

POLAR®

POLAR A360



MANUAL DO UTILIZADOR

ÍNDICE

Índice	2
Introdução	8
Polar A360	8
Cabo USB	9
Aplicação Polar Flow	9
Software Polar FlowSync	9
Serviço Web Polar Flow	9
Começar	10
Configurar o A360	10
Escolha uma opção para a configuração: computador ou dispositivo móvel compatível.	10
Opção A: configurar com o seu computador	11
Opção B: configurar com a aplicação Polar Flow utilizando o seu dispositivo móvel ou tablet	12
Idiomas	13
Bracelete	13
Estrutura do Menu	14
Atividade	15
O meu dia	15
Treino	15
A minha frequência cardíaca	15
Favoritos	15
Mostradores do relógio	15

Emparelhar	17
Emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o A360	17
Definições	18
Definições do visor	18
Definição da hora	18
Definições	18
Definições do visor	18
Definição da hora	19
Reiniciar o A360	19
Reconfigurar o A360	19
Atualização do Firmware	20
Com o computador	20
Com o dispositivo móvel ou tablet	20
Modo de voo	21
Ativar o modo de voo	21
Desativar o modo de voo	21
Menu de controlo	21
Ícones do visor da hora	21
Treino	23
Colocar o A360	23
Iniciar uma Sessão de Treino	24
Iniciar uma sessão de treino com um objetivo	24
Durante o treino	25

Vistas de treino	25
Treinar com a frequência cardíaca	25
Treinar com um objetivo de treino baseado na duração ou calorias queimadas	26
Treinar com um objetivo de treino faseado	27
Efetuar uma pausa/Parar uma sessão de treino	27
Resumo do treino	28
Depois do treino	28
Resumo do treino no A360	28
Aplicação Polar Flow	30
Serviço Web Polar Flow	30
Funcionalidades	31
Monitorização Permanente da Atividade	31
Objetivo de atividade	31
Dados de atividade	31
Alerta de inatividade	32
Informações sobre o sono no serviço Web e aplicação Flow	32
Dados de atividade na Aplicação Flow e no serviço Web Flow	32
Notificações inteligentes (iOS)	33
Definições das Notificações inteligentes	33
Aplicação móvel Polar Flow	33
A definição Não perturbar na aplicação Polar Flow	34
A definição Não perturbar no seu A360	34
Definições do telemóvel	35

Utilização	35
Rejeitar Notificações	35
A funcionalidade Notificações inteligentes funciona via Bluetooth.	35
Notificações inteligentes (Android)	36
Definições das Notificações inteligentes	36
Ativar/desativar Notificações inteligentes	36
A definição Não perturbar na aplicação Polar Flow	37
A definição Não perturbar no seu A360	37
Bloquear aplicações	38
Definições do telemóvel	38
Utilização	38
Rejeitar Notificações	38
A funcionalidade Notificações inteligentes funciona via Bluetooth.	39
Perfis de Desporto Polar	39
Funcionalidades de Smart Coaching da Polar	39
Calorias inteligentes	39
Zonas de Frequência Cardíaca	40
Benefício do treino	44
Alarme	45
Aplicação e Serviço Web Flow Polar	47
Aplicação Polar Flow	47
Emparelhar um dispositivo móvel com o A360	47
Serviço Web Polar Flow	48

Feed	48
Explorar	48
Diário	48
Evolução	48
Planear o seu treino	49
Criar um Objetivo de Treino	49
Objetivo Rápido	49
Objetivo Faseado	49
Favoritos	50
Sincronizar os Objetivos com o A360	50
Favoritos	50
Adicionar um Objetivo de Treino aos Favoritos:	50
Editar um Favorito	51
Remover um favorito	51
Perfis de desporto Polar no Serviço Web Flow	51
Adicionar um Perfil de Desporto	51
Editar um Perfil de Desporto	52
Sincronizar	52
Sincronizar com a aplicação móvel Flow	52
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	53
Informações importantes	54
Cuidar do seu A360	54
Armazenamento	55

Assistência	55
Pilhas	55
Carregar a pilha do A360	55
Duração da pilha	57
Informação de Pilha Fraca	57
Precauções	58
Interferências	58
Minimizar riscos durante o treino	58
Especificações Técnicas	59
A360	59
Software Polar FlowSync	60
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	60
A resistência dos produtos Polar à água	61
Garantia limitada internacional Polar	62
Termo de responsabilidade	63

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo A360! Este monitor de fitness à prova de água possui um monitor de frequência cardíaca de pulso, funcionalidades Smart Coaching exclusivas da Polar e funcionalidades smartwatch, como notificações inteligentes e um ecrã tátil a cores. Com medição permanente da atividade, o seu novo companheiro encoraja-o a ter um estilo de vida mais ativo e saudável. Obtenha uma visualização geral e instantânea da sua atividade diária no A360 ou com a aplicação Polar Flow. Juntamente com o serviço Web Polar Flow e a aplicação Flow, o A360 ajuda-o a perceber como é que as suas opções e hábitos afetam o seu bem-estar.

Este manual do utilizador ajuda-o a começar a utilizar o seu novo A360. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, visite www.polar.com/support/A360.



1. Ecrã tátil

2. Botão

- Para ativar o visor: prima o botão ou rode o pulso quando estiver a usar o monitor de fitness.
- Para alterar o mostrador do relógio: na vista da hora, toque no visor, sem soltar, e passe o dedo para cima ou para baixo. Selecione um mostrador, tocando-lhe.

POLAR A360

Monitorize as suas atividades diárias e desfrute do treino baseado na frequência cardíaca medida no seu pulso. Veja como beneficiam a sua saúde e receba sugestões sobre como atingir o seu objetivo de atividade diário. Acompanhe o seu objetivo de atividade no pulso e saiba mais detalhes sobre a sua atividade na aplicação ou no serviço Web Flow. Use notificações inteligentes se quiser manter-se ligado e receba alertas do seu telemóvel diretamente no pulso. Mude o bracelete para condizer com a sua roupa. Se pretende, pode adquirir mais braceletes separadamente.

CABO USB

O produto é enviado com um cabo USB padrão. Pode usá-lo para carregar a pilha e sincronizar dados entre o seu A360 e o serviço Web Flow através do software FlowSync.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Veja os seus dados de atividade e treino num relance. A aplicação Flow sincroniza, sem fios, os seus dados de treino com o serviço Web Polar Flow. Obtenha-a na App StoreSM ou no Google PlayTM. Também pode começar a usar o seu A360 com a aplicação Flow e atualizar o A360 sem fios.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

O Polar FlowSync sincroniza os seus dados entre o A360 e o serviço Web Polar Flow no seu computador. Aceda a flow.polar.com/start para começar a usar o seu A360 e para transferir e instalar o software FlowSync.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Planeie o seu treino, acompanhe os seus sucessos, obtenha orientações e consulte análises detalhadas da sua atividade e resultados de treino. Partilhe os seus sucessos com os amigos. Descubra tudo isto em polar.com/flow.

COMEÇAR

CONFIGURAR O A360

O seu novo A360 é enviado em modo de armazenagem. Desperta quando o ligar a um computador para ser configurado ou a um carregador USB para ser carregado. Recomendamos que carregue a pilha antes de começar a usar o seu A360. Se a pilha estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos para o carregamento começar. Consulte [Pilhas](#) para obter informações detalhadas sobre como carregar a pilha, a duração das pilhas e os avisos de pilha fraca.



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

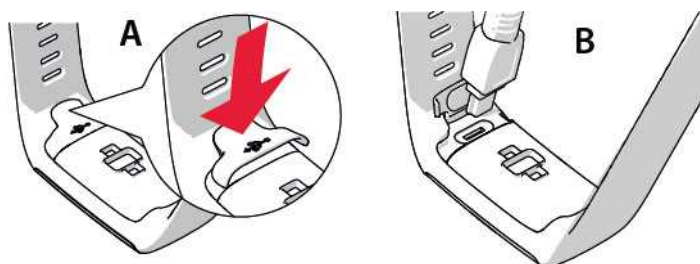
Pode escolher o modo como configura o seu A360, com um computador e um cabo USB ou sem fios com um dispositivo móvel compatível. Ambos os métodos necessitam de ligação à Internet.

- A configuração móvel é conveniente se não tiver acesso a um computador com porta USB, mas pode demorar mais tempo.
- A configuração com fios é mais rápida e permite carregar o seu A360 ao mesmo tempo, mas precisa de um computador e de um cabo USB.

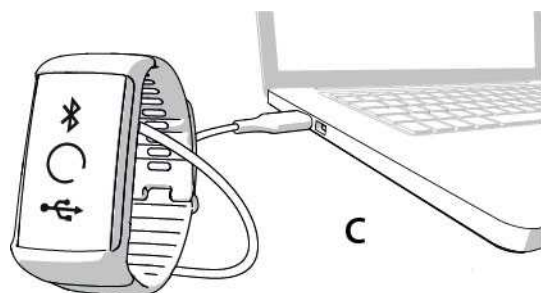
OPÇÃO A: CONFIGURAR COM O SEU COMPUTADOR

1. Visite flow.polar.com/start e instale o software FlowSync para configurar o seu A360 e [atualizar o firmware](#), se for necessário.
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).

i Não carregue o dispositivo se a porta USB estiver molhada. Se a porta USB ou o A360 estiverem molhados, deixe-os secar antes de os ligar.



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



4. Vai receber orientações para a inscrição no serviço Web Polar Flow e para a personalização do seu A360.

i Para obter os dados mais exatos e personalizados da atividade e treino, 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.

Verifique se a tampa USB fica bem fechada.

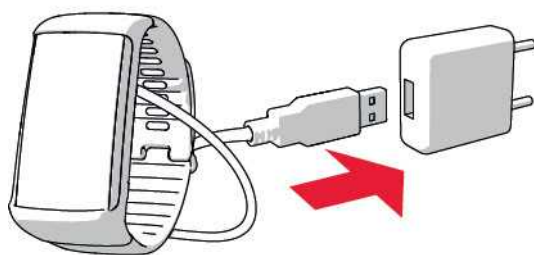
Terminada a configuração, está pronto para começar. Divirta-se!

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

O Polar A360 liga-se à aplicação móvel Polar Flow sem fios, através de Bluetooth Smart, pelo que não se deve esquecer de o ativar no seu dispositivo móvel.

1. Para garantir que o A360 tem carga suficiente durante a configuração móvel, basta ligar o cabo USB a uma porta USB com alimentação ou a um carregador USB. Verifique se o transformador apresenta a indicação "saída 5 Vdc" e fornece no mínimo 500 mA. O visor começa a mostrar um círculo animado com ícones Bluetooth e USB.

i Não carregue o dispositivo se a porta USB estiver molhada. Se a porta USB ou o A360 estiverem molhados, deixe-os secar antes de os ligar.



