

**POLAR**®

# Polar Pacer Pro



**MANUAL DO USUÁRIO**

# Índice

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Manual do usuário do Polar Pacer Pro</b> .....	<b>9</b>
Introdução .....	9
Aproveite seu Pacer Pro ao máximo .....	10
Aplicativo Polar Flow .....	10
Serviço web Polar Flow .....	11
<b>Primeiros passos</b> .....	<b>12</b>
Configuração do relógio .....	12
Opção A: Configuração com um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow .....	12
Opção B: Configuração no computador .....	13
Opção C: Configuração no relógio .....	13
Funções dos botões e gestos .....	13
Visor da hora e menu .....	14
Modo pré-treino .....	14
Durante o treino .....	15
Gesto de ativação da luz de fundo .....	15
Mostradores do relógio .....	15
Menu .....	21
Pareamento de um dispositivo móvel com seu relógio .....	24
Antes de parear um dispositivo móvel: .....	25
Para parear um dispositivo móvel: .....	25
Excluir um emparelhamento .....	26
Atualização do firmware .....	26
Com o celular ou tablet .....	26
Com o computador .....	26
<b>Definições</b> .....	<b>28</b>
Definições gerais (Configurações gerais) .....	28
Emparelhar e sincronizar .....	28
Definições da bicicleta .....	28
Monitoramento da FC contínua .....	29
Modo de voo .....	29
Brilho da retroilumin. (Brilho da luz de fundo) .....	29
Não perturbar .....	29
Notificações do celular .....	29
Controles de música .....	29
Unidades .....	29
Idioma .....	29
Alerta de inatividade .....	29
Vibrações .....	30
Uso o meu relógio na .....	30
Posicionando satélites .....	30
Acerca do relógio (Sobre o relógio) .....	30
Escolher telas .....	31
Configurações do mostrador do relógio .....	31
Data e hora .....	33

Hora .....	33
Data .....	33
Formato da data .....	33
Primeiro dia da semana .....	33
Definições físicas (Configurações físicas) .....	34
Peso .....	34
Altura .....	34
Data de nascimento .....	34
Sexo .....	34
Histórico de treino .....	34
Objetivo da atividade .....	35
Tempo de sono preferido .....	35
Frequência cardíaca máxima .....	35
Frequência cardíaca em repouso .....	36
VO2max .....	36
Ícones do visor .....	36
Reinicialização e redefinição .....	37
Para reiniciar o relógio .....	37
Para restaurar as configurações de fábrica do relógio .....	37
Reconfiguração de fábrica pelo FlowSync .....	37
Reconfiguração de fábrica pelo relógio .....	37
<b>Treino .....</b>	<b>38</b>
Medição da frequência cardíaca baseada no pulso .....	38
Como usar seu relógio para medir a frequência cardíaca no pulso ou monitorar o sono .....	38
Como usar seu relógio quando não estiver medindo a frequência cardíaca no pulso ou monitorando seu sono/Nightly .....	38
Recharge .....	39
Iniciar uma sessão de treino .....	39
Iniciar uma sessão de treino planejada .....	40
Iniciar uma sessão de treino multiesportivo .....	41
Menu rápido .....	41
Durante o treino .....	45
Navegar nas telas de treino .....	45
Definir os temporizadores .....	46
Timer de intervalo .....	47
Timer de contagem regressiva .....	47
Bloquear uma zona de frequência cardíaca, de velocidade ou de potência .....	48
Bloquear uma zona de frequência cardíaca .....	48
Bloquear uma zona de velocidade/ritmo .....	48
Bloquear uma zona de potência .....	48
Marcar uma volta .....	49
Mudar de esporte durante uma sessão multiesportiva .....	49
Treinar com uma meta .....	49
Mudar de fase durante uma sessão faseada .....	49
Ver informações da meta de treino .....	50
Notificações .....	50
Pausar/parar uma sessão de treino .....	50
Resumo do treino .....	50
Depois do Treino .....	50
Dados de treino no aplicativo Polar Flow .....	53

Dados de treino no serviço web Polar Flow .....	53
<b>Funcionalidades .....</b>	<b>54</b>
Smart Coaching .....	54
Training Load Pro .....	54
Carga cardiovascular .....	55
Carga percebida .....	55
Carga muscular .....	55
Carga de treino de uma única sessão .....	55
Esforço e tolerância .....	56
Status da carga cardiovascular .....	56
Status da carga cardiovascular em seu relógio .....	57
Análise de longo prazo no aplicativo e serviço web Flow .....	57
FuelWise™ .....	59
Treino com o FuelWise .....	60
Lembrete de carboidrato inteligente .....	60
Lembrete de carboidrato manual .....	61
Lembrete de hidratação .....	61
Teste de desempenho em corrida .....	63
Como realizar o teste .....	63
Resultados do teste .....	64
Análise detalhada no aplicativo e no serviço web Flow .....	66
Teste de desempenho em ciclismo .....	67
Como realizar o teste .....	67
Resultados do teste .....	68
Análise detalhada no aplicativo e no serviço web Flow .....	69
Teste de caminhada .....	71
Realização do teste .....	71
Resultados do teste .....	72
Análise detalhada no aplicativo e no serviço web Flow .....	72
Potência de corrida a partir do pulso .....	73
Potência de corrida e carga muscular .....	73
Como a potência de corrida é mostrada no relógio .....	73
Programa de Corrida Polar .....	75
Criar um Programa de Corrida Polar .....	76
Iniciar uma meta de corrida .....	76
Acompanhar sua evolução .....	76
Running Index (Índice de corrida) .....	76
Análise de curto prazo .....	77
Análise de longo prazo .....	78
Benefício do Treino .....	79
Calorias Inteligentes .....	80
Frequência cardíaca contínua .....	80
Frequência cardíaca contínua no relógio .....	81
Monitoramento de atividade diária 24 horas .....	82
Objetivo da atividade .....	82
Dados de atividade no relógio .....	82
Alerta de inatividade .....	83
Dados de atividade no aplicativo e no serviço web Polar Flow .....	83
Guia de Atividade .....	84

Benefício da Atividade .....	84
Medida de recuperação do Nightly Recharge™ .....	85
Detalhes da carga do SNA no aplicativo Polar Flow .....	87
Detalhes da carga do sono no Polar Flow .....	88
De exercício físico .....	88
De sono .....	88
De regulação dos níveis de energia .....	88
Monitoramento do sono Sleep Plus Stages™ .....	90
SleepWise™ .....	95
Estímulo pós-sono diário .....	95
Sono semanal .....	97
Fundamentos científicos .....	99
Exercício respiratório orientado Serene™ .....	100
Teste de condicionamento físico com frequência cardíaca baseada no pulso .....	101
Antes do teste .....	102
Realização do teste .....	102
Resultados do teste .....	102
Classes de níveis de condicionamento físico .....	103
Homens .....	103
Mulheres .....	103
VO2max .....	104
Guia de treino diário FitSpark™ .....	104
Durante o treino .....	106
Posicionando satélites .....	107
GPS Assistido .....	108
Validade do A-GPS .....	108
Orientação de Percurso .....	108
Percurso e perfis de elevação .....	109
Total de subidas e descidas para percursos planejados .....	109
Adicionando um percurso ao relógio .....	109
Iniciar uma sessão de treino com a orientação de percurso .....	109
Zoom .....	110
Mudar de percurso durante o treino .....	110
Voltar ao início .....	110
Ritmo de corrida .....	111
Segmentos Strava Live .....	111
Conectar suas contas do Strava e do Polar Flow .....	111
Importar os segmentos Strava para sua conta do Polar Flow .....	112
Iniciar uma sessão de treino com os Segmentos Strava Live .....	112
Hill Splitter™ .....	113
Adicionar a tela do Hill Splitter a um perfil de esporte .....	114
Treino com o Hill Splitter .....	114
Resumo do Hill Splitter .....	115
Análise detalhada no aplicativo e no serviço Web Flow .....	116
Komoot .....	118
Conectar suas contas do Komoot e do Polar Flow .....	119
Sincronizar percursos do Komoot com o relógio .....	119
Iniciar uma sessão de treino com um percurso do Komoot .....	121
Zonas de frequência cardíaca .....	121

Zonas de velocidade .....	121
Configurações das zonas de velocidade .....	121
Metas de treino com zonas de velocidade .....	122
Durante o treino .....	122
Depois do treino .....	122
Velocidade e distância a partir do pulso .....	122
Cadência a partir do pulso .....	122
Fontes de energia .....	123
Resumo de fontes de energia .....	123
Análise detalhada no aplicativo móvel Flow .....	123
Métricas de natação .....	124
Natação em piscina .....	124
Definição do comprimento da piscina .....	124
Natação em águas abertas .....	124
Medição da frequência cardíaca na água .....	125
Iniciar uma sessão de natação .....	125
Durante a Natação .....	125
Depois da Natação .....	126
Barômetro .....	127
Bússola .....	127
Usar a bússola durante uma sessão de treino .....	128
Previsão do tempo .....	128
Perfis de esporte .....	130
Notificações do celular .....	130
Ativar as notificações do celular .....	131
Não perturbar .....	131
Visualizar notificações .....	131
Controles de música .....	131
No mostrador do relógio .....	132
Durante o treino .....	132
Modo de sensor de frequência cardíaca .....	132
Ativar o modo de sensor de frequência cardíaca .....	132
Parar de compartilhar a frequência cardíaca .....	133
Configurações de economia de energia .....	133
Pulseiras substituíveis .....	135
Troca da pulseira .....	135
Adaptador de pulseira .....	136
Acoplar adaptadores ao relógio .....	136
Acoplar pulseira no adaptador .....	136
Sensores compatíveis .....	136
Sensor de Frequência Cardíaca Polar H10 .....	137
Polar Verity Sense .....	137
Sensor de Passada Polar Bluetooth® Smart .....	137
Sensor de velocidade Polar Bluetooth® Smart .....	137
Sensor de Cadência Bluetooth® Smart Polar .....	138
Sensores de potência de outros fabricantes .....	138
Pareamento de sensores com o relógio .....	138
Parear um sensor de frequência cardíaca com o relógio .....	138
Polar H9, Polar H10 .....	138

Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	138
Parear um sensor de passada com o relógio .....	139
Calibrar o sensor de passada .....	140
Parear um sensor de ciclismo com o relógio .....	140
Definições da bicicleta .....	140
Medição do tamanho da roda .....	141
Calibrar o sensor de potência de ciclismo .....	141
Excluir um emparelhamento .....	142
<b>Polar Flow .....</b>	<b>143</b>
Aplicativo Polar Flow .....	143
Dados do treino .....	143
Dados de atividade .....	143
Dados de sono .....	143
Perfis de esporte .....	143
Compartilhamento de imagem .....	143
Iniciar o uso do aplicativo Polar Flow .....	143
Serviço web Polar Flow .....	144
Diário .....	144
Relatórios .....	144
Programas .....	144
Perfis de esporte no Polar Flow .....	145
Adicionar um perfil de esporte .....	145
Editar um perfil de esporte .....	146
Planejamento de treino .....	147
Criar um plano de treino com o Planejador de temporada .....	148
Criar uma meta de treino no aplicativo e no serviço web Polar Flow .....	148
Crie uma meta com base em uma meta de treino favorita .....	150
Sincronizar as metas com o relógio .....	151
Criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow .....	151
Favoritos .....	153
Adicionar uma meta de treino aos favoritos: .....	153
Editar um favorito .....	154
Remover um favorito .....	154
Sincronização .....	154
Sincronizar com o aplicativo móvel Flow .....	154
Sincronizar com o serviço web Flow via FlowSync .....	155
<b>Informações importantes .....</b>	<b>156</b>
Bateria .....	156
Carregamento da bateria .....	156
Carregamento durante o treino .....	157
Status e notificações da bateria .....	157
Símbolo de status da bateria .....	157
Notificações da bateria .....	158
Cuidados com seu relógio .....	158
Mantenha seu relógio limpo .....	158
Cuide bem do sensor óptico de frequência cardíaca .....	158
Armazenamento .....	159
Reparos .....	159
Precauções .....	159

Interferência durante o treino .....	159
Sua saúde e seu treino .....	160
Aviso – Mantenha as baterias fora do alcance das crianças .....	161
Como usar seu produto Polar com segurança .....	161
Especificações técnicas .....	162
Pacer Pro .....	162
Software Polar FlowSync .....	163
Compatibilidade do aplicativo móvel Polar Flow .....	163
Resistência à água de produtos Polar .....	164
Informações regulatórias .....	165
Garantia Limitada Internacional Polar .....	165
Termo de responsabilidade .....	166

# Manual do usuário do Polar Pacer Pro

Este manual do usuário ajuda você a começar a usar seu novo relógio. Para ver tutoriais em vídeo e perguntas frequentes, acesse [support.polar.com/br/pacer-pro](https://support.polar.com/br/pacer-pro).

## Introdução

Parabéns pelo seu novo Polar Pacer Pro!

O Polar Pacer Pro é um relógio de corrida de nova geração para uma performance extraordinária. Ele tem um novo design de antena integrada para um monitoramento GPS aprimorado, ferramentas de treino poderosas, além de aplicativos personalizados de recuperação e sono que aumentam suas chances de se tornar um corredor melhor. Com design ultraleve, tela nítida e barômetro, você pode explorar sua potência para fazer com que toda a corrida seja ótima.

- Design ultraleve: sem detalhes na parte traseira, para máximo conforto e desempenho ideal, com uma armação fina e leve, acabamento de alumínio e botões extremamente aderentes.
- Processador aprimorado: para um melhor desempenho e transições de tela mais rápidas e suaves.
- Visor colorido MIP: com lentes de vidro mais finas e função de luz de fundo aprimorada para melhor contraste de tela e nitidez a qualquer hora do dia.

Com o [Teste de desempenho em corrida](#) você sabe onde está seu desempenho em corrida agora e personaliza sua frequência cardíaca, velocidade e zonas de potência para aproveitar suas corridas ao máximo sempre. Com o teste, você também pode descobrir sua frequência cardíaca máxima. Monitore seu progresso na corrida com recursos avançados de corrida, como [Running Index](#) e [Programas de corrida](#).

A [potência de corrida baseada no pulso](#) monitora o esforço necessário para cada segmento de sua corrida instantaneamente, tornando-a uma ferramenta extremamente útil para sprints e intervalos curtos. Veja sua potência mecânica em tempo real em Watts, esteja você correndo em uma esteira plana ou em uma colina íngreme. Você pode usar o [Teste de marcha \(Teste de caminhada\)](#) para acompanhar a evolução do seu condicionamento aeróbico. É simples, seguro e fácil de repetir. O [teste de desempenho em ciclismo](#) permite que você personalize suas zonas de potência e informa seu limiar de potência funcional pessoal.

Alcance o nível de treino ideal para ter o melhor desempenho com o [Training Load Pro](#). Mantenha a energia durante toda a sessão de treino com o novo assistente de reposição inteligente [FuelWise™](#). O FuelWise™ lembra você de se recuperar e ajuda a manter os níveis de energia adequados durante suas sessões de treino longas. Veja como seu corpo usa diferentes [fontes de energia](#) durante uma sessão de treino. O seu uso de energia é dividido em carboidratos, proteínas e gorduras.

Os [perfis de percurso e elevação](#) ajudam você a planejar melhor sua próxima aventura e ver seu progresso no percurso. Com os perfis de percurso e elevação, você sabe sua posição atual, o quanto subiu ou desceu e o quanto ainda precisa percorrer. Com o recurso [Hill Splitter™](#), você saberá como foi o desempenho da sua sessão de treino em subidas e descidas. O Hill Splitter detecta automaticamente todas as subidas e descidas usando seus dados de velocidade, distância e altitude. Torne suas corridas e passeios mais emocionantes com os [Segmentos Strava Live](#). Obtenha alertas sobre segmentos nas proximidades, acompanhe desempenho em tempo real no segmento e verifique seus resultados ao terminar. Com o aplicativo [komoot](#), você pode planejar seu percurso para todas as aventuras e importar facilmente o percurso para seu relógio e deixar que as orientações volta por volta mantenham você no caminho certo.

A função [Frequência cardíaca contínua](#) mede sua frequência cardíaca de forma ininterrupta. Aliada à [medição permanente da atividade](#), ela fornece uma visão geral completa de toda a sua atividade diária. O [Nightly Recharge™](#) é uma medida da recuperação obtida durante a noite que mostra o quanto você se recuperou das suas demandas diárias. O monitoramento

[Sleep Plus Stages™](#) acompanha as fases do sono (REM, leve e profundo) fornecendo feedback e pontuação numérica do sono. O guia de treino [FitSpark™](#) garante que você esteja preparado para conquistar as trilhas com treinos diários prontos que correspondem à sua recuperação, prontidão e histórico de treino. O relógio ajuda você a relaxar e a aliviar o estresse com os [exercícios respiratórios guiados Serene™](#).

No [modo de sensor de frequência cardíaca](#), você pode transformar facilmente seu Polar Pacer Pro em um sensor de FC e transmitir sua frequência cardíaca para outros dispositivos Bluetooth, como aplicativos de treino, equipamentos de academia ou ciclocomputadores. Você também pode usar o Pacer Pro durante as aulas do Polar Club para transmitir sua frequência cardíaca ao [sistema do Polar Club](#). O Polar Pacer Pro vem com os recursos essenciais para relógio inteligente: [controles de música](#) e [notificações do celular](#) e [meteorológicas](#). Adicione os seus esportes favoritos ao seu relógio no [Polar Flow](#). O Polar Pacer Pro é compatível com mais de 130 esportes. Você pode personalizar as configurações para cada esporte. Com as [pulseiras substituíveis](#), você pode personalizar o relógio para cada situação e estilo.



Estamos desenvolvendo nossos produtos continuamente para proporcionar a melhor experiência ao usuário. Para manter o relógio atualizado e com o melhor desempenho, [atualize o firmware](#) sempre que houver uma nova versão disponível. As atualizações do firmware melhoram a funcionalidade do relógio por meio de aprimoramentos.

## Aproveite seu Pacer Pro ao máximo



Conecte-se ao ecossistema Polar e tire o máximo proveito do seu relógio.

### Aplicativo Polar Flow

Baixe o [aplicativo Polar Flow](#) na App Store® ou no Google Play™. Depois do treino, sincronize seu relógio com o aplicativo Polar Flow para receber imediatamente um resumo e o feedback do resultado do treino e de seu desempenho. No aplicativo Polar Flow, você também pode ver seu nível de atividade durante o dia, como seu corpo se recuperou do treino e do estresse

durante a noite e como você dormiu. Com base na medição noturna automática do Nightly Recharge e em outros parâmetros, você recebe dicas personalizadas no aplicativo Polar Flow de exercício, além de dicas de sono e para regular seus níveis de energia nos dias especialmente difíceis.

## Serviço web Polar Flow

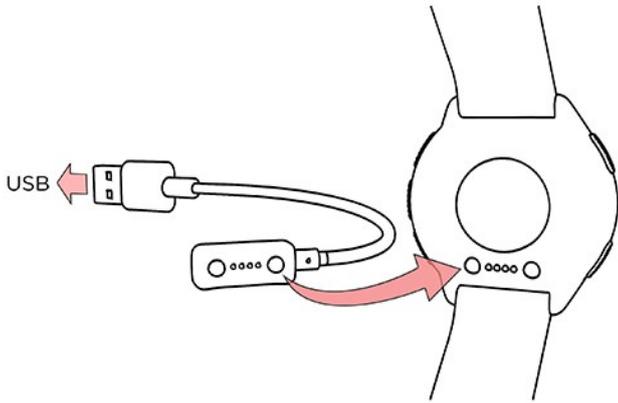
Sincronize os seus dados de treino com o [serviço web Polar Flow](#) utilizando o software FlowSync no seu computador, ou pelo aplicativo Flow. No serviço web, você pode planejar seu treino, acompanhar suas conquistas, obter orientações e ver análises detalhadas dos seus resultados de treino, atividade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

Descubra tudo isto em [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# Primeiros passos

## Configuração do relógio

**Para ligar e carregar seu relógio**, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB com o cabo personalizado fornecido na caixa. O cabo se encaixa magneticamente no lugar. Observe que a animação de carregamento pode demorar um pouco para aparecer na tela. Recomendamos carregar a bateria antes de começar a usar o relógio. Consulte [Bateria](#) para obter informações detalhadas sobre o carregamento da bateria.



