

POLAR®

POLAR OH1



MANUAL DO UTILIZADOR

ÍNDICE

Índice	2
Manual do utilizador do Polar OH1	9
Introdução	9
Ligue-se ao ecossistema Polar e tire o máximo proveito do seu OH1	10
Configurar o OH1	10
Escolher uma opção para a configuração	10
Opção A: Configurar com o seu computador via FlowSync	11
Opção B: Configurar com o seu dispositivo móvel via aplicação Flow	11
Funções do botão e LED	12
Funções do botão	12
Significado dos LED	12
Durante a carga	12
Depois de ligar o dispositivo	12
Ao ser usado como sensor	12
Ao ser utilizado como dispositivo de treino independente	13
Durante o teste de fitness	13
Outro	13
Colocar o seu OH1	13
Ao medir a frequência cardíaca no antebraço ou na parte superior do braço	13
Emparelhar	14

Emparelhar um dispositivo móvel com o OH1	14
Emparelhar o OH1 com uma unidade de pulso Polar	15
Emparelhar o OH1 com a aplicação Polar Beat	15
Atualizar o firmware	15
Com o dispositivo móvel ou tablet	15
Com o computador	15
Treino baseado na frequência cardíaca	17
Medir a frequência cardíaca com o seu OH1	17
Iniciar uma sessão de treino	17
Iniciar uma sessão de treino como dispositivo de treino independente	17
Iniciar uma sessão de treino com uma unidade de pulso Polar	18
Iniciar uma sessão de treino com Polar Beat	18
Aplicação Polar Flow	19
Dados do treino	19
Partilha de imagens	19
Começar a usar a aplicação Flow	19
Serviço Web Polar Flow	20
Feed	20
Explorar	20
Diário	21
Progresso	21

Comunidade	21
Programas	21
Sincronizar	22
Sincronizar com a aplicação móvel Flow	22
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	23
Pilha	24
Carregar a pilha do OH1	24
Cuidar do seu OH1	25
Manter o OH1 limpo	25
Cuidar do sensor ótico de frequência cardíaca	25
Armazenamento	26
Assistência	26
Precauções	26
Interferências durante o treino	26
Minimizar riscos durante o treino	27
Especificações técnicas	28
OH1	28
Software Polar FlowSync	28
Compatibilidade da aplicação móvel Polar Flow	29
A resistência dos produtos Polar à água	29
Garantia limitada internacional Polar	30

Termo de responsabilidade	32
Índice	2
Manual do utilizador do Polar OH1	9
Introdução	9
Ligue-se ao ecossistema Polar e tire o máximo proveito do seu OH1	10
Configurar o OH1	10
Escolher uma opção para a configuração	10
Opção A: Configurar com o seu computador via FlowSync	11
Opção B: Configurar com o seu dispositivo móvel via aplicação Flow	11
Funções do botão e LED	12
Funções do botão	12
Significado dos LED	12
Durante a carga	12
Depois de ligar o dispositivo	12
Ao ser usado como sensor	12
Ao ser utilizado como dispositivo de treino independente	13
Durante o teste de fitness	13
Outro	13
Colocar o seu OH1	13
Ao medir a frequência cardíaca no antebraço ou na parte superior do braço	13
Emparelhar	14

Emparelhar um dispositivo móvel com o OH1	14
Emparelhar o OH1 com uma unidade de pulso Polar	15
Emparelhar o OH1 com a aplicação Polar Beat	15
Atualizar o firmware	15
Com o dispositivo móvel ou tablet	15
Com o computador	15
Treino baseado na frequência cardíaca	17
Medir a frequência cardíaca com o seu OH1	17
Iniciar uma sessão de treino	17
Iniciar uma sessão de treino como dispositivo de treino independente	17
Iniciar uma sessão de treino com uma unidade de pulso Polar	18
Iniciar uma sessão de treino com Polar Beat	18
Aplicação Polar Flow	19
Dados do treino	19
Partilha de imagens	19
Começar a usar a aplicação Flow	19
Serviço Web Polar Flow	20
Feed	20
Explorar	20
Diário	21
Progresso	21

Comunidade	21
Programas	21
Sincronizar	22
Sincronizar com a aplicação móvel Flow	22
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	23
Pilha	24
Carregar a pilha do OH1	24
Cuidar do seu OH1	25
Manter o OH1 limpo	25
Cuidar do sensor ótico de frequência cardíaca	25
Armazenamento	26
Assistência	26
Precauções	26
Interferências durante o treino	26
Minimizar riscos durante o treino	27
Especificações técnicas	28
OH1	28
Software Polar FlowSync	28
Compatibilidade da aplicação móvel Polar Flow	29
A resistência dos produtos Polar à água	29
Garantia limitada internacional Polar	30

Termo de responsabilidade32

MANUAL DO UTILIZADOR DO POLAR OH1

Este manual do utilizador ajuda-o a começar a utilizar o seu novo OH1. Para ver tutoriais em vídeo e uma lista de perguntas frequentes sobre o OH1, visite support.polar.com/en/OH1.

