

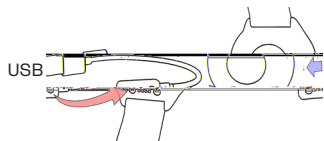
## Carregar

Para ligar e carregar seu relógio, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB com o cabo personalizado fornecido na caixa.

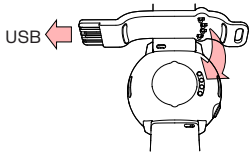
Ignite  
Ignite 2



Ignite 3



Unite



## Configurar

Depois de ativar o relógio, escolha o idioma e o método de configuração. O relógio oferece três opções de configuração: **(A)** configurar em seu 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. Recomendamos a opção **A** e fornecemos instruções para ela neste guia. Ao configurar o relógio no celular com o aplicativo Polar Flow, você receberá as atualizações mais recentes do relógio e, durante a configuração, o relógio também será pareado com o celular.

### 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. Depois de baixado, abra o aplicativo e toque em **Introdução**.
4. O aplicativo Polar Flow detecta o relógio e pede para você iniciar o pareamento. Toque em **Iniciar**.

5. Aceite a solicitação de pareamento Bluetooth no celular. Confirme o código pin no relógio e o pareamento estará concluído.
6. **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.

Para obter dados de atividade e de treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações.

Para manter seu relógio atualizado, atualize o firmware sempre que uma nova versão estiver disponível. Você será notificado pelo Flow quando houver uma nova versão disponível.

## Precisa de ajuda?

Visite [support.polar.com/br](http://support.polar.com/br) para acessar manuais do usuário mais detalhados, vídeos de suporte e orientações para solução de problemas. Fale conosco por chat ou e-mail.

## Mantenha-se informado



### Deslize a tela:

- para a esquerda ou direita para ver os diferentes mostradores do relógio ou durante o treino para ver as diferentes telas de treino
- para cima ou para baixo para navegar

### Toque na tela:

- para confirmar as seleções e escolher itens
- para ver informações mais detalhadas de cada uma das telas informativas do relógio

### Pressione o botão:

- na tela de hora para entrar no menu
- para retornar, pausar e parar
- pressione e segure para iniciar o pareamento e a sincronização

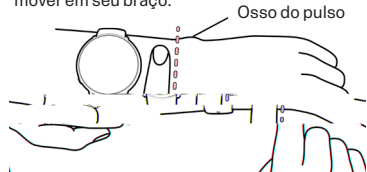
A luz de fundo é ativada automaticamente quando você vira o pulso para olhar o relógio.

Ignite 3: **Bata com os dedos na tela firmemente** para registrar uma volta durante o treino.

## Usar

Ajuste 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 um dedo acima do osso do pulso.
- Ajuste a pulseira um pouco mais justa ao redor do pulso. O sensor traseiro deve estar em contato permanente com a pele, e o relógio não pode 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 e qualquer umidade com cuidado. **Não carregue o relógio quando ele estiver molhado.**

## Treinar

1. Coloque o relógio e ajuste a pulseira.
2. Pressione o botão 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 e toque na tela para iniciar a gravação do treino.

### Pausar e encerrar o treino

Pressione o botão para pausar a sessão de treino. Toque na tela para continuar o treino. Para encerrar a sessão de treino, pressione e segure o botão com o treino pausado, até que apareça **Gravação terminada**.

### Treino com GPS

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3:** 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.

## Polar Flow

Analise seus resultados de treino, atividade e sono com o aplicativo Flow e aprofunde-se no serviço web Flow. Recomendamos sincronizar o relógio pelo menos uma vez por semana com o Polar Flow para manter seus dados atualizados entre o relógio, o aplicativo móvel e o serviço web.

Informações sobre os componentes e especificações técnicas estão disponíveis no manual do usuário em [support.polar.com/br](https://support.polar.com/br). Confira as instruções para trocar a pulseira neste vídeo: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

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

A tecnologia 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 o seu pulso para melhorar a precisão.

Modelo: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

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  
assistenciaticna@polar.com  
[www.polar.com/br](https://www.polar.com/br)

Compatível com



/polarglobal

17985021.03 PRT 09/2024



## Guia de Introdução

### Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

Relógio Fitness com GPS

### Unite

Relógio Fitness

Português

Saiba mais em [support.polar.com/br](https://support.polar.com/br)