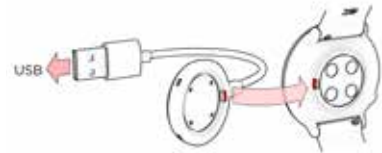


## Aloittaminen

1. **Käynnistä ja lataa kello** kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksen mukana tulleella johdolla.



2. **Määritä kellon asetukset** valitsemalla kellon kieli ja menetelmä asetusten määrittämiseen. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: puhelimella (A), tietokoneella (B) tai suoraan kellossa (C). Selaa vaihtoehtoja pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin. Vahvista valintasi napauttamalla näyttöä. Suosittelemme vaihtoehtoa A tai B.

Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti tässä vaiheessa.



Jos kelloon on saatavana laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Tämä voi kestää enintään 10 minuuttia.

## A ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN PUHELIMELLA

Yhdistäminen on tehtävä Polar Flow -sovelluksen, EI puhelimen Bluetooth-asetusten kautta.

1. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä **Internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus App Store**- tai **Google Play**-kaupasta.
3. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Aloita-painiketta.
4. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi. Vahvista PIN-koodi puhelimesi, niin yhdistäminen on valmis.
5. **Kirjaudu Polar-tilillesi** tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen sovelluksessa.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkronoidaan kelloosi.

## B ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN TIETOKONEELLA

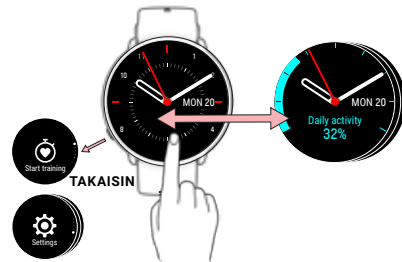
1. Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja lataa ja asenna **Polar FlowSync** -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
2. Kirjaudu Polar-tilillesi tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen Polar Flow -verkkopalvelussa.

## C ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN KELLOSSA

1. Mukauta asetuksia pyyhkäisemällä näyttöä ja vahvista valintasi napauttamalla sitä.
2. Palaa takaisin ja muuta asetusta painamalla **TAKAISIN**-painiketta.

**Kun määrität asetukset kellossa, kelloa ei ole vielä yhdistetty Polar Flow'hun.** Muista viimeistellä asetusten määrittäminen myöhemmin vaihtoehdon **A** tai **B** avulla, jotta saat Igniteen uusimmat toimintojen päivitykset. Flow'ssa näet myös tarkemman analyysin treeneistäsi ja voit seurata edistymistäsi.

## Tutustu Ignite-laitteeseesi



### TÄRKEIMMÄT TOIMINNOT

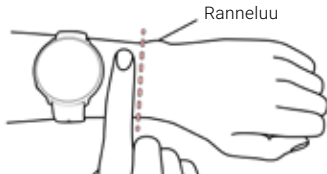
- Vahvista valinnat ja valitse valikkokohteita napauttamalla näyttöä.
- Palaa sekä keskeytä ja lopeta harjoitus painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Siirry valikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta ajannäyttötilassa, ja aloita yhdistäminen tai synkronointi pitämällä painiketta painettuna.
- Selaa valikkoa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.
- Näet eri kellotaulut pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa. Näet tarkempia tietoja napauttamalla näyttöä.
- Treenin aikana voit selata eri treeninäkymiä pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.

## Igniten käyttö

Pidä kelloa normaalisti ranteessasi napakasti ranneluun takana. Varmista tarkat sykelukemat

**Treenin aikana** seuraavasti:

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.
- Kiristä ranneketta hieman. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoon, ja kello ei saa liikkua ranteen ympärillä.



Kun et mittaa sykettä tai seuraa untasi, löysää ranneketta, jotta ihosi saa hengittää.

### IGNITEN HUOLTAMINEN

Pidä kello puhtaana huuhtelemalla se juoksevan veden alla jokaisen treenin jälkeen. Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.**

## Treenin aloittaminen

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Siirry päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-painiketta, napauta **Aloita treeni** ja valitse sitten lajiprofiili pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.
3. Odota, kunnes sykkeesi näkyy vihreässä ympyrässä.
4. Aloita treenin tallennus napauttamalla näyttöä.



### TREENIN KESKEYTYS JA LOPETUS

Keskeytä treeni painamalla **TAKAISIN**-painiketta. Jatka treeniä painamalla painiketta uudelleen. Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä painiketta painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

**Treenaaminen GPS:n kanssa:** Mene ulos loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalit. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi ja kello värisee, kun GPS on valmis.



Kello synkronoi tiedot Flow -mobiilisovelluksen kanssa automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella ja Flow -sovellus on käynnissä.

## Tekniset tiedot

AKKUTYYPPI: 165 mAh:n LITIUMPOLYMEERIAKKU  
SYKESENSORI: SISÄINEN OPTINEN  
VESITIIVIYS: 30 M (SOVELTUU UIMISEEN)

### MATERIAALIT

LAITE: ABS + GF, LASI, PMMA, RUOSTUMATON TERÄS

RANNEKE: TPU TAI SILIKONI, RUOSTUMATON TERÄS

JOHTO: MESSINKI, PA66 + PA6, PC, TPE, HIILITERÄS, NAILON

Radiolaite käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusaluetta, ja sen enimmäisteho on 2,3 mW.

Optisen Polar Precision Prime -sykesensorin käyttämä fuusioteknologia johtaa iholle erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran. Sen avulla mitataan laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

APP STORE ON APPLE INC:N PALVELUMERKKI.

ANDROID JA GOOGLE PLAY OVAT GOOGLE INC:N

TAVARAMERKKEJÄ.

VALMISTAJA  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
SUOMI

PUH. (08) 5202 100

**WWW.POLAR.COM**

17979382.02 FIN 05/2019

YHTEENSOPIVA:



**POLAR**®

**IGNITE**

**GPS-FITNESSKELLO**

**Pikaopas**

Lue lisää osoitteesta [support.polar.com/fi/ignite](https://support.polar.com/fi/ignite)

Suomi