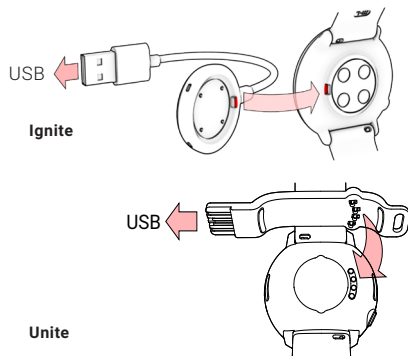


Jak zacząć

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.

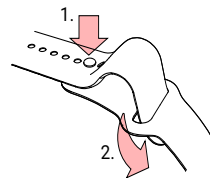
- i** Zegarek automatycznie synchronizuje dane treningowe z aplikacją Polar Flow, jeżeli Twój telefon znajduje się w zasięgu Bluetooth i aplikacja Flow jest uruchomiona. Możesz również zsynchronizować dane treningowe z aplikacją Polar Flow ręcznie, naciskając i przytrzymując przycisk **WSTECZ** zegarka.

B KONFIGURACJA NA KOMPUPERZE

1. Wejdź na stronę 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.

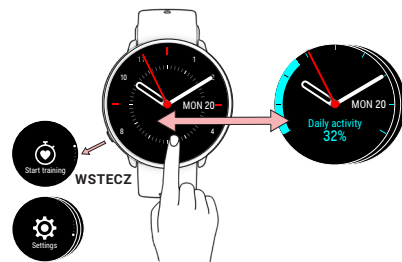
- i** Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwoli uzyskać jak najdokładniejsze, spersonalizowane dane dotyczące treningów i aktywności.
- i** Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego zegarka, zalecamy zainstalowanie jej podczas konfiguracji. Aktualizacja może potrwać do 10 minut.

ZAPINANIE PASKA NA RĘKĘ UNITE



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

Poznaj swój zegarek

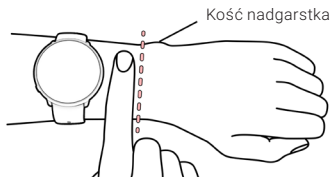


- Dotknij wyświetlacza, aby potwierdzić wybór wybierając elementy.
- Przycisk **WSTECZ** umożliwia powrót, pauzę i zatrzymanie. Naciśnięcie przycisku **WSTECZ** z poziomu ekranu zegara umożliwia otwarcie menu, a jego naciśnięcie i przytrzymanie – rozpoczęcie parowania i synchronizacji.
- Przesuń palcem 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

TEL. +358 8 5202 100

WWW.POLAR.COM

17982479.00 POL 05/2020



/polarglobal

POLAR®

IGNITE

ZEGAREK Z GPS DO FITENSSU

UNITE

ZEGAREK FITNESS

Pierwsze kroki

Więcej informacji: support.polar.com/en

Polski