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo Polar OH1! O Polar OH1 é um sensor de frequência cardíaca ótico que é colocado à volta do antebraço ou da parte superior do braço. Pode ser usado como dispositivo de treino independente que grava e armazena dados ou como um sensor de frequência cardíaca, com uma unidade de pulso Polar. Se for usado como sensor de frequência cardíaca, o OH1 envia os dados da frequência cardíaca para a sua unidade de pulso Polar.

O OH1 é compatível com unidades de pulso Polar que utilizam a tecnologia Bluetooth e ainda com a aplicação Polar Beat. Também pode ser usado com as aplicações Polar Club, Polar GoFit e Polar Team. Além disso, é compatível com dispositivos iOS e Android que suportam o Perfil de Frequência cardíaca Bluetooth padrão.




LIGUE-SE AO ECOSSISTEMA POLAR E TIRE O MÁXIMO PROVEITO DO SEU OH1

Obtenha a [aplicação Polar Flow](#) na App Store® ou no Google Play™. Depois do treino, sincronize o OH1 com a aplicação Flow e obtenha imediatamente informações gerais e comentários sobre o seu treino e desempenho.

Sincronize os seus dados de treino com o [serviço Web Polar Flow](#) utilizando o software FlowSync no seu computador, ou através da aplicação Flow. No serviço Web, pode planear o seu treino, acompanhar os seus sucessos, obter orientações e ver uma análise detalhada do seu treino. Partilhe os seus sucessos com os amigos, encontre outros desportistas e obtenha motivação das suas comunidades sociais de treino. Descubra tudo isto em flow.polar.com.

CONFIGURAR O OH1


Recomendamos que carregue a pilha antes de começar a usar o seu OH1. Se a pilha estiver totalmente descarregada, poderá levar algum tempo até o carregamento começar. Consulte [Pilhas](#) para obter informações detalhadas sobre o carregamento da pilha.

 *Tenha em conta que se a pilha do OH1 tiver carga suficiente, este será detetado por todos os recetores compatíveis vizinhos.*

ESCOLHER UMA OPÇÃO PARA A CONFIGURAÇÃO

A. A configuração com o dispositivo ligado a um computador é mais rápida e permite carregar o seu OH1 ao mesmo tempo, mas requer um computador. Este método necessita de uma ligação à Internet.

B. A configuração móvel é conveniente se não tiver acesso a um computador com porta USB, mas pode demorar mais tempo. Este método necessita de uma ligação à Internet.

 *Para obter dados mais exatos, preencha todos os detalhes físicos necessários e obtenha o firmware mais recente para o seu OH1.*

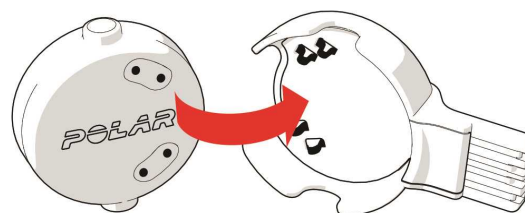
OPÇÃO A: CONFIGURAR COM O SEU COMPUTADOR VIA FLOWSYNC

1. Coloque o sensor no adaptador USB, com a lente virada para cima, de modo que os contactos do sensor e do adaptador USB se toquem (figura 1).
2. Ligue o adaptador USB à porta USB do computador (figura 2), aceda a flow.polar.com/iniciar e instale o software de transferência de dados Polar FlowSync no seu computador.
3. Inicie a sessão com a sua conta Polar ou crie uma nova. Durante o registo e configuração no serviço Web ser-lhe-ão fornecidas instruções.

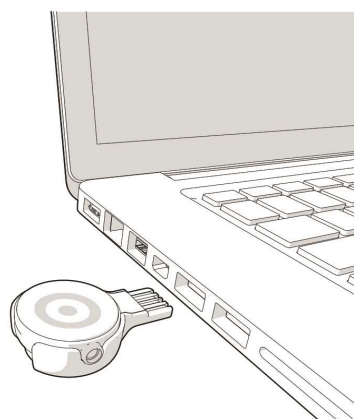
Durante a configuração ser-lhe-á pedido que defina onde vai usar o produto e que preencha os seus dados físicos. É importante que os defina corretamente para obter os valores mais precisos.

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

1.



2.



OPÇÃO B: CONFIGURAR COM O SEU DISPOSITIVO MÓVEL VIA APLICAÇÃO FLOW

O Polar OH1 liga-se à aplicação móvel Polar Flow sem fios, através de Bluetooth, pelo que não se deve esquecer de ativar o Bluetooth no seu dispositivo móvel.

