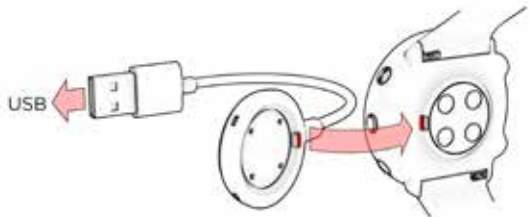


Primeiros passos

Parabéns pela ótima escolha! Neste guia, orientaremos você pelos primeiros passos para começar a usar seu novo Polar Vantage M.

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. O cabo é encaixado magneticamente no lugar. Apenas certifique-se de alinhar o ressalto no cabo com o slot do relógio (marcado em vermelho). Observe que a animação de carregamento poderá demorar um pouco para aparecer na tela. Você também pode despertar o relógio pressionando e segurando OK por 4 segundos.



2. **Para configurar o seu relógio**, escolha seu idioma e o método de configuração preferencial. O relógio oferece três opções de configuração: **(A)** com um dispositivo móvel, **(B)** com um 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**. Recomendamos a opção **A** ou **B**.

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

i Opções **A** e **B**: 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 CONFIGURAÇÃO COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E O APLICATIVO POLAR FLOW PARA CELULAR

Observe que você precisa fazer o pareamento no aplicativo Flow e NÃO nas configurações de Bluetooth do seu dispositivo móvel.

1. Seu **dispositivo móvel** está conectado a **internet** e com o **Bluetooth®** ativado.
2. Baixe o **aplicativo Polar Flow** da App Store ou do Google Play em seu dispositivo móvel.
3. Abra o aplicativo Flow em seu dispositivo móvel. O aplicativo Flow detecta o relógio nas proximidades e pede para você iniciar o pareamento. Toque no botão Iniciar.
4. Quando a mensagem de confirmação do pedido de pareamento Bluetooth aparecer no dispositivo móvel, verifique se o código mostrado no dispositivo móvel corresponde ao código mostrado no relógio.
5. Aceite o pedido de pareamento Bluetooth no dispositivo móvel e confirme o código PIN no relógio pressionando OK. **Emparelhamento concluído** será exibido quando o pareamento for concluído.
6. **Entre** na sua **conta Polar** ou crie uma nova conta. Orientaremos você durante o registro e a configuração no aplicativo.

Quando concluir as configurações, toque em **Save and sync** (Salvar e sincronizar). Suas configurações serão sincronizadas com seu relógio.

B CONFIGURAÇÃO COM UM COMPUTADOR

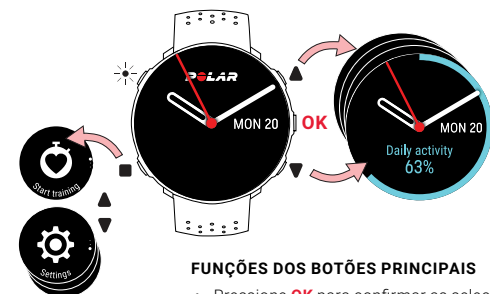
1. Acesse **flow.polar.com/start**, baixe e instale o software de transferência de dados **Polar FlowSync** no seu computador.
2. Entre na sua conta da Polar ou crie uma nova conta. Orientaremos você durante o registro e a configuração no serviço web Polar Flow.

C CONFIGURAÇÃO 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. As atualizações do firmware do relógio estão disponíveis somente no Polar Flow. Para aproveitar melhor seu relógio e os recursos exclusivos da Polar, é importante fazer a configuração mais tarde no serviço web Polar Flow ou no aplicativo Polar Flow para celular, seguindo os passos da opção **A** ou **B**.

Conheça seu Vantage M



FUNÇÕES DOS BOTÕES PRINCIPAIS

- Pressione **OK** para confirmar as seleções.
- 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.

i Deixe o relógio com a sua cara usando as pulseiras fáceis de trocar. Você pode comprar pulseiras adicionais separadamente em **www.polar.com/br**.

Principais recursos

TREINO BASEADO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA MEDIDA NO PUNHO

A moderna tecnologia de fusão do sensor Polar Precision Prime no punho combina a medição de frequência cardíaca óptica com a medição do contato com a pele para permitir o monitoramento preciso da frequência cardíaca no punho ao longo do dia, mesmo nas condições de treino mais exigentes.

GPS INTEGRADO

O GPS integrado registra o seu ritmo, distância e altitude durante o treino. Depois do treino você pode visualizar seu percurso no mapa do aplicativo Polar Flow para celular ou no serviço Web Flow.

