

Manual do usuário do Polar OH1	4
Introdução	4
Conecte-se ao ecossistema Polar e tire o máximo proveito do seu OH1	4
Configurar o OH1	5
Escolher uma opção de configuração	5
Opção A: Configurar com o seu computador via FlowSync	6
Opção B: Configurar com o seu dispositivo móvel pelo aplicativo Flow	6
Funções dos botões e LEDs	7
Funções dos botões	7
Guia dos LEDs	7
Durante a carga	7
Depois de ligar o dispositivo	7
Quando usado como sensor	7
Quando usado como dispositivo de treino independente	8
Durante o teste de condição física	8
Outro	8
Como colocar seu OH1	8
Quando você for medir a frequência cardíaca no braço ou antebraço	8
Pareamento	9
Parear um dispositivo móvel com o OH1	9
Parear o OH1 com uma pulseira Polar	10
Parear o OH1 com o Polar Beat	10

Atualização do firmware	10
Com dispositivo móvel ou tablet	10
Com computador	10
Treino baseado na frequência cardíaca	12
Medir a frequência cardíaca com o OH1	12
Iniciar uma sessão de treino	12
Iniciar uma sessão de treino como um dispositivo de treino independente	12
Iniciar uma sessão de treino com uma pulseira Polar	13
Iniciar uma sessão de treino com o Polar Beat	13
Aplicativo Polar Flow	14
Dados do treino	14
Compartilhamento de imagens	14
Iniciar o uso do aplicativo Flow	14
Serviço web Polar Flow	15
Feed	15
Explorar	15
Diário	16
Progresso	16
Comunidade	16
Programas	16
Sincronizar	17
Sincronizar com o aplicativo móvel Flow	17

Sincronizar com o serviço web Flow via FlowSync	17
Bateria	19
Carregar a bateria do OH1	19
Cuidados com seu OH1	20
Mantenha o OH1 limpo	20
Cuide bem do sensor óptico de frequência cardíaca	20
Armazenamento	21
Reparos	21
Precauções	21
Interferência durante o treino	21
Minimizando os riscos durante o treino	22
Especificações técnicas	23
OH1	23
Software Polar FlowSync	23
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	24
A resistência dos produtos Polar à água	24
Garantia limitada internacional Polar	25
Aviso de isenção de responsabilidade	26

MANUAL DO USUÁRIO DO POLAR OH1

Este manual do usuário ajuda você 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 óptica que é usado no braço ou antebraço. Ele pode ser usado como um dispositivo de treino independente que grava e armazena dados ou como um sensor de frequência cardíaca com uma pulseira Polar. Quando usado como sensor de frequência cardíaca, o OH1 envia os dados de frequência cardíaca para a sua pulseira Polar.

OH1 é compatível com pulseiras Polar que usam a tecnologia Bluetooth, bem como com o aplicativo Polar Beat. Ele também pode ser usado com o Polar Club, o Polar GoFit e o aplicativo Polar Team. Ele também é compatível com dispositivos iOS e Android que suportam o perfil padrão de frequência cardíaca Bluetooth.




CONECTE-SE AO ECOSISTEMA POLAR E TIRE O MÁXIMO PROVEITO DO SEU OH1

Baixe o [aplicativo Polar Flow](#) da App Store® ou do Google Play™. Depois do treino, sincronize o OH1 com o aplicativo Flow e receba uma visão geral instantânea e feedback sobre os resultados do treino e seu desempenho.

Sincronize os seus dados de treino com o [serviço web Polar Flow](#) utilizando o software FlowSync no seu computador, ou pelo aplicativo Flow. No serviço web, você pode planejar seu treino, acompanhar suas conquistas, obter orientações e ver análises detalhadas dos seus resultados de treino. Conte as suas conquistas para todos os seus amigos, encontre colegas de exercícios e receba motivação de suas comunidades sociais de treino. Encontre tudo isso em flow.polar.com.

CONFIGURAR O OH1


Recomendamos que carregue a bateria antes de começar a usar o seu OH1. Se a bateria estiver completamente descarregada, demorará um pouco para o carregamento começar. Consulte [Baterias](#) para obter informações detalhadas sobre o carregamento da bateria.

 *Observe que, quando a bateria do OH1 tiver carga suficiente, o dispositivo poderá ser detectado por receptores compatíveis nas proximidades.*

ESCOLHER UMA OPÇÃO DE CONFIGURAÇÃO

A. A configuração conectada a um computador é mais rápida e permite carregar o seu OH1 ao mesmo tempo, mas precisa de um computador. Este método requer uma conexão de Internet.

