

Polar Street X

Relógio esportivo urbano

Polar Vantage V3

Relógio Multiesportivo Premium

Polar Vantage M3

Smartwatch Esportivo com GPS

Polar Grit X2 Pro

Relógio Outdoor Premium

Polar Grit X2

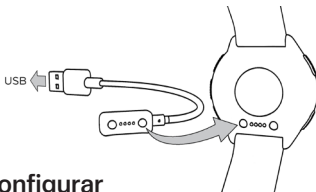
Relógio outdoor

Guia de introdução



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.



Configurar

Depois de ligar o relógio, escolha o idioma e o método de configuração.

Se seu relógio tiver um recurso de PIN, você precisará definir um PIN de seis dígitos durante a configuração. Definir um PIN no relógio ajuda a proteger você contra o uso não autorizado.

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 em seu celular

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. Depois de baixado, abra o aplicativo e toque em **Introdução**.
4. O aplicativo Polar Flow detecta o relógio e pede para você iniciar o pareamento. Toque no botão **Iniciar**.
5. Aceite a solicitação de pareamento Bluetooth no celular. Confirme o código pin no relógio e o pareamento estará concluído.
6. **Entre** na sua **conta Polar** ou crie uma nova conta. Vamos orientá-lo durante o registo 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: Afast-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.

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.

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.**

Precisa de ajuda?

Visite **support.polar.com/br** para acessar manuais do usuário mais detalhados, vídeos de suporte e orientações para solução de problemas. Fale conosco por chat ou e-mail.

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.

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

Saiba mais em
support.polar.com



Compatível com



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



PT 12/2025