**Para configurar o relógio**, escolha seu idioma e o método de configuração preferencial. O relógio oferece três opções de configuração: Navegue até a opção mais conveniente para você usando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme a seleção com OK.

A. **No celular:** A configuração móvel é conveniente quando você não tem acesso a um computador com porta USB, mas pode demorar mais tempo. Este método requer uma conexão de Internet.

B. **No computador:** A configuração com fio em um computador é mais rápida e permite carregar o relógio ao mesmo tempo, mas você precisa de um computador. Esse método requer uma conexão com a Internet.



As opções A e B são recomendadas. Para obter dados mais precisos, preencha todos os detalhes físicos necessários. Você também pode selecionar o idioma e obter o firmware mais recente para o seu relógio.

C. **No relógio:** Se você não tiver um dispositivo móvel compatível, nem acesso a um computador com conexão à Internet, inicie diretamente no relógio. **Observe que, ao fazer a configuração no relógio, ele ainda não está conectado ao Polar Flow. As atualizações do firmware do relógio estão disponíveis somente no Polar Flow.** Para aproveitar melhor seu relógio e os recursos exclusivos da Polar, é importante fazer a configuração mais tarde no serviço web Polar Flow ou no aplicativo Polar Flow para celular, seguindo os passos da opção A ou B.

### Opção A: Configuração com um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow



Observe que você precisa fazer o emparelhamento no aplicativo Flow e **NÃO nas configurações de Bluetooth do seu dispositivo móvel.**

1. Seu dispositivo móvel deve estar conectado à Internet e com o Bluetooth ativado.
2. Baixe o aplicativo Polar Flow da App Store ou do Google Play em seu dispositivo móvel.

3. Abra o aplicativo Flow em seu dispositivo móvel.
4. O aplicativo Flow detecta o relógio nas proximidades e pede para você iniciar o pareamento. Toque no botão Iniciar.
5. Quando a mensagem de confirmação do **pedido de emparelhamento Bluetooth** aparecer no dispositivo móvel, verifique se o código mostrado no dispositivo móvel corresponde ao código mostrado no relógio.
6. Aceite o pedido de pareamento Bluetooth no dispositivo móvel.
7. Confirme o código PIN no relógio pressionando OK.
8. **Emparelhamento concluído (Pareamento concluído)** será exibido quando o pareamento for concluído.
9. Entre na sua conta Polar ou crie uma nova conta. Vamos orientá-lo durante o registro e configuração no aplicativo.

Quando concluir as configurações, toque em Guardar e sincronizar (Salvar e sincronizar). Suas configurações serão sincronizadas com o relógio.



Se você for solicitado a atualizar o firmware, conecte o relógio a uma fonte de alimentação para garantir uma operação de atualização sem falhas e depois aceite a atualização.

## Opção B: Configuração no computador

1. Acesse [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), baixe e instale o software de transferência de dados Polar FlowSync no computador.
2. Entre na sua conta da Polar ou crie uma nova conta. Conecte o relógio à porta USB do computador com o cabo personalizado que veio na caixa. Orientaremos você durante o registro e a configuração no serviço web Polar Flow.

## Opção C: Configuração no relógio

Ajuste os valores usando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme cada seleção com OK. Se, a qualquer momento, quiser voltar atrás e alterar uma configuração, pressione VOLTAR até chegar à configuração que deseja alterar.



Ao fazer a configuração no relógio, ele ainda não está conectado ao serviço web Polar Flow. As atualizações do firmware do relógio estão disponíveis somente no Polar Flow. Para aproveitar melhor seu relógio e os exclusivos recursos Smart Coaching da Polar, é importante fazer a configuração mais tarde no serviço web Polar Flow ou no aplicativo móvel Flow, seguindo os passos da opção A ou B.

## Funções dos botões e gestos

O relógio tem cinco botões com funcionalidades diferentes, dependendo da situação de uso. Consulte as tabelas abaixo para saber quais são as funcionalidades dos botões em modos diferentes.



## Visor da hora e menu

LUZ	VOLTAR	OK	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar a tela	Entrar no menu	Confirmar a seleção exibida no visor	Alterar o mostrador do relógio no visor de hora
No visor de hora, pressione para ver o símbolo de status da bateria	Voltar ao nível anterior	Pressione e segure para acessar o modo pré-treino	Percorrer as listas de seleção
Pressione e segure para bloquear os botões	Deixar as configurações inalteradas	Pressione para ver mais detalhes sobre as informações exibidas no mostrador do relógio	Ajustar um valor selecionado
	Cancelar seleções		
	Pressionar sem soltar para voltar ao visor da hora a partir do menu		
	No visor de hora, pressione e segure para iniciar o pareamento e a sincronização		

## Modo pré-treino

LUZ	VOLTAR	OK	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar a tela	Retornar ao visor de hora	Iniciar uma sessão de treino	Percorrer a lista de esportes
Pressione e segure para bloquear os botões			
Pressione para entrar no Menu rápido			

## Durante o treino

LUZ	VOLTAR	OK	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar a tela	Pausar o treino pressionando uma vez	Marcar uma volta	Alterar a tela de treino
Pressione e segure para bloquear os botões	Para parar a sessão, pressione e segure quando estiver em pausa	Continuar a gravação do treino quando em pausa	

## Gesto de ativação da luz de fundo

A luz de fundo de fundo é ativada automaticamente quando você vira o pulso para olhar o relógio.

## Mostradores do relógio

Os mostradores do relógio exibem muito mais do que apenas a hora. Você obterá as informações mais oportunas e relevantes diretamente no mostrador do relógio. Escolha quais mostradores do relógio você quer ver na tela de hora.

Acesse **Definições (Configurações) > Escolher telas** e escolha entre **Apenas a hora**, **Atividade diária**, **Estado da carga cardiovascular**, **Frequência cardíaca atual/Monitorização contínua da FC (Monitoramento contínuo da FC)**, **Últimas sessões de treino**, **Nightly Recharge/Sono da noite passada**, **Guia de treino FitSpark**, **Tempo**, **Resumo semanal**, **O seu nome** e **Controles de música**.

Você pode rolar pelos mostradores do relógio usando os botões PARA CIMA e PARA BAIXO e pode abrir mais detalhes pressionando o botão OK.



Você pode escolher entre a tela analógica e digital e personalizar o estilo e a cor do relógio. Saiba mais em [Configurações do mostrador do relógio](#).

### Apenas a hora



Mostrador básico do relógio com data e hora.

## Atividade diária



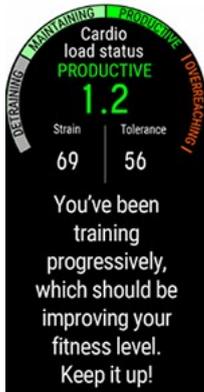
O círculo em torno do mostrador do relógio e a porcentagem abaixo da data e hora mostram o seu progresso em relação à sua meta de atividade diária. O círculo é preenchido com azul-claro de acordo com a sua atividade.

Além disso, ao abrir os detalhes, você pode ver os seguintes dados da atividade acumulada do seu dia:

- Os passos que você deu até o momento. A quantidade e o tipo de movimentos do corpo são registrados e convertidos em uma estimativa de passos.
- A função Tempo ativo indica o tempo acumulado de movimentos do corpo, que é benéfico para a sua saúde.
- As calorias que você queimou com o treino, a atividade e TMB (taxa metabólica basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).

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

## Estado da carga cardiovascular (Status da carga cardiovascular)



O **Status da carga cardiovascular** observa a relação entre sua carga de treino de curto prazo (**Esforço**) e a carga de treino de longo prazo (**Tolerância**) e, com base nisso, mostra se você está em status de destreino, manutenção, produtivo ou extrapolação da carga de treino.

Além disso, ao abrir os detalhes, você pode ver os valores numéricos de Status da carga cardiovascular, Esforço e Tolerância, além de uma descrição verbal do Status da carga cardiovascular.

- O valor numérico de Status da carga cardiovascular equivale a Esforço dividido pela Tolerância.
- **Esforço** mostra o quanto você tem se sobrecarregado nos treinos ultimamente. Mostra sua carga cardiovascular média diária dos últimos 7 dias.
- **Tolerância** descreve seu nível de preparo para suportar o treino cardiovascular. Mostra sua carga cardiovascular média diária dos últimos 28 dias.
- Descrição verbal do status da carga cardiovascular.

Para obter mais informações, consulte [Training Load Pro](#).

## Frequência cardíaca



Ao usar a função de **Frequência cardíaca contínua**, o relógio mede sua frequência cardíaca continuamente e a exibe no mostrador Frequência cardíaca.

Você verá a maior e a menor leitura de frequência cardíaca do dia, além da menor leitura de frequência cardíaca da noite anterior. Você pode ativar e desativar a função de Frequência cardíaca contínua no relógio em **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Monitorização contínua da FC (Monitoramento contínuo da FC)**.

Para obter mais informações, consulte [Funcionalidade Frequência cardíaca contínua](#).



Mesmo que você não esteja usando a função de **Frequência cardíaca contínua**, pode verificar rapidamente sua frequência cardíaca atual sem iniciar uma sessão de treino. Basta apertar a pulseira, escolher esse mostrador do relógio e pressionar OK. O relógio exibirá sua frequência cardíaca atual em seguida. Pressione VOLTAR para retornar ao mostrador de Frequência cardíaca do relógio.



## Últimas sessões de treino



Veja o tempo decorrido desde a última sessão de treino e o esporte da sessão.

Além disso, ao abrir os detalhes, você pode ver os resumos das suas sessões de treino dos últimos 14 dias. Vá até a sessão de treino que você quer ver com as teclas PARA CIMA/PARA BAIXO e pressione OK para abrir o resumo. Para obter mais informações, consulte [Resumo do treino](#).

## Nightly Recharge / Sono da noite passada



Ao despertar, você pode ver o Estado do Nightly Recharge. O estado do Nightly Recharge informa o nível de restauração que a última noite proporcionou. O Nightly Recharge combina informações sobre como seu sistema nervoso autônomo (SNA) relaxou durante as primeiras horas de sono (carga do SNA) e a qualidade de seu sono (carga do sono).



A funcionalidade é desativada por padrão. Se a função de Frequência cardíaca contínua do relógio ficar ativada, a bateria será consumida mais rapidamente. É necessário habilitar o monitoramento contínuo da frequência cardíaca para que o Nightly Recharge funcione. Se quiser economizar bateria e continuar usando o Nightly Recharge, você pode definir o monitoramento contínuo da frequência cardíaca para funcionar apenas à noite nas configurações do relógio.

Para obter mais informações, consulte [Medição da recuperação Nightly Recharge™](#) ou [Monitoramento do sono Sleep Plus Stages™](#).

## Guia de treino FitSpark



Seu relógio sugere as metas de treino mais adequadas para você com base em seu histórico de treino, seu nível de condicionamento físico e seu status de recuperação atual. Pressione OK para ver todas as sugestões de metas de treino. Escolha uma das metas de treino sugeridas para ver informações detalhadas sobre ela.

Para obter mais informações, consulte o [Guia de treino diário FitSpark](#).



## Tempo



Veja a previsão do dia atual de hora em hora diretamente do relógio. Pressione **OK** para ver informações mais detalhadas do tempo, incluindo, por exemplo, a velocidade do vento, a direção do vento, a umidade e a chance de chuva, bem como uma previsão de 3 horas de amanhã e de 6 horas do dia depois de amanhã.

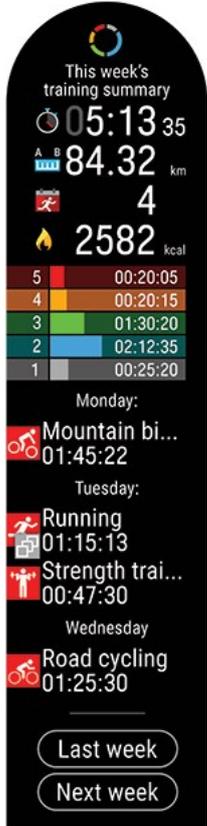
Para obter mais informações, consulte [Previsão do tempo](#).



## Resumo da semana



Confira uma visão geral de sua semana de treino. Seu tempo total de treino para a semana dividido em diferentes zonas de treino é ilustrado no mostrador. Pressione OK para abrir mais detalhes. Você verá a distância, as sessões de treino, o total de calorias e o tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca. Além disso, você pode ver o resumo e os detalhes da semana passada, bem como quaisquer sessões planejadas para a próxima semana.



Role para baixo e pressione OK para ver mais informações sobre uma única sessão de treino.

## Seu nome



A hora, a data e o seu nome serão exibidos.

## Controles de música



No mostrador do relógio de controles de música, você pode controlar a reprodução de música e mídia no celular quando não está treinando. Pressione o botão OK para ver os botões voltar/avançar e pausar/reproduzir. Alterne para a música anterior ou seguinte com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e faça uma pausa com o botão OK. Pressione o botão LUZ para acessar o controle de volume.

Durante o treino, você pode controlar a música na tela de treino. Para obter mais informações, consulte [Controles de música](#).

## Menu

Entre no menu pressionando VOLTAR e navegue pelo menu pressionando PARA CIMA ou PARA BAIXO. Confirme as seleções com o botão OK e volte com o botão VOLTAR.

### Iniciar treino



Você pode iniciar suas sessões de treino aqui. Pressione OK para entrar no modo pré-treino e vá até o perfil de esporte que você quer usar.

Você também pode entrar no modo pré-treino pressionando e segurando OK na tela de hora.

Consulte [Iniciar uma sessão de treino](#) para obter instruções detalhadas.

### Notificações



Visualize notificações do seu celular sobre chamadas e mensagens recebidas.

Consulte [Notificações do celular](#) para obter instruções detalhadas.



Visível apenas se o relógio estiver pareado com o aplicativo Polar Flow no seu celular.

### Exercício respiratório guiado Serene



Primeiro, escolha **Serene** e **Iniciar** para começar o exercício respiratório.

Para obter mais informações, consulte [Exercício respiratório guiado Serene™](#).

## Strava Live Segments



Veja informações sobre os segmentos do Strava sincronizados com o relógio. Se você não conectou sua conta do Flow a uma conta do Strava ou não sincronizou segmentos com o relógio, também poderá encontrar orientações aqui.

Para mais informações, consulte [Segmentos Strava Live](#).

## Abastecimento



Mantenha a energia durante toda a sessão de treino com o assistente de reposição inteligente FuelWise™. O FuelWise™ possui três lembretes que são enviados para você lembrar de se recuperar e ajudam a manter os níveis de energia adequados durante suas sessões de treino longas. São eles:

**Lembrete de carboidrato inteligente, Lembrete de carboidrato manual e Lembrete de hidratação.**

Para obter mais informações, consulte [FuelWise](#).



Em **Temporizadores**, você encontrará o alarme, o cronômetro e o timer de contagem regressiva.

### Alarme

Defina a repetição do alarme: **Desligado**, **Uma vez**, **Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**. Se você selecionar **Uma vez**, **Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**, defina também a hora do alarme.



Quando o alarme estiver ativado, um ícone de relógio será exibido na tela de hora.

### Cronômetro

Para iniciar o cronômetro, pressione OK. Para adicionar uma volta, pressione OK. Para pausar o cronômetro, pressione VOLTAR.



### Timer de contagem regressiva

Você pode definir o temporizador de contagem decrescente para fazer a contagem regressiva a partir de um tempo predefinido. Selecione **Definir temporizador**, defina o tempo de contagem regressiva e pressione OK para confirmar. Ao concluir, selecione **Iniciar** e pressione OK para iniciar o temporizador de contagem decrescente.

O timer de contagem regressiva é adicionado ao mostrador básico do relógio com data e hora.



No final da contagem decrescente, o relógio o notificará com uma vibração. Pressione OK para reiniciar o timer ou pressione VOLTAR para cancelar e voltar à tela da hora.



Durante o treino, você pode usar o timer de intervalo e o timer de contagem regressiva. Adicione as telas de timer às telas de treino nas configurações dos perfis de esporte no Flow e sincronize as configurações com o relógio. Para obter mais informações sobre como usar os temporizadores durante o treino, consulte [Durante o treino](#).



### Teste de caminhada

Você pode usar o Teste de marcha (Teste de caminhada) para acompanhar a evolução do seu condicionamento aeróbico. É simples, seguro e fácil de repetir.

Para obter mais informações, consulte [Teste de caminhada](#).

### Teste de ciclismo

O teste de desempenho em ciclismo permite que você personalize suas zonas de potência e informe seu limiar de potência funcional pessoal. Sensor de potência de ciclismo necessário.

Para obter mais informações, consulte [Teste de desempenho em ciclismo](#).

### Teste de corrida

O teste de desempenho em corrida ajuda você a acompanhar seu progresso e personalizar suas zonas de frequência cardíaca, de velocidade e de potência.

Para obter mais informações, consulte [Teste de desempenho em corrida](#).

### Teste de Fitness

Meça o seu nível de condicionamento físico com facilidade através da frequência cardíaca baseada no pulso, mantendo-se deitado e relaxado.

Para obter mais informações, consulte [Teste de condicionamento físico com frequência cardíaca baseada no pulso](#).

## Configurações



Você pode editar as seguintes configurações no relógio:

- [Definições gerais \(Configurações gerais\)](#)
- [Escolher telas](#)
- [Mostrador do relógio](#)
- [Data e hora](#)
- [Definições físicas \(Configurações físicas\)](#)



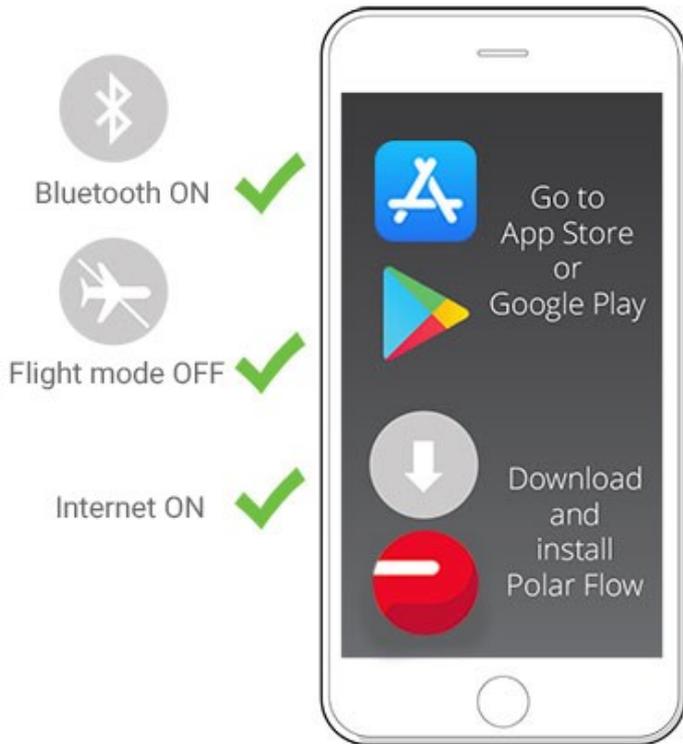
Além das configurações disponíveis no relógio, você pode editar os perfis de esporte no serviço web e aplicativo Polar Flow. Personalize o relógio com seus esportes favoritos e as informações que você quer acompanhar durante suas sessões de treino. Para obter mais informações, consulte [Perfis de esporte no Flow](#).

## Pareamento de um dispositivo móvel com seu relógio

Para poder emparelhar um dispositivo móvel com o relógio, você precisa configurar o relógio no serviço web Polar Flow ou com o aplicativo móvel Polar Flow conforme descrito no capítulo [Configuração do relógio](#). Se você configurou o relógio com

um dispositivo móvel, o relógio já está emparelhado. Se você fez a configuração no computador e deseja utilizar o relógio com o aplicativo Polar Flow, pareie o relógio e o dispositivo móvel do seguinte modo:

### Antes de parear um dispositivo móvel:



- baixe o aplicativo Flow da App Store ou do Google Play
- certifique-se de que seu dispositivo móvel tenha o Bluetooth ativado e o modo avião desativado.
- **Usuários do Android:** certifique-se de que a localização esteja ativada para o aplicativo Polar Flow nas configurações do aplicativo do celular.