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

 *Para obter dados mais precisos, preencha todos os detalhes físicos necessários de uma vez e baixe o firmware mais recente para o OH1.*

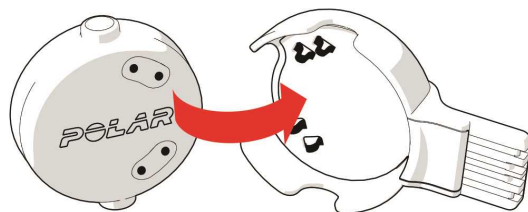
OPÇÃO A: CONFIGURAR COM O SEU COMPUTADOR VIA FLOWSYNC

1. Coloque o sensor no adaptador USB com a lente virada para cima para que os contatos do sensor e do adaptador USB se encontrem (imagem 1).
2. Conecte o adaptador USB na porta USB do computador (imagem 2) e acesse flow.polar.com/start e instale o software de transferência de dados Polar FlowSync no computador.
3. Entre com sua conta da Polar ou crie uma nova. Orientaremos você durante o registro e a configuração no serviço web.

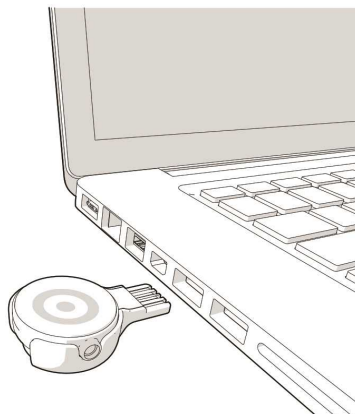
Durante a configuração, você será solicitado a definir onde usará seu produto e preencher suas configurações físicas. É importante configurá-las corretamente para receber os dados mais precisos.

Após concluir a configuração, você estará pronto para começar. Divirta-se!

1.



2.



OPÇÃO B: CONFIGURAR COM O SEU DISPOSITIVO MÓVEL PELO APLICATIVO FLOW

O Polar OH1 conecta-se ao aplicativo móvel Polar Flow sem fio via Bluetooth. Então, lembre-se de ativar o Bluetooth no seu dispositivo móvel.

Verifique a compatibilidade com o aplicativo Polar Flow em support.polar.com.

1. Baixe o aplicativo Polar Flow no seu dispositivo móvel.
2. Ative o Bluetooth® e abra o aplicativo Flow no seu dispositivo móvel.
3. Ligue o OH1 pressionando o botão até o LED acender. Em seguida, o aplicativo Flow solicita o início do pareamento. Aceite o pedido de pareamento e siga as instruções na tela.

Durante a configuração, você será solicitado a definir onde usará seu produto e preencher suas configurações físicas. É importante configurá-las corretamente para receber os dados mais precisos.

Após concluir a configuração, você estará pronto para começar. Divirta-se!

FUNÇÕES DOS BOTÕES E LEDS

O OH1 tem um botão que possui funções diferentes, dependendo da situação de uso e por quanto tempo é pressionado. O LED no dispositivo indica modos diferentes. Veja abaixo que funções o botão tem em modos diferentes e o que os LEDs de diferentes cores significam.

Instruções rápidas dentro do suporte da braçadeira

As marcações a seguir são visíveis dentro do suporte do sensor na braçadeira. As marcações explicam as funções básicas do botão do OH1.

1X = ON (Ligar o dispositivo: pressionar brevemente o botão)

2X = REC (Ativar a gravação do treino - Usar como um dispositivo de treino independente: pressionar o botão duas vezes quando o OH1 estiver ligado)

1X LONG - OFF (Desligar o dispositivo: pressionar o botão por alguns segundos)

FUNÇÕES DOS BOTÕES

Ligar o dispositivo:	Pressionar brevemente o botão
Ativar a gravação do treino (Usar como um dispositivo de treino independente):	Pressionar o botão duas vezes quando o OH1 estiver ligado
Desligar o dispositivo:	Pressionar o botão por alguns segundos

GUIA DOS LEDS

DURANTE A CARGA

Carregando:	O LED amarelo pisca lentamente
Bateria totalmente carregada:	LED verde aceso continuamente

DEPOIS DE LIGAR O DISPOSITIVO

Bateria em estado normal:	O LED verde pisca cinco vezes
Bateria fraca:	O LED vermelho pisca cinco vezes

