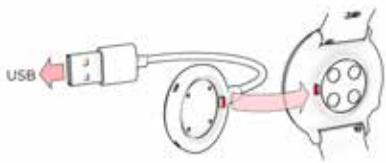


Pour commencer

1. **Pour réveiller et charger votre montre**, branchez-la sur un port USB ou un chargeur USB grâce au câble sur mesure fourni.



2. **Pour configurer votre montre**, choisissez votre langue et votre méthode de configuration. La montre offre trois options de configuration : configuration (A) sur votre téléphone, (B) sur votre ordinateur ou (C) sur votre montre. Accédez aux options en balayant l'écran vers le haut ou le bas. Appuyez sur l'écran pour confirmer votre sélection. Nous recommandons l'option A ou B.

Pour obtenir les données d'entraînement et d'activité personnelles les plus exactes, il est important d'être précis concernant les réglages lors de la configuration.



Si une mise à jour du firmware est disponible pour votre montre, il est recommandé de l'installer pendant la configuration. L'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes.

A CONFIGURATION SUR VOTRE TÉLÉPHONE

Vous devez procéder à l'association dans l'application Polar Flow et NON dans les réglages Bluetooth de votre téléphone.

1. Vérifiez que votre téléphone est connecté à Internet et activez le **Bluetooth®**.
2. Téléchargez l'**application Polar Flow** depuis l'**App Store** ou **Google Play**.
3. Ouvrez l'application Polar Flow sur votre téléphone. L'application Polar Flow détecte votre montre et vous invite à commencer son association. Appuyez sur le bouton Démarrer.
4. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone. Confirmez le code PIN sur votre montre. L'association est terminée.
5. **Connectez-vous** à votre **compte Polar** ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein de l'application.

Une fois les réglages effectués, appuyez sur **Enregistrer et sync**. Vos réglages sont synchronisés avec votre montre.

B CONFIGURATION SUR VOTRE ORDINATEUR

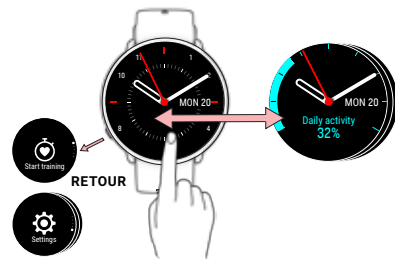
1. Allez sur **flow.polar.com/start**, et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données **Polar FlowSync** sur votre ordinateur.
2. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration sur le service Web Polar Flow.

C CONFIGURATION SUR VOTRE MONTRE

1. Ajustez les réglages en balayant l'écran et appuyez pour confirmer votre sélection.
2. Appuyez sur le bouton **RETOUR** pour revenir à un réglage et le modifier.

Lorsque vous procédez à la configuration depuis la montre, celle-ci n'est pas encore connectée à Polar Flow. Il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration via l'option A ou B pour bénéficier des dernières mises à jour sur votre Ignite. Dans Polar Flow, vous pouvez aussi consulter une analyse plus détaillée de votre entraînement et surveiller votre progression.

Fonctionnement de votre Ignite



FONCTIONS CLÉS

- Appuyez sur l'écran pour confirmer les sélections et choisir des options.
- Revenez en arrière, mettez en pause et arrêtez via le bouton **RETOUR**. En vue horaire, appuyez sur **RETOUR** pour accéder au menu, appuyez longuement sur **RETOUR** pour démarrer l'association et la synchronisation.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir les écrans.
- En vue horaire, balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher différents cadrans. Appuyez pour voir des informations plus détaillées.
- Balayez vers la gauche ou vers la droite pendant l'entraînement, pour visionner différentes vues d'entraînement.

Porter votre Ignite

Portez votre montre, bien ajustée derrière l'os du poignet. Pour obtenir des valeurs de fréquence cardiaque précises **pendant l'entraînement** :

- Portez la montre au-dessus de votre poignet, en conservant un écart égal à au moins la largeur d'un doigt entre le l'os du poignet et la montre.
- Serrez un peu plus le bracelet autour de votre poignet. Le capteur situé à l'arrière doit se trouver en contact permanent avec votre peau et la montre ne doit pas pouvoir bouger sur votre bras.



En l'absence de mesure de la fréquence cardiaque ou de suivi du sommeil, desserrez le bracelet pour laisser respirer votre peau.

ENTRETIEN DE VOTRE IGNITE

Pour nettoyer votre montre, rincez-la à l'eau après chaque séance d'entraînement. Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.**

Démarrer l'entraînement

1. Portez votre montre et serrez le bracelet.
2. Appuyez sur le bouton **RETOUR** pour accéder au menu principal, appuyez sur **Démarrer l'entraînement**, puis balayez vers la gauche ou la droite pour sélectionner un profil sportif.
3. Attendez que votre fréquence cardiaque apparaisse dans le cercle vert.
4. Appuyez sur l'écran pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.



PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur le bouton **RETOUR** pour interrompre votre séance d'entraînement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez à nouveau sur **RETOUR**. Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez longuement sur **RETOUR** en mode pause jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

Entraînement avec GPS : Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Gardez votre montre immobile avec l'affichage vers le haut afin de capter les signaux de satellite GPS. Quand le GPS est prêt, le cercle autour de l'icône GPS devient vert et la montre vibre.



Caractéristiques techniques

TYPE DE BATTERIE : BATTERIE LI-POL 165 mAh
CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE : OPTIQUE INTERNE
ÉTANCHÉITÉ : 30 M (CONVIENT POUR LA NATATION)

MATÉRIAUX
DISPOSITIF : ABS+FIBRE DE VERRE, VERRE, PMMA, ACIER INOXYDABLE

BRACELET : TPUR OU SILICONE, ACIER INOXYDABLE

CÂBLE : LAITON, PA66+PA6, PC, TPE, ACIER ORDINAIRE, NYLON

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquence ISM de 2,402 - 2,480 GHz avec une puissance maximale de 2,3 mW.

La technologie de fusion du capteur optique de fréquence cardiaque Polar Precision Prime utilise un courant électrique très faible et inoffensif sur la peau pour mesurer le contact du dispositif sur votre poignet afin d'améliorer la précision.

APP STORE EST UNE MARQUE DE SERVICE D'APPLE INC.

ANDROID ET GOOGLE PLAY SONT DES MARQUES DE COMMERCE DE GOOGLE INC.

FABRIQUÉ PAR
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLANDE
TÉL +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

COMPATIBLE AVEC



/polarglobal

17979373.02 FRA 05/2019

POLAR®

IGNITE

MONTRE GPS FITNESS

Guide de démarrage

Découvrez-en plus sur
support.polar.com/fr/ignite

Français