

**POLAR®**

# POLAR A370



**MANUAL DO UTILIZADOR**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>8</b>
Polar A370 .....	8
Cabo USB .....	9
Aplicação Polar Flow .....	9
Software Polar FlowSync .....	9
Serviço Web Polar Flow .....	9
<b>Começar</b> .....	<b>10</b>
Configurar o A370 .....	10
Escolha uma opção para a configuração: computador ou dispositivo móvel compatível. ....	10
Opção A: configurar com o seu computador .....	10
Opção B: configurar com a aplicação Polar Flow utilizando o seu dispositivo móvel ou tablet .....	11
Idiomas .....	12
Bracelete .....	13
Estrutura do Menu .....	14
Atividade .....	15
O meu dia .....	15
Treino .....	15
Favoritos .....	15
A minha frequência cardíaca .....	15
Definições .....	16

Mostradores do relógio .....	16
Emparelhar .....	17
Emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o A370 .....	17
<b>Definições .....</b>	<b>19</b>
Menu definições .....	19
Definições do visor .....	19
Definição da hora .....	20
Reiniciar o A370 .....	20
Reconfigurar o A370 .....	20
Atualização do Firmware .....	21
Com o computador .....	21
Com o dispositivo móvel ou tablet .....	21
Modo de voo .....	21
Ativar o modo de voo .....	22
Desativar o modo de voo .....	22
Ícones do visor da hora .....	22
<b>Treino .....</b>	<b>23</b>
Como colocar o A370 .....	23
Iniciar uma Sessão de Treino .....	24
Iniciar uma sessão de treino com um objetivo .....	25
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 .....	28
Efetuar uma pausa/Parar uma sessão de treino .....	28
Resumo do treino .....	29
Depois do treino .....	29
Resumo do treino no A370 .....	29
Aplicação Polar Flow .....	30
Serviço Web Polar Flow .....	31
<b>Funcionalidades .....</b>	<b>32</b>
Monitorização Permanente da Atividade .....	32
Objetivo de atividade .....	32
Dados de atividade .....	32
Alerta de inatividade .....	33
Informações sobre o sono no serviço Web e aplicação Flow .....	33
Dados de atividade na Aplicação Flow e no serviço Web Flow .....	34
GPS via telemóvel .....	34
Notificações inteligentes .....	34
Utilizar o A370 como sensor de frequência cardíaca .....	35
Funcionalidades de Smart Coaching da Polar .....	35
Guia de Atividade .....	36
Guia de Atividade no A370 .....	36
Benefício de Atividade .....	36
Frequência cardíaca contínua .....	37

Calorias inteligentes .....	38
Zonas de Frequência Cardíaca .....	38
Programa de corrida Polar .....	42
Criar um Programa de corrida Polar .....	43
Iniciar um objetivo de corrida .....	43
Acompanhar a sua evolução .....	43
Recompensa semanal .....	43
Polar Sleep Plus™ .....	44
Dados do sono no seu A370 .....	44
Dados de sono na aplicação e serviço Web Flow .....	44
Perfis de Desporto Polar .....	45
Benefício do treino .....	45
Teste de Fitness .....	47
Alarme .....	47
<b>Aplicação e Serviço Web Flow Polar .....</b>	<b>48</b>
Aplicação Polar Flow .....	48
Emparelhar um dispositivo móvel com o A370 .....	48
Serviço Web Polar Flow .....	49
Feed .....	49
Explorar .....	49
Diário .....	49
Evolução .....	49
Comunidade .....	50

Programas .....	50
Planear o seu treino .....	50
Criar um Objetivo de Treino .....	51
Objetivo Rápido .....	51
Objetivo faseado .....	51
Favoritos .....	51
Sincronizar os Objetivos com o A370 .....	52
Favoritos .....	52
Adicionar um Objetivo de Treino aos Favoritos: .....	52
Editar um Favorito .....	52
Remover um favorito .....	53
Perfis de desporto Polar no Serviço Web Flow .....	53
Adicionar um Perfil de Desporto .....	53
Editar um Perfil de Desporto .....	53
Sincronização .....	54
Sincronizar com a aplicação móvel Flow .....	54
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync .....	55
<b>Informações importantes .....</b>	<b>56</b>
Cuidar do seu A370 .....	56
Armazenamento .....	57
Assistência .....	57
Pilhas .....	57
Carregar a pilha do A370 .....	57

Duração da pilha .....	59
Informação de Pilha Fraca .....	60
Precauções .....	60
Interferências durante o treino .....	60
Sua saúde e seu treino .....	61
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças .....	62
Especificações Técnicas .....	62
A370 .....	62
Software Polar FlowSync .....	63
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow .....	63
A resistência dos produtos Polar à água .....	63
Garantia limitada internacional Polar .....	64
Termo de responsabilidade .....	65

# INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo A370! O Polar A370 é um monitor de atividade elegante e desportivo, com frequência cardíaca contínua baseada no pulso, com análise avançada do sono Sleep Plus e com as fiáveis funcionalidades de treino Polar. Obtenha uma visualização geral e instantânea da sua atividade diária no A370 ou com a aplicação Polar Flow. Juntamente com o serviço Web Polar Flow e a aplicação Flow, o A370 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 A370. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, visite [support.polar.com/pt/A370](http://support.polar.com/pt/A370).



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 A370

O Polar A370 é um monitor de atividade elegante e desportivo que o mantém em controlo ao monitorizar permanentemente a frequência cardíaca a partir do pulso. Monitoriza os seus passos diários, a distância e calorias queimadas e mantém-no conectado com notificações inteligentes do seu telemóvel. A análise avançada do sono Polar Sleep Plus acompanha os seus padrões de sono e fornece-lhe comentários sobre o seu sono. O Polar A370 ajuda-o a treinar de modo mais inteligente com as fiáveis funcionalidades de treino Polar, como as zonas de frequência cardíaca e o Programa de corrida Polar, utilizando o GPS do seu telemóvel para monitorizar a velocidade e a distância durante as suas sessões de exercício ao ar livre. Também pode utilizar o Polar A370 como sensor da frequência cardíaca e ligar a sua frequência cardíaca a aplicações de fitness ou



dispositivos Bluetooth compatíveis, como dispositivos de treino Polar, por exemplo, ao Polar M460. 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 A370 e o serviço Web Flow através do software FlowSync.

## **APLICAÇÃO POLAR FLOW**

Também pode começar a usar o seu A370 com a aplicação Flow e atualizar o A370 sem fios. 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 Store<sup>SM</sup> ou no Google Play<sup>TM</sup>.

## **SOFTWARE POLAR FLOWSYNC**

O Polar FlowSync sincroniza os seus dados entre o A370 e o serviço Polar Flow no seu computador. Aceda a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) para começar a usar o seu A370 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 [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# COMEÇAR

## CONFIGURAR O A370

O seu novo A370 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 A370. 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.

