

**POLAR®**

# POLAR A370



**MANUAL DO USUÁRIO**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>8</b>
Polar A370 .....	8
Cabo USB .....	9
Aplicativo 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 o aplicativo 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
Emparelhamento .....	17
Emparelhar um sensor de frequência cardíaca ao 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
Aplicativo Polar Flow .....	30
Serviço web Polar Flow .....	31
<b>Funcionalidades .....</b>	<b>32</b>
Monitoramento permanente da atividade .....	32
Objetivo de atividade .....	32
Dados de atividade .....	32
Alerta de inatividade .....	33
Informações sobre o sono no serviço web Flow e no aplicativo Flow .....	33
Dados de atividade no aplicativo Flow e no serviço web Flow .....	34
GPS via celular .....	34
Notificações inteligentes (iOS) .....	34
Usar o A370 como acessório de sensor de frequência cardíaca .....	35
Funcionalidades de Smart Coaching da Polar .....	35
Guia de atividade .....	36
Guia de atividade no A370 .....	36
Benefício da 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 de sono no A370 .....	44
Dados de sono no aplicativo e serviço web Flow .....	44
Perfis de esportes Polar .....	45
Benefício do treino .....	45
Teste de Condicionamento Físico .....	47
Alarme .....	47
<b>Aplicativo Polar Flow e serviço web Flow .....</b>	<b>48</b>
Aplicativo Polar Flow .....	48
Emparelhar um dispositivo móvel ao A370 .....	48
Serviço web Polar Flow .....	49
Feed .....	49
Explorar .....	49
Diário .....	49
Evolução .....	49
Comunidade .....	50

Programas .....	50
Planejar o seu treino .....	50
Criar um objetivo de treino .....	51
Objetivo rápido .....	51
Objetivo faseado .....	51
Favoritos .....	51
Sincronizar os objetivos ao A370 .....	52
Favoritos .....	52
Adicionar um objetivo de treino aos favoritos: .....	52
Editar um Favorito .....	52
Remover um favorito .....	53
Perfis de esportes no serviço web Flow .....	53
Adicionar um Perfil de esporte .....	53
Editar um Perfil de esporte .....	53
Sincronização .....	54
Sincronizar com o aplicativo móvel Flow .....	54
Sincronizar com o serviço web Flow via FlowSync .....	55
<b>Informações importantes .....</b>	<b>56</b>
Cuidados com o seu A370 .....	56
Armazenamento .....	57
Assistência .....	57
Baterias .....	57
Carregamento da bateria do A370 .....	57

Duração da bateria .....	59
Notificações de bateria 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
Como utilizar seu produto Polar com segurança .....	62
Especificações técnicas .....	63
A370 .....	63
Software Polar FlowSync .....	64
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow .....	64
A resistência dos produtos Polar à água .....	64
Garantia limitada internacional Polar .....	65
Isenção de responsabilidade .....	66

# INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo A370! O Polar A370 é um monitor de fitness esportivo e elegante com frequência cardíaca contínua baseada no pulso, análise de sono avançada Sleep Plus e as funcionalidades de treino confiáveis da Polar. Obtenha uma visão geral instantânea da sua atividade diária no A370 ou com o aplicativo Polar Flow. Juntamente com o serviço web Polar Flow e o aplicativo Flow, o A370 ajuda você a saber como suas opções e hábitos afetam o seu bem-estar.

Este manual do usuário ajuda você a começar a utilizar o seu novo A370. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do usuário, visite [support.polar.com/br/A370](http://support.polar.com/br/A370).



1. Tela sensível ao toque

2. Botão

- Para ativar o visor: pressione 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 nele.

## POLAR A370

O Polar A370 é um monitor de fitness esportivo e elegante que mantém você atualizado com o monitoramento da frequência cardíaca no pulso 24 horas por dia. Ele monitora seus passos diários, a distância percorrida e as calorias queimadas, além de manter você conectado a notificações inteligentes do seu celular. A análise avançada do sono do Polar Sleep Plus acompanha seus padrões de sono e fornece feedback sobre seu sono. O Polar A370 ajuda você a treinar de forma mais inteligente com as funcionalidades de treino confiáveis da Polar, como zonas de frequência cardíaca e o Programa de corrida Polar, e usa o GPS do seu celular para monitorar a velocidade e a distância durante seus exercícios ao ar livre. Você pode até usar o Polar A370 como um sensor de frequência cardíaca e conectar sua frequência cardíaca a aplicativos de fitness ou dis-



positivos Bluetooth compatíveis, como dispositivos de treino Polar, p.ex., Polar M460. É possível adquirir mais braceletes separadamente.

## **CABO USB**

O produto é enviado com um cabo USB padrão. Você pode usá-lo para carregar a bateria e sincronizar dados entre o seu A370 e o serviço web Flow por meio do software FlowSync.

## **APLICATIVO POLAR FLOW**

Você também pode começar a usar o seu A370 com o aplicativo Flow e atualizar o A370 via rede sem fio. Veja os seus dados de atividade e treino num relance. O aplicativo Flow sincroniza, sem fios, os seus dados de treino com o serviço web Polar Flow. Obtenha-o 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 web Polar Flow no seu computador. Acesse [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) para começar a usar o seu A370 e para baixar e instalar o software FlowSync.

## **SERVIÇO WEB POLAR FLOW**

Planeje 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 você o ligar a um computador para ser configurado ou a um carregador USB para ser carregado. Recomendamos carregar a bateria antes de você começar a usar o seu A370. Se a bateria estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos para o carregamento começar. Consulte [Baterias](#) para obter informações detalhadas sobre como carregar a bateria, a duração das baterias e os avisos de bateria fraca.

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

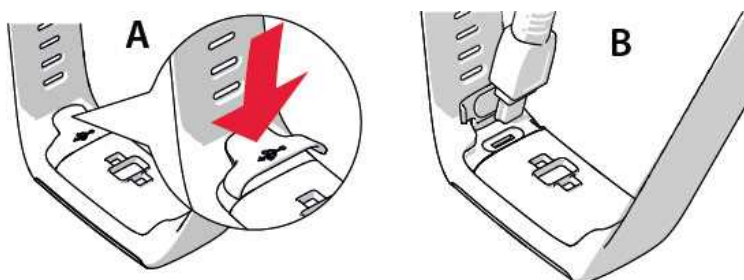
Você pode escolher o modo de configuração do seu A370, com um computador e um cabo USB ou sem fio com um dispositivo móvel compatível. Ambos os métodos necessitam de ligação à Internet.

- A configuração móvel é conveniente se não tiver acesso a um computador com porta USB, mas pode demorar mais tempo.
- A configuração com fio é mais rápida e permite carregar o seu A370 ao mesmo tempo, mas você precisa de um computador e de um cabo USB.

### OPÇÃO A: CONFIGURAR COM O SEU COMPUTADOR

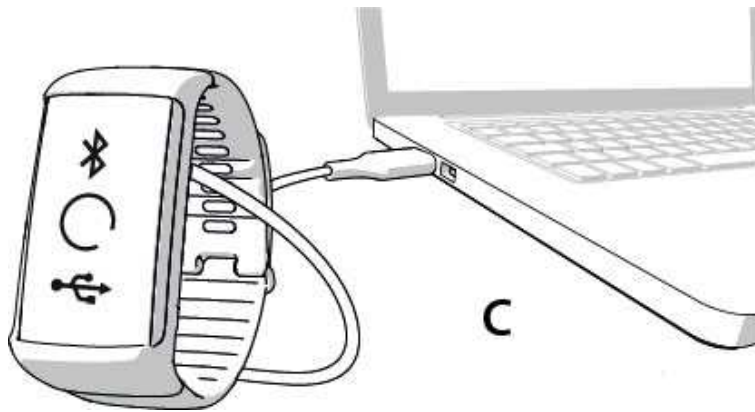
1. Visite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e instale o software FlowSync para configurar o seu A370 e [atualizar o firmware](#), se for necessário.
2. Pressione a parte superior (A) da tampa USB do bracelete para baixo, para acessar à porta micro USB e ligar o cabo USB que lhe foi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

**i** Não carregue o dispositivo se a porta USB estiver molhada. Se a porta USB ou o A370 estiverem molhados, deixe-os secar antes de conectá-los.



3. Ligue a outra extremidade do cabo à porta USB do seu computador para configurar e carregar a bateria

(C).



4. Depois, você receberá orientações para se cadastrar no serviço web Polar Flow e para personalizar seu A370.

**i** Para obter os dados mais exatos e personalizados da atividade e treino, é importante ser preciso nas definições físicas quando se registrar no serviço web. No cadastro, você pode escolher um [idioma](#) e obter o firmware mais recente para o seu A370.

Ao fechar a tampa USB, verifique se está bem fechada.

