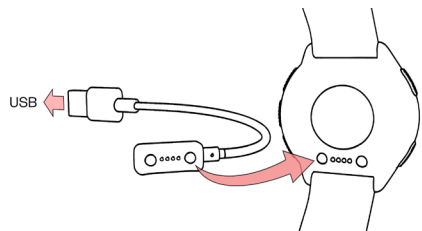


Carregar

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.



Cuidados com o seu relógio

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 a umidade com cuidado. **Não carregue o relógio quando ele estiver molhado.**

Configurar

Depois de ligar o relógio, escolha o idioma e o método de configuração. O relógio oferece três opções de configuração: **(A)** configurar no celular, **(B)** no computador ou **(C)** no relógio. Recomendamos a opção **A** e fornecemos instruções para ela neste guia. Ao configurar o relógio no celular com o aplicativo Polar Flow, você receberá as atualizações mais recentes do relógio e, durante a configuração, o relógio também será pareado com o celular.



Navegue até a opção mais conveniente para você com os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** e confirme a seleção com **OK**.

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

Para manter seu relógio atualizado, atualize o firmware sempre que uma nova versão estiver disponível. Você será notificado pelo Flow quando houver uma nova versão disponível.

Configurar usando o celular e o aplicativo Polar Flow

Observe que 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. Depois de baixado, abra o aplicativo e toque em **Introdução**.
4. O aplicativo Polar Flow detecta o relógio e pede para você iniciar o pareamento. Toque em **Iniciar**.
5. Aceite a solicitação de pareamento Bluetooth no celular. Confirme o código pin no relógio e o pareamento estará concluído.
6. **Entre** na sua **conta Polar** ou crie uma nova conta. Vamos orientá-lo durante o registro e configuração no aplicativo.

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

Mantenha-se informado



Funções dos botões principais

- Pressione **OK** para confirmar as opções.
- Navegue pelas telas 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.

Tela touchscreen* (disponível no Vantage M3)

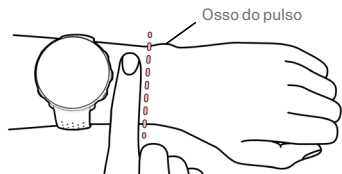
- Toque na tela para escolher os itens.
- Deslize a tela para cima ou para baixo para navegar.
- Deslize a tela de hora para a esquerda ou para a direita para ver as diferentes telas.
- Ative a tela usando um gesto do pulso.

*Desativada durante as sessões de treino

Usar

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 traseiro deve estar em contato permanente com a pele, e o relógio não pode se mover em seu braço.



De vez em quando, solte um pouco a pulseira para que ela fique mais confortável e para deixar a pele respirar.

Seu relógio também é compatível com os sensores de frequência cardíaca Polar que você pode adquirir como acessórios. Veja a lista completa de sensores e acessórios compatíveis em support.polar.com/br.

Treinar

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.

Ao iniciar uma sessão de treino ao ar livre: Afaste-se de edifícios altos e árvores e mantenha o relógio parado com a tela para cima para captar os sinais de satélite do GPS. O círculo ao redor do ícone do GPS ficará verde quando o GPS estiver pronto.

3. Quando sua frequência cardíaca for mostrada e todos os sinais forem encontrados, pressione **OK** para começar a gravar a sessão de 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**. Assim que encerrar o treino, você receberá um resumo de sua sessão em seu relógio.

Precisa de ajuda?

Visite support.polar.com/br para acessar manuais do usuário mais detalhados, vídeos de suporte e orientações para solução de problemas. Fale conosco por chat ou e-mail.

Polar Flow

Analise seus resultados de treino, atividade e sono em movimento com o aplicativo Flow e aprofunde-se no serviço web Flow. Lembre-se de sincronizar seu relógio regularmente com o Polar Flow para manter seus dados atualizados entre o relógio, o aplicativo móvel e o serviço web.

Informações sobre os componentes e especificações técnicas estão disponíveis no manual do usuário em support.polar.com/br.

Confira as instruções para trocar a pulseira neste vídeo: bit.ly/polar-wristband.

O equipamento de rádio funciona em faixas de frequência ISM de 2,402 a 2,480 GHz e potência máxima de 5 mW.

As tecnologias de biossensoriamento Polar Elixir usam uma quantidade muito pequena e segura de corrente elétrica sobre a pele para medir o contato do dispositivo com o seu pulso para melhorar a precisão.

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

App Store é uma marca de serviço da Apple Inc.
Android e Google Play são marcas registradas da Google Inc.

Fabricado por
Polar Electro Oy
assistenciaticnica@polar.com
www.polar.com/br

Compatível com
 **Bluetooth**



Guia de Introdução

Vantage M3

Smartwatch Esportivo com GPS

Pacer Pro

Relógio esportivo com GPS avançado

Pacer

Relógio esportivo com GPS

Português

Saiba mais em support.polar.com/br