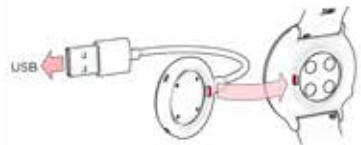


## Como começar

1. **Para ligar e carregar seu relógio**, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB com o cabo personalizado fornecido na caixa.



2. **Para configurar seu relógio**, selecione o seu idioma e o método de configuração. O relógio oferece três opções de configuração: configurar (A) no celular, (B) no computador ou (C) no relógio. Navegue pelas opções deslizando a tela para cima ou para baixo. Toque na tela para confirmar sua seleção. Nós recomendamos a opção A ou B.

Para obter dados de atividade e de treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações.



Se houver uma atualização de firmware disponível para o seu relógio, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 10 minutos.

## A CONFIGURAR EM SEU CELULAR

Você deve fazer o pareamento no aplicativo Polar Flow e NÃO nas configurações de Bluetooth do celular.

1. Verifique se o celular está conectado à Internet e ative o Bluetooth®.
2. Baixe o **aplicativo Polar Flow** da **App Store** ou do **Google Play**.
3. Abra o aplicativo Polar Flow no celular. O aplicativo Polar Flow detecta o relógio e pede para você iniciar o pareamento. Toque no botão Iniciar.
4. Aceite a solicitação de pareamento do Bluetooth no celular. Confirme o código pin no relógio e o pareamento estará concluído.
5. **Entre** na sua **conta Polar** ou crie uma nova conta. Orientaremos você durante o registro e a configuração no aplicativo.

Quando concluir as configurações, toque em **Salvar e sincronizar**. Suas configurações serão sincronizadas com o relógio.

## B CONFIGURAR NO COMPUTADOR

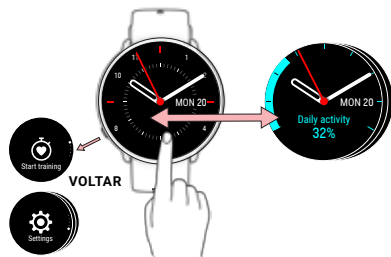
1. Acesse **flow.polar.com/start**, baixe e instale o software de transferência de dados **Polar FlowSync** no seu computador.
2. Entre na sua conta Polar ou crie uma nova conta. Orientaremos você durante o registro e a configuração no serviço web Polar Flow.

## C CONFIGURAR NO RELÓGIO

1. Ajuste as configurações deslizando a tela e toque para confirmar suas seleções.
2. Pressione o botão **VOLTAR** para retornar e alterar uma configuração.

**Ao fazer a configuração no relógio, ele ainda não está conectado ao Polar Flow.** É importante que você faça a configuração mais tarde usando as opções A ou B para obter as atualizações de funções do Ignite mais recentes. No Flow, você também pode ver uma análise mais detalhada de seu treino e monitorar seu progresso.

## Conheça o seu Ignite



### FUNÇÕES PRINCIPAIS

- Toque na tela para confirmar as seleções e escolher itens.
- Retorne, pause e pare usando o botão **VOLTAR**. Na tela de hora, pressione **VOLTAR** para entrar no menu, pressione e segure **VOLTAR** para iniciar o pareamento e a sincronização.
- Deslize a tela para cima ou para baixo para navegar.
- Deslize a tela de hora para a esquerda ou para a direita para ver os diferentes mostradores do relógio. Toque para ver informações mais detalhadas.
- Deslize para a esquerda ou direita durante o treino para ver outras telas de treino.

## Como usar o Ignite

Normalmente, coloque o relógio firmemente atrás do osso do pulso. Para obter leituras precisas de frequência cardíaca **durante o treino**:

- Coloque o relógio sobre o pulso, pelo menos à largura de um dedo acima do osso do pulso.
- Ajuste a pulseira um pouco mais apertada ao redor do pulso. O sensor traseiro deve estar em contato permanente com a pele, e o relógio não deve se mover em seu braço.



Quando não estiver medindo a frequência cardíaca ou monitorando o sono, solte a pulseira para deixar sua pele respirar.

### CUIDE DO SEU IGNITE

Mantenha seu relógio limpo lavando-o em água corrente após cada sessão de treino. Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, poeira ou sujeira nos contatos de carga do relógio e do cabo. Remova a sujeira e qualquer umidade com cuidado.

**Não carregue o relógio quando ele estiver molhado.**

## Iniciar o treino

1. Coloque o relógio e ajuste a pulseira.
2. Pressione o botão **VOLTAR** para entrar no menu principal, toque em **Iniciar o treino** e deslize para a esquerda ou para a direita para selecionar um perfil de esporte.
3. Aguarde até sua frequência cardíaca ser exibida dentro do círculo verde.
4. Toque na tela para iniciar a gravação do treino.



Pressione o botão **VOLTAR** para pausar a sessão de treino. Para continuar o treino, pressione **VOLTAR novamente**. Para parar a sessão de treino, pressione e segure **VOLTAR** durante a pausa, até que apareça **Gravação encerrada**.

**Treino com GPS:** Vá para um ambiente aberto e afastado de edifícios e árvores altas. Mantenha o relógio parado e com a tela virada para cima para captar os sinais do satélite de GPS. Quando o GPS estiver pronto, o círculo ao redor do ícone do GPS ficará verde e o relógio vibrará.



Seu relógio sincroniza seus dados de treino automaticamente com o aplicativo móvel Flow quando o celular está dentro do alcance do Bluetooth e o aplicativo Polar Flow está em execução.

## Especificações técnicas

TIPO DE BATERIA:	BATERIA DE LI-POL DE 165 mAh
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:	ÓPTICO INTERNO
RESISTÊNCIA À ÁGUA:	30 M (APROPRIADO PARA NATAÇÃO)
MATERIAIS	
DISPOSITIVO:	ABS+GF, VIDRO, PMMA, AÇO INOXIDÁVEL
PULSEIRA:	TPU OU SILICONE, AÇO INOXIDÁVEL
CABO:	LATÃO, PA66+PA6, PC, TPE, AÇO CARBONO, NYLON

O equipamento de rádio funciona em faixas de frequência ISM de 2,402 - 2,480 GHz e potência máxima de 2,3 mW.

A tecnologia de fusão do sensor óptico de frequência cardíaca Polar Precision Prime usa uma quantidade muito pequena e segura de corrente elétrica sobre a pele para medir o contato do dispositivo com seu pulso a fim de melhorar a precisão.

APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇO DA APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SÃO MARCAS COMERCIAIS DA GOOGLE INC.

FABRICADO POR  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE

FINLÂNDIA

TEL. +358 8 5202 100

**WWW.POLAR.COM**

17979377.02 PRT 05/2019

COMPATÍVEL COM



/polarglobal

# POLAR®

## IGNITE

### RELÓGIO FITNESS COM GPS

## Guia de introdução

Saiba mais em [support.polar.com/br/ignite](https://support.polar.com/br/ignite)

Português