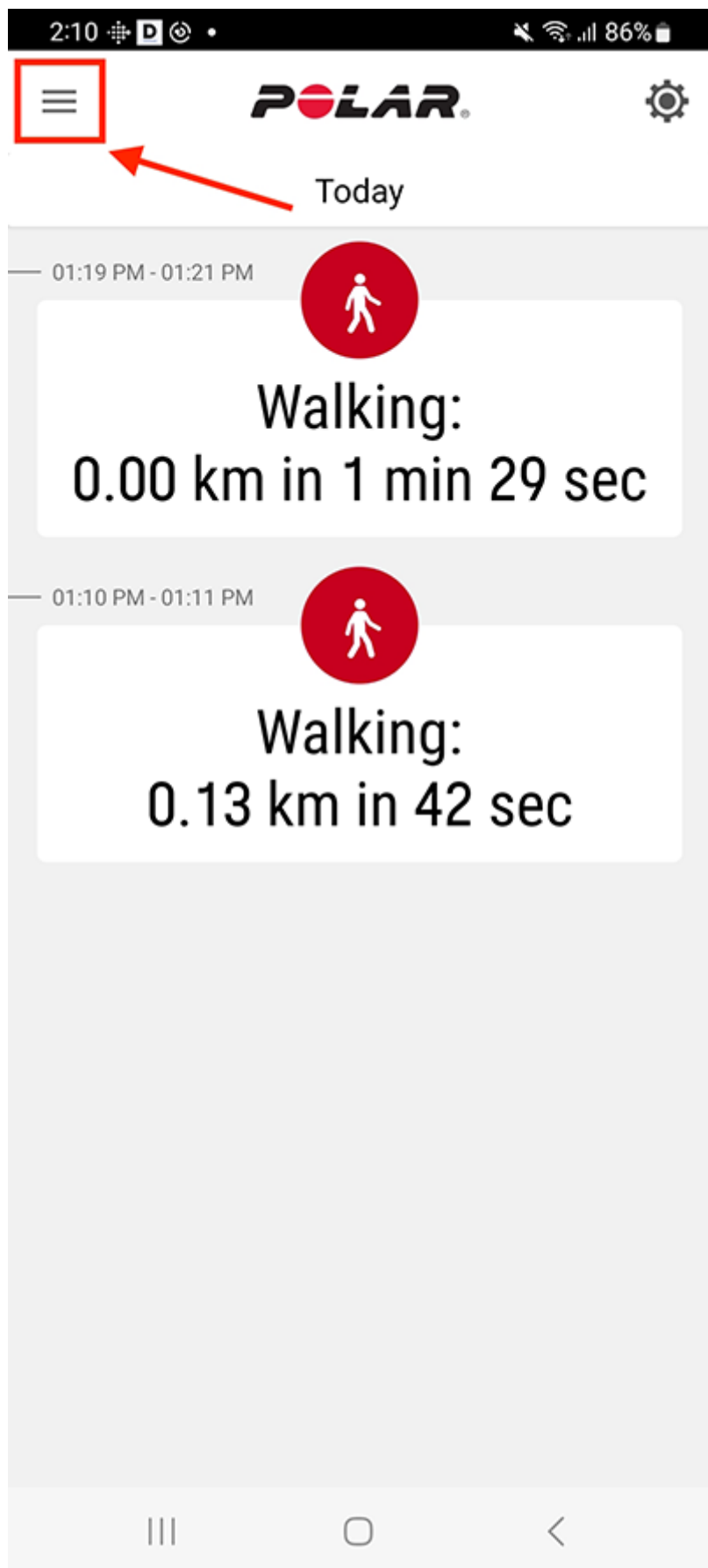


# Kā ierakstīt sporta aktivitāti, izmantojot lietotni Polar Flow

Ja izmanto lietotni Polar Flow savos treniņos, tad te parādīsim, kā to var paveikt. Lūdzu, ņemiet vērā, ka lietotnes Android un iOS versijās navigācijas process var nedaudz atšķirties.

**Android lietotājiem:** Lietotnes augšējā kreisajā stūrī atrodi navigācijas ikonu un spiediet to. Pēc tam spiediet "Sākt".