2. Aceda à App StoreSM ou ao Google PlayTM no seu dispositivo móvel e procure e transfira a aplicação Polar Flow.
A compatibilidade móvel está disponível 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 na aplicação Flow.

i Certifique-se de que o seu A360 está ligado, para que a conexão seja possível.

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 de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso na configuração.

i 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 20 minutos. O seu A360 receberá o pacote do [idioma](#) selecionado durante a configuração, o que também demora algum tempo.

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

Está pronto para começar, divirta-se!

IDIOMAS

Ao [configurar](#) o A360 pode selecionar um dos seguintes idiomas para utilizar com ele:

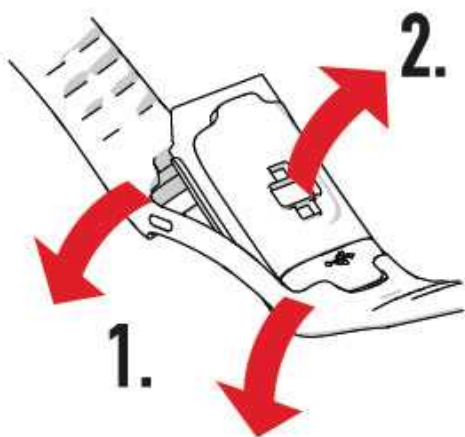
- Inglês
- Espanhol
- Português
- Francês
- Dinamarquês
- Holandês
- Sueco
- Norueguês
- Alemão
- Italiano
- Finlandês
- Polaco
- Russo
- Chinês (simplificado)
- Japonês

Depois da configuração, pode alterar o idioma na aplicação Flow ou no serviço Web Flow.

BRACELETE

É fácil mudar o bracelete do seu A360. Muito útil, se pretender coordenar as cores do bracelete e da sua roupa, por exemplo.

1. Dobre o bracelete de ambos os lados, um lado de cada vez, para o separar do dispositivo.



2. Retire o dispositivo do bracelete.

Para aplicar o bracelete, siga estes passos pela ordem inversa. Certifique-se de que o bracelete fica justo ao dispositivo, de ambos os lados.

ESTRUTURA DO MENU

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. Selecione itens tocando neles e volte aos mesmos premindo o botão lateral.



ATIVIDADE

O objetivo de atividade diária é visualizado em alguns dos mostradores do relógio e na barra de atividades, no menu **O meu dia**. Por exemplo, num deles pode ver o progresso em relação ao objetivo através do modo como os números do relógio se vão enchendo de cor.

Para mais informações, consulte [Monitorização Permanente da Atividade](#)

O MEU DIA

Este menu permite ver a evolução do seu objetivo de atividade diária com mais pormenor: passos, distância e calorias e as sessões de treino que já tenha feito durante o dia atual ou as sessões de treino planeadas que tenha criado no serviço Web Flow.

Toque num evento do seu dia para o visualizar com mais detalhe. Para ver o que falta para atingir o seu objetivo de atividade diária, toque em Dados de atividade.

TREINO

É aqui que inicia as suas sessões de treino. Toque no ícone para aceder ao menu de seleção do desporto. Pode editar a seleção no serviço Web Flow para manter os seus desportos favoritos mais facilmente acessíveis no A360. Aceda ao Flow, clique no seu nome e em **Perfis de Desporto**. Adicione ou remova aqui os seus desportos favoritos.

Para iniciar o treino, espere até que a sua frequência cardíaca apareça junto a um ícone de desporto, toque no ícone e a sessão de treino começa.

A MINHA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Pode verificar aqui a sua frequência cardíaca atual sem iniciar uma sessão de treino. Aperte bem o bracelete, toque no ícone e verá daí a instantes a sua atual frequência cardíaca. Prima o botão lateral para sair.

FAVORITOS

Em **Favoritos**, encontra as sessões de treino que guardou como favoritos no serviço Web Flow. Se não guardou favoritos no Flow, este item não aparece no menu do A360.

Para mais informações, consulte [Favoritos](#).

MOSTRADORES DO RELÓGIO

Para alterar o mostrador do relógio do seu monitor de fitness:

1. Toque, sem soltar, no visor tátil com o dedo até ver um menu miniatura dos mostradores do relógio:



2. Passe a mão para cima ou para baixo para os ver todos e toque no selecionado.

São estas as opções:




- Relógio vertical e data
- Barra de atividade que se enche da esquerda para a direita



- Relógio redondo com data
- Taça de atividade redonda cheia com o progresso do objetivo de atividade diária, com cor e valor em percentagem.



- Relógio horizontal e data, sem barra de atividade
- A cor muda com a hora: amarela durante o dia e azul escura durante a noite

 *Boa opção para ver as horas durante a noite.*



- Relógio vertical predefinido
- A atividade é mostrada com cor a encher os números com progresso do objetivo de atividade diária.

EMPARELHAR

Para utilizar um sensor de frequência cardíaca *Bluetooth Smart*® com o seu A360 é necessário emparelhá-los. O emparelhamento demora apenas uns segundos e garante que o seu A360 só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo sem interferências. Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências de outros dispositivos.

O monitor de atividade A360 é compatível com os sensores de frequência cardíaca Polar H6 e H7 Bluetooth Smart®.

EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O A360

 *Se usar um sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth Smart®, o A360 deixa de medir a frequência cardíaca no pulso.*

Há dois modos de emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o A360:

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e, na Vista da hora, prima o botão, sem soltar, até aparecer uma mensagem a pedir para tocar no dispositivo com o A360.
2. Toque no sensor de frequência cardíaca com o seu A360.
3. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Emparelh. concluído.**


OU

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca, toque em **Treino** no A360.
2. Toque no sensor de frequência cardíaca com o seu A360.
3. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Emparelh. concluído.**

DEFINIÇÕES

DEFINIÇÕES DO VISOR

No serviço Web Polar Flow ou na aplicação móvel Polar Flow, é possível escolher a mão em que pretende usar o A360. A sua escolha altera a orientação do visor do A360.

 *Para maior precisão nos resultados de monitorização da atividade, recomendamos que use o bracelete na sua mão não dominante.*

Em qualquer altura, pode editar as suas definições no serviço Web Polar Flow e na aplicação móvel.

Para alterar a definição do visor no seu computador

1. Ligue o seu A360 à porta USB do seu computador, aceda a polar.com/flow e inicie sessão.
2. Aceda a **Definições** e **Produtos**.
3. Selecione o seu A360, clique e altere a mão em que o pretende utilizar.

A orientação do visor do seu A360 mudará na próxima sincronização.

Para alterar a definição do visor na aplicação móvel

1. Aceda a **Definições**.
2. Toque em **Informações sobre o produto** e selecione a mão em que pretende utilizar o A360.

A orientação do visor do seu A360 mudará na próxima sincronização.

DEFINIÇÃO DA HORA


A hora atual e o seu formato são transferidos do relógio do sistema do seu computador para o A360 quando faz a sincronização com o serviço Web Polar Flow. Para alterar a hora, terá de começar por alterar o fuso horário no seu computador e depois sincronizar o A360.

Se alterar o fuso horário no seu dispositivo móvel e depois sincronizar a aplicação Polar Flow com o serviço Web Flow e com o A360, a hora também será alterada no A360. Para poder alterar a hora, o seu dispositivo móvel tem de estar ligado à Internet.

DEFINIÇÕES

DEFINIÇÕES DO VISOR

No serviço Web Polar Flow ou na aplicação móvel Polar Flow, é possível escolher a mão em que pretende usar o A360. A sua escolha altera a orientação do visor do A360.

 Para maior precisão nos resultados de monitorização da atividade, recomendamos que use o bracelete na sua mão não dominante.

Em qualquer altura, pode editar as suas definições no serviço Web Polar Flow e na aplicação móvel.

Para alterar a definição do visor no seu computador

1. Ligue o seu A360 à porta USB do seu computador, aceda a polar.com/flow e inicie sessão.
2. Aceda a **Definições** e **Produtos**.
3. Selecione o seu A360, clique e altere a mão em que o pretende utilizar.

A orientação do visor do seu A360 mudará na próxima sincronização.

Para alterar a definição do visor na aplicação móvel

1. Aceda a **Definições**.
2. Toque em **Informações sobre o produto** e selecione a mão em que pretende utilizar o A360.

A orientação do visor do seu A360 mudará na próxima sincronização.

DEFINIÇÃO DA HORA

A hora atual e o seu formato são transferidos do relógio do sistema do seu computador para o A360 quando faz a sincronização com o serviço Web Polar Flow. Para alterar a hora, terá de começar por alterar o fuso horário no seu computador e depois sincronizar o A360.

Se alterar o fuso horário no seu dispositivo móvel e depois sincronizar a aplicação Polar Flow com o serviço Web Flow e com o A360, a hora também será alterada no A360. Para poder alterar a hora, o seu dispositivo móvel tem de estar ligado à Internet.

REINICIAR O A360

Pode reiniciar o seu A360 premindo o botão durante algum tempo, sem soltar, até ver o ícone da alimentação. Toque no ícone para desligar o dispositivo. Volte a premir o botão para reiniciar.

RECONFIGURAR O A360

Se tiver problemas com o A360, tente reconfigurá-lo. A reconfiguração elimina todas as informações do A360 e terá de voltar a configurá-lo para seu uso pessoal.

Reconfigurar o A360 no FlowSync com o computador:

1. Ligue o A360 ao seu computador utilizando o cabo USB fornecido.
2. Abra as definições no FlowSync.

3. Prima o botão Reconfiguração de fábrica

Também pode reconfigurar o seu A360 a partir do próprio dispositivo:

1. Prima o botão, sem soltar, para entrar no menu da fila de ícones. Ignore a mensagem sincronizar/emparelhar e continue a premir o botão.
2. Toque no ícone alimentação para desligar o dispositivo.
3. Durante a apresentação do texto Desligar, volte a premir o botão durante cinco segundos.

Terá agora de voltar a configurar o seu A360, utilizando o telemóvel ou o computador. Durante a configuração, não se esqueça de usar a conta Polar que usou antes da reconfiguração.


ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE COM O COMPUTADOR

Atualize você mesmo o firmware do seu A360. Sempre que estiver disponível uma nova versão do firmware, o FlowSync pede-lhe para ligar o A360 ao computador. As atualizações do firmware são transferidas através do FlowSync.

As atualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do A360. Podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou correções de erros.

Para atualizar o firmware:

1. Ligue o A360 ao seu computador utilizando o cabo USB.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que atualize o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware é instalado (pode demorar algum tempo) e o A360 é reiniciado.