### Para parear um dispositivo móvel:

1. No seu dispositivo móvel, abra o aplicativo Flow e entre com a conta Polar que você criou quando configurou o relógio.



**Usuários do Android:** Se você usa vários dispositivos Polar compatíveis com o aplicativo Polar Flow, verifique se escolheu o Pacer Pro como dispositivo ativo no aplicativo Polar Flow. Dessa forma, o aplicativo Polar Flow sabe como se conectar ao relógio. No aplicativo Polar Flow, vá para **Dispositivos** e selecione Pacer Pro.

2. O relógio, pressione e segure VOLTAR no modo de hora **OU** acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar e sincronizar celular** e pressione OK.
3. **Abra o aplicativo Flow e aproxime o relógio do celular** será exibido no relógio.
4. Quando a mensagem de confirmação do **pedido de emparelhamento Bluetooth** aparecer no dispositivo móvel, verifique se o código mostrado no dispositivo móvel corresponde ao código mostrado no relógio.
5. Aceite o pedido de pareamento Bluetooth no dispositivo móvel.
6. Confirme o código PIN no relógio pressionando OK.
7. **Emparelhamento concluído** será exibido quando o pareamento for concluído.

## Excluir um emparelhamento

Para excluir um emparelhamento com um dispositivo móvel:

1. Acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Emparelhar e sincronizar > Dispositivos emparelhados** e pressione OK.
2. Selecione o dispositivo que você deseja remover na lista e pressione OK.
3. Será apresentada a indicação **Remover emparelhamento?**. Confirme pressionando OK.
4. **Emparelhamento removido** será exibido quando a operação estiver concluída.

## Atualização do firmware

Para manter o relógio atualizado e com o melhor desempenho, atualize o firmware sempre que houver uma nova versão disponível. As atualizações do firmware servem para melhorar a funcionalidade do relógio.



Você não perderá nenhum dado com a atualização do firmware. Antes do início da atualização, os dados do relógio são sincronizados com o serviço web Flow.

### Com o celular ou tablet

Você poderá atualizar o firmware usando o celular se estiver usando o aplicativo móvel Polar Flow para sincronizar os dados de treino e de atividade. O aplicativo informará se houver uma atualização disponível e orientará você durante o processo.

Recomendamos conectar o relógio a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma atualização sem problemas.



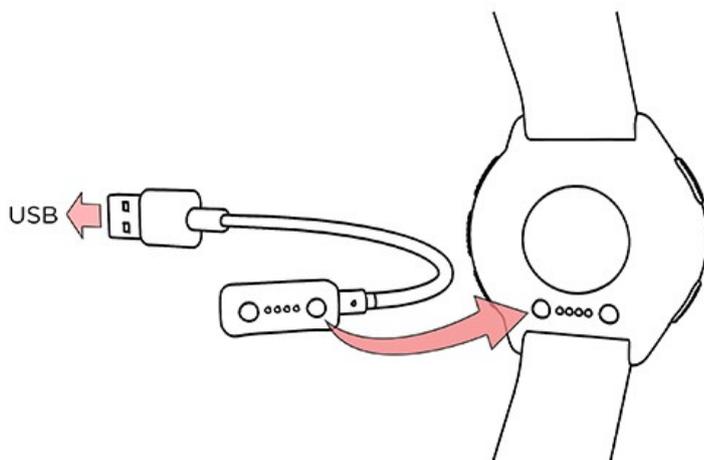
A atualização sem fio do firmware pode demorar até 20 minutos, dependendo da sua conexão.

### Com o computador

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

#### Para atualizar o firmware:

1. Conecte o relógio ao computador usando o cabo personalizado fornecido na caixa. O cabo deve ficar bem encaixado.



2. O FlowSync inicia a sincronização dos dados.

3. Após a sincronização, será solicitado que você atualize o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware é instalado (isso pode levar até 10 minutos), e o relógio é reiniciado. Aguarde a atualização do firmware ser finalizada antes de desconectar o relógio do computador.

# Definições

## Definições gerais (Configurações gerais)

Para visualizar e editar as suas definições gerais, acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais)**.

Em **Definições gerais (Configurações gerais)**, você encontrará:

- **Emparelhar e sincronizar**
- **Definições da bicicleta** (visível somente se você emparelhar um sensor de ciclismo com o relógio)
- **Monitoramento da FC contínua**
- **Modo de voo**
- **Brilho da retroilumin.** (Brilho da luz de fundo)
- **Não perturbar**
- **Notificações do celular**
- **Controles de música** (Visível apenas se você tiver pareado seu relógio com o aplicativo Flow)
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Alerta de inatividade**
- **Vibrações**
- **Uso o meu relógio na**
- **Posicionando satélites**
- **Acerca do relógio** (Sobre o relógio)

## Emparelhar e sincronizar

- **Emparelhar e sincronizar celular/Emparelhar o sensor ou outro dispositivo:** Pareie sensores ou dispositivos móveis com o relógio. Sincronizar dados com o aplicativo Flow.
- **Dispositivos emparelhados:** Veja todos os dispositivos que você emparelhou com o relógio. Eles podem ser sensores de frequência cardíaca, sensores de corrida, sensores de ciclismo e dispositivos móveis.

## Definições da bicicleta



Definições da bicicleta são visíveis somente se você emparelhar um sensor de ciclismo com o relógio.

**Tamanho da roda:** Defina o tamanho da roda em milímetros. Você pode definir o tamanho de 100 mm a 3.999 mm. Consulte as instruções de medição do tamanho da roda em [Pareamento de sensores com o relógio](#).

**Definir comprimento da manivela:** Defina o comprimento da manivela em milímetros. A configuração só estará visível se você tiver emparelhado um sensor de potência.

**Sensores em uso:** Veja todos os sensores vinculados à bicicleta.

## Monitoramento da FC contínua

Defina a função Frequência cardíaca contínua como **Ligada**, **Desligada** ou **Apenas de noite**. Se escolher **Apenas de noite**, defina o monitoramento de frequência cardíaca para começar no horário mais cedo que você puder ir para a cama.

Para mais informações, consulte [Frequência cardíaca contínua](#).

## Modo de voo

Selecione **Ligado** ou **Desligado**.

O modo de voo corta toda a comunicação sem fio do relógio. Você ainda pode usá-lo, mas não pode sincronizar seus dados com o aplicativo móvel Polar Flow ou usá-lo com qualquer acessório sem fio.

## Brilho da retroilumin. (Brilho da luz de fundo)

Escolha **Alto**, **Médio**, **Baixo** ou **Apenas com o botão Luz**. Essa configuração afeta apenas o brilho do gesto de ativação da luz de fundo e a luz de fundo automática que é acesa ao pressionar qualquer botão. O brilho da luz de fundo do botão LUZ não é afetado, pois não pode ser alterado.

## Não perturbar

Escolha **Desligado**, **Ligado** ou **Ligado ( - )**. Defina o período em que Não perturbar deve ficar ativado. Escolha **Começa às** e **Acaba às**. Depois de definir isso, você não receberá notificações, nem alertas de chamada. O gesto de ativação da luz de fundo também será desativado.

## Notificações do celular

Defina as notificações do celular como **Desligadas**, **Ligadas, quando não treina**, **Ligadas, quando treina** ou **Sempre ligadas**. As notificações estão disponíveis quando não estiver treinando e durante as sessões de treino.

## Controles de música

Ajuste os controles de música para **Vistas de treino (Tela de treino)** e/ou para **Mostrador de relógio**.

## Unidades

Selecione o sistema métrico (**kg, cm**) ou imperial (**lb, ft**). Defina as unidades usadas para medir peso, altura, distância e velocidade.

## Idioma

Você pode escolher o idioma que deseja utilizar no relógio. O relógio tem suporte para os seguintes idiomas: **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **Eesti**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Magyar**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, 简体中文, **Русский**, **Slovenščina**, **Suomi**, **Svenska** or **Türkçe**.

## Alerta de inatividade

Defina o alerta de inatividade como **Ligado** ou **Desligado**.

## Vibrações

**Ative** ou **desative** vibrações ao percorrer os itens de menu.

## Uso o meu relógio na

Escolha **Mão esquerda** ou **Mão direita**.

## Posicionando satélites

Altere o sistema de navegação por satélite que seu relógio usa além do GPS. No relógio, essa configuração fica localizada em **Definições gerais (Configurações gerais) > A posicionar satélites (Posicionando satélites)**. Você pode escolher **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** ou **GPS + QZSS**. A configuração padrão é **GPS + GLONASS**. Essas opções permitem testar diversos sistemas de navegação por satélite e descobrir se eles permitem melhorar o desempenho nas áreas que cobrem.

### GPS + GLONASS

GLONASS é um sistema de navegação por satélite russo. Essa é a configuração padrão porque a visibilidade e confiabilidade global desse satélite é a melhor das três e, em geral, recomendamos sua utilização.

### GPS + Galileo

Galileo é um sistema global de satélites de navegação criado pela União Europeia.

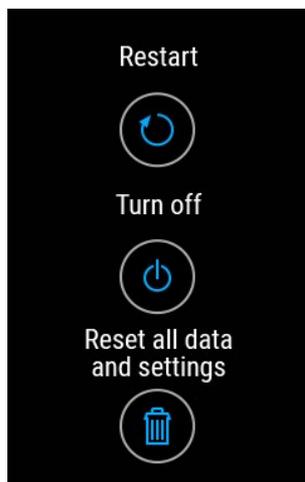
### GPS + QZSS

QZSS é um sistema regional de transferência de hora com quatro satélites e um sistema de aumento baseado em satélites desenvolvido para melhorar o GPS nas regiões da Ásia/Oceania com foco no Japão.

## Acerca do relógio (Sobre o relógio)

Verifique o ID do dispositivo do relógio, bem como a versão do firmware, o modelo de HW, a data de vencimento da função A-GPS e as etiquetas regulamentares específicas do relógio.

Reinicie o relógio, desligue-o ou restaure todos os dados e configurações.



**Reiniciar:** Se ocorrer algum problema com o relógio, tente reiniciá-lo. Ao reiniciar o relógio, nenhuma das configurações ou dados pessoais serão excluídos do dispositivo.

**Desligar:** Desligue o relógio. Para ligá-lo novamente, pressione e segure o botão OK.

**Repor todos os dados e definições:** Restaure as configurações de fábrica do relógio. Isso apagará todos os dados e configurações do relógio.

# Escolher telas

Escolha quais mostradores do relógio você quer ver na tela de hora em **Definições (Configurações) > Escolher telas**.

Seu relógio aceita até onze mostradores diferentes que exibem muito mais do que apenas a hora. Para obter mais informações, veja [Mostradores do relógio](#). Você obterá as informações mais oportunas e relevantes diretamente no mostrador do relógio.

Você pode escolher o seguinte:

- **Apenas a hora**
- **Atividade diária**
- **Estado da carga cardiovascular** (Status da carga cardiovascular)
- **Frequência cardíaca atual / Monitoramento contínuo da FC**
- **Últimas sessões de treino**
- **Nightly Recharge / Sono da noite passada**
- **Guia de treino FitSpark**
- **Previsão do tempo**
- **Resumo da semana**
- **Seu nome**
- **Controles de música**

Você precisa escolher pelo menos um modo de exibição.

## Configurações do mostrador do relógio

Em **Definições (Configurações) > Mostrador do relógio**, você pode escolher entre a tela analógica e digital e personalizar o estilo e a cor do relógio.

Primeiro, escolha entre **Digital** ou **Analógico**. Depois, selecione o estilo.

Em **Digital**, você encontrará **Simetria**, **Minutos no meio**, **Segundos pequenos**, **Segundos em círculo** e **Lente de aumento**.

### Simetria



### Minutos no meio



## Segundos pequenos



## Segundos em círculo



## Lente de aumento



Em **Analógico**, você encontrará **Clássico**, **Art Deco**, **Lollipop**, **Pérola** e **Sword**.

## Clássico



## Art deco



## Lollipop



## Pérola



## Sword



Escolha a cor do tema para o mostrador do seu relógio. As cores disponíveis são: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, roxo, rosa e pêssego.

Observe que para a opção **Simetria** em **Digital** você não poderá mudar a cor.

## Data e hora

Para visualizar e editar as configurações de data e hora, acesse **Definições (Configurações) > Hora e data**.

### Hora

Defina o formato da hora: **24 h** ou **12 h**. Em seguida, defina a hora do dia.



Ao sincronizar com o aplicativo ou serviço web Flow, a hora do dia é atualizada automaticamente pelo serviço.

### Data

Defina a data.



Durante a sincronização com o aplicativo e o serviço web Flow, a data é automaticamente atualizada a partir do serviço.

### Formato da data

Defina o **Formato da data**. Você pode escolher **mm/dd/aaaa**, **dd/mm/aaaa**, **aaaa/mm/dd**, **dd-mm-aaaa**, **aaaa-mm-dd**, **dd.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.dd**.

### Primeiro dia da semana

Escolha o dia de início de cada semana. Selecione **Segunda**, **Sábado** ou **Domingo**.



Durante a sincronização com o aplicativo e o serviço web Flow, o dia de início da semana é automaticamente atualizado a partir do serviço.

# Definições físicas (Configurações físicas)

Para visualizar e editar suas configurações físicas, acesse **Definições (Configurações) > Definições físicas (Configurações físicas)**. É importante que você seja preciso com as configurações físicas, especialmente em relação ao seu peso, altura, data de nascimento e sexo, pois esses dados afetam a precisão dos valores de medição, como os limites da zona de frequência cardíaca e o gasto calórico.

Em **Definições físicas (Configurações físicas)** você encontrará:

- **Peso**
- **Altura**
- **Data de nascimento**
- **Sexo**
- **Histórico de treino**
- **Objetivo da atividade**
- **Tempo de sono preferido**
- **Frequência cardíaca máxima**
- **Frequência cardíaca em repouso**
- **VO<sub>2</sub>max**

## Peso

Defina seu peso em quilogramas (kg) ou libras (lbs).

## Altura

Defina sua altura em centímetros (sistema métrico) ou em pés e polegadas (sistema imperial).

## Data de nascimento

Defina sua data de nascimento. A ordem das configurações de data depende do formato de data e hora que você escolheu (24h: dia - mês - ano/12h: mês - dia - ano).

## Sexo

Selecione **Masculino** ou **Feminino**.

## Histórico de treino

Histórico de treino é uma avaliação do seu nível de atividade física de longo prazo. Selecione a alternativa que melhor descreve a quantidade global e a intensidade da sua atividade física durante os últimos três meses.

- **Ocasional (0-1h/semana):** Você não pratica esportes recreativos programados ou atividades físicas pesadas. Por exemplo, você caminha apenas por prazer ou se exercita o suficiente para causar respiração pesada ou transpiração apenas ocasionalmente.

- **Regular (1-3h/semana):** Você pratica esportes recreativos regularmente. Por exemplo, você corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou dedica 1-3 horas por semana a uma atividade física comparável, ou seu trabalho exige uma atividade física modesta.
- **Frequente (3-5h/semana):** Você pratica exercício físico pesado pelo menos três vezes por semana. Por exemplo, você corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou dedica 3-5 horas por semana a uma atividade física comparável.
- **Pesado (5-8h/semana):** Você pratica exercício físico pesado pelo menos cinco vezes por semana e, às vezes, participa de grandes eventos esportivos.
- **Semiprofissional (8-12h/semana):** Você pratica exercício físico pesado quase diariamente para melhorar o desempenho para participar de competições.
- **Profissional (>12h/semana):** Você é um atleta de resistência. Você pratica exercício físico pesado para melhorar seu desempenho para participar de competições.

## Objetivo da atividade

**Objetivo de atividade diária** é uma boa maneira de descobrir o quanto você realmente é ativo em sua vida cotidiana. Escolha seu nível de atividade típico dentre as três opções e veja até que ponto você precisa ser ativo para atingir sua meta de atividade diária.

O tempo necessário para preencher sua meta de atividade diária depende do nível escolhido e da intensidade das suas atividades. A idade e o sexo também afetam a intensidade necessária para atingir a meta de atividade diária.

### Nível 1

Se o seu dia inclui pouco de esporte e muito tempo sentado, viagens de carro ou de transportes públicos, etc., recomendamos que selecione este nível de atividade.

### Nível 2

Se você passa a maior parte do dia em pé, talvez devido ao tipo de trabalho que faz ou às suas tarefas diárias, este é o nível de atividade ideal para você.

### Nível 3

Se o seu trabalho é fisicamente exigente, se pratica esporte ou se costuma estar em movimento e ativo, este é o nível de atividade para você.

## Tempo de sono preferido

Estabeleça **seu tempo de sono preferido** para definir por quanto tempo pretende dormir todas as noites. Por padrão, é definida como a recomendação média para sua faixa etária (oito horas para adultos de 18 a 64 anos). Se você acha que oito horas de sono é muito ou pouco para você, recomendamos ajustar seu tempo de sono preferido de acordo com suas necessidades individuais. Ao fazer isso, você receberá um feedback preciso sobre o tempo que dormiu em relação à sua duração de sono preferida.

## Frequência cardíaca máxima

Defina sua frequência cardíaca máxima atual, se souber esse valor. O valor de frequência cardíaca máxima previsto por sua idade ( $220 - \text{idade}$ ) é mostrado como a configuração padrão quando você define esse valor pela primeira vez.

A  $FC_{\text{máx}}$  é usada para fazer uma estimativa do gasto de energia. A  $FC_{\text{máx}}$  é o número mais alto de batimentos cardíacos por minuto durante o máximo de esforço físico. O método mais preciso de determinar sua  $FC_{\text{máx}}$  individual é realizar um teste de

estresse por esforço máximo em laboratório. A  $FC_{m\acute{a}x}$  também é crucial para determinar a intensidade do treino. Esse valor é individual e depende da idade e de fatores hereditários.

## Frequência cardíaca em repouso

Sua frequência cardíaca em repouso é o menor número de batimentos cardíacos por minuto (bpm) quando totalmente relaxado e sem distrações. Sua idade, nível de aptidão física, genética, estado de saúde e sexo afetam a frequência cardíaca em repouso. Um valor típico para um adulto é de 55 a 75 bpm, mas sua frequência cardíaca em repouso pode ser significativamente menor do que isso, por exemplo, se você estiver muito em forma.

É melhor medir sua frequência cardíaca em repouso de manhã, após uma boa noite de sono, logo depois de acordar. Não há problema em ao banheiro primeiro, se isso ajudar você a relaxar. Não faça qualquer treino intenso momentos antes da medição e certifique-se de estar totalmente recuperado de qualquer atividade. Você deve fazer a medição mais de uma vez, de preferência em manhãs consecutivas, e calcular sua frequência cardíaca média em repouso.

### Para medir sua frequência cardíaca em repouso:

1. Coloque seu relógio. Deite-se de costas e relaxe.
2. Após cerca de 1 minuto, inicie uma sessão de treino em seu dispositivo. Escolha qualquer perfil de esporte, por exemplo, "Outro de interior".
3. Fique deitado parado e respire calmamente por 3–5 minutos. Não confira seus dados de treino durante a medição.
4. Pare a sessão de treino em seu dispositivo Polar. Sincronize o dispositivo com o aplicativo ou serviço web Polar Flow e verifique o resumo do treino para o valor de sua frequência cardíaca mais baixa ( $FC_{mín}$ ) — essa é sua frequência cardíaca em repouso. Atualize sua frequência cardíaca em repouso em suas configurações físicas no Polar Flow.

## $VO_{2max}$

Defina seu  $VO_{2m\acute{a}x}$ .

O  $VO_{2m\acute{a}x}$  (consumo máximo de oxigênio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa máxima a que o oxigênio pode ser usado pelo organismo durante o exercício máximo; está diretamente relacionado à capacidade máxima de o coração levar sangue aos músculos. O  $VO_{2max}$  pode ser medido ou previsto por testes de condicionamento físico (por exemplo, testes de esforço máximo e testes de esforço submáximo). Você também pode usar sua pontuação do [Running Index](#), que é uma estimativa do  $VO_{2max}$ .