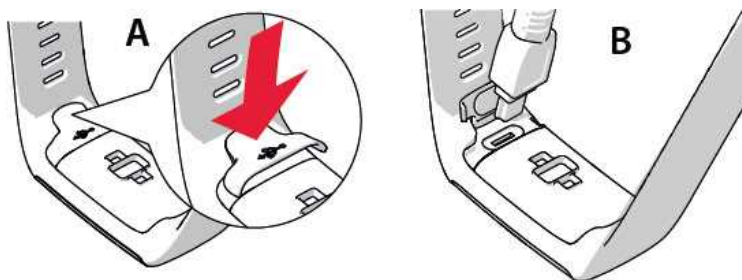
Pode escolher o modo como configura o seu A370, com um computador e um cabo USB ou sem fios, com um dispositivo móvel compatível. Ambos os métodos necessitam de ligação à Internet.

- 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 A370 ao mesmo tempo, mas precisa de um computador e de um cabo USB.

### OPÇÃO A: CONFIGURAR COM O SEU COMPUTADOR

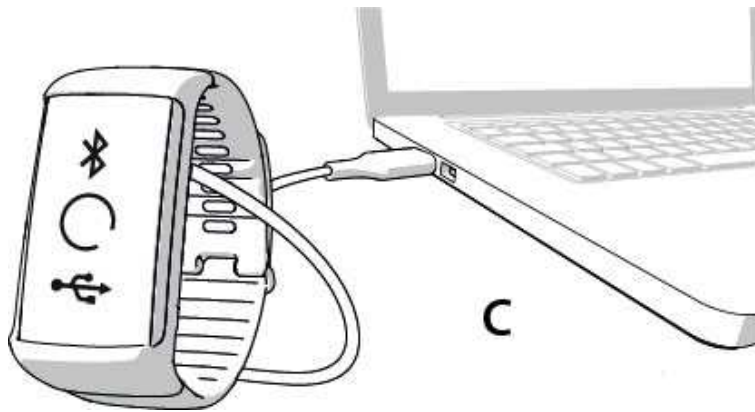
1. Visite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e instale o software FlowSync para configurar o seu A370 e [atualizar o firmware](#), se for necessário.
2. Prima a parte superior (A) da tampa USB do bracelete para baixo, para aceder à porta USB micro e ligar o cabo USB que lhe foi fornecido (B).

**i** Não carregue o dispositivo se a porta USB estiver molhada. Se a porta USB do A370 estiver molhada, deixe-a secar antes de ligar o cabo.



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 A370.

**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 A370.

Verifique se a tampa USB fica bem fechada.

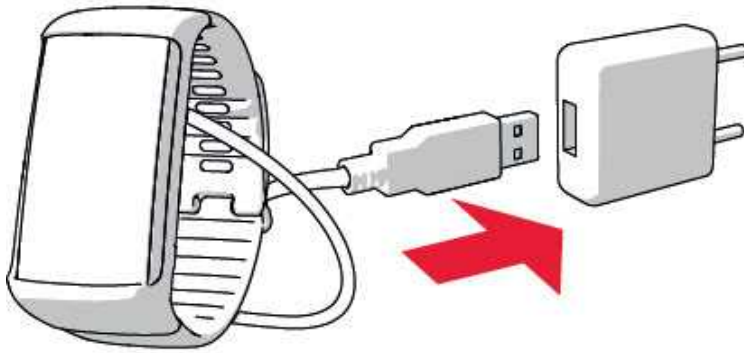
**Terminada a configuração, está pronto para começar. Divirta-se!**

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

O Polar A370 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 A370 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 V CC" 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 do A370 estiver molhada, deixe-a secar antes de ligar o cabo.



2. Aceda à App Store<sup>SM</sup> ou ao Google Play<sup>TM</sup> no seu dispositivo móvel e procure e transfira a aplicação Polar Flow.  
A compatibilidade móvel está disponível em [support.polar.com](http://support.polar.com).
3. Quando abre a aplicação Flow, esta deteta o seu novo A370 nas proximidades e pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e introduza o código de emparelhamento Bluetooth do seu A370 na aplicação Flow.  
**i** Certifique-se de que o seu A370 está ligado, para permitir a conexão.
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 A370 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 A370 receberá o pacote do [idioma](#) selecionado durante a configuração, o que também demora algum tempo.
5. O visor do A370 abre na vista da hora assim que a sincronização estiver concluída.

Está pronto para começar, divirta-se!

## IDIOMAS

Ao [configurar](#) o A370 pode selecionar um dos seguintes idiomas:

- Português
- Espanhol

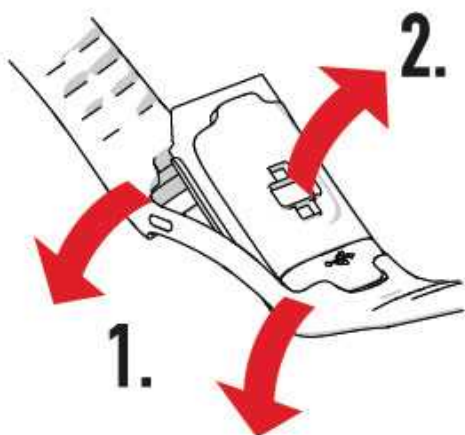
- Português
- Francês
- Dinamarquês
- Holandês
- Sueco
- Norueguês
- Alemão
- Italiano
- Finlandês
- Polaco
- Russo
- Chinês (simplificado)
- Japonês
- Indonésio
- Turco
- Checo
- Coreano

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

## **BRACELETE**

É fácil mudar o bracelete do seu A370. 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 rodar o 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, 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. Se colocar o A370 à noite, verá informações sobre o sono da noite anterior. Mais ainda, se tiver a FC Contínua ativada, verá o valor mais baixo da sua frequência cardíaca da noite anterior e, durante o dia, os valores mais baixo e mais alto até ao momento.

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 A370. Aceda ao Flow, clique no seu nome e em **Perfis de Desporto**. Adicione ou remova aqui os seus desportos favoritos e não se esqueça de os sincronizar com o seu dispositivo.

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.

Se pretende ter informações de localização da sua sessão de treino ao ar livre, tem de ter o telemóvel consigo durante a sessão de treino. Espere que o ícone GPS fique estático antes de iniciar a sessão de treino. Clique [aqui](#) para mais informações.

## 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 A370.

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

## A MINHA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Aqui, pode verificar rapidamente a sua frequência cardíaca.

## DEFINIÇÕES

Em **Definições**, pode ativar e desativar o **Modo FC Contínua**, o **Modo de voo**, o modo Não perturbar e o **modo sensor FC**, desligar o dispositivo, repor as ligações Bluetooth e ver informações específicas do dispositivo.

## 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 que pretende seleccionar.

São estas as opções:



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



- Relógio grande com data e segundos
- Disponível em várias cores: Toque e mantenha o toque no ecrã até ver uma miniatura do mostrador grande do relógio. Toque na miniatura, passe o dedo para cima ou para baixo para ver as cores disponíveis e toque na que escolher.





