

Treinar

O A360 também mede a frequência cardíaca a partir do pulso. Para obter leituras exatas de frequência cardíaca, terá de usar o bracelete bem justo ao pulso, logo atrás do osso do punho. O sensor tem de estar junto à pele, mas o bracelete não deve estar demasiado justo.



Bem justo

Demasiado lasso

- Para iniciar uma sessão de treino, passe o dedo para cima ou para baixo no visor tátil, e escolha **Treino** e o desporto que pretende praticar. O serviço Flow permite-lhe adicionar e remover desportos. A sessão começa quando toca no ícone do desporto.
- Prima o botão para fazer uma pausa numa sessão. Para parar uma sessão, prima o botão, sem soltar, ou toque, sem soltar, no ícone Parar.

Transfira os seus dados de treino para o serviço Flow com o computador ou dispositivo móvel. Agora, pode ver as sessões de treino efetuadas.

O A360 também é compatível com o sensor de frequência cardíaca Polar H7 Bluetooth Smart com tira elástica para colocação no peito.

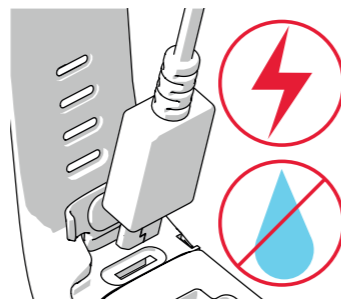
Depois do treino

Mantenha a porta USB limpa para proteger de modo eficaz o A360 da oxidação e de outros danos possíveis provocados por água salgada (por exemplo, suor ou água do mar) e sujidade. Garantirá assim um carregamento e sincronização sem problemas.

Depois de nadar em água do mar ou de transpirar intensamente, enxague a porta USB com água corrente e deixe-a secar totalmente, mantendo a tampa aberta.

Não ligue o A360 (para o carregar ou sincronizar) se a porta USB estiver molhada ou tiver suor.

Carregar um dispositivo húmido danifica a porta USB, pelo que não o deve ligar ao computador, nem mesmo para sincronizar, se não estiver seco.



Especificações técnicas

A360

TIPO DE PILHA

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

DURAÇÃO

RESISTÊNCIA À ÁGUA

MATERIAIS

PILHA DE LI-POL DE 100 MAH

ÓTICA INTERNA

ATÉ 12 DIAS COM MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE E TREINO DE 1H/DIA, SEM NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES ATIVADAS

30 M

BRACELETE: SILICONE, AÇO INOXIDÁVEL, TEREFALATO DE POLIBUTILENO, FIBRA DE VIDRO; DISPOSITIVO: POLIURETANO TERMOPLÁSTICO ACRILONITRILO-BUTADIENO-ESTIRENO, FIBRA DE VIDRO, POLICARBONATO, AÇO INOXIDÁVEL

Suporte para o produto



polar.com/support/A360

Saiba mais sobre o seu A360

Para transferir a versão integral do manual do utilizador e a versão mais recente deste guia, consulte polar.com/support/A360. Também estão disponíveis excelentes tutoriais em vídeo.

Fique atento à Polar



APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇOS DA APPLE INC.

GOOGLE PLAY É UMA MARCA REGISTADA DA GOOGLE INC.

FABRICADO POR

COMPATÍVEL COM

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL. +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM



17957772.00 PRT 9/2015 10011



POLAR A360
MONITOR DE ATIVIDADE
COM MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA
CARDÍACA NO PULSO

Guia Como Começar

Português

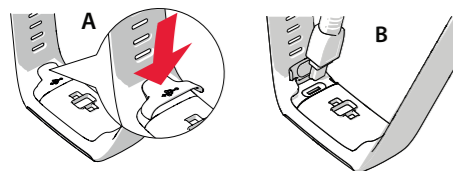
Configurar e carregar o seu A360

O seu novo A360 está no modo de armazenamento, sendo ativado quando o liga a um computador ou a um carregador USB. Se a pilha estiver totalmente descarregada, podem ser necessários alguns minutos até o A360 ser ativado.

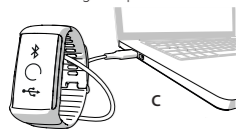
ESCOLHA UMA OPÇÃO PARA A CONFIGURAÇÃO: COMPUTADOR OU DISPOSITIVO MÓVEL COMPATÍVEL.

