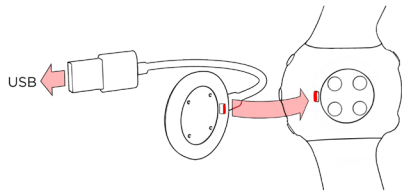


Primeiros passos

Parabéns pela ótima escolha! Neste manual, orientaremos você durante os primeiros passos para começar a usar seu novo relógio Polar.

Antes de sair, durante a configuração, baixe o firmware mais recente. Você será notificado se houver uma nova versão disponível ao realizar a configuração com um dispositivo móvel ou um computador.

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. O cabo é encaixado magneticamente no lugar. Apenas certifique-se de alinhar o ressalto no cabo com o slot do relógio (marcado em vermelho). Observe que a animação de carregamento pode demorar um pouco para aparecer na tela. Você também pode despertar o relógio pressionando e segurando OK por 4 segundos, se a bateria não estiver totalmente descarregada.



2. Para configurar o seu relógio, escolha seu idioma e o método de configuração preferencial. O relógio oferece três opções de configuração: **(A)** com um dispositivo móvel, **(B)** com um 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**.

A CONFIGURAÇÃO COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E O APLICATIVO POLAR FLOW PARA CELULAR

Você deve fazer o pareamento no aplicativo Polar Flow e NÃO nas configurações de Bluetooth do seu dispositivo móvel.

1. Verifique se o **dispositivo móvel** está conectado à **Internet** e com o **Bluetooth®** ativado.
2. Baixe o **aplicativo Polar Flow** na App Store ou no Google Play em seu dispositivo móvel.
3. Abra o aplicativo Polar Flow em seu dispositivo móvel. O aplicativo Flow detecta o relógio nas proximidades e pede para você iniciar o pareamento. Toque no botão Iniciar.
4. Quando a mensagem de confirmação do pedido de pareamento Bluetooth aparecer no dispositivo móvel, verifique se o código mostrado no dispositivo móvel corresponde ao código mostrado no relógio.
5. Aceite o pedido de pareamento do Bluetooth no dispositivo móvel e confirme o código PIN no relógio, pressionando OK. **Emparelhamento concluído** será exibido quando o pareamento for concluído.
6. **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. Lembre-se também de sincronizar o relógio com o Flow regularmente.

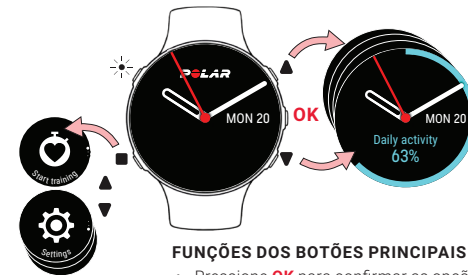
B CONFIGURAR COM UM COMPUTADOR

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

i Opções **A** e **B**: Se houver uma atualização de firmware disponível para o seu relógio, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 10 minutos.

Conheça o seu relógio



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.

☀ LUZ

■ VOLTAR/MENU/SINCRONIZAR

▲ PARA CIMA

▼ PARA BAIXO

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.
- Espere alguns minutos para que a pele se adapte ao relógio antes de iniciar uma sessão de treino.



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

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.



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.

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

VER OS SEUS DADOS DE TREINO RAPIDAMENTE NO APLICATIVO MÓVEL

Obtenha o aplicativo Polar Flow na App Store ou no Google Play e pareie o relógio com o celular usando o aplicativo. 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.

ANÁLISE MAIS DETALHADA COM O SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Sincronize seus dados de treino com o serviço web Polar Flow utilizando seu computador ou o aplicativo Flow para celular. No serviço Web, você pode acompanhar os seus sucessos, obter orientações e consultar 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

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

TEL. +358 8 5202 100

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17982765.00 PRT 1/2020

COMPATÍVEL COM



/polarglobal

RELÓGIO MULTIESPORTIVO COM GPS

Guia de introdução

Saiba mais em support.polar.com/br

Português