QUANDO USADO COMO SENSOR

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

QUANDO USADO COMO DISPOSITIVO DE TREINO INDEPENDENTE

Gravação de treino ativada, mas primeiro uso não concluído:	O LED vermelho pisca três vezes
Frequência cardíaca não detectada:	O LED branco pisca rapidamente duas vezes
Frequência cardíaca detectada:	O LED verde pisca rapidamente duas vezes
Bateria fraca:	Os LEDs verde e vermelho alternam a cada dois segundos
Bateria em estado crítico:	O LED vermelho pisca rapidamente

DURANTE O TESTE DE CONDIÇÃO FÍSICA

Frequência cardíaca não detectada:	O LED branco pisca uma vez a cada dois segundos
Frequência cardíaca detectada:	O LED roxo pisca uma vez a cada dois segundos

OUTRO

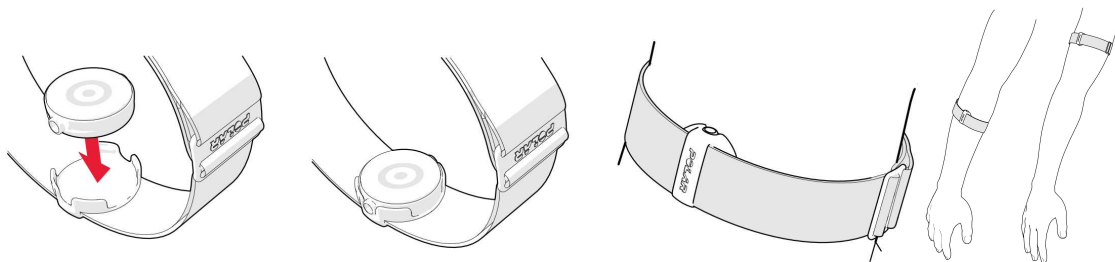
Conectando, sincronizando ou pareando:	O LED azul pisca
Procurando ou aguardando confirmação:	O LED azul pisca rapidamente
Atualizando o firmware:	LED azul aceso continuamente
Erro:	LED vermelho aceso continuamente

COMO COLOCAR SEU OH1

QUANDO VOCÊ FOR MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO BRAÇO OU ANTEBRAÇO

Para medir com precisão a frequência cardíaca, você precisa usar o seu OH1 bem justo no braço ou antebraço, e não no pulso.

1. Coloque o sensor na braçadeira com a lente virada para cima.
2. Coloque a braçadeira de modo que o sensor fique na parte de baixo da braçadeira em contato firme com sua pele.
3. Coloque o OH1 no braço ou antebraço.



O sensor precisa estar em contato firme com a pele, mas não justo demais a ponto de impedir a circulação sanguínea. Para uma medição mais precisa da frequência cardíaca, recomendamos colocar o OH1 uns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca.

PAREAMENTO

PAREAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O OH1

Se você configurou o seu OH1 com um dispositivo móvel conforme descrito no capítulo "Configurar o OH1" Na página 5, o OH1 já está pareado com seu dispositivo móvel.


Se você configurou usando um computador e quer usar seu OH1 com o aplicativo Polar Flow, precisa fazer uma sessão de treino com o OH1 como dispositivo de treino independente para que ele possa ser pareado com o aplicativo Flow. Veja as instruções detalhadas abaixo.

Antes do pareamento, verifique se:

- Você tem uma conta da Polar e o aplicativo Flow.
- O seu dispositivo móvel esteja com o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.
- Você realizou pelo menos uma sessão de treino com o OH1 como um dispositivo de treino independente. Para obter detalhes, consulte "Iniciar uma sessão de treino" Na página 12

Depois que todos os critérios acima forem atendidos:

1. Entre no aplicativo Flow com a sua conta da Polar.
2. No OH1, pressione o botão até o LED acender, e depois solte-o. O OH1 está ligado agora.
3. O aplicativo Flow solicita automaticamente o pareamento do OH1 com ele se estiver dentro do alcance do Bluetooth.

 *Seu OH1 será sincronizado automaticamente com o aplicativo Flow se o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth. Quando o OH1 for sincronizado com o aplicativo Flow, seus dados de treino também serão sincronizados automaticamente com o serviço web Flow por meio de uma conexão com a Internet.*

PAREAR O OH1 COM UMA PULSEIRA POLAR

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


Verifique as instruções específicas da sua pulseira Polar no manual do usuário em support.polar.com.