OPÇÃO A: CONFIGURAR COM O SEU COMPUTADOR

1. Aceda a flow.polar.com/start e instale o software FlowSync no seu computador.
2. Prima a parte superior (A) da tampa USB do bracelete para baixo, para aceder à porta USB micro e ligar o cabo USB que lhe foi fornecido (B).



3. Ligue a outra extremidade do cabo à porta USB do seu computador para configurar e carregar a pilha (C).



4. Seguidamente, vamos orientá-lo no registo no serviço Web Polar Flow e na configuração do seu A360.

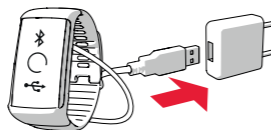
Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições físicas quando se registar no serviço Web. Ao registar-se, pode escolher um idioma e obter o firmware mais recente para o seu A360.

Depois da configuração estar concluída, está pronto para começar. Divirta-se!

OPÇÃO B: CONFIGURAR COM A APLICAÇÃO POLAR FLOW UTILIZANDO O SEU DISPOSITIVO MÓVEL

O Polar A360 liga-se à aplicação móvel Polar Flow sem fios, através de Bluetooth, não se esqueça pois de o ativar no seu dispositivo móvel.

1. Para garantir que o A360 tem carga suficiente antes de iniciar a configuração móvel, basta ligar o cabo USB a uma porta USB de um equipamento que esteja ligado ou a um carregador USB.



2. Aceda à App StoreSM ou ao Google PlayTM no seu dispositivo móvel

e transfira a aplicação Polar Flow. Verifique a compatibilidade móvel em polar.com/support.

3. Quando abre a aplicação Flow, esta deteta o seu novo A360 na sua proximidade e pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e introduza o código de emparelhamento Bluetooth do seu A360 no dispositivo móvel.
4. Depois, crie uma conta ou inicie sessão, caso já tenha uma conta Polar. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração na aplicação. Toque em **Guardar e sincronizar** quando já tiver preenchido todas as definições. As suas definições personalizadas serão agora transferidas para o bracelete.

Para obter dados da atividade e do treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso na configuração.

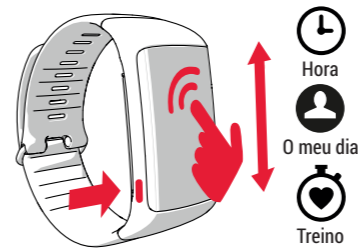
Tenha em conta que o seu A360 poderá transferir a atualização mais recente do firmware durante a configuração sem fios, o que, dependendo da sua ligação, poderá demorar até 10 minutos.

5. O visor do A360 abre na vista da hora assim que a sincronização estiver concluída.


Está pronto para começar, divirta-se!

Conheça o Seu A360

- Para ligar o visor basta um simples movimento do pulso ou premir o botão lateral.
- Percorra os menus passando o dedo para cima e para baixo no visor tátil.
- Escolha itens do menu tocando-lhes.
- Prima o botão para voltar atrás nos menus.
- Para alterar o mostrador do relógio, toque no visor, sem soltar, na vista da hora, e passe o dedo para cima ou para baixo.
- Prima o botão, sem soltar, no visor da hora para iniciar a sincronização com a aplicação Polar Flow e para emparelhar um dispositivo acessório.
- Prima o botão, sem soltar, durante mais uns instantes para passar ao modo de voo ou para desligar o dispositivo.





Funcionalidades


 Assim que tiver configurado o seu A360, este começa automaticamente a monitorizar a sua atividade de forma permanente.

Ser-lhe-á apresentado um objetivo de atividade diária personalizado e, na vista da hora, poderá ver os seus progressos em relação ao objetivo.


No menu **O meu dia** pode ver com mais pormenor até que ponto o dia está a ser ativo e as sessões de treino efetuadas.

 O A360 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.

 Alertas de inatividade avisam-no quando estiver parado demasiado tempo e for altura de passar à atividade.

 Pode visualizar os dados da sua atividade na aplicação Flow ou no serviço Web Flow. Aí, pode obter detalhes sobre a sua atividade física e respetivos benefícios para a saúde.

Receba notificações de chamadas recebidas, mensagens e eventos do calendário do seu telemóvel no A360. Na aplicação móvel Polar Flow, pode ativar a funcionalidade Notificações Inteligentes.