- Relógio analógico com data



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



- 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.*

## EMPARELHAR

Para utilizar um sensor de frequência cardíaca *Bluetooth®* com o seu A370 é necessário emparelhá-los. O emparelhamento demora apenas uns segundos e garante que o seu A370 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 A370 é compatível com os sensores de frequência cardíaca Polar H6, H7, H10 e OH1 Bluetooth®.

### EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O A370

 *Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth®, o A370 deixa de medir a frequência cardíaca no pulso.*

Há dois modos de emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o A370:

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 A370.

2. Toque no sensor de frequência cardíaca com o seu A370.
3. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Emparelh. concluído**.

OU

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca, toque em **Treino** no A370.
2. Toque no sensor de frequência cardíaca com o seu A370.
3. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Emparelh. concluído**.

# DEFINIÇÕES

## MENU DEFINIÇÕES

Pode aceder a **Definições** a partir do menu principal. Toque para colocar os ícones verdes quando a sua função for ATIVADA.



Frequência cardíaca contínua. Desativa ou ativa a monitorização contínua da sua FC.



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



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



Modo sensor FC. Use o seu A370 como sensor de frequência cardíaca com um dispositivo recetor de FC.



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.

## DEFINIÇÕES DO VISOR

No serviço Web Polar Flow ou na aplicação móvel Polar Flow, é possível escolher a mão em que pretende usar o A370. A sua escolha altera a orientação do visor do A370.

 *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 A370 à porta USB do seu computador, aceda a [flow.polar.com](http://flow.polar.com) e inicie sessão.
2. Aceda a **Produtos** e **Definições**.
3. Selecione o seu A370, clique e altere a mão em que o pretende utilizar.

A orientação do visor do seu A370 mudará na próxima sincronização.

### Para alterar a definição do visor na aplicação móvel

1. Aceda a **Dispositivos**.
2. Selecione a mão em que pretende utilizar o A370.


A orientação do visor do seu A370 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 A370 ao sincronizar com o serviço Web Polar Flow. Para alterar a hora, terá de começar por alterar o fuso horário no seu computador e depois terá de sincronizar o A370.

Se alterar o fuso horário no seu dispositivo móvel e depois sincronizar a aplicação Polar Flow com o serviço Web Flow e com o A370, a hora também será alterada no A370. Para poder alterar a hora, o seu dispositivo móvel tem de estar ligado à Internet.

## REINICIAR O A370

Pode reiniciar o seu A370 a partir do menu **Definições**. Toque no ícone do interruptor  para desligar o dispositivo. Prima o botão lateral para o reiniciar.

## RECONFIGURAR O A370

Se tiver problemas com o A370, tente reconfigurá-lo. A reconfiguração elimina todas as informações do A370 e terá de voltar a configurá-lo para seu uso pessoal.

Reconfigurar o A370 no FlowSync com o computador:

1. Ligue o A370 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 A370 a partir do próprio dispositivo:

1. Aceda a **Definições** no menu principal.

2. Toque no ícone do interruptor  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 A370, 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

Pode atualizar o firmware do seu A370 para utilizar as funcionalidades mais recentes. Sempre que estiver disponível uma nova versão do firmware, o FlowSync pede-lhe para ligar o A370 ao computador. As atualizações do firmware são transferidas através do FlowSync.

As atualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do A370. Podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou correções de erros.

### Para atualizar o firmware:

1. Ligue o A370 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 A370 é reiniciado.

 *A atualização do firmware não significa perda de dados: Antes de a atualização ser iniciada, os dados do seu A370 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 A370. A aplicação informa-o de que está disponível uma atualização e indica os passos a seguir. Recomendamos que ligue o A370 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 A370. 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. Aceda a [Definições](#), no menu principal.



2. Toque no ícone avião, será apresentada a indicação MODO DE VOO ATIVADO e o ícone fica verde. O ícone avião aparece no visor da hora.

## DESATIVAR O MODO DE VOO

1. Aceda a [Definições](#), no menu principal.
2. Toque no ícone e será apresentada a indicação MODO DE VOO DESATIVADO.

## ÍCONES DO VISOR DA HORA

No visor da hora, poderá encontrar 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.
- O telemóvel emparelhado está desligado e tem as notificações inteligentes ativadas. Para voltar a ligar, prima, sem soltar, o botão lateral.

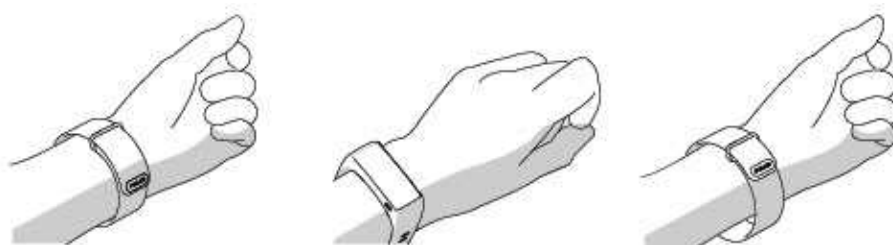
# TREINO

## COMO COLOCAR O A370

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.



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 H10 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

	<p>Na vista de relógio, deslize o ecrã para cima ou para baixo e toque em <b>Treino</b> para entrar no modo pré-treino.</p>
	<p>Selecione o perfil de desporto que pretende utilizar, deslizando para cima ou para baixo.</p> <p>Permaneça no modo pré-treino até o A370 encontrar a frequência cardíaca para se certificar de que os dados de treino são exatos.</p> <p> O ícone do coração começa a apresentar a frequência cardíaca assim que esta é detetada.</p> <p> Se utilizar um sensor de frequência cardíaca da Polar emparelhado com o A370, este utilizará automaticamente o sensor ligado para medir a frequência cardíaca durante as sessões de treino. Um círculo azul em redor do símbolo da frequência cardíaca indica que o A370 está a utilizar o sensor ligado para medir a frequência cardíaca.</p>
	<p> Se utilizar a função de localização do telemóvel, o ícone do GPS com um círculo estático será apresentado assim que a localização for fixada e pode começar a monitorizar a sua sessão de treino.</p>

Consulte [Funções durante o treino](#) para mais informações sobre o que pode fazer com o seu A370 durante o treino.

**Para efetuar uma pausa numa sessão de treino**, prima o botão. É exibida a indicação **Em pausa** e o A370 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 planejar o seu treino e [criar objetivos de treino detalhados](#) no serviço Web Flow e sincronizá-los com o seu A370 utilizando o software FlowSync ou a aplicação Flow. O A370 vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino.

Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo:

1. Aceda 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>

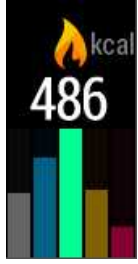
	<p>Velocidade ou ritmo atuais da sessão. Modifique os perfis de desporto no Flow para definir o que pretende ver aqui.</p> <p>Distância coberta na sessão, até ao momento.</p>
---	--

 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 A370, 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>

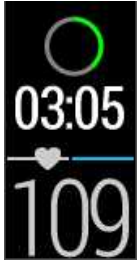




Calorias queimadas durante o treino, até ao momento


Zonas da frequência cardíaca nas barras verticais em que passou a sessão. A atual está realçada.


