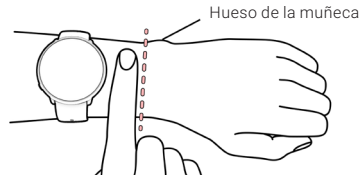


Cómo ponerte tu reloj

Debes llevar el reloj bien ajustado detrás del hueso de la muñeca. Para obtener lecturas de frecuencia cardíaca precisas **durante el entrenamiento**:

- Debes llevar el reloj en la parte superior de la muñeca, a un par de centímetros del hueso de la muñeca.
- Aprieta la correa un poco más fuerte alrededor de la muñeca. El sensor de la parte trasera debe estar en contacto constante con la piel y el reloj no debe moverse en el brazo.



Cuando no estés registrando la frecuencia cardíaca ni controlando el sueño, afloja la correa para que la piel respire.

MANTENIMIENTO DE TU RELOJ

Mantén limpio tu reloj lavándolo con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. **No cargues el reloj cuando esté mojado.**

Iniciar entrenamiento

1. Ponte tu reloj y aprieta la correa.
2. Pulsa el botón **ATRÁS** para acceder al menú principal, toca **Iniciar entrenamiento** y después desliza hacia la derecha o la izquierda para seleccionar un perfil de deporte.
3. Espera hasta que tu frecuencia cardíaca se muestre dentro del círculo verde.
4. Toca la pantalla para iniciar la grabación de entrenamiento.

PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Pulsa el botón **ATRÁS** para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para continuar el entrenamiento, pulsa **ATRÁS** de nuevo. Para parar la sesión, pulsa y mantén pulsado el botón **ATRÁS** cuando esté en pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

ENTRENAMIENTO CON GPS:

Ignite: Sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. Mantén tu reloj con la pantalla hacia arriba para que detecte la señal del satélite GPS. El círculo alrededor del icono de GPS cambiará a verde y el reloj vibrará cuando el GPS esté preparado.

Unite: Para obtener datos de GPS, conecta el reloj a tu teléfono móvil. Instala la app Polar Flow en tu teléfono móvil, vincúlalo con tu Unite y permítele utilizar siempre la ubicación de tu teléfono. Necesitas tener tu teléfono móvil contigo durante la sesión de entrenamiento.

App y servicio web Polar Flow

Sincroniza tu reloj con la **app Polar Flow** después del entrenamiento y obtén una **descripción instantánea** y comentarios acerca de tu entrenamiento, actividad y sueño.

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el **servicio web Polar Flow** a través de tu ordenador o de la app Polar Flow para realizar un seguimiento de tus logros, obtener indicaciones y consultar un **análisis detallado** de tus resultados de entrenamiento, tu actividad y tu sueño.

La información sobre los materiales y las especificaciones técnicas se encuentra en el manual del usuario disponible en support.polar.com/es/ignite o support.polar.com/es/unite.

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM a 2,402 - 2,480 GHz con una potencia máxima de 5 mW.

La tecnología del sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime utiliza una corriente eléctrica muy pequeña y segura sobre la piel para medir el contacto de tu Polar Ignite con la muñeca y así mejorar la precisión.

APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.

ANDROID Y GOOGLE PLAY SON MARCAS REGISTRADAS DE GOOGLE INC.

FABRICADO POR
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE

FINLANDIA
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

COMPATIBLE CON



/polarglobal

17982476.01 ES 10/2020

POLAR®

IGNITE

GPS FITNESS WATCH

UNITE

FITNESS WATCH

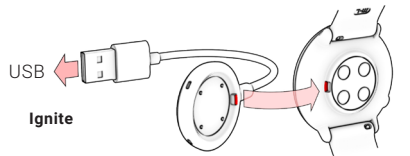
Guía de primeros pasos

Más información en support.polar.com/es

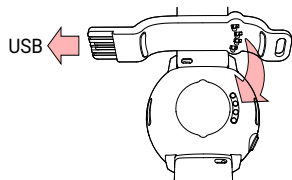
Español

Primeros pasos

1. **Para activar y cargar tu reloj**, conéctalo a un puerto USB con alimentación eléctrica, a un cargador USB con el cable personalizado (Ignite) o al adaptador de carga USB (Unite) que se suministra en el pack.



Ignite



Unite

2. **Para configurar tu reloj, selecciona tu idioma y método de configuración preferido. El reloj tiene tres opciones de configuración: configurar (A) en tu teléfono, (B) en tu ordenador (C) en tu reloj.** Desplázate por las opciones deslizando la pantalla hacia arriba o hacia abajo. Toca la pantalla para confirmar tu selección. Recomendamos la opción **A o B.**

A CONFIGURAR EN TU TELÉFONO

Tienes que hacer la vinculación en la app Polar Flow y NO en los ajustes Bluetooth del teléfono.

1. Asegúrate de que tu **teléfono** está conectado a **Internet** y tienes activado el Bluetooth®.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde **App Store** o **Google Play**.
3. Abre la app Polar Flow en tu teléfono. La app Polar Flow reconoce tu nuevo reloj y te indica que inicies la vinculación. Toca el botón **Inicio**.
4. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono. Confirma el código pin de tu reloj y la vinculación se realizará.
5. Inicia una sesión con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro de la app.

Cuando hayas terminado con los ajustes, toca **Guardar y sincronizar** y tus ajustes se sincronizarán con tu reloj.

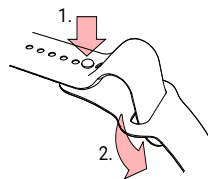
- i** Tu reloj sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento en la app móvil Polar Flow si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth y la app se está ejecutando. También puedes sincronizar manualmente tus datos de entrenamiento con la app Polar Flow al pulsar y mantener pulsado en botón **ATRÁS** de tu reloj.

B CONFIGURAR EN TU ORDENADOR

1. Ve a **flow.polar.com/start** y descarga e instala el software **Polar FlowSync** en tu ordenador.
2. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Ahora te guiaremos por el proceso de registro y configuración dentro del servicio web Polar Flow.

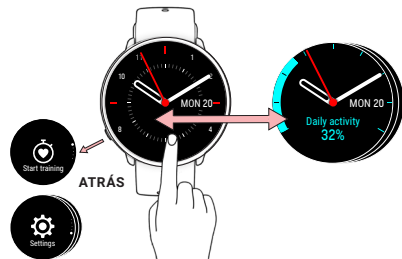
- i** Para obtener los datos personales de entrenamiento y de actividad más exactos, es importante que indiques los ajustes con precisión en la configuración.
- i** Si hay una actualización de firmware disponible para tu reloj, te recomendamos que la instales durante la configuración. Puede tardar hasta 10 minutos en completarse.

CÓMO PONERTE LA CORREA DE TU UNITE



1. Inserta el pasador en el orificio.
2. Haz pasar la correa sobrante por debajo.

Presentación de tu reloj



- Toca la pantalla para confirmar las selecciones y elegir elementos.
- Volver, poner en pausa y parar con el botón **ATRÁS**. En la vista de hora pulsa **ATRÁS** para entrar en el menú y pulsa y mantén pulsado **ATRÁS** para iniciar la vinculación y la sincronización.
- Arrastra el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por la pantalla.
- Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha en la vista de hora para ver diferentes aspectos de reloj. Toca para ver información más detallada.
- Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha durante el entrenamiento para ver diferentes vistas de entrenamiento.
- **Unite**: para cambiar el tema de color del reloj, accede a **Ajustes > Ajustes de reloj > Aspecto del reloj**.