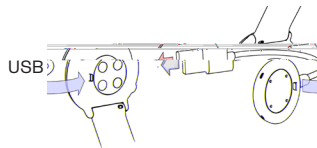


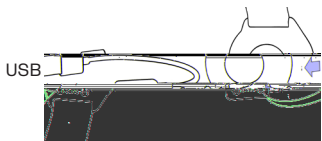
## Įkrovimas

**Laikrodį pažadinsite ir įkrausite** prijungę prie maitinamo USB lizdo arba USB įkroviklio su specialiu laidu, kurį rasite pakuotėje.

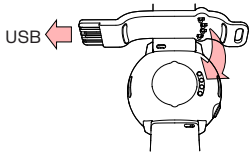
### Ignite & Ignite 2



### Ignite 3



### Unite



## Nustatymas

Pažadinę laikrodį, pasirinkite kalbą ir nustatymo būdą. Laikrodis leidžia nustatymus suvesti 3 būdais:

- A** naudojant telefoną,
- B** naudojant kompiuterį arba
- C** pačiame laikrodyje.

Peržiūrėkite pasirinkimus braukdami per ekraną viršun ar apačion. Pasirinkimui patvirtinti paspauskite ekraną. Rekomenduojame naudoti **A** arba **B** būdą. Nustatydami laikrodį telefone arba kompiuteryje galėsite įdiegti naujausius atnaujinimus.

### **A** Nustatymas naudojant telefoną

Įrenginius turite susieti naudodami programą „Polar Flow“, o NE telefono „Bluetooth“ nustatymų skiltyje.

1. Patikrinkite ar **išmanus telefonas** prijungtas prie **interneto** ir turi veikiantį Bluetooth®.
2. Atsisiųskite **Polar Flow app** programėlę iš **App Store** arba **Google Play**.
3. Telefone atidarykite programą „Flow“. Flow programėlė atpažįsta jūsų laikroduką esantį šalia ir pasiūlo atlikti poravimą. Palieskite **Start** mygtuką.
4. Priimkite Bluetooth poravimo prašymą. Patvirtinmite 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 paruošti, paspauskite **Save and sync** (išsaugoti ir sinchronizuoti). Tada nustatymai bus sinchronizuoti su laikrodžiu.

### **B** Nustatymas naudojant kompiuterį

1. Eikite į svetainę **flow.polar.com/start** ir į kompiuterį atsisiųskite bei jame įdiekite duomenų perdavimo programinę įrangą **Polar FlowSync**.
2. Prisijunkite prie savo Polar paskyros arba susikurkite ją, jei tokios neturite. Puslapyje žingsnis po žingsnio supažindinsime su prisijungimu ir nustatymų atlikimu.

Tam, kad gautumėte tiksliausių asmeninių treniruočių ir aktyvumo duomenis, svarbu tiksliai sukonfigūruoti nustatymus.

Jei norite, kad laikrodis būtų atnaujintas, visada atnaujinkite jo programinę aparatinę įrangą, kai tik atsiranda nauja versija. Kai nauja versija bus pasiekama, programoje „Flow“ gausite pranešimą.

## Susipažinkite su laikrodžiu



### **Braukite:**

- kairėn ar dešinėn pagrindiniame ekrane, skirtingai ekrano informacijai arba treniruotės metu, skirtingiems duomenims pamatyti
- viršun ar apačion meniu peržiūrėjimui

### **Paspauskite ekraną:**

- pasirinkimams patvirtinti ir funkcijoms pasirinkti.
- dienos laike pateiktai informacijai peržiūrėti

### **Paspauskite mygtuką:**

- Dienos laiko ekrane patekimui į meniu
- Grįžti, sustabdyti ar baigti
- Palaikę nuspaustą pradėsite sinchronizuoti

Ekranas įjungiamas tada, kai riešą pasukate link savęs.

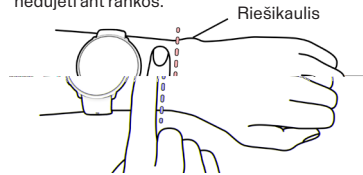
„Ignite 3“ Tvirtai **stuktelėkite ekraną** pirštais ir treniruodamiesi pradėkite ciklą.

## Dėvėjimas

Laikrodį dėvėkite už riešikaulio, tvirtiau užsegta. 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 laikrodį po tekančių vandeniu. Prieš kraunant būtinai patikrinkite, ar laikroduko kontaktai nėra šlapi, purvini ar su apnašomis. Švelniai nuvalykite nešvarumus ar drėgmę. **Nekraukite laikrodžio kai jis šlapias.**

## Treniruotės

1. Užsidėkite laikrodį ir susiveržkite apyrankę.
2. Spauskite 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.

### Treniruotės sustabdymas ir baigimas

Paspauskite mygtuką treniruotei sustabdyti. Palieskite ekraną treniruotės įrašymui tęsti. Jei norite baigti treniruotę, palaikykite nuspaustą mygtuką treniruotės sustabdymo metu, kol **Recording ended** pasirodo ekrane.

### Treniruotė su GPS

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3:** Išeikite į lauką ir pasitraukite toliau nuo aukštų pastatų ar medžių. Nejudėkite ir laikroduką laikykite pakeltą, kad GPS signalas būtų pagautas greičiau. Kai GPS signalas pagaunamas, GPS ikona apibraukiama 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

Analizuokite savo treniruočių rezultatus, aktyvumo ir miego informaciją, kad ir kur būtumėte, naudodami programą „Flow“, o nuodugniai šiuos duomenis galite nagrinėti naudodamiesi „Flow“ žiniatinklio paslauga. Rekomenduojame bent kartą per savaitę sinchronizuoti laikrodį su programa „Polar Flow“, kad nuolat atnaujintumėte duomenis laikrodyje, telefono programėlėje ir žiniatinklio paslaugos svetainėje.

Informaciją apie gaminio medžiagas ir technines specifikacijas rasite naudotojo vadove adresu [support.polar.com/en](http://support.polar.com/en). Apyrankės keitimo video instrukciją rasite: [bit.ly/polar-wristband](http://bit.ly/polar-wristband).

Radio ryšio įrenginiai veikia 2,402–2,480 GHz ISM dažnio banga (-omis), didžiausia galia – 5 mW.

Naudojant optinio pulso jutiklio „Polar Precision Prime“ sintezės technologiją palei jūsų odą praeina mažas ir saugus elektros srovės kiekis. Taip išmatuojamas įrenginio sąlytis su riešu, kad jo veikimas būtų tikslesnis.

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

„App Store“ yra paslaugų ženklas, priklausantis „Apple Inc.“. Android ir Google Play yra prekės ženklai priklausantys Google Inc.

Gamintojas  
„Polar Electro Oy“  
customer@polar.com  
www.polar.com

Suderinamas su



LTU 08/2022



## Naudojimo pradžios vadovas

### Ignite / Ignite 2 / Ignite 3

GPS fitneso laikrodis

### Unite

Fitneso laikrodis

Lietuvių k.

Daugiau informacijos rasite [support.polar.com/en](http://support.polar.com/en)