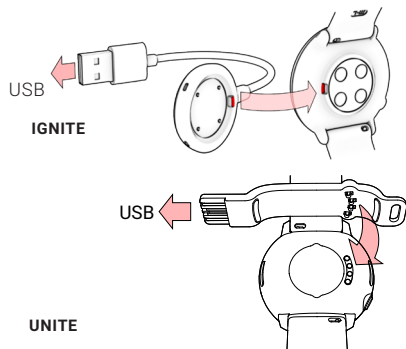


Kaip pradėti

1. **Laikrodį pažadinsite ir įkrausite** prijungę pakrovimo laidą (Ignite) arba pakrovimo plokštelę (Unite) prie kompiuterio ar usb krovimo lizdo.



2. **Laikrodžio nustatymams, pasirinkite kalbą ir nustatymų būdą. Galite atlikti nustatymus 3 skirtingais būdais: per (A) telefoną, (B) per kompiuterį (C) arba iš karto laikrodyje.** Peržiūrėkite pasirinkimus braukdami per ekraną viršun ar apačion. Pasirinkimui patvirtinti paspauskite ekraną. Visuomet rekomenduojame rinktis **A** arba **B** būdus.

A ATLIKITE NUSTATYMUS PER IŠMANŲ TELEFONĄ

DĖMĖSIO: prietaisus poruokite per Flow programėlės nustatymus, bet ne per bendrus telefono nustatymus!

1. Patikrinkite ar **išmanus telefonas** prijungtas prie **internetu** ir turi veikiantį Bluetooth®.
2. Atsisiųskite **Polar Flow app** programėlę iš **App Store** arba **Google Play**.
3. Atidarykite Flow programėlę savo telefone. Flow programėlė atpažįsta jūsų Ignite esantį šalia ir pasiūlo atlikti poravimą. Palieskite **Start** mygtuką.
4. Priimkite Bluetooth poravimo prašymą. Patvirtinkite rodomą pin kodą ir poravimas bus užbaigtas.
5. Prisijunkite prie savo **Polar paskyros** arba susikurkite, jei neturite. Mes žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymų atlikimu per programėlę.

Kai visi nustatymai atlikti, paspauskite **Save and sync** ir visi pakeitimai bus išsaugoti jūsų laikrodyje.

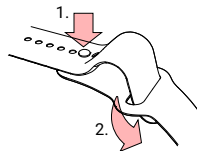
- i** Jūsų laikrodis sinchronizuojasi su jūsų telefone esančia Flow programėle automatiškai, kai ji įjungta, veikia Bluetooth ryšys ir laikrodukas yra netoli telefono. Treniruotės informaciją galite sinchronizuoti bet kada palaike nuspaustą **BACK** mygtuką.

B PAJUNGIMAS PER KOMPIUTERĮ.

1. Eikite į **flow.polar.com/start** ir atsisiųskite ir suinstaliuokite **Polar FlowSync** programą savo kompiuteryje.
2. Prisijunkite prie savo Polar paskyros arba susikurkite ją, jei tokios neturite. Puslapyje žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymu atlikimu.

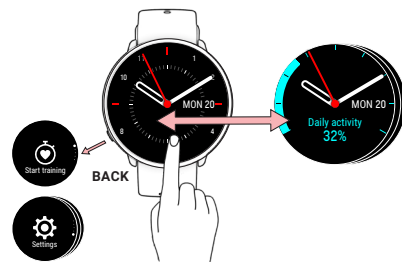
- i** Tam, kad visi matavimai būtų tikslūs, atidžiai suveskite savo asmeninę informaciją.
- i** Kai yra nauja programinės įrangos versija jūsų laikrodžiui, ją reiktų įdiegti nustatymų metu. Tai gali trukti apie 10 minučių.

UNITE APYRANKĖ



1. Įspauskite smeigtuką į skylę.
2. Likusią apyrankės dalį pakiškite po dirželiu.

Susipažinkite su savo laikrodžiu

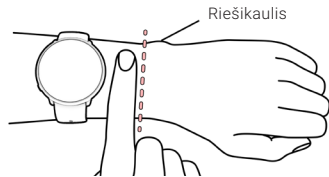


- Paspauskite ekraną pasirinkimams patvirtinti ir funkcijoms pasirinkti.
- Grįžkite, sustabdykite ir baikite su **BACK**. Dienos laiko režime spauskite **BACK** patekti į meniu, palaikykite nuspaustą poravimui pradėti ir sinchronizuoti.
- Braukite viršun ar apačion meniu peržiūrėjimui.
- Braukite kairėn ar dešinėn laikrodžio ekranų informacijos keitimui. Paspauskite ekraną informacijos peržiūrėjimui.
- Braukite kairėn ar dešinėn treniruotės metu tam, kad pamatytumėte skirtingą treniruotės informaciją.
- **Unite:** Jei norite pasikeisti laikrodžio ekrano spalvą, rinkitės **Settings > Watch settings > Watch face**.