Verifique a compatibilidade com a aplicação Polar Flow em support.polar.com.

1. Transfira a aplicação Polar Flow para o seu dispositivo móvel.
2. Ative o Bluetooth® e abra a aplicação Flow no seu dispositivo móvel.
3. Ligue o OH1 premindo o botão até o LED se acender; a aplicação Flow pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e siga as instruções no ecrã.

Durante a configuração ser-lhe-á pedido que defina onde vai usar o produto e que preencha os seus dados físicos. É importante que os defina corretamente para obter valores mais precisos.

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

FUNÇÕES DO BOTÃO E LED

O OH1 tem um botão que possui funcionalidades diferentes, consoante a situação de utilização e o tempo que é premido. O LED existente no dispositivo indica os vários modos. Veja abaixo as funções do botão nos vários modos e o significado dos vários LED de cor.

Instruções rápidas no interior do suporte da braçadeira

As seguintes marcas são visíveis no interior do suporte do sensor, na braçadeira. As marcas indicam as funções básicas do botão do OH1.

1X = ON (LIGAR o dispositivo: Premir brevemente o botão)

2X = REC (ATIVAR a gravação do treino - Utilizar como dispositivo de treino independente: Premir o botão duas vezes com o OH1 ligado)

1X LONG - OFF (DESLIGAR o dispositivo: Premir longamente o botão)

FUNÇÕES DO BOTÃO

LIGAR o dispositivo:	Premir brevemente o botão
ATIVAR a gravação do treino (Utilizar como dispositivo de treino independente):	Premir o botão duas vezes com o OH1 ligado
DESLIGAR o dispositivo:	Premir longamente o botão

SIGNIFICADO DOS LED

DURANTE A CARGA

A carregar:	O LED amarelo pisca lentamente
Pilha carregada:	O LED verde permanece aceso

DEPOIS DE LIGAR O DISPOSITIVO

Pilha em estado normal:	O LED verde pisca cinco vezes
Pilha com pouca carga:	O LED vermelho pisca cinco vezes

AO SER USADO COMO SENSOR

Frequência cardíaca não detetada:	O LED branco pisca uma vez a cada dois segundos
Frequência cardíaca detetada:	O LED verde pisca uma vez a cada dois segundos

AO SER UTILIZADO COMO DISPOSITIVO DE TREINO INDEPENDENTE

Gravação de treino ativada, mas não foi executada a primeira utilização:	O LED vermelho pisca três vezes
Frequência cardíaca não detetada:	O LED branco pisca duas vezes, rapidamente
Frequência cardíaca detetada:	O LED verde pisca duas vezes, rapidamente
Pilha fraca:	Os LED verde e vermelho alternam a cada segundo
Nível crítico da carga da pilha:	O LED vermelho pisca rapidamente

DURANTE O TESTE DE FITNESS

Frequência cardíaca não detetada:	O LED branco pisca uma vez a cada dois segundos
Frequência cardíaca detetada:	O LED púrpura pisca uma vez a cada dois segundos

OUTRO

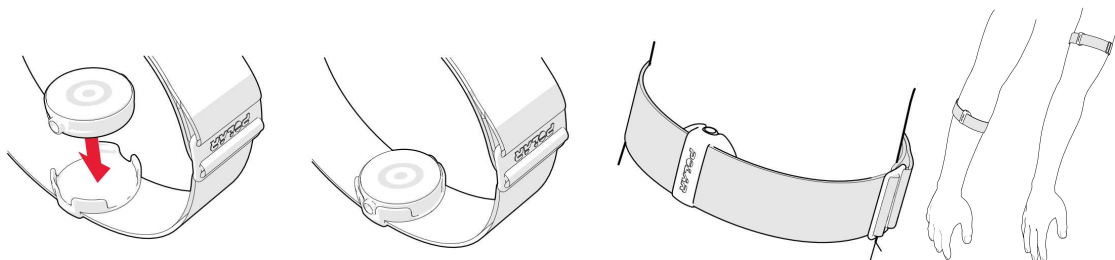
Ligar, Sincronizar ou Emparelhar:	O LED azul fica a piscar
À procura ou a aguardar confirmação:	O LED azul pisca rapidamente
Atualizar o firmware:	O LED azul permanece aceso
Erro:	O LED vermelho permanece aceso

COLOCAR O SEU OH1

AO MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO ANTEBRAÇO OU NA PARTE SUPERIOR DO BRAÇO

Para medir a frequência cardíaca com precisão, terá de usar o seu OH1 bem justo no antebraço ou na parte superior do braço e não no pulso.

1. Coloque o sensor no suporte da braçadeira com a lente virada para cima.
2. Coloque a braçadeira de modo a que o sensor fique debaixo da braçadeira e firmemente encostado à pele.
3. Coloque o OH1 em torno do antebraço ou da parte superior do braço.



