

ÍNDICE

Manual do utilizador da Balança Polar Balance	3
Introdução	3
Balança Polar Balance	3
Unidade de pulso Polar com monitorização de atividade (Loop, V800, M400...)	3
Assistência do serviço de gestão de peso Polar Balance	4
Software Polar FlowSync	4
Aplicação Polar Flow (iOS e Android)	4
Começar	5
Conheça a sua balança Balance	5
Desembalar a balança	5
Emparelhar a balança com a unidade de pulso	6
Determinar o seu peso	6
Inscreva-se no serviço Web Polar Flow.	7
Transferir a aplicação Flow	7
Sincronizar o seu peso com o serviço de gestão de peso Balance	7
Gestão de peso	8
Perder peso	8
Definir o objetivo de peso	8
Ajustar o objetivo de peso	8
Manter o peso	9
Ajustar o objetivo de atividade diária	9

Uso diário	10
Indicador da perda/ganho de peso	11
Objetivo de atividade diária	11
Défice de calorias	11
Gráfico da evolução do peso	11
IMC	11
Informações importantes	12
Especificações	12
Substituir as pilhas	12
Assistência	12
Precauções	12
Garantia limitada internacional Polar	14
Termo de responsabilidade	15

MANUAL DO UTILIZADOR DA BALANÇA POLAR BALANCE

INTRODUÇÃO

Parabéns pela sua nova balança Polar Balance! Ao utilizar a balança com o serviço de gestão de peso Polar Balance e com uma unidade de pulso Polar que permita monitorizar a atividade, obtém orientações personalizadas que o vão ajudar a manter ou perder peso. A aplicação móvel Polar Flow também faz parte da funcionalidade do serviço.

Este manual do utilizador ajuda-o a começar a utilizar a sua nova balança Polar Balance. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, visite support.polar.com/en/support/polar-balance.



BALANÇA POLAR BALANCE

Pese-se, subindo para a balança Polar Balance, e depois sincronize o seu peso com o serviço Web, sem fios, através da aplicação Flow, ou com o cabo USB, ligando a sua unidade de pulso ao computador. A balança Polar Balance foi concebida para ser utilizada por vários utilizadores e pode ser emparelhada com até 7 unidades de pulso Polar diferentes, funcionando também como uma balança *Bluetooth®* Smart.

UNIDADE DE PULSO POLAR COM MONITORIZAÇÃO DE ATIVIDADE (LOOP, V800, M400...)

O serviço de gestão de peso Polar Balance envia para a sua unidade de pulso um objetivo de atividade personalizado, baseado no seu atual objetivo de peso. A unidade de pulso permite-lhe ver imediatamente o

seu nível de atividade efetuado e a quantidade de atividade necessária para atingir o seu objetivo de atividade diária.

ASSISTÊNCIA DO SERVIÇO DE GESTÃO DE PESO POLAR BALANCE

O Polar Balance integra o serviço Web Polar Flow. Defina um objetivo de peso e receba um objetivo de atividade diária e conselhos sobre as calorias que deve deixar de consumir por dia para o ajudar a atingir esse objetivo. Receba orientações para equilibrar atividade e nutrição, acompanhe ainda a sua tendências de peso e consulte o seu IMC online. Descubra tudo isto em polar.com/flow.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

