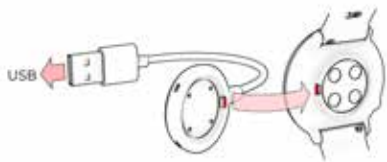


## Operazioni preliminari

1. **Per attivare e caricare lo sportwatch**, collegalo alla porta USB del computer o ad un adattatore USB con il cavo specifico incluso nella confezione.



2. **Per configurare lo sportwatch**, seleziona la lingua ed il metodo di configurazione. Lo sportwatch fornisce tre opzioni per la configurazione: configurazione **(A)** sullo smartphone, **(B)** sul computer o **(C)** sullo sportwatch. Vai alle opzioni scorrendo verso l'alto o verso il basso sul display. Tocca il display per confermare la selezione. Si consiglia l'opzione **A** o **B**.

Per ottenere dati di allenamento e attività più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni precise durante la configurazione.



Se è disponibile un aggiornamento firmware per lo sportwatch, ti consigliamo di installarlo durante la configurazione. Il completamento potrebbe richiedere fino a 10 minuti.

## A CONFIGURALO SULLO SMARTPHONE

È necessario effettuare l'associazione nell'app Polar Flow e NON nelle impostazioni Bluetooth dello smartphone.

1. Assicurati che lo smartphone sia connesso a **Internet** e attiva il **Bluetooth®**.
2. Scarica l'app **Polar Flow** dall'**App Store** o da **Google Play**.
3. Apri l'app Flow sullo smartphone. L'app Flow riconosce la presenza dello sportwatch e chiede se avviare l'associazione. Tocca il pulsante Inizia.
4. Accetta la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone. Conferma il codice PIN sullo sportwatch per terminare l'associazione.
5. **Accedi** con le credenziali del tuo **account Polar** o creane uno nuovo. L'app ti guiderà durante l'iscrizione e la configurazione.

Al termine delle impostazioni, tocca **Salva e sincronizza** per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.

## B CONFIGURAZIONE SUL COMPUTER

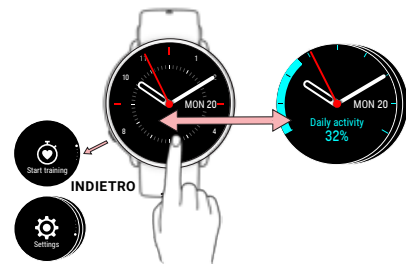
1. Visita il sito **flow.polar.com/start** scarica e installa il software di trasferimento dati **Polar FlowSync** sul computer.
2. Accedi con le credenziali del tuo account Polar o creane uno nuovo. L'app ti guiderà durante l'iscrizione e la configurazione del servizio web Polar Flow.

## C CONFIGURAZIONE SULLO SPORTWATCH

1. Regola le impostazioni scorrendo sul display e tocca per confermare la selezione.
2. Premi il pulsante **INDIETRO** per tornare indietro e cambiare un'impostazione.

**Quando effettui la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, ricorda che quest'ultimo non è ancora connesso a Polar Flow.** È importante che tu esegua l'installazione in un secondo momento tramite l'opzione **A** o **B** per importare gli aggiornamenti più recenti delle funzioni su Ignite. Su Polar Flow puoi vedere un'analisi più dettagliata dell'allenamento e monitorare i tuoi progressi.

## Per conoscere Ignite



### FUNZIONI PRINCIPALI

- Tocca il display per confermare le selezioni ed effettuare la tua scelta.
- Torna indietro, interrompi e arresta con il pulsante **INDIETRO**. In modalità Ora, premi **INDIETRO** per accedere al menu, tieni premuto **INDIETRO** per avviare l'associazione e la sincronizzazione.
- Scorri verso l'alto o il basso per esplorare lo schermo.
- Scorri verso sinistra o destra in modalità Ora per visualizzare diversi quadranti. Tocca per vedere informazioni più dettagliate.
- Scorri a sinistra o a destra durante l'allenamento per scoprire visualizzazioni allenamento diverse.

## Indossa il tuo Ignite

In genere, lo sportwatch deve essere posizionato dietro l'osso del polso. Per ottenere valori di frequenza cardiaca precisi **durante l'allenamento**:

- Indossa lo sportwatch sulla parte superiore del braccio, almeno a un dito di distanza dal polso.
- Stringi leggermente il cinturino. Il sensore posto sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle senza muoversi sul braccio.



Quando non stai misurando la frequenza cardiaca o rilevando il sonno, allenta il cinturino in modo da lasciare respirare la pelle.

### PRENDITI CURA DI IGNITE

Mantieni pulito lo sportwatch sciacquandolo con acqua corrente dopo ogni sessione di allenamento. Prima di caricarlo, assicurati che non siano presenti condensa, polvere o sporcizia sui contatti del dispositivo e del cavo. Rimuovi con cura sporcizia o condensa. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.**

## Avvia l'allenamento

1. Indossa lo sportwatch e allaccia il cinturino.
2. Premi il pulsante **INDIETRO** per accedere al menu principale, tocca **Avvia allenamento**, quindi scorri sinistra o destra per selezionare un profilo sport.
3. Attendi che la frequenza cardiaca venga visualizzata all'interno del cerchio verde.
4. Tocca il display per avviare la registrazione dell'allenamento.



### PAUSA E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Premi il pulsante **INDIETRO** per mettere in pausa la sessione di allenamento. Per riprendere l'allenamento, premi di nuovo **INDIETRO**. Per arrestare la sessione, tieni premuto il pulsante **INDIETRO** finché non viene visualizzato il messaggio **Registrazione terminata**.

**Allenamento con GPS:** Esci all'aperto, lontano da edifici ed alberi alti. Tieni fermo lo sportwatch con il display rivolto verso l'alto finché non rileva i segnali satellitari GPS. Il cerchio intorno all'icona del GPS diventa verde e lo sportwatch vibra quando il GPS è pronto.



Lo sportwatch sincronizza automaticamente i dati di allenamento con l'app Polar Flow se rientra nel raggio d'azione del Bluetooth dello smartphone e se l'app è in esecuzione.

## Informazioni tecniche

TIPO DI BATTERIA: BATTERIA LI-POL A 165 mAh  
SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA: A LETTURA OTTICA INTERNO  
IMPERMEABILITÀ: 30 M (ADATTO PER IL NUOTO)

### MATERIALI

DISPOSITIVO: ABS+GF, VETRO, PMMA, ACCIAIO INOX

CINTURINO: TPU O SILICONE, ACCIAIO INOX

CAVO: OTTONE, PA66+PA6, PC, TPE, ACCIAIO AL CARBONIO, NYLON

L'apparecchiatura radio funziona con una banda di frequenza ISM di 2,402 - 2,480 GHz e una potenza massima di 2,3 mW.

La tecnologia con rilevazione ottica della frequenza cardiaca Polar Precision Prime utilizza una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle, così da misurare il contatto del dispositivo con il polso e migliorare la precisione.

APP STORE È UN MARCHIO DI SERVIZIO DI APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SONO MARCHI DI FABBRICA DI GOOGLE INC.

PRODOTTO DA  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE

FINLANDIA

TEL +358 8 5202 100

**WWW.POLAR.COM**

17979374.02 ITA 05/2019

COMPATIBILE CON



/polarglobal

# POLAR®

## IGNITE

### SPORTWATCH GPS FITNESS

## Guida introduttiva

Ulteriori informazioni sul sito  
[support.polar.com/it/ignite](https://support.polar.com/it/ignite)

Italiano