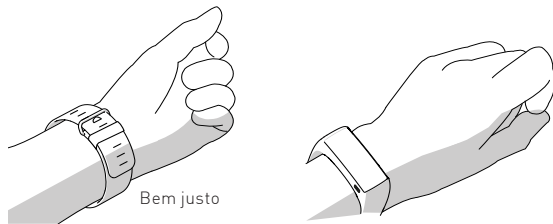


Como utilizar

O A370 mede continuamente a frequência cardíaca a partir do pulso, no dia a dia e quando pratica exercício. Para obter leituras exatas da frequência cardíaca coloque o monitor no pulso, de modo a sentir-se confortável, seguindo as seguintes indicações.

No dia a dia, coloque o bracelete no pulso, **atrás do osso do pulso**. NÃO use o monitor de atividade por cima do osso do pulso. O bracelete pode ficar ligeiramente solto desde que o sensor existente na parte de trás do monitor toque na pele e se mantenha no sítio quando efetuar movimentos.

Aperte ligeiramente o bracelete quando iniciar uma sessão de treino, para que o sensor não saia do sítio quando praticar exercício. O bracelete também não deve estar apertado de modo a que se sinta desconfortável. Para uma utilização mais confortável, não se esqueça de folgar o bracelete depois do treino.



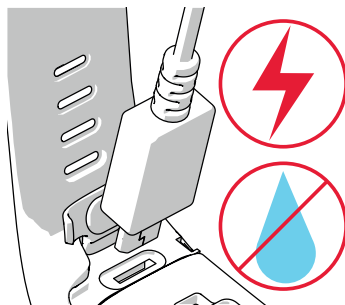
Cuidar do seu A370

Lave diariamente o A370 e o seu pulso, para evitar irritações de pele. Seque o pulso e o bracelete antes de o 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 deixe-a secar totalmente, mantendo a tampa aberta.

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

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



Especificações técnicas

TIPO DE PILHA

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

RESISTÊNCIA À ÁGUA

MATERIAIS

PILHA DE LI-POL DE 100 MAH

ÓTICA INTERNA

30 M

BRACELETE: 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

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TEL. +358 8 5202 100

FAX +358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM

COMPATÍVEL COM



/polarglobal

POLAR®

POLAR A370
MONITOR DE ATIVIDADE
BASEADO NO PULSO
FREQUÊNCIA CARDÍACA

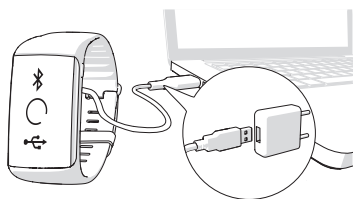
Guia Como Começar

Saiba mais em support.polar.com/br/A370

Como começar

Pode optar por configurar o seu novo Polar A370 com **(A)** um dispositivo móvel ou com **(B)** um computador, consoante o mais conveniente para si. O A370 está no modo de armazenamento, sendo ativado durante a configuração. Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições introduzidas durante a configuração.

Ligue o seu A370 a uma porta USB com alimentação ou a um carregador USB com um cabo micro USB padrão. Podem ser necessários alguns minutos até o A370 ser ativado. Deixe o seu A370 carregar durante a configuração.



Se estiver disponível uma atualização de firmware para o seu A370, recomendamos que a instale durante a configuração. Poderá levar até 10 minutos a ficar concluída.

A

CONFIGURAR COM UM DISPOSITIVO E COM A APLICAÇÃO POLAR FLOW

Tenha em atenção que tem de fazer o emparelhamento na aplicação Flow e NÃO nas definições Bluetooth do seu dispositivo móvel.

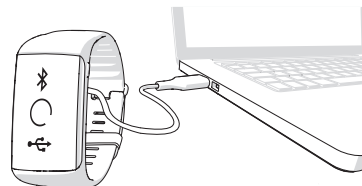
1. Certifique-se de que o seu **dispositivo móvel** está ligado à **Internet** e ative o **Bluetooth®**.
2. Transfira a **aplicação Polar Flow** da App Store ou do Google Play para o seu dispositivo móvel.
3. Abra a aplicação Flow no seu dispositivo móvel.
4. A aplicação Flow deteta o seu A370 na sua proximidade e pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e **introduza o código de emparelhamento Bluetooth que aparece no ecrã do A370, na aplicação Flow**.
5. **Inicie sessão** com a sua **conta Polar** ou crie uma nova conta. Iremos orientá-lo durante o registo e configuração na aplicação.
6. Quando tiver terminado as definições, toque em **Guardar e sincronizar** e as suas definições serão sincronizadas com o A370.



B

CONFIGURAR COM UM COMPUTADOR

1. Acesse a **flow.polar.com/start** e instale o software de transferência de dados **Polar FlowSync** no seu computador.
2. Inicie sessão com a sua conta Polar ou crie uma nova conta. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração no serviço Web.



Conheça o Seu A370

- Para ligar o visor basta rodar o pulso ou premir o botão lateral.
- Percorra os menus passando o dedo para cima e para baixo no visor tátil.
- Escolha itens do menu tocando-lhes.
- Prima o botão lateral para voltar atrás nos menus.
- Para alterar o mostrador do relógio, toque no visor, sem soltar, na vista da hora, e passe o dedo para cima ou para baixo.
- Prima o botão, sem soltar, na vista da hora, até visualizar a indicação **A procurar** para iniciar a sincronização com a aplicação Polar Flow e para emparelhar um dispositivo acessório.

