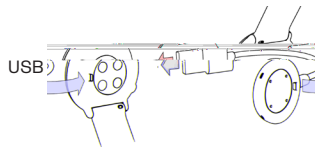


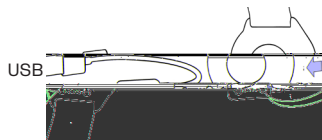
## Nabíjanie

**Na aktiváciu a nabitie hodínok** ich zapojte do napájaného portu USB alebo nabíjačky USB pomocou špeciálneho kábla dodaného s hodinkami.

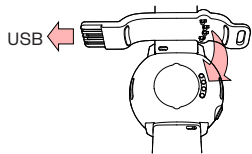
### Ignite & Ignite 2



### Ignite 3



### Unite



## Nastavenie

Po aktivácii hodínok vyberte jazyk a spôsob nastavenia. Hodinky poskytujú tri možnosti nastavenia:

- (A) nastavenie v telefóne,
- (B) v počítači alebo
- (C) v hodinkách.

Možnosťami môžete prechádzať potiahnutím prstom hore alebo dole na displeji. Ťuknutím na displej potvrdíte výber. Odporúčame možnosť **A** alebo **B**. V telefóne alebo počítači si môžete nastaviť získavanie najnovších aktualizácií hodínok.

### A Nastavenie v telefóne

Párovanie musíte vykonať v aplikácii Polar Flow, NIE v nastaveniach funkcie Bluetooth v telefóne.

1. Uistite sa, že **telefón** je pripojený k **internetu**, a zapnite funkciu Bluetooth®.
2. Stiahnite si **aplikáciu Polar Flow** z obchodu **App Store** alebo **Google Play**.
3. Otvorte aplikáciu Flow v telefóne. Aplikácia Flow rozpozná vaše hodinky a vyzve vás na spustenie párovania. Ťuknite na tlačidlo **Spustiť**.
4. Prijmite výzvu na spárovanie pomocou funkcie Bluetooth v telefóne. Potvrďte kód PIN na

hodinkách a párovanie je dokončené.

5. **Prihláste sa** pomocou svojho **účtu Polar** alebo si vytvorte nový. Pokyny na registráciu a nastavenie sa zobrazia priamo v aplikácii.

Po dokončení nastavení ťuknite na tlačidlo **Save and sync (Uložiť a synchronizovať)** a nastavenia sa synchronizujú s hodinkami.

### B Nastavenie v počítači

1. Prejdite na stránku **flow.polar.com/start** a stiahnite a nainštalujte si do počítača softvér na prenos údajov **Polar FlowSync**.
2. Prihláste sa pomocou svojho účtu Polar alebo si vytvorte nový. Pokyny na registráciu a nastavenie sa zobrazia priamo vo webovej službe Polar Flow.

Ak chcete, aby boli údaje o vašom tréningu a aktivite čo najpresnejšie a personalizované, je dôležité vykonať nastavenia dôkladne.

Ak chcete mať hodinky vždy aktuálne, aktualizujte firmvér vždy, keď je k dispozícii nová verzia. Informáciu o novej verzii dostanete cez aplikáciu Flow.

## Zoznámenie sa s hodinkami



### Potiahnite prstom:

- doľava alebo doprava v zobrazení času na zobrazenie rôznych ciferníkov hodínok alebo počas tréningu na zobrazenie rôznych tréningových zobrazení.
- hore alebo dole na posúvanie

### Ťuknite na displej:

- na potvrdenie výberu a výber položiek,
- na zobrazenie podrobnejších informácií na ciferníkoch.

### Stlačte tlačidlo:

- v zobrazení času na vstup do ponuky,
- na návrat, pozastavenie a ukončenie,
- stlačením a podržaním spustíte párovanie a synchronizáciu.

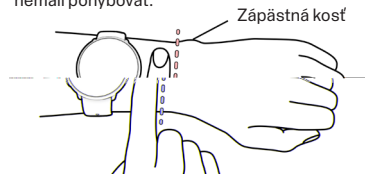
Podsvietenie sa zapne automaticky, keď otočíte zápästie, aby ste sa pozreli na hodinky.

