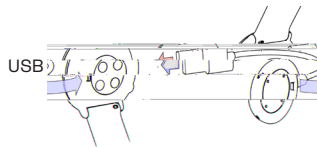


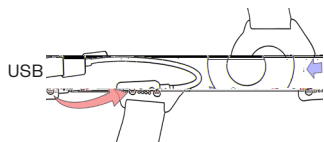
Ładowanie

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.

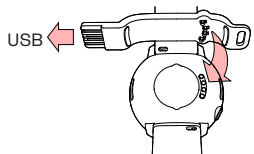
Ignite
Ignite 2



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, 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

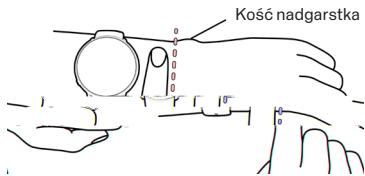
Podświetlenie jest włączane automatycznie, gdy obrócisz nadgarstek, aby spojrzeć na zegarek.

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. Instrukcje dotyczące wymiany paska są przedstawione w tym wideo: 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

POLAR®

Pierwsze kroki

Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

Zegarek fitness z GPS

Unite

Zegarek fitness

Polski

Więcej informacji: support.polar.com/en