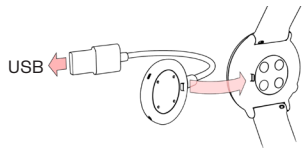


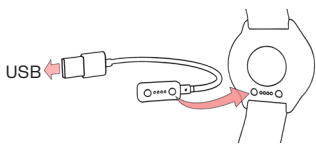
Opladen

Activeer je horloge en laad het op door het met de meegeleverde kabel aan te sluiten op de USB-poort van je computer of op een USB-lader, of op de oplaadadapter die bij het productpakket is inbegrepen.

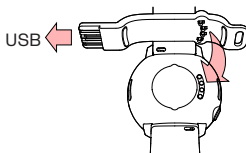
Ignite Ignite 2



Ignite 3



Unite



Installeren

Na het activeren van je horloge kies je je taal en de installatiemethode. Het horloge geeft je drie opties voor de configuratie: **(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** te kiezen en geven hiervoor instructies in deze handleiding. Als je je horloge via je smartphone instelt met de Polar Flow app, krijg je de nieuwste updates voor je horloge. Tijdens het instellen wordt je horloge ook gekoppeld aan je telefoon.

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. Nadat je de app hebt gedownload, open je de app en tik je op **Aan de slag**.
4. De Polar Flow app herkent je horloge en vraagt je om het koppelen te starten. Tik op **Start**.

5. Accepteer het Bluetooth-koppelverzoek op je smartphone. Bevestig de pincode op je horloge. Het koppelen wordt nu uitgevoerd.
6. **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.

Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainings- en activiteitsgegevens is het belangrijk dat je bij het instellen je persoonlijke gegevens nauwkeurig invult.

Werk de firmware van je horloge bij zodra er een nieuwe versie beschikbaar is om je horloge up-to-date te houden. Je wordt via Flow op de hoogte gebracht wanneer er een nieuwe versie beschikbaar is.

Hulp nodig?

Ga naar support.polar.com/en voor meer gedetailleerde gebruiksaanwijzingen, ondersteunende video's en richtlijnen voor het oplossen van problemen. Je kunt ook contact met ons opnemen via chat of e-mail.

Leer je horloge kennen



Veeg:

- links of rechts in de tijdweergave om de verschillende displayweergaven te bekijken of tijdens je training om de verschillende trainingsweergaven te zien
- omhoog of omlaag om te bladeren

Tik op het display:

- om keuzes te bevestigen en items te selecteren
- om meer informatie achter de displayweergaven weer te geven

Druk op de knop:

- in de tijdweergave om het menu te openen
- om terug te gaan, te pauzeren en te stoppen
- houd ingedrukt om koppelen en synchroniseren te starten

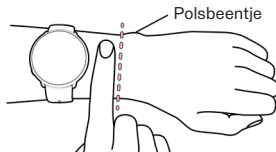
De verlichting wordt automatisch ingeschakeld wanneer je je pols draait om op het horloge te kijken.

Ignite 3: **Tik stevig op het display** met je vingers om een ronde vast te leggen tijdens het trainen.

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 arm heen en weer 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.**

Trainen

1. Doe het horloge om en maak de polsband strak genoeg vast.
2. Druk op de knop 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 en tik dan op het scherm om te beginnen met de registratie van je trainingssessie.

Training pauzeren en stoppen

Druk op de knop om je trainingssessie te pauzeren. Tik op het display om door te gaan met trainen. Om de trainingssessie te stoppen, houd je tijdens het pauzeren de knop ingedrukt tot **Registratie gestopt** wordt weergegeven.

Trainen met GPS

Ignite/Ignite 2/Ignite 3: 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-ontvanger 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

Analyseer onderweg met de Polar Flow app je trainingsresultaten, activiteit en slaap. Voor diepgaande analyses ga je naar de Flow webservice. We raden je aan je horloge ten minste één keer per week te synchroniseren met Polar Flow om je gegevens up-to-date te houden tussen je horloge, de mobiele app en de webservice.

Informatie over materialen en technische specificaties is beschikbaar in de gebruiksaanwijzing op support.polar.com/en. Bekijk deze video voor instructies over het verwisselen van de polsband: bit.ly/polar-wristband.

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

De Polar Precision Prime optische hartslagsensor 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.

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

App Store is een servicemerk van Apple Inc.

Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc.

Gefabriceerd door
Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

Compatibel met
 **Bluetooth**

    /polarglobal

17985019.03 NLD 09/2024

Beknopte handleiding

Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

GPS-sporhorloge

Unite

Fitnesshorloge

Nederlands

Lees meer op support.polar.com/en