## 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 A370, 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 <b>Em pausa</b>. 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.


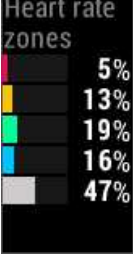



## RESUMO DO TREINO DEPOIS DO TREINO

Assim que terminar o treino recebe um resumo da sua sessão de treino no seu A370. Obtenha uma análise mais detalhada e ilustrada na aplicação Flow ou no serviço Web Flow.

### RESUMO DO TREINO NO A370

No A370 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><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <small>18</small></p>	<p><b>Hora de início</b></p> <p>A hora a que teve início a sessão.</p> <p><b>Duração</b></p> <p>A duração da sessão.</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Frequência cardíaca média</b></p> <p>A sua frequência cardíaca média durante a sessão.</p> <p><b>Frequência cardíaca máxima</b></p> <p>A sua frequência cardíaca máxima durante a sessão.</p>

	<p><b>Benefício do treino</b></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><b>Zonas de frequência cardíaca</b></p> <p>A percentagem do tempo de treino passada em cada zona de frequência cardíaca.</p>
	<p><b>Calorias</b></p> <p>Calorias queimadas durante a sessão.</p> <p><b>Queima de gordura %</b></p> <p>A percentagem de calorias que queimam gordura durante a sessão.</p>
	<p>Velocidade ou ritmo máximos e médios da sessão.</p>
	<p>Distância coberta na sessão.</p>

## APLICAÇÃO POLAR FLOW

Sincronize o seu A370 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 A370 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 A370 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 A370 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 A370 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.
- **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).

 *Repare que as informações de sua sessão de treino não estão incluídas nos dados de atividade diária. Por outras palavras, os passos, a distância, o tempo de atividade e as calorias, bem como o progresso geral*



para alcançar o seu objetivo de atividade diária, que são mostrados no menu **O meu dia** no monitor de atividade física e em **Atividade** na aplicação móvel e serviço Web Polar Flow, representam todas as outras atividades que realiza durante o dia, para lá de qualquer sessão de treino gravada.

## 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. O seu A370 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 de 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

Com base nos movimentos do pulso, os dispositivos Polar com medição permanente da atividade detetam automaticamente quando adormece, quando está a dormir e quando acorda. Monitorizam o seus movimentos durante a noite, registando todas as interrupções ocorridas durante o período do sono e dizem-lhe quanto tempo passou realmente a dormir. A deteção do sono baseia-se no registo dos movimentos da sua mão não dominante, com um sensor acelerómetro 3D digital.

A monitorização do seu sono fornece informações sobre os seus padrões de sono, permitindo-lhe ver o que pode melhorar ou alterar. A comparação de médias noite a noite e a avaliação dos seus padrões podem ajudá-lo a detetar o que está a fazer durante o dia, que pode afetar o seu sono. Resumos semanais na sua conta Polar Flow ajudam-no a avaliar a regularidade do seu padrão adormecer-acordar.

O que o Polar Sleep Plus™ mede - Componentes Chave da Monitorização do sono

- Tempo de sono - O tempo de sono indica-lhe a duração total entre o momento em que adormeceu e o momento em que acordou. O seu dispositivo Polar monitoriza os movimentos do seu corpo e consegue detetar o momento em que adormece e o momento em que acorda. Também deteta interrupções do sono durante todo o tempo de sono.
- Sono real - O sono real indica o tempo realmente passado a dormir entre o momento em que adormeceu e o momento em que acordou. Mais especificamente, trata-se do tempo de sono menos as interrupções. O sono real inclui apenas o tempo que realmente passou a dormir. O sono real pode ser apresentado em percentagem [%] e duração [h:min].

- Interrupções - Durante uma noite normal de sono, existem diversas interrupções breves e longas, quando se desperta realmente do sono. A sua consciência dessas interrupções depende da respetiva duração. Em geral, não nos lembramos das mais curtas. Conseguimos lembrar-nos das mais longas como, por exemplo, quando nos levantamos para beber água.

- Continuidade do sono - A continuidade do sono descreve até que ponto o seu sono foi contínuo. A continuidade do sono é avaliada numa escala de 1 a 5, na qual 5 reflete um sono muito contínuo. Quanto menor for o valor, mais fragmentado foi o seu sono. Uma boa noite de sono consiste em segmentos longos de sono e não tem interrupções a intervalos frequentes.

- Autoavaliação - Para além de apresentar métricas objetivas do sono, o serviço Flow encoraja-o a autoavaliar diariamente o seu sono. Pode caracterizar o modo como dormiu na noite anterior utilizando uma escala de cinco níveis: muito mal - mal - mais ou menos - bem - muito bem. Ao responder a esta pergunta, receberá uma versão mais longa de comentários sobre a duração e qualidade do seu sono.


## DADOS DE ATIVIDADE NA APLICAÇÃO FLOW E NO SERVIÇO WEB FLOW

Com a aplicação Flow pode acompanhar e analisar, onde quer que esteja, os dados da sua atividade sincronizados sem fios, entre o A370 e o serviço Web Flow. O serviço Web Flow dá-lhe as informações mais detalhadas da sua atividade.

## GPS VIA TELEMÓVEL

Utilizando o GPS do seu telemóvel, pode monitorizar os percursos, velocidade e distância das suas sessões de treino ao ar livre com o A370. Para tal, é necessário ter a aplicação móvel Polar Flow instalada no telemóvel, [emparelhado](#) com o seu A370, e ativar a utilização da função de localização do telemóvel.

Ao iniciar a sessão de treino ao ar livre, em **Treino**, o ícone GPS com o círculo estático indica que a sua localização foi detetada e que pode começar a monitorizar a sessão de treino.

 *Durante a sessão de treino, tem de ter o telemóvel consigo.*

## NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

A funcionalidade Notificações inteligentes permite-lhe receber notificações do seu telemóvel no seu dispositivo Polar. O seu dispositivo Polar notifica-o sempre que receber uma chamada ou uma mensagem (por exemplo, um SMS ou uma mensagem do WhatsApp). Também o notifica em relação a eventos do calendário inseridos no calendário do telemóvel. Para utilizar a funcionalidade Notificações inteligentes, é necessário instalar a aplicação móvel Polar Flow para iOS ou Android e emparelhar o dispositivo Polar com a aplicação.

Para obter instruções detalhadas sobre a utilização das Notificações inteligentes, consulte o documento de suporte [Notificações Inteligentes \(Android\)](#) ou [Notificações Inteligentes \(iOS\)](#).