## Ícones do visor



[Modo de voo](#) está ativado. O modo de voo corta toda a comunicação sem fio do relógio. Você ainda pode usá-lo, mas não pode sincronizar seus dados com o aplicativo móvel Polar Flow ou usá-lo com qualquer acessório sem fio.



O modo [Não perturbar](#) está ativado. Quando o modo Não perturbar está ativado, o relógio não vibra quando você recebe notificações ou chamadas (o ponto vermelho continua aparecendo na parte inferior da tela). Além disso, o gesto de ativação da luz de fundo ficará desligado.



O alarme está definido. Você pode definir o alarme em **Temporizadores > Alarme**.



Seu celular pareado está desconectado e as notificações e/ou os controles de música estão ativados. Verifique se seu celular está dentro do alcance do Bluetooth do relógio e se o Bluetooth está ativado em seu celular.



O bloqueio de botões está ativado. Para desbloquear os botões, pressione e segure o botão LUZ.

## Reinicialização e redefinição

Se ocorrer algum problema com o relógio, tente reiniciá-lo. Ao reiniciar o relógio, nenhuma das configurações ou dados pessoais serão excluídos do dispositivo.

### Para reiniciar o relógio

No relógio, vá para **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Acerca do relógio (Sobre o relógio)**. Role para baixo para encontrar **Reiniciar**. Pressione o botão OK e depois pressione OK novamente para confirmar o reinício.

Você também pode reiniciar o relógio pressionando e segurando o botão OK por 10 segundos.

### Para restaurar as configurações de fábrica do relógio

Se reiniciar o relógio não ajudou, você pode restaurar as configurações de fábrica do relógio. Note que restaurar as configurações de fábrica do relógio apaga todos os dados e configurações pessoais do relógio, e você precisará configurá-lo novamente para seu uso pessoal. Todos os dados sincronizados do relógio com a sua conta Flow estarão seguros. Você pode restaurar as configurações de fábrica pelo FlowSync ou pelo relógio.

### Reconfiguração de fábrica pelo FlowSync

1. Acesse [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), baixe e instale o software de transferência de dados Polar FlowSync no computador.
2. Conecte o relógio à porta USB do computador.
3. Abra as configurações no FlowSync.
4. Pressione o botão **Repor valores de fábrica (Reconfiguração de fábrica)**.
5. Se você usa o aplicativo Polar Flow para sincronizar, verifique a lista de dispositivos Bluetooth pareados no celular e remova o relógio da lista, caso esteja nela.

Agora você precisa [configurar](#) seu relógio novamente usando o dispositivo móvel ou o computador. Durante a configuração, use a mesma conta Polar usada antes da reconfiguração.

### Reconfiguração de fábrica pelo relógio

No relógio, vá para **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Acerca do relógio (Sobre o relógio)**. Role até o final da tela para encontrar **Repor todos os dados e definições**. Pressione o botão OK e depois pressione OK novamente para confirmar a reconfiguração de fábrica.

Agora você precisa [configurar](#) seu relógio novamente usando o dispositivo móvel ou o computador. Durante a configuração, use a mesma conta Polar usada antes da reconfiguração.

# Treino

## Medição da frequência cardíaca baseada no pulso

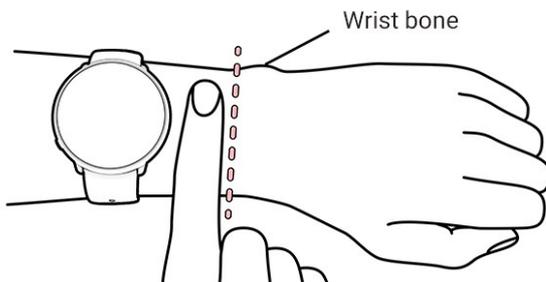
O relógio mede sua frequência cardíaca pelo pulso com a tecnologia de fusão do sensor **Polar Precision Prime™**. Essa nova inovação de frequência cardíaca combina a medição da frequência cardíaca óptica com a medição do contato com a pele, eliminando qualquer obstrução do sinal da frequência cardíaca. Ela monitora sua frequência cardíaca com precisão, mesmo nas condições e sessões de treino mais exigentes.

Embora seu corpo dê muitas pistas subjetivas de como está se saindo durante o exercício (esforço percebido, taxa de respiração, sensações físicas), nenhuma delas é tão confiável quanto a medição da frequência cardíaca. Ela é objetiva e afetada por fatores internos e externos, ou seja, você terá uma medida confiável de seu estado físico.

## Como usar seu relógio para medir a frequência cardíaca no pulso ou monitorar o sono

Para medir a frequência cardíaca baseada no pulso com precisão durante o treino usando as funções [Frequência cardíaca contínua](#) e [Nightly Recharge](#) ou para monitorar o sono com o [Sleep Plus Stages](#), coloque o relógio corretamente:

- Coloque seu relógio sobre o pulso, a pelo menos a largura de um dedo do osso do pulso (veja a imagem abaixo).
- Ajuste a pulseira no pulso com firmeza. O sensor traseiro deve estar em contato permanente com a pele, e o relógio não pode se mover em seu braço. Uma boa maneira de verificar se a pulseira não está muito frouxa é empurrar a pulseira levemente para cima dos dois lados do braço e verificar se o sensor continua em contato com a pele. Ao empurrar a pulseira para cima, você não deverá ver a luz de LED do sensor.
- Para uma medição mais precisa da frequência cardíaca, recomendamos usar o relógio por alguns minutos antes de iniciar a medição. Além disso, é conveniente aquecer a pele se as suas mãos e sua pele ficam frias facilmente. Ative a circulação antes de iniciar sua sessão de treino!



Durante o treino, você deve deslizar o dispositivo Polar mais para cima em relação ao osso do pulso e usar a pulseira um pouco mais apertada para tentar minimizar qualquer movimento extra do dispositivo. Antes de iniciar a sessão de treino, espere alguns minutos para sua pele se adaptar ao dispositivo Polar. Após a sessão de treino, afrouxe um pouco a pulseira.

Se você tem tatuagens na pele do pulso, evite colocar o sensor diretamente sobre elas, pois isso pode afetar a precisão da leitura.

Nos esportes em que é mais difícil manter o sensor fixo no pulso ou em que há pressão ou movimento dos músculos ou tendões perto do sensor, recomendamos usar um sensor de frequência cardíaca Polar com cinta peitoral para obter a melhor medição da frequência cardíaca. O relógio é compatível com sensores de frequência cardíaca Bluetooth®, como o Polar H10. O sensor de frequência cardíaca Polar H10 responde melhor ao aumento ou à diminuição rápidos da frequência cardíaca, sendo a opção ideal também para treinos intervalados com sprints rápidos.



Para obter o melhor desempenho possível da medição da frequência cardíaca baseada no pulso, mantenha o relógio limpo e evite arranhões. Depois de uma sessão de treino em que você transpirou, recomendamos lavar o relógio em água corrente com uma solução de sabão neutro e água. Depois, seque-o com uma toalha macia. Deixe-o secar totalmente antes de carregá-lo.

## Como usar seu relógio quando não estiver medindo a frequência cardíaca no pulso ou monitorando seu sono/Nightly Recharge

Solte um pouco a pulseira para que ela fique mais confortável e para deixar a pele respirar. Use o relógio como se fosse um relógio comum.



De vez em quando, é recomendável deixar o pulso respirar, especialmente se você tiver uma pele sensível. Retire o relógio e recarregue-o. Desse modo, sua pele e o relógio podem descansar e estar prontos para o próximo treino.

## Iniciar uma sessão de treino

1. [Coloque o relógio](#) e ajuste a pulseira.
2. Para entrar no modo pré-treino, pressione e segure OK no visor de hora ou pressione VOLTAR para entrar no menu principal e escolha **Iniciar o treino**.



No modo pré-treino, você pode acessar o menu rápido com o botão LUZ. As opções exibidas no menu rápido dependem do esporte que você escolheu e se você está usando o GPS.

Você pode, por exemplo, escolher uma meta de treino favorita que deseja alcançar e adicionar timers às telas de treino. Para obter mais informações, consulte [Menu rápido](#).

Após a opção, o relógio voltará ao modo pré-treino.

3. Vá para o seu esporte preferido.
4. Fique no modo pré-treino até o relógio encontrar sua frequência cardíaca e os sinais do satélite GPS (se aplicável ao seu esporte) para garantir que os dados de treino sejam precisos. Para captar os sinais do satélite GPS, vá até um local ao ar livre e longe de edifícios altos e árvores. Mantenha o relógio parado com a tela virada para cima e evite tocar no relógio durante a pesquisa do sinal de GPS.

5.  Se você tiver pareado um sensor Bluetooth opcional com o relógio, o relógio também começará a procurar o sinal do sensor automaticamente.



~ 38 horas  Tempo de treino estimado com as configurações atuais. Quando as [configurações de economia de energia](#) são usadas, o tempo de treino estimado pode ser estendido.



O círculo ao redor do ícone de GPS ficará laranja quando for encontrada a quantidade mínima de satélites (4) necessária para a correção do GPS. Você pode iniciar sua sessão de treino, mas para ter uma precisão melhor aguarde o círculo ficar verde.



O círculo ao redor do ícone do GPS ficará verde quando o GPS estiver pronto. O relógio o notificará com uma vibração.



O relógio mostrará a frequência cardíaca quando ela for detectada.



Ao usar um sensor de frequência cardíaca Polar pareado ao relógio, o relógio usa o sensor conectado automaticamente para medir sua frequência cardíaca durante as sessões de treino. Um círculo azul ao redor do símbolo de frequência cardíaca indica que o relógio está usando o sensor conectado para medir sua frequência cardíaca.

6. Quando todos os sinais forem captados, pressione OK para começar a gravar o treino.

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

## Iniciar uma sessão de treino planejada

Você pode planejar seu treino e [criar metas de treino detalhadas](#), no aplicativo Polar Flow ou no serviço web Polar Flow, e sincronizá-las com o relógio.

Para iniciar uma sessão de treino planejada programada para o dia atual:

1. Entre no modo pré-treino pressionando e segurando OK na tela de hora.
2. Será solicitado que você inicie uma meta de treino agendada para hoje.



3. Pressione OK para ver as informações da meta.
4. Pressione OK para voltar ao modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que você pretende usar.
5. Quando o relógio encontrar todos os sinais, pressione OK. É exibida a indicação **Gravação iniciada**, e você pode começar o treino.

O relógio vai orientá-lo para que você possa atingir sua meta durante o treino. Consulte [Durante o treino](#) para obter mais informações.



Suas metas de treino planejadas também serão incluídas nas sugestões de treino do [FitSpark](#).

## Iniciar uma sessão de treino multiesportivo

Multiesportivo permite incluir vários esportes em uma sessão de treino e alternar facilmente entre os esportes sem interromper a gravação do seu treino. Durante uma sessão de treino multidesporto, os tempos de transição entre esportes são monitorados automaticamente, permitindo ver quanto tempo você levou para passar de um esporte para outro.

Existem dois tipos de sessão de treino multidesporto: multidesporto fixa e multidesporto livre. Na sessão multidesporto fixa (perfis multidesporto na lista de esportes Polar), como o triatlo, a ordem dos esportes é fixa, e eles devem ser praticados nessa ordem específica. Na sessão multidesporto livre, você pode escolher os esportes que vai praticar e a ordem em que serão praticados, selecionando-os na lista de esportes. Você também pode alternar entre os esportes na ordem que quiser.

Antes de iniciar uma sessão de treino multiesportivo, certifique-se de ter definido as configurações de perfil de cada um dos esportes que você usará na sessão de treino. Para obter mais informações, consulte [Perfis de Esporte no Flow](#).

1. Pressione VOLTAR para entrar no menu principal, selecione **Iniciar o treino** e vá até um perfil de esporte. Escolha Triatlo, Multiesportivo livre ou qualquer outro perfil multiesportivo (pode ser adicionado ao serviço web Flow).
2. Quando o relógio encontrar todos os sinais, pressione OK. É exibida a indicação **Gravação iniciada**, e você pode começar o treino.
3. Para mudar de esporte, pressione VOLTAR para ir para o modo de transição.
4. Escolha o próximo esporte, pressione OK (o tempo de transição será mostrado) e continue o treino.

## Menu rápido

Você pode acessar o menu rápido usando o botão LUZ no modo pré-treino, durante uma sessão de treino pausada e durante o modo de transição em sessões multiesportivas.



As opções exibidas no menu rápido dependem do esporte que você escolheu e se você está usando o GPS.



### Configurações de economia de energia:

As configurações de economia de energia permitem estender o tempo de treino alterando a **taxa de gravação do GPS**, desativando a **frequência cardíaca baseada no pulso** e usando o **protetor de tela**. Essas configurações permitem otimizar o uso da bateria e ter mais tempo de treino para sessões mais longas ou quando a bateria estiver fraca.

Para obter mais informações, consulte [Configurações de economia de energia](#).



### Luz de fundo:

Defina a função **Luz de fundo sempre ligada** como **Ligado** ou **Desligado**. Quando Sempre ligado estiver selecionado, a tela do relógio ficará iluminada durante toda a sessão de treino. A configuração de luz de fundo voltará ao padrão **Desligado** depois que você concluir a sessão de treino. Observe que a configuração Sempre ligado consumirá a bateria muito mais rapidamente que a configuração padrão.



### Compartilhar FC com outros dispositivos:

No modo de sensor de frequência cardíaca, você pode transformar seu relógio em um sensor de frequência cardíaca e compartilhar sua FC com outros dispositivos Bluetooth, como aplicativos de treino, equipamentos de academia ou ciclocomputadores. Para obter mais informações, consulte [Modo de sensor de frequência cardíaca](#).



### Sugestões de treino:

Em **Sugestões de treino**, você encontra as sugestões diárias de treino do [FitSpark](#).



### Comprimento da piscina:

Ao usar o perfil Natação/Natação em piscina, é importante escolher o comprimento correto da piscina, pois isso afeta o cálculo de ritmo, distância e braçadas, assim como a sua pontuação SWOLF. Pressione OK para acessar a configuração **Comprimento da piscina** e, se necessário, altere o comprimento da piscina definido anteriormente. Os comprimentos padrão são 25 metros, 50 metros e 25 jardas, mas você também pode definir um comprimento personalizado manualmente. O comprimento mínimo que pode ser escolhido é de 20 metros/jardas.



A configuração Comprimento da piscina só está disponível no modo pré-treino do menu rápido.



### Calibrar o sensor de potência:

Escolha um dos perfis de esporte de ciclismo e ative os transmissores girando os pedais. Depois, escolha **Calibrar o sensor de potência** no menu rápido e siga as instruções na tela para calibrar o sensor. Para obter instruções de calibração específicas do seu sensor de potência, consulte as instruções do fabricante.



Essa opção será mostrada somente se você tiver pareado um sensor de potência com o relógio.



### Calibrar o sensor de passada:

Existem duas maneiras de calibrar o sensor de passada manualmente usando o menu rápido. Escolha um dos perfis de esporte de corrida e selecione **Calibrar sensor de passada** > **Calibrar em corrida** ou **Fator de calibração** no menu rápido.

- **Calibrar em corrida:** Inicie uma sessão de treino e corra uma distância confortável para você. A distância deve ter mais de 400 metros. Depois de correr essa distância, pressione OK para registrar uma volta. Defina a distância real que você correu e pressione OK. O fator de calibração será atualizado.



Observe que não é possível usar o timer de intervalo durante a calibração. Se você ativou o timer de intervalo, o relógio solicitará que você o desative para habilitar a calibragem manual do sensor de passada. Você poderá ativar o timer no menu rápido do modo de pausa após a calibragem.

- **Fator de calibração:** Defina o fator de calibração manualmente, se souber o fator que fornece a distância precisa.

Para obter instruções detalhadas de calibração manual e automática de um sensor de passada, consulte [Calibração de um sensor de passada Polar com o Grit X/Pacer/Vantage](#).



Essa opção será mostrada somente se você tiver pareado um sensor de passada com o relógio.



### Favoritos:

Em Favoritos, você encontrará seus objetivos de treino salvos como favoritos no serviço web Flow e poderá sincronizá-los com o relógio. Escolha o objetivo de treino favorito que você deseja alcançar. Após a opção, o relógio voltará ao modo pré-treino, onde você poderá iniciar a sessão de treino.

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



### Ritmo de Corrida:

A função Ritmo de Corrida ajuda você a manter um ritmo regular e a atingir seu objetivo de tempo para uma determinada distância. Defina um objetivo de tempo para a distância, por exemplo, 45 minutos para uma corrida de 10 km, e acompanhe se você está adiantado ou atrasado em relação ao objetivo predefinido. Você também pode verificar a que ritmo/a velocidade regular é preciso correr para atingir o objetivo.

O ritmo de corrida pode ser definido no relógio. É só você escolher a distância e objetivo de duração e pronto! Você também pode definir um objetivo de ritmo de corrida no serviço web ou aplicativo Flow e sincronizá-lo com seu relógio.

Para mais informações, consulte [Ritmo de corrida](#).



### Timer de intervalo:

Você pode definir os temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou na distância para cronometrar com precisão as fases de trabalho e de recuperação em suas sessões de treino intervalado.

Para adicionar um temporizador de intervalo às telas de treino da sessão, escolha **Temporizador desta sessão > Ligado**. Você pode usar um temporizador definido anteriormente ou criar um novo temporizador, voltando ao menu rápido e escolhendo **Temporizador de intervalo > Definir temporizador de intervalo**:

1. Selecione **Baseado no tempo** ou **Baseado na distância**: **Baseado no tempo**: Defina os minutos e os segundos no temporizador e pressione OK. **Baseado na distância**: Defina a distância no temporizador e pressione OK. É exibida a indicação **Definir outro temporizador?**. Para definir outro temporizador, selecione OK.
2. Ao concluir, o relógio volta ao modo pré-treino, onde você pode iniciar a sessão de treino. O temporizador será iniciado quando você começar a sessão de treino.

Para obter mais informações, consulte [Durante o treino](#).



### Timer de contagem regressiva:

Para adicionar um temporizador de contagem decrescente às telas de treino da sessão, escolha **Temporizador desta sessão > Ligado**. Você pode usar um temporizador definido anteriormente ou criar um novo temporizador, voltando ao menu rápido e escolhendo **Temporizador de contagem decrescente > Definir temporizador**. Defina o tempo de contagem regressiva e pressione OK para confirmar. Ao concluir, o relógio volta ao modo pré-treino, onde você pode iniciar a sessão de treino. O temporizador será iniciado quando você começar a sessão de treino.

Para obter mais informações, consulte [Durante o treino](#).



### Percursos:

Em **Percursos**, você encontra os percursos que salvou como favoritos na vista Explorar do serviço web Flow ou na vista Análise de sua sessão de treino e sincronizados com o relógio. Os percursos do Komoot também se encontram aqui.

Escolha o percurso na lista e selecione onde você deseja iniciar o percurso: **Ponto de início (direção original)**, **Entre o percurso (direção original)**, **Ponto terminal para direção inversa** ou **Entre o percurso para direção inversa**.

Para obter mais informações, consulte [Orientação de percurso](#).



### Voltar ao início:

A funcionalidade Voltar ao início leva você de volta ao ponto de partida da sessão de treino. Para adicionar a exibição de **Voltar ao início** a suas vistas de treino da sessão atual, ative **Voltar ao início** e pressione OK.

Para obter mais informações, consulte [Voltar ao início](#).



A funcionalidade Voltar ao início só estará disponível se o GPS estiver ativado no perfil de esporte.

Ao escolher um objetivo de treino para sua sessão, as opções **Favoritos** e **Percursos** estarão desativadas no menu rápido. Isso ocorre porque você pode escolher apenas um objetivo para a sessão de treino. E, se você escolher um percurso para a sua sessão de treino, a funcionalidade **Voltar ao início** estará desativada no menu rápido porque as funcionalidades **Percursos** e **Voltar ao início** não podem ser escolhidas ao mesmo tempo. Para alterar o objetivo, escolha a opção desmarcada. Será perguntado se você deseja alterar seu objetivo ou seu percurso. Confirme com OK para escolher outro objetivo.