PAREAR O OH1 COM O POLAR BEAT

1. Baixe o Polar Beat no seu dispositivo móvel da App Store® ou do Google Play™.
2. Certifique-se de que seu dispositivo móvel tenha o Bluetooth ativado e o modo avião/voo desativado.
3. No seu dispositivo móvel, abra o Polar Bear e entre com a sua conta da Polar, que você criou quando configurou o seu OH1 ou crie uma conta se ainda não tiver uma.
4. No OH1, pressione o botão até o LED acender, e depois solte-o. O OH1 está ligado agora.
5. No Beat, vá para **Configurações > Sensor de FC** e toque em **Parear** ao lado do OH1, em **Sensor encontrado**.

ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

Atualize o firmware do seu OH1 para desfrutar das funcionalidades mais recentes. Você será notificado pelo Flow quando uma nova versão estiver disponível. As atualizações do firmware objetivam a melhorar a funcionalidade do OH1. Elas podem incluir melhorias para recursos existentes, recursos completamente novos ou correções de bugs. Recomendamos que atualize o firmware do seu OH1 sempre que uma nova versão estiver disponível.

 *Você não perderá nenhum dado devido à atualização do firmware. Antes de a atualização ser iniciada, os dados do seu OH1 são sincronizados com o serviço web Flow.*

COM DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

Você pode atualizar o firmware com seu dispositivo móvel se estiver usando o aplicativo Polar Flow para sincronizar seus dados de treino e atividade. O aplicativo informará se há uma atualização disponível e lhe orientará ao longo do processo. Recomendamos conectar o OH1 a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma atualização sem problemas.

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

COM COMPUTADOR

Sempre que uma nova versão do firmware estiver disponível, o FlowSync pedirá para você conectar o OH1 ao computador. As atualizações do firmware são baixadas via FlowSync.

Para atualizar o firmware:

1. Coloque o sensor no adaptador USB com a lente virada para cima para que os contatos do sensor e do adaptador USB se encontrem.
2. Coloque o adaptador USB na porta USB do computador.
3. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
4. Após a sincronização, você será solicitado a atualizar o firmware.
5. Selecione **Sim**. O novo firmware é instalado (pode demorar até 10 minutos). Aguarde a atualização do firmware ser finalizada e desconecte o OH1 do computador.

TREINO BASEADO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Embora existam muitas pistas subjetivas sobre como o seu corpo está se saindo durante o exercício (esforço percebido, taxa de respiração, sensações físicas), nenhum deles é tão confiável quanto a medição da frequência cardíaca. Ela é objetiva e afetada por fatores internos e externos — o que significa que você terá uma medida confiável de seu estado físico.

MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O OH1

Para medir com precisão a frequência cardíaca, você precisa usar o seu OH1 bem justo no braço ou antebraço. O sensor deve estar em contato constante com a pele, mas a braçadeira não deve estar justa demais, a ponto de impedir a circulação sanguínea. Para uma medição mais precisa da frequência cardíaca, recomendamos colocar o OH1 uns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca.

Se você tem tatuagens, evite colocar o sensor diretamente sobre elas, pois isso pode impedir leituras precisas.

Também é uma boa ideia aquecer a pele se as mãos e a pele esfriarem facilmente. Ative a circulação antes de iniciar sua sessão!

Para obter instruções detalhadas sobre como colocar o OH1, consulte "Como colocar seu OH1" Na página 8

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO


Coloque o OH1 no braço ou antebraço. Para obter os detalhes, consulte "Como colocar seu OH1" Na página 8

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COMO UM DISPOSITIVO DE TREINO INDEPENDENTE

Antes de usar o OH1 como dispositivo de treino independente, ele precisa ser registrado e vinculado a uma conta do Polar Flow. Para obter os detalhes, consulte "Configurar o OH1" Na página 5.

1. Ligue o OH1 pressionando o botão até o LED acender, e depois solte-o.
2. Agora que o OH1 está ligado, pressione o botão brevemente duas vezes para ativar a gravação.
3. Quando sua frequência cardíaca for detectada, o LED verde piscará rapidamente, e você poderá iniciar sua sessão.

Depois da sessão de treino, você pode parar a gravação pressionando o botão até o LED se apagar. Em seguida, sincronize sua sessão de treino com o aplicativo Flow e o serviço web para ver os detalhes da sua sessão. Consulte "Sincronizar" Na página 17 para mais informações.