# UTILIZAR O A370 COMO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA


Pode utilizar o seu A370 como sensor de frequência cardíaca com outro dispositivo Bluetooth que possa receber o perfil de sensor de FC, como um computador de ciclismo, uma aplicação como o Polar Beat ou outro dispositivo de pulso. Para isso, tem de emparelhar o A370 com o dispositivo recetor, como faria com qualquer acessório Bluetooth. Consulte as instruções de emparelhamento no manual do utilizador do dispositivo recetor.

Para ativar o modo sensor de FC:

1. Aceda a [Definições](#), no menu principal.

2. Toque em , aceite o pedido de confirmação para ativar o modo sensor de FC

Para desativar o modo sensor de FC, prima o botão para trás e confirme a seleção.

 Tenha em conta que, deste modo, o A370 não grava as suas sessões de treino no diário do Flow. Isso só acontece se o dispositivo recetor de FC for compatível com o 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 A370 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching da Polar:

- [Guia de Atividade](#)
- [Benefício de Atividade](#)
- [Frequência cardíaca contínua](#)
- [Treino baseado na frequência cardíaca](#)
- [Programa de corrida](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Calorias inteligentes](#)
- [Perfis de Desporto](#)
- [Benefício do treino](#)

## GUIA DE ATIVIDADE

A funcionalidade Guia de Atividade mostra-lhe até que ponto esteve ativo durante o dia e indica-lhe o que ainda tem de fazer para atingir as recomendações de atividade física do dia. Pode ver como está a conseguir concretizar o seu objetivo de atividade do dia no A370, na aplicação móvel Polar Flow ou no serviço Web Polar Flow.

 Repare que as informações de sua sessão de treino não estão incluídas nos dados de atividade diária. Por outras palavras, os passos, a distância, o tempo de atividade e as calorias, bem como o progresso geral para alcançar o seu objetivo de atividade diária, que são mostrados no menu **O meu dia** no monitor de atividade física e em **Atividade** na aplicação móvel e serviço Web Polar Flow, representam todas as outras atividades que realiza durante o dia, para lá de qualquer sessão de treino gravada.

### GUIA DE ATIVIDADE NO A370

Alguns dos mostradores do seu A370 indicam o seu progresso em relação ao seu objetivo de atividade diária.

No item do menu O meu dia, pode ver o cartão Atividade, que apresenta a sua Atividade desse dia com mais detalhe. Neste menu, pode ver a percentagem de concretização do seu objetivo de atividade diária. Também pode visualizar o seu progresso através da barra de atividade.

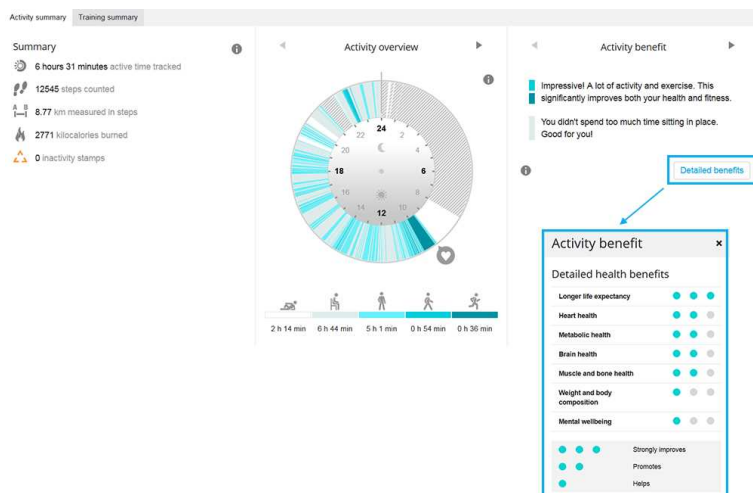
Toque na barra para ver um exemplo de como atingir o seu objetivo do dia. «Levantar» significa atividade de baixa intensidade, "caminhar" significa intensidade média e "jogging" significa alta intensidade. Com orientações práticas, como "caminhar 50 minutos" ou "20 minutos de jogging", pode escolher formas de atingir o seu objetivo. Encontrará mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e alta no serviço Web Polar Flow e na aplicação Polar Flow.

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

## BENEFÍCIO DE ATIVIDADE

O benefício de atividade fornece-lhe comentários acerca dos benefícios para a saúde que estar ativo lhe trouxe e também sobre os efeitos indesejados que estar demasiado tempo sentado provocou na sua saúde. Os comentários baseiam-se em diretrizes internacionais e em pesquisa sobre os efeitos na saúde da atividade física e do comportamento de estar sentado. A ideia central é a seguinte: quanto mais ativo estiver, mais benefícios obtém!

Tanto a aplicação Flow como o serviço Web Flow mostram o benefício de atividade da sua atividade diária. Pode ver o benefício de atividade numa base diária, semanal e mensal. No serviço Web Flow também pode ver informações detalhadas sobre benefícios para a saúde.



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

## FREQUÊNCIA CARDÍACA CONTÍNUA

A funcionalidade Frequência cardíaca contínua mede a sua frequência cardíaca ao ininterruptamente. Permite uma medição mais precisa do consumo calórico diário e da atividade global, pois também monitoriza atividades físicas que envolvam muito poucos movimentos do pulso, como o ciclismo.

No A370, a funcionalidade FC Contínua está automaticamente ativada. No A370, em [Definições](#), pode



alternar entre ativar e desativar a funcionalidade FC Contínua tocando no ícone. A funcionalidade FC Contínua da Polar mede a sua frequência cardíaca de forma inteligente, adaptável e otimizada. Mesmo assim, se mantiver a funcionalidade FC Contínua ativada no seu dispositivo Polar esgotará a pilha mais rapidamente.

Em [O meu dia](#) poderá ver o valor mais alto e mais baixo da frequência cardíaca desse dia e verificar qual foi o valor mais baixo da frequência cardíaca na noite anterior. No Polar Flow, tanto no serviço Web como na aplicação móvel, pode consultar as leituras com mais detalhe e por períodos mais longos.

A monitorização da Frequência cardíaca contínua da Polar é efetuada em intervalos de alguns minutos ou com base nos movimentos do pulso.

As medições cronometradas verificam a frequência cardíaca em intervalos de alguns minutos e, se a frequência cardíaca estiver elevada, a funcionalidade FC Contínua começa a monitorizar a sua frequência cardíaca. A monitorização da FC Contínua também pode ser iniciada com base nos movimentos do pulso, por exemplo, se caminhar a um ritmo com uma determinada rapidez durante pelo menos um minuto.

A monitorização contínua da sua frequência cardíaca para automaticamente quando a sua atividade descer abaixo de um determinado nível. Quando o dispositivo Polar deteta que está sentado há muito tempo, a monitorização da FC Contínua é iniciada para determinar o valor mais baixo da sua frequência cardíaca nesse dia.