 *A atualização do firmware não significa perda de dados: Antes de a atualização ser iniciada, os dados do seu A360 são sincronizados com o serviço Web Flow.*

COM O DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

Também pode atualizar o firmware com o seu dispositivo móvel, se estiver a utilizar a aplicação móvel Polar Flow para sincronizar os dados de treino e de atividade do seu A360. A aplicação informa-o de que está disponível uma atualização e indica os passos a seguir. Recomendamos que ligue o A360 a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma execução sem problemas.

 *A atualização do firmware sem fios pode demorar até 20 minutos, dependendo da sua ligação.*

MODO DE VOO

O modo de voo desativa todas as comunicações sem fios do seu A360. Continua a poder utilizá-lo, mas não pode sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow ou utilizá-lo com acessórios sem fios.

ATIVAR O MODO DE VOO

1. Prima o botão, sem soltar, até ver um ícone de avião. Começa por ver a mensagem para emparelhar/sincronizar, mas mantenha o botão premido até aparecer o ícone do avião.
2. Toque no ícone e será apresentada a indicação MODO DE VOO ATIVADO.

DESATIVAR O MODO DE VOO

1. Prima o botão, sem soltar, até ver um ícone de avião.
2. Toque no ícone e será apresentada a indicação MODO DE VOO DESATIVADO.

MENU DE CONTROLO

No Menu de controlo pode ativar e desativar o Modo de voo e o modo Não perturbar, desligar o dispositivo, repor as ligações Bluetooth e ver informações específicas do dispositivo.

Para aceder ao Menu de controlo, prima, sem soltar, o botão lateral durante algum tempo, até ver os seguintes ícones de menu. Passe o dedo para cima para os ver todos.



Modo de voo. Corta todas as comunicações sem fios do monitorizador de atividade.



Modo Não perturbar. Desativa a ativação do visor com um movimento do pulso e bloqueia notificações inteligentes do telemóvel.



Desligar. Desligar o dispositivo.



Repor ligações Bluetooth atuais. Para utilizar acessórios Bluetooth, terá de voltar a emparelhá-los com o dispositivo.







Informação. Ver o ID do dispositivo, versão do firmware, etc.

Prima o botão lateral para voltar ao visor da hora.

ÍCONES DO VISOR DA HORA

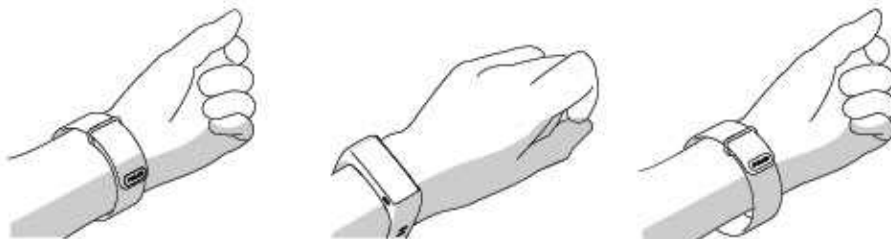
No visor da hora, encontrará os seguintes ícones, para além da hora e da data.

-  O Modo de voo está ativado. Todas as conexões sem fios do seu telemóvel e acessórios estão desligadas.
-  O modo Não perturbar está ativado. O ecrã não pode ser ligado com um movimento do pulso e não receberá notificações inteligentes.
-  O alarme por vibração está definido. Pode definir o alarme na aplicação Flow.
-  A ligação Bluetooth para o telemóvel emparelhado está desligada. Para voltar a ligar, prima, sem soltar, o botão lateral.

TREINO

COLOCAR O A360

O seu monitor de fitness A360 tem um sensor de frequência cardíaca incorporado, que mede a frequência cardíaca no pulso. Para medir com exatidão a frequência cardíaca no pulso, terá de usar o bracelete bem justo, logo atrás do osso do pulso. O sensor tem de estar em contacto permanente com a pele, mas o bracelete não deve estar demasiado justo a ponto de impedir a circulação sanguínea.



Se preferir, pode usar o bracelete um pouco mais folgado quando não estiver a exercitar-se, mas deve apertá-lo para as sessões de treino, de modo a garantir leituras exatas de frequência cardíaca no pulso. Se tiver tatuagens na pele do pulso, evite colocar o sensor sobre as mesmas pois podem impedir leituras exatas.




Também é boa ideia aquecer a pele se as suas mãos e pele arrefecerem facilmente. Faça o sangue circular antes de iniciar a sessão!

Em desportos em que seja mais difícil manter o sensor imóvel no pulso ou em que haja pressão ou movimento nos músculos ou tendões perto do sensor, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca Polar H7 com uma tira elástica à volta do peito para garantir uma melhor medição da sua frequência cardíaca.

Acompanhe as suas zonas de frequência cardíaca diretamente no seu dispositivo e obtenha orientações para as sessões de treino que planeou no serviço Web Flow.

Embora existam muitas indicações subjetivas sobre o comportamento do organismo durante o exercício (perceção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como a medição da frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma fiável.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

	Na vista de hora, passe o dedo para cima ou para baixo no visor e toque em Treino para entrar no modo pré-treino: o ícone do coração roda para mostrar a sua frequência cardíaca quando esta é detetada.
	Selecione o perfil de desporto que pretende usar passando o dedo para cima e para baixo.
	Toque no ícone do desporto escolhido para iniciar a sessão.

Consulte [Funções durante o treino](#) para mais informações sobre o que pode fazer com o seu A360 durante o treino.

Para efetuar uma pausa numa sessão de treino, prima o botão. É exibida a indicação **Em pausa** e o A360 entra no modo pausa. Para continuar a sessão de treino, toque no ícone das setas verdes

Para parar uma sessão de treino, prima o botão, sem libertar, durante a gravação do treino ou no modo de pausa, até aparecer o resumo da sessão. Para parar a gravação também pode tocar no ícone vermelho parar, sem soltar, durante três segundos.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM UM OBJETIVO

Pode planear o seu treino e [criar objetivos de treino detalhados](#) no serviço Web Flow e sincronizá-los com o seu A360 utilizando o software FlowSync ou a aplicação Flow. O A360 vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino.

Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo:

1. Acesse a **O meu dia**.
2. Selecione o objetivo na lista, tocando-lhe.
3. Selecione o desporto que pretende usar tocando no seu ícone.
4. Aparece o visor de treino e pode começar o treino.



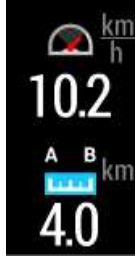

DURANTE O TREINO

VISTAS DE TREINO


Pode ativar o visor movendo o pulso e percorrer as vistas de treino passando o dedo para cima e para baixo no visor. O visor desliga-se automaticamente para poupar a pilha. Pode configurar o visor para não se desligar tocando, sem soltar, no ecrã tátil em modo de treino até ver um ícone lâmpada. Para desativar esta funcionalidade, toque, sem soltar, novamente no ecrã tátil até ver o ícone lâmpada apagada.

Seguidamente, são apresentadas as vistas de treino disponíveis.

TREINAR COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA

	<p>A sua atual frequência cardíaca na cor da zona atual de frequência cardíaca.</p> <p>A duração da sessão de treino até ao momento.</p>
	<p>Hora</p> <p>Calorias queimadas durante o treino, até ao momento</p>
	<p>Velocidade ou ritmo atuais da sessão. Modifique os perfis de desporto no Flow para definir o que pretende ver aqui.</p> <p>Distância coberta na sessão, até ao momento.</p> <p> Visível apenas com os perfis de desporto relacionados com corrida*</p>

*Corrida, Jogging, Corrida de estrada, Corrida em trilhos, Corrida em passadeira rolante, Corta-mato, Caminhada, Corrida ultra

 Se estiver no menu Treino, também pode desativar o sensor de frequência cardíaca para a sessão seguinte tocando, sem soltar, num ícone de desporto.

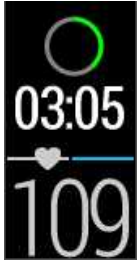


TREINAR COM UM OBJETIVO DE TREINO BASEADO NA DURAÇÃO OU CALORIAS QUEIMADAS

Se criou um objetivo de treino no serviço Web Flow, baseado na duração ou nas calorias queimadas, e o sincronizou com o seu A360, serão apresentadas as seguintes vistas:


 <p>OU</p> 	<p>Se criou um objetivo baseado nas calorias queimadas, pode ver quantas calorias do seu objetivo ainda estão por queimar e a frequência cardíaca atual.</p> <p>Se criou um objetivo baseado em tempo, pode ver quanto lhe falta para o atingir e a frequência cardíaca atual.</p> <p>A cor do número da frequência cardíaca indica a zona de frequência cardíaca em que se encontra.</p>
	<p>A duração da sessão de treino até ao momento.</p> <p>Hora.</p>
	<p>Calorias queimadas durante o treino, até ao momento</p> <p>Zonas da frequência cardíaca nas barras verticais em que passou a sessão. A atual está realçada.</p>


TREINAR COM UM OBJETIVO DE TREINO FASEADO


Se criou um objetivo de treino faseado no serviço Web Flow, definiu a intensidade da frequência cardíaca para cada fase e sincronizou o objetivo com o seu A360, serão apresentadas as seguintes vistas:

	<p>Pode ver a sua frequência cardíaca, os limites inferior e superior da frequência cardíaca da fase atual e a duração da sessão de treino até ao momento. O símbolo do coração posiciona a sua frequência cardíaca atual entre os limites de frequência cardíaca.</p> <p>A cor da frequência cardíaca mostra a zona de frequência cardíaca em que se encontra neste momento.</p>
	<p>A duração da sessão de treino até ao momento.</p> <p>Hora</p>
	<p>Calorias queimadas durante o treino, até ao momento</p>

EFETUAR UMA PAUSA/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

	<p>1. Para efetuar uma pausa numa sessão de treino, prima o botão. É exibida a indicação Em pausa. Para continuar a sessão de treino, toque no ícone das setas verdes</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2. Para parar uma sessão de treino, prima o botão, sem libertar, durante três segundos, durante a gravação do treino ou quando estiver em pausa, até o contador chegar a zero. Ou pode tocar, sem soltar, no ícone vermelho parar apresentado no visor.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 Se parar a sua sessão depois de efetuar uma pausa, o tempo que decorreu desde a pausa não é incluído no tempo total de treino.


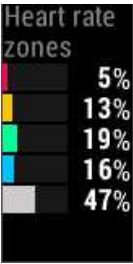





RESUMO DO TREINO DEPOIS DO TREINO

Assim que terminar o treino recebe um resumo da sua sessão de treino no seu A360. Obtenha uma análise mais detalhada e ilustrada na aplicação Flow ou no serviço Web Flow.