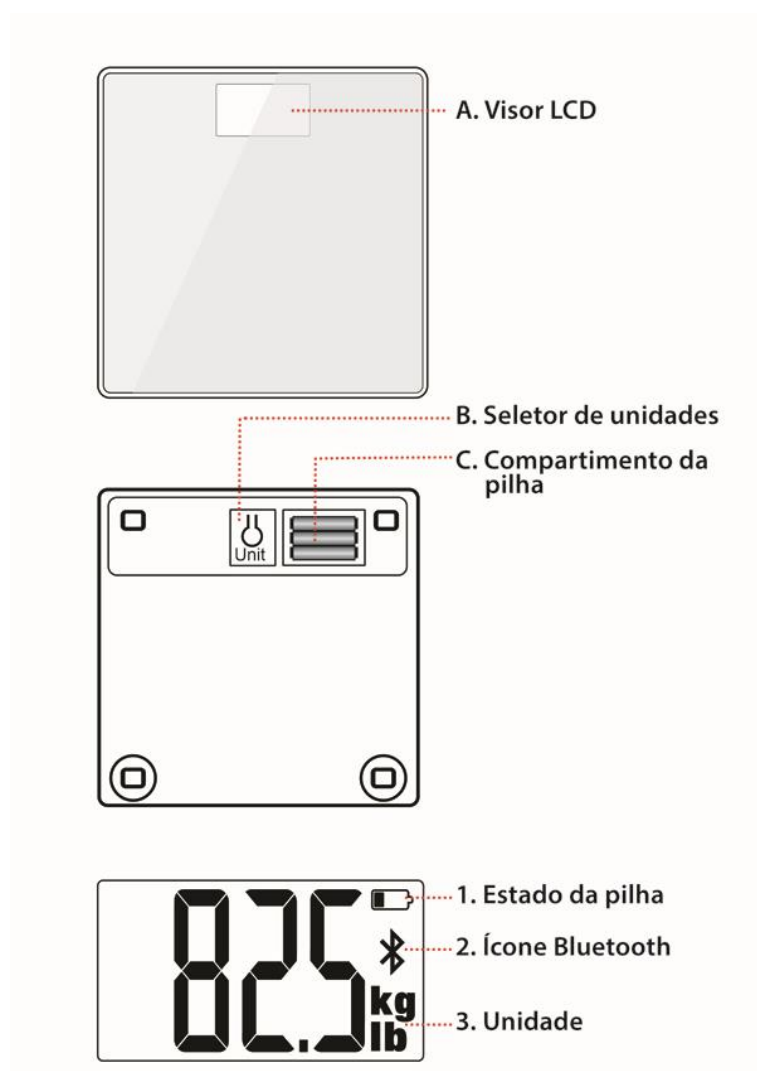
O Polar FlowSync sincroniza os dados entre a sua unidade de pulso e o serviço Web Polar Flow no seu computador. Aceda a flow.polar.com/start para transferir e instalar o software FlowSync.

APLICAÇÃO POLAR FLOW (IOS E ANDROID)

Visualize a sua atividade e evolução no telemóvel, num relance. A aplicação Flow sincroniza a sua atividade e peso, sem fios, com o serviço de gestão de peso Polar Balance. Obtenha-a na App StoreSM ou no Google playTM.


COMEÇAR

CONHEÇA A SUA BALANÇA BALANCE



DESEMBALAR A BALANÇA

1. Abra a tampa do compartimento da pilha e **remova a tira de isolamento**.
2. Feche a tampa.
3. Prima o seletor de unidades para selecionar quilos (kg) ou libras (lb). (A unidade utilizada é exibida no visor).
4. Coloque a balança no chão.


 Use as pilhas fornecidas. Quando precisar de as substituir, não use pilhas recarregáveis nem misture pilhas antigas com novas. Certifique-se de que coloca a balança numa superfície rígida, pois uma superfície alcatifada pode afetar os resultados da pesagem.


EMPARELHAR A BALANÇA COM A UNIDADE DE PULSO

Antes de emparelhar a balança com a sua unidade de pulso, verifique se fez a primeira configuração da unidade de pulso no serviço Web Flow. Consulte o manual do utilizador da sua unidade de pulso para obter mais informações.

1. Suba para a balança; o visor indica o seu peso.
2. Após um sinal sonoro o ícone Bluetooth começa a piscar, o que significa que a ligação está ativada. A balança está pronta para ser emparelhada com uma unidade de pulso Polar, como um dispositivo de treino ou um monitor de atividade.
3. Prima o botão* da unidade de pulso e espere até o visor da unidade de pulso indicar que o emparelhamento está concluído.

