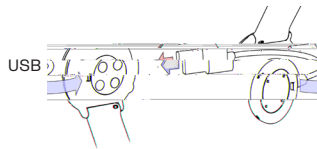


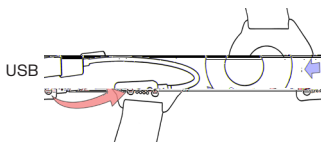
## Carga

Para activar y cargar tu reloj, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con alimentación eléctrica con el cable personalizado específico que se suministra en el pack.

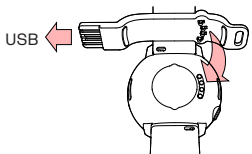
Ignite  
Ignite 2



Ignite 3



Unite



## Configuración

Tras activar el reloj, selecciona tu idioma y método de configuración preferido. El reloj te ofrece tres opciones de configuración: (A) configurar en tu teléfono, (B) en tu ordenador o (C) en tu reloj. Desplázate por las opciones deslizando la pantalla hacia arriba o hacia abajo. Toca la pantalla para confirmar tu selección. Te recomendamos la opción A y te ofrecemos instrucciones al respecto en esta guía. Al configurar el reloj en tu teléfono con la app Polar Flow, obtendrás las últimas actualizaciones para tu reloj y, durante la configuración, también se vinculará con tu teléfono.

### Configurar en tu teléfono

Tienes que realizar 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. Una vez descargada, abre la aplicación y pulsa **Primeros pasos**.
4. La app Polar Flow reconoce tu nuevo reloj y te indica que inicies la vinculación. Toca **Iniciar**.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono. Confirma el código pin de tu reloj y la vinculación se realizará.

6. **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.

Para obtener datos personales de entrenamiento y de actividad más exactos, es importante que indiques los ajustes con precisión en la configuración.

Para mantener actualizado el reloj, actualiza siempre el firmware cuando haya una nueva versión disponible. Recibirás una notificación a través de Flow cuando haya una nueva versión disponible.

## ¿Necesitas ayuda?

Visita [support.polar.com/es](https://support.polar.com/es) para consultar manuales del usuario más detallados, vídeos de ayuda y consejos para solucionar problemas. Ponte en contacto con nosotros a través del chat o por correo electrónico.

Para su uso en México, la operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

- (1) Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
- (2) Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

## Información importante



### Arrastra el dedo:

- hacia la derecha o la izquierda para ver distintos aspectos del reloj o durante el entrenamiento para ver distintas vistas de entrenamiento
- hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por la pantalla

### Toca la pantalla:

- para confirmar las selecciones y elegir elementos
- para ver información más detallada de cada aspecto

### Pulsa el botón:

- en la vista de la hora para entrar en el menú
- para ir atrás, poner en pausa y parar
- y manténlo pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización

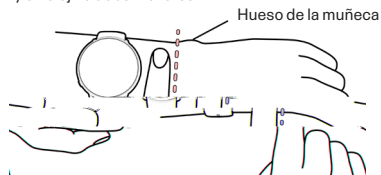
La retroiluminación se activa automáticamente cuando giras la muñeca para mirar el reloj.

Ignite 3: **Golpea la pantalla** con firmeza con los dedos para completar una vuelta durante el entrenamiento.

## Póntelo

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.
- Ajusta la correa un poco más. El sensor de la parte posterior debe estar en contacto constante con la piel y el reloj no debe moverse.



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

### Mantenimiento de tu reloj

Mantén tu reloj limpio 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. Elimina con cuidado cualquier resto de suciedad o humedad. **No cargues el reloj cuando esté mojado.**

## Entrena

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

### Poner en pausa y parar el entrenamiento

Pulsa el botón para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Toca la pantalla para continuar con el entrenamiento. Para detener la sesión, mantén pulsado el botón cuando esté en pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

### Entrenamiento con GPS:

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

## Polar Flow

Analiza tus resultados de entrenamiento, actividad y sueño en cualquier lugar con la app Polar Flow y con mayor profundidad en el servicio web Polar Flow. Recomendamos que sincronices a menudo tu reloj con Polar Flow al menos una vez a la semana para que tus datos estén actualizados entre tu reloj, la app móvil y el servicio web.

Encontrarás información sobre los materiales y las especificaciones técnicas en el manual del usuario disponible en **support.polar.com/es**. Para obtener instrucciones sobre cómo cambiar la correa, mira este vídeo: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

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

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

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  
customer@polar.com  
www.polar.com

Compatible con  
 **Bluetooth**

 /polarglobal

17985020.03 ESP 09/2024

## Guía de primeros pasos

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

Fitness watch GPS

### Unite

Fitness watch

Español

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