Laikrodžio dėvėjimas

Laikrodį dėvėkite už riešikaulio, tvirtiau užsegat. Tiksliems matavimams treniruotėse gauti **treniruotės metu**:

- Sekite laikrodį ant rankos viršaus, bent per vieno piršto atstumą nuo riešikaulio.
- Treniruotės metu apyrankę suveržkite stipriau. Sensorius esantis laikrodžio nugarėlėje turi betarpiškai liesti jūsų odą ir laikrodukas turi nedujėti ant rankos.



Kai širdies ritmo matavimas neatliekamas arba miego būseną nėra fiksuojama, apyrankę atlaisvinkite.

LAIKRODŽIO PRIEŽIŪRA

Po kiekvienos treniruotės nuplaukite laikroduką po tekančių vandeniu. Prieš kraunant būtina patikrinkite, ar laikroduko kontaktai nėra šlapi, purvini ar su apnašomis. Švelniai nuvalykite esantį purvą ar drėgmę. **Nekraukite laikrodžio kai jis šlapias.**

Pradėkite treniruotę

1. Dėvėkite savo laikroduką ir susiveržkite apyrankę.
2. Spauskite **BACK** mygtuką patekimui į pagrindinį meniu, tuomet palieskite **Start training**, ir tuomet braukite kairėn ar dešinėn norimam sporto profiliui susirasti.
3. Palaukite kol širdies ikona apibrėžiama žaliu apskritimu.
4. Palieskite ekraną treniruotės įrašymui pradėti.

TRENIUOTĖS STABDYMAS IR PABAIGIMAS

Paspauskite **BACK** mygtuką treniruotei sustabdyti. Jei norite tęsti treniruotę, spauskite **BACK** dar kartą. Jei norite baigti treniruotę, palaikykite nuspaustą **BACK** treniruotės sustabdymo metu, kol **Recording ended** pasirodo ekrane.

TRENIUOTĖ SU GPS

Ignite: Eikite į lauką ir pasitraukite toliau nuo aukštų pastatų ar tankių medžių. Nejudėkite ir laikroduką laikykite pakeltą, kad GPS signalas būtų pagautas greičiau. Kai GPS signalas pagaunamas, GPS ikona apibrėžiama žaliu apskritimu ir laikrodukas suvibruoja.

Unite: GPS signalą galite gauti iš savo mobilaus telefono, kai prietaisai suporuoti. Telefone įrašykite Polar Flow programėlę, suporuokite savo Unite su telefonu ir nustatymuose leiskite programėlei visada matyti telefono lokaciją. Treniruotės metu telefoną turėsite neštis su savimi, jei norite fiksuoti GPS informaciją.

Polar Flow

Po treniruotės sinchronizuokite savo laikrodį su **Flow programėle** savo telefone ir peržiūrėkite **treniruotės informaciją** ir jos įvertinimą, savo aktyvumą ir miego kokybę.

Nuskaitykite treniruotės informaciją į **Flow interneto dienoraštį** prijungę laikrodį per laidą, arba nuskaitykite informaciją telefonu ir matykite **išsamią analizę** savo treniruotės, aktyvumo ir miego.

Informacija apie medžiagas ir techninai duomenys surašyti vartotojo instrukcijoje ir jas galite rasti support.polar.com/en/ignite arba support.polar.com/en/unite.

Radžio prietaisai veikia 2.402 - 2.480 GHz ISM dažnio banga(omis) ir 5 mW maksimalia galia.

Polar Ignite esantis Polar Precision Prime optinis širdies ritmo matavimas leidžia mažą ir saugią elektros įtampą per jūsų odą, kad prietaisas suprastų, kad yra dėvimas ir širdies ritmo matavimas būtų tikslesnis.

APP STORE YRA PASLAUGOS ŽENKLAS PRIKLAUSANTIS APPLE INC.

ANDROID IR GOOGLE PLAY YRA PREKĖS ŽENKLAI PRIKLAUSANTYS GOOGLE INC.

GAMINTOJAS
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
SUOMIJA

WWW.POLAR.COM

SUDERINAMAS SU



/polarglobal

POLAR®

IGNITE

GPS FITNESO LAIKRODIS

UNITE

FITNESO LAIKRODIS

Trumpas įvadas

Daugiau informacijos rasite support.polar.com/en

Lietuvių