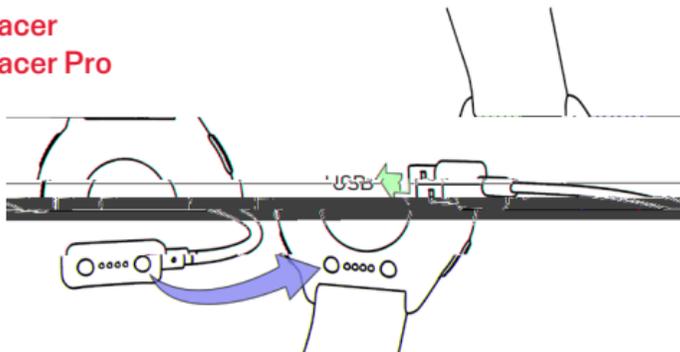


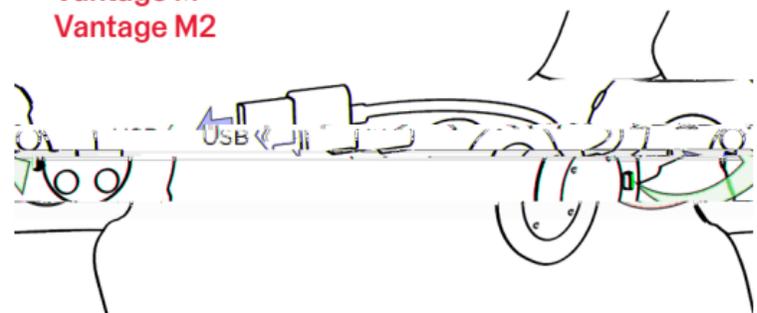
## Carregar

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.

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Configurar

Depois de ativar o relógio, escolha o idioma e o método de configuração. O relógio oferece três opções de configuração:

- (A) configurar em seu celular,
- (B) no 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**. Você obterá as atualizações mais recentes do seu relógio configurando-o no celular ou no computador.

### A Configurar em seu celular

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. Abra o aplicativo Polar Flow no celular. O aplicativo Polar Flow detecta o relógio e pede para você iniciar o pareamento. Toque no botão **Iniciar**.

4. Aceite a solicitação de pareamento Bluetooth no celular. Confirme o código pin no relógio e o pareamento estará concluído.
5. **Entre** na sua **conta Polar** ou crie uma nova conta. Nós orientaremos você durante o registro e a configuração no aplicativo.

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

### B Configurar no computador

1. Acesse [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), baixe e instale o software de transferência de dados **Polar FlowSync** no seu computador.
2. Entre na sua conta Polar ou crie uma nova conta. Orientaremos você durante o registro e a configuração no serviço web Polar Flow.

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.

## Mantenha-se informado



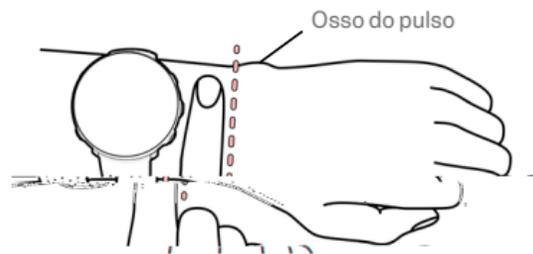
### Funções dos botões principais

- Pressione **OK** para confirmar as opções.
- Navegue pelos mostradores do relógio, 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 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.

## 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](https://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.
3. Vá para um ambiente externo, longe de árvores e edifícios altos. Mantenha o relógio parado e com a tela virada para cima para captar os sinais do satélite de GPS. O círculo ao redor do ícone do GPS ficará verde quando o GPS estiver pronto.
4. O relógio mostrará a frequência cardíaca quando ela for detectada.
5. Quando os sinais forem captados, pressione **OK** para começar a gravar o 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**.

### 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.**

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

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

A tecnologia de fusão do sensor óptico de frequência cardíaca Polar Precision Prime usa 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: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

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  
Professorintie 5

90440 Kempele, Finlândia  
[assistenciatecnica@polar.com](mailto:assistenciatecnica@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

17984874.01 POR 02/2022

Compatível com



/polarglobal



## Guia de introdução

### Pacer Pro

Relógio de corrida com GPS avançado

### Pacer

Relógio de corrida com GPS

### Vantage M e Vantage M2

Relógio multiesportivo com GPS

Português

Saiba mais em [support.polar.com/br](https://support.polar.com/br)