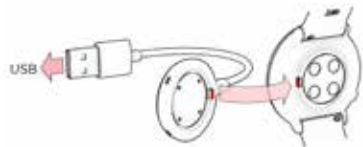


Så här kommer du igång

1. **Aktivera och ladda din klocka** genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet.



2. **Ställ in din klocka** genom att välja språk och inställningsmetod. Klockan ger dig tre inställningsalternativ: konfigurera **(A)** i din telefon, **(B)** på din dator eller **(C)** i din klocka. Bläddra till alternativen genom att svepa displayen upp eller ner. Tryck på displayen för att bekräfta ditt val. Vi rekommenderar alternativ **A** eller **B**.

För att få exakta och personliga tränings- och aktivitetsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under installationen.



Om det finns en mjukvaru-uppdatering tillgänglig för din klocka rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 10 minuter att slutföra.

A KONFIGURERA PÅ DIN TELEFON

Du måste göra parkoppling i Polar Flow-appen och INTE i telefonens Bluetooth-inställningar.

1. Kontrollera att din telefon är ansluten till **internet** och aktivera **Bluetooth®**.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från **App Store** eller **Google Play**.
3. Öppna Polar Flow-appen på din telefon. Flow-appen känner av din klocka och uppmanar dig att påbörja parning. Tryck på Start-knappen.
4. Godkänn begäran om Bluetooth-parning i din telefon. Bekräfta PIN-koden på din klocka och parkopplingen är klar.
5. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen inom appen. .

När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synka** så synkroniseras dina inställningar med din klocka.

B STÄLL IN PÅ DIN DATOR

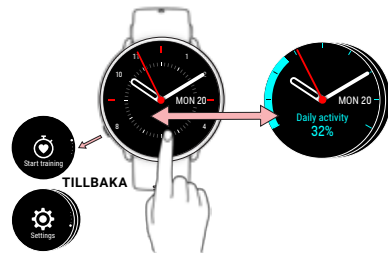
1. Gå till **flow.polar.com/start** och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet **Polar FlowSync** till din dator.
2. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten Polar Flow.

C KONFIGURERA PÅ DIN KLOCKA

1. Justera inställningarna genom att svepa displayen och tryck för att bekräfta ditt val.
2. Tryck på **TILLBAKA**-knappen för att återvända och ändra en inställning.

När du gör inställningarna från klockan är din klocka ännu inte ansluten till Polar Flow. Det är viktigt att du gör inställningarna senare via alternativ **A** eller **B** för att få de senaste uppdateringarna till din Ignite. I Flow kan du också se en mer detaljerad analys av din träning och följa din utveckling.

Lär känna din Ignite



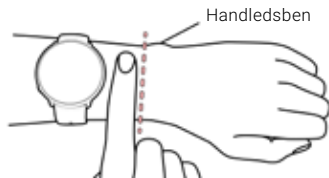
HUVUDFUNKTIONER

- Tryck på displayen för att bekräfta val och välja objekt.
- Gå tillbaka, pausa och stoppa med **TILLBAKA**-knappen. I klockfunktionen trycker du på **TILLBAKA** för att öppna menyn, tryck och håll in **TILLBAKA**-knappen för att starta länkning och synkronisering.
- Svep upp eller ner för att bläddra.
- Svep åt vänster eller höger i klockfunktionen för att visa olika klockdisplayer. Tryck för att se mer detaljerad information.
- Svep åt vänster eller höger under träningen för att se olika träningsvyer.

Använda Ignite

Normalt ska din klocka sitta åt ordentligt bakom handledsbenet. Så här får du mest exakta pulsvälslningar **under träning**:

- Bär klockan på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
- Dra åt armbandet så att det sitter åt lite mer runt handleden. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud och klockan ska inte kunna röra sig runt din arm.



Lossa armbandet så att din hud andas när du inte mäter puls eller registrerar sömn.

TA HAND OM DIN IGNITE

Håll din klocka ren genom att skölja den under rinnande vatten efter varje träningspass. Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. **Ladda inte klockan när den är fuktig.**

Starta träningen

1. Tag på dig din klocka och dra åt armbandet.
2. Tryck på **TILLBAKA**-knappen för att gå till huvudmenyn, tryck på **Starta träning** och svep sedan åt vänster eller höger för att välja en sportprofil.
3. Vänta tills din puls visas inom den gröna cirkeln.
4. Tryck på displayen för att börja registrera träningen.



PAUSA OCH AVSLUTA TRÄNINGEN

Tryck på **TILLBAKA**-knappen för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träna genom att trycka på **TILLBAKA** igen. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in **TILLBAKA** i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

Träna med GPS: Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt för att fånga GPS-satellitssignaler. Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön och klockan vibrerar när GPS-signalen har hittats.



Din klocka synkroniserar dina träningsdata med Flow-appen automatiskt om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth och Flow-appen körs.

Tekniska specifikationer

BATTERITYP: 165 mAh LI-POL-BATTERI
PULSSENSOR: INTERNT OPTISKT
VATTENTÅLIGHET: 30 M (LÄMPLIG VID SIMNING)

MATERIAL
ENHET: ABS+GF, GLAS, PMMA, ROSTFRITT STÅL
ARMBAND: TPU ELLER SILIKON, ROSTFRITT STÅL
KABEL: MÄSSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOLSTÅL, NYLON

Radioutrustningen använder 2,402 - 2,480 GHz ISM-frekvensband och 2,3 mW maxeffekt.

Polar Precision Prime optisk pulssensor-fusionsteknologi använder en mycket liten och säker mängd elektrisk ström på huden för att mäta enhetens kontakt med din handled i syfte att förbättra noggrannheten.

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.
ANDROID OCH GOOGLE PLAY ÄR VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR GOOGLE INC.

TILLVERKAD AV
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
TEL +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

KOMPATIBEL MED



17979384.02 SWE 05/2019

POLAR®

IGNITE

GPS SPORTKLOCKA

Kom igång-guide

Mer information finns på
support.polar.com/en/ignite

Svenska