 Quando usado como dispositivo de treino independente, as sessões de treino são armazenadas no perfil esportivo **Outro de interior**. A memória tem capacidade para até 200 horas de treino.


INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM UMA PULSEIRA POLAR

Antes de começar, certifique-se de que o OH1 esteja pareado com sua pulseira Polar. Para obter os detalhes, consulte "Pareamento" Na página 9

1. Ligue o OH1 pressionando o botão até o LED acender, e depois solte-o.
2. Agora o OH1 está ligado e pode ser usado como um sensor de frequência cardíaca com uma pulseira Polar.
3. Quando sua frequência cardíaca for detectada, o LED verde piscará uma vez a cada dois segundos.
4. Inicie a sessão em sua pulseira Polar.

Depois da sessão de treino, você pode parar a gravação em sua pulseira Polar. Em seguida, sincronize sua sessão de treino com o aplicativo Flow e o serviço web para ver os detalhes da sua sessão. Consulte "Sincronizar" Na página 17 para mais informações.

 Observe que o Teste de condição física Polar e o Teste ortostático disponíveis em certas pulseiras Polar e ciclocomputadores não podem ser realizados com o Polar OH1.

 Quando estiver usando o OH1 com uma pulseira Polar, sua sessão de treino pode ser mostradas duas vezes no serviço web e no aplicativo Polar Flow em alguns casos. Isso pode acontecer se a gravação do OH1 for ativada acidentalmente ao iniciar sua sessão. A sessão duplicada pode ser excluída no serviço web e no aplicativo Flow.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM O POLAR BEAT

Antes de começar, certifique-se de que o OH1 esteja pareado com o Polar Beat. Para obter os detalhes, consulte "Pareamento" Na página 9

1. Ligue o OH1 pressionando o botão até o LED acender, e depois solte-o.
2. Agora o OH1 está ligado e pode ser usado como um sensor de frequência cardíaca com o Polar Beat.
3. Quando sua frequência cardíaca for detectada, o LED verde piscará uma vez a cada dois segundos.
4. Inicie a sessão no Polar Beat.

Depois da sessão de treino, você pode parar a gravação tocando no botão Parar no Polar Beat.

APLICATIVO POLAR FLOW

No aplicativo móvel Polar Flow, você pode ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de treino.

DADOS DO TREINO

Com o aplicativo Polar Flow, você pode acessar facilmente as informações de sessões de treino anteriores e planejadas.

Obtenha uma rápida visão geral do seu treino e analise cada detalhe do seu desempenho imediatamente. Veja resumos semanais do seu treino no diário de treino. Você também pode compartilhar os destaques do seu treino com seus amigos com a função Compartilhamento de imagens.

COMPARTILHAMENTO DE IMAGENS

Com a função Partilhar imagens do aplicativo Flow, você pode compartilhar imagens que incluam os seus dados de treino nos canais mais comuns das redes sociais, como o Facebook e o Instagram. Você pode compartilhar uma foto existente ou tirar uma nova e personalizá-la com seus dados de treino. Se a gravação GPS estiver ativada durante a sessão de treino, você também poderá compartilhar um instantâneo do seu percurso de treino.

Para ver um vídeo, clique no seguinte link:

[Aplicativo Polar Flow | Compartilhar resultados do treino com uma foto](#)

INICIAR O USO DO APLICATIVO FLOW

Você pode "Configurar o OH1" Na página 5 com um dispositivo móvel e com o aplicativo Flow.

Para começar a utilizar o aplicativo Flow, baixe-o da App Store® ou do Google Play™ para o seu dispositivo móvel. O aplicativo Flow para iOS é compatível com o iPhone 4S (ou posterior) e precisa do iOS 7.0 (ou posterior) da Apple. O aplicativo móvel Polar Flow para Android é compatível com dispositivos que tenham Android 4.3 ou posterior. Para suporte e mais informações sobre a utilização do aplicativo Polar Flow, visite support.polar.com/en/support/Flow_app.

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário pareá-lo com o OH1. Consulte "Pareamento" Na página 9 para obter mais detalhes.

Depois da sessão, o seu OH1 sincroniza automaticamente os seus dados de treino com o aplicativo Polar Flow. Se seu celular tiver conexão de internet, seus dados de atividade e treino também serão sincronizados

automaticamente com o serviço web Flow. O aplicativo Flow é a forma mais fácil de sincronizar os dados de treino do OH1 com o serviço web. Para obter informações sobre sincronização, consulte "Sincronizar" Na página 17.

