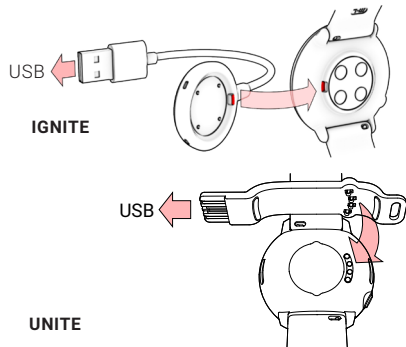


Kā sākt lietot

1. **Lai uzmodinātu un uzlādētu pulksteni,** pieslēdz to pie USB porta vai USB lādētāja (Ignite), vai USB lādētāja adaptera (Unite), kas nāk līdzi komplektā.



2. **Lai uzstādītu pulksteni,** izvēlies valodu un uzstādīšanas veidu. Pulkstenis tev piedāvās trīs veidus, kā uzstādīt pulksteni: uzstādi to telefonā (A), (B) uzstādi to datorā vai (C) uzstādi pulsktenī. Izvēlies starp iespējām velkot pa ekrānu uz augšu vai leju. Uzspied pa ekrānu, lai apstiprinātu izvēli. Mēs rekomendējam A vai B.

A UZSTĀDI SAVĀ TELEFONĀ

Tev jāsavieno telefons ar pulksteni Polar Flow aplikācijā, NEVIS telefona Bluetooth iestatījumos.

1. Pārlicies, ka Tavs **telefons** ir pievienots **internetam** un Bluetooth ir ieslēgts.
2. Lejupielādē **Polar Flow aplikāciju** no **App Store** vai **Google Play**.
3. Atver Flow aplikāciju savā telefonā. Flow atpazīs tavu pulksteni un aicinās sākt ar to savienot. Uzspiet **START** pogu.
4. Akceptē Bluetooth savienošanās prasību telefonā. Apstiprini pin kodu savā pulkstenī un savienošanās būs pabeigta.
5. **Ielogojies** savā **Polar kontā** vai izveido jaunu kontu. Mēs iziesim caur pierēģistrēšanās un uzstādīšanas procesam aplikācijā.

Kad Tu būsi ticis galā ar uzstādījumiem, uzspied **Save and sync** un tavi iestatījumi tiks savienoti ar pulksteni.

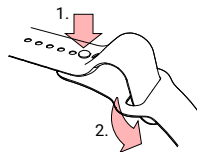
- i** Tavs pulkstenis sinhronizē treniņu datus ar Flow aplikāciju automātiski, ja Tavs telefons ir Bluetooth uzveres rādiusā un Flow aplikācija ir aktīva. Tu vari manuāli sasinchronizēt treniņa datus ar Flow aplikāciju, spiežot un turot pogu **ATPAKAĻ** uz sava pulksteņa.

B UZSTĀDĪŠANA DATORĀ

1. Dodies uz **Flow.polar.com/start** un lejupielādē un uzinstalē **Polar FlowSync** datu pārsūtīšanas programmu uz sava datora.
2. Ielogojies ar savu Polar kontu vai izveido jaunu. Mēs iziesim caur uzstādīšanas procesam caur Polar Flow web servisu.

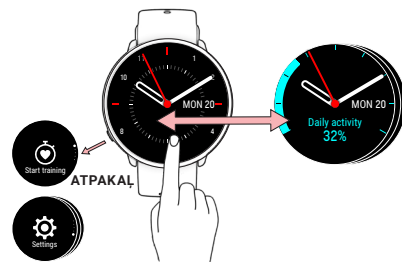
- i** Lai iegūtu visprecīzākos un personīgus treniņu un aktivitātes datus, svarīgi, lai tu precīzi veiktu uzstādīšanu.
- i** Ja pieejams programmatūras atjauninājums, mēs rekomendējam to uzinstalēt uzstādīšanas laikā. Lai to paveiktu, tev būs nepieciešams laiks līdz 10 minūtēm.

KA VALKĀT UNITE ROKAS SIKSNIŅU



1. Iebīdi kājiņu tai paredzētajā vietā.
2. Ievelci atlikušo siksniņas daļu zem apakšējās siksniņas.

Iepazīsti savu pulksteni

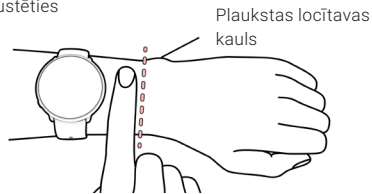


- Uzspied uz ekrāna, lai apstiprinātu izvēles.
- Atgriezies, iepazū un apturi ar **ATPAKAĻ** pogu. Laika skatā spied **ATPAKAĻ** lai nonāktu izvēlnē, piespied un turi **ATPAKAĻ** pogu, lai sāktu savienošanu un sinhronizēšanu ar telefonu.
- Velc uz augšu vai leju, dotos caur izvēlni.
- Pulksteņa skatā velc pa labi un kreisi, lai mainītu dažādus pulksteņa dizainus. Uzspied, lai iegūtu detalizētāku informāciju.
- Velc pa labi un kreisi treniņa laikā, lai redzētu dažādus treniņu rādītājus.
- **Unite:** Lai nomainītu pulksteņa displeja krāsu, ej **Settings > Watch settings > Watch faces**.