O sensor tem de estar em contacto firme com a pele, mas não demasiado justo a ponto de impedir a circulação sanguínea. Para uma medição mais precisa da frequência cardíaca, aconselhamos que coloque o OH1 alguns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca.

EMPARELHAR

EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O OH1

Se configurou o seu OH1 com um dispositivo móvel conforme descrito no capítulo "Configurar o OH1" Na página 10, o OH1 já está emparelhado com o seu dispositivo móvel.

Se fez a configuração com um computador e pretende usar o seu OH1 com a aplicação Polar Flow terá de realizar uma sessão de treino com o OH1 como dispositivo de treino independente para então o poder emparelhar com a aplicação Flow. Veja abaixo instruções detalhadas.

Antes de emparelhar, verifique se:

- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.
- Efetuou pelo menos uma sessão de treino utilizando o OH1 como dispositivo de treino independente. Para mais detalhes, consulte "Iniciar uma sessão de treino" Na página 17

Uma vez cumpridos todos os critérios acima:

1. Inicie sessão na aplicação Flow com a sua conta Polar.
2. No OH1, prima o botão até o LED se acender e depois solte-o. O OH1 está agora ligado.
3. Se estiver dentro do raio de ação do Bluetooth, a aplicação Flow pede-lhe automaticamente para emparelhar o seu OH1.

i *O OH1 sincroniza-se automaticamente com a aplicação Flow se o seu telemóvel estiver dentro do raio de ação do Bluetooth. Quando sincroniza o seu OH1 com a aplicação Flow, os dados de treino também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet.*

EMPARELHAR O OH1 COM UMA UNIDADE DE PULSO POLAR

No OH1, prima o botão até o LED se acender e depois solte-o. O OH1 está agora ligado.


Para instruções específicas sobre o emparelhamento, consulte o manual do utilizador da sua unidade de pulso Polar em support.polar.com.

EMPARELHAR O OH1 COM A APLICAÇÃO POLAR BEAT

1. Transfira o Polar Flow para o seu dispositivo móvel a partir da App Store® ou do Google Play™.
2. Verifique se o dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e se o modo avião/voo não está ligado.
3. No seu dispositivo móvel, abra a aplicação Polar Beat e inicie uma sessão com a conta Polar que criou quando configurou o seu OH1, ou crie uma nova conta caso não tenha uma.
4. No OH1, prima o botão até o LED se acender e depois solte-o. O OH1 está agora ligado.
5. Na aplicação Beat, aceda a **Definições > Sensor FC** e toque em **Emparelhar** junto ao seu OH1 em **Sensor encontrado**.

ATUALIZAR O FIRMWARE

Atualize o firmware do seu OH1 para desfrutar das funcionalidades mais recentes. Sempre que estiver disponível uma nova versão, será notificado através do Flow. As atualizações do firmware destinam-se a melhorar as funcionalidades do OH1. Podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou correções de erros. Recomendamos que atualize o firmware do seu OH1 sempre que estiver disponível uma nova versão.

 *A atualização do firmware não significa perda de dados. Antes de a atualização ser iniciada, os dados do seu OH1 são sincronizados com o serviço Web Flow.*

COM O DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

Também pode atualizar o firmware com o seu dispositivo móvel, se estiver a utilizar a aplicação móvel Polar Flow para sincronizar os seus dados de treino e de atividade. A aplicação informa-o de que está disponível uma atualização e indica os passos a seguir. Recomendamos que ligue o OH1 a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma atualização sem problemas.

 *A atualização do firmware sem fios pode demorar até 20 minutos, dependendo da sua ligação.*

COM O COMPUTADOR

Sempre que estiver disponível uma nova versão do firmware, o FlowSync pede-lhe para ligar o OH1 ao computador. As atualizações do firmware são transferidas através do FlowSync.

Para atualizar o firmware:

1. Coloque o sensor no adaptador USB, com a lente virada para cima, de modo que os contactos do sensor e do adaptador USB se toquem.
2. Ligue o adaptador USB à porta USB do computador.
3. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
4. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que atualize o firmware.
5. Escolha **Sim**. O novo firmware é instalado (pode demorar até 10 minutos). Espere até a atualização do firmware estar finalizada antes de retirar o OH1 do computador.

TREINO BASEADO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Embora existam muitas indicações subjetivas sobre o comportamento do organismo durante o exercício (percepção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como a medição da frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma fiável.

MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O SEU OH1

Para medir a frequência cardíaca com precisão terá de usar o seu OH1 bem justo, no antebraço ou na parte superior do braço. O sensor tem de estar em contacto permanente com a pele, mas a braçadeira não deve estar demasiado justa a ponto de impedir a circulação sanguínea. Para uma medição mais precisa da frequência cardíaca, aconselhamos que coloque o OH1 uns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca.