## Durante o treino

### Navegar nas telas de treino

Durante o treino, você pode navegar nas telas de treino usando o botão PARA CIMA/PARA BAIXO. Observe que as telas de treino disponíveis e as informações que você vê nas telas de treino dependem do esporte escolhido e da edição do perfil de esporte escolhido.

Você pode adicionar perfis de esporte no relógio e definir as configurações para cada perfil de esporte no aplicativo e serviço web Polar Flow. Você pode criar telas de treino personalizadas para cada esporte praticado e escolher quais dados quer acompanhar durante suas sessões de treino. Para obter mais informações, consulte [Perfis de Esporte no Flow](#).

Por exemplo, suas telas de treino podem ter as seguintes informações:



Data e hora de início

Duração da sessão

Sua frequência cardíaca e o ZonePointer da frequência cardíaca

Distância

Duração

Ritmo/velocidade



Sua frequência cardíaca e o ZonePointer da frequência cardíaca

Duração

Calorias



Subida

A altitude atual

Descida



Hill Splitter



Bússola



Frequência cardíaca máxima

Gráfico de frequência cardíaca e sua frequência cardíaca atual

Frequência cardíaca média



Potência

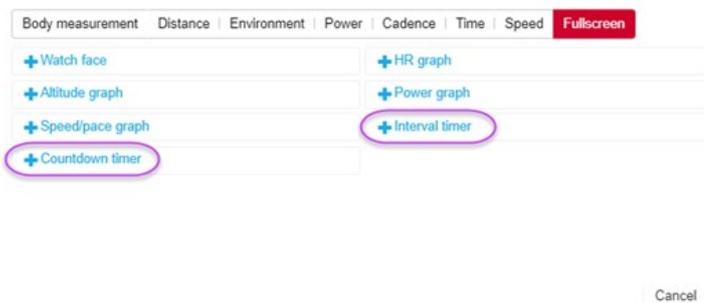


Hora

Duração

## Definir os temporizadores

Para poder usar os timers durante o treino, é necessário adicioná-los às telas de treino. Você pode fazer isso ativando a exibição do timer para a sessão de treino atual no [Menu rápido](#) ou adicionando-os às telas de treino do perfil de esporte, nas configurações do perfil de esporte do serviço web Flow, e sincronizando as configurações com o relógio.



Para obter mais informações, consulte [Perfis de esporte no Flow](#).

## Timer de intervalo



Se você ativar a exibição do timer para sua sessão de treino no [Menu rápido](#), o timer será iniciado quando você começar a sessão de treino. Você pode parar e iniciar um novo timer conforme as instruções a seguir.

Se você adicionou o timer nas telas de treino do perfil de esporte em uso, pode iniciar o timer da seguinte maneira:

1. Navegue até a tela **Temporizador de intervalo** e pressione e segure OK. Selecione **Iniciar** para use um temporizador já definido ou para criar um novo temporizador em **Definir temporizador de intervalo**:
2. Selecione **Baseado no tempo** ou **Baseado na distância**: **Baseado no tempo**: Defina os minutos e os segundos no temporizador e pressione OK. **Baseado na distância**: Defina a distância no temporizador e pressione OK.
3. É exibida a indicação **Definir outro temporizador?**. Para definir outro temporizador, selecione OK.
4. Ao concluir, selecione **Iniciar** para iniciar o temporizador de intervalo. No final de cada intervalo, o relógio o notificará com uma vibração.

Para parar o temporizador, pressione e segure OK e selecione **Parar temporizador**.

## Timer de contagem regressiva



Se você ativar a exibição do timer para sua sessão de treino no [Menu rápido](#), o timer será iniciado quando você começar a sessão de treino. Você pode parar e iniciar um novo timer conforme as instruções a seguir.

Se você adicionou o timer nas telas de treino do perfil de esporte em uso, inicie o timer da seguinte maneira:

1. Navegue até a tela **Temporizador de contagem decrescente** e pressione e segure OK.
2. Escolha **Iniciar** para usar um temporizador definido previamente ou selecione **Definir temporizador de contagem decrescente** para definir um novo temporizador de contagem decrescente. Ao concluir, selecione **Iniciar** para iniciar o temporizador de contagem decrescente.
3. No final da contagem decrescente, o relógio o notificará com uma vibração. Para reiniciar o temporizador de contagem decrescente, pressione e segure OK e selecione **Iniciar**.

Para parar o temporizador, pressione e segure OK e selecione **Parar temporizador**.

## Bloquear uma zona de frequência cardíaca, de velocidade ou de potência

Com a função ZoneLock, você pode bloquear a zona em que se encontra com base na frequência cardíaca ou na velocidade/ritmo. Se estiver usando um [sensor de potência de corrida ou pedalada](#) separado com o relógio, também poderá usar a função para bloquear sua zona de potência. A função ZoneLock ajuda a garantir que você fique na zona escolhida durante o treino sem precisar verificar o relógio. Se você sair da zona bloqueada durante o treino, o relógio o avisará com uma vibração.

A função ZoneLock para zonas de frequência cardíaca, velocidade/ritmo e potência deve ser definida individualmente para cada perfil de esporte. Você pode defini-la nas configurações do perfil de esporte do serviço web Flow, nas configurações de Frequência cardíaca, Velocidade/ritmo ou Potência.

Para usar o ZoneLock para bloquear sua zona de velocidade/ritmo ou de potência, também será necessário adicionar a tela cheia **Gráfico de velocidade/ritmo** ou **Gráfico de potência** às telas de treino do perfil de esporte.

### Bloquear uma zona de frequência cardíaca

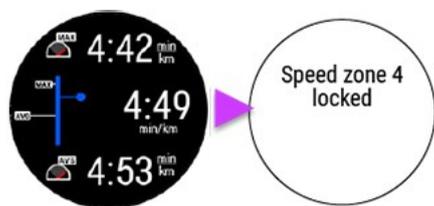
Para bloquear a zona de frequência cardíaca em que você se encontra, **pressione e segure OK** na tela cheia **Gráfico FC** ou em qualquer das telas que podem ser editadas no Flow.



Para desbloquear a zona, pressione e segure o botão OK novamente.

### Bloquear uma zona de velocidade/ritmo

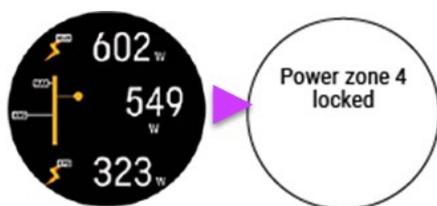
Para bloquear a zona de velocidade/ritmo em que você se encontra, **pressione e segure OK** na tela cheia **Gráfico de velocidade/ritmo**.



Para desbloquear a zona, pressione e segure o botão OK novamente.

### Bloquear uma zona de potência

Para bloquear a zona de potência em que você se encontra, **pressione e segure OK** na tela cheia **Gráfico de potência**.



Para desbloquear a zona, pressione e segure o botão OK novamente.

## Marcar uma volta

Pressione OK para marcar uma volta. As voltas também podem ser gravadas automaticamente. Nas configurações do perfil de esporte no aplicativo ou no serviço web Polar Flow, defina a **Volta automática** para **Distância da volta**, **Duração da volta** ou **Baseada na localização**. Se você selecionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual será registrada uma volta. Se você selecionar **Duração da volta**, defina a duração após a qual cada volta será registrada. Se selecionar **Baseada na localização**, uma volta será registrada sempre que você voltar ao ponto onde iniciou a sessão de treino.

## Mudar de esporte durante uma sessão multiesportiva

Pressione VOLTAR e escolha o esporte para o qual deseja mudar. Confirme sua seleção com OK.

## Treinar com uma meta

Se você criou uma **meta de treino rápida** com base na duração, na distância ou nas calorias queimadas no aplicativo Polar Flow e a sincronizou com o relógio, esta será a primeira tela de meta de treino padrão apresentada:



Se você criou uma meta com base na duração ou distância, poderá ver quanto falta para atingir sua meta.

OU

Se você criou uma meta com base nas calorias, poderá ver quantas calorias da meta ainda faltam para queimar.

Se você criou uma **meta de treino faseada** no aplicativo ou serviço web Flow e a sincronizou com o relógio, esta será a primeira tela de meta de treino padrão apresentada:



- Dependendo da intensidade escolhida, você poderá ver sua frequência cardíaca ou a velocidade/ritmo e a frequência cardíaca inferior e superior ou o limite de velocidade/ritmo da fase atual.
- Nome e número da fase/número total de fases
- Duração/distância coberta até o momento
- Meta de duração/distância da fase atual



Consulte as instruções de criação de metas de treino em [Planejamento do seu treino](#).

## Mudar de fase durante uma sessão faseada

Se você optou pela **mudança manual de fase** quando criou a meta faseada, pressione o botão OK para passar para a fase seguinte depois de terminar a fase atual.

Se você tiver selecionado a **mudança de fase automática**, a fase mudará automaticamente quando concluir uma fase. O relógio o notificará com uma vibração quando a fase mudar.



Note que, ao definir fases muito curtas (abaixo de 10 segundos), o alarme de vibração não soará quando a fase terminar.

## Ver informações da meta de treino

Para ver as informações da meta de treino durante o treino, pressione e segure OK na tela da meta de treino.

## Notificações

Se você estiver treinando fora das zonas de frequência cardíaca ou de velocidade/ritmo planejadas, o relógio o notificará com uma vibração.

# Pausar/parar uma sessão de treino

1. Pressione VOLTAR para pausar sua sessão de treino.
2. Para continuar o treino, pressione OK. Para parar a sessão, pressione e segure VOLTAR. Assim que terminar o treino, você receberá um resumo da sessão de treino no relógio.



Se você parar sua sessão de treino após a pausa, o tempo decorrido após a pausa não será incluído no tempo total de treino.

# Resumo do treino

## Depois do Treino

Assim que encerrar o treino, você receberá um resumo de sua sessão de treino no relógio. Obtenha uma análise mais detalhada e ilustrada no aplicativo Polar Flow ou no serviço web Polar Flow.

As informações mostradas em seu resumo dependem do perfil de esporte e dos dados coletados. Por exemplo, seu resumo do treino pode incluir as seguintes informações:



Data e hora de início

Duração da sessão

Distância percorrida na sessão



### Frequência cardíaca

Sua frequência cardíaca média e máxima durante a sessão.

Sua carga cardiovascular da sessão



### Zonas de frequência cardíaca

Tempo de treino gasto em diferentes zonas de frequência cardíaca



### Energia usada

Energia usada durante a sessão de treino

Carboidratos

Proteína

Gordura

Para obter mais informações, consulte [Fontes de energia](#).



### Ritmo/Velocidade

Ritmo/Velocidade médios e máximos da sessão

Running Index: Sua classe de desempenho em corrida e valor número. Saiba mais no capítulo [Running Index](#).



### Zonas de velocidade

Tempo de treino gasto em diferentes zonas de velocidade



### Cadência

Cadência média e máxima da sessão de treino



A cadência de corrida é medida com um acelerômetro interno a partir dos movimentos do pulso. A cadência de ciclismo é mostrada quando você tem um Sensor de Cadência Bluetooth® Smart Polar em uso.



### Altitude

Altitude máxima durante a sessão

Subida em metros/pés durante a sessão

Descida em metros/pés durante a sessão

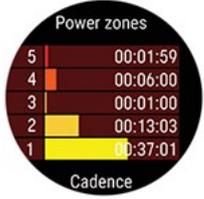


## Potência

Potência média

Potência máxima

Carga muscular



## Zonas de potência

Tempo de treino gasto em diferentes zonas de potência



A potência de corrida é medida pelo pulso quando um perfil de esporte do tipo corrida é usado e o GPS está disponível. A potência da pedalada é mostrada quando um perfil de esporte do tipo ciclismo é usado e você tem um sensor de potência de ciclismo externo.



## Hill Splitter

O número total de subidas e descidas

Distância total de subida e descida

Pressione OK para ver os detalhes da subida/descida por colina

Para obter mais informações, consulte [Hill Splitter](#).



## Voltas/Voltas automáticas

Você pode deslizar pelos seguintes detalhes pressionando OK:

1. Duração de cada volta (a melhor volta é destacada em amarelo)
2. Distância de cada volta
3. Frequência cardíaca média e máxima de cada volta na cor da zona de frequência cardíaca
4. Velocidade/ritmo médio de cada volta



## Resumo multiesportivo

O resumo multiesportivo inclui um resumo geral da sessão, bem como resumos específicos do esporte, que incluem a duração e a distância percorrida no esporte.

### Para ver seus resumos de treino depois no relógio:



No visor de hora, use os botões PARA CIMA e PARA BAIXO para navegar até o mostrador do relógio **Últimas sessões de treino** e pressione OK.

Você pode ver os resumos das suas sessões de treino dos últimos 14 dias. Vá até a sessão de treino que você quer ver com as teclas PARA CIMA/PARA BAIXO e pressione OK para abrir o resumo. O relógio pode conter no máximo 20 resumos de treino.

## Dados de treino no aplicativo Polar Flow

Se o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth, o relógio será sincronizado automaticamente com o aplicativo Polar Flow assim que você concluir uma sessão de treino. Você também pode sincronizar manualmente os dados de treino entre o relógio e o aplicativo Flow pressionando e segurando o botão VOLTAR do relógio se tiver conectado no aplicativo Flow e o seu celular estiver no alcance do Bluetooth. No aplicativo, você pode analisar seus dados rapidamente após cada sessão. O aplicativo permite que você acesse um resumo rápido de seus dados de treino.

Para obter mais informações, consulte [Aplicativo Polar Flow](#).

## Dados de treino no serviço web Polar Flow

Analise cada detalhe do seu treino e saiba mais sobre seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e compartilhe as suas melhores sessões com outros usuários.

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

# Funcionalidades

## Smart Coaching

Quer seja para avaliar os seus níveis de capacidade física no dia-a-dia, criar planos de treino individuais, fazer exercício na intensidade certa ou receber feedback instantâneo, o Smart Coaching oferece uma gama de funcionalidades únicas e fáceis de usar, personalizadas para as suas necessidades e projetadas para o máximo prazer e motivação quando treina.

O relógio inclui as seguintes funções Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Teste de desempenho em corrida](#)
- [Teste de desempenho em ciclismo](#)
- [Teste de caminhada](#)
- [Potência de corrida medida no pulso](#)
- [Programa de corrida](#)
- [Running Index](#)
- [Benefício do treino](#)
- [Calorias inteligentes](#)
- [Frequência cardíaca contínua](#)
- [Guia de atividade](#)
- [Benefício da Atividade](#)
- [Medição da recuperação Nightly Recharge™](#)
- [Monitoramento do sono Sleep Plus Stages™](#)
- [Exercício respiratório guiado Serene™](#)
- [Teste de condicionamento físico com frequência cardíaca baseada no pulso](#)
- [Guia de treino diário FitSpark™](#)

## Training Load Pro

A função Training Load Pro™ mede o esforço que as sessões de treino exigem de seu corpo e ajuda a entender como isso afeta seu desempenho. O Training Load Pro indica um nível de carga de treino para o seu sistema cardiovascular chamado **Carga cardiovascular** e, com a **Carga percebida**, é possível avaliar o nível de esforço que você sente. O Training Load Pro também fornece o nível de carga de treino para seu sistema musculoesquelético (**Carga muscular**). Com a informação de esforço de cada sistema do corpo, você pode otimizar seu treino trabalhando o sistema certo no momento certo.

## Carga cardiovascular

A Carga cardiovascular é baseada no cálculo do impulso de treino (TRIMP), um método comumente aceito e cientificamente comprovado para quantificar a carga de treino. O valor da Carga cardiovascular diz quanto esforço sua sessão de treino exerce sobre seu sistema cardiovascular. Quanto maior a Carga cardiovascular, mais esforço a sessão de treino exerceu sobre o sistema cardiovascular. A Carga cardiovascular é calculada depois de cada treino com base nos dados de frequência cardíaca e na duração da sessão de treino.

## Carga percebida

Sua sensação subjetiva é um método útil para estimar a carga de treino em todos os esportes. A **Carga percebida** é um valor que leva em conta sua própria experiência subjetiva do nível de exigência da sessão de treino e a duração da sessão. Esse valor é quantificado com o **Índice de esforço percebido (IEP)**, um método cientificamente aceito para quantificar a carga de treino subjetiva. O uso da escala IEP é especialmente útil para esportes em que a medição da carga de treino com base apenas na frequência cardíaca tem limitações, como em treinos de resistência.



Classifique sua sessão de treino aplicativo móvel Flow para obter a **Carga percebida** da sessão. Você pode escolher em uma escala de 1 a 10, onde 1 significa extremamente fácil e 10 significa esforço máximo.

## Carga muscular

A Carga muscular diz o quanto seus músculos ficaram sobrecarregados durante sua sessão de treino. A Carga muscular ajuda a quantificar sua carga de treino em sessões de treino de alta intensidade, como intervalos curtos, sprints e sessões em colinas, quando não há tempo suficiente para uma reação da frequência cardíaca às mudanças de intensidade.

A Carga muscular mostra a quantidade de energia mecânica (kJ) que você produziu durante uma sessão de corrida ou ciclismo. Isso reflete sua saída de energia, e não a entrada de energia necessária para você produzir esse esforço. Em geral, quanto mais em forma você estiver, melhor será a eficiência entre sua entrada e saída de energia. A Carga muscular é calculada com base em potência e duração. No caso da corrida, seu peso também conta.

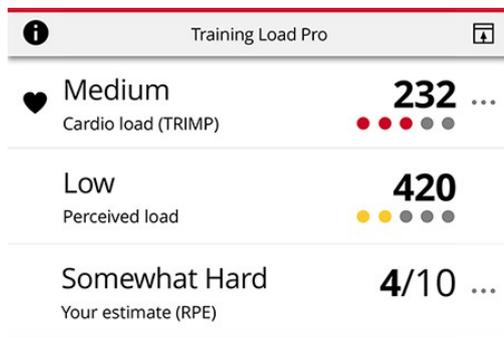


A Carga muscular é calculada com base em seus dados de potência, para que você obtenha um valor de Carga muscular para seus treinos de corrida. Para sessões de ciclismo, você precisa de um [sensor de potência de ciclismo](#) à parte para obter esse valor.

## Carga de treino de uma única sessão

Sua Carga de treino de uma única sessão é mostrada no resumo de sua sessão de treino no relógio, no aplicativo Flow e no serviço web Flow.

Você obterá um número de carga de treino absoluto para cada carga medida. Quanto maior a carga, mais esforço ela causou ao seu corpo. Além disso, você pode ver uma interpretação visual da escala de marcadores e uma descrição verbal de como sua carga de treino da sessão se compara a sua média de carga de treino de 90 dias.



A escala de marcadores e as descrições verbais se adaptam de acordo com o seu progresso: quanto mais inteligente for o seu treino, mais cargas você poderá tolerar. À medida que seu condicionamento físico e sua tolerância melhoram, uma carga de treino que foi classificada com 3 marcadores (média) há alguns meses pode ser classificada com apenas 2 marcadores (baixa) posteriormente. Esta escala adaptável reflete o fato de o mesmo tipo de sessão de treino poder ter um impacto diferente em seu corpo, dependendo da sua condição atual.

● ● ● ● ● **Muito alta**

● ● ● ● ● **Alta**

● ● ● ● ● **Média**

● ● ● ● ● **Baixa**

● ● ● ● ● **Muito baixa**

## Esforço e tolerância

Além da Carga cardiovascular de sessões de treino individuais, a nova funcionalidade Training Load Pro mede sua Carga cardiovascular de curto prazo (Esforço) e a Carga cardiovascular de longo prazo (Tolerância).

**Esforço** mostra o quanto você tem se sobrecarregado nos treinos ultimamente. Mostra sua carga média diária dos últimos 7 dias.

**Tolerância** descreve seu nível de preparo para suportar o treino cardiovascular. Mostra sua carga média diária dos últimos 28 dias. Para melhorar sua tolerância ao treino cardiovascular, você precisa reforçar seu treino lentamente durante um período mais longo.