## CALORIAS INTELIGENTES


O contador de calorias mais exato do mercado calcula o número de calorias queimadas, e com a monitorização da FC contínua é ainda mais exato. O cálculo do dispêndio de energia baseia-se no seguinte:



- Peso, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual ( $FC_{máx}$ )
- Frequência cardíaca durante o treino e durante a monitorização da FC contínua
- Medição da atividade fora das sessões de treino e quando treina sem frequência cardíaca.
- Consumo máximo de oxigénio individual ( $VO2_{máx}$ )  
O  $VO2_{máx}$  indica a sua fitness aeróbica. Pode conhecer o seu  $VO2_{máx}$  através do Teste de Fitness Polar. Disponível apenas com os sensores de frequência cardíaca Polar H7 e H10.

## 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 $FC_{máx}$  $FC_{máx}$ = 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

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
				muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na 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,

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>torna mais fáceis os esforços moderados e melhora a eficácia.</p> <p>Sensação: 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>



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
				Recomendado para: Todos, em sessões de treino longas durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a época de competição.
<p>MUITO LEVE</p> 	50–60%	104–114 bpm	20–40 minutos	<p>Benefícios: Ajuda no aquecimento e no retorno à calma e auxilia a recuperação.</p> <p>Sensação: Muito fácil, pouco esforço.</p> <p>Recomendado para: Recuperação e retorno à calma, durante toda a época de treinos.</p>

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 FC<sub>máx</sub> 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.

## **PROGRAMA DE CORRIDA POLAR**

O Programa de corrida Polar é um programa personalizado, baseado no seu nível de fitness, concebido para garantir um treino correto e sem excessos. É inteligente, adapta-se com base no seu desenvolvimento e informa-o quando poderá ser boa ideia reduzir um pouco ou aumentar ligeiramente o ritmo do seu exercício. Cada programa é personalizado para o seu evento e tem em conta os seus dados pessoais, histórico de treino e tempo de preparação. O programa é gratuito e está disponível no serviço Web Flow, em [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Estão disponíveis programas para 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Cada programa tem três fases: Preparação básica, Intensificação e Redução. Estas fases são concebidas para desenvolver gradualmente o seu desempenho e garantir que está preparado no dia da corrida. As sessões de treino de corrida estão divididas em cinco tipos: jogging fácil, corrida média, corrida longa e intervalo. Todas as sessões incluem fases de aquecimento, trabalho e retorno à calma, para resultados ideais. Adicionalmente, para apoiar o seu desenvolvimento, pode optar por fazer exercícios de força, essenciais e de mobilidade. Cada semana de treino inclui duas a cinco sessões de corrida e a duração semanal total da sessão de treino de corrida varia entre uma e sete horas, dependendo do seu nível de fitness. A duração mínima de um programa é de 9 semanas e a máxima é de 20 meses.

Saiba mais acerca do Programa de corrida Polar neste [guia detalhado](#). Também pode ler mais acerca de como [começar o Programa de corrida](#).

## CRIAR UM PROGRAMA DE CORRIDA POLAR

1. Inicie sessão no serviço Web Flow, em [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. No separador, selecione **Programas**.
3. Escolha o evento, dê-lhe um nome, defina a data do evento e quando pretende iniciar o programa.
4. Responda às perguntas sobre o nível de atividade.\*
5. Escolha se pretende incluir exercícios de apoio no programa.
6. Leia e responda ao questionário sobre atividade física.
7. Reveja o programa e, se necessário, ajuste os seus parâmetros.
8. Quando tiver acabado, selecione **Iniciar programa**.

\*Caso estejam disponíveis, serão pré-preenchidas quatro semanas do histórico de treino.

## INICIAR UM OBJETIVO DE CORRIDA

Depois de sincronizar o seu A370 com o Flow, o objetivo de corrida para o dia atual é-lhe automaticamente sugerido quando tocar em **Treino**, no A370. Aceite-os para iniciar o seu objetivo.

## ACOMPANHAR A SUA EVOLUÇÃO

Sincronize os resultados do treino entre o seu dispositivo e o serviço Web Flow, através do cabo USB ou da aplicação Flow. Acompanhe a sua evolução no separador **Programas**. É apresentada uma panorâmica do seu programa atual e da sua evolução.

### Recompensa semanal


Se estiver a treinar para um evento de corrida com o Programa de corrida Polar, o A370 recompensa-o se cumprir o seu plano de treino.

Com base na forma como cumpriu o programa durante a semana, receberá estrelas de recompensa no A370, em jeito de comentário. A recompensa é apresentada quando mudar a semana, ou seja, segunda-feira, sábado ou domingo, dependendo da opção selecionada para Primeiro dia da semana nas Definições gerais da sua conta Polar.

O número de estrelas recebidas depende da forma como cumpriu os seus objetivos. O tempo real passado nas várias zonas de frequência cardíaca durante o treino é comparado com o tempo planeado para o objetivo de treino de cada zona de frequência cardíaca. Consulte as informações abaixo para ver o significado de cada número de estrelas ou de não receber estrelas.

- 1 Estrela: Em média, cumpriu 75% do seu objetivo em cada zona de frequência cardíaca.
- 2 Estrelas: Em média, cumpriu 90% do seu objetivo em cada zona de frequência cardíaca.
- 3 Estrelas: Em média, cumpriu 100% do seu objetivo em cada zona de frequência cardíaca.

- Sem estrelas: Treinou demasiado (mais de 200%) nas zonas moderadas (1-3).
- Sem estrelas: Treinou demasiado (mais de 150% nas zonas de treino de intensidade elevada (4 e 5).

 Não se esqueça de iniciar a sessão de treino com os objetivos de treino, para ser possível comparar os resultados com os objetivos do treino.

## POLAR SLEEP PLUS™

O A370 monitoriza o seu sono, se o usar durante a noite. Deteta o momento em que adormece e o momento em que acorda e recolhe dados para uma análise mais aprofundada na aplicação e serviço Web Polar Flow. O A370 monitoriza os movimentos da sua mão durante a noite, para registar as interrupções ocorridas durante o período de sono, e diz-lhe quanto tempo passou realmente a dormir.

### Dados do sono no seu A370

Pode verificar os dados do seu sono no cartão Sono, em [O meu dia](#). Toque-lhe para obter informações detalhadas.



- O **tempo de sono** indica-lhe a duração total entre o momento em que adormeceu e o momento em que acordou.
- O **sono real** indica o tempo realmente passado a dormir entre o momento em que adormeceu e o momento em que acordou. Mais especificamente, trata-se do tempo de sono menos as interrupções. O sono real inclui apenas o tempo que realmente passou a dormir.
- A **continuidade do sono** constitui uma avaliação da continuidade do seu tempo de sono.
- As vezes que adormeceu e acordou.
- **Comentários** baseados nos dados do seu sono, o tempo de sono preferido e a avaliação que faz do seu sono.
- É-lhe apresentada a avaliação que faz do seu sono com um smiley.

### Dados de sono na aplicação e serviço Web Flow

Os seus dados de sono são apresentados na aplicação e serviço Web Flow depois de sincronizar o A370. A aplicação Flow e o serviço Web apresentam os dados do seu sono em vistas de uma noite e de uma semana. No serviço Web Flow, pode visualizar o seu sono no separador **Sono** do seu **Diário**. Também pode incluir os seus dados de sono nos **Relatórios de atividade**, no separador **Evolução**.

