

# Polar 360

## Guía de primeros pasos



COMPATIBLE CON



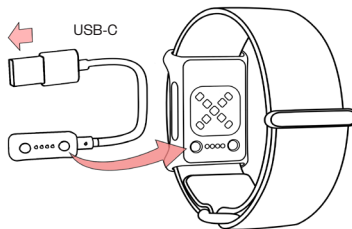
Model: 5T

[support.polar.com/es/polar-360](https://support.polar.com/es/polar-360)

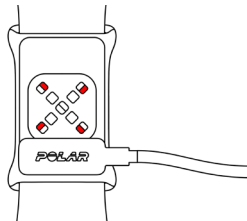
Fabricado por  
Polar Electro Oy

09/2024

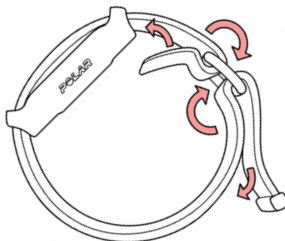
# 1



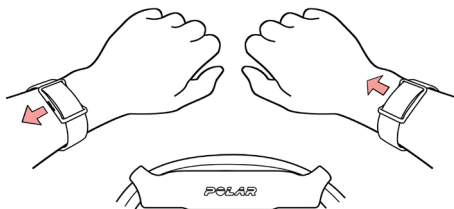
# 2



# 3



# 4



## ESPAÑOL

### Carga

Para cargar tu Polar 360, conéctalo a un puerto USB con alimentación eléctrica o a un cargador USB utilizando el cable personalizado que se suministra con él (**imagen 1**).

- » El Polar 360 se enciende cuando lo enchufas para cargarlo.
- » La función Bluetooth se activa automáticamente y permanece activada a menos que se agote la batería.
- » Durante la carga, los LED indican el progreso: si los LED rojos giran hacia la derecha, indican que la carga está en curso; cuando la batería está llena, los LED rojos permanecen encendidos de forma continua (**imagen 2**).

### Configuración

Después de conectar tu Polar 360 para cargarlo, puedes configurarlo a través de la app Polar Flow. Mantén tu Polar 360 cerca de tu teléfono durante la configuración y la vinculación. Asegúrate de que tu teléfono está conectado a Internet y activa Bluetooth.

Ten en cuenta que tienes que realizar la vinculación en la app Polar Flow y NO en los ajustes Bluetooth del teléfono.

Descarga la app Polar Flow en tu teléfono desde la App Store o Google Play. Una vez descargada, abre la aplicación e inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. La app Polar Flow detectará automáticamente tu Polar 360 y te guiará durante el proceso de configuración. Recibirás las últimas actualizaciones de firmware para tu Polar 360 a través de la app Polar Flow, y tu Polar 360 también se vinculará con la app Flow durante la configuración.

Si utilizas Polar 360 con otra aplicación, consulta la guía del usuario del desarrollador de la aplicación para obtener instrucciones sobre cómo conectar y utilizar Polar 360 con esa aplicación.

### Uso

Colócate el Polar 360 alrededor de la muñeca de forma que el sensor óptico de frecuencia cardíaca situado en la parte inferior del dispositivo quede firmemente pegado a la piel. Ajusta la correa para que quede bien ajustada y te resulte cómoda. Los cierres de velcro de ambos extremos permiten ajustar fácilmente la correa a un tamaño adecuado (**imagen 3**).

Para que la medición sea precisa, es importante que el dispositivo esté bien colocado (**imagen 4**):

- » Si llevas el dispositivo en la mano izquierda, asegúrate de que el logotipo de **POLAR** está orientado hacia el brazo.
- » Si llevas el dispositivo en la mano derecha, asegúrate de que el logotipo de **POLAR** está orientado hacia los dedos.

### Cuidados

Mantén limpios el dispositivo y la correa lavándolos con regularidad (al menos una vez a la semana) con una solución de jabón suave y agua. Aclara abundantemente con agua. Cuando seques la correa, cuélgala o colócala en horizontal y deja que se seque por completo.

Deja el dispositivo y la pulsera en un lugar fresco y seco. No lo expongas a la luz solar directa durante periodos prolongados. No lo limpies con alcohol o desinfectante. No cargues el dispositivo si los contactos de carga están mojados.

Encontrarás instrucciones de mantenimiento más detalladas, así como información sobre los materiales y las especificaciones técnicas, en el manual del usuario disponible en [support.polar.com/es/polar-360](https://support.polar.com/es/polar-360).

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM de 2,402 - 2,480 GHz con una potencia máxima de 5,0 mW.

App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play es una marca registrada de Google Inc.