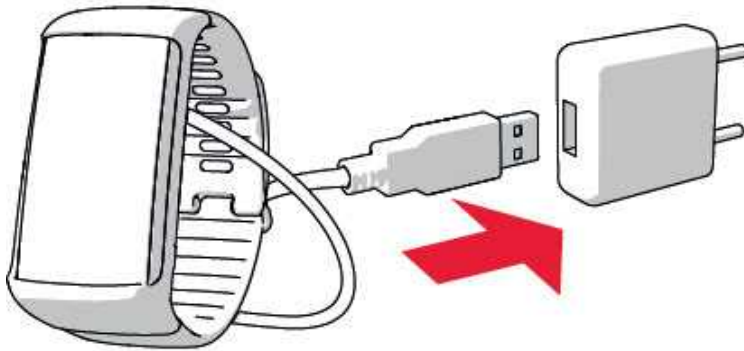
**Terminada a configuração, está pronto para começar. Divirta-se!**

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

O Polar A370 conecta-se ao aplicativo móvel Polar Flow sem fio, via Bluetooth Smart, então lembre-se de ativá-lo no seu dispositivo móvel.

1. Para garantir que o A370 tenha carga suficiente durante a configuração móvel, basta conectar o cabo USB a uma porta USB com alimentação ou a um carregador USB. Verifique se o transformador apresenta a indicação "saída 5 Vcc" e fornece no mínimo 500 mA. O visor começa a mostrar um círculo animado com ícones Bluetooth e USB.

**i** **Não carregue o dispositivo se a porta USB estiver molhada.** Se a porta USB ou o A370 estiverem molhados, deixe-os secar antes de conectá-los.



2. Acesse a App Store<sup>SM</sup> ou o Google Play<sup>TM</sup> no seu dispositivo móvel e procure e baixe o aplicativo Polar Flow.  
A compatibilidade móvel está disponível em [support.polar.com](http://support.polar.com).
3. Quando você abrir o aplicativo Flow, ele detectará seu novo A370 nas proximidades e pedirá para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e introduza o código de emparelhamento Bluetooth do seu A370 no aplicativo Flow.  
**i** Certifique-se de que o seu A370 esteja ligado, para que a conexão seja possível.
4. Depois, crie uma conta ou inicie uma sessão, caso já tenha uma conta Polar. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração no aplicativo. Toque em Salvar 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** Observe que o seu A370 poderá baixar a atualização mais recente do firmware durante a configuração sem fio, o que, dependendo da sua conexão, poderá demorar até 20 minutos. O seu A370 receberá o pacote do [idioma](#) selecionado durante a configuração, o que também demora algum tempo.
5. A tela do A370 abre o visor de horas assim que a sincronização estiver concluída.

Está pronto para começar, divirta-se!

## IDIOMAS

Quando você [configurar](#) o A370, pode selecionar um dos seguintes idiomas para usá-lo:

- Inglês
- Espanhol

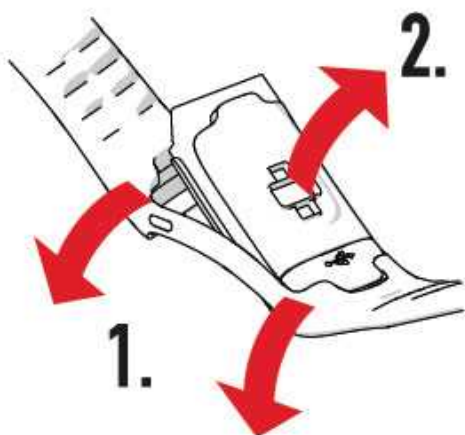
- Português
- Francês
- Dinamarquês
- Holandês
- Sueco
- Norueguês
- Alemão
- Italiano
- Finlandês
- Polonês
- Russo
- Chinês (simplificado)
- Japonês
- Indonésio
- Turco
- Tcheco
- Coreano

Depois da configuração, pode alterar o idioma no aplicativo Flow ou no serviço web Flow.

## **BRACELETE**

É fácil mudar a pulseira do seu A370. Muito útil, se pretender combinar 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 esses passos pela ordem inversa. Certifique-se de que o bracelete fica justo ao dispositivo, de ambos os lados.

## ESTRUTURA DO MENU

Para ligar o visor, basta um simples movimento do pulso ou pressionar o botão lateral.

Percorra os menus passando o dedo para cima e para baixo na tela sensível ao toque. Selecione itens tocando neles e volte aos mesmos pressionando 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, em um deles é possível ver o progresso em relação ao objetivo através do modo como os números do relógio se vão enchendo de cor.

Para mais informações, consulte [Monitoramento permanente da atividade](#).

## O MEU DIA

Este menu permite ver a evolução do seu objetivo de atividade diária com mais detalhes: passos, distância e calorias e as sessões de treino que você já fez durante o dia atual ou as sessões de treino planejadas que você criou no serviço web Flow. Se você usar o seu A370 à noite, verá suas informações de sono da noite anterior. Além disso, se você tiver a frequência cardíaca contínua ativada, verá sua frequência cardíaca mais baixa registrada da noite anterior e, durante o dia, a mais baixa e mais alta até o momento.

Toque em um evento do seu dia para o visualizar com mais detalhes. 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 acessar ao menu de seleção de esporte. Você pode editar a seleção no serviço web Flow para manter seus esportes favoritos mais facilmente acessíveis no A370. Acesse ao Flow, clique no seu nome e em **Perfis de esportes**. Adicione ou remova seus esportes favoritos e lembre-se de sincronizar para tê-los em seu dispositivo.

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

Se você quiser ter as informações de localização de sua sessão de treino ao ar livre, precisa estar com seu telefone celular durante a sessão de treino. Aguarde até que o ícone de GPS fique estático antes de iniciar a sessão. Veja mais informações [aqui](#).

## FAVORITOS

Em **Favoritos**, você encontra as sessões de treino que salvou como favoritas no serviço web Flow. Se você não salvou favoritos no Flow, este item não aparecerá no menu do A370.

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

## A MINHA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Aqui você pode conferir a sua frequência cardíaca atual rapidamente.

## DEFINIÇÕES

Em **Definições**, você pode ativar e desativar o **Modo FC contínua**, **Modo de voo**, **Modo Não perturbar** e **Modo Sensor de FC**, desligar o dispositivo, reconfigurar as conexões 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, na tela sensível ao toque com o dedo até ver um menu em miniatura dos mostradores do relógio:



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

São estas as opções:



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



- Relógio grande com a data e os segundos de corrida
- Disponível em várias cores: Toque e segure a tela touch até ver uma miniatura do mostrador de relógio grande. Toque na miniatura, deslize para cima ou para baixo para ver as cores disponíveis e toque na cor de sua preferência.






- Relógio analógico com a data



- Relógio vertical predefinido
- A atividade é mostrada com cor preenchendo os números com o 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.*

## EMPARELHAMENTO

Para utilizar um sensor de frequência cardíaca *Bluetooth®* com o seu A370 é necessário emparelhá-los. O emparelhamento demora apenas alguns segundos e garante que o seu A370 só receberá sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo treinar em grupo sem interferências. Antes de participar de um evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências de outros dispositivos.

O monitor de atividade Polar A370 é compatível com os sensores de frequência cardíaca H6, H7, H10 e OH1 Polar Bluetooth®.

### EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA AO A370

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

Há dois modos de emparelhar um sensor de frequência cardíaca ao A370:

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca, pressione e segure o botão no visor de horas até aparecer uma mensagem pedindo 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 **Emparelhamento 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 **Emparelhamento concluído**.

# DEFINIÇÕES

## MENU DEFINIÇÕES

Você pode acessar o menu **Definições** a partir do menu principal. Toque para deixar os ícones verdes quando a função estiver ativada.



Frequência cardíaca contínua. Ative ou desative o monitoramento contínuo da sua FC.



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



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



Modo Sensor de FC. Use seu A370 como acessório de sensor de frequência cardíaca com um dispositivo receptor de FC.



Desligar. Desligar o dispositivo.



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



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

Pressione o botão lateral para voltar ao visor da hora.

## DEFINIÇÕES DO VISOR

No serviço web Polar Flow ou no aplicativo móvel Polar Flow, é possível escolher a mão em que você pretende usar o A370. A configuração altera a orientação da tela do A370 de acordo.

 *Para maior precisão nos resultados de monitoramento 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 no aplicativo móvel.

### Para alterar a definição do visor no seu computador

1. Conecte o seu A370 à porta USB do seu computador, acesse [flow.polar.com](https://flow.polar.com) e faça login.
2. Acesse [Produtos](#) e [Definições](#).
3. Selecione o seu A370, clique e altere a mão em que você pretende utilizá-lo.

A orientação da tela do seu A370 mudará na próxima sincronização.

### Para alterar a definição do visor no aplicativo móvel

1. Acesse [Dispositivos](#).
2. Selecione a mão em que pretende utilizar o A370.


A orientação da tela 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 quando você fizer a sincronização com o serviço web Polar Flow. Para alterar a hora, você precisa alterar primeiro o fuso horário no seu computador e depois sincronizar o A370.

Se você alterar o fuso horário no seu dispositivo móvel e depois sincronizar o aplicativo Polar Flow com o serviço web Flow e 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

Você pode reiniciar seu A370 usando o menu [Definições](#). Toque no ícone de alimentação  para desligar o dispositivo. Pressione o botão lateral para reiniciá-lo.

