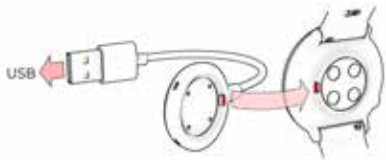


## Slik kommer du i gang

1. For å aktivere og lade klokken din kobler du den til en USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kablet som fulgte med i esken.



2. Velg språk og oppsettsmetode for å konfigurere klokken. Klokken gir deg tre alternativer for oppsett; oppsett (A) med telefonen din, (B) med en datamaskin eller (C) på klokken. Bla gjennom alternativene ved å sveipe opp eller ned på displayet. Trykk på displayet for å bekrefte valget ditt. Vi anbefaler alternativ A eller B.

For å få mest mulig nøyaktige og personlige trenings- og aktivitetsdata, er det viktig at du er nøye med innstillingene i løpet av oppsettet.

- i** Hvis en programvareoppdatering er tilgjengelig for klokken din, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet. Dette kan ta opptil 10 minutter.

## A OPPSETT MED TELEFONEN DIN

Du må utføre tilkoblingen i Polar Flow-appen og IKKE i Bluetooth-innstillingene på telefonen din.

1. Kontroller at telefonen er koblet til **internett**, og slå på **Bluetooth**.
2. Last ned **Polar Flow-appen** fra **App Store** eller **Google Play**.
3. Åpne Flow-appen på telefonen. Flow-appen registrerer klokken din og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på startknappen.
4. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på telefonen. Bekreft PIN-koden som vises på klokken, så er tilkoblingen utført.
5. **Logg deg på** med **Polar-kontoen din**, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i appen.

Når du er ferdig med å angi innstillingene, trykker du på **Lagre og synkr.** for å synkronisere innstillingene med klokken.

## B OPPSETT MED EN DATAMASKIN

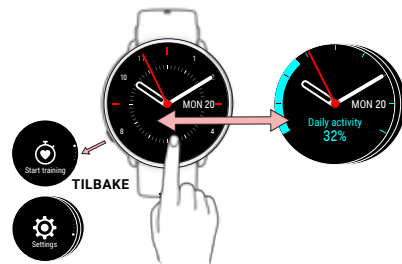
1. Gå til **flow.polar.com/start**, last ned og installer programvaren **Polar FlowSync** for dataoverføring til datamaskinen din.
2. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i Polar Flow-nettjenesten.

## C OPPSETT PÅ KLOKKEN

1. Juster innstillingene ved å sveipe på displayet, og trykk for å bekrefte valget ditt.
2. Trykk på **TILBAKE**-knappen for å gå tilbake og endre en innstilling.

**Når du utfører oppsettet fra klokken, er klokken ennå ikke koblet til Polar Flow.** Det er viktig at du utfører oppsettet senere ved hjelp av alternativ **A** eller **B** for å få tilgang til de siste funksjonsoppdateringene for Ignite. I Flow kan du også se en mer detaljert analyse av treningen din og følge med på utviklingen din.

## Bli kjent med Ignite



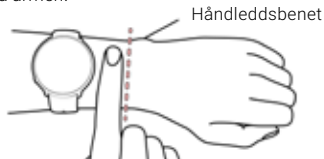
### NØKKELFUNKSJONER

- Trykk på displayet for å bekrefte valg og velge elementer.
- Gå tilbake, legg inn en pause eller stopp med **TILBAKE**-knappen. Trykk på **TILBAKE** i tidsvisning for å gå til menyen, og trykk på og hold inne **TILBAKE** for å starte tilkobling og synkronisering.
- Sveip oppover eller nedover for å bla i menyen.
- Sveip til venstre eller høyre i tidsvisning for å se forskjellige klokkevisninger. Trykk for å se mer detaljert informasjon innen hver klokkevisning.
- Sveip til venstre eller høyre under trening for å se forskjellige treningsvisninger.

## Ha på deg Ignite

Fest klokken godt bak håndleddsbenet på vanlig måte. Slik får du nøyaktige pulsmålinger **under trening**:

- Plasser klokken slik at den sitter på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet.
- Stram reimen godt rundt håndleddet. Sensoren på baksiden må være i konstant berøring med huden, og klokken skal ikke kunne forskyves på armen.



Når du ikke måler pulsen eller registrerer søvnen din, kan du løsne litt på reimen for å la huden puste.

### TA VARE PÅ DIN IGNITE

Hold klokken ren ved å skylle den under rennende vann etter hver treningsøkt. Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, støv eller smuss på ladekontaktene på klokken og kabelen. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. **Ikke lad klokken når den er våt.**

## Start en treningsøkt

1. Ha på deg klokken og stram reimen.
2. Trykk på **TILBAKE**-knappen for å gå til hovedmenyen, trykk på **Start trening**, og sveip deretter til venstre eller høyre for å velge en sportsprofil.
3. Vent til pulsen vises i den grønne sirkelen.
4. Trykk på displayet for å starte treningsregistreringen.



Trykk på **TILBAKE**-knappen for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk én gang til på **TILBAKE for å gjenoppta treningen**. Du stopper økten ved å trykke på og holde inne **TILBAKE** mens økten er satt på pause, inntil **Registrering avsluttet** vises.

**Trening med GPS:** Vær utendørs og i god avstand fra høye bygninger og trær. Hold klokken i ro med displayet rettet oppover for å fange opp GPS-satellittsignalene. Sirkelen rundt GPS-ikonet blir grønn og klokken vibrerer når GPS-funksjonen er klar.



Klokken synkroniserer automatisk treningsdataene dine med mobilappen Flow hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde og Flow-appen kjører.

## Tekniske spesifikasjoner

BATTERITYPE: 165 mAh LI-POL BATTERI  
PULSSENSOR: INNVENDIG, OPTISK  
VANNTETTHET: 30 M (EGNET FOR SVØMMING)

### MATERIALE

ENHET: ABS+GF, GLASS, PMMA, RUSTFRITT STÅL  
REIM: TPU ELLER SILIKON, RUSTFRITT STÅL  
KABEL: MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KARBONSTÅL, NYLON

Radioutstyret benytter 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 2,3 mW maksimal effekt.

Teknologien Polar Precision Prime for optisk pulsmåling, tilfører en svært liten og ufarlig strømmengde til huden for å måle kontakten mellom enheten og håndleddet ditt. På den måten oppnås større nøyaktighet i målingen.

APP STORE ER ET TJENESTEMERKE FOR APPLE INC.  
ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMERKER FOR GOOGLE INC.

PRODUSERT AV  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND

TLF. +358 8 5202 100

**WWW.POLAR.COM**

17979383.02 NOR 05/2019

KOMPATIBEL MED



# POLAR®

## IGNITE

### TRENINGSKLOKKE MED GPS

## Startveiledning

Finn ut mer på [support.polar.com/en/ignite](https://support.polar.com/en/ignite)

Norsk