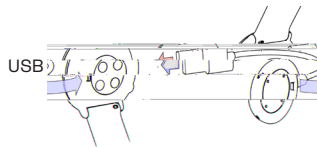


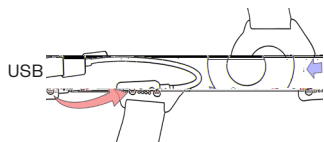
## Ładowanie

Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do zasilanego portu USB lub ładowarki USB za pomocą specjalnego kabla lub adaptera do ładowania dołączonego do zestawu.

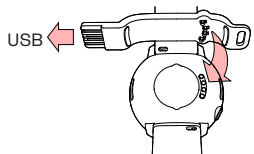
Ignite  
Ignite 2



Ignite 3



Unite



## Konfiguracja

Po uruchomieniu zegarka, wybierz język i metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji zegarka: (A) na telefonie, (B) na komputerze lub (C) na zegarku. Wybierz opcję przesuwając palcem po wyświetlaczu w górę lub w dół. Dotknij wyświetlacza, aby potwierdzić wybór. Zalecamy opcję A, a instrukcję krok po kroku prezentujemy w poniższym przewodniku. Konfigurując zegarek za pomocą telefonu i przez aplikację Polar Flow będziesz otrzymywać najnowsze aktualizacje. Dodatkowo Twój zegarek zostanie połączony z telefonem.

### Konfiguracja na telefonie

Połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Polar Flow, a NIE ustawień Bluetooth telefonu.

1. Upewnij się, że **telefon** jest połączony z **Internetem**, a transmisja Bluetooth® jest włączona.
2. Pobierz **aplikację Polar Flow** ze sklepu **App Store** lub **Google Play**.
3. Po pobraniu, otwórz aplikację i dotknij **Pierwsze kroki**.
4. Aplikacja Polar Flow rozpozna zegarek i poprosi o zgodę na rozpoczęcie łączenia. Dotknij przycisku **Początek**.

5. W telefonie zaakceptuj prośbę o połączenie przez Bluetooth. Potwierdź kod PIN w zegarku i zakończ łączenie.
6. **Zaloguj się** na swoje **konto Polar** lub utwórz nowe. W aplikacji zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

Po zakończeniu konfiguracji wybierz **Zapisz i synchronizuj**, aby zsynchronizować ustawienia z zegarkiem.

Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningu i aktywności.

Aby być na bieżąco, aktualizuj oprogramowanie sprzętowe, gdy tylko dostępna jest nowa wersja. Otrzymasz powiadomienie z serwisu Flow, kiedy dostępna będzie nowa wersja.

## Potrzebujesz pomocy?

Odwiedź [support.polar.com/en](http://support.polar.com/en), aby uzyskać dostęp do bardziej szczegółowych instrukcji obsługi, filmów pomocniczych i wskazówek dotyczących rozwiązywania problemów. Skontaktuj się z nami przez czat lub e-mail.

## Podstawy



### Przesuń palcem:

- w lewo lub w prawo, na ekranie zegara, aby przeglądać różne tarcze zegarka, a podczas treningu, aby zobaczyć różne ekrany treningowe
- w górę lub w dół, aby przewijać

### Dotknij wyświetlacza:

- aby potwierdzić wybór i wybrać elementy
- aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje poza tarczami zegara

### Naciśnij przycisk:

- w trybie zegara, aby przejść do menu
- aby wrócić, wstrzymać lub zakończyć
- naciśnij i przytrzymaj, aby rozpocząć łączenie i synchronizację

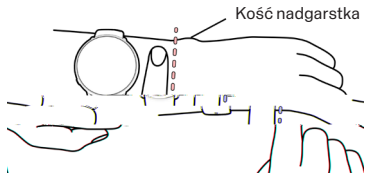
Podświetlenie jest włączane automatycznie, gdy obrócisz nadgarstek, aby spojrzeć na zegarek.

Ignite 3: **Stuknij ekran** zdecydowanie dwoma palcami, aby zapisać okrężenie podczas sesji treningowej.

## Noszenie

Zegarek należy umiejscowić powyżej kości nadgarstka. Aby uzyskać dokładny odczyt tętna **podczas treningu**:

- Umieść zegarek po górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.
- Zapnij pasek nieco mocniej niż zwykle. Czujnik tętna z tyłu zegarka musi być w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać.



Gdy nie mierzysz tętna ani nie monitorujesz snu, poluzuj pasek, aby umożliwić skórze oddychanie.

### Pielęgnacja zegarka

Utrzymuj czystość zegarka, myjąc go bieżącą wodą po każdej sesji treningowej. Przed rozpoczęciem ładowania upewnij się, że na stykach zegarka i kabla nie ma wilgoci, kurzu ani innych zanieczyszczeń. Delikatnie zetrzyj wszelkie zabrudzenia i osusz wilgotne miejsca. **Nie ładuj zegarka, gdy jest mokry.**

## Trening

1. Załóż zegarek i zapnij pasek.
2. Wciśnij przycisk, aby przejść do menu głównego, dotknij **Rozpocznij trening**, a następnie przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać profil sportowy.
3. Poczekaj aż wartość tętna pojawi się wewnątrz zielonego okręgu, a następnie dotknij wyświetlacza, aby rozpocząć rejestrację sesji treningowej.

### Wstrzymywanie i kończenie sesji treningowej

Naciśnij przycisk, aby wstrzymać sesję treningową. Dotknij wyświetlacza, aby kontynuować sesję treningową. Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij i przytrzymaj przycisk po wstrzymaniu treningu, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

### Trening z GPS

**Ignite / Ignite 2 / Ignite 3:** Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnałów z satelitów GPS. Okrąg wokół ikony GPS zmieni kolor na zielony i zegarek zawibruje, gdy GPS będzie gotowy.

**Unite:** Aby otrzymywać dane GPS, połącz zegarek z telefonem komórkowym. Zainstaluj aplikację Polar Flow na telefonie komórkowym, połącz ją z zegarkiem Unite i przyznaj mu uprawnienia do korzystania z lokalizacji telefonu. Musisz mieć telefon ze sobą podczas treningu.

## Polar Flow

Analizuj rezultaty treningu, aktywność i dane dotyczące snu w każdej chwili z aplikacją Polar Flow lub uzyskaj szczegółowe dane w serwisie Flow. Rekomendujemy synchronizowanie zegarka z serwisem internetowym Polar Flow co najmniej raz w tygodniu, aby utrzymywać aktualną wersję danych w zegarku, aplikacji mobilnej i serwisie internetowym.

Informacje na temat użytych materiałów i specyfikacje techniczne dostępne są w instrukcji obsługi na stronie [support.polar.com/pl](https://support.polar.com/pl). Instrukcje dotyczące wymiany paska są przedstawione w tym wideo: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Moduł radiowy działa w transmisji ISM 2,402-2,480 GHz i ma maksymalną moc 5 mW.

Multisensoryczna technologia Polar Precision Prime wykorzystuje bardzo niewielki i bezpieczny prąd elektryczny do zwiększenia dokładności pomiaru za pomocą optycznego sensora tętna, sprawdzając kontakt urządzenia ze skórą.

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

App Store to znak usługowy firmy Apple Inc.

Android i Google Play to znaki towarowe firmy Google Inc.

Wyprodukowany przez  
Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

Kompatybilny z  
 **Bluetooth**

    /polarglobal

17985023.03 POL 09/2024

## Pierwsze kroki

### Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

Zegarek fitness z GPS

### Unite

Zegarek fitness

Polski

Więcej informacji: [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)