## RECONFIGURAR O A370

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

Reconfigurar o A370 no FlowSync com o computador:

1. Conecte o A370 ao seu computador utilizando o cabo USB fornecido.
2. Abra as definições no FlowSync.
3. Prima o botão Reconfiguração de fábrica.

Você também pode reconfigurar o seu A370 na própria pulseira:

1. Acesse **Definições** no menu principal.

2. Toque no ícone de alimentação  para desligar o dispositivo.

3. Durante a apresentação do texto Desligar, volte a pressionar o botão durante cinco segundos.

Agora você precisa reconfigurar o seu A370, utilizando o celular ou o computador. Durante a configuração, não se esqueça de usar a conta Polar que usou antes da reconfiguração.


## ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE COM O COMPUTADOR

Atualize o firmware do seu A370 para desfrutar das funcionalidades mais recentes. Sempre uma nova versão do firmware que estiver disponível, o FlowSync pedirá para você conectar 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. Conecte o A370 ao seu computador utilizando o cabo USB.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é pedido que atualize o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware será instalado (pode demorar algum tempo), e o A370 será reiniciado.

 *Você não perderá dados com a atualização do firmware: Antes de a atualização ser iniciada, os dados do seu A370 serão sincronizados com o serviço web Flow.*

## COM O DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

Você também pode atualizar o firmware com o seu dispositivo móvel se estiver usando o aplicativo móvel Polar Flow para sincronizar os dados de treino e de atividade do seu A370. O aplicativo informa que está disponível uma atualização e indica os passos a seguir. Recomendamos conectar o A370 a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir o funcionamento sem problemas.

 *A atualização do firmware através de conexão sem fio pode demorar até 20 minutos, dependendo da sua conexão.*

## MODO DE VOO

O modo de voo desativa todas a comunicação sem fio do seu A370. Continua sendo possível utilizá-lo, mas não se pode sincronizar dados com o aplicativo móvel Polar Flow ou utilizá-lo com acessórios sem fios.

## ATIVAR O MODO DE VOO

1. Acesse [Definições](#) no menu principal.



2. Toque no ícone de avião. A indicação MODO DE VOO ATIVADO será mostrada e o ícone ficará verde. O ícone do avião aparece no visor de horas.

## DESATIVAR O MODO DE VOO

1. Acesse [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, você encontrará os seguintes ícones, além da hora e da data.



O [Modo de voo](#) está ativado. Todas as conexões sem fios do seu celular e acessórios estão desligadas.



O modo Não perturbar está ativado. A tela não pode ser ligada com um movimento do pulso e não receberá notificações inteligentes.



O alarme por vibração está definido. Pode definir o alarme no aplicativo Flow.



Seu celular emparelhado está desconectado e as notificações inteligentes estão ativadas. Para voltar a ligar, pressione, sem soltar, o botão lateral.

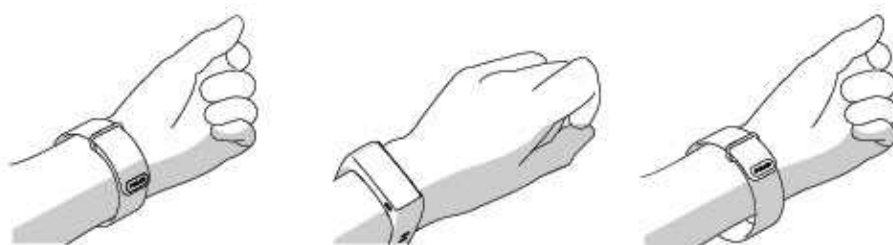
# TREINO

## COMO COLOCAR O A370

O A370 mede continuamente a frequência cardíaca no pulso, no uso cotidiano e durante os exercícios. Para obter leituras de frequência cardíaca precisas, encontre o ajuste confortável para seu pulso seguindo estas dicas.

No uso cotidiano, prenda a pulseira em cima do pulso, atrás do osso do pulso. NÃO coloque o monitor de fitness em cima do osso do pulso. A pulseira pode ficar ligeiramente folgada, contanto que o sensor no verso esteja em contato com a pele e permaneça no lugar enquanto você se movimenta.

Aperte a pulseira um pouco quando iniciar a sessão de treino, para que o sensor não se mova durante o exercício. A pulseira não pode ficar desconfortavelmente apertada. Lembre-se de afrouxar a pulseira depois de treinar para um ajuste mais confortável.



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 ficarem frias com facilidade. Faça o sangue circular antes de iniciar a sessão!

Em esportes 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 em volta do tórax 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 você planejou no serviço web Flow.

Embora haja muitas indicações subjetivas sobre o comportamento do organismo durante o exercício (percepção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão confiável 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 confiável.

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

	<p>Na tela de hora, deslize a tela para cima ou para baixo e toque em <b>Treino</b> para entrar no modo pré-treino.</p>
	<p>Selecione o perfil de esporte que você quer usar deslizando para cima e para baixo.</p> <p>Mantenha-se no modo pré-treino até o A370 encontrar sua frequência cardíaca para garantir que seus dados de treino sejam exatos.</p> <p> O ícone de coração começa a mostrar sua frequência cardíaca quando ela é detectada.</p> <p> Se estiver usando um sensor de frequência cardíaca Polar pareado com o seu A370, o A370 utiliza automaticamente o sensor para medir a sua frequência cardíaca durante as sessões de treino. Um círculo azul ao redor do símbolo de frequência cardíaca indica que o A370 usa o sensor conectado para medir sua frequência cardíaca.</p>
	<p> Se você usa a localização do seu celular, o ícone de GPS com um círculo estático mostrará quando a localização está fixada, e você pode começar a monitorar a sessão de treino.</p>

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

**Para efetuar uma pausa em uma sessão de treino**, pressione 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**, pressione o botão, sem soltar, 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

Você pode planejar seu treino e [criar objetivos de treino detalhados](#) no serviço web Flow e sincronizá-los com o A370 utilizando o software FlowSync ou o aplicativo 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. Acesse [O meu dia](#).
2. Selecione o objetivo na lista, tocando-lhe.
3. Selecione o esporte que pretende usar tocando no seu ícone.
4. Aparece o visor de treino e pode começar o treino.



## DURANTE O TREINO


### VISTAS DE TREINO


É possível 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 automaticamente para poupar a bateria. É possível configurar o visor para não desligar tocando, sem soltar, na tela sensível ao toque em modo de treino até ver um ícone de lâmpada. Para desativar esta funcionalidade, toque, sem soltar, novamente na tela sensível ao toque até ver o ícone de lâmpada apagada.

É possível ver a seguir as vistas de treino disponíveis.

### TREINAR COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA




	<p>A sua frequência cardíaca atual 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>

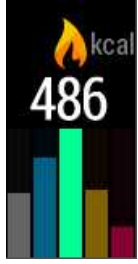
	<p>Velocidade ou ritmo atuais da sessão. Modifique os perfis de esportes no Flow para definir o que pretende ver aqui.</p> <p>Distância coberta na sessão, até ao momento.</p>
---	--

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

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

Se você 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 visualizações:

	<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>OU</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 você se encontra.</p>
	<p>A duração da sessão de treino até ao momento.</p> <p>Hora.</p>

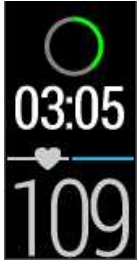




Calorias queimadas durante o treino, até ao momento


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


## TREINAR COM UM OBJETIVO DE TREINO FASEADO


Se você criou um objetivo de treino faseado no serviço web Flow, definiu a intensidade da frequência cardíaca para cada fase e sincronizou o objetivo ao seu A370, serão apresentadas as seguintes visualizações:

	<p>Você 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 você 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 em uma sessão de treino, pressione 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, pressione o botão, sem soltar, 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 de 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.


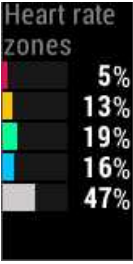



## RESUMO DO TREINO DEPOIS DO TREINO

Assim que você terminar o treino, receberá um resumo da sua sessão de treino no seu A370. Obtenha uma análise mais detalhada e ilustrada no aplicativo Flow ou no serviço web Flow.

### RESUMO DO TREINO NO A370

No A370, você poderá ver apenas o resumo do treino para o dia atual. Acesse [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 esportes com a medição de frequência cardíaca ativada.</p>
	<p><b>Zonas de frequência cardíaca</b></p> <p>A percentagem do tempo de treino 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>

## APLICATIVO POLAR FLOW

Sincronize o seu A370 com o aplicativo Flow pressionando e segurando o botão no visor da hora. No aplicativo Flow é possível analisar os seus dados em um relance depois de cada sessão. O aplicativo permite-lhe ter uma visão geral rápida dos dados de treino offline.

Para mais informações, consulte [Aplicativo 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 compartilhe ainda com outros as suas melhores sessões.

