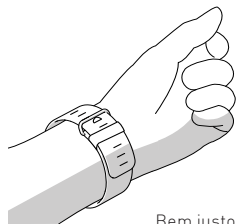


## Como utilizar

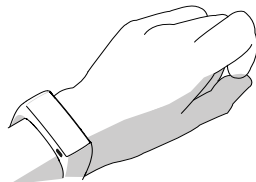
O A370 mede continuamente a frequência cardíaca no pulso, no dia a dia e durante os exercícios. Para obter leituras exatas da frequência cardíaca, encontre uma posição confortável no seu pulso, seguindo estas dicas.

No dia-a-dia, coloque a pulseira, **em cima do pulso, mas abaixo do osso do pulso**. NÃO use o monitor de atividade em cima do osso do pulso. A pulseira pode ficar levemente solta desde que o sensor na parte traseira fique em contato com a pele quando você se movimentar.

O sensor precisa estar em contato com a pele, então aperte um pouco a pulseira do relógio no seu pulso quando se exercitar. A pulseira também não deve estar desconfortavelmente apertada. Não se esqueça de soltar a pulseira depois do treinar para uma ajuste mais confortável.



Bem justo



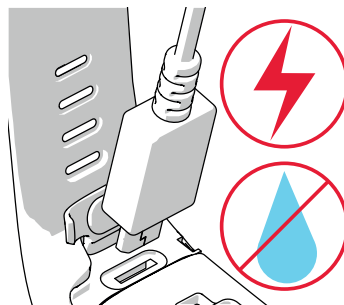
## Cuidados com seu A370

Lave diariamente o A370 e o seu pulso, para evitar irritações de pele. Seque o pulso e a pulseira antes de voltar a usar. De vez em quando, tire o monitor e deixe a pele respirar.

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

**Não conecte o A370 (para o carregar ou sincronizar) se a porta USB estiver molhada ou com suor.**

Carregar um dispositivo úmido danifica a porta USB, então não o conecte ao seu computador para sincronizar enquanto ainda não estiver seco.



## Especificações técnicas

TIPO DE BATERIA

BATERIA DE LI-POL DE 100 MAH

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

ÓPTICO INTERNO

RESISTÊNCIA À ÁGUA

30 M

MATERIAIS

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

APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇOS DA APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SÃO MARCAS COMERCIAIS DA GOOGLE INC.

IOS É UMA MARCA COMERCIAL OU UMA MARCA COMERCIAL REGISTRADA DA CISCO NOS EUA E EM OUTROS PAÍSES, SENDO UTILIZADA SOB LICENÇA.

FABRICADO POR

COMPATÍVEL COM  
 Bluetooth

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TEL. +358 8 5202 100

FAX +358 8 5202 300

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)



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

**POLAR**<sup>®</sup>

**POLAR A370**  
**MONITOR DE ATIVIDADE**  
**COM FREQUÊNCIA CARDÍACA**  
**NO PULSO**

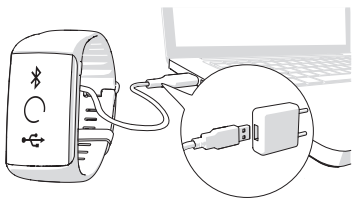
**Guia de Introdução**

Saiba mais em [support.polar.com/en/A370](http://support.polar.com/en/A370)

## Passos iniciais

Você pode optar por configurar seu novo Polar A370 com **(A)** um smarthone, tablet ou **(B)** com um computador, conforme for mais conveniente. O A370 fica no modo de armazenamento, sendo ativado durante a configuração. Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é fundamental ser preciso nas definições introduzidas durante a configuração.

Conecte seu A370 à uma porta USB energizada ou a um carregador USB com um cabo micro-USB padrão. Levarão alguns minutos até o A370 ser ativado. Deixe o seu A370 carregando durante a configuração.



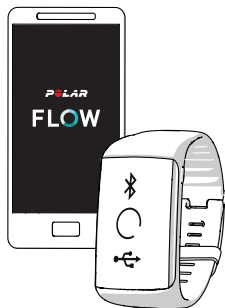
Se houver alguma atualização de firmware para o seu A370 disponível, recomendamos que a instale durante a configuração. Levará até 10 minutos para completar.

**A**

## CONFIGURAÇÃO PELO SMARTPHONE OU TABLET USANDO O APLICATIVO POLAR FLOW

É fundamental fazer o no aplicativo Polar Flow e NÃO nas definições Bluetooth do seu smarthone ou tablet.

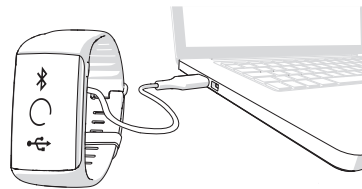
1. Certifique-se de que o seu **smartphone ou tablet** esteja conectado à **Internet** e ligue o **Bluetooth®**.
2. Baixe o **aplicativo Polar Flow** da App Store ou do Google Play para seu smartphone ou tablet.
3. Abra o aplicativo Polar Flow no smartphone ou tablet.
4. O aplicativo Flow reconhecerá seu A370 nas proximidades e solicitará que inicie o pareamento. Aceite o pedido de pareamento e **digite o código de pareamento Bluetooth que aparece na tela do A370, no aplicativo Flow**.
5. **Entre** na sua **conta Polar** ou cadastre uma nova. Iremos orientá-lo durante o cadastro e configuração no aplicativo.
6. Quando tiver terminado as definições, toque em **Guardar e sincronizar** para sincronizar suas definições com o A370.



**B**

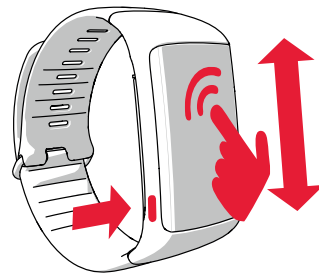
## CONFIGURAÇÃO NO COMPUTADOR

1. Visite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) baixe e instale o software de transferência de dados **Polar FlowSync** no computador.
2. Entre na sua conta Polar ou crie uma nova conta. Vamos orientá-lo durante o cadastro e configuração no serviço Web.



## Saiba mais sobre seu A370

- Para ligar a tela, gire seu pulso ou pressione o botão lateral.
- Navegue pelos menus passando o dedo para cima e para baixo na tela touch.
- Escolha dentre os itens do menu com um toque.
- Pressione o botão lateral para retornar nas opções do menu.
- Para alterar o mostrador do relógio, à partir das horas, toque sem soltar na tela e passe o dedo para cima ou para baixo.
- Nas horas, pressione e segure o botão lateral até a tela indicar **A procurar** para iniciar sincronização com o aplicativo Polar Flow para parear um dispositivo acessório.



O meu dia



Treino



A minha FC



Definições

a  
e