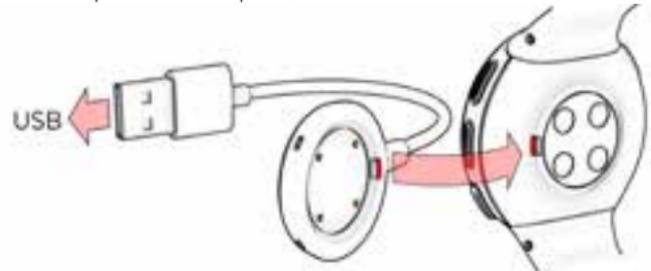


Primeros pasos

¡Enhorabuena por tu fantástica elección! En esta guía te mostraremos los primeros pasos para empezar a utilizar tu nuevo Polar Vantage V.

- 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. El cable encaja magnéticamente en su posición, solo tienes que asegurarte de alinear el saliente del cable con la ranura del reloj (marcada con rojo). Ten en cuenta que es posible que la animación de carga tarde un poco en aparecer en la pantalla.



- 2. Para configurar tu reloj,** selecciona tu idioma y método de configuración preferido. El reloj te ofrece tres opciones de configuración: configuración (A) con un dispositivo móvil, (B) con un ordenador o (C) en el reloj. Ve a la opción más adecuada para ti con **ARRIBA/ABAJO** y confirma tu selección con **OK**. Le recomendamos la opción **A** o **B**.

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

i Opciones **A** y **B**: 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 CON UN DISPOSITIVO MÓVIL Y LA APP POLAR FLOW

Recuerda que tienes que hacer la vinculación en la app Flow y NO en los ajustes de Bluetooth del dispositivo móvil.

1. Asegúrate de que tu **dispositivo móvil** esté conectado a **Internet** y activa **Bluetooth**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde App Store o Google Play en tu dispositivo móvil.
3. Abre la app Flow en tu dispositivo móvil.
4. La app Polar Flow reconoce tu nuevo Vantage V cerca y te indica que inicies la vinculación. Acepta la solicitud de vinculación e **introduce el código de vinculación de Bluetooth que se muestra** en la pantalla del reloj en la app Polar Flow.
5. **Inicia una sesión** con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Ahora te guiaremos por 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.

B CONFIGURAR CON UN 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 EL 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, éste no está conectado todavía con web Polar Flow. Las actualizaciones de firmware para tu reloj solo están disponibles a través de Polar Flow. Para asegurarte de que disfrutas de tu reloj y de que aprovechas al máximo todas las funciones Polar, es importante que realices la configuración más tarde en el servicio web Polar Flow o con la app Polar Flow siguiendo los pasos de la opción **A** o **B**.

Presentación de tu Vantage V



FUNCIONES DE LOS BOTONES PRINCIPALES

- Pulsa **OK** para confirmar selecciones
- Desplázate por 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 pulsa y mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización.
- Pulsa y mantén pulsado **LUZ** para bloquear los botones.

PANTALLA TÁCTIL*

- Toca la pantalla para seleccionar elementos
- Deslízate hacia arriba o hacia abajo para desplazarte
- Deslízate hacia la izquierda o hacia la derecha en la vista de hora para ver diferentes fondos de pantalla

*Desactivado durante las sesiones de entrenamiento

Funciones principales

TRAINING LOAD PRO

Obtén una vista detallada de las diferentes formas de esfuerzo de tu cuerpo en las sesiones de entrenamiento. Monitorización por sesión y a largo plazo.

RECOVERY PRO*

Evita el sobreentrenamiento y las lesiones y controla tu nivel de recuperación diariamente y a largo plazo. Training Load Pro junto a Recovery Pro ofrecen un concepto global del entrenamiento y de recuperación.

POTENCIA DE RUNNING EN LA MUÑECA

Polar Running Power es una forma sencilla de controlar la potencia de running en tiempo real y sin sensores. La potencia de running proporciona datos adicionales para analizar la economía del running y posibles mejoras del rendimiento, y te da una visión más completa de la intensidad de tus sesiones de running.

ENTRENAMIENTO POR FRECUENCIA CARDÍACA EN MUÑECA

La innovadora tecnología de fusión del sensor Polar Precision Prime con registro en la muñeca combina la medición óptica de la frecuencia cardíaca con una medición por contacto con la piel, lo que proporciona un registro preciso de la frecuencia cardíaca en la muñeca durante todo el día, incluso en las condiciones de entrenamiento más exigentes.

