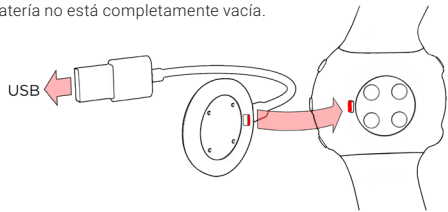


Primeros pasos

¡Enhorabuena por tu fantástica elección! En esta guía te mostraremos los primeros pasos para empezar a utilizar tu nuevo reloj Polar.

Antes de salir descarga la última versión del firmware durante el proceso de configuración. Cuando realices la configuración desde un dispositivo móvil o un ordenador, recibirás una notificación si hay alguna nueva versión disponible.

1. 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. El cable encaja magnéticamente en su posición, solo tienes que asegurarte de alinear el saliente del cable con la ranura del reloj (marcada en color rojo). Ten en cuenta que la animación de carga tarda un poco en aparecer en la pantalla. También puedes activar el reloj pulsando y manteniendo pulsado OK durante 4 segundos si la batería no está completamente vacía.



2. Para configurar tu reloj, selecciona tu idioma y método de configuración preferido. El reloj te ofrece tres opciones de configuración: configuración **(A)** con un dispositivo móvil, **(B)** con un ordenador o **(C)** en el reloj. Ve a la opción más adecuada para ti con **ARRIBA/ABAJO** y confirma tu selección con **OK**. Recomendamos la opción **A** o **B**.

A CONFIGURAR CON UN DISPOSITIVO MÓVIL Y LA APP POLAR FLOW

Recuerda que tienes que hacer la vinculación en la app Polar Flow y NO en los ajustes de Bluetooth del dispositivo móvil.

1. Asegúrate de que tu **dispositivo móvil** está conectado a **Internet** y tienes activado el **Bluetooth®**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde App Store o Google Play en tu dispositivo móvil.
3. Abre la app Polar Flow en tu dispositivo móvil. La app Polar Flow reconoce tu nuevo reloj cerca y te indica que inicies la vinculación. Toca el botón Inicio.
4. Cuando aparezca en tu dispositivo móvil el mensaje de conformación Solicitud de vinculación de Bluetooth, comprueba que el código mostrado en tu dispositivo móvil coincide con el código mostrado en tu reloj.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil y confirma el código PIN en tu reloj pulsando OK. Una vez completada la vinculación, se muestra **Vinculación terminada**.
6. **Inicia una sesión** con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Ahora te guiaremos en el proceso de registro y configuración dentro de la app.

Cuando hayas terminado con los ajustes, toca **Guardar y sincronizar** y tus ajustes se sincronizarán con tu reloj. Recuerda que también debes sincronizar tu reloj con Polar Flow periódicamente.

B CONFIGURAR CON UN 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 Opciones **A** y **B**: 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.

Presentación de tu reloj



FUNCIONES DE LOS BOTONES PRINCIPALES

- Pulsa **OK** para confirmar selecciones.
- Desplázate por las esferas del reloj, las vistas de entrenamiento y el menú con **ARRIBA/ABAJO**, muévete por las listas de selección y ajusta el valor seleccionado.
- Volver, poner en pausa y parar con **ATRÁS**. En la vista de hora pulsa **ATRÁS** para entrar en el menú y mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización.
- Mantén pulsado **LUZ** para bloquear los botones.

PANTALLA TÁCTIL* (NO DISPONIBLE EN TODOS LOS MODELOS)

- Toca la pantalla para elegir elementos.
- 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.

*Está desactivada durante las sesiones de entrenamiento.

Registro de frecuencia cardíaca en la muñeca

Para obtener lecturas precisas de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, asegúrate de utilizar el reloj correctamente:

- Debes llevar el reloj en la parte superior de la muñeca, a un par de centímetros del hueso de la muñeca.
- Aprieta firmemente la correa alrededor de la muñeca. El sensor de la parte posterior debe estar en contacto constante con la piel y el reloj no debe moverse en el brazo.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, deja que pasen un par de minutos para que la piel se adapte al reloj.



Cuando no estés midiendo la frecuencia cardíaca, afloja la correa un poco para un ajuste más cómodo y para que respire la piel.

i Tu reloj también es compatible con sensores de frecuencia cardíaca Polar de pecho. Puedes comprar un sensor de frecuencia cardíaca como accesorio. Puedes consultar la lista completa de sensores y accesorios con los que es compatible tu reloj en support.polar.com/es/compatibility

Iniciar entrenamiento

1. Ponte tu reloj y aprieta la correa.
2. Pulsa **ATRÁS** para entrar al menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y ve a un perfil de deporte.
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 cuando el GPS esté listo.
4. El reloj ha detectado tu frecuencia cardíaca cuando se muestra tu frecuencia cardíaca.
5. Cuando se hayan detectado todas las señales, pulsa **OK** para iniciar la grabación del entrenamiento.

PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Pulsa **ATRÁS** para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para reanudar el entrenamiento, pulsa **OK**. Para finalizar la sesión, mantén pulsado el botón **ATRÁS** cuando esté en pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**. Obtendrás un resumen de la sesión de entrenamiento en tu reloj justo después de finalizar el entrenamiento.

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.

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.**

App y servicio web Polar Flow

CONSULTA TUS DATOS DE ENTRENAMIENTO DE UN VISTAZO EN LA APP MÓVIL

Obtén la app Polar Flow en App Store o Google Play, y vincula tu reloj con tu móvil utilizando la app. Sincroniza tu reloj con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca de tu entrenamiento, actividad y sueño.

SERVICIO WEB POLAR FLOW PARA UN ANÁLISIS MÁS DETALLADO

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow con tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados del entrenamiento, tu actividad y tu sueño.

La información sobre los materiales y las especificaciones técnicas está disponible en el manual del usuario en support.polar.com/es

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 fusión 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.

APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.

ANDROID Y GOOGLE PLAY SON MARCAS REGISTRADAS DE GOOGLE INC.

IOS ES UNA MARCA O UNA MARCA REGISTRADA DE CISCO EN LOS EE. UU. Y SE UTILIZA BAJO LICENCIA.

FABRICADO POR
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE, FINLANDIA
TEL +358 8 5202 100
[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17982763.00 ESP 1/2020

COMPATIBLE CON



RELOJ DEPORTIVO CON GPS

Guía de primeros pasos

Más información en support.polar.com/es

Español