Se tiver tatuagens, evite colocar o sensor sobre as mesmas pois podem impedir leituras exatas.

Também é boa ideia aquecer a pele se as suas mãos e pele arrefecerem facilmente. Faça o sangue circular antes de iniciar a sessão!

Para instruções detalhadas sobre como colocar o OH1, consulte "Colocar o seu OH1" Na página 13.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO


Coloque o OH1 em torno do antebraço ou da parte superior do braço. Para mais pormenores, consulte "Colocar o seu OH1" Na página 13

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COMO DISPOSITIVO DE TREINO INDEPENDENTE

Antes de usar o OH1 como dispositivo de treino independente, é necessário registá-lo e associá-lo a uma conta Polar Flow. Para detalhes, consulte "Configurar o OH1" Na página 10.

1. Ligue o OH1 premindo o botão até o LED se acender e depois solte-o.
2. O OH1 está agora ligado, prima o botão duas vezes, com brevidade, para ativar a gravação.
3. Quando a sua frequência cardíaca é detetada, o LED verde pisca rapidamente e pode iniciar a sua sessão.

Após a sessão de treino, pode parar a gravação premindo o botão até o LED se apagar. Sincronize depois a sua sessão de treino com a aplicação e o serviço Web Flow para ver os detalhes da sessão. Para mais informações, consulte "Sincronizar" Na página 22.


 Quando é utilizado como dispositivo de treino independente, as sessões são guardadas no Perfil de Desporto **Outro de interior**. A memória pode gravar até 200 horas de treino.


INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM UMA UNIDADE DE PULSO POLAR

Antes de começar, verifique se o OH1 está emparelhado com a sua unidade de pulso Polar. Para detalhes, consulte "Emparelhar" Na página 14

1. Ligue o OH1 premindo o botão até o LED se acender e depois solte-o.
2. O OH1 está agora ligado e pode ser usado como um sensor de frequência cardíaca com uma unidade de pulso Polar.
3. Quando a sua frequência cardíaca é detetada, o LED verde pisca uma vez a cada dois segundos.
4. Inicie a sessão a partir da sua unidade de pulso Polar.

Após a sessão de treino, pode parar a gravação na sua unidade de pulso Polar. Sincronize depois a sua sessão de treino com a aplicação e o serviço Web Flow para ver os detalhes da sessão. Para mais informações, consulte "Sincronizar" Na página 22.

 Tenha em conta que o Teste de Fitness e o Teste ortostático Polar disponíveis em certas unidades de pulso e computadores de bicicleta Polar não podem ser executados com o Polar OH1.

 Quando usa o OH1 com uma unidade de pulso Polar, a sua sessão de treino poderá, em certos casos, aparecer duas vezes no serviço Web e na aplicação Polar Flow. Isso pode acontecer se a gravação do OH1 for acidentalmente ativada ao iniciar a sua sessão. A sessão em duplicado pode ser eliminada no serviço Web e na aplicação Flow.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM POLAR BEAT

Antes de começar, verifique se o OH1 está emparelhado com o Polar Beat. Para detalhes, consulte "Emparelhar" Na página 14

1. Ligue o OH1 premindo o botão até o LED se acender e depois solte-o.
2. O OH1 está agora ligado e pode ser usado como um sensor de frequência cardíaca com o Polar Beat.
3. Quando a sua frequência cardíaca é detetada, o LED verde pisca uma vez a cada dois segundos.
4. Inicie a sessão no Polar Beat.

Após a sessão de treino, pode parar a gravação tocando no botão parar do Polar Beat.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Na aplicação móvel Polar Flow pode ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de treino.

DADOS DO TREINO

Com a aplicação Polar Flow pode aceder facilmente a informação sobre sessões de treino passadas e planeadas.

Obtenha uma visão geral rápida do seu treino e analise de imediato todos os detalhes do seu desempenho. Veja resumos semanais do seu treino no diário de treino. Também pode partilhar os pontos altos do seu treino com os seus amigos utilizando a função de partilha de imagens.

PARTILHA DE IMAGENS

Com a função partilhar imagens da aplicação Flow, pode partilhar imagens que incluam os seus dados de treino nos canais mais comuns das redes sociais, como o Facebook e o Instagram. Pode partilhar uma fotografia já existente ou tirar uma nova e personalizá-la com os seus dados de treino. Se a gravação GPS estiver ativada durante a sessão de treino, também pode partilhar um instantâneo do seu percurso de treino.

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Aplicação Polar Flow | Partilhar resultado do treino com uma fotografia](#)

COMEÇAR A USAR A APLICAÇÃO FLOW

Pode "Configurar o OH1" Na página 10 com um dispositivo móvel e com a aplicação Flow.

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da App Store® ou do Google Play™ para o seu dispositivo móvel. A aplicação Flow para iOS é compatível com o iPhone 4S (ou posterior) e requer o iOS 7.0 da Apple (ou posterior). A aplicação móvel Polar Flow para Android é compatível com dispositivos com Android 4.3 ou posterior. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a support.polar.com/en/support/Flow_app.

