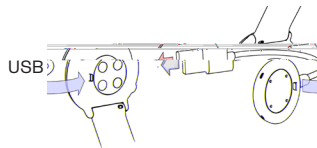


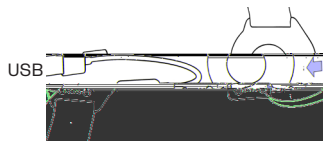
Uzlādēšana

Lai pulksteņi pamodinātu un uzlādētu, pievieno to elektrībai pieslēgtam USB portam vai USB lādētājam ar pielāgoto kabeli, kas bija iekļauts komplektācijā.

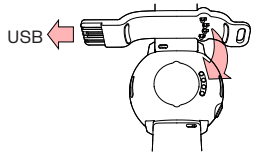
Ignite & Ignite 2



Ignite 3



Unite



Uzstādīšana

Pēc pulksteņa pamodināšanas izvēlies valodu un uzstādīšanas metodi. Uzstādīšanai pulkstenis piedāvā trīs opcijas:

- (A) uzstādīt tālrunī;
- (B) uzstādīt datorā;
- (C) uzstādīt pulkstenī.

Izvēlies starp iespējām velkot pa ekrānu uz augšu vai leju. Uzspied pa ekrānu, lai apstiprinātu izvēli. Iesakām izmantot opciju **A** vai **B**. Visjaunākos pulkstenim paredzētos atjauninājumus saņemt var, uzstādot to tālrunī vai datorā.

A Uzstādīšana savā tālrunī

Savienošana pārī ir jāveic Polar Flow lietotnē, NEVIS tālruņa Bluetooth iestatījumos.

1. Pārliecinies, ka Tavs **telefons** ir pievienots **internetam** un Bluetooth ir ieslēgts.
2. Lejupielādē **Polar Flow aplikāciju** **App Store** vai **Google Play**.
3. Atver Flow lietotni savā tālrunī. Flow atpazīs tavu pulksteni un aicinās sākt ar to savienot. Pieskaries pogai **Start**.
4. Akceptē Bluetooth savienošanās prasību telefonā.

Apstiprini pin kodu savā pulkstenī un savienošanās būs pabeigta.

5. Pieraksties ar savu **Polar kontu** vai izveido jaunu. Mēs iziesim caur pierēģistrēšanās un uzstādīšanas procesam aplikācijā.

Kad iestatījumi ir gatavi, pieskaries **Save and sync** (Saglabāt un sinhronizēt), un tavi iestatījumi tiek sinhronizēti ar pulksteni.

B Uzstādīšana datorā

1. Datorā dodies uz **flow.polar.com/start**, lejupielādē un pēc tam instalē **Polar FlowSync** datu pārsūtīšanas programmatūru.
2. Ielogojies ar savu Polar kontu vai izveido jaunu. Mēs sniegsim norādījumus par pierēģistrēšanos un uzstādīšanu Polar Flow tīmekļa pakalpojumā.

Lai iegūtu visprecīzākos personīgo treniņu un aktivitātes datus, uzstādīšanas laikā ir svarīgi iestatījumus norādīt precīzi.

Lai lietotu pulksteņa visjaunāko versiju, pēc katras jaunās versijas iznākšanas aparātprogrammatūra ir jāatjaunina. Kad ir pieejama jauna versija, Flow lietotne par to ziņo.

Iepazīšana



Pavelciet:

- pa kreisi vai pa labi, kad tiek rādīts laiks, lai mainītu skatu, vai treniņa laikā, lai redzētu dažādus treniņa skatus.
- velc uz augšu vai leju, dotos caur izvēlni.

Pieskarities displejam:

- uzspied uz ekrāna, lai apstiprinātu izvēles.
- lai skatītu detalizētāku informāciju aiz skatiem.

Nospiediet pogu:

- laika skatā, lai atvērtu izvēlni;
- lai atgrieztos, pauzētu vai apturētu;
- nospiediet un turiet nospiestu, lai sāktu savienošanu pārī un sinhronizēšanu.

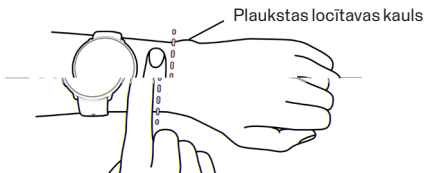
Kad pagriežat plaukstu locītavu, lai paskatītos pulkstenī, automātiski tiek ieslēgts aizmugurapgaisojums.

Ignite 3: Lai treniņa laikā atzīmētu apli, ar pirkstiem stingri **uzsūt pa displeju**.

Valkāšana

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 vaļīgāk, lai ļautu ādai elpot.

Parūpējies par savu pulksteni

Gādā, ka pulkstenis ir tīrs, pēc katras treniņa sesijas noskalojot to tekošā ūdenī. Pirms uzlādēšanas pārļiecinies, ka uz pulksteņa un kabeļa lādēšanas kontaktiem nav mitruma, putekļu vai dubļu. Mitruma un netīrumus noslauki uzmanīgi. **Pulksteni nedrīkst uzlādēt, kamēr tas ir mitrs.**

Treniņš

1. Uzliec pulksteni un savēlc rokas 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

Paņem pauzi un apturi treniņu

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

Treniņš ar GPS

Ignite/Ignite 2/Ignite 3: 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. Instalējiet mobilajā tālrunī Polar Flow lietotni, izveidojiet tai pāra savienojumu ar Unite un atļaujiet vienmēr izmantot tālruņa atrašanās vietu. Treniņa sesijas laikā mobilajam tālrunim jābūt līdzī.

Polar Flow

Sava treniņa rezultātus, aktivitāti un miegu vari analizēt jebkurā brīdī, izmantojot Flow lietotni, vai analizēt padziļināti, izmantojot Flow tīmekļa pakalpojumu. Ieteicams pulksteni sinhronizēt ar Polar Flow vismaz reizi nedēļā, lai jaunākie dati vienmēr būtu pieejami gan pulkstenī, gan mobilajā lietotnē, gan tīmekļa pakalpojumā.

Informācija par materiāliem un tehniskām specifikācijām ir pieejama lietotāja rokasgrāmatā šeit: support.polar.com/en. Instrukcijas par rokas siksnīņas nomaiņai var redzēt šajā video: bit.ly/polar-wristband.

Radio aprīkojums darbojas 2,402–2,480 GHz ISM frekvenču joslās un ar 5 mW maksimālā jaudu.

Polar Precision Prime optiskā pulsa sensora apvienošanas tehnoloģija ādai izmanto ļoti mazu un drošu elektriskās strāvas daudzumu, lai izmērītu ierīces kontaktu ar delnas locītavu un uzlabotu precizitāti.

Modelis: Ignite/Ignite 2: 2Z, IGNITE 3: 5J, Unite: 4B

App Store ir Apple Inc. pakalpojuma zīme.

Android un Google Play ir Google Inc. preču zīmes

Ražotājs:

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com

Saderīgs ar



LVA 08/2022



Darba sākšanas ceļvedis

Ignite / Ignite 2 / Ignite 3

GPS Fitnesa pulkstenis

Unite

Fitnesa pulkstenis

Latviski

Plašāka informācija: support.polar.com/en