
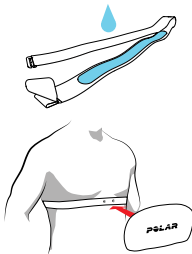


## TREINO

### COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça os elétrodos da tira elástica.
2. Aplique a tira à volta do peito e ajuste-a confortavelmente.
3. Aplique o conector.

 Depois do treino, retire o conector e enxague a tira em água corrente para a manter limpa.



### EMPARELHAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Antes da sua primeira sessão de treino, precisa de emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o seu A300. Coloque o sensor de frequência cardíaca, prima INICIAR e toque no sensor com o seu A300.

### INICIAR E PARAR O TREINO

Prima INICIAR e seleccione o seu desporto\*. Prima INICIAR novamente quando estiver pronto para começar.

Prima PARA TRÁS para fazer uma pausa na sua sessão de treino. Para continuar o treino, prima INICIAR. Se estiver em pausa, para parar a sessão, prima PARA TRÁS sem libertar, durante três segundos, até ser exibida a indicação **Gravação terminada**.

*\*Pode transferir mais desportos a partir do serviço Web Flow.*

## É MUITO MAIS

O seu A300 orienta-o para uma vida mais ativa e saudável. Além disso, em conjunto com o serviço Web Polar Flow e a aplicação móvel, ajuda-o a entender como as suas escolhas e hábitos afetam o seu bem-estar.

### SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7 POLAR\*

Utilize este confortável sensor de frequência cardíaca com o seu A300 e tire mais proveito dos seus desportos diários. O sensor de frequência cardíaca também deteta a sua frequência cardíaca quando está a nadar.

*\*Se comprou o seu A300 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode adquirir um em qualquer altura.*

### SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Acompanhe a sua evolução, obtenha orientações e consulte uma análise detalhada da sua atividade e resultados do treino. Encontre tudo isto e mais em [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### APLICAÇÃO POLAR FLOW

Consulte os dados da sua atividade e treino num relance. A aplicação sincroniza os dados, sem fios, entre o seu A300 e o serviço Web Polar Flow. Obtenha-a na App Store<sup>SM</sup> ou no Google Play<sup>TM</sup>.

### NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

Receba no seu A300 alertas quando tem chamadas, eventos do calendário e notificações de aplicações do seu telemóvel. Emparelhe o seu A300 com a aplicação Flow. No A300, ative as notificações inteligentes e configure as definições de notificações de cada aplicação no seu telemóvel. Para mais detalhes, consulte [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300).

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

### A300

Tipo de pilha  
Duração

Resistência à água  
Materiais

Pilha Li-Pol de 68 mAh  
Até 26 dias com monitorização permanente da atividade e treino de 1 hora/dia  
30 m  
Pulseira: silicone, aço inoxidável;  
Dispositivo: acrinonitrilo butadieno estireno, fibra de vidro, policarbonato, aço inoxidável, polimetacrilato de metilo

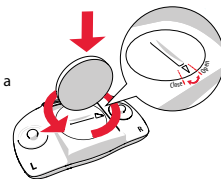
### SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7 POLAR


Tipo de pilha  
Anel vedante da pilha  
Resistência à água  
Material do conector  
Material da tira elástica

CR2025  
Anel vedante 20,0 x 0,90 Material Silicone  
30 m  
Acrilonitrilo butadieno estireno  
38% Poliamida, 29% Poliuretano,  
20% Elastano, 13% Poliéster

### Para mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca:

1. Com a ajuda de uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a para a direita, para OPEN (ABERTO).
2. Insira a pilha (CR 2025) no respetivo compartimento, com o lado positivo (+) contra a tampa. Verifique se o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Volte a colocar a tampa no compartimento.
4. Com a ajuda da moeda, rode a tampa para a esquerda, para CLOSE (FECHADO).




 Por razões de segurança, assegure-se de que utiliza a pilha adequada.


## SUPORTE PARA O PRODUTO


[support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300)

### FIQUE ATENTO À POLAR

 [facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)

 [twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)

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

 [instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

App Store é uma marca de serviços da Apple Inc.  
Google Play é uma marca registada da Google Inc.