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o OH1. Para mais detalhes, consulte "Emparelhar" Na página 14.

Depois da sessão, o OH1 sincroniza automaticamente os seus dados de treino com a aplicação Flow. Se o seu telemóvel tiver ligação à Internet, os dados de treino e de atividade também são sincronizados

automaticamente com o serviço Web Flow. A aplicação Flow é a forma mais fácil de sincronizar os dados de treino do OH1 com o serviço Web. Para informações acerca da sincronização, consulte "Sincronizar" Na página 22.

Para mais informações e instruções sobre as funcionalidades da aplicação Flow, visite a [página de suporte da aplicação Flow](#).

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

No serviço Web Polar Flow pode planear e analisar todo o seu treino em detalhe e aprender mais sobre o seu desempenho. Também pode partilhar os pontos altos do seu treino com os amigos na comunidade Flow, inscrever-se nas aulas do seu clube e obter um programa de treino personalizado para um evento de corrida.

O serviço Web Polar Flow também apresenta a percentagem de concretização do seu objetivo de atividade diária 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.

Pode "Configurar o OH1" Na página 10 com um computador em flow.polar.com/start. No site, será orientado para transferir e instalar o software FlowSync, para sincronizar dados entre o seu OH1 e o serviço Web e para criar uma conta de utilizador no serviço Web. Se fez a configuração com um dispositivo móvel e a aplicação Flow, pode iniciar sessão no serviço Web Flow, com as credenciais que criou na configuração.

FEED

Em **Feed** pode ver o que você e os seus amigos têm feito ultimamente. Veja as sessões de treino e resumos de atividade mais recentes, partilhe os seus sucessos, comente e assinale que gosta das atividades dos seus amigos.

EXPLORAR

Em **Explorar** pode navegar no mapa e ver sessões de treino partilhadas por outros utilizadores, com informações sobre o percurso. Também pode reviver os percursos de outras pessoas e ver os pontos de maior destaque.

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Serviço Web Polar Flow | Explorar](#)

DIÁRIO

No **Diário** pode ver a sua atividade diária, sono, sessões de treino planeadas (objetivos de treino) e rever resultados de treino anteriores.

PROGRESSO

Em **Evolução** poderá acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios.

Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a evolução do seu treino durante períodos mais longos. Nos relatórios da semana, mês e ano, pode selecionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode selecionar o período e o desporto. Nas listas pendentes seleccione o período e desporto para o relatório e prima o ícone da roda para escolher os dados que pretende incluir no gráfico do relatório.

Com a ajuda dos relatórios de atividade, pode acompanhar a tendência da sua atividade diária a longo prazo. Pode selecionar relatórios diários, semanais ou mensais. No relatório de atividade também pode ver os seus melhores dias em termos de atividade diária, passos, calorias e sono durante o período de tempo selecionado.

O relatório do Índice de corrida (Running index) é uma ferramenta que o ajuda a monitorizar a evolução a longo prazo do seu índice de corrida e calcular o seu êxito numa corrida de 10 km ou numa meia maratona, por exemplo.

COMUNIDADE

Em **Grupos Flow, Clubes e Eventos** pode encontrar outros praticantes que treinam para o mesmo evento ou no mesmo clube. Também pode criar um grupo apenas para as pessoas com quem quer treinar. Pode partilhar os seus exercícios e dicas de treino, comentar os resultados de treino de outros membros e fazer parte da Comunidade Polar. Em Clubes Flow, pode consultar horários e inscrever-se em aulas. Adira e obtenha motivação nas suas comunidades sociais de treino.

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Eventos Polar Flow](#)

PROGRAMAS

O Programa de corrida Polar é feito por medida para o seu objetivo, com base nas zonas de frequência cardíaca Polar, levando em conta os seus atributos pessoais e os seus antecedentes de treino. O programa é inteligente, vai-se adaptando com base no seu desenvolvimento. Os Programas de corrida Polar

estão disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona e consistem em dois a cinco exercícios de corrida por semana, dependendo do programa. Tudo é muito simples!

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, visite support.polar.com/en/support/flow.

SINCRONIZAR

A ligação Bluetooth permite transferir dados do seu OH1 para a aplicação Polar Flow, sem fios. Também pode sincronizar o seu OH1 com o serviço Web Polar Flow usando uma porta USB e o software FlowSync. Para poder sincronizar dados entre o seu OH1 e a aplicação Flow, precisa de ter uma conta Polar. Se quiser sincronizar dados diretamente do seu OH1 para o serviço Web, para além de uma conta Polar, também precisa do software FlowSync. Se configurou o seu OH1, criou uma conta Polar. Se configurou o seu OH1 utilizando um computador, tem o software FlowSync no seu computador.