Para obter mais informações e instruções sobre os recursos do aplicativo Flow, visite a [página de suporte a produtos do aplicativo Polar Flow](#).

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

No serviço web Polar Flow, você pode planejar e analisar seu treino em detalhes e saber mais sobre seu desempenho. Você também pode compartilhar os destaques do seu treino com seus amigos na comunidade Flow, inscrever-se para as aulas do clube e obter um programa de treino personalizado para um evento de corrida.

O serviço web Polar Flow também mostra a percentagem de conclusão da meta de atividade diária e os detalhes da sua atividade e o ajuda a entender o modo como os seus hábitos e escolhas diários afetam o seu bem-estar.

Você pode "Configurar o OH1" Na página 5 com um computador em flow.polar.com/start. No site, você será orientado a baixar e instalar o software FlowSync para sincronizar dados entre o seu OH1 e o serviço web e para criar uma conta de usuário no serviço web. Se você fez a configuração usando um dispositivo móvel e o aplicativo Flow, entre no serviço web Flow com as credenciais criadas na configuração.

FEED

Em **Feed**, você pode ver o que você e seus amigos estão fazendo ultimamente. Confira as últimas sessões de treino e resumos de atividades, compartilhe suas melhores conquistas, comente e curta as atividades de seus amigos.

EXPLORAR

Em **Explorar**, você pode navegar no mapa e ver sessões de treino compartilhadas de outros usuários com informações de percurso. Você também pode recuperar os percursos de outras pessoas e ver onde aconteceram os destaques.

Para ver um vídeo, clique no seguinte link:

[Serviço web Polar Flow | Explorar](#)

DIÁRIO

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

PROGRESSO

Em **Progresso**, você pode acompanhar o seu desenvolvimento com relatórios.

Os relatórios de treino são uma maneira prática de acompanhar o seu progresso no treino por períodos mais longos. Nos relatórios de semana, mês e ano, você pode escolher o esporte para o relatório. Em período personalizado, você pode escolher tanto o período quanto o esporte. Escolha o período e o esporte para o relatório nas listas suspensas e pressione o ícone de roda para escolher os dados que você quer ver no gráfico do relatório.

Com a ajuda dos relatórios de atividade, você pode seguir a tendência de longo prazo de sua atividade diária. Você pode optar por ver os relatórios por dia, semana ou mês. No relatório de atividades, você também pode ver seus melhores dias em relação à atividade diária, passos, calorias e sono do período escolhido.

O relatório do Índice de corrida é uma ferramenta que o ajuda a monitorar a evolução a longo prazo do seu índice de corrida e calcular o seu êxito em uma corrida de 10 km ou em uma meia maratona, por exemplo.

COMUNIDADE

Em **Grupos do Flow, Clubes e Eventos**, 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 quer treinar. Você pode compartilhar seus exercícios e dicas de treino, comentar os resultados de treino de outros membros e fazer parte da Comunidade Polar. Em Clubes do Flow, você pode ver os horários das aulas e se inscrever para as aulas. Entre e receba motivação de suas comunidades de treino sociais.

Para ver um vídeo, clique no seguinte link:

[Eventos Polar Flow](#)

PROGRAMAS

O Programa de corrida Polar é adaptado para sua meta, baseado em zonas de frequência cardíaca da Polar, considerando seus atributos pessoais e histórico de treino. O programa é inteligente, adapta-se ao longo do processo com base no seu desenvolvimento. Os programas de corrida da 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. É super simples!

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

SINCRONIZAR

Você pode transferir dados do seu OH1 para o aplicativo Polar Flow sem fio via conexão Bluetooth. Ou você pode sincronizar seu OH1 com o serviço web Polar Flow usando uma porta USB e o software FlowSync. Para poder sincronizar dados entre seu OH1 e o aplicativo Flow, você precisa ter uma conta da Polar. Se você quiser sincronizar dados do OH1 diretamente com o serviço web, além de uma conta da Polar, você precisa do software FlowSync. Se você configurou o OH1, também criou uma conta da Polar. Se você configurou seu OH1 usando um computador, então tem o software FlowSync em seu computador.

Onde quer que você esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu OH1, o serviço web e/ou aplicativo móvel.


SINCRONIZAR COM O APLICATIVO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, verifique se:

- Você tem uma conta da Polar e o aplicativo Flow.
- O seu dispositivo móvel esteja com o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.
- Você parou o seu OH1 com o celular. Para mais informações, consulte "Pareamento" Na página 9.