**iPhone lietotājiem:** Atrodiet ikonu "Sākt", kas atrodas lietotnes saskarnes apakšā.

13:29



**POLAR.**

Training

Testing

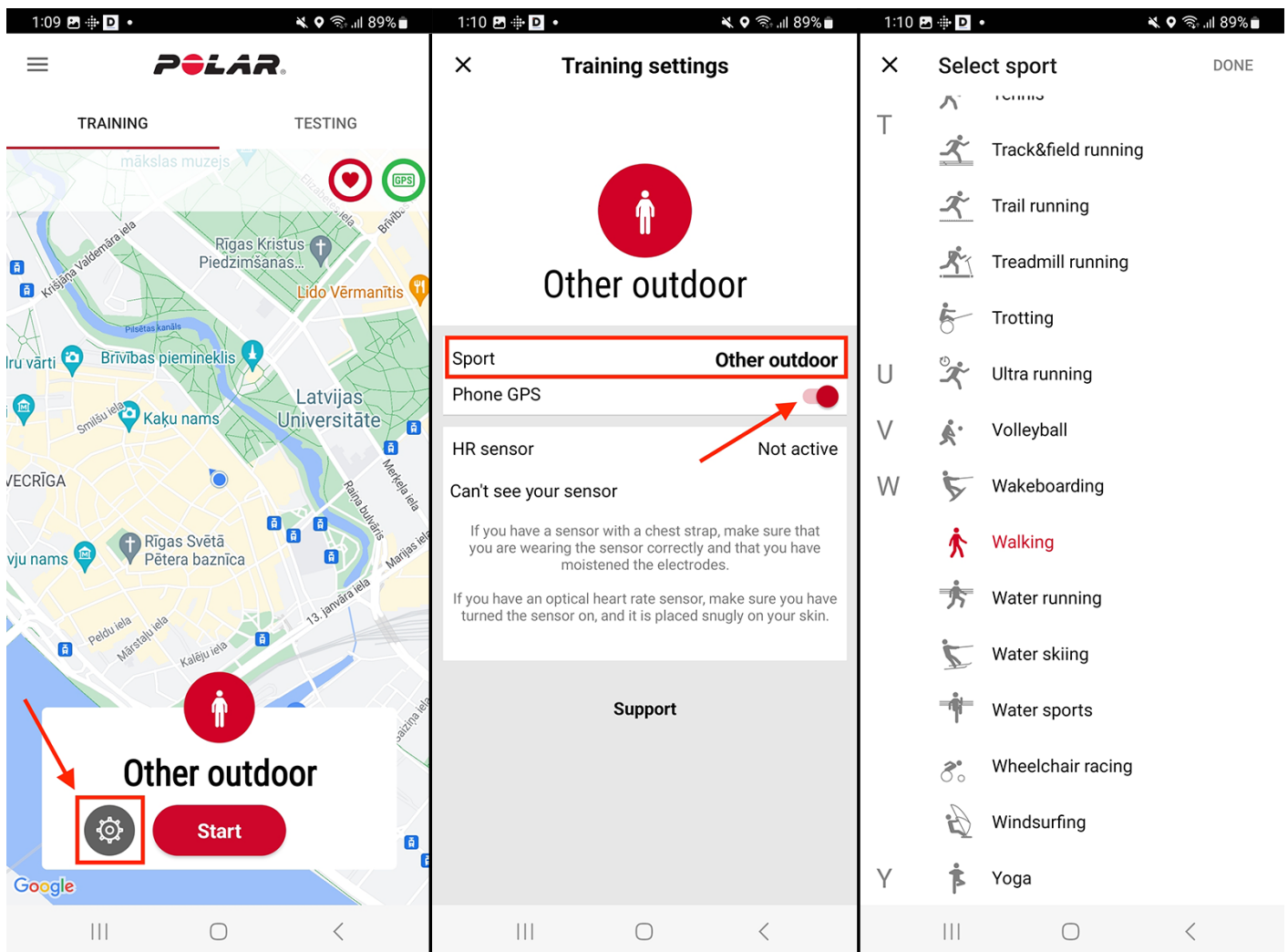


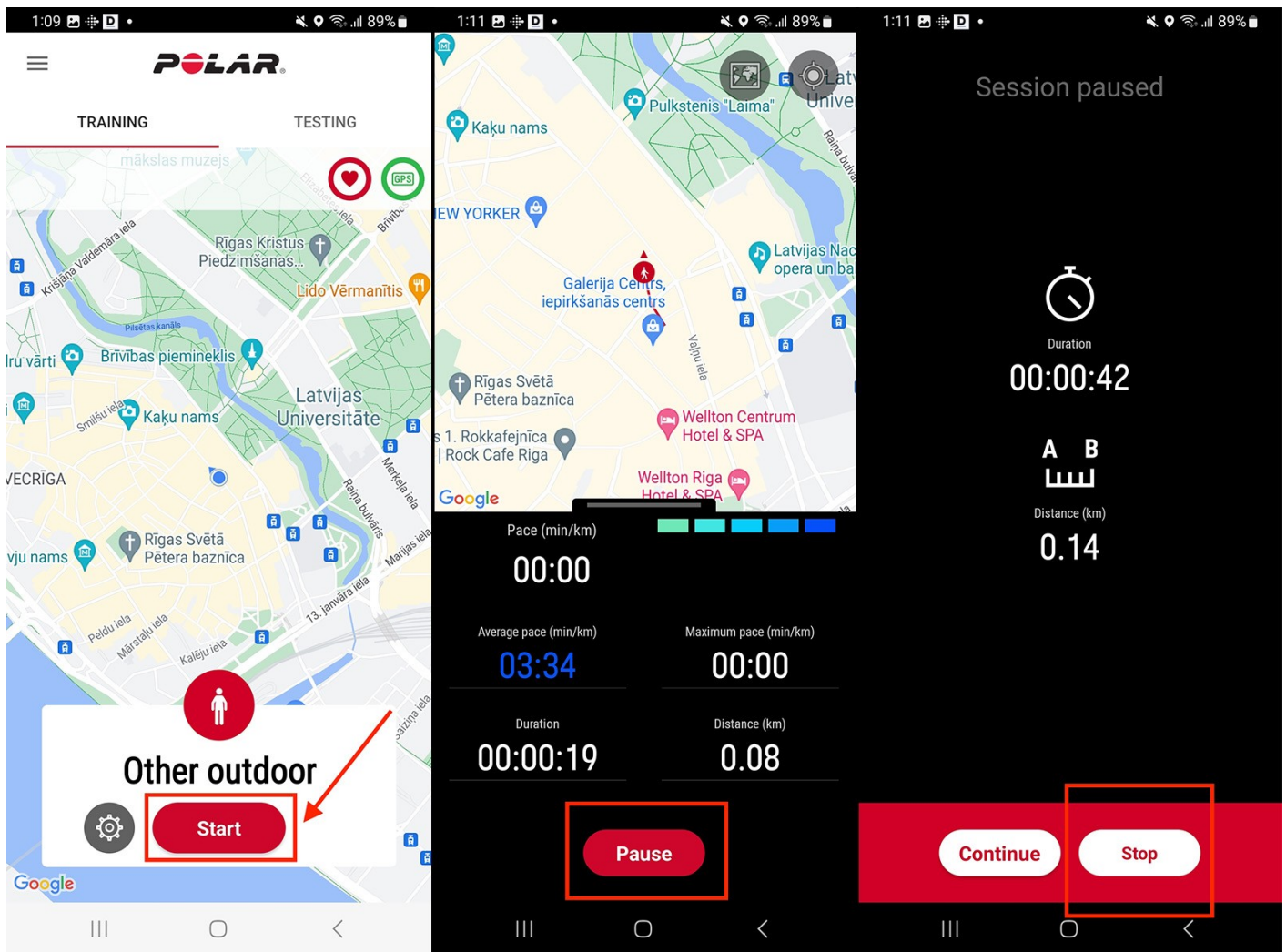
Neatkarīgi no operētājsistēmas, kad esi sācis treniņa ierakstīšanu, nākamās darbības abiem ir vienādas. Piemērā sniegtie attēli ir no Polar Flow lietotnes Android tālrunī:

1. Lietotnē atrodi iestatījumu ikonu un pieskaries tai.
2. Atrodiet iespēju izvēlēties sporta veidu un spied virsū.

3. Izvēlieties sev vēlamo sporta veidu no atļauto sporta veidu saraksta.
4. Pārliecinieties, ka ir ieslēgta iespēja izmantot tālruņa GPS datus.
5. Ja ir izvēlēts vēlamais sporta veids un ir ieslēgts GPS, vari sākt ierakstīt savu treniņu. Vienkārši noklikšķiniet uz pogas "Sākt", lai sāktu treniņa ierakstīšanu. Turiet tālruni sev līdzī visu treniņa laiku.
6. Kad esat gatavs pabeigt treniņu, noklikšķiniet uz pogas "Pauze", lai īslaicīgi apturētu treniņa ierakstīšanu.
7. Lai pabeigtu treniņu, turiet nospiestu pogu "Apturēt".

Šajā brīdī tavš treniņa ieraksts tiek saglabāts lietotnē Polar Flow. Ja iepriekš esat savienojis savu Polar Flow kontu ar DistantRace, treniņu dati tiks automātiski nosūtīti DistantRace apstrādei un iekļaušanai tavos izaicinājumos un sacensībās.





Revision #5

Created 2 April 2024 11:26:52 by Agris

Updated 2 April 2024 11:59:44 by Agris