Ignite 3: Na spustenie merania okruhu počas tréningu prstami silno **udrite na displej**.

## Nosenie hodínok

Hodinky nosite pevne utiahnuté za zápäštnou kosťou. Ak chcete mať počas tréningu k dispozícii presné hodnoty tepovej frekvencie:

- Hodinky nosite na vrchu zápästia minimálne vo vzdialenosti šírky prsta od zápäštnej kosti.
- Utiahnite si remienok okolo zápästia trochu tesnejšie. Snímač na zadnej strane sa musí neustále dotýkať kože a hodinky by sa na ruke nemali pohybovať.



Keď nemeriate tepovú frekvenciu ani nesledujete spánok, remienok uvoľnite, aby vaša koža mohla dýchať.

### Starostlivosť o hodinky

Hodinky udržiavajte čisté tak, že ich po každom tréningu opláchnete pod tečúcou vodou. Pred nabíjaním sa uistite, že na nabíjacích kontaktoch hodínok a kábla nie je žiadna vlhkosť, prach ani nečistoty. Prípadné nečistoty alebo vlhkosť opatrne utrite. **Keď sú hodinky mokré, nenabíjajte ich.**

## Tréning

1. Nasad'te si hodinky a utiahnite remienok.
2. Stlačte tlačidlo na vstup do hlavnej ponuky, ťuknite na možnosť **Začať tréning** a potom potiahnutím prstom doľava alebo doprava vyberte športový profil.
3. Počkajte, kým sa vaša tepová frekvencia nezobrazí vnútri zeleného kruhu.

### Pozastavenie a ukončenie tréningu

Stlačením tlačidla pozastavíte tréning. Ťuknutím na displej budete pokračovať v tréningu. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte a podržte tlačidlo, keď je tréning pozastavený, až kým sa nezobrazí hlásenie **Záznam sa skončil**.

### Tréning s použitím GPS

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3:** Vyjdite von a postavte sa čo najďalej od vysokých budov a stromov. Držte hodinky nehybne s displejom otočeným nahor, aby ste zachytili satelitné signály GPS. Keď je GPS pripravené, kruh okolo ikony GPS sa zmení na zelený a hodinky zavibrujú.

**Unite:** Ak chcete získať údaje GPS, pripojte hodinky k mobilnému telefónu. Nainštalujte si do mobilného telefónu aplikáciu Polar Flow, spárujte ju so svojimi hodinkami Unite a povoľte jej vždy používať polohu vášho telefónu. Počas tréningu musíte mať mobilný telefón pri sebe.

## Polar Flow

Tréningové výsledky, aktivitu a spánok môžete kdekoľvek analyzovať s aplikáciou Flow a podrobnejšiu analýzu získate vo webovej službe Flow. Odporúčame hodinky aspoň raz za týždeň synchronizovať s aplikáciou Polar Flow, aby boli vaše údaje v hodinkách, mobilnej aplikácii a vo webovej službe vždy aktuálne.

Informácie o materiáloch a technické špecifikácie sú dostupné v používateľskej príručke na stránke [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en). Pokyny na výmenu remienka nájdete v tomto videu: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

Rádiové zariadenie pracuje vo frekvenčných pásmach ISM 2,402 až 2,480 GHz s maximálnym výkonom 5 mW.

Technológia fúzneho optického snímača tepovej frekvencie Polar Precision Prime používa veľmi malé, bezpečné množstvo elektrického prúdu, ktorý sa aplikuje na kožu na meranie kontaktu zariadenia so zápästím, čím sa zvyšuje presnosť.

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

App Store je ochranná známka pre službu spoločnosti Apple Inc. Android a Google Play sú ochranné známky spoločnosti Google Inc.

Výrobca  
Polar Electro Oy  
customercare@polar.com  
www.polar.com

Kompatibilné s



SK 08/2022



## Návod na prvé použitie

### Ignite / Ignite 2 / Ignite 3

Športové hodinky s GPS

### Unite

Športové hodinky

Slovensky

Ďalšie informácie nájdete na stránke  
[support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)