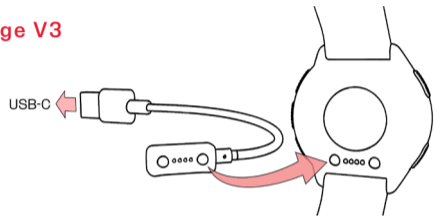


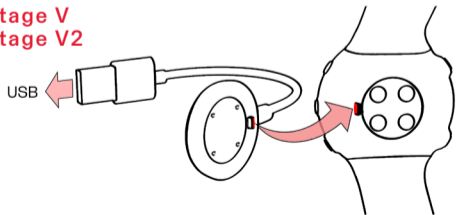
## Carga

**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.

### Vantage V3



### Grit X Grit X Pro Vantage V Vantage V2



## Configuración

Tras activar el reloj, selecciona tu 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.

Ve a la opción más adecuada para ti con **ARRIBA/ABAJO** y confirma tu selección con **OK**. Te recomendamos que selecciones la opción **A** o **B**. Obtendrás las últimas actualizaciones de tu reloj configurándolo en tu teléfono o en tu ordenador.

### A Configurar en tu teléfono

Tienes que hacer 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 tienes activado el **Bluetooth®**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde **App Store** o **Google Play**.
3. Abre la app Flow en tu teléfono. La app Polar Flow reconoce tu nuevo reloj y te indica que inicies la vinculación. Toca el botón **Inicio**.
4. Acepta la solicitud de vinculación de Bluetooth en tu teléfono. Confirma el código pin de tu reloj y la vinculación se realizará.
5. **Inicia una sesión** con tu **cuenta Polar** o crea una nueva. Ahora te guiaremos en 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 en tu 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.

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.

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

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



☀ LUZ

⬅ ATRÁS/  
MENÚ/SINC

▲ ARRIBA

▼ ABAJO

### Funciones de los botones principales

- Pulsa **OK** para confirmar selecciones.
- Desplázate por las esferas del reloj, 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 mantén pulsado para iniciar la vinculación y la sincronización.
- Mantén pulsado **LUZ** para bloquear los botones.

### Pantalla táctil\* (no disponible en todos los modelos)

- Toca la pantalla para elegir elementos.
- 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 aspectos de reloj.

\*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.



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 también es compatible con sensores de frecuencia cardíaca Polar de con elástico y con sensores de frecuencia cardíaca óptica. Puedes comprar un sensor de frecuencia cardíaca como accesorio. Encontrarás la lista completa de sensores y accesorios con los que es compatible tu reloj en [support.polar.com/es](https://support.polar.com/es).

## Entrena

1. Ponte tu reloj y aprieta la correa.
2. Pulsa **ATRÁS** para entrar al menú principal, selecciona **Iniciar entrenamiento** y ve a 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. El círculo alrededor del icono de GPS cambiará a verde cuando el GPS esté listo.
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 finalizar la sesión, 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.

### 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, 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.**

## Polar Flow

Sincroniza tu reloj con la **app Polar Flow** después del entrenamiento y obtén una **descripción instantánea** y comentarios acerca de tu entrenamiento, actividad y sueño.

Sincroniza tus datos de entrenamiento con el **servicio web Polar Flow** a través de tu ordenador o de la app Polar Flow para realizar un seguimiento de tus logros, obtener indicaciones y consultar un **análisis detallado** de tus resultados de entrenamiento, tu actividad y tu sueño.

La información sobre los materiales y las especificaciones técnicas está disponible en el manual del usuario en [support.polar.com/es](https://support.polar.com/es).

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

La tecnología de fusión del sensor óptico de frecuencia cardíaca Polar Precision Prime utiliza 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 V3: 5P, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

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](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Compatible con  
 **Bluetooth**



17982763.04 ESP 07/2023

## Guía de primeros pasos

### Vantage V3

Premium GPS Multisport Watch

### Grit X

Outdoor Multisport Watch

### Grit X Pro

Premium Outdoor Multisport Watch

### Vantage V y Vantage V2

GPS Multisport Watch

Español

Más información en [support.polar.com/es](https://support.polar.com/es)