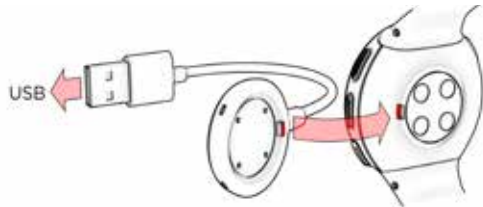


Primeiros passos

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

1. **Para despertar 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 demorará um pouco para aparecer na tela.



2. **Para configurar 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. A instalação pode demorar até 10 minutos.

A CONFIGURAÇÃO COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E O APLICATIVO POLAR FLOW

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

1. Seu **dispositivo móvel** deve estar conectado à **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.
4. O aplicativo Flow detecta o Vantage V nas proximidades e pede para você iniciar o pareamento. Aceite o pedido de pareamento e **insira o código de pareamento Bluetooth** mostrado na tela do relógio para o aplicativo Flow.
5. **Entre** na sua **conta da 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 não deve estar 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 móvel Polar Flow, seguindo os passos da opção **A** ou **B**.

Conheça seu Vantage V



FUNÇÕES DOS BOTÕES PRINCIPAIS

- Pressione **OK** para confirmar as seleções
- Navegue 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 pare usando o botão **VOLTAR**. No visor da 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 SENSÍVEL AO TOQUE*

- Toque na tela para escolher itens
- Deslize para cima ou para baixo para rolar
- Deslize para a esquerda ou para a direita no visor de hora para ver diferentes mostradores

*Desativado durante sessões de treino

Principais recursos

TRAINING LOAD PRO

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

RECOVERY PRO*

Evite o excesso de treino e lesões e acompanhe seu nível de recuperação diariamente e no longo prazo. O Training Load Pro com o Recovery Pro fornece um entendimento holístico do treino e da recuperação.

POTÊNCIA DE CORRIDA A PARTIR DO PUNHO

O Polar Running Power é uma maneira mais fácil de monitorar a potência em tempo quando se está correndo sem sensores. A potência de corrida fornece dados adicionais para analisar sua economia de corrida e melhorias de desempenho, além de dar um insight mais abrangente em relação à intensidade de suas sessões de corrida.

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 pelo 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.

*Sensor de frequência cardíaca H10 necessário

Treino baseado na frequência cardíaca

A medição da frequência cardíaca no pulso é conveniente e fácil. Para treinar, aperte a pulseira, inicie uma sessão de treino no relógio e pronto.

Para obter leituras mais precisas da frequência cardíaca durante o treino, recomendamos colocar o relógio uns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca para que sua pele se adapte ao relógio. Prenda a pulseira bem justa em seu pulso, **logo atrás do osso do pulso**. O sensor na parte de trás deve estar em contato com a pele, mas a pulseira não deve estar apertada demais.



Quando não estiver medindo a frequência cardíaca, solte um pouco a pulseira para que ela fique mais confortável e para deixar a pele respirar.

i 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/VantageV.

Iniciar o treino

1. Coloque o relógio e aperte a pulseira.
2. Pressione **VOLTAR** para entrar no menu principal, selecione **Start training** (Iniciar treino) e navegue até um perfil de esporte.
3. Vá para um ambiente ao ar livre, longe de árvores e edifícios altos. Mantenha o relógio parado e com o visor virado para cima para captar os sinais do satélite de GPS. Quando o sinal for encontrado, o ícone de GPS será exibido.
4. O relógio mostrará a frequência cardíaca quando ela for detectada.
5. Quando os sinais forem encontrados, pressione **OK** para começar a gravar o treino.

PAUSAR E PARAR O TREINO

Pressione **VOLTAR** para pausar sua sessão de treino. Para continuar, pressione **OK**. Para parar 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 de treino em seu relógio.

i 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 V

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

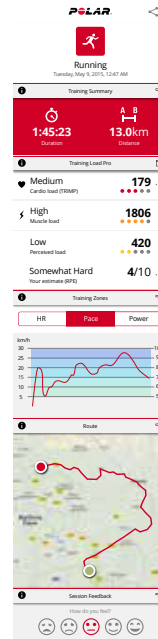
VEJA SEUS DADOS DE TREINO RAPIDAMENTE NO APLICATIVO MÓVEL

Baixe o aplicativo Polar Flow da App Store ou do 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. 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.

i 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.



Especificações técnicas

TIPO DE BATERIA: BATERIA DE LI-POL DE 320 mAh
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA: ÓPTICO INTERNO
RESISTÊNCIA À ÁGUA: 30 M (IDEAL PARA NADAR)

MATERIAL:

MODELO PRETO: VIDRO CORNING GORILLA 3, SUS 316, AÇO INOXIDÁVEL AUSTENÍTICO LIVRE DE NÍQUEL / X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12

MODELOS LARANJA E BRANCO: VIDRO CORNING GORILLA 3, SUS 316, AÇO INOXIDÁVEL AUSTENÍTICO LIVRE DE NÍQUEL / X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12

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 2,8 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 pulso e, assim, melhorar a 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

17972137.00 PRT 07/2018

COMPATÍVEL COM



/polarbrasil

POLAR

VANTAGE V
RELÓGIO MULTIESPORTIVO PROFISSIONAL

Guia de introdução

Saiba mais em support.polar.com/br/VantageV

Português