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

# FUNCIONALIDADES

## MONITORAMENTO PERMANENTE DA ATIVIDADE

O A370 monitora a sua atividade com um acelerômetro 3D interno que registra 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 você use o A370 na sua mão não dominante para monitorar a atividade com mais exatidão.

### OBJETIVO DE ATIVIDADE

Ao efetuar o registo na sua conta Polar do serviço web Flow, você recebe indicações sobre o seu objetivo de atividade pessoal. Estas orientações vão ajudá-lo a atingir o seu objetivo diariamente. Você pode visualizar o seu objetivo no A370, no aplicativo Polar Flow ou no serviço web Flow. O objetivo de atividade baseia-se nos seus dados pessoais e nas definições do nível de atividade, que podem ser encontradas 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 acesse a aba 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. Abaixo da área de seleção, é indicada a atividade que necessita fazer para atingir o seu objetivo de atividade diária no nível escolhido. Por exemplo, se trabalhar em um escritório e passar a maior parte do dia sentado, durante um dia normal deverá chegar a cerca de quatro horas de atividade de baixa intensidade. Se ficar em 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 em relação ao objetivo diário. Quando a barra estiver totalmente preenchida, você atingiu o seu objetivo, sendo emitido um alerta por vibração. A barra de atividade pode ser visualizada no menu **O meu dia** e em alguns dos mostradores do relógio.

No menu **O meu dia**, você pode ver até que ponto o dia foi ativo e visualizar as sessões de treino efetuadas ou planejadas para esse dia.

- **Passos:** Os passos que deu até ao momento. A quantidade e tipo de movimentos do corpo são registados e convertidos em uma 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).

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



para alcançar seu objetivo da atividade diária, que são mostrados no menu **O meu dia** no monitor de atividade física e em **Atividade** no aplicativo móvel e serviço web Polar Flow, representam todas as outras atividades que você realiza durante o dia, além 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. Além de fazer atividade física, é importante evitar ficar sentado durante longos períodos. Ficar sentado durante longos períodos é mau para a saúde, mesmo nos dias em que treina e faz atividade diária suficiente. Durante o dia, o seu A370 detecta se você está inativo há muito tempo, ajudando-o a interromper o tempo que passa sentado para evitar os efeitos negativos sobre a sua saúde.

Se ficar inativo durante 55 minutos, você receberá um alerta de inatividade: A indicação **Está na hora de se mexer** é apresentada, sendo acompanhada por uma pequena vibração. Levante-se e descubra o seu próprio modo de ser ativo. Dê um passeio curto, faça alongamentos ou qualquer outra atividade leve. A mensagem desaparece quando se começar a mover ou se pressionar um botão qualquer. Se você não se mexer nos cinco minutos seguintes, recebe um carimbo de inatividade, que pode ver no aplicativo Flow e no serviço web Flow após a sincronização.

Os carimbos de inatividade recebidos são apresentados tanto no aplicativo Flow quanto no serviço web Flow. Deste modo, você pode avaliar a sua rotina diária e alterá-la para ter uma vida mais ativa.

## INFORMAÇÕES SOBRE O SONO NO SERVIÇO WEB FLOW E NO APLICATIVO FLOW

Os dispositivos Polar com monitoramento de atividades 24 horas por dia detectam automaticamente a partir dos movimentos do seu pulso quando você adormece, quando está dormindo e quando desperta. Eles observam seus movimentos durante a noite, monitorando todas as interrupções durante seu sono, e indicam quanto tempo você dormiu de fato. A detecção do sono é baseada na gravação, com um sensor de aceleração 3D digital, dos movimentos da sua mão não dominante.

Monitorar o seu sono lhe dá uma noção dos seus padrões de sono, permitindo que você veja onde pode melhorar ou mudar. Comparar a sua noite com as médias de noites e avaliar seus padrões pode ajudar a identificar o que você está fazendo durante o dia que pode afetar o seu sono. Os resumos semanais em sua conta do Polar Flow ajudam a avaliar a regularidade do seu padrão de sono-despertar.

O que o Polar Sleep Plus™ mede – Principais componentes do monitoramento 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 observa os seus movimentos corporais e consegue detectar o momento em que você adormece e o momento em que acorda. Também detecta interrupções do sono durante todo o tempo de sono.
- Sono real - O sono real indica o tempo decorrido do sono entre o momento em que adormeceu e o momento em que acordou. Mais especificamente, é o seu tempo de sono menos as interrupções. Apenas o tempo que

você realmente passa dormindo é incluído no sono real. O sono real pode ser apresentado como porcentagem [%] e duração [h:min].

- Interrupções - Durante uma noite normal de sono, existem diversas interrupções breves e longas, quando se desperta realmente do sono. A eventual lembrança dessas interrupções depende da respectiva duração. Em geral, não nos lembramos das mais breves. Conseguimos nos lembrar das mais longas como, por exemplo, quando nos levantamos para beber água.
- Continuidade do sono - A continuidade do sono descreve o quão contínuo foi o seu sono. A continuidade do sono é avaliada em uma 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 sem interrupções em intervalos frequentes.
- Autoavaliação - Além de mostrar métricas objetivas de sono, o serviço Flow incentiva você a autoavaliar seu sono diariamente. Você pode avaliar quão bem dormiu na noite passada com uma escala de cinco passos: muito mal - mal - mais ou menos - bem - muito bem. Ao responder a essa pergunta, você obtém uma versão mais longa do feedback textual sobre a duração e a qualidade do seu sono.

## DADOS DE ATIVIDADE NO APLICATIVO FLOW E NO SERVIÇO WEB FLOW

Com o aplicativo Flow, você pode acompanhar e analisar, onde quer que esteja, os dados da sua atividade sincronizados via rede sem fio entre o A370 e o serviço web Flow. O serviço web Flow dá-lhe as informações mais detalhadas da sua atividade.

## GPS VIA CELULAR

Você pode acompanhar as rotas, a velocidade e a distância de suas sessões de treino ao ar livre com o A370, usando o GPS do seu dispositivo móvel. Você precisa do aplicativo móvel Polar Flow instalado em seu celular, [emparelhado](#) ao A370 e conceder permissão para usar a localização do seu celular.

Quando você iniciar sua sessão de treino ao ar livre em [Treino](#), o ícone de GPS com um círculo estático mostrará quando a localização estiver estabelecida, e você poderá começar a monitorar sua sessão de treino.

 *É preciso manter seu dispositivo móvel com você durante a sessão de treino.*

## NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES (IOS)

O recurso Notificações inteligentes permite receber as notificações do seu celular no seu dispositivo Polar. Seu dispositivo Polar avisará quando você receber uma chamada ou uma mensagem (por exemplo, um SMS ou uma mensagem do WhatsApp). Também notifica você de eventos do calendário do seu celular. Para utilizar o recurso Notificações inteligentes, é necessário ter o aplicativo móvel Polar Flow para iOS ou Android e o dispositivo Polar deve estar pareado com o aplicativo.


Confira instruções detalhadas sobre o uso de Notificações inteligentes no documento de suporte [Notificações inteligentes \(Android\)](#) ou [Notificações inteligentes \(iOS\)](#).

# USAR O A370 COMO ACESSÓRIO DE SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA


Você pode usar o A370 como sensor de frequência cardíaca com outro dispositivo Bluetooth que possa receber o perfil do sensor de FC, como um computador de ciclismo, aplicativo esportivo, como o Polar Beat ou outro dispositivo usado no pulso. Para usá-lo, você precisa primeiro emparelhar o A370 ao dispositivo receptor como qualquer outro acessório Bluetooth. Consulte as instruções de emparelhamento no manual do usuário do dispositivo receptor.

Para ativar o modo Sensor de FC:

1. Acesse [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, pressione o botão Voltar e confirme sua seleção.

 Observe que, dessa forma, o A370 não registra suas sessões de treino no diário do Flow. Elas serão registradas no diário somente se o dispositivo receptor 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 da atividade](#)
- [Frequência cardíaca contínua](#)
- [Treino baseado na frequência cardíaca](#)
- [Programa de corrida](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Calorias inteligentes](#)
- [Perfis de esportes](#)
- [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. Você pode ver como está seu desempenho em relação ao seu objetivo de atividade do dia no A370, no aplicativo móvel Polar Flow ou no serviço web Polar Flow.

 *Observe que as informações de sua sessão de treino não estão incluídas nos dados de atividade diária. Em outras palavras, os passos, a distância, o tempo de atividade e as calorias, assim como o progresso geral para alcançar seu objetivo da atividade diária, que são mostrados no menu **O meu dia** no monitor de atividade física e em **Atividade** no aplicativo móvel e serviço web Polar Flow, representam todas as outras atividades que você realiza durante o dia, além de qualquer sessão de treino gravada.*

### GUIA DE ATIVIDADE NO A370

Alguns mostradores do relógio no A370 exibem seu progresso em relação ao seu objetivo de atividade diária.

No item de menu O meu dia, você pode ver o cartão de atividade que mostra em mais detalhes a sua atividade no dia. Neste menu, pode ver a porcentagem de concretização do seu objetivo de atividade diária. Também pode visualizar o seu progresso através da barra de atividade.

