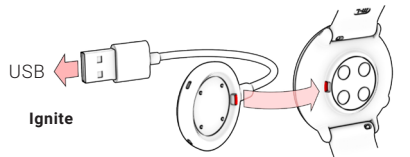
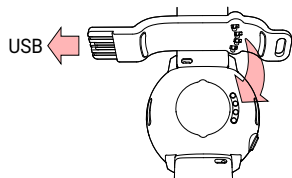


## Primeros pasos

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.

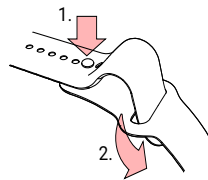
## B CONFIGURAR EN TU ORDENADOR

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.

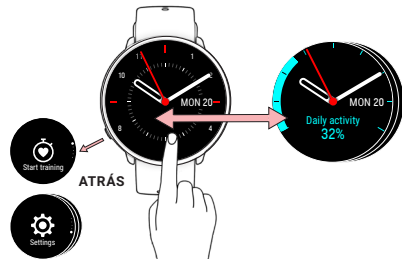
- i** Si hay una actualización de firmware disponible para tu reloj, te recomendamos que la instales durante la configuración. Puede tardar hasta 10 minutos en completarse.

## 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

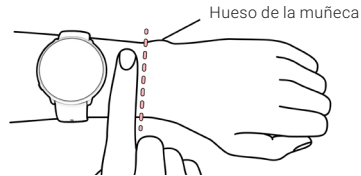


- Toca la pantalla para confirmar las selecciones y elegir elementos.
- Volver, poner en pausa y parar con el botón **ATRÁS**. En la vista de hora pulsa **ATRÁS** para entrar en el menú y pulsa y mantén pulsado **ATRÁS** para iniciar la vinculación y la sincronización.
- Arrastra el dedo hacia arriba 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**.

## 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  
TEL +358 8 5202 100  
**WWW.POLAR.COM**

COMPATIBLE CON  
 **Bluetooth®**



/polarglobal

**POLAR®**

**IGNITE**

**GPS FITNESS WATCH**

**UNITE**

**FITNESS WATCH**

**Guía de primeros pasos**

Más información en [support.polar.com/es](https://support.polar.com/es)

Español