Onde quer que esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu OH1, o serviço Web e a aplicação móvel.


SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:

- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.
- Emparelhou o seu OH1 com o telemóvel. Para mais informações, consulte "Emparelhar" Na página 14.

Sincronizar dados:

1. Inicie sessão na aplicação Flow, com a sua conta Polar.
2. No OH1, prima o botão até o LED se acender e depois solte-o. O OH1 está agora ligado.
3. O OH1 sincroniza-se automaticamente com a aplicação Flow se o seu telemóvel estiver dentro do raio de ação do Bluetooth.

 *Se o seu telemóvel estiver no raio de ação do Bluetooth, o OH1 sincroniza-se automaticamente com a aplicação Flow assim que concluir uma sessão de treino. Quando sincroniza o seu OH1 com a aplicação Flow, os dados de treino também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet.*


Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar dados com o serviço Web Flow, precisa do software FlowSync. Visite flow.polar.com/start e transfira e instale o software antes de tentar sincronizar.

1. Coloque o sensor no adaptador USB, com a lente virada para cima, de modo que os contactos do sensor e do adaptador USB se toquem.
2. Introduza o adaptador USB numa porta USB do computador. Verifique se o software FlowSync está a ser executado.
3. Abre-se a janela FlowSync no computador e inicia-se a sincronização.
4. É exibida a indicação Concluída, quando tiver terminado.

Sempre que ligar o OH1 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar definições que possa ter alterado. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, arranque o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma atualização do firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

 *Se alterar definições no serviço Web Flow enquanto o OH1 está ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu OH1.*

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, visite support.polar.com/en/support/flow.


Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, visite support.polar.com/en/support/FlowSync.

PILHA


A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo indiscriminado.

CARREGAR A PILHA DO OH1

O OH1 possui uma pilha interna recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes, antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

 *Não carregue a pilha a temperaturas inferiores a 0 °C/+32 °F ou superiores a +40 °C/+104 °F, nem se os contactos de carregamento estiverem molhados.*

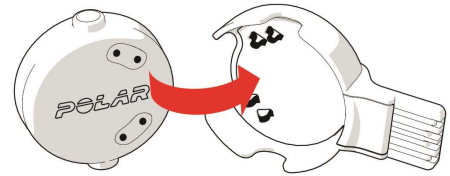
Use o adaptador USB incluído com o produto para a carregar através da porta USB do seu computador. Também pode carregar a pilha numa tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utilizar um transformador USB, certifique-se de que o mesmo apresenta a indicação "saída 5 V CC" e fornece no mínimo 500 mA. Utilize apenas transformadores USB com aprovação de segurança adequada (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply" ou "UL listed").

 *Antes de carregar a pilha, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade nos conectores do OH1 ou da ficha USB do OH1. Limpe a sujidade com cuidado e elimine as poeiras. Para evitar quaisquer riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.*

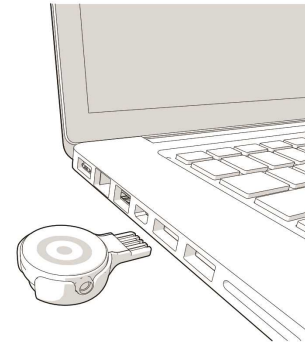
Para carregar através do computador, basta ligar o OH1 ao computador. Ao mesmo tempo, aproveite para o sincronizar com o FlowSync.

1. Coloque o sensor no adaptador USB, com a lente virada para cima, de modo que os contactos do sensor e do adaptador USB se toquem (figura 1).
2. Introduza o adaptador USB na porta USB de um computador ou numa tomada de corrente com saída USB (figura 2).

1.



2.



CUIDAR DO SEU OH1

Como qualquer dispositivo eletrónico, o Polar OH1 deve permanecer limpo e ser tratado com cuidado. As instruções que se seguem ajudá-lo-ão a cumprir as obrigações da garantia, a manter o dispositivo nas melhores condições e a evitar problemas durante o carregamento ou sincronização.

MANTER O OH1 LIMPO

Após uma sessão de treino, limpe qualquer sujidade ou lama do OH1 usando uma toalha macia.

Mantenha os contactos de carga do OH1 e do adaptador USB do OH1 limpos, para garantir um carregamento e sincronização sem problemas.

Antes de carregar a pilha, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade nos contactos de carga do OH1 ou do adaptador USB do OH1. Limpe a sujidade com cuidado e elimine as poeiras. Para evitar riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.

Mantenha os contactos do OH1 limpos para os proteger eficazmente da oxidação e de quaisquer outros danos provocados pela sujidade e água salgada (por exemplo, suor ou água do mar). **Não carregue o OH1 se os contactos de carga estiverem molhados ou transpirados.**

CUIDAR DO SENSOR ÓTICO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Mantenha a área do sensor ótico limpa e sem riscos. No entanto, os pequenos riscos não deverão afetar o desempenho da medição ótica da frequência cardíaca.