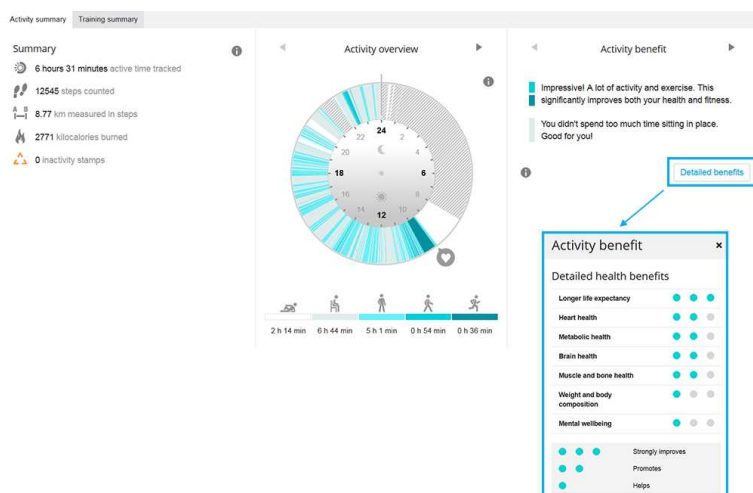
Toque na barra para ver um exemplo de como alcançar seu objetivo do dia. "Levantar" significa atividade de baixa intensidade, "caminhar" significa intensidade média e "jogging" significa alta intensidade. Com orientações práticas, como "caminhar 50 minutos" ou "20 minutos de jogging", você pode escolher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

Para mais informações, consulte [Monitoramento permanente da atividade](#).

## BENEFÍCIO DA ATIVIDADE

Fornece feedback sobre os benefícios para sua saúde com a atividade, e também sobre que tipo de efeitos indesejados que permanecer sentado por muito tempo tem causado a sua saúde. O feedback é baseado em diretrizes e pesquisas internacionais sobre os efeitos da atividade física e do comportamento sedentário sobre a saúde. A ideia principal é: quanto mais ativo você for, mais benefícios obterá!

O aplicativo Flow e o serviço web Flow mostram o benefício de sua atividade diária. Você pode ver o benefício da atividade por dia, semana e mês. No serviço web Flow, você também pode ver as informações detalhadas sobre os benefícios para a saúde.



Para obter mais informações, consulte [Monitoramento de atividades 24 horas por dia](#).

## FREQUÊNCIA CARDÍACA CONTÍNUA

A funcionalidade Frequência cardíaca contínua mede sua frequência cardíaca permanentemente. Isso permite uma medição mais precisa do consumo diário de calorias e da sua atividade em geral, porque agora atividades físicas com pouquíssimo movimento do pulso, como ciclismo, também podem ser monitoradas.

A funcionalidade Frequência cardíaca contínua é ativada automaticamente no A370. Você também pode alternar entre ativar e desativar a funcionalidade Frequência cardíaca contínua no A370 em [Definições](#)



tocando no ícone. A funcionalidade Frequência cardíaca contínua da Polar mede sua frequência cardíaca de maneira inteligente, adaptável e otimizada. No entanto, manter a funcionalidade Frequência cardíaca contínua ativada no seu dispositivo Polar consome mais a bateria.

Em [O meu dia](#), você poderá acompanhar as leituras de frequência cardíaca mais alta e mais baixa do dia e pode verificar qual foi a leitura de frequência cardíaca mais baixa durante a noite anterior. Você pode acompanhar as leituras em mais detalhes e em períodos mais longos no Polar Flow, na Web ou no aplicativo móvel.

O monitoramento contínuo da frequência cardíaca da Polar começa em intervalos de alguns minutos ou com base nos movimentos do pulso.

A medição cronometrada verifica a frequência cardíaca em intervalos de alguns minutos e, se sua frequência cardíaca estiver elevada durante a verificação, a funcionalidade Frequência cardíaca contínua começará a monitorar sua frequência cardíaca. O monitoramento contínuo da frequência cardíaca também começa com base nos movimentos do pulso, quando você está caminhando a um ritmo suficientemente rápido por no mínimo um minuto.

O monitoramento contínuo da sua frequência cardíaca para automaticamente quando sua atividade diminui para um nível suficientemente baixo. Quando seu dispositivo Polar detecta que você está parado por muito

tempo, o monitoramento contínuo da frequência cardíaca começa para detectar a leitura de frequência cardíaca mais baixa do dia.


## CALORIAS INTELIGENTES


O contador de calorias mais preciso do mercado calcula o número de calorias queimadas e, com o monitoramento contínuo da FC, ele é ainda mais preciso. O cálculo do dispêndio de energia baseia-se no seguinte:



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

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$  $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito do 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

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 do treino
				músculos.  Recomendado para: Atletas muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.
<p>INTENSO</p> 	80-90%	152–172 bpm	2-10 minutos	<p>Benefícios: Capacidade aumentada para suportar resistência a alta velocidade.</p> <p>Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil.</p> <p>Recomendado para: Atletas experientes para treino durante todo o ano e para durações diversas. É mais importante durante a pré-temporada de</p>

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$  $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito do treino
				competição.
MODERADO  	70–80%	133–152 bpm	10–40 minutos	Benefícios: Melhora o ritmo geral do treino, torna mais fáceis os esforços moderados e melhora a eficácia.  Sensação: Respiração uniforme, controlada e rápida.  Recomendado para: Atletas que treinam para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.
LEVE  	60–70%	114-133 bpm	40–80 minutos	Benefícios: Melhora a fitness geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo.  Sensação: Confortável e



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 do treino
				<p>fácil, baixa carga muscular e cardiovascular.</p> <p>Recomendado para: Todos em sessões de treino longas durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a temporada de competição.</p>
<p>MUITO LEVE</p> 	50–60%	104–114 bpm	20–40 minutos	<p>Benefícios: Ajuda no aquecimento e no resfriamento e auxilia a recuperação.</p> <p>Sensação: Muito fácil, pouco esforço.</p> <p>Recomendado para: Recuperação e resfriamento, durante toda a temporada 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 fato 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 esporte 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de esporte 3 consiste em intervalos seguidos por 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 esteja preparado no dia da corrida. As sessões de treino de corrida estão divididas em cinco tipos: jogging fácil, corrida média, corrida longa, corrida de tempo e intervalo. Todas as sessões incluem fases de aquecimento, trabalho e resfriamento 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 de 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 física.\*
5. Escolha se pretende incluir exercícios de apoio no programa.
6. Leia e responda ao questionário sobre prontidão para a atividade física.
7. Revise 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 seu A370 ao Flow, seu objetivo de corrida para o dia atual é sugerido automaticamente para você ao tocar em **Treino** em seu 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 do aplicativo Flow. Acompanhe a sua evolução na aba **Programas**. É apresentada uma panorâmica do seu programa atual e da sua evolução.

### **Recompensa semanal**


Se você estiver treinando para um evento de corrida com o Programa de corrida Polar, o A370 recompensará você caso cumpra seu plano de treino.

Com base na forma como você cumpriu o programa durante a semana, receberá estrelas de recompensa no A370 como uma forma de feedback. 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 planejado 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 aos objetivos do treino.

## POLAR SLEEP PLUS™

O A370 monitora seu sono se você usá-lo durante a noite. Ele detecta o momento em que você adormece e o momento em que acorda e coleta os dados para uma análise aprofundada no aplicativo e no serviço web Polar Flow. O A370 observa os movimentos da sua mão durante a noite para monitorar todas as interrupções durante todo o período do sono e indica quanto tempo você dormiu de fato.

### Dados de sono no A370

Você pode verificar seus dados de sono no cartão de sono em [O meu dia](#). Toque nele 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 decorrido do sono entre o momento em que adormeceu e o momento em que acordou. Mais especificamente, é o seu tempo de sono menos as interrupções. Apenas o tempo que você realmente passa dormindo é incluído no sono real.
- **Continuidade do sono** é uma classificação da continuidade do seu tempo de sono.
- O número de vezes em que você adormeceu e acordou.
- **Feedback** baseado em seus dados de sono, tempo de sono preferido e como você classificou seu sono.
- Sua classificação de sono dada com um ícone de smiley.

### Dados de sono no aplicativo e serviço web Flow

Seus dados de sono serão mostrados no aplicativo Flow e no serviço web Flow após a sincronização do A370. O aplicativo e o serviço web Flow mostram seus dados de sono em visualizações por noite ou semana. No serviço web Flow, você pode ver seu sono na aba **Sono** do seu **Diário**. Você também pode incluir seus dados de sono nos **Relatórios de atividade** na aba **Progresso**.

No aplicativo e serviço web Polar Flow, você pode configurar **Seu tempo de sono preferido** para definir quanto tempo você pretende dormir por noite. Você também pode classificar o seu sono. Você receberá feed-

back sobre como dormiu baseado em seus dados de sono, tempo de sono preferido e sua classificação de sono.