Na aplicação e serviço Web Polar Flow pode definir o seu **Tempo de sono preferido** para definir quanto tempo tentará dormir todas as noites. Também pode classificar o seu sono. Receberá comentários sobre o modo como dormiu, baseados nos dados do seu sono, no tempo de sono preferido e na classificação do seu sono.

Ao acompanhar os seus padrões de sono, poderá ver se estes são afetados por mudanças no seu dia-a-dia e descobrir o equilíbrio certo entre repouso, atividade diária e treino.

## PERFIS DE DESPORTO POLAR

Criámos sete perfis de desporto predefinidos no A370. No serviço Web Flow poderá adicionar novos perfis de desporto e sincronizá-los com o A370, 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](#).

Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [lista de perfis de esporte Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas [configurações de perfis de esporte](#).

## 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.

<b>Informação</b>	<b>Benefício</b>
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.
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.

## TESTE DE FITNESS

O Teste de Fitness Polar é um modo fácil, seguro e rápido de estimar a sua fitness aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex, é comparável ao consumo máximo de oxigénio ( $VO_{2max}$ ), que é normalmente usado para avaliar a fitness aeróbica. O OwnIndex é influenciado pelo seu historial de treino a longo prazo, pela frequência cardíaca, pela variabilidade da frequência cardíaca em repouso, pelo sexo, idade, altura e peso. O Teste de Fitness Polar foi desenvolvido para adultos saudáveis.

 *Para executar o Teste de Fitness tem de usar um sensor de frequência cardíaca compatível Polar (H9, H10). Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca Polar emparelhado com o seu A370, o A370 utiliza automaticamente o sensor para medir a sua frequência cardíaca durante o teste.*


Para obter instruções relativas à realização do teste de Fitness Polar com o A370, consulte os seguintes documentos de apoio:

[O que é e como fazer o teste de fitness Polar](#)

[Como devo fazer o teste de fitness e para que serve?](#)

## ALARME

O alarme do A370 é silencioso e tem vibração. O alarme só pode ser definido na aplicação móvel Polar Flow.

 *Quando o alarme está definido para ligado, o ícone do relógio é apresentado na vista de 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 A370. Veja como em [Configurar o A370](#).

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 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app). Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o A370.

## EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O A370

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 uma sessão com a sua conta Polar, que criou quando [configurou o seu A370](#).
2. Espere até a vista **Ligar produto** aparecer no dispositivo móvel (é exibida a indicação: **À espera do A370**).
3. No A370, prima o botão, sem soltar
4. Aparece a indicação **Emparelh.: toc. disp. com A370**. Toque no dispositivo móvel com o A370.
5. Aparece a indicação **Emparelh..**



6. A indicação **Conf. de out. disp. xxxxx** é apresentada no seu A370. Introduza o código pin indicado no A370 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 A370 com a aplicação depois da sessão. Quando sincroniza o seu A370 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 a forma mais fácil de sincronizar os dados de treino do A370 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 A370 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 A370](#) em [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). No site, será orientado para transferir e instalar o software FlowSync, para sincronizar dados entre o seu A370 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 personalizado,

pode seleccionar o período e o desporto. Nas listas pendentes seleccione 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 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## COMUNIDADE

Em **Grupos Flow**, **Clubes** e **Eventos**, pode encontrar outros praticantes que treinem para o mesmo evento ou que frequentem o seu ginásio. Também pode criar o seu próprio grupo, para pessoas com quem quer treinar. Pode partilhar os seus exercícios e dicas de treino, comentar os resultados de treino de outros membros e fazer parte da Comunidade Polar. Em Clubes Flow, pode ver horários de aulas e inscrever-se em aulas. Adira e receba motivação das comunidades sociais de treino de que é membro.

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Eventos Polar Flow](#)

## PROGRAMAS

O Programa de corrida Polar é personalizado para o seu objetivo, com base nas zonas de frequência cardíaca Polar e tendo em conta os seus dados pessoais e histórico de treino. O programa é inteligente, adaptando-se de acordo com o seu desenvolvimento. Estão disponíveis programas de Corrida Polar para 5 km, 10 km, meia maratona e maratona, que consistem em dois a cinco exercícios de corrida por semana, consoante o programa. É super simples!

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, visite [support.polar.com/en/support/flow](https://support.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 A370, através do FlowSync ou da aplicação Flow. O A370 vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino. Tenha em conta que o seu A370 utiliza [zonas de frequência cardíaca](#) nas sessões de treino planeadas no serviço Web Flow - a funcionalidade EnergyPointer não está disponível.

- **Objetivo Rápido:** Seleccione 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. Acesse 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, selecione [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 A370

**Não se esqueça de sincronizar os seus objetivos de treino com o seu A370 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 A370, 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 A370 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 A370 quando efetuar a sincronização. Pode encontrá-los no menu **Favoritos** do A370.

Pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando-os e largando-os no serviço Web Flow. Selecione 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 A370. No serviço Web Flow pode adicionar e editar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e editar os perfis existentes. O seu A370 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 A370 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 A370.

### Gestos e avisos

- Informações por vibração

### GPS e altitude

- Selecione a taxa de gravação GPS.

Quando tiver concluído as definições de perfis de desporto, clique em **GUARDAR**. Não se esqueça de sincronizar as definições com o seu A370.

Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [lista de perfis de esporte Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas configurações de perfis de esporte.

## SINCRONIZAÇÃO

Com a aplicação Flow, pode transferir dados do seu A370, através da porta USB, com o software FlowSync, ou sem fios, via Bluetooth Smart®. Para poder sincronizar dados entre o seu A370 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 A370](#) em [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Se fez a configuração rápida quando começou a usar o A370, navegue para [flow.polar.com/start](http://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 A370, 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 A370 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 A370, sem libertar.
2. É exibida a indicação **À procura, a ligar**, seguida de **A sincronizar**.

3. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Concluído**.

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 A370 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 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.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](https://flow.polar.com/start) e transfira e instale o software antes de tentar sincronizar.

1. Ligue o A370 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 A370 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar quaisquer 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 A370 está ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu A370.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, visite [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, visite [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

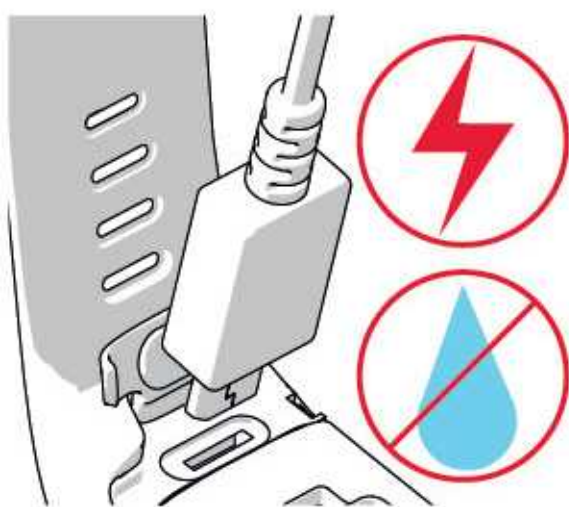
# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

## CUIDAR DO SEU A370

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar A370 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 A370 a um computador ou a um carregador, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no conector USB do A370. Limpe a sujidade e a humidade com cuidado. 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 [support.polar.com](#) 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 A370

O A370 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.