*Se requiere el sensor de frecuencia cardíaca H10

Entrenamiento por frecuencia cardíaca

La medición de frecuencia cardíaca en la muñeca es cómoda y sencilla. Ajusta la correa, inicia una sesión de entrenamiento en tu reloj y estás listo para empezar.

Para obtener un registro exacto de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, ponte el reloj unos minutos antes de iniciarlo para que la piel se adapte al reloj. Ajusta bien la correa a la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca. **El sensor de la parte posterior debe estar en contacto constante con tu piel, pero la correa no debe estar demasiado apretada.**



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 un accesorio. Puedes consultar la lista completa de sensores y accesorios con los que es compatible tu reloj en support.polar.com/es/VantageV.

Iniciar entrenamiento

1. Ponte tu reloj y aprieta la correa.
2. Pulsa **ATRÁS** para entrar en el menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y busca 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. Una vez que se detecta la señal, se muestra el icono de GPS.
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 detener la sesión, pulsa y 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 detener el entrenamiento.

Tu reloj sincroniza automáticamente tus datos de entrenamiento con la app Polar Flow si tu teléfono está dentro del rango de Bluetooth y se ejecuta la app Polar Flow.

CUIDADOS DE TU VANTAGE V

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

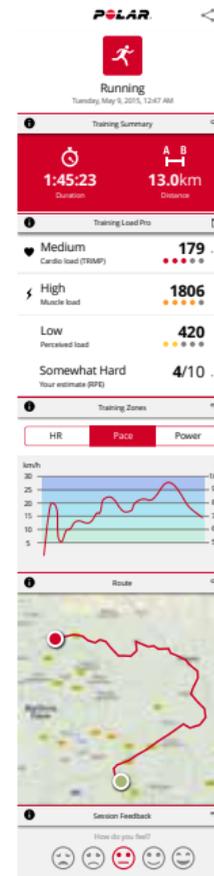
CONSULTA TUS DATOS DE ENTRENAMIENTO DE UN VISTAZO EN LA APP

Obtén la app Polar Flow en App Store o Google Play. Sincroniza tu reloj con la app Polar Flow después del entrenamiento y obtén una descripción y comentarios instantáneos acerca del resultado y rendimiento de tu entrenamiento. En la app Polar Flow también puedes consultar cómo has dormido y cómo ha sido tu actividad durante el día.

SERVICIO WEB POLAR FLOW PARA UN ANÁLISIS MÁS DETALLADO

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el servicio web Polar Flow con tu ordenador o a través de la app Polar Flow. En el servicio web, puedes seguir tus logros, obtener indicaciones y consultar análisis detallados de tus resultados de entrenamiento, actividad y sueño.

Puedes personalizar tu reloj con tus deportes favoritos y la información que deseas ver durante tus sesiones con los **Perfiles de deportes de Polar** en la app o el servicio web Polar Flow.



Especificaciones técnicas

TIPO DE BATERÍA: BATERÍA DE POLÍMERO DE LITIO DE 320 mAh
SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA: ÓPTICA INTERNA
RESISTENCIA AL AGUA: 30 M (ADECUADO PARA NADAR)
MATERIALES: MODELO NEGRO: CRISTAL CORNING GORILLA 3, SUS 316, ACERO INOXIDABLE AUSTENÍTICO SIN NÍQUEL/ X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12
MODELOS NARANJA Y BLANCO: CRISTAL CORNING GORILLA 3, SUS 316, ACERO INOXIDABLE AUSTENÍTICO SIN NÍQUEL/ X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12
CABLE: BRONCE, PA66+PA6, PC, TPE, ACERO AL CARBONO, NAILON

El equipo de radio opera en bandas de frecuencia ISM a 2402 - 2480 GHz con una potencia máxima de 2,8 mW.

La tecnología de fusión de sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime aplica una corriente eléctrica muy pequeña y segura sobre la piel y mide 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.

IOS ES UNA MARCA O UNA MARCA REGISTRADA DE CISCO EN LOS EE. UU. Y SE UTILIZA BAJO LICENCIA.

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

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

17972136.00 ESP 07/2018

COMPATIBLE CON



/polarglobal



VANTAGE V RELOJ DEPORTIVO PRO

Guía de primeros pasos

Más información en support.polar.com/es/VantageV

Español