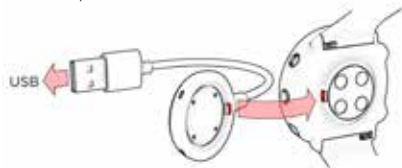


Como começar

1. 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.



2. Para configurar seu relógio, selecione o seu idioma e o método de configuração. O relógio oferece três opções de configuração: configurar (A) no celular, (B) no computador ou (C) no relógio. Navegue até a opção mais conveniente para você com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme a seleção com OK. Nós recomendamos a opção A ou B.

Para obter dados de atividade e de treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações.

- i** Se houver uma atualização de firmware disponível para o seu relógio, recomendamos que a instale durante a configuração. Isso pode demorar até 10 minutos.

A CONFIGURAR EM SEU CELULAR

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. Abra o aplicativo Polar Flow no celular. O aplicativo Polar Flow detecta o relógio e pede para você iniciar o pareamento. Toque no botão Iniciar.
4. Aceite a solicitação de pareamento do Bluetooth no celular. Confirme o código pin no relógio e o pareamento estará concluído.
5. Entre na sua conta Polar ou crie uma nova conta. Nós orientaremos você durante o registro e a configuração no aplicativo.

Quando concluir as configurações, toque em Salvar e sincronizar. Suas configurações serão sincronizadas com o relógio.

- i** Seu relógio sincroniza seus dados de treino automaticamente com o aplicativo móvel Flow quando o celular está dentro do alcance do Bluetooth e o aplicativo Polar Flow está em execução. Você também pode sincronizar seus dados de treino manualmente com o aplicativo Polar Flow, pressionando e segurando o botão VOLTAR do relógio.

B CONFIGURAR NO COMPUTADOR

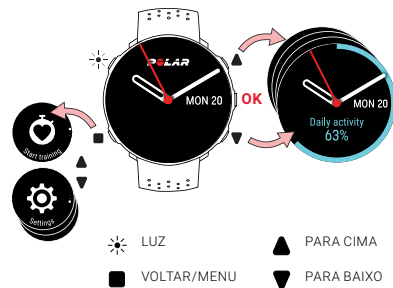
1. Acesse flow.polar.com/start, baixe e instale o software de transferência de dados Polar FlowSync no seu computador.
2. Entre na sua conta Polar ou crie uma nova conta. Orientaremos você durante o registro e a configuração no serviço web Polar Flow.

C CONFIGURAR NO RELÓGIO

Ajuste os valores com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme cada seleção com OK. Se quiser voltar atrás e alterar uma configuração a qualquer momento, pressione VOLTAR até chegar à configuração que deseja alterar.

Ao fazer a configuração no relógio, ele ainda não está conectado ao Polar Flow. É importante fazer a configuração depois usando as opções A ou B para obter as atualizações mais recentes de funções do relógio. No Flow, você também pode ver uma análise mais detalhada de seu treino e monitorar seu progresso.

Conheça seu Vantage M



FUNÇÕES DOS BOTÕES PRINCIPAIS

- Pressione OK para confirmar as opções.
- Navegue pelos mostradores do relógio, pelas telas de treino 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.

Frequência cardíaca baseada no pulso

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 o sensor de frequência cardíaca Polar H10 com uma tira elástica para o tórax. Você pode comprar um sensor de frequência cardíaca como acessório. Veja uma lista completa de sensores e acessórios compatíveis com o seu relógio em support.polar.com/br/vantage-m.

Iniciar o treino

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.
3. Dirija-se para um ambiente externo, longe de árvores e edifícios altos. Mantenha o relógio parado e com a tela virada para cima para captar os sinais do satélite de GPS. O círculo ao redor do ícone do GPS ficará verde quando o GPS estiver pronto.
4. O relógio mostrará a frequência cardíaca quando ela for detectada.
5. 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**.

CUIDE DO SEU VANTAGE M

Mantenha seu relógio limpo lavando-o em água corrente 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 qualquer umidade com cuidado. **Não carregue o relógio quando ele estiver molhado.**

Aplicativo e serviço web 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.

Informações sobre componentes e especificações técnicas estão disponíveis no manual do usuário, em support.polar.com/br/vantage-m.

O equipamento de rádio funciona em faixas de frequência ISM de 2,402 - 2,480 GHz e potência máxima de 3,1 mW.

A tecnologia de fusão do sensor óptico de frequência cardíaca Polar Precision Prime usa 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 COMERCIAIS DA GOOGLE INC.

FABRICADO POR

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLÂNDIA

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17983698.01 POR 10/2020

COMPATÍVEL COM



 /polarglobal

POLAR®

VANTAGE M

RELÓGIO MULTIESPORTIVO COM GPS

Guia de introdução

Saiba mais em support.polar.com/br/vantage-m

Português