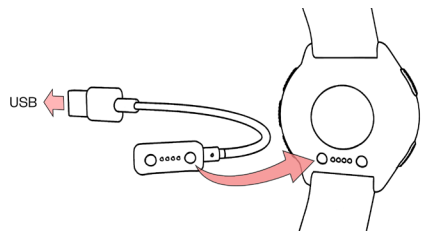


Carga

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



Mantenimiento de tu reloj

Mantén limpio tu reloj lavándolo con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. Antes de cargarlo, asegúrate de que no hay humedad, polvo ni suciedad 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.**

Configuración

Tras activar el reloj, selecciona el idioma y método de configuración preferido. El reloj te ofrece tres opciones de configuración: **(A)** en tu teléfono, **(B)** en tu ordenador o **(C)** en tu reloj. Te recomendamos la opción **A** y te ofrecemos instrucciones al respecto en esta guía. Al configurar el reloj en tu teléfono con la app Polar Flow, obtendrás las últimas actualizaciones para tu reloj y, durante la configuración, también se vinculará con tu teléfono.



Utiliza **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar la opción que desees y confirma tu selección con **OK**.

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

Para mantener actualizado el reloj, actualiza siempre el firmware cuando haya una nueva versión disponible. Recibirás una notificación a través de Flow cuando haya una nueva versión disponible.

Configuración con un teléfono y la app Polar Flow

Ten en cuenta que tienes que realizar 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 activa **Bluetooth®**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde **App Store** o **Google Play**.
3. Una vez descargada, abre la aplicación y pulsa **Primeros pasos**.
4. La app Polar Flow reconoce tu nuevo reloj y te indica que inicies la vinculación. Toca **Iniciar**.
5. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono. Confirma el código pin de tu reloj para completar la vinculación.
6. **Inicia una sesión** con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Te mostraremos cómo registrarte y realizar la configuración dentro de la app.

Cuando hayas terminado con los ajustes, toca **Guardar y sincronizar** para sincronizarán los ajustes con el reloj.

Para su uso en México, la operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

- (1) Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
- (2) Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Información importante



Función de los botones principales

- Pulsa **OK** para confirmar las selecciones.
- Utiliza los botones **ARRIBA/ABAJO** para navegar por las vistas y el menú, desplazarte por las listas de selección y ajustar el valor seleccionado.
- Utiliza el botón **ATRÁS** para retroceder, poner en pausa y parar. En la vista de hora, pulsa **ATRÁS** para acceder al menú y mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización.
- Mantén pulsado el botón **LUZ** para bloquear los botones.

Pantalla táctil* (disponible en Vantage M3)

- Toca la pantalla para elegir opciones.
- Arrastra el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por la pantalla.
- Desliza hacia la izquierda o hacia la derecha en la vista de hora para ver diferentes vistas.
- Activa la pantalla con un gesto de muñeca.

*Está desactivada durante las sesiones de entrenamiento.

Póntelo

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.



De vez en cuando, afloja la correa un poco para un ajuste más cómodo y para que respire la piel.

Tu reloj también es compatible con sensores de frecuencia cardíaca Polar que puedes comprar como accesorios. Encontrarás una lista completa de sensores y accesorios compatibles en support.polar.com/es.

Entrena

1. Ponte el reloj y ajusta la correa.
2. Pulsa **ATRÁS** para acceder al menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y ve a un perfil de deporte.

Al iniciar una sesión de entrenamiento al aire libre: Aléjate de árboles y edificios altos, y 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.

3. Cuando se muestre tu frecuencia cardíaca y se hayan detectado todas las señales, pulsa **OK** para iniciar la grabación de la sesión de entrenamiento.

Pausar y detener el entrenamiento

Pulsa **ATRÁS** para poner en pausa tu sesión de entrenamiento.

Para reanudar el entrenamiento, pulsa **OK**. Para finalizar la sesión de entrenamiento, 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 finalizar el entrenamiento.

¿Necesitas ayuda?

Visita support.polar.com/es para consultar manuales del usuario más detallados, vídeos de ayuda y consejos para solucionar problemas. Ponte en contacto con nosotros a través del chat o por correo electrónico.

Polar Flow

Analiza tus resultados de entrenamiento, actividad y sueño sobre la marcha con la app Polar Flow y con mayor profundidad en el servicio web Polar Flow. Recuerda que debes sincronizar tu reloj regularmente con Polar Flow para que tus datos estén actualizados entre tu reloj, la app móvil y el servicio web.

Encontrarás información sobre los materiales y las especificaciones técnicas en el manual del usuario disponible en support.polar.com/es.

Para obtener instrucciones sobre cómo cambiar la correa, mira este vídeo: bit.ly/polar-wristband.

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM a 2,402 - 2,480 GHz con una potencia máxima de 5 mW.

Las tecnologías de biosensores Polar Elixir utilizan una corriente eléctrica muy pequeña y segura sobre la piel para medir el contacto del dispositivo con la muñeca para mejorar la precisión.

Modelo: Vantage M3: 6B, Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B

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
customercare@polar.com
www.polar.com

Compatible con



/polarglobal



Guía de primeros pasos

Vantage M3

Smart Multi-Sport Watch

Pacer Pro

Advanced GPS Running Watch

Pacer

GPS Running Watch

Español

Más información en support.polar.com/es