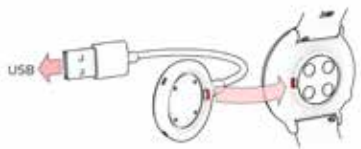


## Primeros pasos

1. **Para activar y cargar tu reloj**, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con alimentación eléctrica con el cable personalizado específico que se suministra en el pack.



2. **Para configurar tu reloj**, selecciona tu idioma y método de configuración preferido. El reloj tiene tres opciones de configuración: configurar (**A**) en tu teléfono, (**B**) en tu ordenador (**C**) en tu reloj. Desplázate por las opciones deslizando la pantalla hacia arriba o hacia abajo. Toca la pantalla para confirmar tu selección. Recomendamos la opción **A** o **B**.

Para obtener los datos personales de entrenamiento y de actividad más exactos, es importante que indiques los ajustes con precisión en la configuración.



Si hay una actualización de firmware disponible para tu reloj, te recomendamos que la instales durante la configuración. Puede tardar hasta 10 minutos en completarse.

## A CONFIGURAR EN TU TELÉFONO

Tienes que hacer la vinculación en la app Polar Flow y NO en los ajustes Bluetooth del teléfono.

1. Asegúrate de que tu teléfono está conectado a **Internet** y tienes activado el **Bluetooth®**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde **App Store** o **Google Play**.
3. Abre la app Flow en tu teléfono. La app Polar Flow reconoce tu nuevo reloj y te indica que inicies la vinculación. Toca el botón Inicio.
4. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono. Confirma el código pin de tu reloj y la vinculación se realizará.
5. **Inicia una sesión** con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Ahora te guiaremos en el proceso de registro y configuración dentro de la app.

Cuando hayas terminado con los ajustes, toca **Guardar y sincronizar** y tus ajustes se sincronizarán con tu reloj.

## B CONFIGURAR EN TU ORDENADOR

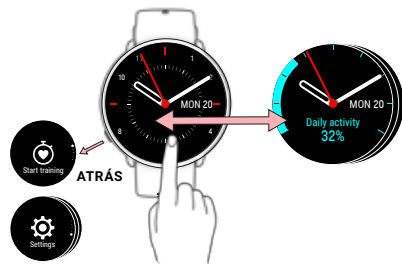
1. Ve a **flow.polar.com/start** y descarga e instala el software **Polar FlowSync** en tu ordenador.
2. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Ahora te guiaremos en el proceso de registro y configuración dentro del servicio web Polar Flow.

## C CONFIGURAR EN TU RELOJ

1. Configura los ajustes deslizando la pantalla y toca para confirmar tu selección.
2. Pulsa el botón **ATRÁS** para volver y cambiar un ajuste.

**Cuando realizas la configuración desde el reloj, este no está conectado todavía con la web Polar Flow.** Es importante hacer la configuración después a través de la opción **A** o **B** para obtener las actualizaciones de funciones más reciente para tu Ignite. En Flow también puedes ver un análisis más detallado de tu entrenamiento y seguir tu progreso.

## Presentación de tu Ignite



### FUNCIONES CLAVE

- Toca la pantalla para confirmar las selecciones y elegir elementos.
- Volver, poner en pausa y parar con el botón **ATRÁS**. En la vista de hora pulsa **ATRÁS** para entrar en el menú y pulsa y mantén pulsado **ATRÁS** para iniciar la vinculación y la sincronización.
- Arrastra el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por la pantalla.
- Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha en la vista de hora para ver diferentes aspectos de reloj. Toca para ver información más detallada.
- Desliza el dedo hacia la izquierda o la derecha durante el entrenamiento para ver diferentes vistas de entrenamiento.

## Colocación de tu Ignite

Normalmente lleva el reloj bien ajustado detrás del hueso de la muñeca. Para obtener lecturas de frecuencia cardíaca precisas **durante el entrenamiento**:

- Debes colocar el reloj en la parte superior de la muñeca, a un par de centímetros del hueso de la muñeca.
- Aprieta la correa un poco más fuerte alrededor de la muñeca. El sensor de la parte trasera debe estar en contacto constante con la piel y el reloj no debe moverse en el brazo.



Cuando no estés registrando la frecuencia cardíaca ni controlando el sueño, afloja la correa para que la piel respire.

### CUIDADO DE TU IGNITE

Mantén limpio tu reloj lavándolo con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. **No cargues el reloj cuando esté mojado.**

## Iniciar entrenamiento

1. Ponte tu reloj y aprieta la correa.
2. Pulsa el botón **ATRÁS** para entrar al menú principal, toca **Iniciar entrenamiento** y después desliza hacia la izquierda o hacia la derecha para seleccionar un perfil de deporte.
3. Espera hasta que tu frecuencia cardíaca se muestre dentro del círculo verde.
4. Toca la pantalla para iniciar la grabación de entrenamiento.



### PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Pulsa el botón **ATRÁS** para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para continuar el entrenamiento, pulsa **ATRÁS** de nuevo. Para detener la sesión, pulsa y mantén pulsado el botón **ATRÁS** cuando esté en pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

**Entrenamiento con GPS:** Sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. Mantén tu reloj con la pantalla hacia arriba para que detecte la señal del satélite GPS. El círculo alrededor del icono de GPS cambiará a verde y el reloj vibrará cuando el GPS esté preparado.



Tu reloj sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento a la app móvil Flow si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth y la app Flow se está ejecutando.

## Especificaciones técnicas

TIPO DE BATERÍA:	BATERÍA DE POLÍMERO DE LITIO DE
SENSOR DE	165 mAh
FRECUENCIA CARDÍACA:	ÓPTICA INTERNA
RESISTENCIA AL AGUA:	30 M (APTO PARA NATACIÓN)

### MATERIALES

DISPOSITIVO: ABS+GF, GLASS, PMMA, ACERO INOXIDABLE

CORREA: TPU O SILICONA, ACERO INOXIDABLE

CABLE: BRONCE, PA66+PA6, PC, TPE, ACERO AL CARBONO, NYLON

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM a 2.402 - 2.480 GHz con una potencia máxima de 2,3 mW.

La tecnología de fusión del sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime utiliza una corriente eléctrica muy pequeña y segura sobre la piel y mide el contacto del reloj con la muñeca para mejorar la precisión.

APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.

ANDROID Y GOOGLE PLAY SON MARCAS REGISTRADAS DE GOOGLE INC.

FABRICADO POR  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLANDIA

TFNO. +358 8 5202 100

**WWW.POLAR.COM**

17979376.02 ESP 05/2019

COMPATIBLE CON



# POLAR®

## IGNITE

### RELOJ GPS FITNESS

## Guía de primeros pasos

Más información en [support.polar.com/es/ignite](https://support.polar.com/es/ignite)

Español