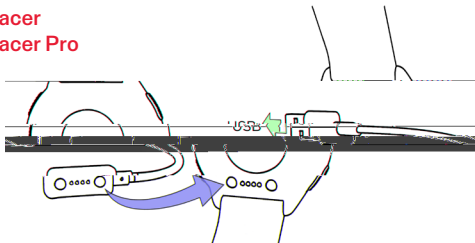


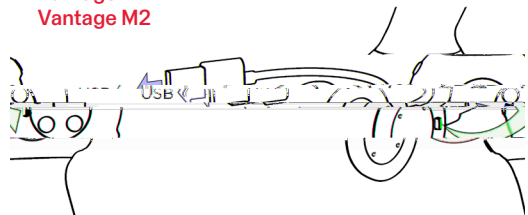
## Carga

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.

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Configuración

Tras activar el reloj, selecciona tu idioma y método de configuración preferido. El reloj te ofrece tres opciones de configuración:

- (A) configurar 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

Debes 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 tienes activado el **Bluetooth**.
2. Descarga la **app Polar Flow** desde **App Store** o **Google Play**.
3. Abre la app Polar 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.

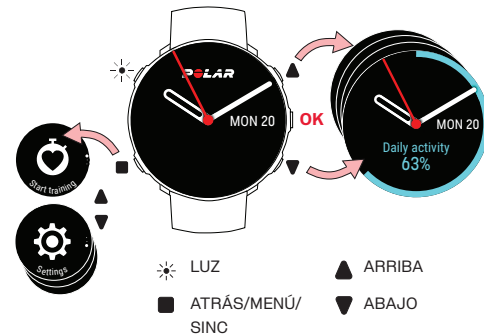
Para obtener los datos personales de entrenamiento y de actividad más exactos, es importante que seas preciso con los ajustes en la configuración.

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.

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



### 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.
- Utiliza **ATRÁS** para volver, poner en pausa y parar. 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.

## 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](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**.

### 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.**

## 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](https://support.polar.com/es).

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

La tecnología 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: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Android y Google Play son marcas comerciales de Google Inc.

Fabricado por

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 KEMPELE, Finlandia

customer@polar.com

[www.polar.com](https://www.polar.com)

17984873.01 ESP 02/2022

Compatible con



/polarglobal



## Guía de primeros pasos

### Pacer Pro

Advanced GPS Running Watch

### Pacer

GPS Running Watch

### Vantage M y Vantage M2

GPS Multisport Watch

Español

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