## Status da carga cardiovascular

O Status da carga cardiovascular observa a relação entre **Esforço** e **Tolerância** e, com base nisso, mostra se você está em status de destreino, manutenção, produtivo ou extrapolação da carga cardiovascular. Você também receberá um feedback personalizado com base em seu status.

O Status da carga cardiovascular orienta você para a avaliação do impacto que seu treino tem sobre seu corpo e como isso afeta seu progresso. Saber como seu treino anterior afeta seu desempenho hoje permite que você mantenha o controle total do volume de treino e otimize o tempo de treino em diferentes intensidades. Ver como seu status de treino muda depois de uma sessão ajuda a entender a quantidade de carga gerada pela sessão.

### Status da carga cardiovascular em seu relógio

Na tela de hora, use os botões PARA CIMA e PARA BAIXO para navegar até o mostrador do relógio Status da carga cardiovascular.



1. Gráfico de status da carga cardiovascular
2. Status da carga cardiovascular

 Extrapolação (carga muito acima da habitual):

 Produtivo (carga aumentando lentamente)

 Manutenção (carga ligeiramente mais baixa que a habitual)

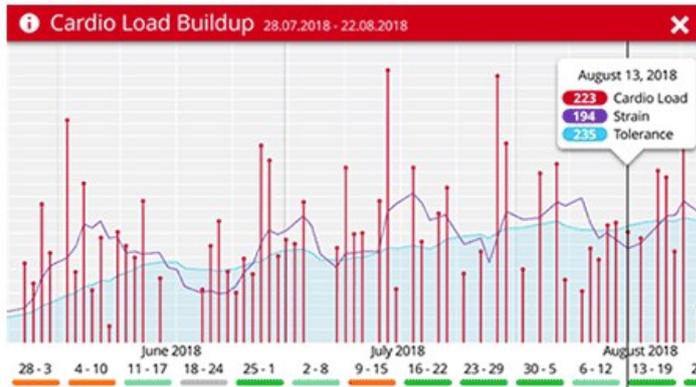
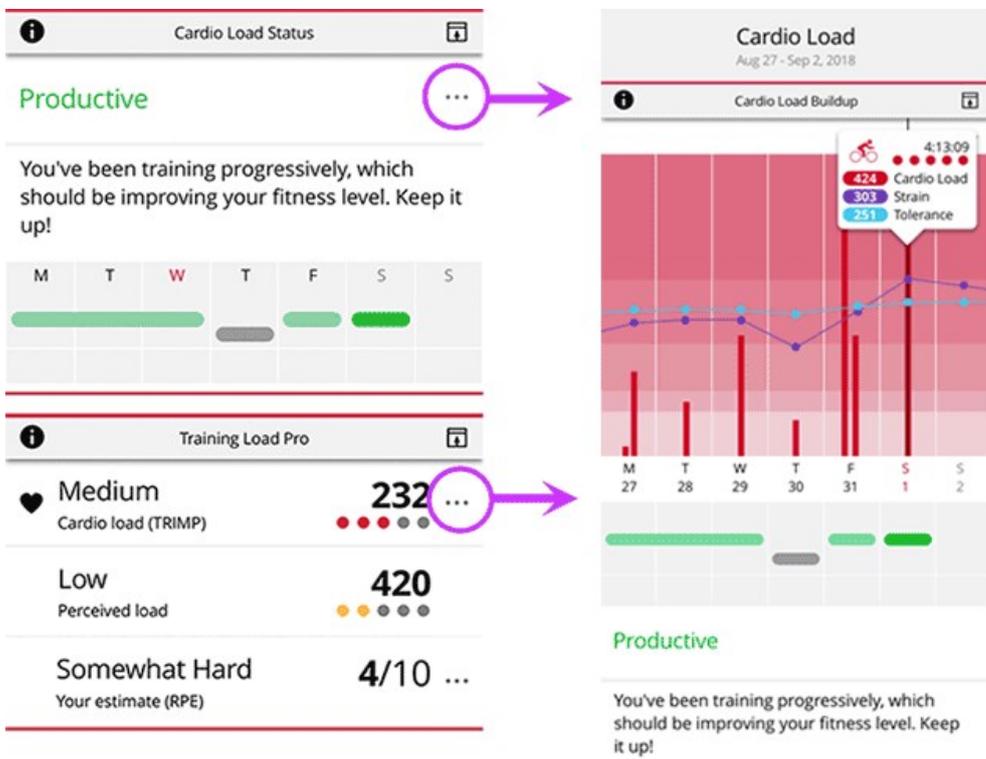
 Destraino (carga muito mais baixa que a habitual)



3. O valor numérico de Status da carga cardiovascular (=Esforço dividido pela Tolerância.)
4. Esforço
5. Tolerância
6. Descrição verbal do status da carga cardiovascular

### Análise de longo prazo no aplicativo e serviço web Flow

No aplicativo e serviço web Flow, você pode acompanhar como sua Carga cardiovascular evolui ao longo do tempo e ver como suas cargas cardiovasculares variaram na última semana ou nos últimos meses. Para ver a evolução de sua Carga cardiovascular no aplicativo Flow, toque no ícone de três pontos verticais no resumo da semana (módulo Status da carga cardiovascular) ou no resumo do treino (módulo Training Load Pro).



Para ver seu status da carga cardiovascular e a evolução da carga cardiovascular no serviço web Flow, acesse **Progresso > Relatório da carga cardiovascular**.



As barras vermelhas ilustram a carga cardiovascular de suas sessões de treino. Quanto maior a barra, mais intensa foi a sessão de treino para seu sistema cardiovascular.



As cores de fundo mostram o nível de intensidade da sessão em comparação com a média das sessões dos últimos 90 dias, assim como a escala de cinco marcadores e descrições verbais (Muito baixa, Baixa, Média, Alta, Muito alta).



**Esforço** mostra o quanto você tem se sobrecarregado nos treinos ultimamente. Mostra sua carga cardiovascular média diária dos últimos 7 dias.



**Tolerância** descreve seu nível de preparo para suportar o treino cardiovascular. Mostra sua carga cardiovascular média diária dos últimos 28 dias. Para melhorar sua tolerância ao treino cardiovascular, reforce seu treino lentamente durante um período mais longo.

Saiba mais sobre a funcionalidade Polar Training Load Pro neste [guia detalhado](#).

## FuelWise™

Mantenha a energia durante toda a sessão de treino com o assistente de recuperação inteligente FuelWise™. O FuelWise™ possui três recursos que lembram você de se recuperar e ajudam a manter níveis adequados de energia durante suas sessões de treino longas. Esses recursos são **Lembrete de carboidrato inteligente**, **Lembrete de carboidrato manual** e **Lembrete de hidratação**.

É crucial para qualquer atleta sério que pratica exercícios de resistência manter os níveis de energia adequados e manter-se hidratado durante treinos longos. Para ter o melhor desempenho, você precisa recarregar seu sistema com carboidratos e beber água regularmente durante uma prova de corrida ou sessão de treino longa. Com duas ferramentas úteis, lembrete de carboidrato e lembrete de hidratação, o FuelWise ajuda a encontrar a maneira ideal de repor as energias e de manter hidratado.

Os carboidratos são ideais para a recuperação do organismo porque são absorvidos e convertidos em glicose rapidamente, diferentemente de gorduras ou proteínas. A glicose é a principal fonte de energia usada durante o treino. Quanto maior for a intensidade do treino, mais glicose você usa proporcionalmente à gordura. Se sua sessão de treino durar menos de 90 minutos, geralmente não é necessário ingerir carboidratos para recuperar o organismo. No entanto, ingerir mais carboidratos pode ajudar você a ficar mais alerta e concentrado, mesmo durante uma sessão de treino mais curta.

## Treino com o FuelWise

O FuelWise™ está localizado no menu principal, em **Abastecimento**, e consiste em três tipos de lembretes durante as sessões de treino. São eles: **Lembrete de carboidrato inteligente**, **Lembrete de carboidrato manual** e **Lembrete de hidratação**. O Lembrete de carboidrato inteligente calcula sua necessidade de recuperar o organismo a partir da intensidade e da duração estimadas da sessão de treino, levando em consideração seu histórico de treino e detalhes físicos. O Lembrete de carboidrato manual e o Lembrete de hidratação são baseados em tempo, o que significa que você receberá um lembrete em intervalos predefinidos, a cada 15 ou 30 minutos, por exemplo.

Quando você usar qualquer um dos recursos de abastecimento, a sessão de treino será iniciada a partir do menu **Abastecimento**. Depois de configurar seu lembrete e escolher **Seguinte**, você será levado diretamente para o modo pré-treino. Em seguida, escolha seu perfil de esporte e inicie a sessão de treino.

### Lembrete de carboidrato inteligente

Quando for usar o lembrete de carboidrato inteligente, defina a duração e a intensidade estimadas da sessão de treino, e nós faremos a estimativa da quantidade necessária de carboidratos para recuperar o organismo durante a sessão. Ao fazer a estimativa da sua necessidade de carboidrato para recuperar o organismo, levamos em consideração seu histórico de treino e configurações físicas, o que inclui idade, sexo, altura, peso, frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca em repouso, VO2max, limiar de frequência cardíaca aeróbica e limiar de frequência cardíaca anaeróbica.

Sua capacidade de absorver carboidratos é estimada a partir do seu histórico de treino. Isso limita a quantidade máxima de carboidratos (gramas por hora) que o lembrete de carboidrato inteligente pode fornecer. Esses dados são usados para fazer um cálculo prévio da relação entre sua frequência cardíaca e a taxa de consumo de carboidratos de acordo com suas configurações físicas. Em seguida, a taxa de ingestão recomendada de carboidratos é ajustada para mais ou para menos (dentro dos limites mín./máx.) com base nos seus dados de frequência cardíaca e na relação previamente calculada entre a frequência cardíaca e a taxa de consumo de carboidratos.

Durante o treino, o relógio monitorará seu gasto energético real e ajustará a frequência dos lembretes adequadamente, mas o tamanho da porção (carboidratos em gramas) será sempre o mesmo durante uma sessão de treino.

### Definir o lembrete de carboidrato inteligente

1. No menu principal, selecione **Abastecimento > Lembrete inteligente hc** (Lembrete de carboidrato inteligente).
2. Defina a duração estimada da sessão de treino. O tempo mínimo é de 30 minutos.
3. Defina a intensidade estimada da sessão de treino. A intensidade é definida com as zonas de frequência cardíaca. Consulte [Zonas da frequência cardíaca](#) para saber mais sobre as diferentes intensidades de treino.
4. Defina a porção de carboidratos em **Hidratos de carbono por dose** (5 -100 gramas) que servirá de combustível para o seu esporte preferido.
5. Selecione **Seguinte**.

Depois de definir o lembrete, você verá uma visão geral da sua seleção. Nessa parte do processo você ainda pode remover o lembrete que acabou de definir ou pode adicionar um lembrete de hidratação. Quando estiver pronto para iniciar sua sessão de treino, selecione **Usar agora** para acessar o modo pré-treino.

Ao adicionar um lembrete de hidratação a um lembrete de carboidrato inteligente, você também obterá uma estimativa de sua necessidade de hidratação por lembrete. Isso é baseado na taxa média de suor em condições moderadas.



A mensagem **Ingira ( ) g hc** (Ingira ( ) g de carboidrato) aparece na tela, incluindo um alerta de vibração, quando está na hora de ingerir carboidratos.

### Lembrete de carboidrato manual

Um lembrete baseado em tempo que ajuda você a manter o organismo com energia, lembrando que você deve consumir carboidratos em intervalos predefinidos. O lembrete pode ser definido para aparecer na tela em intervalos de 5 a 60 minutos.

#### Definir o lembrete de carboidrato manual

1. No menu principal, selecione **Recuperação > Lembrete manual hc** (Lembrete de carboidrato manual).
2. Defina o intervalo do lembrete (5-60 minutos).

Depois de definir o lembrete, você verá uma visão geral da sua seleção. Nessa parte do processo você ainda pode remover o lembrete que acabou de definir ou pode adicionar um lembrete de hidratação. Quando estiver pronto para iniciar sua sessão de treino, selecione **Usar agora** para acessar o modo pré-treino.



A mensagem **Ingira hc!** (Ingira carboidrato!) aparece na tela, incluindo um alerta de vibração, quando está na hora de ingerir carboidratos.

### Lembrete de hidratação

Um lembrete baseado em tempo que ajuda você a se manter hidratado, lembrando que você deve ingerir líquidos. O lembrete pode ser definido para aparecer na tela em intervalos de 5 a 60 minutos.

#### Definir o lembrete de hidratação

1. No menu principal, selecione **Recuperação > Lembrete de líquidos** (Lembrete de hidratação).
2. Defina o intervalo do lembrete (5-60 minutos).

Depois de definir o lembrete, você verá uma visão geral da sua seleção. Nesta parte do processo você ainda pode remover o lembrete que acabou de definir ou pode adicionar um lembrete de carboidrato. Quando estiver pronto para iniciar sua sessão de treino, selecione **Usar agora** para acessar o modo pré-treino.



A mensagem **Beba!** aparece na tela, incluindo um alerta de vibração, quando está na hora de ingerir líquidos.

Saiba mais sobre o [FuelWise™](#)

# Teste de desempenho em corrida

O teste de desempenho em corrida é uma ferramenta especialmente projetada para corredores, permitindo que eles acompanhem seu progresso e descubram suas zonas de treino exclusivas (frequência cardíaca, velocidade e zonas de potência) para esportes de corrida. Testes regulares e frequentes ajudam a planejar seu treino com sabedoria e acompanhar as mudanças do seu desempenho em corrida.

Você pode fazer o teste como máximo ou submáximo (pelo menos 85% de sua frequência cardíaca máxima). O teste máximo requer esforço total, mas fornece resultados mais precisos. Fazer o teste máximo é uma boa maneira de descobrir sua frequência cardíaca máxima individual atual e manter suas configurações atualizadas. A carga do teste de corrida máxima é consideravelmente mais pesada em comparação com o teste submáximo. Portanto, é recomendável que você inclua apenas sessões de treino leves em seu plano para os próximos dias após o teste máximo.

O teste submáximo, que exige que pelo menos 85% da frequência cardíaca máxima seja excedida, é uma alternativa reprodutível, segura e não exaustiva ao teste máximo. Você pode repetir o teste submáximo quantas vezes desejar e também pode executá-lo como aquecimento antes de uma sessão de treino. É importante que sua frequência cardíaca máxima seja definida corretamente em suas configurações físicas para obter resultados precisos do teste submáximo, pois o teste submáximo usa sua frequência cardíaca máxima ao calcular seus resultados. Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, pode se beneficiar ao fazer o teste máximo primeiro para descobri-la.

A ideia é correr a uma velocidade crescente estável, de acordo com a velocidade-alvo fornecida e de forma tão precisa quanto possível. Para concluir o teste com sucesso, continue correndo durante um mínimo de seis minutos e alcance pelo menos 85% da sua frequência cardíaca máxima. Se você tiver problemas para alcançá-la, o valor atual da sua frequência cardíaca máxima pode estar muito alto. Você pode alterar o valor manualmente em suas configurações físicas.

## Como realizar o teste

Antes de fazer o teste, leia a seção [Saúde e treino](#) neste manual do usuário ou na folha de informações importantes que acompanha a embalagem do produto. Não faça o teste se estiver doente, com alguma lesão ou se tiver dúvidas sobre sua saúde. Faça o teste apenas quando se sentir recuperado. Evite o exercício físico que possa causar fadiga no dia anterior ao teste. Use tênis e roupas que permitam liberdade de movimento.

Faça o teste em terreno plano, pista ou estrada e repita-o regularmente em condições semelhantes. Corra a uma velocidade crescente estável, de acordo com a velocidade-alvo fornecida e de forma tão precisa quanto possível. Além disso, as condições antes do teste devem ser sempre razoavelmente semelhantes. Por exemplo, uma sessão de treino intenso no dia anterior ou uma refeição pesada logo antes do teste podem influenciar seu resultado. Você deve continuar correndo durante um mínimo de seis minutos e alcance pelo menos 85% da sua frequência cardíaca máxima.

Por padrão, o teste usa GPS para rastrear sua velocidade, mas você também pode realizar o teste com um sensor de passada Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart ou um medidor de potência de corrida STRYD. Neste caso, sua velocidade é medida com o sensor.

**Verificar sensor de frequência cardíaca** é exibido se sua frequência cardíaca não puder ser detectada durante o teste.

**Velocidade indisponível, sinal GPS perdido** é exibido se os sinais de satélite não puderem ser detectados durante o teste.

Confira as instruções em seu relógio em **Testes > Teste de corrida > Como fazer** mais uma vez antes de começar a ver uma análise detalhada do teste e as instruções sobre como executá-lo.

1. Primeiro, defina sua velocidade inicial para o teste em **Testes > Teste de corrida > Velocidade inicial**. Ela pode ser definida entre 4 e 10 min/km. Observe que, se você definir a velocidade inicial muito alta, pode ser necessário encerrar o teste muito cedo.

2. Em seguida, vá para **Testes > Teste de corrida > Iniciar** e role para baixo para ter uma visão geral do teste. Quando você estiver pronto para iniciar o teste, escolha **Avançar**.
3. Verifique as questões relativas à sua saúde e aceite ir para o modo pré-treino.
4. O perfil de esporte é exibido em roxo na visualização do teste. Escolha um perfil de esporte de corrida na rua ou em ambiente fechado apropriado. Permaneça no modo pré-treino até que o relógio encontre sua frequência cardíaca e os sinais de satélite GPS (o ícone do GPS fica verde).
5. Pressione o botão OK para iniciar. O relógio irá guiá-lo ao longo do teste.
6. O teste começa com uma fase de aquecimento (em torno de 10 min). Siga as orientações na tela para concluir o aquecimento.
7. Após um aquecimento adequado, escolha **Iniciar teste**. Em seguida, você precisa atingir a velocidade inicial para o teste real começar.

Durante o teste: O valor azul mostra o aumento constante da velocidade-alvo que você deve seguir com a maior precisão possível. O valor branco abaixo mostra sua velocidade atual.



A curva azul com os valores de velocidade em cada extremidade ilustra a faixa permitida.



Na parte inferior, você pode ver sua frequência cardíaca atual, a frequência cardíaca mínima necessária para o teste submáximo e o valor de sua frequência cardíaca máxima atual.

O relógio perguntará **Este foi o seu esforço máximo?** se não atingiu ou excedeu o valor da frequência cardíaca máxima. Seu teste é considerado submáximo se seu esforço não foi máximo, mas você atingiu pelo menos 85% de sua frequência cardíaca máxima. Seu teste é automaticamente considerado máximo, se você atingir ou exceder o valor de frequência cardíaca máxima atual.

## Resultados do teste

O teste de desempenho em corrida fornece como resultados sua potência aeróbica máxima (MAP), velocidade aeróbica máxima (MAS) e consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub>max). Além disso, se você executou o teste máximo, obtém o valor de sua frequência cardíaca máxima (FC<sub>máx</sub>). Você pode conferir seu resultado mais recente em **Testes > Teste de corrida > Resultado mais recente**.



- Sua potência aeróbia máxima (MAP) é a intensidade de exercício mais baixa em que seu corpo atinge sua capacidade máxima de consumir oxigênio (VO<sub>2max</sub>). A potência aeróbica máxima geralmente pode ser mantida por apenas alguns minutos.
- Sua velocidade aeróbia máxima (MAS) é a intensidade de exercício mais baixa em que seu corpo atinge sua capacidade máxima de consumir oxigênio (VO<sub>2max</sub>). A velocidade aeróbica máxima geralmente pode ser mantida por apenas alguns minutos.
- O consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2max</sub>) é a capacidade máxima do corpo de consumir oxigênio durante o esforço máximo.

Se você escolher atualizar as configurações do seu perfil de esporte com seus novos resultados de MAP, MAS e VO<sub>2max</sub>, sua velocidade, ritmo e zonas de potência, bem como o cálculo de calorias, serão atualizados para corresponder à sua condição atual. Se você realizou o teste máximo, também pode atualizar as zonas de frequência cardíaca com base no novo valor de frequência cardíaca máxima.