RESUMO DO TREINO NO A360

No A360 poderá ver apenas o resumo do treino para o dia atual. Aceda a [O meu dia](#) e selecione a sessão de treino que pretende visualizar.

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 <small>18</small></p>	<p>Hora de início</p> <p>A hora a que teve início a sessão.</p> <p>Duração</p> <p>A duração da sessão</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>Frequência cardíaca média</p> <p>A sua frequência cardíaca média durante a sessão</p> <p>Frequência cardíaca máxima</p> <p>A sua frequência cardíaca máxima durante a sessão</p>

	<p>Benefício do treino</p> <p>Efeito principal / informação da sua sessão. Para obter o Benefício de treino, precisa de ter passado, no mínimo, 10 minutos em Zonas de desporto, com a medição de frequência cardíaca ativada.</p>
	<p>Zonas de frequência cardíaca</p> <p>A percentagem do tempo de treino passada em cada zona de frequência cardíaca</p>
	<p>Calorias</p> <p>Calorias queimadas durante a sessão</p> <p>Queima de gordura %</p> <p>A percentagem de calorias que queimam gordura durante a sessão</p>
	<p>Velocidade ou ritmo máximos e médios da sessão.</p> <p> Visível apenas com os perfis de desporto relacionados com corrida*</p>
	<p>Distância coberta na sessão</p> <p> Visível apenas com os perfis de desporto relacionados com corrida*</p>

*Corrida, Jogging, Corrida de estrada, Corrida em trilhos, Corrida em passadeira rolante, Corta-mato, Caminhada, Corrida ultra

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Sincronize o seu A360 com a aplicação Flow premindo o botão, sem libertar, no visor da hora. Na aplicação Flow poderá analisar os seus dados num relance depois de cada sessão. A aplicação permite-lhe ter uma visão geral rápida dos dados de treino offline.

Para mais informações, consulte [Aplicação Polar Flow](#)

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Polar Flow permite-lhe analisar todos os detalhes do seu treino e aprender mais sobre o seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e partilhe ainda com outros as suas melhores sessões.

Para mais informações, consulte [Serviço Web Flow](#).

FUNCIONALIDADES

MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE

O A360 monitoriza a sua atividade com um acelerómetro 3D interno que regista os movimentos do seu pulso. Analisa a frequência, intensidade e regularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o nível de atividade do seu dia a dia, para além do seu treino regular. Recomendamos que use o A360 na sua mão não dominante para monitorizar a atividade com mais exatidão.

OBJETIVO DE ATIVIDADE

Ao efetuar o registo na sua conta Polar do Serviço Web Flow, recebe indicações sobre o seu objetivo de atividade pessoal. Estas orientações vão ajudá-lo a atingir o seu objetivo. Pode visualizar o seu objetivo no A360 e na aplicação ou serviço Web Flow. O objetivo de atividade baseia-se nos seus dados pessoais e nas definições do nível de atividade, que encontrará nas definições do Objetivo de atividade diária, no [serviço Web Flow](#).

Se quiser alterar o seu objetivo, inicie uma sessão no serviço Web Flow, clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito, e aceda ao separador Objetivo de atividade diária, em Definições. A definição do Objetivo de atividade diária permite escolher de entre três níveis de atividade, o que melhor descreve o seu dia e atividade típicos. Por baixo da área de seleção, é indicada a atividade que necessita de fazer para atingir o seu objetivo de atividade diária no nível escolhido. Por exemplo, se trabalhar num escritório e passar a maior parte do dia sentado, durante um dia normal deverá chegar às cerca de quatro horas de atividade de baixa intensidade. Se estiver de pé e andar bastante durante o horário de trabalho, as expectativas são mais elevadas.

DADOS DE ATIVIDADE

O A360 vai preenchendo gradualmente uma barra de atividade para indicar o seu progresso face ao objetivo diário. Quando a barra estiver totalmente preenchida atingiu o seu objetivo, sendo emitido um alerta por vibração. A barra de atividade pode ser visualizada no menu **O meu dia** e nalguns dos mostradores do relógio.

No menu **O meu dia** pode ver até que ponto o dia está a ser ativo e visualizar as sessões de treino efetuadas ou planeadas para esse dia.

- **Passos:** Os passos que deu até ao momento. A quantidade e tipo de movimentos do corpo são registados e convertidos numa estimativa de passos.
- **Distância:** A distância percorrida até ao momento. O cálculo da distância baseia-se na sua altura e nos passos que deu.
- **Calorias:** Mostra as calorias que queimou com o treino, atividade e BMR (taxa de metabolismo basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).

ALERTA DE INATIVIDADE

É bem sabido que a atividade física é um fator importante para a manutenção da saúde. Para além de fazer atividade física, é importante evitar estar sentado durante longos períodos. Estar sentado durante longos períodos é mau para a saúde, mesmo nos dias em que treina e faz atividade diária suficiente. Durante o dia, o seu A360 deteta se está inativo há demasiado tempo, ajudando-o a interromper o tempo que passa sentado para evitar os efeitos negativos na sua saúde.

Se estiver inativo durante 55 minutos, receberá um alerta de inatividade: A indicação **Está na altura de se mexer** é apresentada, sendo acompanhada com uma pequena vibração. Levante-se e descubra o seu próprio modo de ser ativo. Dê um passeio curto, faça alongamentos ou qualquer outra atividade ligeira. A mensagem desaparece quando se começar a mover ou se premir um botão qualquer. Se não se mexer nos cinco minutos seguintes, recebe um carimbo de inatividade, que pode ver na aplicação e serviço Web Flow após a sincronização.

Os carimbos de inatividade recebidos são apresentados tanto na aplicação como no serviço Web Flow. Deste modo, pode avaliar a sua rotina diária e alterá-la para uma vida mais ativa.

INFORMAÇÕES SOBRE O SONO NO SERVIÇO WEB E APLICAÇÃO FLOW

O A360 monitoriza o tempo e qualidade do seu sono (repousado / agitado), se o usar durante a noite. Não precisa de ativar o modo de sono. O dispositivo deteta automaticamente se está a dormir através dos movimentos do seu pulso. O tempo de sono e a sua qualidade (repousado / agitado) são apresentados no serviço Web e aplicação Flow, depois de sincronizar o A360.

O tempo de sono é o tempo de repouso contínuo mais longo que decorre nas 24 horas entre as 18:00 h de um dia e as 18:00 h do dia seguinte. Interrupções inferiores a uma hora não põem termo à monitorização do sono, mas não são contabilizadas no cálculo do tempo de sono. As interrupções superiores a 1 hora põem termo à monitorização do sono.

Os períodos em que dorme serenamente e não se mexe muito são contabilizados como sono repousante. Os períodos em que se mexe e muda de posição são contabilizados como sono agitado. Em vez de simplesmente somar todos os períodos de imobilidade, a contabilização atribui mais importância aos períodos de imobilidade longos do que aos curtos. A percentagem de sono repousante compara o tempo em que dorme repousadamente com o tempo de sono total. O sono repousante é muito pessoal e deverá ser interpretado em conjunto com o tempo de sono.

A análise do seu sono repousante e agitado dá-lhe uma perspetiva do sono noturno e de como este é afetado por mudanças na sua vida diária. Isto pode ajudá-lo a descobrir formas de melhorar o seu sono e de se sentir bem repousado durante o dia.

DADOS DE ATIVIDADE NA APLICAÇÃO FLOW E NO SERVIÇO WEB FLOW

Com a aplicação Polar Flow pode acompanhar e analisar, onde quer que esteja, os dados da sua atividade sincronizados sem fios, entre o A360 e o serviço Web Flow. O serviço Web Flow dá-lhe as informações mais detalhadas da sua atividade.


NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES (IOS)

A funcionalidade notificações inteligentes permite-lhe receber alertas sobre chamadas, mensagens e notificações do seu telemóvel no seu dispositivo Polar. Receberá no seu dispositivo Polar as mesmas notificações que recebe no visor do seu telemóvel. Se estiver a fazer treino de frequência cardíaca com o seu A360, só pode receber notificações de chamadas se a aplicação Polar Flow estiver a ser executada no telemóvel.

- Certifique-se de que tem no seu A360 a versão mais recente do firmware e a versão mais recente da aplicação Polar Flow.
- Para utilizar a funcionalidade Notificações inteligentes necessita da aplicação móvel Polar Flow para iOS e de ter o seu A360 emparelhado com a aplicação.
- Tenha em conta que, quando a funcionalidade Notificações inteligentes está ativada, a pilha do dispositivo Polar e a bateria do telemóvel descarregam mais depressa, pois o Bluetooth está continuamente ligado.


DEFINIÇÕES DAS NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES


APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

 Na aplicação móvel Polar Flow, a funcionalidade Notificações inteligentes está desativada por predefinição.

Ative/desative a funcionalidade Notificações inteligentes na aplicação móvel do seguinte modo:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Definições** > **Notificações**.
3. Em **NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES** selecione **Ligada (sem pré-visualização)** ou **Desligada**.
4. **Sincronize o seu A360 com a aplicação móvel** premindo, sem soltar, o botão do A360.
5. É apresentada no visor do seu A360 a indicação **Notificações inteligentes ativadas** ou **Notificações inteligentes desativadas**.

 Sempre que alterar as definições de notificação na aplicação móvel Polar Flow, não se esqueça de sincronizar o seu A360 com a aplicação móvel.

 A definição Não perturbar desativa a ativação do visor com o movimento do pulso e permite-lhe repousar melhor em condições de escuridão, como num quarto de dormir, por exemplo.

A DEFINIÇÃO NÃO PERTURBAR NA APLICAÇÃO POLAR FLOW

Se quiser desativar os alertas de notificação durante determinadas horas do dia, defina a opção **Não perturbar** na aplicação móvel Polar Flow. Se a opção estiver ativada, não vai receber alertas de notificação durante o período que definiu. Por predefinição, a opção **Não perturbar** está ativada entre as 22:00 h e as 7:00 h.

Altere a definição da opção **Não perturbar** do seguinte modo:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Definições > Notificações**.
3. Em **NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES** pode ativar ou desativar **Não perturbar** e definir a hora do início e do fim da opção **Não perturbar**.
4. Sincronize o seu A360 com a aplicação móvel premindo, sem soltar, o botão do A360.

A DEFINIÇÃO NÃO PERTURBAR NO SEU A360

Pode desativar os alertas de notificação no seu próprio A360 do seguinte modo:

1. Prima o botão lateral, sem soltar, até ver o menu Controlo. (Começará por ver o texto Pesquisar, mas



mantenha o botão premido.)

