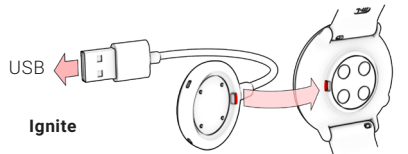
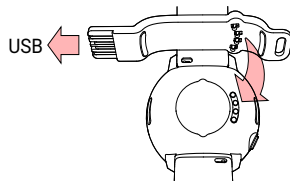


Aan de slag

1. **Activeer je horloge en laad het op** door het aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader met de meegeleverde kabel (Ignite), of op de meegeleverde USB-oplaadadapter (Unite).



Ignite



Unite

2. **Stel je horloge in door je taal en de installatiemethode te selecteren. Het horloge geeft je drie opties voor het installeren:** (A) op je smartphone, (B) op je computer of (C) op je horloge. Veeg omhoog of omlaag op het display om door de opties te bladeren. Tik op het display om je keuze te bevestigen. We raden je aan optie A of B te kiezen.

A INSTALLEREN VIA JE SMARTPHONE

Het koppelen dient in de Polar Flow app uitgevoerd te worden, dus NIET in de Bluetooth-instellingen van je smartphone.


1. Zorg dat je **smartphone** een **internetverbinding** heeft en schakel Bluetooth® in.
2. Download de **Polar Flow app** in de **App Store** of **Google Play**.
3. Open de Polar Flow app op je smartphone. De Flow app herkent je horloge en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op **Start**.
4. Accepteer het Bluetooth-koppelerzoek op je smartphone. Bevestig de pincode op je horloge. Het koppelen wordt nu uitgevoerd.
5. Meld je aan met je **Polar-account** of maak een nieuw account. In de app helpen we je met het aanmelden en de configuratie.

Nadat je de instellingen hebt gedaan, tik je op **Opslaan en synchroniseren** en worden je instellingen gesynchroniseerd naar je horloge.

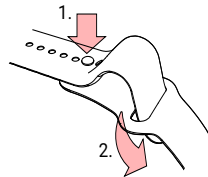
-  Je horloge synchroniseert je trainingsgegevens automatisch met de Polar Flow app als je smartphone zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt en de Flow app op je telefoon geopend is. Je kunt je trainingsgegevens ook handmatig synchroniseren met de Polar Flow app door de knop TERUG op je horloge ingedrukt te houden.

B INSTALLEREN VIA JE COMPUTER

1. Ga naar **flow.polar.com/start** en download en installeer de **Polar FlowSync** software voor gegevensoverdracht op je computer.
2. Meld je aan met je Polar-account of maak een nieuw account. In de Polar Flow webservice helpen we je met het aanmelden en het installeren.

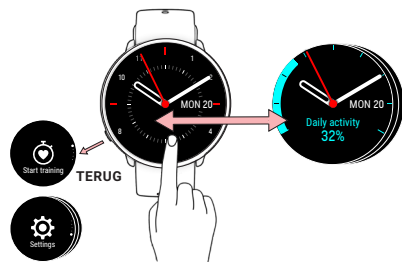
-  Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je bij het instellen je persoonlijke gegevens nauwkeurig invult.
-  Als er een update voor de firmware van je horloge beschikbaar is, adviseren wij je die tijdens het installeren bij te werken. Deze update kan tot tien minuten in beslag nemen.

DE UNITE POLSBAND DRAGEN



1. Druk de pin in het gaatje.
2. Schuif het uiteinde van de band door de opening.

Je horloge leren kennen

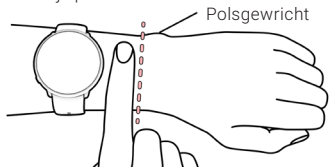


- Tik op het display om keuzes te bevestigen en items te selecteren.
- Ga terug, pauzeer en stop met de knop **TERUG**. Druk in de tijdweergave op **TERUG** om het menu te openen, houd **TERUG** ingedrukt om het koppelen en synchroniseren te starten.
- Veeg omhoog of omlaag om te bladeren.
- Veeg naar links of rechts in de tijdweergave om de verschillende displayweergaven te bekijken. Tik om meer informatie weer te geven.
- Veeg tijdens je training naar links of rechts om andere trainingsweergaven te bekijken.
- **Unite**: als je het kleurthema van je display wilt wijzigen, ga je naar **Instellingen > Horloge-instellingen > Displayweergave**.