Fabricado por

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel. +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Compatível com

 Bluetooth<sup>SMART</sup>

 GymLink

**POLAR**<sup>®</sup>



**Polar A300**  
GUIA COMO COMEÇAR

Configuração em [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Português

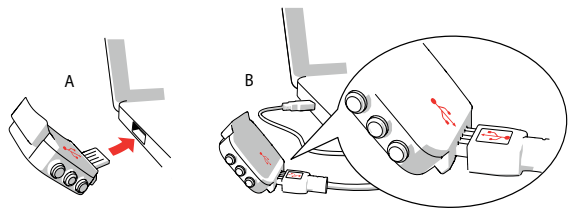
17954524.02 PRT 04/2016 10011

## CONFIGURE O SEU A300

O seu novo A300 está em modo de armazenagem e é ativado quando o liga a um computador para configurar. Se a pilha estiver totalmente descarregada, poderão ser necessários alguns minutos até o seu A300 acordar.

Faça a configuração no serviço Web Polar Flow do seguinte modo:

1. Navegue para [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e instale o software FlowSync.
  2. Retire a pulseira como descrito no capítulo **Pulseira**.
  3. Ligue o seu A300 ao computador, diretamente (A) ou com o cabo USB (B) para o configurar e carregar a pilha.
  4. A seguir, iremos orientá-lo no registo no serviço Web Flow e na personalização do seu A300.  
Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições físicas quando se inscrever no serviço Web. Ao inscrever-se, pode seleccionar um idioma e obter o firmware mais recente para o seu A300.
- Depois da configuração estar concluída, está pronto para começar. Divirta-se!



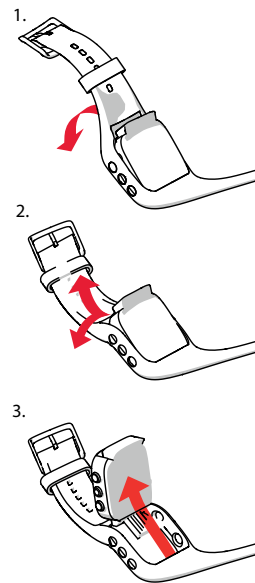
## SAIBA MAIS SOBRE O SEU A300

Para transferir a versão integral do manual do utilizador e a versão mais recente deste guia, consulte [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300). Neste endereço também encontrará também excelentes tutoriais em vídeo.

## PULSEIRA

O conector USB do seu A300 está no dispositivo existente dentro da pulseira. Precisa de retirar a pulseira para configurar o seu A300 com um computador, carregar a pilha e substituir a pulseira.

1. Dobre a pulseira do lado da fivela para a separar do dispositivo.
  2. Segure a pulseira pelo lado da fivela. Passe a pulseira sobre os botões, primeiro de um lado e depois do outro lado. Estique a pulseira apenas quando for necessário.
  3. Afaste o dispositivo da pulseira.
- Para juntar a pulseira, execute os passos pela ordem inversa.



## CONHEÇA O SEU A300

- » Percorra o menu premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.
- » Confirme seleções com INICIAR.
- » Volte a uma opção, faça uma pausa e pare com PARA TRÁS.



### SUGESTÕES ÚTEIS

- » Altere o mostrador do relógio premindo PARA CIMA, sem libertar.
- » Bloquee os botões premindo LUZ, sem libertar.
- » Sincronize os dados com a aplicação Polar Flow premindo PARA TRÁS, sem libertar.
- » Coloque o seu A300 perto do seu sensor de frequência cardíaca para ver a hora durante o treino.

## MONITORIZAR A SUA ATIVIDADE

Assim que tiver configurado o seu A300, este começa automaticamente a monitorizar a sua atividade de forma permanente.

Recebe um objetivo de atividade diária personalizado e poderá monitorizar o seu progresso em relação ao objetivo, à medida que for preenchendo a barra de atividade. A barra de atividade está facilmente visível no visor da hora.



No menu **Atividade** pode ver com mais pormenor até que ponto o dia tem sido ativo e obter orientações para atingir o seu objetivo.

Pode visualizar os dados da sua atividade na aplicação Flow ou serviço Web Flow. Aí, pode obter detalhes sobre a sua atividade física e respetivos benefícios para a saúde.

O A300 contabiliza os seus passos e indica a distância percorrida.

Indica as calorias queimadas.

Utilize esta função enquanto dorme para detetar o tempo e a qualidade do seu sono. Visualize os dados do seu sono a partir da aplicação Flow ou do serviço Web Flow.

É o seu motivador pessoal que lhe lembra que se deve mexer se estiver parado demasiado tempo.