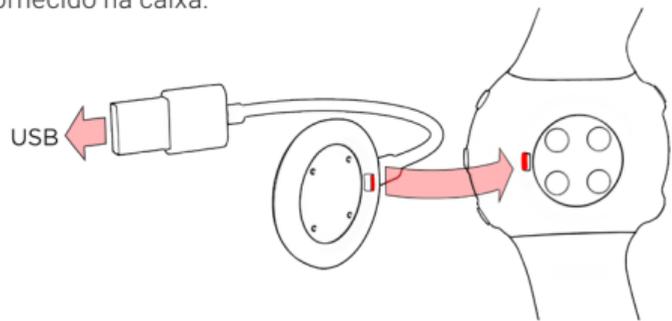


## Como começar

**1. Para ligar e carregar seu relógio,** conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB com o cabo personalizado 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 até a opção mais conveniente para você com os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** e confirme a seleção com **OK**. Nós recomendamos a opção **A** ou **B**.

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

## **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 do 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. Nós orientaremos você durante o registro e a configuração no aplicativo.

Quando concluir as configurações, toque em **Salvar e sincronizar**. Suas configurações serão sincronizadas com o 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** Se houver uma atualização de firmware disponível para o seu relógio, recomendamos que a instale durante a configuração. Isso pode demorar até 10 minutos.

**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.

## Conheça o seu relógio



- ☀ LUZ
- VOLTAR/MENU/SINCRONIZAR
- ▲ PARA CIMA
- ▼ PARA BAIXO

### FUNÇÕES DOS BOTÕES PRINCIPAIS

- Pressione **OK** para confirmar as opções.
- Navegue pelos mostradores do relógio, pelas telas de treino e pelo menu usando os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**; percorra as listas de seleção e ajuste o valor escolhido.
- Retorne, pause e finalize usando o botão **VOLTAR**. Na tela de hora, pressione **VOLTAR** para entrar no menu, pressione e segure para iniciar o pareamento e a sincronização.
- Pressione e segure **LUZ** para bloquear os botões.

### TELA TOUCH\* (DISPONÍVEL APENAS EM ALGUNS MODELOS)

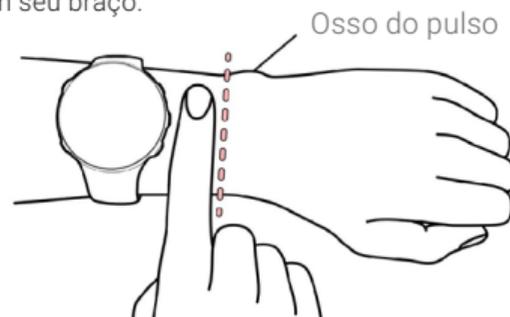
- Toque na tela para escolher os itens
- Deslize a tela para cima ou para baixo para navegar
- Deslize a tela de hora para a esquerda ou para a direita para ver os diferentes mostradores do relógio

\*Desativada durante as sessões de treino

## Frequência cardíaca baseada no pulso

Para obter leituras de frequência cardíaca precisas durante o treino, coloque o relógio corretamente:

- Coloque o relógio sobre o pulso, pelo menos à largura de um dedo acima do osso do pulso.
- Aperte a pulseira no pulso com firmeza. O sensor na parte traseira 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, solte um pouco a pulseira para que ela fique mais confortável e para deixar a pele respirar.



Seu relógio também é compatível com o sensor de frequência cardíaca Polar com cinta peitoral. O sensor de frequência cardíaca pode ser adquirido como acessório. Veja a lista completa de sensores e acessórios compatíveis com o seu relógio em [support.polar.com/br/compatibility](https://support.polar.com/br/compatibility)

## Iniciar o treino

1. Coloque o relógio e ajuste a pulseira.
2. Pressione **VOLTAR** para entrar no menu principal, escolha **Iniciar o treino** e vá até um perfil de esporte.
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. O círculo ao redor do ícone do GPS ficará verde quando o GPS estiver pronto.
4. O relógio mostrará a frequência cardíaca quando ela for detectada.
5. Quando os sinais forem captados, pressione **OK** para começar a gravar o treino.

### PAUSAR E PARAR O TREINO

Pressione **VOLTAR** para pausar sua sessão de treino. Para continuar o treino, pressione **OK**. Para parar a sessão de treino, pressione e segure **VOLTAR** durante a pausa, até que apareça **Gravação terminada**. Assim que encerrar o treino, você receberá um resumo de sua sessão em seu relógio.

### 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 umidade com cuidado. **Não carregue o relógio quando ele estiver molhado.**

## 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 os componentes e especificações técnicas estão disponíveis no manual do usuário, em [support.polar.com/br](https://support.polar.com/br)**

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

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 REGISTRADAS DA GOOGLE INC.

IOS É UMA MARCA COMERCIAL OU REGISTRADA DA CISCO NOS EUA E EM OUTROS PAÍSES E É USADA SOB LICENÇA.

FABRICADO POR  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**  
17982765.03 PRT 7/2021

COMPATÍVEL COM



/polarglobal

## RELÓGIO MULTIESPORTIVO COM GPS

### Guia de introdução

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

Português