Je horloge dragen

Draag je horloge strak, net boven het polsgewricht. Wij raden het volgende aan voor nauwkeurige hartslagmeting **tijdens je training**:

- Draag het horloge om je pols en laat minstens een vingerbreedte ruimte tussen het horloge en je polsbeentje.
- Doe de polsband wat strakker om je pols. De sensor aan de achterzijde moet voortdurend contact maken met je huid en het horloge mag niet over je pols kunnen schuiven.



Maak de polsband losser wanneer je je hartslag niet meet en je je slaap niet registreert, zodat je huid beter kan ademen.

ONDERHOUD VAN JE HORLOGE

Houd je horloge schoon door het na elke trainingssessie af te spoelen onder de kraan of douche. Controleer vóór het laden of er geen vocht, haar, stof of vuil op de oplaadpunten van je horloge en de kabel aanwezig is. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. **Laad het horloge niet op als het nat is.**

Start training

1. Doe het horloge om en maak de polsband voldoende strak vast.
2. Druk op de knop **TERUG** om het hoofdmenu te openen, tik op **Training starten** en swipe naar links of rechts om een sportprofiel te selecteren.
3. Wacht tot je hartslag wordt weergegeven in de groene cirkel.
4. Tik op het display om de registratie van je training te starten.

TRAINING PAUZEREN EN STOPPEN

Druk op de knop **TERUG** om je trainingssessie te pauzeren. Druk opnieuw op TERUG om je training te hervatten. Om de sessie te stoppen hou je tijdens het pauzeren de knop TERUG ingedrukt tot **Registratie gestopt** wordt weergegeven.

TRAINEN MET GPS

Ignite: Ga naar buiten en blijf uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. Houd je horloge stil met het display omhoog gericht om het signaal van een GPS-satelliet te vinden. De cirkel om het GPS-pictogram wordt groen en het horloge trilt wanneer de GPS gereed is.

Unite: Als je GPS-gegevens wilt ontvangen, koppel je je horloge aan je smartphone. Installeer de Polar Flow app op je smartphone, koppel hem met je Unite en geef toestemming om altijd de locatie van je telefoon te gebruiken. Je moet je smartphone bij je houden tijdens de trainingssessie.

Polar Flow app en webservice

Synchroniseer je horloge na de training met de **Polar Flow app** en je krijgt **direct een overzicht** van en feedback over je training, activiteit en je slaap.

Synchroniseer je trainingsgegevens met de **Flow webservice** via je computer of de Polar Flow app om je prestaties te volgen, begeleiding krijgen en een **gedetailleerde analyse** van je trainingsresultaten, je activiteit en je slaap te bekijken.

Informatie over materialen en technische specificaties is beschikbaar in de gebruiksaanwijzingen op support.polar.com/en/ignite of support.polar.com/en/unite.

De zendapparatuur werkt binnen de frequentiebanden 2.402 - 2.480 GHz met een maximaal vermogen van 5 mW.

De Polar Precision Prime optische hartslagsensor van de Polar Ignite maakt gebruik van een zeer kleine en veilige hoeveelheid elektrische stroom op de huid, die het contact van het apparaat en je pols meet voor een verbeterde nauwkeurigheid.

APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE INC.

ANDROID EN GOOGLE PLAY ZIJN HANDELSMERKEN VAN GOOGLE INC.

GEFABRICEERD DOOR

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17982475.01 NLD 10/2020

COMPATIBEL MET



/polarglobal

POLAR®

IGNITE

GPS-FITNESSHORLOGE

UNITE

FITNESSHORLOGE

Beknopte handleiding

Lees meer op support.polar.com/en

Nederlands