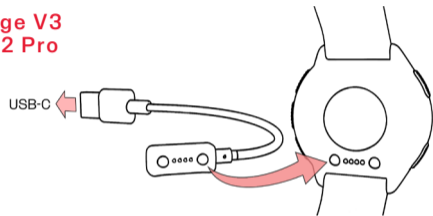


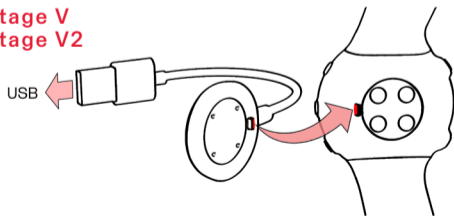
Carregar

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.

Vantage V3 Grit X2 Pro



Grit X Grit X Pro Vantage V Vantage V2



Configurar

Depois de ligar o relógio, escolha o idioma e o método de configuração. O relógio oferece três opções de configuração: **(A)** configurar no celular, **(B)** no computador ou **(C)** no relógio. Recomendamos a opção **A** e fornecemos instruções para ela neste guia. Ao configurar o relógio no celular com o aplicativo Polar Flow, você receberá as atualizações mais recentes do relógio e, durante a configuração, o relógio também será pareado com o celular.



Navegue até a opção mais conveniente para você com os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** e confirme a seleção com **OK**.

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

Para manter seu relógio atualizado, atualize o firmware sempre que uma nova versão estiver disponível. Você será notificado pelo Flow quando houver uma nova versão disponível.

Configurar usando o celular e o aplicativo Polar Flow

Observe que 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 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. Vamos orientá-lo durante o registro e configuração no aplicativo.

Quando concluir as configurações, toque em **Salvar e sincronizar**. Suas configurações serão sincronizadas com o relógio.

Mantenha-se informado



Funções dos botões principais

- Pressione **OK** para confirmar as opções.
- Navegue pelas telas 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.

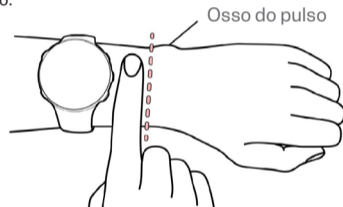
Tela sensível ao toque (Desativada durante as sessões de treino)

- 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 as diferentes telas.
- Deslize a tela de hora de cima para baixo para acessar o menu **Definições rápidas** (Configurações rápidas).

Usar

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 os sensores de frequência cardíaca Polar com cintas peitorais e os sensores ópticos de frequência cardíaca. O sensor de frequência cardíaca pode ser adquirido como acessório. Veja a lista completa de sensores e acessórios compatíveis com seu relógio em support.polar.com/br.

Treinar

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.

Ao iniciar uma sessão de treino ao ar livre: Afaste-se de edifícios altos e árvores e mantenha o relógio parado com a tela para cima para captar os sinais de satélite do GPS. O círculo ao redor do ícone do GPS ficará verde quando o GPS estiver pronto.

3. O relógio mostrará a frequência cardíaca quando ela for detectada.
4. 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 o relógio limpo, lavando-o em água corrente com uma solução de água e sabão suave 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 a umidade com cuidado. **Não carregue o relógio quando ele estiver molhado.**

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.

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

As tecnologias de biossensoriamento Polar Elixir e de sensor óptico de frequência cardíaca Polar Precision Prime usam 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.

Modelo: Vantage V3: 5P, Grit X2 Pro: 5S, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

App Store é uma marca de serviço da Apple Inc.
Android e Google Play são marcas registradas da Google Inc.

Fabricado por
Polar Electro Oy
customer-care@polar.com
www.polar.com

Compatível com



/polarglobal

17982765.06 PRT 01/2024



Guia de introdução

Vantage V3

Relógio Multiesportivo Premium com GPS

Grit X2 Pro

Relógio Multiesportivo Outdoor Premium

Grit X

Relógio multiesportivo outdoor

Grit X Pro

Relógio multiesportivo outdoor premium

Vantage V e Vantage V2

Relógio multiesportivo com GPS

Português

Saiba mais em support.polar.com/br