Observe que para atualizar suas zonas de treino e o valor da frequência cardíaca máxima, você precisa sincronizar os resultados com o aplicativo Polar Flow. Ao abrir o aplicativo Polar Flow após a sincronização, você será perguntado se deseja atualizar seus valores. As configurações de perfil de esporte para todos os esportes de corrida serão atualizadas com os novos valores.

Se você deve seguir zona de potência, zona de velocidade/ritmo ou zona de frequência cardíaca em seu treino, depende de seus objetivos e rotinas de treino. As zonas de potência funcionam em todos os tipos de terreno: planos ou com subidas. As zonas de velocidade são confiáveis apenas quando você corre em terreno plano. As zonas de velocidade ou potência também são uma boa escolha para o treino intervalado.

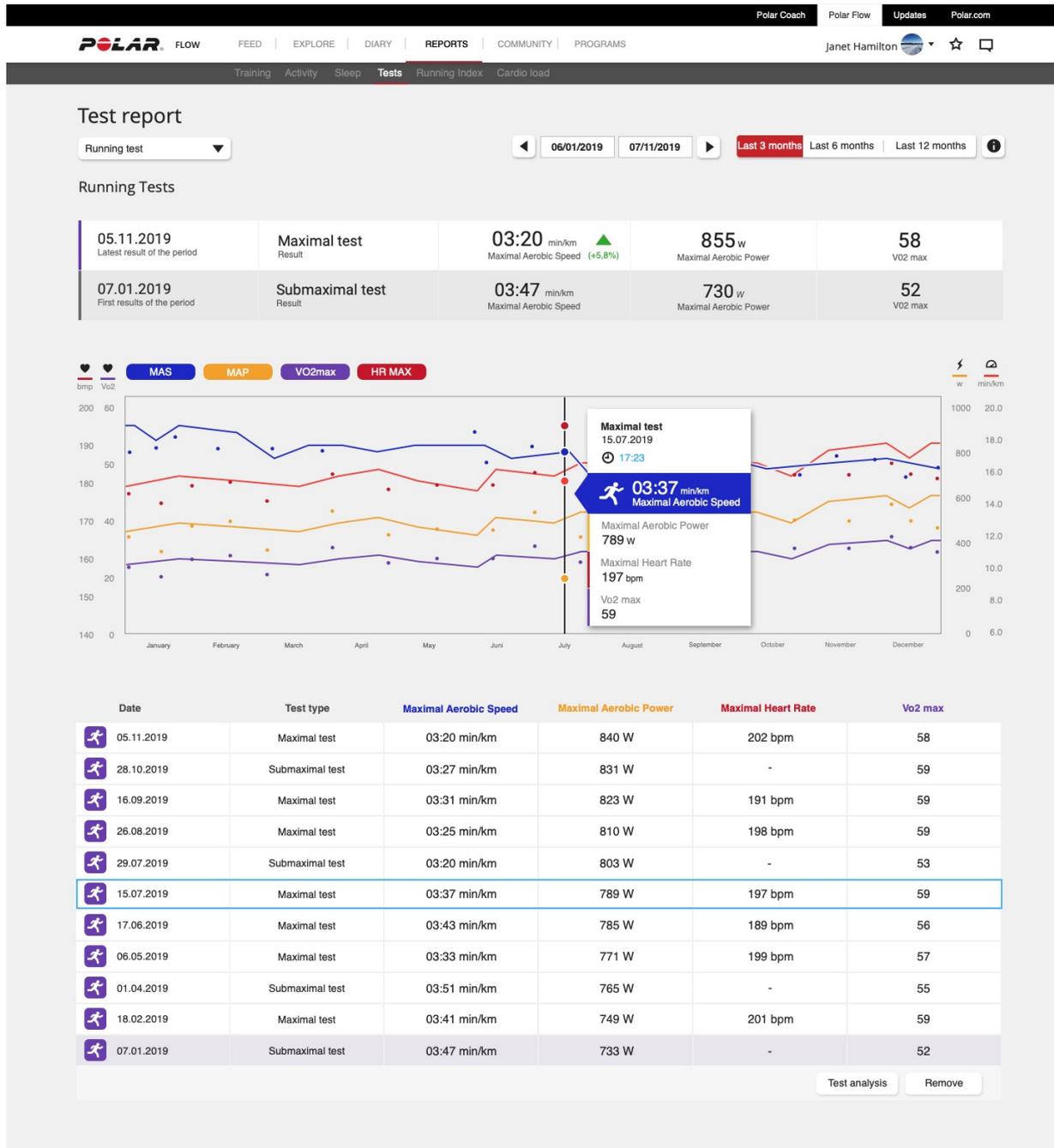
Se você deseja usar o teste de desempenho em corrida para monitorar seu progresso e ajudá-lo a escolher as intensidades de treino corretas, recomendamos que repita o teste máximo a cada três meses para garantir que suas zonas de treino estejam sempre atualizadas. Se você quiser acompanhar seu progresso mais de perto, pode repetir o teste submáximo quantas vezes desejar entre os testes máximos.

Observe que você não obterá um resultado do Running Index em seu teste de desempenho em corrida.

Seu peso é usado como uma entrada de dado no teste de desempenho em corrida. Observe que se você alterar sua configuração de peso, isso também afetará a comparabilidade dos resultados do seu teste.

## Análise detalhada no aplicativo e no serviço web Flow

Lembre-se de sincronizar o resultado do seu teste com o Polar Flow. Para ajudar no acompanhamento de longo prazo, reunimos todos os dados de teste em um só lugar no serviço web Polar Flow. Na página Testes, você pode ver todos os testes que realizou e comparar seus resultados. Você pode ver seu progresso a longo prazo e facilmente conferir as mudanças em seu desempenho.



## Teste de desempenho em ciclismo

O teste de desempenho em ciclismo mede a potência média máxima que você pode manter por 60 minutos. Também é conhecido como limiar de potência funcional ou teste de FTP. O teste pode ser usado para determinar suas zonas de potência de ciclismo individuais. Quando você tem suas zonas de potência individuais definidas, é mais fácil otimizar seu treino. O teste também é bom para monitorar o desenvolvimento do desempenho em ciclismo ao longo do tempo.

Além do teste de limiar de potência funcional de 60 minutos, você também pode fazer um teste mais curto que dura 20, 30 ou 40 minutos, em que o resultado de 60 minutos será estimado. Observe que com os testes mais curtos, o resultado pode não ser tão preciso quanto com o teste de 60 minutos. Um teste mais curto é o ideal para ciclistas sem experiência ou que estejam se recuperando de uma lesão. Sempre faça o mesmo tipo de teste para tornar os resultados comparáveis ao longo do tempo.

É recomendável o uso de uma bicicleta ergométrica com sensor de potência para obter resultados mais confiáveis, mas você também pode fazer o teste ao ar livre. Se você fizer o teste ao ar livre, é melhor fazer um mais curto para minimizar as paradas e mudanças de potência. Escolha um percurso em terreno plano e evite semáforos ou quaisquer outros motivos para parar.

Para fazer o teste de desempenho em ciclismo, você precisa de um sensor de potência de ciclismo compatível. Para obter uma lista completa de sensores de potência de ciclismo compatíveis, consulte [QUAIS SENSORES DE POTÊNCIA DE TERCEIROS SÃO COMPATÍVEIS COM O POLAR Grit X/Pacer/Vantage?](#) O sensor de potência também precisa ser pareado com o relógio. Para obter instruções detalhadas de pareamento, consulte [Pareamento de sensores com o relógio](#).

### Como realizar o teste

Antes de fazer o teste, leia a seção [Saúde e treino](#) neste manual do usuário ou na folha de informações importantes que acompanha a embalagem do produto. O teste é muito exigente, por isso não faça o teste se não se sentir recuperado do treino. Use tênis e roupas de ciclismo que permitam liberdade de movimento.

Além disso, verifique se o seu peso está definido corretamente nas configurações físicas. Isso é importante para que você possa comparar seus resultados ao longo do tempo. Em seu primeiro teste, nós o guiaremos com uma meta de potência baseada em suas informações de histórico. Isso ajuda a manter uma potência estável durante todo o teste. Quando você repete o teste, a meta é baseada em seus resultados anteriores.

O teste de ciclismo inclui as fases de aquecimento, teste e recuperação. A fase de aquecimento é baseada na potência, e a fase de recuperação é baseada na frequência cardíaca. Observe que as fases de aquecimento e de recuperação são opcionais. Você pode ignorá-las se desejar.

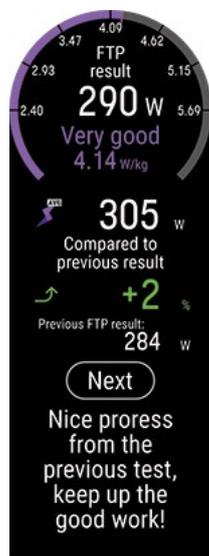
1. No relógio, vá para **Testes > Teste de ciclismo > Duração** e escolha 20, 30, 40 ou 60 minutos.
2. Em seguida, vá para **Testes > Teste de ciclismo > Iniciar** e role para baixo para ter uma visão geral do teste. Quando você estiver pronto para iniciar o teste, escolha **Avançar**.
3. Verifique as questões relativas à sua saúde e aceite ir para o modo pré-treino.
4. O perfil de esporte é exibido em roxo na visualização do teste. Escolha um perfil de esporte de ciclismo na rua ou em ambiente fechado apropriado. Permaneça no modo pré-treino até que o relógio encontre seu sensor de potência de ciclismo.
5. Pressione o botão OK para iniciar.
6. O teste começa com uma fase de aquecimento. O aquecimento deve ser de cerca de 20 minutos de pedalada fácil no início. Inclua de dois a três sprints completos no meio do aquecimento, cerca de 1 minuto cada, com recuperação. Agora você deve estar bem aquecido e pronto para fazer o teste completo. Se você decidir fazer um aquecimento mais curto, certifique-se de incluir os sprints rápidos e os momentos de recuperação. O aquecimento também permite que você verifique se tudo está funcionando como deveria e se sua bicicleta está ajustada da melhor forma para você.
7. Após um aquecimento adequado, escolha **Iniciar teste**.
8. Acelere e encontre a potência máxima que você acredita que pode manter durante todo o teste. O mostrador do teste exibe sua potência em watts. O valor vermelho indica sua potência atual e o valor branco, sua estimativa de potência-

alvo. Tente manter seu ritmo próximo ao desejado e certifique-se de manter o mesmo nível de potência durante todo o teste. Diminuir a velocidade tornará os resultados menos confiáveis.

9. A fase de teste termina após o término do tempo predefinido.

Recomendamos realizar a fase de recuperação após o teste.

## Resultados do teste



O resumo do teste mostra seu valor de limiar de potência funcional, que mostra a potência em watts, sua frequência cardíaca máxima e seu consumo máximo de oxigênio, conhecido como VO2max. Você pode conferir seu resultado mais recente em **Testes > Teste de ciclismo > Resultado mais recente**.

Dividindo o limiar de potência funcional pelo peso do ciclista, obtém-se um valor comparável, denominado relação peso-potência, que pode ser comparado a outros ciclistas do mesmo sexo. Quanto mais potência você puder produzir com seu peso atual, melhor será sua relação peso-potência. Isso reflete seu condicionamento aeróbico. Usamos uma tabela de resultados simplificada de oito níveis, variando de destreinado a classe mundial, ao fornecer feedback com base em sua relação peso-potência.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

Em seu primeiro teste, o resultado é comparado com outros ciclistas do mesmo sexo que você. Quando você repete o teste, o resultado é comparado aos resultados do teste anterior e o feedback do teste também se baseia neles.

Se você deseja usar o teste de desempenho em ciclismo para monitorar seu progresso e ajudá-lo a escolher as intensidades de treino corretas, recomendamos que repita o teste máximo a cada três meses para garantir que suas zonas de treino estejam sempre atualizadas.

Observe que para atualizar suas zonas de treino e o valor da frequência cardíaca máxima, você precisa sincronizar os resultados com o aplicativo Polar Flow. Ao abrir o aplicativo Polar Flow após a sincronização, você será perguntado se deseja atualizar seus valores. As configurações de perfil de esporte para todos os esportes de ciclismo serão atualizadas com os novos valores.

### **Análise detalhada no aplicativo e no serviço web Flow**

Lembre-se de sincronizar o resultado do seu teste com o Polar Flow. Para ajudar no acompanhamento de longo prazo, reunimos todos os dados de teste em um só lugar no serviço web Polar Flow. Na página Testes, você pode ver todos os testes que realizou e comparar seus resultados. Você pode ver seu progresso a longo prazo e facilmente conferir as mudanças em seu desempenho.

# Test report

Cycling test

All FTP tests...

◀ 04/03/2019 30/09/2019 ▶ Last month Last 3 months Last 12 months ⓘ

## Cycling Tests

- All FTP tests
- FTP 60min
- FTP 40min
- FTP 30min
- FTP 20min

03.12.2019 Latest results of the period	256 W FTP Result	▲ (+5.8%)	3.97 W/kg Power to weight ratio	60 Very Good VO2max
04.03.2019 First result of the period	235 W FTP Result		3.65 W/kg Power to weight ratio	55 Good VO2max



Date	Test format	FTP Result	Power to weight ratio	Heart Rate avg	Estimated Vo2 max
30.09.2019	FTP (60 min)	254 W	4.13 W/kg	164 bpm	60
30.09.2019	FTP (60 min)	254 W	4.13 W/kg	189 bpm	62
09.09.2019	FTP (20 min)	250 W	4.09 W/kg	199 bpm	59
19.08.2019	FTP (60 min)	251 W	4.05 W/kg	187 bpm	61
29.07.2019	FTP (60 min)	266 W	4.08 W/kg	187 bpm	61
08.07.2019	FTP (20 min)	252 W	4.04 W/kg	197 bpm	59
17.06.2019	FTP (60 min)	245 W	4.10 W/kg	188 bpm	60
27.05.2019	FTP (60 min)	254 W	4.03 W/kg	189 bpm	61
06.05.2019	FTP (60 min)	243 W	4.02 W/kg	183 bpm	60
15.04.2019	FTP (30 min)	263 W	3.98 W/kg	198 bpm	61
25.03.2019	FTP (60 min)	244 W	3.78 W/kg	185 bpm	59
04.03.2019	FTP (40 min)	235 W	3.87 W/kg	191 bpm	55

Test analysis Remove

# Teste de caminhada

O Teste de caminhada é uma maneira simples, segura e repetível de medir seu  $VO_{2max}$  e de acompanhar o desenvolvimento do seu condicionamento aeróbico. Entender seu nível de condicionamento aeróbico é a base do treino eficiente. Isso torna o Teste de caminhada uma ferramenta valiosa para qualquer pessoa, dos treinadores ocasionais aos regulares. Recomendamos fazer o teste ao iniciar um programa de treino e repeti-lo a cada três meses. No entanto, não há razão para que você não o faça com mais frequência, se desejar.

A ideia é caminhar o mais longe possível em quinze minutos, em um ritmo constante. Isso significa mais rápido do que sua velocidade de caminhada habitual e confortável. Tente elevar sua frequência cardíaca acima de 65% da FC máxima durante o aquecimento e tente mantê-la durante o teste, caminhando em um ritmo rápido e constante. O resultado do seu  $VO_{2max}$  é baseado na distância que você caminhou, sua frequência cardíaca durante o teste e características pessoais (como idade, sexo, altura e peso). Em princípio, quanto maior a velocidade de caminhada e menor a frequência cardíaca, melhor será o condicionamento aeróbico.

## Realização do teste

Antes de fazer o teste, leia a seção [Saúde e treino](#) neste manual do usuário ou na folha de informações importantes que acompanha a embalagem do produto. Não faça o teste se estiver doente, com alguma lesão ou se tiver dúvidas sobre sua saúde. Certifique-se também de que suas configurações físicas, incluindo altura, peso, idade e em qual mão você usa o relógio, estejam atualizadas. Nós as usamos no cálculo do resultado. O GPS (GNSS) é usado para monitorar sua velocidade, portanto, o teste precisa ser feito ao ar livre.

Faça o teste em terreno plano, pista ou estrada, em um local que tenha uma visão desobstruída do céu para um desempenho ideal do GPS (GNSS). Evite percursos com semáforos ou outros possíveis obstáculos que possam forçá-lo a parar ou desacelerar. Edifícios altos, túneis, estádios parcialmente cobertos e árvores também podem afetar a precisão do GPS (GNSS).

As condições antes do teste devem ser bastante semelhantes a cada vez. Por exemplo, você pode atrapalhar os resultados se tiver uma sessão de treino intenso no dia anterior ou fizer uma refeição pesada logo antes do teste. Durante o teste, você deve caminhar o mais rápido que puder, em um ritmo constante. Correr não é permitido. Tente manter sua frequência cardíaca acima de 65% da sua frequência cardíaca máxima. Não há limite acima disso. Quanto maior a distância de caminhada, melhor o resultado. Se a sua frequência cardíaca estiver muito baixa, o relógio o alertará. Isso significa que você precisa caminhar mais rápido para aumentar sua frequência cardíaca.

O Teste de caminhada, incluindo as fases de aquecimento e relaxamento, leva cerca de 25 minutos para ser realizado. Ele é composto pelas fases de aquecimento (5 minutos), teste (15 minutos) e relaxamento (5 minutos). Confira as instruções em seu relógio em **Testes > Teste de marcha (Teste de caminhada) > Como fazer** mais uma vez antes de começar a ver uma análise detalhada do teste e as instruções sobre como executá-lo.

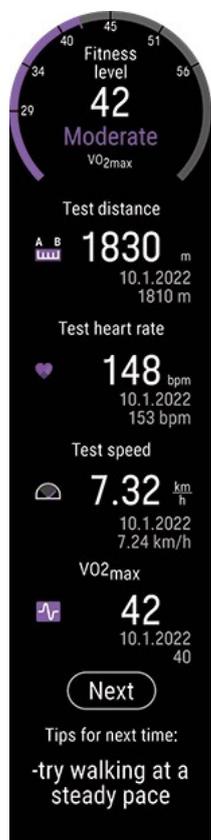
1. Vá para **Testes > Teste de marcha (Teste de caminhada) > Iniciar** e role para baixo para ter uma visão geral do teste. Quando você estiver pronto para iniciar o teste, escolha **Avançar**.
2. Verifique as questões relativas à sua saúde e aceite ir para o modo pré-treino.
3. O perfil de esporte de caminhada é usado para o teste. Ele é exibido em uma cor roxa na visualização de teste. Permaneça no modo pré-treino até que o relógio encontre sua frequência cardíaca e os sinais de satélite GPS (o ícone do GPS fica verde).
4. Comece com um aquecimento adequado. Tente elevar sua frequência cardíaca acima de 65% da sua frequência cardíaca máxima, caminhando em um ritmo rápido e constante. Siga as orientações na tela para concluir o aquecimento.
5. Quando você atingir pelo menos 65% de sua frequência cardíaca máxima ou tiver aquecido por pelo menos três minutos, o teste poderá ser iniciado. Selecione **Iniciar teste** para iniciá-lo.

- Mantenha sua frequência cardíaca acima de 65% da sua frequência cardíaca máxima durante o teste.
- A fase de teste termina após 15 minutos. Pressione o botão OK para confirmar e continuar para a fase de relaxamento.
- Relaxe caminhando lentamente para promover sua recuperação.
- Após terminar o relaxamento, você verá a distância percorrida na tela.
- Pressione o botão VOLTAR uma vez para pausar sua sessão de treino, uma vez pausada, pressione e segure o botão VOLTAR para encerrar a sessão.

Durante o teste: Sua frequência cardíaca atual e o valor da frequência cardíaca acima do qual você precisa permanecer são exibidos na parte superior da tela. Na parte inferior da tela, você verá o tempo decorrido.