2. Toque no ícone Não perturbar:



Aparece no visor a indicação Não perturbar está ativado e o visor passa para a vista de hora. Enquanto a fun-



cionalidade estiver ativada, é mostrado na vista de hora o ícone crescente:

Para ativar os alertas de notificação, repita os passos.

DEFINIÇÕES DO TELEMÓVEL

As definições de notificação do telemóvel determinam o tipo de notificações que recebe no seu A360. Para editar as definições de notificação no telemóvel iOS:

1. Aceda a **Definições > Notificações**.
2. Verifique se as aplicações de que pretende receber notificações estão indicadas em **INCLUIR** e se têm o estilo de notificação definido para **Faixas** ou **Alertas**.

Tenha em conta o seguinte, durante sessões de treino só recebe mensagens relacionadas com chamadas e com a sua localização.

Não receberá notificações das aplicações que figurem em **NÃO INCLUIR**.

UTILIZAÇÃO

Quando receber um alerta, o seu dispositivo Polar notificará-lo discretamente por vibração. Quando receber uma chamada, pode escolher atendê-la, silenciá-la ou recusá-la (apenas com iOS 8). Silenciá-la silencia apenas o dispositivo Polar, não silencia o telemóvel. Se chegar uma notificação durante um alerta de chamada, não será mostrada.

Durante uma sessão de treino pode receber chamadas e obter direções de navegação (apenas com Google Maps) se tiver a aplicação Flow a ser executada no telemóvel. Não receberá notificações (e-mail, calendário, aplicações, etc.) durante sessões de treino.

REJEITAR NOTIFICAÇÕES

As notificações podem ser rejeitadas manualmente ou por excesso de tempo. A rejeição manual da notificação rejeita-a também do visor do telemóvel, mas o excesso de tempo limita-se a removê-la do dispositivo Polar e continuará visível no telemóvel.

Para rejeitar notificações do visor:

- Manualmente: Prima o botão lateral

Excesso de tempo: A notificação desaparecerá ao fim de 30 segundos, caso não a rejeite manualmente.

A FUNCIONALIDADE NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES FUNCIONA VIA BLUETOOTH.


A ligação Bluetooth e a funcionalidade Notificações inteligentes funcionam entre o seu A360 e o seu telemóvel se estes estiverem, no máximo, a 5 m/16 ft um do outro. Se o seu A360 estiver para além desta distância durante menos de duas horas, o telemóvel restabelece automaticamente a ligação nos 15 minutos seguintes ao A360 voltar a estar a esta distância.

Se o seu A360 estiver para além desta distância durante mais de duas horas, recupere a ligação premindo o botão do A360, sem soltar.

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES (ANDROID)


A funcionalidade notificações inteligentes permite-lhe receber alertas sobre chamadas, mensagens e notificações do seu telemóvel no seu dispositivo Polar. Receberá no seu dispositivo Polar as mesmas notificações que recebe no visor do seu telemóvel. Tenha em conta que quando treina com frequência cardíaca com o seu A360, não consegue receber notificações.

- Certifique-se de que tem no seu telemóvel a versão 5.0 ou posterior do Android.
- Certifique-se de que tem no seu A360 a versão mais recente do firmware, no mínimo, a v. 1.1.15.
- Para utilizar a funcionalidade Notificações inteligentes necessita da aplicação móvel Polar Flow para Android e de ter o seu A360 emparelhado com a aplicação.
- Para que a funcionalidade Notificações inteligentes funcione, a aplicação Polar Flow deve estar a ser executada no telemóvel.
- Tenha em conta que, quando a funcionalidade Notificações inteligentes está ativada, a pilha do dispositivo Polar e a bateria do telemóvel descarregam mais depressa, pois o Bluetooth está continuamente ligado.

 Verificámos a funcionalidade com alguns dos modelos mais comuns de telemóvel, como o Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Poderá haver diferenças na funcionalidade com outros modelos de telemóvel que suportam Android 5.0.

DEFINIÇÕES DAS NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

ATIVAR/DESATIVAR NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES


 Na aplicação móvel Polar Flow, a funcionalidade Notificações inteligentes está desativada por predefinição.


Ative/desative a funcionalidade Notificações inteligentes na aplicação móvel do seguinte modo:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Sincronize o seu A360 com a aplicação móvel premindo, sem soltar, o botão lateral do A360.
3. Aceda a **Definições > Notificações**.
4. Em **NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES** seleccione **Ligada (sem pré-visualização)** ou **Desligada**. Quando ativa Notificações inteligentes, será orientado para as ativar no telemóvel (ou seja, para dar à aplicação Polar Flow acesso às notificações do seu telemóvel), caso ainda não as tenha ativado. É

exibida a indicação, Ativar notificações? Toque em Ativar. Selecione depois Polar Flow e toque em OK.

5. **Sincronize o seu A360 com a aplicação móvel** premindo, sem soltar, o botão lateral do A360.
6. É apresentada no visor do seu A360 a indicação **Notificações inteligentes ativadas** ou **Notificações inteligentes desativadas**.

 Sempre que alterar as definições de notificação na aplicação móvel Polar Flow, não se esqueça de sincronizar o seu A360 com a aplicação móvel.

 A definição Não perturbar desativa a ativação do visor com o movimento do pulso e permite-lhe repousar melhor em condições de escuridão, como num quarto de dormir, por exemplo.

A DEFINIÇÃO NÃO PERTURBAR NA APLICAÇÃO POLAR FLOW

Se quiser desativar os alertas de notificação durante determinadas horas do dia, defina a opção **Não perturbar** na aplicação móvel Polar Flow. Se a opção estiver ativada, não vai receber alertas de notificação durante o período que definiu. Por predefinição, a opção **Não perturbar** está ativada entre as 22:00 h e as 7:00 h.

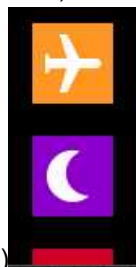
Altere a definição da opção **Não perturbar** do seguinte modo:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Definições > Notificações**.
3. Em **NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES** pode ativar ou desativar **Não perturbar** e definir a hora do início e do fim da opção **Não perturbar**. A definição Não perturbar está visível quando a definição Notificações inteligentes está Ligada (sem pré-visualização).
4. Sincronize o seu A360 com a aplicação móvel premindo, sem soltar, o botão do A360.

A DEFINIÇÃO NÃO PERTURBAR NO SEU A360

Pode desativar os alertas de notificação no seu próprio A360 do seguinte modo:

1. Prima o botão lateral, sem soltar, até ver o menu Controlo. (Começará por ver o texto Pesquisar, mas



mantenha o botão premido.)

2. Toque no ícone Não perturbar:



Aparece no visor a indicação Não perturbar está ativado e o visor passa para a vista de hora. Enquanto a fun-



cionalidade estiver ativada, é mostrado na vista de hora o ícone crescente:

Para ativar os alertas de notificação, repita os passos.

BLOQUEAR APLICAÇÕES

Pode bloquear na aplicação Polar Flow notificações de certas aplicações. Mal recebe a primeira notificação de uma aplicação no seu A360, a aplicação é listada em Definições > Notificações > Bloquear aplicações e poderá bloqueá-la, se quiser.

DEFINIÇÕES DO TELEMÓVEL

Para poder receber no A360 notificações do seu telemóvel, terá primeiro de ativar notificações nas aplicações móveis de que pretende recebê-las. Pode fazê-lo através das definições da aplicação móvel ou através das definições de notificações da aplicação do seu telemóvel Android. Consulte o manual do telemóvel para obter mais informações sobre definições de notificações da aplicação.

Depois, a aplicação Polar Flow precisa de ter permissão para ler as notificações do seu telemóvel. Tem de dar à aplicação Polar Flow acesso às notificações do seu telemóvel (ou seja, ativar notificações na aplicação Polar Flow). A aplicação Polar Flow orienta-o para dar acesso sempre que seja necessário.

UTILIZAÇÃO

Quando receber um alerta, o seu dispositivo Polar notificará-lo-á discretamente por vibração. Quando receber uma chamada, pode escolher atendê-la, silenciá-la ou recusá-la. Silenciá-la silencia apenas o dispositivo Polar, não silencia o telemóvel. Se chegar uma notificação durante um alertar de chamada, não será mostrada.

Não receberá notificações durante sessões de treino.

REJEITAR NOTIFICAÇÕES

As notificações podem ser rejeitadas manualmente ou por excesso de tempo. A rejeição manual da notificação rejeita-a também do visor do telemóvel, mas o excesso de tempo limita-se a removê-la do dispositivo Polar e continuará visível no telemóvel.

Para rejeitar notificações do visor:

- Manualmente: Prima o botão lateral

Excesso de tempo: A notificação desaparecerá ao fim de 30 segundos, caso não a rejeite manualmente.

A FUNCIONALIDADE NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES FUNCIONA VIA BLUETOOTH.

A ligação Bluetooth e a funcionalidade Notificações inteligentes funcionam entre o seu A360 e o seu telemóvel se estes estiverem, no máximo, a 5 m/16 ft um do outro. Se o seu A360 estiver para além desta distância durante menos de duas horas, o telemóvel restabelece automaticamente a ligação nos 15 minutos seguintes ao A360 voltar a estar a esta distância.

Se o seu A360 estiver para além desta distância durante mais de duas horas, recupere a ligação premindo o botão do A360, sem soltar.

PERFIS DE DESPORTO POLAR

Criámos sete perfis de desporto predefinidos no A360. No serviço Web Flow poderá adicionar novos perfis de desporto e sincronizá-los com o A360, criando assim uma lista de todos os seus desportos favoritos. Também pode especificar definições para cada perfil de desporto. Por exemplo, desligar os avisos por vibração no perfil de desporto de ioga. Para mais informações, consulte [Perfis de desporto no Serviço Web Flow](#).

O uso de perfis de desporto permite-lhe acompanhar o que tem feito e ver o seu progresso nos vários desportos. Pode fazer isso no [Serviço Web Flow](#).

FUNCIONALIDADES DE SMART COACHING DA POLAR

Quer seja para avaliar os seus níveis de fitness no dia a dia, criar planos de treino individuais, fazer exercício à intensidade certa ou receber feedback instantâneo, o Smart Coaching da Polar oferece uma gama de funcionalidades únicas e fáceis de utilizar, personalizadas para as suas necessidades e concebidas para o máximo prazer e motivação quando treina.

