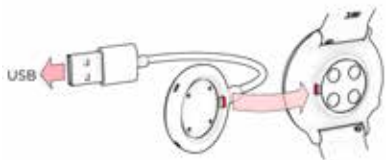


## Kā sākt lietot

1. Lai pamodinātu un uzlādētu pulksteni, pievieno to lādēšanai ar USB kabeli, kas atrodams kastē.



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.

Lai iegūtu visprecīzākos un personīgus treniņu un aktivitātes datus, svarīgi, lai tu precīzi veiktu uzstādīšanu.



Ja pieejams programmatūras atjauninājums, mēs rekomendējam to uzinstalēt uzstādīšanas laikā. Lai to paveiktu, tev būs nepieciešams laiks līdz 10 minūtēm.

## A UZSTĀDI SAVĀ TELEFONĀ

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

1. Pārliedies, ka Tavs telefons ir pievienots **internetam** un **Bluetooth** ir ieslēgts.
2. Lejupielādē **Polar Flow aplikāciju** 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. Ielogoies 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.

## B UZSTĀDĪŠANA DATORĀ

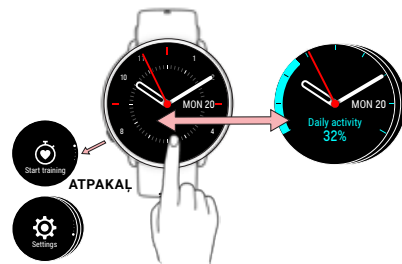
1. Dodies uz **flow.polar.com/start** un lejupielādē un uzinstalē **Polar FlowSync** datu pārsūtīšanas programu uz sava datora.
2. Ielogoies ar savu Polar kontu vai izveido jaunu. Mēs iziesim caur uzstādīšanas procesam caur Polar Flow web servisu.

## C UZSTĀDĪŠANA PULKSTENĪ

1. Pielāgo iestatījumus velkot pa ekrānu un uzspiežot, lai apstiprinātu savas izvēles.
2. Spied **ATPAKAĻ** pogu, lai atgrieztos un izmainītu iestatījumus.

**Kad tu veic uzstādīšanu pulkstenī, tavs pulkstenis vēl nav pievienots Polar Flow.** Svarīgi, lai vēlāk tu veiktu uzstādīšanu A vai B, lai atjauninātu Ignite programmatūru uz jaunāko versiju. Flow programā tu varēsi arī redzēt detalizētāku savu treniņu analīzi un monitorēt savu progresu.

## Iepazīsti savu Ignite



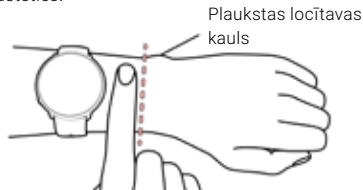
### GALVENĀS FUNKCIJAS

- Uzspied uz ekrāna, lai apstiprinātu izvēles.
- Atgriezies, iepauzē un apturi ar **ATPAKAĻ** pogu. Laika skatā spied **ATPAKAĻ** lai nonāktu izvēlnē, piespied un turī **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.

## Lietojo savu Ignite

Nēsā savu pulksteni stingri 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, atlaid siksnīņu vaļīgāk, lai ļautu ādai elpot.

### PARŪPĒJIES PAR SAVU IGNITE

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**.

**Treniņš ar GPS:** 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.

 Tavs pulkstenis sinhronizē treniņu datus ar Flow aplikāciju automātiski, ja Tavs telefons ir Bluetooth uztveres rādītājs un Flow aplikācija ir aktīva.

## Tehniskā specifikācija

BATERIJAS TIPS: 165 mAh LI-POL BATERIJA  
SIRDS RITMA SESNORS: IEBŪVĒTS OPTISKAIS  
ŪDENS IZTURĪBA: 30 M (PIEMĒROTS PELDĒŠANAI)

### MATERIĀLS

IERĪCE ABS+GF, STIKLS, PMMA, NERŪSĒJOŠAIS TĒRAUDS

SIKSNIŅA: TPU VAI SILIKONS, NERŪSĒJOŠAIS TĒRAUDS

KABELIS: MISIŅŠ, PA66+PA6, PC, TPE, OGLEKĻA TĒRAUDS, NEILONS

Radio signāls darbojas 2.402 – 2.480 Ghz ISM frekvenču joslās un 2.3 mW maksimālā jauda

Polar Precizion Prime optiskais sirds ritma sensora tehnoloģija izmanto ļoti nelielu, drošu elektriskās strāvas daudzumu uz ādas, lai mērītu ierīces kontaktu ar ādu, lai uzlabotu precizitāti

APP STORE IR APPLE INC. SERVISĀ ZĪME

ANDROID UN GOOGLE PLAY IR GOOGLE INC. PREČU ZĪMES

### RAŽOTĀJS:

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE

SOMIJA

TEL +358 8 5202 100

**WWW.POLAR.COM**

LT 08/2019

### SAVIEŅOJAMS AR



# POLAR®

## IGNITE

### GPS FITNESĀ PULKSTENIS

## Lietošanas pamācība

Uzzini vairāk [support.polar.com/en/ignite](https://support.polar.com/en/ignite)

Latviešu