*Se a sua unidade de pulso tiver apenas um botão (como é o caso do Polar Loop), prima-o até o visor do dispositivo se ligar e solte-o. Se a sua unidade de pulso tiver cinco botões (por exemplo, Polar V800 e M400), prima o botão BACK sem soltar durante 2 segundos e espere. Com o Polar A360, prima o botão lateral sem soltar durante uns segundos e espere. Quando a balança for encontrada, aceite o pedido de emparelhamento.

 A balança pode ser emparelhada com 7 dispositivos Polar diferentes. Se o número de dispositivos emparelhados exceder 7, o primeiro emparelhamento será removido e substituído.

 Se efetuar uma reposição dos valores de fábrica após o emparelhamento inicial, tem de voltar a emparelhar a unidade de pulso com a balança. Do mesmo modo, se remover ou mudar as pilhas da balança, a unidade de pulso tem de ser novamente emparelhada com a balança.

DETERMINAR O SEU PESO

1. Suba para a balança e, depois de ouvir um sinal sonoro, prima o botão* da sua unidade de pulso.
2. O seu peso é atualizado quando o visor da balança apresentar a indicação OK e o visor da unidade de pulso indicar o seu peso.

*Se a sua unidade de pulso tiver apenas um botão (como é o caso do Polar Loop), prima-o até o visor do dispositivo se ligar e solte-o. Se a sua unidade de pulso tiver cinco botões (por exemplo, Polar V800 e M400), prima o botão BACK sem soltar durante 2 segundos e espere. Com o Polar A360, acorde o ecrã premindo o botão lateral. Prima depois o botão lateral e espere até o seu peso aparecer no ecrã do A360. Aceite a atualização do peso.

- Se for apresentada a indicação **ERR**, a balança não está numa superfície suficientemente nivelada e rígida ou o peso aplicado na balança excede a sua capacidade. Permaneça imóvel quando estiver em

cima da balança e certifique-se de que esta está numa superfície nivelada e rígida.

- Se sair de cima da balança antes de esta apresentar uma leitura final do seu peso, a balança desliga-se ao fim de 5 segundos.
- A balança é um instrumento de medição de precisão que fornece resultados mais exatos se permanecer imóvel. Para garantir leituras mais exatas, tente ficar sempre na mesma zona da balança e não se mexa.

INSCREVA-SE NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW.

Registe-se em Polar Flow www.polar.com/flow com os mesmos detalhes de conta Polar que criou durante a primeira configuração da sua unidade de pulso.

TRANSFERIR A APLICAÇÃO FLOW

1. Transfira a aplicação Flow para o seu telemóvel, a partir da AppStore™ ou do Google Play™.
2. Emparelhe a sua unidade de pulso com a aplicação Flow. Para mais informações, consulte o manual do utilizador da sua unidade de pulso Polar.

SINCRONIZAR O SEU PESO COM O SERVIÇO DE GESTÃO DE PESO BALANCE

Depois de se pesar, atualize o seu peso no serviço Web Balance. Há duas maneira de sincronizar o seu peso com o serviço:

- Sincronizar sem fios através da aplicação Flow no telemóvel.
- Ligar a sua unidade de pulso ao computador, com o cabo USB.

Para instruções mais detalhadas acerca da sincronização, consulte o manual do utilizador da sua unidade de pulso Polar.

GESTÃO DE PESO

O Polar Balance fornece-lhe uma receita personalizada para perder ou manter peso. Baseia-se nos seus dados pessoais e físicos, no historial de atividade, no peso que pretende perder e no tempo em que o pretende fazer. Não é necessário manter um diário da sua alimentação ou calcular as calorias ingeridas. No início, seleciona o peso que pretende perder e o tempo em que o pretende fazer. O máximo de peso que pode selecionar para perder é 10% do seu peso. Além disso, o seu objetivo de peso não pode ser inferior ao peso normal (IMC<18,5).

