

Polar Street X

Urban Sports Watch

Polar Vantage V3

Premium Multisport Watch

Polar Vantage M3

Smart Multi-Sport Watch

Polar Grit X2 Pro

Premium Outdoor Multisport Watch

Polar Grit X2

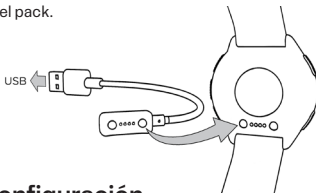
Outdoor Watch

Guía de primeros pasos



Carga

Para activar y cargar tu reloj, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB de alimentación eléctrica con el cable específico personalizado que se suministra en el pack.



Configuración

Tras activar el reloj, selecciona el idioma y método de configuración preferido.

Si tu reloj tiene una función de PIN, se te pedirá que establezcas un PIN de seis dígitos durante la configuración. Establecer un PIN en el reloj ayuda a protegerlo un uso no autorizado.

El reloj te ofrece tres opciones de configuración: **(A)** en tu teléfono, **(B)** en tu ordenador o **(C)** en tu reloj.

Te recomendamos la opción **A** y te ofrecemos instrucciones al respecto en esta guía. Al configurar el reloj en tu teléfono con la app Polar Flow, obtendrás las últimas actualizaciones para tu reloj y, durante la configuración, también se vinculará con tu teléfono.

Utiliza **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar la opción que desees y confirma tu selección con **OK**.



Para obtener datos personales de entrenamiento y de actividad más exactos, es importante que indiques los ajustes con precisión en la configuración.

Para mantener actualizado el reloj, actualiza siempre el firmware cuando haya una nueva versión disponible. Recibirás una notificación a través de Flow cuando haya una nueva versión disponible.

Configurar en tu teléfono

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

1. Asegúrate de que tu teléfono está conectado a **Internet** y tienes **Bluetooth®** activado.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde **App Store** o **Google Play**.
3. Una vez descargada, abre la aplicación y pulsa **Primeros pasos**.
4. La app Polar Flow reconoce tu nuevo reloj y te indica que inicies la vinculación. Toca el botón **Inicio**.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono. Confirma el código pin de tu reloj para completar la vinculación.
6. **Inicia una sesión** con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Te mostraremos cómo registrarte y realizar la configuración dentro de la app.

Cuando hayas terminado con los ajustes, toca **Guardar y sincronizar** para sincronizarán los ajustes con el reloj.

Información importante

Función de los botones principales

- Pulsa **OK** para confirmar las selecciones.
- Utiliza **ARRIBA/ABAJO** para navegar por las vistas y el menú, desplazarte por las listas de selección y ajustar el valor seleccionado.
- Utiliza **ATRÁS** para retroceder, poner en pausa y parar. En la vista de hora, pulsa **ATRÁS** para acceder al menú y mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización.
- Mantén pulsado **LUZ** para bloquear los botones.



Pantalla táctil (Desactivada durante las sesiones de entrenamiento)

- Toca la pantalla para elegir opciones.
- 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 vistas.
- Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla de la vista de hora para acceder al menú **Ajustes rápidos**.

Póntelo

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.



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

Tu reloj también es compatible con sensores de frecuencia cardíaca Polar de con elástico y con sensores de frecuencia cardíaca óptica. Puedes comprar un sensor de frecuencia cardíaca como accesorio. Encontrarás la lista completa de sensores y accesorios con los que es compatible tu reloj en **support.polar.com/es**.

Entrenamiento

1. Ponte el reloj y ajusta la correa.
2. Pulsa **ATRÁS** para acceder al menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y ve a un perfil de deporte.

Al iniciar una sesión de entrenamiento al aire libre:

Aléjate de árboles y edificios altos, y 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.

3. El reloj habrá detectado tu frecuencia cardíaca cuando aparezca en la pantalla.
4. Cuando se hayan detectado todas las señales, pulsa **OK** para iniciar la grabación del entrenamiento.

Pausar y detener el entrenamiento

Pulsa **ATRÁS** para poner en pausa tu sesión de entrenamiento. Para reanudar el entrenamiento, pulsa **OK**. Para finalizar la sesión de entrenamiento, 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.

Polar Flow

Sincroniza tu reloj con la **app Polar Flow** después del entrenamiento y obtén una **descripción instantánea** y comentarios acerca de tu entrenamiento, actividad y sueño.

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el **servicio web Polar Flow** a través de tu ordenador o de la app Polar Flow para realizar un seguimiento de tus logros, obtener indicaciones y consultar un **análisis detallado** de tus resultados de entrenamiento, tu actividad y tu sueño.

Mantenimiento del reloj

Mantén limpio el reloj lavándolo con una solución de jabón suave y agua bajo el grifo después de cada sesión de entrenamiento. Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, polvo ni suciedad en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Elimina suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. **No cargues el reloj cuando esté mojado.**

¿Necesitas ayuda?

Visita **support.polar.com/es** para consultar manuales del usuario más detallados, vídeos de ayuda y consejos para solucionar problemas. Ponte en contacto con nosotros a través del chat o por correo electrónico.

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 biosensores Polar Elixir y la tecnología del sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime utilizan 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.

Para su uso en México, la operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

- (1) Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
- (2) Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Más información en
support.polar.com



Compatible con



Modelo:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Fabricado por

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com



ES 12/2025