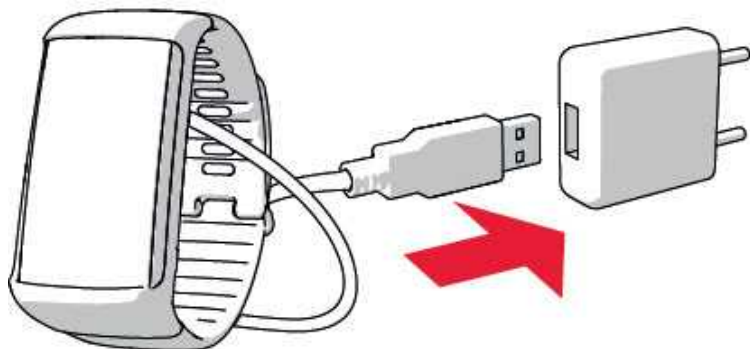
**i** Não carregue a pilha com temperaturas negativas ou superiores a 40 °C nem com a porta USB molhada.

**i** Não carregue o dispositivo se a porta USB estiver danificada.

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").

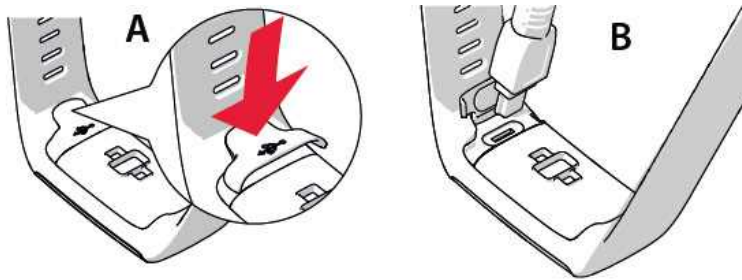


**i** Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 Volt. A utilização de um carregador de 9 Volt poderá danificar o seu produto Polar.

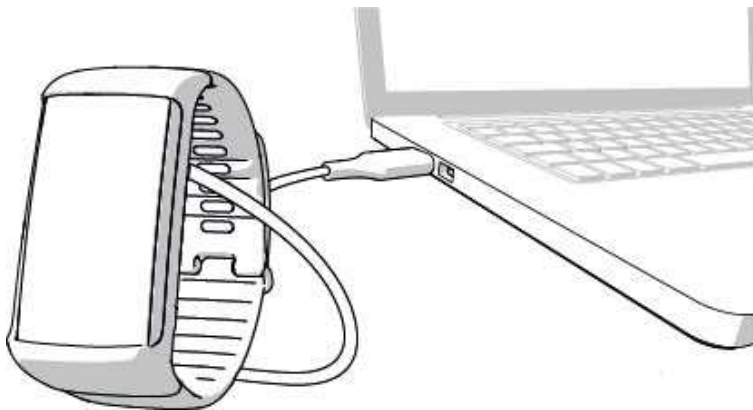


Para carregar com o computador, basta ligar o A370 ao computador e, ao mesmo tempo, pode sincronizá-lo com o FlowSync.

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 A370 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 4 dias, com monitorização permanente da atividade, monitorização da FC contínua 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 A370, 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 A370 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar a duração da pilha.

## INFORMAÇÃO DE PILHA FRACA

### Pilha fraca. Carregar

A carga da pilha está fraca. Recomenda-se que carregue o A370.

### Carregar antes do treino.

A carga está demasiado fraca para gravar uma sessão de treino. Só pode iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o A370.

Quando o ecrã não é ativado com um movimento do pulso ou premindo um botão, a pilha não tem carga e o A370 entrou em modo de hibernação. Carregue o A370. Se a pilha estiver totalmente esgotada, poderá demorar algum tempo até que a animação do carregamento apareça no visor.

## PRECAUÇÕES

O A370 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.

 O Polar A370 não é um dispositivo médico destinado a medir a sua frequência cardíaca.

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

## INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

### 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 elétricos como visores LED, motores e travões elétricos poderão causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.
3. Volte a colocar no peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e mantenha o dispositivo de treino o mais possível nessa área livre de interferências.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído elétrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

## SUA SAÚDE E SEU 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 exercício. **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 um 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. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares 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](#). Na eventualidade de uma reacção alérgica na pele, deixe de usar o produto e consulte o seu médico. Informe também a assistência ao cliente Polar acerca da sua reação de pele. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeca bem a T-shirt sob os eléctodos para garantir o seu adequado funcionamento.

 O impacto combinado da humidade e atrito intenso poderão fazer sair a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca, com a possibilidade de manchar roupas de cores claras. Pode também fazer com que a

roupa liberte cores mais escuras, manchando dispositivos de treino de cores mais claras. Para manter um dispositivo de treino de cor clara a brilhar durante anos, verifique se a roupa que usa durante o treino não desbota. Se aplicar perfume ou repelente de insectos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Se treina num ambiente frio (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F) recomendamos que coloque o dispositivo de treino por baixo da manga do blusão, directamente sobre a pele.

## AVISO - MANTENHA AS BATERIAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS

Os sensores de frequência cardíaca Polar (por exemplo, H10 e H9) contêm uma bateria-botão. Se engolida, a bateria-botão pode causar queimaduras internas graves em apenas duas horas e pode resultar em morte.

**Mantenha as baterias novas e usadas longe das crianças.** Se o compartimento da bateria não fechar com segurança, pare de usar o produto e o mantenha longe das crianças. **Se você acha possível que alguma bateria tenha sido engolida ou colocada dentro de qualquer parte do corpo, procure assistência médica imediatamente.**

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

### A370

Tipo de pilha:	Pilha recarregável de Li-Pol, de 100 mAh
Duração:	Até 4 dias, com monitorização permanente da atividade, monitorização da FC contínua e 1 h diária de treino sem as Notificações inteligentes ativadas.
Tempo de funcionamento em modo de treino:	Até 13 horas com GPS móvel ativado. Até 32 horas com GPS móvel desativado.
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®.

O A370 também é compatível com os seguintes sensores de frequência cardíaca Polar: Polar H6, H7, H10 e OH1.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em [support.polar.com](http://support.polar.com).

## COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em [support.polar.com](http://support.polar.com).

## 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.

**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 parte de trás do produto	Salpicos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem botijas de ar)	Mergulho AUTÓNOMO (com botijas de ar)	Características de resistência 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, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2021 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.

1.1 EN 02/2022