A diferença entre calorias ingeridas e queimadas é estimada a partir do seu consumo de energia e alteração de peso diários. Com base nesta informação, obtém um défice diário de energia que deve cumprir para atingir o seu objetivo. Do seu défice diário de energia, 60% são alcançados comendo menos e 40% são alcançados aumentando a atividade diária. Para atingir o seu objetivo de peso tem de cumprir ambos os requisitos.

O Polar Balance indica-lhe uma atividade diária baseada no objetivo de calorias e as calorias que deve deixar de ingerir diariamente. Além disso, recebe sugestões para atingir o seu objetivo de atividade diária sob a forma de minutos de atividade leve (UP - estar de pé), moderada (WALK - andar) ou vigorosa (JOG - fazer jogging), bem como exemplos de alimentos que perfazem as calorias que tem de eliminar.

Diariamente, é importante que se pese e sincronize o seu peso com o serviço de gestão de peso. Com base na tendência do seu peso, as recomendações de atividade e nutrição podem ser automaticamente atualizadas pela primeira vez ao fim de quatro dias, sendo depois atualizadas sempre que seja necessário para atingir o seu objetivo. Se o seu peso não diminuir conforme planeado e se atingir o seu objetivo passar a não ser saudável, é indicado um novo período, mais longo, para atingir o seu objetivo.

PERDER PESO

Se o seu objetivo é perder peso, comece por definir um objetivo de peso. Para perder peso, tem de cumprir o objetivo de atividade diária e o défice de calorias.

DEFINIR O OBJETIVO DE PESO

Ao definir um objetivo de peso, o assistente indica o período recomendado para perder esse peso. Não é possível definir um período demasiado curto.

1. Clique em **Definir novo objetivo de peso**.
2. Selecione o peso que pretende perder.
3. Selecione o tempo em que pretende perdê-lo.
4. Clique em **Definir novo objetivo de peso**.

AJUSTAR O OBJETIVO DE PESO

Se, a determinada altura, pretender alterar o seu objetivo de peso, selecione **Ajustar o objetivo de peso**.

1. Clique em **Ajustar o objetivo de peso**.
2. Ajuste a quantidade de peso que pretende perder.
3. Ajuste o tempo em que pretende perdê-lo.
4. Clique em **Definir novo objetivo de peso**.

MANTER O PESO

Também pode usar o serviço sem um objetivo de perda de peso. Se pretende manter o seu peso atual, a deficiência calórica recomendada pode ser conseguida através de atividade ou da ingestão de menos alimentos. Terá de fazer ambas, tal como quando tenta perder peso.