Sincronize seus dados:

1. Entre no aplicativo Flow com a sua conta da Polar.
2. No OH1, pressione o botão até o LED acender, e depois solte-o. O OH1 está ligado agora.
3. Seu OH1 será sincronizado automaticamente com o aplicativo Flow se o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth.

 *Se o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth, o OH1 será sincronizado automaticamente com o aplicativo Polar Flow assim que você concluir uma sessão de treino. Quando o OH1 for sincronizado com o aplicativo Flow, seus dados de treino também serão sincronizados automaticamente com o serviço web Flow por meio de uma conexão com a Internet.*

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

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar os dados com o serviço web Flow, você precisa do software FlowSync. Acesse flow.polar.com/start e baixe-o e instale-o antes de sincronizar.

1. Coloque o sensor no adaptador USB com a lente virada para cima para que os contatos do sensor e do adaptador USB se encontrem.
2. Conecte o adaptador USB a uma porta USB do computador. Confirme se o software FlowSync está em execução.
3. A janela do FlowSync se abrirá no computador, e a sincronização iniciará.
4. A indicação Concluída será exibida quando você tiver terminado.

Sempre que você conectar o OH1 ao computador, o software FlowSync transferirá os seus dados para o serviço web Polar Flow e sincronizará as definições que você possa ter alterado. Se a sincronização não iniciar automaticamente, inicie o FlowSync a partir do ícone na área de trabalho (Windows) ou na pasta de aplicativos (Mac OS X). Sempre que uma atualização do firmware estiver disponível, o FlowSync notificará você e solicitará a instalação.



Se você alterar as configurações no serviço web Flow enquanto o OH1 estiver conectado ao seu computador, pressione o botão Sincronizar no FlowSync para transferir as configurações para o 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/flow.

BATERIA


No final da vida útil do produto, a Polar recomenda que você minimize os efeitos possíveis do lixo eletrônico no ambiente e na saúde humana seguindo as regras locais de descarte de lixo e, quando possível, utilizando a coleta separada de dispositivos eletrônicos. Não descarte este produto como lixo indiscriminado.

CARREGAR A BATERIA DO OH1

O OH1 possui uma bateria interna recarregável. As baterias recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Você pode carregar e descarregar a bateria mais de 300 vezes, antes de ocorrer uma diminuição notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia de acordo com o uso e as condições de funcionamento.

 *Não carregue a bateria com temperaturas inferiores a 0 °C/+32 °F ou superiores a +40 °C/+104 °F, nem quando os contatos de carga estiverem molhados.*

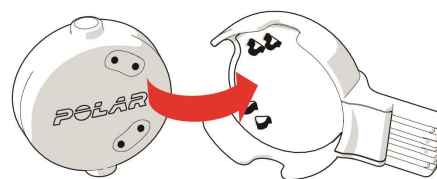
Utilize o adaptador USB enviado com o produto para carregá-la por meio da porta USB do seu computador. Você também pode carregar a bateria em uma tomada de parede. Quando for carregar por uma tomada de parede, use um adaptador de alimentação USB (não fornecido no pacote do produto). Se você usar um adaptador de alimentação USB, verifique se ele apresenta indicação "saída 5 V CC" e fornece no mínimo 500 mA. Use somente um adaptador de alimentação USB aprovado pelas normas de segurança apropriadas (marcado com "LPS", "Fonte de alimentação limitada" ou "Certificação UL").

 *Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, pelos, poeira ou sujeira no OH1 ou nos conectores do adaptador USB do OH1. Remova a sujeira e a poeira com cuidado. Para evitar arranhões, não use ferramentas afiadas durante a limpeza.*

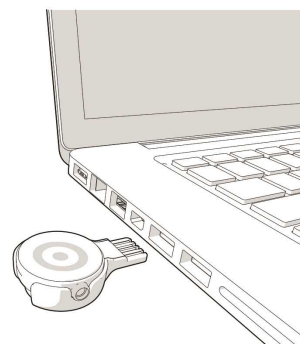
Para carregar pelo computador, basta conectar o OH1 ao computador. Ao mesmo tempo, aproveite para sincronizá-lo com o FlowSync.

1. Coloque o sensor no adaptador USB com a lente virada para cima para que os contatos do sensor e do adaptador USB se encontrem (imagem 1).
2. Conecte o adaptador USB a uma porta USB ou tomada de parte USB (imagem 2).

1.



2.



