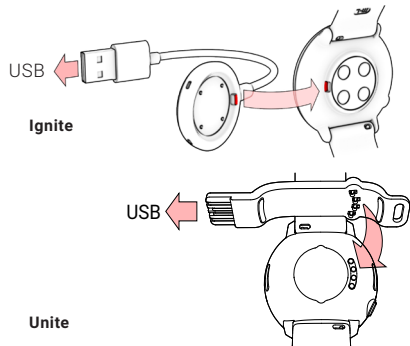


Como começar

1. **Para ligar e carregar seu relógio**, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB com o cabo personalizado (Ignite) ou o adaptador de carga USB (Unite) 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.

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 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. Vamos orientá-lo durante o registro e configuração no aplicativo.

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

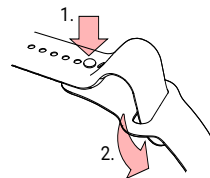
- i** Seu relógio sincroniza seus dados de treino automaticamente com o aplicativo móvel Flow quando o celular está dentro do alcance do Bluetooth e o aplicativo Polar Flow está em execução. Você também pode sincronizar seus dados de treino manualmente com o aplicativo Polar Flow, pressionando e segurando o botão **VOLTAR** do 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.

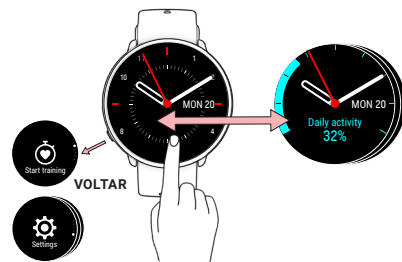
- i** Para obter dados de atividade e de treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações.
- i** Se houver uma atualização de firmware disponível para o seu relógio, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 10 minutos.

COMO USAR A PULSEIRA DO UNITE



1. Coloque o pino no orifício.
2. Deslize o excesso da tira na parte de baixo.

Conheça o seu relógio

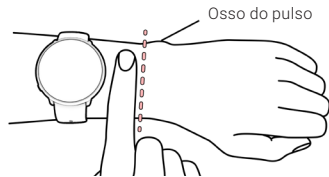


- Toque na tela para confirmar as seleções e escolher itens.
- Retorne, pause e pare usando o botão **VOLTAR**. Na tela de hora, pressione **VOLTAR** para entrar no menu, pressione e segure **VOLTAR** para iniciar o pareamento e a sincronização.
- Deslize a tela para cima ou para baixo para navegar.
- 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.
- **Unite**: para alterar o tema de cores do mostrador, vá para **Definições > Definições do relógio > Mostrador do relógio**.

Como colocar seu relógio

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.

CUIDADOS COM O SEU RELÓGIO

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 ou 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 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.

PAUSAR E PARAR O TREINO

Pressione o botão **VOLTAR** para pausar a sessão de treino. Para continuar o treino, pressione **VOLTAR** novamente. Para parar a sessão, prima **PARA TRÁS**, sem soltar, quando estiver em pausa até aparecer a indicação **Gravação terminada**.

TREINO COM GPS:

Ignite: Dirija-se para um ambiente externo, longe de árvores e edifícios altos. 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.

Unite: Para obter dados de GPS, conecte o relógio ao celular. Instale o aplicativo Polar Flow em seu celular, faça o pareamento com o Unite e dê permissão para ele sempre usar a localização do celular. É preciso manter seu celular com você durante as sessões de treino.

Aplicativo e serviço web Polar Flow

Sincronize o relógio com o **aplicativo Polar Flow** após o treino para obter uma **visão geral instantânea** e feedback de seu treino, sua atividade e seu sono.

Sincronize seus dados de treino com o **serviço web Flow** usando o computador ou o aplicativo Polar Flow para monitorar seus sucessos, obter orientações e ver uma **análise detalhada** dos seus resultados de treino, atividade e sono.

Informações sobre componentes e especificações técnicas estão disponíveis no manual do usuário, em support.polar.com/br/ignite ou support.polar.com/br/unite.

O equipamento de rádio funciona em faixas de frequência ISM de 2,402 - 2,480 GHz e potência máxima de 5 mW.

No Polar Ignite, 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

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

WWW.POLAR.COM

17982477.01 POR 10/2020 WINLEE

COMPATÍVEL COM



/polarglobal

POLAR®

IGNITE

RELÓGIO FITNESS COM GPS

UNITE

RELÓGIO FITNESS

Guia de introdução

Saiba mais em support.polar.com/br

Português