Seguindo seus padrões de sono, você pode ver se eles são afetados por mudanças em sua vida cotidiana e encontrar o equilíbrio certo entre descanso, atividade diária e treino.

## PERFIS DE ESPORTES POLAR

Criamos sete perfis de esportes padrão no A370. No serviço web Flow, você pode adicionar novos perfis de esportes e sincronizá-los ao A370, criando uma lista de todos os seus esportes favoritos. Também pode especificar definições para cada perfil de esporte. Por exemplo, desligar os avisos por vibração no perfil de esporte de ioga. Para mais informações, consulte [Perfis de esportes no serviço web Flow](#).

O uso de perfis de esportes permite-lhe acompanhar o que tem feito e ver o seu progresso nos vários esportes. Isso pode ser feito 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 um comentário sobre o seu desempenho após cada sessão de treino, ajudando a entender melhor a eficácia do treino. O comentário está disponível no aplicativo Flow e no serviço web Flow. Para obter este comentário é preciso 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


Comentário	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 dur-

<b>Comentário</b>	<b>Benefício</b>
	ante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
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.

Comentário	Benefício
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 CONDICIONAMENTO FÍSICO

O teste de fitness da Polar é uma maneira fácil, segura e rápida de estimar sua aptidão aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, Polar OwnIndex, é comparável ao consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2máx}$ ), que é comumente usado para avaliar a aptidão aeróbica. Seus antecedentes de treino de longo prazo, frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca em repouso, sexo, idade, altura e peso corporal influenciam o OwnIndex. O teste de fitness da Polar foi desenvolvido para uso por adultos saudáveis.

 *Você precisa usar um sensor de frequência cardíaca Polar compatível (H6, H7, H10) para realizar o teste de fitness. Se você estiver usando um sensor de frequência cardíaca emparelhado ao seu A370, o A370 usará automaticamente o sensor conectado para medir sua frequência cardíaca durante o teste.*

Para obter instruções sobre como realizar o teste de condicionamento físico da Polar com o A370, consulte os seguintes documentos de suporte:

[Descrição e instruções de uso do teste de condicionamento físico da Polar](#)

[Como fazer o teste de condicionamento físico e para que ele é usado?](#)

## ALARME

O alarme no A370 é silencioso e vibra. Você pode configurar um alarme somente no aplicativo móvel Polar Flow.

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

Você pode verificar a hora do alarme em **O meu dia** deslizando o visor para cima com o dedo.

# APLICATIVO POLAR FLOW E SERVIÇO WEB FLOW

## APLICATIVO POLAR FLOW

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

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

O aplicativo Flow permite-lhe acessar facilmente aos seus objetivos de treino e ver os resultados do teste de 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 compartilhar os pontos altos do seu treino com os seus amigos na comunidade Flow.


Você também pode usá-lo para a configuração sem fio do seu novo A370. Veja como em [Configurar o A370](#).

Para começar a usar o aplicativo Flow, baixe-o da App Store ou do Google Play para o seu celular. Para suporte e mais informações sobre a utilização do aplicativo Polar Flow, acesse [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 ao A370.

## EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL AO A370

Antes de emparelhar um dispositivo móvel

- baixe o aplicativo 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.

 *Observe que é preciso efetuar o emparelhamento no aplicativo Flow e NÃO nas definições Bluetooth do seu dispositivo móvel.*

Para emparelhar um dispositivo móvel:

1. No dispositivo móvel, abra o aplicativo Flow e entre com sua conta Polar, que você criou quando [configurou o seu A370](#).
2. Espere até a visualização **Ligar produto** aparecer no seu dispositivo móvel (**À espera do A370**) é exibido.
3. No A370, pressione e segure o botão.
4. Aparecerá a indicação **Emparelhar dispositivo sensível ao toque ao A370**. Toque no dispositivo móvel com o A370.



5. Aparece a indicação **Emparelhando** .
6. A indicação **Confirme no outro dispositivo xxxxx** é apresentada no seu A370. Introduza o código PIN do A370 no dispositivo móvel. Inicia-se o emparelhamento.
7. Quando tiver terminado, aparece a indicação **Emparelhamento concluído**.

Para ver os seus dados de treino no aplicativo Flow, sincronize o A370 ao aplicativo depois da sessão. Quando você sincroniza o seu A370 ao aplicativo Flow, seus dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço web Flow por uma conexão de Internet. O aplicativo Flow é a forma mais fácil de sincronizar seus dados de treino do A370 com o serviço web. Para informações acerca da sincronização, consulte [Sincronização](#).

## SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço web Polar 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 planejar 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 adaptá-lo perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando perfis de esporte e personalizando as configurações. Também pode compartilhar 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, você será orientado a baixar e instalar o software FlowSync para sincronizar dados entre o seu A370 e o serviço web e para criar uma conta de usuário no serviço web. Instale também o aplicativo Flow no seu celular 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, compartilhe 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 compartilhadas por outros usuários, 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 planejadas (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 esporte para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode selecionar o período e o esporte. Nas listas suspensas, selecione o período e esporte para o relatório e pressione 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, acesse [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## COMUNIDADE

Nos **Grupos**, **Clubes** e **Eventos do Flow**, Você pode encontrar outros praticantes que treinam para o mesmo evento ou na mesma academia que você. Ou você pode criar seu próprio grupo para as pessoas com quem você quer treinar. Você pode compartilhar seus exercícios e dicas de treino, comentar os resultados do treino de outros membros e fazer parte da Comunidade Polar. Em Clubes Flow, pode ver horários de aulas e inscrever-se em aulas. Ingresse e receba motivação das comunidades sociais de treino de que é membro.

Para ver um vídeo, clique no link a seguir:

[Eventos do 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, conforme o programa. É super simples!

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

## PLANEJAR O SEU TREINO


Planeje seu treino no serviço web Flow criando objetivos de treino detalhados e sincronizando-os com o seu A370, pelo FlowSync ou pelo aplicativo Flow. O A370 vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino. Observe que o A370 utiliza [zonas de frequência cardíaca](#) nas sessões de treino planejadas no serviço web Flow - a funcionalidade Ponteiro de Energia não está disponível.

- **Objetivo rápido:** Selecione um objetivo de duração ou de calorias para o treino. Pode, por exemplo, optar por queimar 500 kcal ou correr durante 30 minutos.
- **Objetivo faseado:** Pode dividir a sua sessão de treino em fases e definir uma duração e intensidade diferentes para cada uma delas. Esta funcionalidade serve, por exemplo, para criar uma sessão de treino com intervalos e adicionar-lhe fases de aquecimento e resfriamento 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 [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 [Esporte](#), 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 de favorito  se quiser adicionar o objetivo aos seus [Favoritos](#).
5. Clique em [Salvar](#) para adicionar o objetivo ao seu [Diário](#).


### Objetivo faseado

1. Selecione [Faseado](#).
2. Selecione [Esporte](#), 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 de favorito  se quiser adicionar o objetivo aos seus [Favoritos](#).
6. Clique em [Salvar](#) 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 AO A370

Lembre-se de sincronizar os seus objetivos de treino ao A370 usando o serviço web Flow, via FlowSync ou o aplicativo 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 ao A370, você poderá encontrar os objetivos de treino em [Favoritos](#).


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

## FAVORITOS


Nos [Favoritos](#), é possível armazenar e gerenciar os seus objetivos de treino favoritos no serviço web Flow. O A370 pode ter no máximo 20 favoritos por vez. Se você tiver mais de 20 favoritos no serviço web Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o seu A370 quando fizer a sincronização. Você pode encontrá-los no menu [Favoritos](#) do A370.

É possível alterar a ordem dos seus favoritos arrastando-os e soltando-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. É possível mudar o nome do objetivo. Clique em **SALVAR**.
4. Para editar outros detalhes do objetivo, clique em **EXIBIR**. 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 excluir, no canto superior direito do objetivo de treino, para o remover da lista de favoritos.

## PERFIS DE ESPORTES NO SERVIÇO WEB FLOW

Por padrão, existem sete perfis de esportes no A370. No serviço web Flow, é possível adicionar e editar novos perfis de esportes à sua lista de esportes e editar os perfis existentes. Seu A370 pode ter no máximo 20 perfis de esportes. Se você tiver mais de 20 perfis de esportes no serviço web Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o A370 quando fizer a sincronização.

É possível alterar a ordem dos seus perfis de esportes arrastando e soltando. Selecione o esporte que pretende mover e arraste-o para o lugar pretendido da lista.

### ADICIONAR UM PERFIL DE ESPORTE

No serviço web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione [Perfis de esportes](#).
3. Clique em [ADICIONAR PERFIL DE ESPORTE](#) e selecione o esporte na lista.
4. O esporte é adicionado à sua lista de esportes.

### EDITAR UM PERFIL DE ESPORTE

No serviço web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione [Perfis de esportes](#).
3. Clique em [EDITAR](#), abaixo do esporte que pretende editar.

Em cada perfil de esporte, é possível editar as seguintes informações:

#### Frequência cardíaca

- Vista de frequência cardíaca
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis que usem tecnologia sem fios Bluetooth® Smart (por exemplo, equipamento de academia)).