CUIDADOS COM SEU OH1

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar OH1 deve ser mantido limpo e tratado com cuidado. As instruções a seguir o ajudarão a atender as obrigações da garantia, a manter o dispositivo no seu melhor estado e a evitar problemas ao carregar ou sincronizar.

MANTENHA O OH1 LIMPO

Remova a sujeira ou lama do OH1 após cada sessão de treino com uma toalha macia.

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

Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, pelos, poeira ou sujeira no OH1 ou nos contatos de carga do adaptador USB do OH1. Remova a sujeira e a poeira com cuidado. Para evitar arranhões, não use ferramentas afiadas durante a limpeza.

Mantenha os contatos do OH1 limpos para protegê-lo da oxidação e de outros danos possíveis provocados pela sujeira e água salgada (por exemplo, suor ou água do mar). **Não carregue o OH1 se os contatos de carga estiverem molhados ou com suor.**

CUIDE BEM DO SENSOR ÓPTICO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Mantenha a área do sensor óptico limpa e sem riscos. No entanto, pequenos riscos não devem afetar o desempenho da medição da frequência cardíaca óptica.

ARMAZENAMENTO

Mantenha seu dispositivo de treino em um lugar fresco e seco. Não o guarde em um ambiente úmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou bolsa esportiva), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos prolongados, como deixá-lo no carro. Recomenda-se guardar o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se for guardar o dispositivo de treino por vários meses, não se esqueça de recarregá-lo após alguns meses. Isso prolongará a vida útil da bateria.

Não deixe o dispositivo em temperaturas extremamente baixas (abaixo de -10 °C/14 °F) e altas (acima de 50 °C/120 °F) ou sob luz solar direta.

REPAROS

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 support.polar.com e os sites específicos do país.

PRECAUÇÕES

O Polar OH1 foi projetado para mostrar dados de sua atividade e 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 você lave o dispositivo e a braçadeira para evitar problemas de pele devido à sujeira.

INTERFERÊNCIA DURANTE O TREINO

Interferência eletromagnética 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 eletrônicos ou elétricos como visores de LED, motores e freios elétricos podem causar interferências parasitas.

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 obter mais informações, consulte www.polar.com/support.

MINIMIZANDO OS RISCOS DURANTE O TREINO

O treino pode incluir 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 estiver usando um marcapasso cardíaco, pode usar os 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 você tiver dúvidas ou se alguma sensação incomum enquanto estiver usando produtos Polar, consulte seu médico ou entre em contato com 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.

 O impacto combinado da umidade e abrasão intensa pode fazer com que a cor saia da superfície do sensor de frequência cardíaca, possivelmente manchando roupas. Se você usar perfume, protetor solar/bronzeador ou repelente de insetos em sua pele, deverá garantir que isso não entre em contato com o dispositivo de treino ou o sensor de frequência cardíaca. Evite roupas com cores que possam ser transferidas para o dispositivo de treino (especialmente dispositivos de treino com cores claras/brilhantes) 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 pequenos componentes que apresentam risco de asfixia.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

OH1

Duração:	Até 12 horas de treino contínuo
Tipo de bateria:	Bateria 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
Componentes do sensor OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (aço inoxidável)
Componentes da braçadeira:	Braçadeira preta: 47% náilon, 21% poliéster, 32 % elastano. Braçadeira cinza, laranja e turquesa: 70,5% poliéster, 29,5% elastano.
Componentes do adaptador USB:	PC+ABS, SUS 301 (aço inoxidável), banhado a ouro
Resistência à água:	30 m (ideal para tomar banho e nadar)

Utiliza a tecnologia sem fio Bluetooth®.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para usar o software FlowSync, você precisa de um computador com o sistema operacional Microsoft Windows ou Mac OS X com uma conexão de internet e uma porta USB livre.

O FlowSync é compatível com os seguintes sistemas operacionais:

Sistema operacional 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
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		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 5 e posterior
- Dispositivos portáteis Android com Bluetooth 4.0 e Android 4.4 ou posterior (verifique as especificações totais do telefone disponibilizadas pelo fabricante)

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 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

- Esta garantia 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.
- 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 em outros 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 bateria, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou não cumprimento 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, conseqüentes ou especiais, resultantes ou relacionadas ao produto.

- Os artigos adquiridos em segunda mão não são 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 em um dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foi adquirido.

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

Fabricado pela 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.

© 2015 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.

AVISO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento contínuo 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.

1.5 PT 12/2017