AJUSTAR O OBJETIVO DE ATIVIDADE DIÁRIA

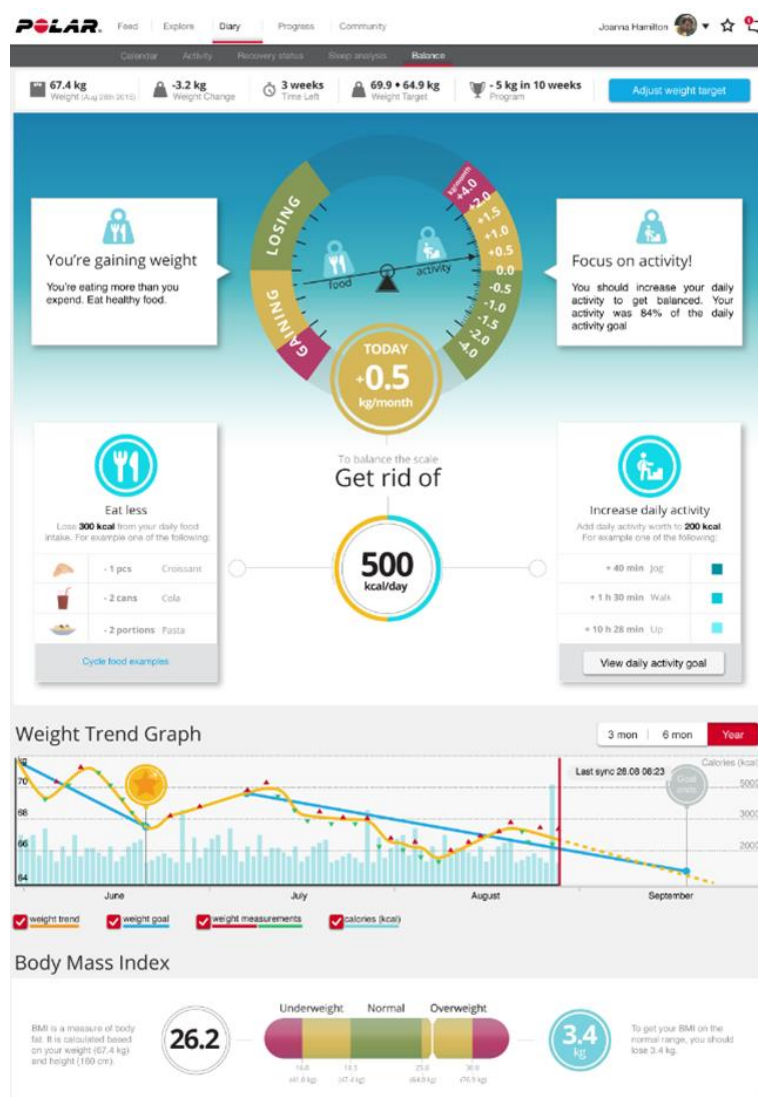
Se pretende manter o seu peso atual, pode ajustar o seu objetivo de atividade diária de modo que, ao atingi-lo, elimine calorias suficientes para manter o peso atual.

1. Clique em **Ajustar o objetivo de atividade diária**.
2. Clique em **Definir novo objetivo de atividade diária**.

USO DIÁRIO

Siga os passos indicados abaixo para tirar o máximo proveito dos serviços de gestão de peso Polar Balance e atingir o seu objetivo.

1. Pese-se subindo para a balança Polar Balance e atualize o seu peso na unidade de pulso Polar.
2. Sincronize o seu peso e a atividade entre a unidade de pulso e o serviço Balance sem fios, através da aplicação Flow, ou ligando-a ao seu computador através do cabo.
3. O serviço Web ou a aplicação móvel enviam-lhe orientações personalizadas sobre a alimentação e a atividade.
4. Na unidade de pulso, consulte o seu objetivo de atividade diária adaptado, que é atualizado automaticamente. Cumpra-o todos os dias, até atingir o seu objetivo de perda de peso.



INDICADOR DA PERDA/GANHO DE PESO

Este indicador exibe a velocidade de perda/ganho de peso, ou seja, o peso que perde ou ganha se mantiver o seu atual ritmo diário. Indica as calorias que tem de perder diariamente para atingir o seu objetivo de perda de peso, apresentando exemplos de como o pode conseguir através de atividade e de uma menor ingestão de alimentos.

OBJETIVO DE ATIVIDADE DIÁRIA

Para atingir o objetivo de peso tem de cumprir o seu objetivo de atividade diária. Não se esqueça de o sincronizar diariamente com a unidade de pulso. A unidade de pulso indica a quantidade de atividade acumulada para um determinado dia, permitindo ver a atividade que ainda precisa de efetuar para atingir o seu objetivo.

DÉFICE DE CALORIAS

Para atingir o objetivo de peso tem de cumprir o seu défice de calorias (a quantidade de calorias que deve eliminar do consumo diário).