O A360 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching da Polar:

- [Calorias inteligentes](#)
- [Zonas de frequência cardíaca](#)
- [Benefício do treino](#)


CALORIAS INTELIGENTES



O contador de calorias mais exato do mercado calcula o número de calorias queimadas. O cálculo do dispendio de energia baseia-se no seguinte:


- Peso, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual ($FC_{m\acute{a}x}$)
- Frequência cardíaca durante o treino
- Medição da atividade fora das sessões de treino e quando treina sem frequência cardíaca.
- Consumo máximo de oxigénio individual ($VO2_{m\acute{a}x}$)
O $VO2_{m\acute{a}x}$ indica a sua fitness aeróbica. Pode conhecer o seu $VO2_{m\acute{a}x}$ através do Teste de Fitness Polar. Disponível apenas com o sensor de frequência cardíaca Polar H7


ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

As zonas de frequência cardíaca Polar conferem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de frequência cardíaca baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. Através das zonas de frequência cardíaca, é fácil selecionar e monitorizar as intensidades do treino.

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$ $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
MÁXIMO 	90–100%	171-190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: Esforço respiratório e muscular máximo ou quase máximo. Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos. Recomendado para: Atletas muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$ $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
				preparação final para eventos curtos.
INTENSO 	80-90%	152–172 bpm	2-10 minutos	Benefícios: Capacidade acrescida para suportar resistência a alta velocidade. Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil. Recomendado para: Atletas experientes para treino durante todo o ano e para durações diversas. É mais importante durante a pré-época de competição.
MODERADO 	70–80%	133–152 bpm	10–40 minutos	Benefícios: Melhora o ritmo geral do treino, torna mais fáceis os esforços moderados e melhora a eficácia. Sensação:

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$ $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
				<p>Respiração uniforme, controlada e rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas que treinam para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.</p>
<p>LEVE</p> 	60–70%	114-133 bpm	40–80 minutos	<p>Benefícios: Melhora a fitness geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo.</p> <p>Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular.</p> <p>Recomendado para: Todos, em sessões de treino longas durante períodos de treino básico e para exercícios de</p>

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$ $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
				recuperação durante a época de competição.
MUITO LEVE 	50–60%	104–114 bpm	20–40 minutos	Benefícios: Ajuda no aquecimento e no retorno à calma e auxilia a recuperação. Sensação: Muito fácil, pouco esforço. Recomendado para: Recuperação e retorno à calma, durante toda a época de treinos.

O treino na zona de frequência cardíaca 1 é efetuado a uma intensidade muito baixa. O principal princípio do treino reside no facto de o seu nível de desempenho melhorar durante a recuperação pós-treino, e não apenas durante o treino. Acelere o processo de recuperação com treinos de intensidade muito leve.

O treino na zona de frequência cardíaca 2 destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de treino nesta zona são ligeiras e aeróbicas. Nesta zona leve, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

A capacidade aeróbica é melhorada na zona de frequência cardíaca 3. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de desporto 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O treino nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objetivo é competir ao melhor nível, terá de treinar nas zonas de frequência cardíaca 4 e 5. Nestas zonas, faz-se exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 está concebido para produzir um desempenho máximo

As zonas alvo da frequência cardíaca Polar podem ser personalizadas usando um valor da FCmáx determinado através de provas adequadas, ou recorrendo a um teste prático, que você mesmo pode efetuar. Quando se exercitar numa zona alvo da frequência cardíaca, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objetivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exato. A frequência cardíaca ajusta-se, gradualmente, à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona alvo da frequência cardíaca 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

A frequência cardíaca responde à intensidade do treino de acordo com fatores como o nível de forma física e de recuperação, bem como de acordo com fatores ambientais. É importante estar atento a sensações subjetivas de fadiga e ajustar o programa de treino em conformidade.

BENEFÍCIO DO TREINO

O Benefício do treino apresenta-lhe um comentário sobre o seu desempenho após cada sessão de treino, ajudando-o a entender melhor a eficácia do treino. O comentário está disponível na aplicação Flow e no serviço Web Flow. Para obter este comentário precisa de ter treinado, no mínimo, um total de 10 minutos nas zonas de frequência cardíaca. Os comentários do Benefício do treino baseiam-se nas zonas de frequência cardíaca. Também têm em conta o tempo gasto e as calorias queimadas em cada zona.

A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino

Informação	Benefício
Treino máximo+	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão desenvolveu também, significativamente, a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.

Informação	Benefício
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
Treino Tempo e Estacionário	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua fitness aeróbica e resistência muscular.
Treino Estacionário e Tempo	Bom ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão desenvolveu também a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Estacionário+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também aumentou a sua resistência à fadiga.
Treino Estacionário	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Estacionário e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Estacionário e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Estacionário, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Também melhorou a sua resistência muscular e fitness aeróbica.
Treino Base e Estacionário	Ótimo! Melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. O exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

ALARME

O alarme no A360 é silencioso e vibra. Só pode definir um alarme na aplicação móvel Polar Flow.

 Quando o alarme está ativado, é exibido um ícone do relógio no visor da hora.

Pode verificar a hora do alarme em [O meu dia](#) puxando a vista para cima com o dedo.

APLICAÇÃO E SERVIÇO WEB FLOW POLAR

APLICAÇÃO POLAR FLOW

A aplicação Polar Flow permite-lhe ver uma interpretação visual instantânea da sua atividade e dados de treino offline e sempre que quiser.

Obtenha detalhes permanentes da sua atividade. Descubra quanto lhe falta para o objetivo diário e como atingi-lo. Veja passos, distância coberta, calorias queimadas e tempo de sono.

A aplicação Flow permite-lhe aceder facilmente aos seus objetivos de treino e ver os resultados do teste fitness. Obtenha uma visão geral rápida do seu treino e analise de imediato todos os detalhes do seu desempenho. Veja os resumos semanais do seu treino no diário de treino. Também pode partilhar os pontos altos do seu treino com os seus amigos na comunidade Flow.

Também pode usá-la para a configuração sem fios do seu novo A360. Veja como em [Configurar o A360](#).

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da App Store ou do Google Play para o seu telemóvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.polar.com/en/support/Flow_app. Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o A360.

EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O A360

Antes de emparelhar um dispositivo móvel

- transfira a aplicação Flow da App Store ou do Google Play.
- verifique se o dispositivo móvel tem o *Bluetooth* ativado e se o modo avião/voo não está ligado.

 *Tenha em conta o seguinte: tem de efetuar o emparelhamento na aplicação Flow e NÃO nas definições Bluetooth do seu dispositivo móvel.*

Para emparelhar um dispositivo móvel:

1. No dispositivo móvel, abra a aplicação Flow e inicie a sessão com a sua conta Polar, que criou quando [configurou o seu A360](#).
2. Espere até o visor **Ligar produto** aparecer no seu dispositivo móvel (**À espera do A360**).
3. No A360, prima o botão, sem soltar
4. Aparece a indicação **Emparelh.: toc. disp. com A360**. Toque no dispositivo móvel com o A360.
5. Aparece a indicação **Emparelh..**
6. A indicação **Conf. de out. disp.** aparece no seu A360. Introduza o código PIN do A360 no dispositivo

móvel. Inicia-se o emparelhamento.

7. Quando tiver terminado, aparece a indicação **Emparelh. concluído**.

Para ver os seus dados de treino na aplicação Flow, tem de sincronizar o A360 com a aplicação depois da sessão. Quando sincroniza o seu A360 com a aplicação Flow, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet. A aplicação Flow é o modo mais fácil de sincronizar os dados de treino do A360 com o serviço Web. Para informações acerca da sincronização, consulte [Sincronizar](#).

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Flow mostra-lhe o seu objetivo de atividade e os detalhes da sua atividade e ajuda-o a entender o modo como os seus hábitos e escolhas diários afetam o seu bem-estar. O serviço Web Flow permite-lhe planear e analisar todos os detalhes do seu treino e aprender mais sobre o seu desempenho e evolução a longo prazo. Configure e personalize o seu A360 para o adaptar perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando perfis de desporto e personalizando definições. Também pode partilhar os pontos altos do seu treino com os seus amigos na comunidade Flow.

Para começar a usar o serviço Web Flow, [configure o seu A360](#) em flow.polar.com/start. No site, será orientado para transferir e instalar o software FlowSync, para sincronizar dados entre o seu A360 e o serviço Web e para criar uma conta de utilizador para o serviço Web. Instale também a aplicação Flow no seu telemóvel, para uma análise instantânea e sincronização de dados com o serviço Web.

FEED

Em **Feed** pode ver o que você e os seus amigos têm feito ultimamente. Veja as sessões de treino e resumos de atividade mais recentes, partilhe os seus sucessos, comente e assinale que gosta das atividades dos seus amigos.

EXPLORAR

Em **Explorar** pode navegar no mapa e ver sessões de treino partilhadas por outros utilizadores, com informações sobre o percurso. Também pode reviver os percursos de outras pessoas e ver os pontos de maior destaque.

DIÁRIO

Em **Diário** pode ver a sua atividade diária, sessões de treino planeadas (objetivos de treino) e ainda rever resultados de sessões de treino anteriores e resultados do teste de fitness.

EVOLUÇÃO

Em **Evolução** poderá acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios. Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a sua evolução no treino durante períodos mais longos. Nos relatórios da semana, mês e ano, pode selecionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período per-

sonalizado, pode selecionar o período e o desporto. Nas listas pendentes selecione o período e desporto para o relatório e prima o ícone da roda para escolher os dados que pretende incluir no gráfico do relatório.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, aceda a polar.com/en/support/flow.

PLANEAR O SEU TREINO


Planeie o seu treino no serviço Web Flow criando objetivos de treino detalhados e sincronizando-os com o seu A360, através do FlowSync ou da aplicação Flow. O A360 vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino. Tenha em conta que o seu A360 utiliza [zonas de frequência cardíaca](#) nas sessões de treino planeadas no serviço Web Flow - a funcionalidade Ponteiro de Energia não está disponível.

- **Objetivo Rápido:** Selecione um objetivo de duração ou de calorias para o treino. Pode, por exemplo, optar por queimar 500 kcal ou correr durante 30 minutos.
- **Objetivo Faseado:** Pode dividir a sua sessão de treino em fases e definir uma duração e intensidade diferentes para cada uma delas. Esta funcionalidade serve, por exemplo, para criar uma sessão de treino com intervalos e adicionar-lhe fases de aquecimento e retorno à calma adequadas.
- **Favoritos:** Crie um objetivo e adicione-o aos **Favoritos** para um fácil acesso sempre que o quiser repetir.

CRIAR UM OBJETIVO DE TREINO


1. Aceda a **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo de treino**.
2. Na vista **Adicionar objetivo de treino**, selecione **Rápido** ou **Faseado**.