- Tipo de zona de frequência cardíaca das sessões de treino que você criou no serviço web Flow e transferiu para o A370.

### Gestos e avisos

- Avisos por vibração

### GPS e altitude

- Escolha a taxa de gravação do GPS.

Quando tiver concluído as definições de perfis de esportes, clique em **SALVAR**. Lembre-se de sincronizar as configurações ao 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 o aplicativo Flow, você pode transferir dados do seu A370, pela porta USB, com o software FlowSync, ou sem fio, via Bluetooth Smart®. Para poder sincronizar dados entre o seu A370 e o serviço web Flow e o aplicativo Flow, você precisa ter uma conta da Polar e o software FlowSync. Você já criou a conta e baixou o software se já [configurou o A370](#) em [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Se você fez a configuração rápida quando começou a usar o A370, acesse [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) para fazer a [configuração completa](#). Baixe o aplicativo Flow para o seu celular a partir da AppStore ou do Google Play.

Onde quer que você esteja, lembre-se de sincronizar e atualizar os dados entre o seu A370, o serviço web e o aplicativo móvel.

### SINCRONIZAR COM O APLICATIVO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:


- Tem uma conta Polar e o aplicativo Flow.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.
- Você emparelhou o seu A370 ao celular. Para mais informações, consulte [Aplicativo Polar Flow](#)

Sincronizar dados manualmente:

1. Entre no aplicativo Flow e pressione e segure o botão do seu A370.
2. É exibida a indicação **Procurando, conectando**, e depois **Sincronizando**.

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

O seu monitor de atividade sincroniza de hora a hora com o aplicativo Polar Flow, sem precisar iniciá-lo. Mais ainda, depois de cada sessão de treino, alerta de inatividade, objetivo de atividade atingido ou Teste de fitness realizado, os dados são sincronizados com o aplicativo em plano de fundo.

 Quando você sincroniza o seu A370 ao aplicativo Flow, seus dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço web Flow por uma conexão de Internet.


Para suporte e mais informações sobre a utilização do aplicativo Polar Flow, acesse [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, é preciso do software FlowSync. Visite [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e baixe e instale o software antes de tentar sincronizar.

1. Conecte o A370 ao seu computador utilizando o cabo USB. Verifique se o software FlowSync está em execução.
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, inicie o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicativos (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma atualização do firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

 Se você alterar as configurações no serviço web Flow enquanto o A370 estiver conectado ao computador, pressione o botão Sincronizar no FlowSync para transferir as configurações para o 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).

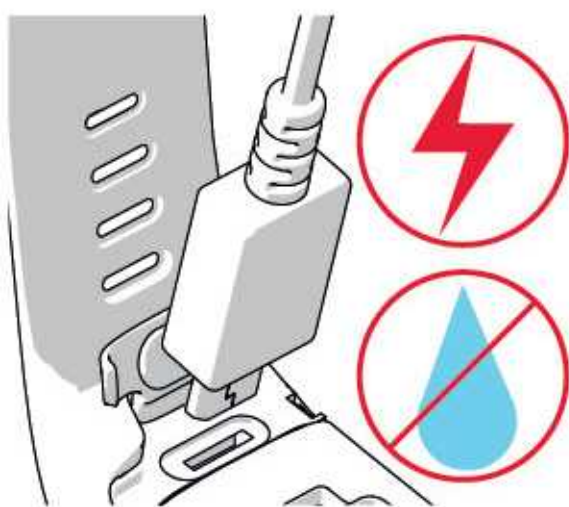
# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

## CUIDADOS COM O 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 conectado com cuidado para evitar danos à porta USB do dispositivo.

**Não carregue o dispositivo se a porta USB estiver molhada.** Deixe a porta USB secar, mantendo a tampa aberta algum tempo antes de efetuar o carregamento. Deste modo, é garantido um carregamento e sincronização sem problemas.



Mantenha o seu dispositivo de treino limpo.

- Recomendamos que lave o dispositivo e o bracelete de silicone depois de cada sessão de treino, em água corrente e com uma solução neutra de sabão e água. Retire o dispositivo do 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 umidade antes de o guardar. Não o guarde em material que não respira ou em um ambiente úmido, por exemplo, um saco de plástico ou uma bolsa de academia úmida.
- Seque-o com uma toalha macia sempre que for necessário. Use uma toalha de papel úmida 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 conectar o A370 a um computador ou a um carregador, verifique se não há umidade, cabelo, poeiras ou sujeira no conector USB do A370. Limpe a sujeira e a umidade com suavidade. Para evitar quaisquer riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.

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

## ARMAZENAMENTO

Mantenha o dispositivo de treino em um local fresco e seco. Não o guarde em um ambiente úmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou bolsa de academia), 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 durante a armazenagem. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de recarregá-lo após alguns meses. Isto prolonga a duração da bateria.

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da bateria do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o sensor de frequência cardíaca em um 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 uma bolsa de academia. 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 contatos e endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite [sup-port.polar.com](#) e os websites específicos do país.

## BATERIAS

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 coleta seletiva de dispositivos eletrônicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo comum.

## CARREGAMENTO DA BATERIA DO A370

O A370 possui uma bateria interna recarregável. As baterias recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. É possível carregar e descarregar a bateria mais de 300 vezes antes de ocorrer uma redução

notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia conforme a utilização e condições de funcionamento.

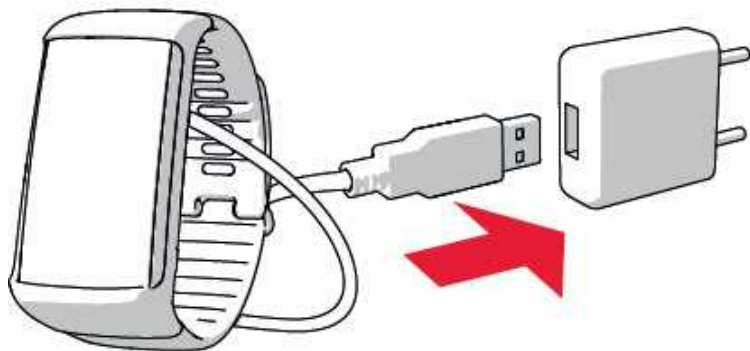
**i** Não carregue a bateria a temperaturas abaixo de 0 °C ou superiores a 40 °C nem com a porta USB molhada.

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

Você pode carregar a bateria em uma tomada de parede. Ao carregar em uma tomada de parede, utilize um adaptador de alimentação USB (não fornecido com o produto). Se utilizar um adaptador USB, certifique-se de que o mesmo apresenta a indicação "saída 5 Vdc" e fornece no mínimo 500mA. Utilize apenas adaptadores USB com aprovação de segurança adequada (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" ou "CE").

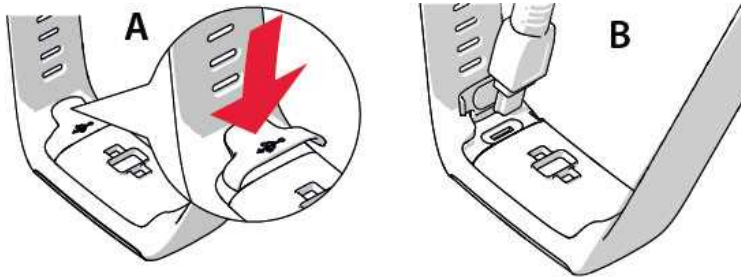


**i** Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 volts. Usar um carregador de 9 volts pode danificar seu produto Polar.

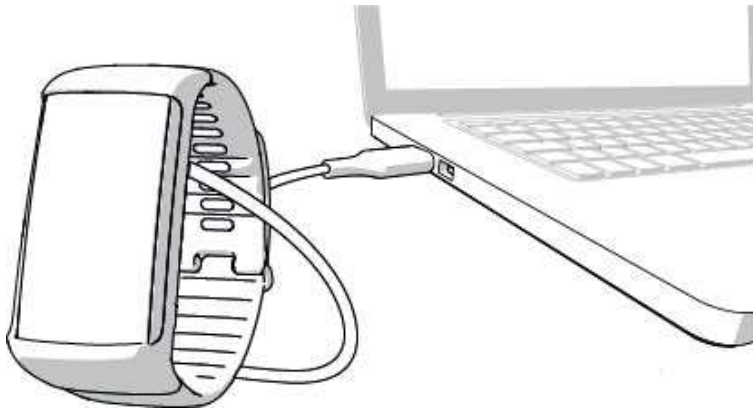


Para carregar com o computador, basta conectar o A370 ao computador e, ao mesmo tempo, sincronizá-lo com o FlowSync.

1. Pressione a parte superior (A) da tampa USB do bracelete para baixo para acessar à porta micro USB e ligar o cabo USB 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 bateria estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos para o carregamento começar.



3. Após a sincronização, começa a animação do ícone verde da bateria, que vai sendo preenchido no visor.
4. Quando o ícone verde da bateria estiver cheio, o A370 está totalmente carregado.

