

## **Polar Street X**

Miejski zegarek sportowy

## **Polar Vantage V3**

Zegarek sportowy klasy premium

## **Polar Vantage M3**

Inteligentny zegarek multisportowy

## **Polar Grit X2 Pro**

Zegarek outdoorowy klasy premium

## **Polar Grit X2**

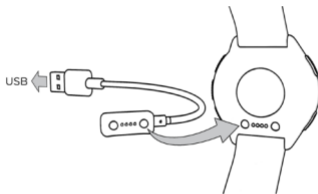
Zegarek outdoorowy

**Pierwsze kroki**

**POLAR®**

## Ładowanie

**Aby uruchomić i naładować zegarek**, podłącz go do portu USB lub ładowarki USB za pomocą kabla dołączanego do zestawu.



## Konfiguracja

Po uruchomieniu zegarka, wybierz język i metodę konfiguracji.

Jeśli Twój zegarek ma funkcję wprowadzania kodu PIN, podczas konfiguracji wyświetli się monit o ustawienie sześciocyfrowego kodu PIN. Ustawienie kodu PIN w zegarku pomaga chronić go przed nieautoryzowanym użyciem.

Możliwe są trzy sposoby konfiguracji: (A) konfiguracja na telefonie, (B) na komputerze lub (C) bezpośrednio na zegarku. 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.

Wybierz najwygodniejszą dla siebie metodę za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ** i potwierdź wybór, wciskając **OK**.



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.

## Konfiguracja na telefonie

Uwaga: połączenie z zegarkiem należy nawiązać używając aplikacji Polar Flow, a NIE ustawień Bluetooth telefonu.

1. Upewnij się, że Twój 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. Naciśnij przycisk **Start**.
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.

# Podstawy

## Podstawowe funkcje przycisków

- Naciśnięcie przycisku **OK** potwierdza dokonane wybory.
- Przyciski

### **W GÓRĘ/W DÓŁ**

umożliwiają przeglądanie ekranów, menu i list wyborów oraz ustawianie wybranych wartości.

- Przycisk **WSTECZ** umożliwia powrót, wstrzymanie i zatrzymanie. Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** z poziomego ekranu zegara umożliwia otwarcie menu, a jego naciśnięcie i przytrzymanie – rozpoczęcie łączenia i synchronizacji.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **PODŚWIETLENIE** umożliwia zablokowanie przycisków.

## **Wyświetlacz dotykowy** (Funkcja niedostępna podczas treningu)

- Dotknij wyświetlacza, aby wybierać pozycje.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, na ekranie zegara, aby przeglądać różne widoki.
- Przesuń palcem z góry na dół wyświetlacza na ekranie zegara, aby rozwinąć **Menu szybkich** ustawień.



# Noszenie

Aby uzyskać dokładny odczyt tętna podczas treningu, sprawdź czy zegarek jest poprawnie założony:

- Umieść zegarek po górnej stronie nadgarstka, w odległości przynajmniej na grubość palca od kości nadgarstka.



- Dokładnie zaciśnij pasek wokół nadgarstka. Tylny sensor musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać po przedramieniu.

Aby zapewnić sobie większą wygodę oraz umożliwić skórze oddychanie, możesz poluzować pasek, gdy tętno nie jest mierzone.

Twój zegarek jest również kompatybilny z opaską na klatkę piersiową Polar oraz z optycznymi sensorami tętna. Sensor tętna można kupić jako akcesorium. Sprawdź listę sensorów i dodatków, z którymi kompatybilny jest Twój zegarek, na stronie [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

# Trening

1. Załóż zegarek i zapnij pasek.
2. Naciśnij przycisk **WSTECZ** w celu przejścia do głównego menu i wybierz **Rozpocznij trening**, a następnie wybierz profil sportowy.

## **Rozpoczynając sesję treningową na zewnątrz:**

Odsuń się od wysokich budynków oraz drzew i trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnałów z satelitów GPS. Okrąg wokół ikony GPS zmieni kolor na zielony, gdy GPS będzie gotowy.

3. Wyświetlenie informacji o tętnie oznacza, że zegarek znalazł sygnał tętna.
4. Po wyszukaniu wszystkich sygnałów naciśnij **OK**, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

## **Wstrzymywanie i kończenie treningu**

Naciśnij **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, naciśnij **OK**. Aby zakończyć sesję treningową, naciśnij i przytrzymaj **WSTECZ** po wstrzymaniu treningu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**. Bezpośrednio po zakończeniu sesji treningowej na ekranie zegarka wyświetlone zostanie jej podsumowanie.

## Polar Flow

Po zakończeniu treningu zsynchronizuj zegarek z **aplikacją Polar Flow**, aby uzyskać **natychmiastowy podgląd** danych treningowych oraz analizę treningu, aktywności i snu.

Zsynchronizuj swoje dane treningowe z **serwisem Flow** za pomocą komputera lub aplikacji Polar Flow, aby obserwować swoje osiągnięcia, otrzymywać wskazówki i korzystać ze **szczegółowej analizy** rezultatów treningu, aktywności oraz snu.

### Pielęgnacja zegarka

Zalecamy mycie zegarka po każdej sesji treningowej pod bieżącą wodą, z użyciem roztworu wody i łagodnego mydła. 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.**

# 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.

Informacje na temat użytych materiałów i specyfikacje techniczne dostępne są w instrukcji obsługi na stronie **support.polar.com/en**.

Zakres częstotliwości sprzętu radiowego ISM wynosi 2,402-2,480 GHz, a maksymalna moc 5 mW.

W ramach technologii bioczuJNIKÓW Polar Elixir oraz optycznego sensora tętna Polar Precision Prime na skórę oddziałuje jedynie niewielka i bezpieczna ilość prądu elektrycznego. Kontakt urządzenia z nadgarstkiem umożliwia zwiększenie dokładności pomiaru.

App Store to znak usługowy firmy Apple Inc.

Android i Google Play to znaki towarowe firmy Google Inc.

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



Kompatybilny z



Model:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,  
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Wyprodukowany przez  
Polar Electro Oy  
[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](http://www.polar.com)



PL 12/2025