Objetivo Rápido

1. Selecione **Rápido**.
2. Selecione **Desporto**, digite o **Nome do objetivo** (no máximo 45 dígitos), **Data** e **Hora** e as **Notas** (opcional) que quiser acrescentar.
3. Indique a duração ou as calorias. Só pode preencher um dos valores.
4. Clique no ícone favorito  se quiser adicionar o objetivo aos seus **Favoritos**.
5. Clique em **Guardar** para adicionar o objetivo ao seu **Diário**.

Objetivo Faseado


1. Selecione **Faseado**.
2. Selecione **Desporto**, digite o **Nome do objetivo** (no máximo 45 dígitos), **Data** e **Hora** e as **Notas** (opcional) que quiser acrescentar.
3. Selecione um novo objetivo faseado (**CRIAR NOVO**) ou utilize o modelo (**USAR MODELO**).
4. Adicione fases ao objetivo. Clique em **DURAÇÃO** para adicionar uma fase baseada na duração. Indique um nome e duração para cada fase, selecione o início manual ou automático da fase seguinte e indique uma intensidade.

5. Clique no ícone favorito  se quiser adicionar o objetivo aos seus **Favoritos**.
6. Clique em **Guardar** para adicionar o objetivo ao seu **Diário**.

Favoritos

Se criou um objetivo e o adicionou aos seus favoritos, pode usá-lo como objetivo programado.

1. Selecione **OBJETIVOS FAVORITOS**. São apresentados os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique em **USAR** para selecionar um favorito como modelo para o seu objetivo.
3. Digite a **Data** e a **Hora**.
4. Se pretender pode editar o objetivo ou deixá-lo tal como está.

 Editar o objetivo nesta vista não afeta o objetivo favorito. Se quiser editar o objetivo favorito, seleccione **FAVORITOS** clicando no ícone da estrela junto ao seu nome e foto de perfil.

5. Clique em **ADICIONAR AO DIÁRIO** para adicionar o objetivo ao seu **Diário**.

SINCRONIZAR OS OBJETIVOS COM O A360

Não se esqueça de sincronizar os seus objetivos de treino com o seu A360 a partir do serviço Web Flow, através do FlowSync ou da aplicação Flow. Se não os sincronizar, só estarão visíveis no seu Diário ou lista de Favoritos do serviço Web Flow.

Depois de sincronizar os seus objetivos de treino com o A360, poderá encontrar os objetivos de treino apresentados em **Favoritos**.


Para informações sobre como iniciar uma sessão com objetivo de treino, consulte [Iniciar uma sessão de treino](#).

FAVORITOS


Nos **Favoritos**, pode guardar e gerir os seus objetivos de treino favoritos no serviço Web Flow. O A360 pode ter um máximo de 20 favoritos de cada vez. Se tiver mais de 20 favoritos no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu A360 quando fizer a sincronização. Pode encontrá-los no menu **Favoritos** do A360.

Pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando-os e largando-os no serviço Web Flow. Seleccione o favorito que pretende mover e arraste-o para o lugar da lista onde pretende colocá-lo.


Adicionar um Objetivo de Treino aos Favoritos:

1. [Criar um objetivo de treino](#)
2. Clique no ícone favoritos  existente no canto inferior direito da página.
3. O objetivo é adicionado aos seus favoritos


ou

1. Abra um objetivo já existente no seu **Diário**.
2. Clique no ícone favoritos  existente no canto inferior direito da página.
3. O objetivo é adicionado aos seus favoritos.

Editar um Favorito

1. Clique no ícone favoritos , existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.
2. Selecione o favorito que pretende editar.
3. Pode mudar o nome do objetivo. Clique em **GUARDAR**.
4. Para editar outros detalhes do objetivo, clique em **VISTA**. Quando tiver concluído todas as alterações necessárias, clique em **ATUALIZAR ALTERAÇÕES**.

Remover um favorito

1. Clique no ícone favoritos , existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique no ícone eliminar, no canto superior direito do objetivo de treino, para o remover da lista de favoritos.

PERFIS DE DESPORTO POLAR NO SERVIÇO WEB FLOW

Por predefinição, existem sete perfis de desporto no A360. No serviço Web Flow pode adicionar e editar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e editar os perfis existentes. O seu A360 pode ter um máximo de 20 perfis de desporto. Se tiver mais de 20 perfis de desporto no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu A360 quando fizer a sincronização.

Pode alterar a ordem dos seus perfis de desporto arrastando e largando. Selecione o desporto que pretende mover e arraste-o para o lugar pretendido da lista.

ADICIONAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Desporto**.
3. Clique em **ADICIONAR PERFIL DE DESPORTO** e selecione o desporto na lista.
4. O desporto é adicionado à sua lista de desportos.

EDITAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Desporto**.
3. Clique em **EDITAR**, por baixo do desporto que pretende editar.

Em cada perfil de desporto, pode editar as seguintes informações:

Frequência cardíaca

- Vista de frequência cardíaca
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (a sua frequência cardíaca poderá ser detetada por outros dispositivos compatíveis que usem tecnologia sem fios Bluetooth® Smart (por exemplo, equipamento de ginásio)).
- Tipo de zona de frequência cardíaca das sessões de treino que criou no serviço Web Flow e transferiu para o A360.

Gestos e avisos

- Aviso por vibração

Quando tiver concluído as definições de perfis de desporto, clique em **GUARDAR**. Não se esqueça de sincronizar as definições com o seu A360.

SINCRONIZAR

Com a aplicação Flow, pode transferir dados do seu A360, através da porta USB, com o software FlowSync, ou sem fios, via Bluetooth Smart®. Para poder sincronizar dados entre o seu A360 e o serviço Web Flow e a aplicação Flow, precisa de ter uma conta Polar e o software FlowSync. A conta já se encontra criada e o software já está transferido se tiver feito a [configuração do A360](https://flow.polar.com/start) em flow.polar.com/start. Se fez a configuração rápida quando começou a usar o A360, navegue para flow.polar.com/start para efetuar a [configuração completa](#). Transfira a aplicação Flow para o seu telemóvel, a partir da AppStore ou do Google Play.

Onde quer que esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu A360, o serviço Web e a aplicação móvel.

SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:


- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.

- Emparelhou o seu A360 com o telemóvel. Para mais informações, consulte [Aplicação Polar Flow](#)

Sincronizar dados manualmente:

1. Inicie a sessão na aplicação Flow e prima o botão do seu A360, sem libertar.
2. É exibida a indicação **À procura, A ligar**, seguida de **A sincronizar**.
3. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Concluído**.

A partir do firmware 1.1.15 do Polar A360, o seu monitor de fitness sincroniza-se de hora a hora com a aplicação Polar Flow, sem que tenha de a iniciar. Mais ainda, depois de cada sessão de treino, alerta de inatividade, objetivo de atividade atingido ou Teste Fitness realizado, os dados são sincronizados com a aplicação em plano de fundo.

 Quando sincroniza o seu A360 com a aplicação Flow, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet.


Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.polar.com/en/support/Flow_app.

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar dados com o serviço Web Flow, precisa do software FlowSync. Visite flow.polar.com/start e transfira e instale o software antes de tentar sincronizar.

1. Ligue o A360 ao seu computador utilizando o cabo USB. Verifique se o software FlowSync está a ser executado.
2. Abre-se a janela FlowSync no computador e inicia-se a sincronização.
3. É exibida a indicação Concluída, quando tiver terminado.

Sempre que ligar o A360 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar definições que possa ter alterado. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, arranque o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma atualização do firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

 Se alterar definições no serviço Web Flow enquanto o A360 está ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu A360.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, visite polar.com/en/support/flow.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, visite www.polar.com/en/support/FlowSync.

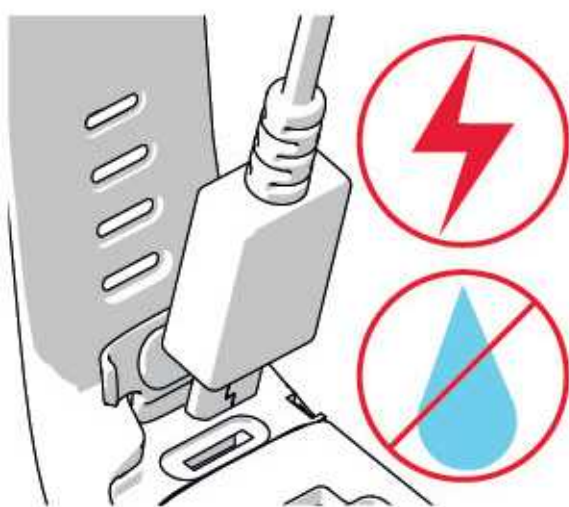
INFORMAÇÕES IMPORTANTES

CUIDAR DO SEU A360

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar A360 deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a cumprir as obrigações da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

O cabo USB deve ser ligado com cuidado para evitar danificar a porta USB do dispositivo.

Não carregue o dispositivo quando a porta USB está molhada. Deixe a porta USB secar, mantendo a tampa aberta algum tempo antes de efetuar o carregamento. Deste modo, garante um carregamento e sincronização sem problemas.



Mantenha o seu dispositivo de treino limpo.

- Recomendamos que lave o dispositivo e a bracelete de silicone depois de cada sessão de treino, em água corrente e com uma solução suave de sabão e água. Retire o dispositivo da bracelete e lave-os separadamente. Seque-os com uma toalha macia.

i *É essencial lavar o dispositivo e o bracelete se os utilizar numa piscina em que se utilize cloro para fins de limpeza.*

- Se não usar o dispositivo permanentemente, limpe a humidade antes de o guardar. Não o guarde em material que não respira ou num ambiente húmido, por exemplo, um saco de plástico ou um saco de ginásio húmido.
- Seque-o com uma toalha macia, sempre que seja necessário. Use uma toalha de papel húmida para remover o pó do dispositivo de treino. Para manter a resistência à água, não lave o dispositivo de treino

com uma máquina de lavar à pressão. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha de aço ou químicos de limpeza.

- Quando ligar o A360 a um computador ou a um carregador, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no conector USB doo A360. Limpe a sujidade e a humidade com suavidade. Para evitar quaisquer riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.

As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.

ARMAZENAMENTO

Mantenha o dispositivo de treino num local fresco e seco. Não o guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro ou montado no suporte para bicicleta.

Recomenda-se que guarde o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da pilha.

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta durante períodos prolongados.

ASSISTÊNCIA

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indiretos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para mais informações, consulte [Garantia Limitada Internacional Polar](#).

Para informações sobre os contactos e endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support e os Web sites específicos do país.

PILHAS

A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo indiscriminado.