Kā nēsāt pulksteni

Nēsā pulksteni uz rokas, liekot virs plaukostas locītavas kaula. Lai iegūtu precīzus sirds ritma datus **treniņa laikā**:

- Nēsā pulksteni virs plaukostas locītavas, vismaz pirksta platumā virs plaukostas locītavas kaula
- Savelc siksnīņu mazliet stingrāk. Sensoram pulksteņa aizmugurē jābūt stingri piespiestam pie ādas, un pulkstenim nevajadzētu varēt kustēties



Kad nemēri pulsu vai miegu, atļaid siksnīņu vajīgāk, lai ļautu ādai elpot.

RŪPES PAR PULKSTENI

Uzturi pulksteni tīru, noskalojot to zem tekoša ūdens pēc katras treniņu sesijas. Pirms lādēšanas, pārļiecinies, ka uz lādēšanas kontaktiem nav mitrums, putekļi vai dubļi. Uzmanīgi noslauki mitrumu vai netīrumus. **Nelādē pulksteni, kad tas ir mitrs.**

Sāc treniņu

1. Uzliec pulksteni un savelc siksnīņu stingrāk
2. Nospied **ATPAKAĻ** pogu, lai nonāktu izvēlnē, uzspied uz **Start training**, un tad velc pa lapi vai kreisi, lai izvēlētos sporta veidu.
3. Pagaidi līdz sirds ritma rādītājs tiek parādīts zaļajā aplī
4. Uzsit uz ekrāna, lai sāktu ierakstu.

IEPAUZĒ UN APTURI TREIŅU

Spied **ATPAKAĻ** pogu, lai iepauzētu treniņa sesiju. Lai turpinātu treniņu, spied **ATPAKAĻ** vēlreiz. Lai apturētu sesiju, piespied un turi **ATPAKAĻ**, kad treniņš ir iepauzēts, līdz brīdim, kad parādās uzraksts **Recording ended**.

TREIŅŠ AR GPS

Ignite: Dodies ārā, prom no augstām celtnēm un kokiem. Turi pulksteni nekustīgi, ar ekrānu uz augšu, lai uztvertu GPS satelītsignālus. Apļa krāsa ap GPS ikonu nomainīsies uz zaļu un pulkstenis novibrēs, kad GPS būs gatavs.

Unite: Lai iegūtu GPS datus, savieno savu pulksteni ar savu telefonu. Lejupielādē Polar flow aplikāciju savā telefonā, savieno to ar Unite, un dod atļauju vienmēr izmantot sava telefona atrašanās vietu. Treniņa laika vienmēr turi savu telefonu pie sevis.

Polar Flow

Pēc treniņa sinhronizē pulksteni ar **Flow aplikāciju**, lai **iegūtu tūlītēju pārskatu** un atsauksmes par treniņu, aktivitātēm, un miegu.

Sasinhronizē savus treniņa datus ar **Flow web service** savā datorā, vai Flow aplikācijā, sekojot līdzī sasniegumiem, saņemot norādes un redzot **delalizētu analīzi** saviem treniņu rezultātiem, aktivitātēm, un miegam.

Informācija par materiāliem un tehniskām specifikācijām ir pieejami lietotāju lietošanas pamācībā support.polar.com/en/ignite vai support.polar.com/en/unite

Radio signāls darbojas 2.402 – 2.480 Ghz ISM frekvenču joslās un 5 mW maksimālā jauda.

Lai uzlabotu precizitāti Polar Ignite Polar Precision Prime optiskā sirdsdarbības sensora saplūšanas tehnoloģija izmanto ļoti nelielu, drošu elektriskās strāvas daudzumu uz ādas, lai izmērītu ierices kontaktu ar ādu.

APP STORE IR APPLE INC. SERVISA ZĪME

ANDROID UN GOOGLE PLAY IR GOOGLE INC. PREČU ZĪMES

RAŽOTĀJS:

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

SOMIJA

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

SAVIEŅOJAMS AR



/polarglobal

LT 09/2020

POLAR®

IGNITE

GPS FITNESA PULKSTENIS

UNITE

FITNESA PULKSTENIS

Lietošanas pamācība

Uzzini vairāk: support.polar.com/en