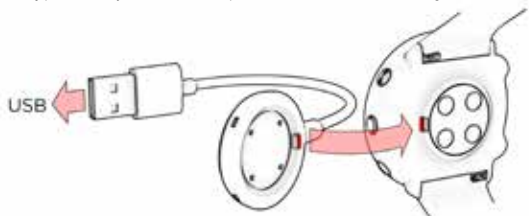


## Primeros pasos

¡Enhorabuena por tu fantástica elección! En esta guía te mostraremos los primeros pasos para empezar a utilizar tu nuevo Polar Vantage M.

1. **Para activar y cargar tu reloj**, conéctalo a un puerto USB o a un cargador USB con alimentación eléctrica con el cable específico que se suministra en el pack. El cable encaja magnéticamente en su posición, solo tienes que asegurarte de alinear el saliente del cable con la ranura del reloj (marcada con rojo). Ten en cuenta que es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla. También puedes activar el reloj pulsando y manteniendo presionado OK durante 4 segundos.



2. **Para configurar tu reloj**, selecciona tu idioma y método de configuración deseado. El reloj te ofrece tres opciones de configuración: configuración **(A)** con un dispositivo móvil, **(B)** con un ordenador o **(C)** en el reloj. Ve a la opción más adecuada para ti con **ARRIBA/ABAJO** y confirma tu selección con **OK**. Te recomendamos la opción **A** o **B**.

**i** Para obtener datos precisos de entrenamiento y actividad, es importante que introduzcas los ajustes de configuración con precisión.

**i** Opciones **A** y **B**: Si hay una actualización de firmware disponible para tu reloj, te recomendamos que la instales durante la configuración. Puede tardar hasta 10 minutos en completarse.

### **A** CONFIGURAR CON UN DISPOSITIVO MÓVIL Y LA APP POLAR FLOW

Recuerda que tienes que hacer la vinculación en la app Flow y NO en los ajustes de Bluetooth del dispositivo móvil.

1. Asegúrate de que tu **dispositivo móvil** está conectado a **Internet** y activa el **Bluetooth®**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde App Store o Google Play en tu dispositivo móvil.
3. Abre la app Flow en tu dispositivo móvil. La app Polar Flow reconoce tu nuevo reloj y te indica que inicies la vinculación. Toca el botón Inicio.
4. Cuando aparezca en tu dispositivo móvil el mensaje de confirmación Solicitud de vinculación de Bluetooth, comprueba que el código mostrado en tu dispositivo móvil coincide con el código mostrado en tu reloj.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu dispositivo móvil y confirma el código PIN en tu reloj pulsando OK. Una vez completada la vinculación, se muestra **Vinculación terminada** en la pantalla.
6. **Inicia una sesión** con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Ahora te guiaremos en el proceso de registro y configuración dentro de la app.

Cuando hayas terminado con los ajustes, toca **Guardar y sincronizar** y tus ajustes se sincronizarán con tu reloj.

### **B** CONFIGURAR CON UN ORDENADOR

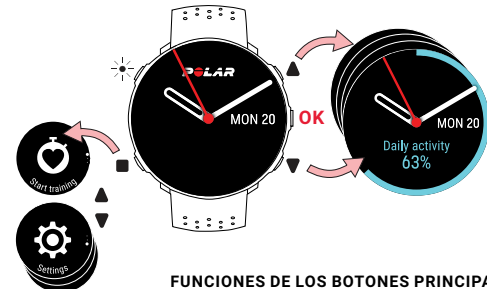
1. Ve a **flow.polar.com/start** y descarga e instala el software **Polar FlowSync** en tu ordenador.
2. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Ahora te guiaremos en el proceso de registro y configuración dentro del servicio web Polar Flow.

### **C** CONFIGURAR EN EL RELOJ

Ajusta los valores con **ARRIBA/ABAJO** y confirma cada selección con **OK**. Si en algún punto quieres volver y cambiar un ajuste, pulsa **ATRÁS** hasta que llegues al ajuste que quieres cambiar.

**Cuando realizas la configuración desde el reloj, este no está conectado todavía con la web Polar Flow. Las actualizaciones de firmware para tu reloj solo están disponibles a través de Polar Flow.** Para asegurarte de que disfrutas de tu reloj y de que aprovechas al máximo todas las funciones Polar, es importante que realices la configuración más tarde en el servicio web Polar Flow o con la app móvil Polar Flow siguiendo los pasos de la opción **A** o **B**.

## Conoce tu Vantage M



### FUNCIONES DE LOS BOTONES PRINCIPALES

- Pulsa **OK** para confirmar selecciones.
- Descubre las diferentes pantallas de inicio del reloj, las vistas de entrenamiento y accede al menú con **ARRIBA/ABAJO**. Desplázate por las listas de selección y ajusta el valor deseado.
- Volver, poner en pausa y parar con **ATRÁS**. En la vista de hora pulsa **ATRÁS** para entrar en el menú y pulsa y mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización.
- Pulsa y mantén pulsado **LUZ** para bloquear los botones.

**i** Combina tu estilo con las correas intercambiables que puedes comprar por separado en **www.polar.com**.

## Funciones principales

### ENTRENAMIENTO POR FRECUENCIA CARDÍACA EN MUÑECA

La innovadora tecnología de fusión del sensor Polar Precision Prime con registro en la muñeca combina la medición óptica de la frecuencia cardíaca con una medición por contacto con la piel, lo que proporciona un registro preciso de la frecuencia cardíaca en la muñeca durante todo el día, incluso en las condiciones de entrenamiento más exigentes.