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

## **DURAÇÃO DA BATERIA**

A duração da bateria pode ser de até 4 dias com o monitoramento de atividades 24 horas por dia e 1 hora diária de treino sem Notificações inteligentes ativadas. A duração depende de muitos fatores, como a temperatura do ambiente onde você usa o A370, as funcionalidades utilizadas, por quanto tempo o visor permanece ligado e a idade da bateria. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas. Usar o A370 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo aquecido e a aumentar a duração da bateria.

## NOTIFICAÇÕES DE BATERIA FRACA

### Bateria fraca. Carregar

A carga da bateria está baixa. Recomenda-se carregar o A370.

### Carregar antes do treino.

A carga está demasiado baixa para gravar uma sessão de treino. Você só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o A370.

Quando a tela não é ativada com um movimento do pulso ou pressionando um botão, a bateria está descarregada e o A370 entrou em modo de hibernação. Carregue o A370. Se a bateria estiver totalmente esgotada, poderá demorar algum tempo até que a animação do carregamento apareça no visor.

## PRECAUÇÕES

O Polar A370 foi desenvolvido 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 para medir sua frequência cardíaca.

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

## INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

### Interferências eletromagnéticas e de 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 eletrônicos ou elétricos como visores de LED, motores e freios elétricos podem causar interferências parasitas. Para resolver esses problemas, tente o seguinte:

1. Retire a tira elástica do sensor de frequência cardíaca do tórax e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errática ou não apresente o símbolo do coração piscando. As interferências frequentemente são maiores diante do painel da tela do equipamento, enquanto que o lado esquerdo ou direito da tela são relativamente livres de perturbações.

3. Volte a colocar a tira elástica do sensor de frequência cardíaca no tórax e mantenha o dispositivo de treino nessa área livre de interferências o máximo possível.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, provavelmente ele está emitindo muito ruído elétrico para permitir a medição sem fio da frequência cardíaca. Para mais informações, [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## SUA SAÚDE E SEU TREINO

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, recomendamos que você 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 tomando algum medicamento para a pressão arterial ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está se recuperando de alguma doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um marca-passo ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Note que, além da intensidade do treino, medicamentos para o coração, pressão arterial, patologias de ordem psicológica, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, álcool e nicotina também podem afetar a sua frequência cardíaca.

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

**Nota!** Se você utiliza um marca-passo, desfibrilador ou outro dispositivo eletrônico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não devem provocar interferências em marca-passos. Na prática, não existem registros de que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os marca-passos ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações incomuns durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contate o fabricante do dispositivo eletrônico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se você tiver alergia cutânea a alguma substância ou se suspeitar de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em [Especificações técnicas](#). Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma camiseta, mas umedeça bem a camiseta sob os eletrodos para garantir o seu funcionamento adequado.

O efeito combinado da umidade e do desgaste intenso pode fazer a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca ou da pulseira se solte, possivelmente manchando roupas de cores claras. Se você passar perfume, loção, bronzeador/protetor solar ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que esses não entrem em contato com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

## **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.**

## **COMO UTILIZAR SEU PRODUTO POLAR COM SEGURANÇA**

As atualizações de segurança dos dados são realizadas por mais dois anos a partir da data do fim da vida útil anunciada de um produto. Atualize seu produto Polar regularmente e assim que o aplicativo móvel Polar Flow ou o software de computador Polar FlowSync informar a disponibilidade de uma nova versão de firmware.

Os dados da sessão de treino e outros dados salvos em seu dispositivo Polar contêm informações confidenciais sobre você, como seu nome, informações físicas, saúde em geral e localização. Os dados de localização podem ser usados para rastrear você enquanto estiver fora treinando e para descobrir quais são seus percursos habituais. Por esses motivos, tenha muito cuidado quando armazenar seu dispositivo quando não for usá-lo.

Se você usa notificações do celular em seu dispositivo de pulso, esteja ciente de que as mensagens de certos aplicativos serão projetadas na tela do dispositivo de pulso. Suas mensagens mais recentes também podem ser visualizadas pelo menu do dispositivo. Para garantir a confidencialidade de suas mensagens privadas, não use o recurso de notificações do celular.

Antes de entregar o dispositivo para terceiros para testes ou antes de vendê-lo, é necessário fazer a reconfiguração de fábrica e remover o dispositivo da sua conta do Polar Flow. É possível realizar a reconfiguração de fábrica com o software FlowSync no computador. A reconfiguração de fábrica apagará a memória do dispositivo, e o dispositivo não poderá mais ser vinculado aos seus dados. Para remover o dispositivo da sua conta do Polar Flow, entre no serviço web Polar Flow, escolha os produtos e clique no botão "Remove" ao lado do produto que você quer remover.

As mesmas sessões de treino também são armazenadas no dispositivo móvel com o aplicativo Polar Flow. Para maior segurança, várias opções de aprimoramento da segurança podem ser ativadas no dispositivo móvel, como autenticação forte e criptografia do dispositivo. Consulte as instruções no manual do usuário do seu dispositivo móvel para saber como ativar essas opções.

Quando estiver usando o serviço web Polar Flow, recomendamos usar uma senha que contenha no máximo 12 caracteres. Se usar o serviço web Polar Flow em um computador público, lembre-se de apagar o cache e o histórico de navegação para impedir que outros acessem sua conta. Não permita também que o navegador do

computador armazene ou memorize sua senha do serviço web Polar Flow se o computador não pertencer a você.

Qualquer problema de segurança pode ser comunicado a [security@polar.com](mailto:security@polar.com) ou ao Atendimento ao Cliente Polar.

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

### A370

Tipo de bateria:	Bateria recarregável de Li-Pol, de 100 mAh
Duração:	Até 4 dias com o monitoramento de atividades 24 horas por dia e 1 hora diária de treino sem Notificações inteligentes ativadas.
Tempo de funcionamento no modo de treino:	Até 13 horas com o GPS do celular ativado. Até 32 horas com o GPS do celular 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 $\pm 0,5$ segundo/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, você precisa de um computador com o sistema operacional Microsoft Windows ou Mac com uma conexão de internet e uma porta USB livre.

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

## COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

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

## A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

A maioria dos produtos Polar pode ser usado ao nadar. No entanto, eles não são instrumentos de mergulho. Para manter a resistência à água (water resistance), não pressione os botões do produto debaixo d'água.

Os dispositivos Polar com medição da frequência cardíaca pelo pulso são adequados para nadar e tomar banho. Eles coletarão seus dados de atividade de seus movimentos do pulso também quando estiver nadando. Porém, descobrimos em nossos testes que a medição da frequência cardíaca no pulso não funciona de maneira ideal na água. Por isso, não recomendamos esse tipo de medição para natação.

Na indústria de relógios, a resistência à água é geralmente indicada em metros, o que significa a pressão estática da água dessa profundidade. A Polar usa esse mesmo sistema de indicação. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Cada dispositivo Polar que possui indicação de resistência à água é testado antes da entrega para suportar a pressão da água.

Os produtos Polar são divididos em quatro categorias diferentes de acordo com sua resistência à água. Verifique o verso do seu produto Polar para a categoria de resistência à água e compare com o gráfico abaixo. Observe que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Ao executar qualquer atividade subaquática, a pressão dinâmica gerada pela movimentação na água é maior que a pressão estática. Isso significa que o movimento do produto sob água o submete a uma pressão maior do que se o produto estivesse parado.

Indicação na parte de trás do produto	Respingos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho com snorkel (sem tanques de ar)	Mergulho com cilindro (com tanques de ar)	Características de resistência à água
Resistência à água IPX7	OK	-	-	-	Não lave com uma lavadora de alta pressão. Protegido contra respingos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.



Resistência à água IPX8	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Resistente à água Resistente à água 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Resistência à água 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frequente em água, mas não em mergulho com cilindro. Norma de referência: ISO22810.

## GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional dos produtos Polar. Para os produtos vendidos nos EUA ou 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 se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição, com exceção de pulseiras feitas de silicone ou plástico, que estão sujeitas ao período de garantia de um (1) ano a contar da data de aquisição.
- A garantia não cobre o desgaste normal ou a quebra da bateria, ou outro desgaste normal e quebra, danos causados por uso indevido ou abusivo, acidentes ou não conformidade com as precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, braçadeira de tecido ou pulseira de tecido ou de couro, tira elástica (por exemplo, cinta peitoral com sensor de frequência cardíaca) e vestuário Polar.
- A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas ao produto.
- A garantia não cobre produtos que foram comprados de segunda mão.
- Durante o período da garantia, o produto será reparado ou substituído em qualquer Centro de Assistência Polar autorizado, independentemente do país em que foi adquirido.
- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afeta os direitos legais do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao revendedor, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra.
- Guarde o recibo como seu comprovante 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, por qualquer forma ou meio, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registradas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registrada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registrada da Apple Inc. Os logotipos e marca Bluetooth® são marcas registradas pertencentes à Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

## **ISENÇÃO 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 declarações 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 BR 02/2022