TRAINING LOAD PRO

Tenha uma visão abrangente e compreensiva das diversas maneiras nas quais suas sessões de treino desafiam seu corpo. Monitoramento sessão por sessão e de longo prazo.

PROGRAMA DE CORRIDA

Treine para uma prova de corrida com um plano de treino pessoal e adaptável do serviço web Polar Flow. Escolha entre as quatro diferentes metas: 5K, 10K, meia maratona ou maratona, e obtenha um plano de treino adequado para você e suas metas.

RUNNING INDEX

O Índice de Corrida oferece a você informações valiosas sobre seu desempenho de corrida, fornecendo uma maneira fácil de monitorar seu progresso.

Treino baseado na frequência cardíaca

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.
- Ajuste a pulseira com firmeza ao redor do pulso. O sensor na parte de trás deve estar em contato permanente com a pele, e o relógio não deve se mover em seu braço.
- Espere alguns minutos para que a pele se adapte ao relógio antes de iniciar uma sessão de treino.



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 a lista completa de sensores e acessórios compatíveis com seu relógio em support.polar.com/br/vantage-m.

Iniciar o treino

- Coloque o relógio e ajuste a pulseira.
- Pressione **VOLTAR** para entrar no menu principal, selecione **Start training** (Iniciar treino) e navegue até um perfil de esporte.
- Vá para um ambiente ao ar livre, 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.
- O relógio mostrará a frequência cardíaca quando ela for detectada.
- Quando os sinais forem captados, pressione **OK** para começar a gravar o treino.

PAUSAR E FINALIZAR O TREINO

Pressione **VOLTAR** para pausar sua sessão de treino. Para continuar, pressione **OK**. Para finalizar a sessão, pressione e segure **VOLTAR** enquanto estiver em pausa, até **Recording ended** (Gravação encerrada) ser exibido. Assim que encerrar o treino, você receberá um resumo de sua sessão em seu relógio.

Seu relógio sincroniza automaticamente os dados de treino com o aplicativo móvel Flow quando o celular está dentro do alcance do Bluetooth e o aplicativo Flow está em execução.

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

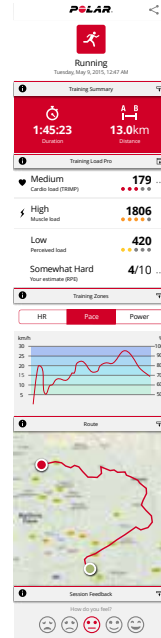
VEJA SEUS DADOS DE TREINO RAPIDAMENTE NO APLICATIVO PARA CELULAR

Baixe o aplicativo Polar Flow na App Store ou na loja Google Play. Depois do treino, sincronize seu relógio com o aplicativo Flow para receber imediatamente um resumo e o feedback do resultado do treino e seu desempenho. No aplicativo Flow, você ainda pode ver como foi seu sono e quão ativo esteve durante o dia.

ANÁLISE MAIS DETALHADA COM O SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Sincronize seus dados de treino com o serviço web Polar Flow utilizando seu computador ou o aplicativo Flow para celular. No serviço web, você pode acompanhar suas conquistas, obter orientações e ver uma análise detalhada dos resultados de seu treino, sua atividade e seu sono.

Você pode personalizar seu relógio com seus esportes favoritos e as informações que você quer acompanhar durante suas sessões usando os **perfis de esporte da Polar** no serviço web e aplicativo Polar Flow para celular.



Especificações técnicas

TIPO DE BATERIA:	BATERIA DE LI-POL DE 230 mAh
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:	ÓPTICO INTERNO
RESISTÊNCIA À ÁGUA:	30 M (IDEAL PARA NADAR)
MATERIAL:	MODELO PRETO: ABS+GF, PMMA, AÇO INOXIDÁVEL, TPC-ET, PC MODELOS VERMELHO E BRANCO: ABS+GF, PMMA, AÇO INOXIDÁVEL, SILICONE, PA+GF CABO: LATÃO, PA66+PA6, PC, TPE, AÇO CARBONO, NYLON

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 de frequência cardíaca óptico Polar Precision Prime aplica uma quantidade muito pequena e segura de corrente elétrica sobre a pele para medir o contato do dispositivo e de seu punho e, assim, melhorar a sua precisão.

APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇO DA APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SÃO MARCAS REGISTRADAS DA GOOGLE INC.

IOS É UMA MARCA COMERCIAL OU REGISTRADA DA CISCO NOS EUA E EM OUTROS PAÍSES E É USADA SOB LICENÇA.

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

COMPATÍVEL COM



/polarbrasil

17972093.01 PRT 01/2019 10011

POLAR®

VANTAGE M RELÓGIO MULTIESPORTIVO COM GPS

Guia de introdução

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

Português