GRÁFICO DA EVOLUÇÃO DO PESO

O gráfico da evolução do peso permite-lhe acompanhar a sua evolução. Marcando a caixa, pode optar por visualizar a tendência do peso, o objetivo do peso, o peso e as calorias.

IMC

A partir do gráfico pode acompanhar a evolução do seu IMC (Índice de massa corporal) O gráfico também indica o peso que tem de perder para atingir o valor normal.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

ESPECIFICAÇÕES

Pilha: 3 pilhas alcalinas AAA de 1,5 V

Pesagem máxima: 180 kg (397,8 lb)

Resolução do visor do peso: 0,1 kg / 0,2 lb

Temperatura de funcionamento: 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F)

SUBSTITUIR AS PILHAS

A balança Polar Balance utiliza três pilhas alcalinas AAA de 1,5 V. Use as pilhas fornecidas. Quando precisar de as substituir, não use pilhas recarregáveis nem misture pilhas antigas com novas.

1. Abra a tampa do compartimento das pilhas e remova as pilhas antigas.
2. Coloque as pilhas novas no compartimento, de modo a alinhar corretamente as extremidades + (positiva) e - (negativa).
3. Feche a tampa.



Por razões de segurança, verifique se está a usar pilhas do tipo correto.

ASSISTÊNCIA

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência, exceto a substituição das pilhas, 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 informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support e os Web sites específicos do país.

PRECAUÇÕES

Os produtos Polar (dispositivos de treino, monitores de atividade e acessórios) foram concebidos para indicar o nível de esforço fisiológico e a recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Os dispositivos de treino e monitores de atividade Polar medem a frequência cardíaca e/ou indicam a sua atividade. Os dispositivos de treino Polar com GPS integrado indicam a velocidade, a distância e a localização. Com um acessório Polar compatível, os dispositivos de treino Polar indicam a velocidade e a distância, cadência, localização e saída de potência. Aceda a www.polar.com/en/products/accessories para obter uma lista completa de acessórios compatíveis. Os dispositivos de treino Polar com sensor barométrico de pressão medem a altitude e outras variáveis. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização. O

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

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

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

Note que, para além da intensidade do exercício, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, drogas, o álcool e a nicotina, também podem afetar a sua frequência cardíaca. É importante estar atento às reações do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

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

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em Especificações Técnicas. Em caso de reação alérgica, deixe de usar o produto e consulte o seu médico.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Também pode fazer com que a roupa liberte uma coloração mais escura, que pode manchar dispositivos de treino de cor mais clara. Para manter a cor dos dispositivos de treino de cor clara durante anos, verifique se as roupas que usa durante o treino não largam cor. Se aplicar perfume ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

Se treinar com frio (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F), recomendamos que use o dispositivo de treino por baixo da manga do seu blusão, diretamente sobre a pele.

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos elétricos e estações base WLAN. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências. Para mais informações, consulte www.polar.com/support.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

A Polar Electro Oy emite uma garantia internacional limitada para os produtos Polar. Para produtos vendidos nos EUA ou Canada, 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. O período de garantia para o bracelete com cristais é de um (1) ano. A garantia não cobre o desgaste normal da pilha ou outros desgastes normais, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, braçadeira, tira elástica e equipamento Polar. A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. A garantia não cobre produtos adquiridos em segunda mão. Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Centrais autorizados da Polar, independentemente do país em que foram adquiridos. A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afeta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra. **Guarde o recibo como prova de compra!** A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc. **Pode ver os termos da garantia internacional limitada da Polar Electro em www.polar.com/en/support/warranty.**

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.



Este produto está conforme às Directivas 2014/53/EU e 2011/65/EU. A relevante Declaração de Conformidade e outras informações regulamentares específicas de cada produto estão disponíveis em www.polar.com/pt/informacao_regulatoria.



■ O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrónicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e que as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2013/56/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados seletivamente. A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União

Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos e à recolha seletiva de pilhas e acumuladores.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

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

1.1 PT 6/2017