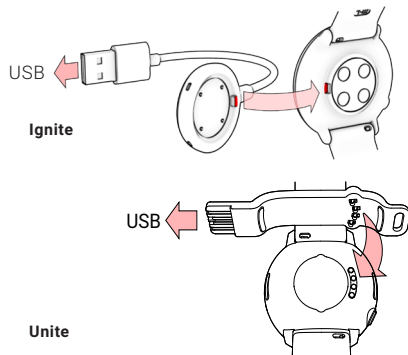


## Jak zacząć

1. Aby uruchomić i naładować zegarek, podłącz go do portu USB lub ładowarki USB za pomocą dostarczonego w zestawie kabla (Ignite) lub adaptera USB (Unite).



2. Aby skonfigurować zegarek, wybierz swój język i metodę konfiguracji. Możliwe są trzy sposoby konfiguracji zegarka: (A) na telefonie, (B) na komputerze lub (C) bezpośrednio na zegarku. Przeglądaj opcje przesuwając palcem na wyświetlaczu w górę lub w dół. Dotknij wyświetlacza, aby potwierdzić wybór. Zalecamy użycie opcji A lub B.

## A KONFIGURACJA Z TELEFONU

Parowanie należy przeprowadzić z poziomu 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. Uruchom aplikację Polar Flow w telefonie. Aplikacja Flow rozpozna zegarek i wyświetli komunikat z pytaniem o rozpoczęcie parowania. Naciśnij przycisk Start.
4. W telefonie zaakceptuj prośbę parowania przez Bluetooth. Potwierdź kod PIN w zegarku i zakończ parowanie.
5. 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.

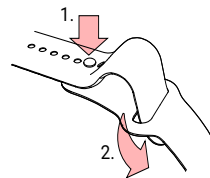
- i** Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Polar Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth i aplikacja Flow jest uruchomiona. Możesz również zsynchronizować dane treningowe z aplikacją Polar Flow ręcznie, naciskając i przytrzymując przycisk **WSTECZ** zegarka.

## B KONFIGURACJA NA KOMPUTERZE

1. Wejdź na stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i pobierz oraz zainstaluj na komputerze oprogramowanie do transmisji danych **Polar FlowSync**.
2. Zaloguj się na swoje konto Polar lub utwórz nowe. W serwisie Polar Flow zostaną wyświetlone wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji.

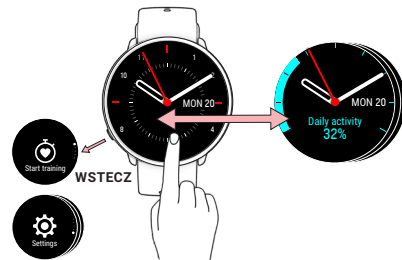
- i** Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningów i aktywności.
- i** Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego zegarka, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.

## ZAPINANIE PASKA NA RĘKĘ UNITE



1. Wciśnij metalowy element w otwór paska.
2. Wsuń pod spód pozostałą część paska.

## Poznaj swój zegarek

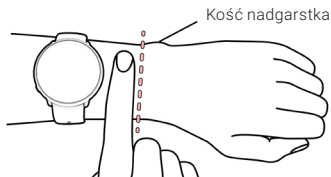


- Dotknij wyświetlacza, aby potwierdzić wybór wybierając elementy.
- Przycisk **WSTECZ** umożliwia powrót, pauzę i zatrzymanie. Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** z poziomu ekranu zegara umożliwia otwarcie menu, a jego naciśnięcie i przytrzymanie – rozpoczęcie parowania i synchronizacji.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać treści.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby zobaczyć różne tarcze zegarka. Dotknij, aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo podczas treningu, aby wyświetlić inny ekran treningowy.
- **Unite**: aby zmienić kolor tarczy zegarka, przejdź do **Ustawienia > Ustawienia zegarka > Tarcza zegarka**.

## Zakładanie zegarka

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 urządzenia musi pozostawać w stałym kontakcie ze skórą, a zegarek nie powinien się przesuwać.



Gdy nie mierzysz tętna lub 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.**

## Rozpoczynanie treningu

1. Załóż zegarek i zapnij pasek.
2. Wciśnij przycisk **WSTECZ**, aby przejść do menu głównego, dotknij **Rozpocznij trening**, a następnie przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wybrać profil sportowy.
3. Poczekać aż wartość tętna zostanie wyświetlona w zielonym kółku.
4. Dotknij wyświetlacza, aby rozpocząć rejestrowanie treningu.

### WSTRZYMYWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij przycisk **WSTECZ**, aby wstrzymać sesję treningową. Aby kontynuować trening, wciśnij **WSTECZ** ponownie. Aby zakończyć sesję treningową, przytrzymaj **BACK** po wstrzymaniu i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zakończono rejestrowanie**.

### TRENING Z GPS:

**Ignite:** Wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od wysokich budynków i drzew. Trzymaj zegarek nieruchomo, wyświetlaczem do góry, dopóki nie wyszuka sygnałów z satelitów GPS. Kółko 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 sesji treningowej.

## Aplikacja i serwis internetowy 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** treningu, aktywności oraz snu.

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

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

W Polar Ignite zastosowano technologię optycznego sensora tętna Polar Precision Prime, która używa bardzo małej, bezpiecznej ilości prądu elektrycznego do sprawdzania kontaktu urządzenia ze skórą nadgarstka w celu zwiększenia dokładności.

APP STORE TO ZNAK USŁUGOWY FIRMY APPLE INC.

ANDROID I GOOGLE PLAY TO ZNAKI TOWAROWE FIRMY GOOGLE INC.

WYPRODUKOWANY PRZEZ KOMPATYBILNY Z

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

FINLANDIA

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

**WWW.POLAR.COM**

17982479.01 POL 10/2020



/polarglobal

# POLAR®

## IGNITE

ZEGAREK Z GPS DO FITENSSU

## UNITE

ZEGAREK FITNESS

### Pierwsze kroki

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

Polski