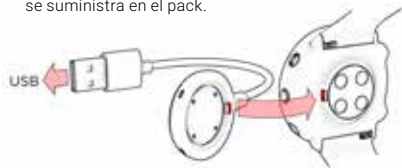


## Primeros pasos

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



2. **Para configurar tu reloj**, selecciona tu idioma y método de configuración preferido. El reloj tiene tres opciones de configuración: configurar (**A**) en tu teléfono, (**B**) en tu ordenador (**C**) en tu reloj. Ve a la opción más adecuada para ti con **ARRIBA/ABAJO** y confirma tu selección con **OK**. Recomendamos la opción **A** o **B**.

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



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 EN TU TELÉFONO

Tienes que hacer 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 activado el **Bluetooth®**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde **App Store** o **Google Play**.
3. Abre la app Flow en tu teléfono. La app Polar Flow reconoce tu nuevo reloj y te indica que inicies la vinculación. Toca el botón **Inicio**.
4. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono. Confirma el código pin de tu reloj y la vinculación se realizará.
5. **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.



Tu reloj sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento en la app móvil Polar Flow si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth y la app Polar Flow se está ejecutando. También puedes sincronizar manualmente tus datos de entrenamiento con la app Polar Flow manteniendo pulsado el botón **ATRÁS** de tu reloj.

## B CONFIGURAR EN TU ORDENADOR

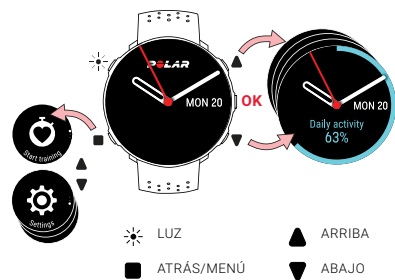
1. Ve a **flow.polar.com/start** y descarga e instala el software **Polar FlowSync** en tu ordenador.
2. Inicia una sesión con tu cuenta Polar o crea una nueva. Ahora te guiaremos por el proceso de registro y configuración dentro del servicio web Polar Flow.

## C CONFIGURAR EN TU 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.** Es importante hacer la configuración después a través de la opción **A** o **B** para obtener las actualizaciones de funciones más reciente para tu reloj. En Flow también puedes ver un análisis más detallado de tu entrenamiento y seguir tu progreso.

## Presentación de tu Vantage M



### FUNCIONES DE LOS BOTONES PRINCIPALES

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

## Registro de frecuencia cardíaca en la muñeca

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

## Iniciar entrenamiento

1. Ponte tu reloj y aprieta la correa.
2. Pulsa **ATRÁS** para entrar al menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y ve a 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 listo.
4. El reloj ha detectado tu frecuencia cardíaca cuando se muestra tu frecuencia cardíaca.
5. Cuando se hayan detectado todas las señales, 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 finalizar la sesión, mantén pulsado el botón **ATRÁS** cuando esté en pausa hasta que se muestre **Grabación finalizada**.

### 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

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.

La información sobre los materiales y las especificaciones técnicas está disponible en el manual del usuario en [support.polar.com/es/vantage-m](https://support.polar.com/es/vantage-m).

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM a 2.402 - 2.480 GHz con una potencia máxima de 3,1 mW.

La tecnología de fusión del sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime utiliza 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.

FABRICADO POR

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLANDIA

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

**WWW.POLAR.COM**

17983697.01 ESP 10/2020

COMPATIBLE CON



# POLAR®

## VANTAGE M

### GPS MULTISPORT WATCH

## Guía de primeros pasos

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

Español