ARMAZENAMENTO

Mantenha o dispositivo de treino num local fresco e seco. Não o guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro. Recomenda-se que guarde o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da pilha.

Não deixe o dispositivo exposto a frio (abaixo de -10 °C/14 °F) e calor extremos (acima de 50 °C/120 °F) ou a luz solar direta.

ASSISTÊNCIA

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indiretos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para mais informações, consulte Garantia Limitada Internacional Polar.

Para informações sobre os contactos e endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite support.polar.com e os Web sites específicos do país.

PRECAUÇÕES

O OH1 foi concebido para medir a frequência cardíaca. 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.

Recomendamos que, de vez em quando, lave o dispositivo e a braçadeira para evitar problemas na pele devido à sujidade acumulada na braçadeira.

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos elétricos. As estações de base WLAN também podem causar interferências no dispositivo de treino. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Equipamento de treino com componentes eletrónicos ou elétricos como visores LED, motores e travões elétricos poderão causar interferências parasitas.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído elétrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios. Para mais informações, consulte www.polar.com/support.

MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

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


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


Note que, para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também afetam a sua frequência cardíaca.

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

Nota! Se utiliza um pacemaker, pode usar 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.

 O impacto combinado da humidade e do atrito intenso poderão desbotar a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca, que pode manchar a roupa. Se usa perfume, loção de bronzear/protetor solar ou repelente de insetos na pele, não deixe que estes entrem em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Evite roupas com cores que se possam desbotar para o dispositivo de treino (especialmente dispositivos de treino com cores claras/vivas) quando usados em conjunto.

 Este produto não é um brinquedo. Não permita que crianças ou animais de estimação brinquem com este produto. Este produto contém componentes pequenos que podem apresentar perigo de asfixia.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

OH1

Duração:	Até 12 horas de treino contínuo
Tipo de pilha:	Pilha recarregável de Li-Pol, de 45 mAh
Capacidade da memória:	Até 200 horas de treino
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Materiais do sensor OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (Aço inoxidável)
Materiais da braçadeira:	SUS 304 (Aço inoxidável) revestido a PA, Elastano de poliéster (interior: borracha cloropreno), Poliéster, PA
Materiais do adaptador USB:	PC+ABS, SUS 301 (Aço inoxidável) banhado a ouro
Resistência à água:	30 m (apropriado para tomar banho e nadar)

Utiliza tecnologia sem fios Bluetooth®.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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


O FlowSync é compatível com os seguintes sistemas operativos:

Sistema operativo do computador	32 bits	64 bits
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Os dispositivos Polar funcionam com a maioria dos smartphones modernos. Os requisitos mínimos são os seguintes:

- Dispositivos portáteis iOS, iPhone 4S e posterior
- Dispositivos portáteis Android com Bluetooth 4.0 e Android 4.3 ou posterior (verifique as especificações totais do telefone disponibilizadas pelo fabricante)

 Os sensores de frequência cardíaca Polar H10 e Polar OH1 são compatíveis com o Android 4.4, ou posterior, e com o iPhone 4S ou posterior.

Há bastantes diferenças entre o modo como os diferentes dispositivos Android lidam com as tecnologias utilizadas nos nossos produtos e serviços como, por exemplo, a BLE (Bluetooth Low Energy) e os diferentes padrões e protocolos. Por isso, a compatibilidade varia entre fabricantes de telefones e, infelizmente, a Polar não consegue garantir que todas as funcionalidades podem ser utilizadas com todos os dispositivos.

A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

Na indústria relojoeira, a resistência à água é geralmente indicada em metros, que traduzem a pressão estática da água a essa profundidade. A Polar usa o mesmo sistema indicativo. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Todos os produtos Polar com indicação da resistência à água são testados antes da entrega, para suportarem a pressão da água.

Os produtos Polar são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Ao efetuar atividades debaixo de água, a pressão dinâmica gerada ao mover-se na água é superior à pressão estática. Isso significa que mover o produto debaixo de água sujeita-o a uma pressão maior do que se o mesmo estivesse estacionário.

Indicação na parte de trás do produto	Salpicos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem botijas de ar)	Mergulho AUTÓNOMO (com botijas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de pressão. Protegido de salpicos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Para uso frequente na água, mas não para mergulho AUTÓNOMO. Norma de referência: ISO22810.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia 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.

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo 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 recibo da compra original é a sua prova de compra!
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, 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 vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.



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

O equipamento rádio opera nas bandas de frequência 2,402 - 2,480 GHz e com uma potência máxima de 2,0 mW.



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 as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2006/66/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 também o encoraja 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 para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

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

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

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

TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

1.3 PT 10/2017