CARREGAR A PILHA DO A360

O A360 possui uma pilha interna, recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes, antes de ocorrer um decréscimo notável da

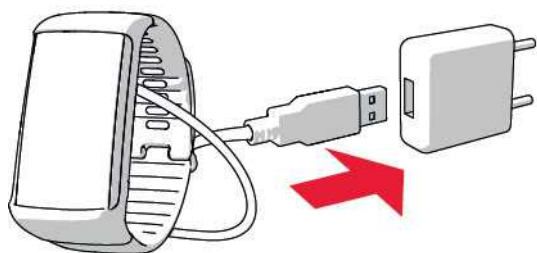
sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

i Não carregue a pilha com temperaturas negativas ou superiores a 40 °C nem com a porta USB molhada.

Pode carregar a pilha numa tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utiliza um adaptador de potência USB, verifique se o adaptador está marcado com "output 5 Vdc" (saída 5 Vdc) e se fornece no mínimo 500 mA. Utilize apenas um adaptador de potência com a adequada aprovação de segurança (marcado com "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" ou "CE").

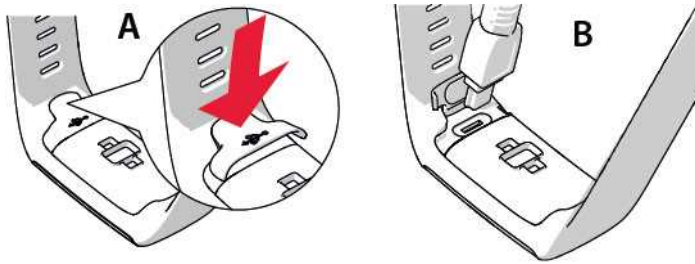


i Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 Volt. A utilização de um carregador de 9 Volt poderá danificar o seu produto Polar.

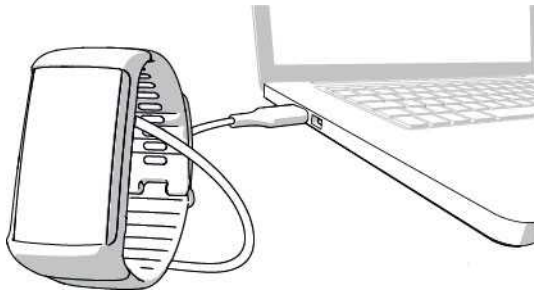


Para carregar com o computador, basta ligar o A360 ao computador e, ao mesmo tempo, pode sincronizá-lo com o FlowSync.

1. 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).



2. Ligue a outra extremidade do cabo à porta USB do seu computador. Antes de o ligar ao computador, verifique se a porta USB está seca. Se a pilha estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos para o carregamento começar.



3. Após a sincronização, começa a animação do ícone da pilha verde, que vai sendo preenchida no visor.
4. Quando o ícone verde da pilha estiver cheio, o A360 está totalmente carregado.

i Não deixe a pilha totalmente descarregada durante muito tempo nem a mantenha sempre totalmente carregada, pois pode afetar a sua vida útil.

DURAÇÃO DA PILHA

A duração da pilha pode ir até 12 dias, com monitorização permanente da atividade e 1 h diária de treino sem Notificações inteligentes ativadas. A duração depende de muitos fatores, como a temperatura do ambiente onde se utiliza o A360, as funcionalidades utilizadas, o tempo que o visor está ligado e a idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas. Usar o A360 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar a duração da pilha.

INFORMAÇÃO DE PILHA FRACA

	<p>Pilha fraca. Carregar</p> <p>A carga da pilha está fraca. Recomenda-se que carregue o A360.</p>
	<p>Carregar antes do treino.</p> <p>A carga está demasiado fraca para gravar uma sessão de treino. Só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o A360.</p>

Quando o ecrã não é ativado com um movimento do pulso ou premindo um botão, a pilha não tem carga e o A360 entrou em modo de hibernação. Carregue o A360. Se a pilha estiver totalmente esgotada, poderá demorar algum tempo até que a animação do carregamento apareça no visor.

PRECAUÇÕES

O A360 foi concebido para medir a frequência cardíaca e apresentar dados da sua atividade. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O dispositivo de treino não deve ser utilizado para efetuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

De vez em quando recomendamos que lave o dispositivo e o bracelete para evitar problemas na pele.

INTERFERÊNCIAS

Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos elétricos. As estações de base WLAN também podem causar interferências no dispositivo de treino. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Equipamento de treino com componentes eletrónicos ou eléctricos como visores LED, motores e travões eléctricos poderão causar interferências parasitas.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios Para mais informações, www.polar.com/support.

MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado?


- Fuma?
- Está grávida?

Note que, para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também afetam a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reações do seu organismo durante o treino. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se utiliza um pacemaker, desfibrilhador ou outro dispositivo eletrónico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Contudo, devido à variedade de dispositivos disponíveis, não podemos emitir uma garantia oficial em relação à adequabilidade do uso dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados, como desfibrilhadores. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações involuntárias durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo eletrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os elétrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

 *O impacto combinado da humidade e do atrito intenso pode fazer com que a cor saia da superfície do sensor de frequência cardíaca e manche as roupas. Se usa perfume, creme de bronzear/protetor solar ou repelente de insetos, não os deixe entrar em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Sempre que usar o dispositivo de treino (sobretudo se este tiver cores claras ou vivas), evite usar roupa com cores que o possam manchar.*

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

A360

Tipo de pilha:	Pilha recarregável de Li-Pol, de 100 mAh
Duração:	Até 12 dias com monitorização permanente da atividade e 1 h/dia de treino, sem Notificações inteligentes ativadas.
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tempo de carga:	Até duas horas.
Temperatura de carga:	0 °C a +40 °C / 32 °F a 104 °F
Materiais do monitor de atividade:	Dispositivo: poliuretano termoplástico acrilonitrilo-butadieno-estireno, fibra de vidro, policarbonato, aço inoxidável, vidro

	Bracelete: silicone, aço inoxidável, tereftalato de polibutileno, fibra de vidro
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	30-240 bpm
Resistência à água:	30 m
Capacidade da memória:	60 h de treino com frequência cardíaca, dependendo das definições de idioma.

Utiliza tecnologia sem fios Bluetooth® Smart.

O A360 também é compatível com os seguintes sensores de frequência cardíaca Polar: Polar H6 e H7.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para usar o software FlowSync, precisa de um computador com um sistema operativo Microsoft Windows ou Mac OS X, com ligação à Internet e uma porta USB livre.

O FlowSync é compatível com os seguintes sistemas operativos:

Sistema operativo do computador	32 bits	64 bits
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Os dispositivos Polar funcionam com a maioria dos smartphones modernos. Os requisitos mínimos são os seguintes:

- Dispositivos portáteis iOS 11 e posterior
- Dispositivos portáteis Android com Bluetooth 4.0 e Android 5 ou posterior (verifique as especificações totais do telefone disponibilizadas pelo fabricante)

Há bastantes diferenças entre o modo como os diferentes dispositivos Android lidam com as tecnologias utilizadas nos nossos produtos e serviços como, por exemplo, a BLE (Bluetooth Low Energy) e os diferentes padrões e protocolos. Por isso, a compatibilidade varia entre fabricantes de telefones e, infelizmente, a Polar não consegue garantir que todas as funcionalidades podem ser utilizadas com todos os dispositivos.

A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

A maior parte dos produtos Polar podem ser usados quando se nada. Não são, no entanto, instrumentos de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do dispositivo debaixo de água. Quando estiver a medir a frequência cardíaca na água com um dispositivo Polar compatível com GymLink e com um sensor de frequência cardíaca, poderá sentir interferências devido às seguintes razões:

- Água de piscina com elevado teor em cloro e a água do mar são muito condutoras. Os elétrodos do sensor de frequência cardíaca poderão entrar em curto-circuito, impedindo que os sinais ECG sejam detetados pelo sensor de frequência cardíaca.
- Saltar para a água ou movimentos musculares vigorosos durante natação competitiva poderão deslocar o sensor de frequência cardíaca para uma posição no corpo onde sinais ECG não possam ser captados.
- A potência do sinal ECG é individual e poderá variar dependendo da composição do tecido celular da pessoa. Ocorrem mais frequentemente problemas quando se mede a frequência cardíaca na água.

Dispositivos Polar com medição da frequência cardíaca baseada no pulso são apropriados para nadar e tomar banho. Recolherão dados de atividade a partir dos movimentos do pulso também quando estiver a nadar. No entanto, descobrimos nos nossos testes que a medição da frequência cardíaca baseada no pulso não funciona de modo ideal na água, não podemos pois recomendar a medição da frequência cardíaca baseada no pulso para a natação.

Na indústria relojoeira, a resistência à água é geralmente indicada em metros e traduz a pressão estática da água a essa profundidade. A Polar utiliza o mesmo sistema. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Todos os dispositivos Polar com indicação da resistência à água foram submetidos a testes para determinar a pressão de água suportada.

Os produtos Polar são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respetivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Quando se executa uma atividade debaixo de água, a pressão dinâmica gerada pela água em movimento é superior à pressão estática. Isso significa que mover o produto debaixo de água sujeita-o a uma pressão superior à que ocorreria se o produto se mantivesse estático.

Indicação na	Salpicos	Tomar	Mergulho	Mergulho	Características de resis-
--------------	----------	-------	----------	----------	---------------------------

parte de trás do produto	de água, suor, gotas de chuva, etc.	banho e nadar	em apneia (sem botijas de ar)	AUTÓNOMO (com botijas de ar)	tência à água
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de pressão. Protegido de salpicos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Para uso frequente na água mas não para mergulho AUTÓNOMO. Norma de referência: ISO22810.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional para produtos Polar. Para produtos vendidos nos EUA ou no Canadá, a garantia é emitida pela Polar Electro, Inc.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do produto Polar que o produto permanecerá livre de defeitos de material ou de mão de obra durante dois (2) anos a partir da data de compra, à exceção das pulseiras fabricadas em silicone ou plástico, as quais estão sujeitas a um período de garantia de um (1) ano a partir da data de compra.
- A garantia não abrange o desgaste normal da bateria, ou qualquer outro desgaste normal, danos provocados por uma utilização inadequada, abusos, acidentes ou não conformidade com as precauções descritas; manutenção inadequada, uso comercial, caixas ou visores rachados, partidos ou arranhados, braçadeiras em tecido ou pulseiras em tecido ou cabedal, cintas elásticas (por exemplo, a cinta peitoral do sensor de frequência cardíaca) e vestuário da Polar.
- A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- A garantia não cobre produtos adquiridos em segunda mão.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Deverá guardar o recibo como prova de compra!
- A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc. Os logótipos e marca Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

4.0 PT 4/2016