### GPS INTEGRADO

El GPS integrado hace un seguimiento de tu ritmo, distancia y altitud durante el entrenamiento. Puedes visualizar tu ruta en un mapa en la app Polar Flow o en el servicio web Polar Flow tras la sesión.

### TRAINING LOAD PRO

Obtén una visión detallada de cómo afectan tus sesiones de entrenamiento a tu cuerpo a diferentes niveles. Registro de de cada sesión y a largo plazo.

### RUNNING PROGRAM

Entrena para una carrera con un plan de entrenamiento personal y adaptativo en el servicio web Polar Flow. Selecciona uno de los cuatro objetivos: 5K, 10K, media maratón o maratón, y obtén un plan de entrenamiento que se adapta a ti y a tus objetivos.

### RUNNING INDEX

Running Index te proporciona información valiosa acerca de tu rendimiento y una manera fácil de seguir tus progresos.

## Entrenamiento por frecuencia cardíaca

Para obtener lecturas precisas de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, asegúrate de colocarte el reloj correctamente:

- Debes llevar el reloj en la parte superior de la muñeca, a un par de centímetros del hueso de la muñeca.
- Ajusta 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.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, deja que pasen un par de minutos para que la piel se adapte al reloj.



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 el sensor de frecuencia cardíaca Polar H10 que incorpora una banda elástica de pecho. Puedes adquirir un sensor de frecuencia cardíaca como accesorio. Consulta la lista completa de sensores y accesorios compatibles con tu reloj en [support.polar.com/es/vantage-m](https://support.polar.com/es/vantage-m).

## Iniciar entrenamiento

1. Ponte tu reloj y ajusta la correa.
2. Pulsa **ATRÁS** para entrar en el menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y busca un perfil de deporte.
3. Sal al exterior y aléjate de edificios altos y árboles. 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 preparado.
4. Cuando el reloj detecte tu frecuencia cardíaca, aparecerá el dato en la pantalla.
5. Cuando todos los datos se hayan detectado, pulsa **OK** para iniciar la grabación del entrenamiento.

### PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

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

Tu reloj sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento con la app Polar Flow si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth y se ejecuta la app Polar Flow.

### CUIDADOS DE TU VANTAGE M

Mantén limpio tu reloj lavándolo con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, pelo, polvo o suciedad ni en los contactos de carga de tu reloj ni en el cable. Limpia suavemente cualquier resto de suciedad o humedad. **No cargues el reloj cuando esté mojado.**

## App y servicio web Polar Flow

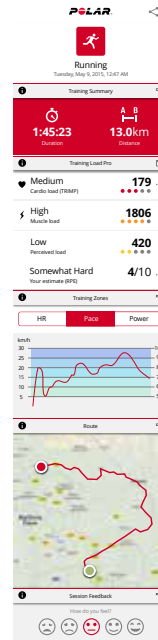
### CONSULTA TUS DATOS DE ENTRENAMIENTO DE UN VISTAZO EN LA APP

Obtén la app Polar Flow en App Store o Google Play. Sincroniza tu reloj con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una visión y un feedback inmediatos acerca del resultado y rendimiento de tu entrenamiento. En la app Polar Flow también puedes consultar cómo has dormido y cómo has dormido y tu actividad diaria.

### SERVICIO WEB POLAR FLOW PARA UN ANÁLISIS MÁS DETALLADO

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow con tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes seguir tus logros, obtener guías y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento, actividad y sueño.

Puedes personalizar tu reloj con tus deportes favoritos y la información que deseas ver durante tus sesiones con los **Perfiles de deporte de Polar** en la app o el servicio web Polar Flow.



## Especificaciones técnicas

TIPO DE BATERÍA: BATERÍA DE POLÍMERO DE LITIO DE 230 mAh  
SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA: ÓPTICA INTERNA  
RESISTENCIA AL AGUA: 30 M (ADECUADO PARA NADAR)

MATERIALES: MODELO NEGRO: ABS+GF, PMMA, ACERO INOXIDABLE, TPC-ET, PC  
MODELOS ROJO Y BLANCO: ABS+GF, PMMA, ACERO INOXIDABLE, SILICONA, PA+GF  
CABLE: BRONCE, PA66+PA6, PC, TPE, ACERO AL CARBONO, NAILON

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM a 2402 - 2480 GHz con una potencia máxima de 3,1 mW.

La tecnología de fusión del sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime aplica una corriente eléctrica muy pequeña y segura sobre la piel y mide 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.  
IOS ES UNA MARCA O UNA MARCA REGISTRADA DE CISCO EN LOS EE. UU. Y SE UTILIZA BAJO LICENCIA.

FABRICADO POR  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TFNO. +358 8 5202 100  
**WWW.POLAR.COM**

COMPATIBLE CON  
**Bluetooth®**



17972092.01 ESP 01/2019 WINLEE

# POLAR®

## VANTAGE M

RELOJ DEPORTIVO CON GPS

### Guía de primeros pasos

Más información en [support.polar.com/es/vantage-m](https://support.polar.com/es/vantage-m)

Español