## Resultados do teste



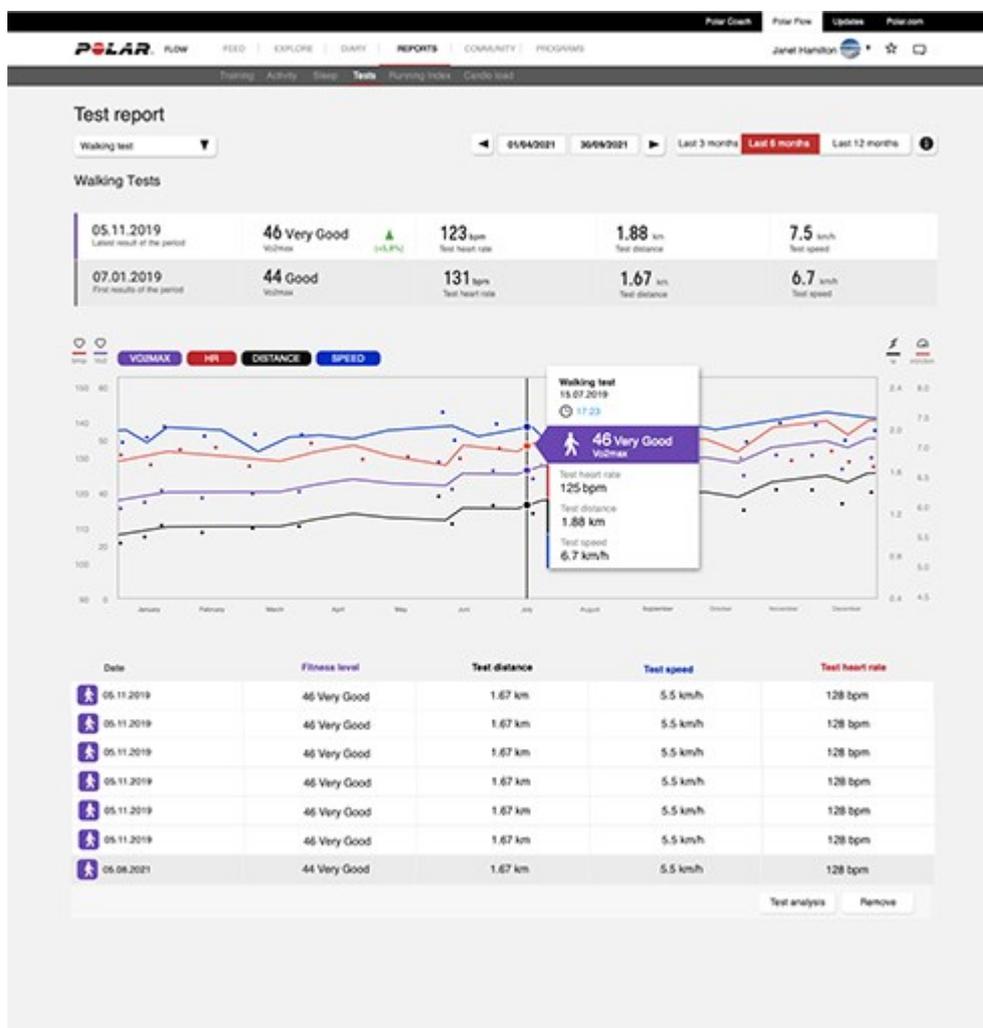
- O resumo do teste mostra seu  $VO_{2max}$ . O resultado também é classificado com base no gênero e na faixa etária, em uma escala que varia entre “Muito baixo” e “Elite”.
- Distância do teste (a distância que você caminhou durante o teste)
- Frequência cardíaca do teste (sua frequência cardíaca média nos últimos 5 minutos do teste)
- Velocidade/ritmo do teste (sua velocidade/ritmo médio durante o teste)
- Dicas para a próxima vez (essas dicas destinam-se a melhorar a repetibilidade do teste e são exibidas apenas no seu relógio)

Você pode ver seu último resultado em **Testes > Teste de marcha (Teste de caminhada) > Resultado mais recente.**

Observe que para atualizar seu valor de  $VO_{2max}$  com base no resultado do seu teste, você precisa sincronizar os resultados com o aplicativo Polar Flow. Ao abrir o aplicativo Polar Flow após a sincronização, você será perguntado se deseja atualizá-lo.

## Análise detalhada no aplicativo e no serviço web Flow

Lembre-se de sincronizar o resultado do seu teste com o Polar Flow. Para ajudar no acompanhamento de longo prazo, reunimos todos os dados de teste em um só lugar no serviço web Polar Flow. Na página Testes, você pode ver todos os testes que realizou e comparar seus resultados. Você pode ver seu progresso a longo prazo e facilmente conferir as mudanças em seu desempenho.



## Potência de corrida a partir do pulso

A Potência de corrida é um ótimo complemento para o monitoramento de frequência cardíaca, pois ajuda a monitorar a carga externa da sua corrida. A potência responde às mudanças de intensidade mais rapidamente do que sua frequência cardíaca. Por isso, a Potência de corrida é uma ótima métrica de orientação em sessões intervaladas e em colinas. Você também pode usá-la para manter um nível de esforço constante durante a corrida, por exemplo, em uma corrida

O cálculo é feito usando o algoritmo próprio da Polar e é baseado nos dados do GPS e do barômetro. Seu peso também afeta o cálculo. Portanto, ele deve estar atualizado.

## Potência de corrida e carga muscular

A Polar usa a potência de corrida para calcular a Carga muscular, um parâmetro do [Training Load Pro](#). Correr causa estresse musculoesquelético, e a Carga muscular informa quanto é exigido de seus músculos e articulações durante a sessão de treino. Ela mostra a quantidade de trabalho mecânico (kJ) que você produziu durante suas sessões de corrida (e sessões de ciclismo, se você estiver usando um medidor de potência de ciclismo). A Carga muscular ajuda a quantificar sua carga de treino em sessões de treino de corrida de alta intensidade, como sessões com intervalos curtos, sprints e em colinas, quando não há tempo suficiente para uma reação da frequência cardíaca às mudanças de intensidade.

## Como a potência de corrida é mostrada no relógio

A potência de corrida é calculada automaticamente para as sessões de corrida feitas com perfis de esporte do tipo corrida com o GPS disponível.

Escolha os dados de potência que deseja visualizar durante suas sessões, personalizando as telas de treino nas configurações do perfil de esporte do serviço web Flow.

Durante a corrida, você pode ver os seguintes dados:



- Potência máxima
- Potência média
- Potência da volta
- Potência máxima da volta
- Potência média da volta automática
- Potência máxima da volta automática

Escolha como a potência é mostrada durante as sessões de treino e no aplicativo e serviço web Flow:

- Watts W
- Watts por quilograma W/kg
- Percentagem de PAM (% de PAM)

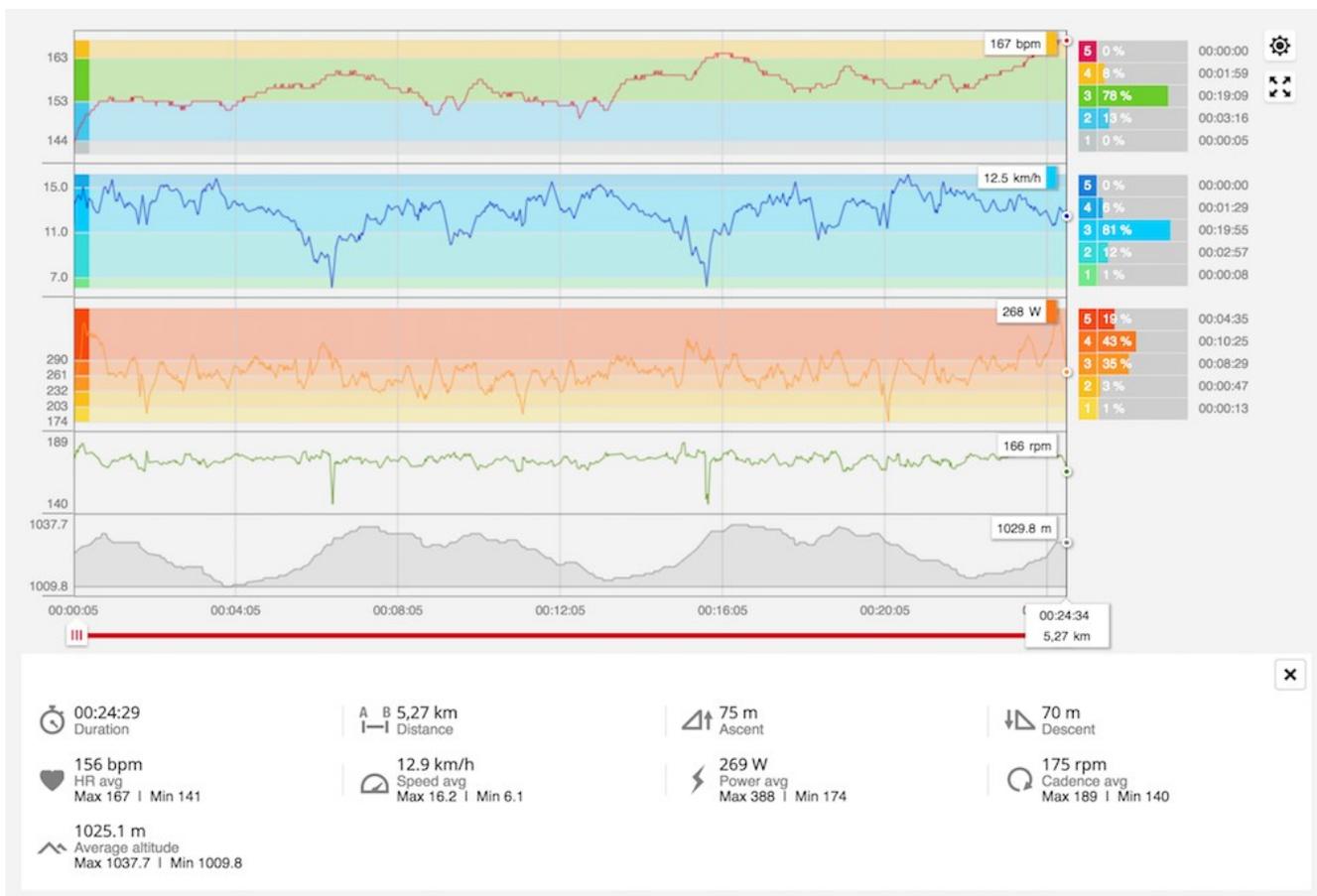
Depois da sessão, no resumo do treino no relógio, você verá:



- Sua potência média em Watts
- Sua potência máxima em Watts
- Carga muscular
- Tempo gasto nas zonas de potência

### Como a potência de corrida é mostrada no aplicativo e no serviço web Polar

Gráficos detalhados para análise estão disponíveis no serviço web e no aplicativo Flow. Veja os valores de potência da sessão e como eles foram distribuídos em comparação com a frequência cardíaca, e como a inclinação, a declinação e as diferentes velocidades os afetaram.



## Programa de Corrida Polar

O Programa de Corrida Polar é um programa personalizado baseado em seu nível de condicionamento físico, elaborado para garantir que você treine corretamente e evite excessos. Ele é inteligente, se adapta com base na sua evolução e o informa quando é conveniente reduzir um pouco o ritmo e quando forçar um pouco mais. Cada programa é adaptado para o seu evento, considerando seus atributos pessoais, histórico de treino e tempo de preparação. O programa é gratuito e está disponível no serviço web Polar Flow, em [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Os programas estão disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Cada programa tem três fases: Criação de bases, Intensificação e Diminuição. Essas fases foram elaboradas para desenvolver seu desempenho gradualmente e garantir que você esteja pronto no dia da corrida. As sessões de treino de corrida são divididas em cinco tipos: corrida fácil, corrida média, corrida longa, corrida de tempo e intervalo. Todas as sessões incluem as fases de aquecimento, prática e relaxamento para chegar aos resultados ideais. Além disso, você pode optar por fazer exercícios de força, de torço e de mobilidade para favorecer seu desenvolvimento. Cada semana de treino consiste em duas a cinco sessões de corrida, e a duração total da sessão de treino de corrida por semana varia de uma a sete horas, dependendo do seu nível de condicionamento físico. A duração de um programa varia de 9 semanas a de 20 meses.

Saiba mais sobre o Programa de Corrida Polar neste [guia detalhado](#). Ou leia mais sobre [como começar a usar o Programa de Corrida](#).

Para ver um vídeo, clique em um dos seguintes links:

[Primeiros passos](#)

[Como usar](#)

## Criar um Programa de Corrida Polar

1. Entre no serviço web Flow em [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Selecione **Programas** na guia.
3. Escolha o seu evento, dê um nome a ele, defina a data do evento e quando deseja iniciar o programa.
4. Responda às perguntas sobre nível de atividade física.\*
5. Defina se você deseja incluir exercícios de apoio no programa.
6. Leia e preencha o questionário de preparo para atividade física.
7. Examine seu programa e ajuste as configurações, se necessário.
8. Quando terminar, selecione **Iniciar programa**.

\*Se houver quatro semanas de histórico de treino disponíveis, elas serão preenchidas previamente.

## Iniciar uma meta de corrida

Antes de iniciar uma sessão, verifique se você sincronizou a meta da sessão de treino com o dispositivo. As sessões são sincronizadas com o dispositivo como objetivos do treino.

Para iniciar uma meta de treino programada para o dia atual:

1. Entre no modo pré-treino pressionando e segurando OK na tela de hora.
2. Será solicitado que você inicie uma meta de treino agendada para hoje.



3. Pressione OK para ver as informações da meta.
4. Pressione OK para voltar ao modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que você pretende usar.
5. Quando o relógio encontrar todos os sinais, pressione OK. É exibida a indicação **Gravação iniciada**, e você pode começar o treino.

## Acompanhar sua evolução

Sincronize os resultados do seu treino do dispositivo para o serviço web Flow usando o cabo USB ou o aplicativo Flow. Acompanhe seu progresso na guia **Programas**. Você terá uma visão geral do programa atual e como está progredindo.

## Running Index (Índice de corrida)

O Running Index oferece uma maneira fácil de monitorar as mudanças no desempenho de corrida. A pontuação do Running Index é uma estimativa do seu desempenho aeróbico máximo em corrida (VO2max). Ao gravar seu Running Index ao longo do tempo, você vê como está sua eficiência na corrida e como melhorar seu desempenho em corrida. Uma melhoria significa que correr em um determinado ritmo requer menos esforço ou que seu ritmo é mais rápido em um determinado nível de esforço.

Para receber as informações mais precisas sobre o seu desempenho, certifique-se de definir seu valor de FC<sub>máx</sub>.

O Running Index é calculado durante todas as sessões de treino quando a frequência cardíaca e a função GPS estão ativadas ou o sensor de passada está em uso e se aplicarem os seguintes requisitos:

- O perfil de esporte usado é um esporte do tipo corrida (corrida, corrida em estrada, corrida em trilha, etc.)
- O pace deve ser de 6 km/h ou superior, com duração mínima de 12 minutos.

O cálculo começa quando você inicia a gravação da sessão. Durante uma sessão, você pode parar duas vezes, por exemplo, em semáforos, sem interromper o cálculo. Depois da sessão, seu relógio exibe um valor do Running Index e armazena o resultado no resumo do treino.

Ao usar o Sensor de Passada Polar Bluetooth Smart em uma sessão de treino de corrida com o GPS desativado, será preciso calibrá-lo para obter um resultado do Running Index.



Você pode ver o Running Index no resumo da sessão de treino no relógio. Acompanhe seu progresso e veja estimativas de tempo de corrida no [serviço web Polar Flow](#).

Compare seu resultado com a tabela abaixo.

## Análise de curto prazo

### Homem

Idade/Anos	Muito baixa	Baixa	Razoável	Moderada	Boa	Muito boa	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Mulher

Idade/Anos	Muito baixa	Baixa	Razoável	Moderada	Boa	Muito boa	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

A classificação é baseada em uma revisão da literatura, de 62 estudos em que o  $VO_{2max}$  foi medido diretamente em indivíduos adultos saudáveis nos EUA, Canadá e sete países europeus. Referência: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Pode haver alguma variação diária nos Running Indexes. Muitos fatores influenciam o Running Index. O valor que você recebe em um determinado dia é afetado por mudanças nas circunstâncias da corrida, como superfície diferente, vento ou temperatura, além de outros fatores.

## Análise de longo prazo

Os valores individuais do Running Index formam uma tendência que prevê seu sucesso na corrida de determinadas distâncias. Você pode encontrar o relatório Running Index no serviço web Polar Flow, na guia **PROGRESSO**. O relatório mostra como o seu desempenho em corrida melhorou ao longo de um período mais longo. Se você estiver usando o [Programa de Corrida Polar](#) para treinar para um evento de corrida, acompanhe seu progresso no Running Index para ver como sua corrida está melhorando em relação à meta.

O gráfico a seguir faz uma estimativa da duração que um corredor pode alcançar em determinadas distâncias no desempenho máximo. Use sua média do Running Index de longo prazo na interpretação do gráfico. A previsão é melhor para os valores do Running Index recebidos em circunstâncias de velocidade e corrida semelhantes ao desempenho desejado.

Running Index	Teste de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00

Running Index	Teste de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## Benefício do Treino

O Benefício do Treino fornece feedback textual sobre o efeito de cada sessão de treino para ajudar você a entender melhor a eficácia do seu treino. **Você pode ver o feedback no aplicativo Polar Flow e no serviço web Flow.** Para receber o feedback, é preciso ter treinado pelo menos por um total de 10 minutos nas [zonas de frequência cardíaca](#).

O feedback do Benefício do Treino é baseado nas zonas de frequência cardíaca. Ele faz a leitura do tempo gasto e quantas calorias você queimou em cada zona.

As descrições das diferentes opções de benefícios do treino estão listadas na tabela abaixo

Feedback	Benefício
Treino máximo+	Ótima sessão! Você melhorou sua velocidade de sprint e o sistema nervoso dos seus músculos, o que o torna mais eficiente. Esta sessão de treino também aumentou sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Ótima sessão! Você melhorou sua velocidade de sprint e o sistema nervoso dos seus músculos, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Ótima sessão! Você melhorou sua velocidade e eficiência. Esta sessão também desenvolveu significativamente seu condicionamento aeróbico e a capacidade para esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Ótima sessão! Você melhorou muito seu condicionamento aeróbico e sua capacidade para esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também desenvolveu sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Você melhorou seu condicionamento aeróbico, velocidade e capacidade para esforços de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão de treino também aumentou sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Você melhorou seu condicionamento aeróbico, velocidade e capacidade para esforços de alta intensidade por mais tempo.
Treino Tempo e Estacionário	Bom ritmo! Você melhorou sua capacidade para esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também desenvolveu seu condicionamento aeróbico e a resistência dos seus músculos.
Treino Estacionário e Tempo	Bom ritmo! Você melhorou seu condicionamento aeróbico e a resistência dos seus músculos. Esta sessão também desenvolveu sua capacidade para esforço de alta intensidade

Feedback	Benefício
	por mais tempo.
Treino Estado estacionário+	Excelente! Esta longa sessão de treino melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico. Também aumentou sua resistência à fadiga.
Treino Estado estacionário	Excelente! Você melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico.
Treino Estacionário e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão de treino melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico. Também desenvolveu sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Estacionário e Base	Excelente! Você melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico. Esta sessão de treino também desenvolveu sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Estacionário, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Também desenvolveu a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico.
Treino Base e Estacionário	Ótimo! Você melhorou sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão de treino desenvolveu a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico.
Treino Base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixa intensidade melhorou sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Muito bem! Esta sessão de baixa intensidade melhorou sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de recuperação	Uma sessão muito boa para sua recuperação. Exercício leve como este permite que o corpo se adapte ao seu treino.

## Calorias Inteligentes

O contador de calorias mais preciso do mercado calcula o número de calorias queimadas com base em seus dados individuais:

- Peso corporal, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual ( $FC_{máx}$ )
- A intensidade do seu treino ou atividade
- Consumo máximo de oxigênio individual ( $VO2_{máx}$ )

O cálculo de calorias é baseado em uma combinação inteligente de dados de aceleração e frequência cardíaca. O cálculo de calorias mede precisamente as calorias do seu treino.

Você pode ver seu gasto de energia cumulativo (em quilocalorias, kcal) durante as sessões de treino e o total de quilocalorias após a sessão. Você também pode acompanhar seu total de calorias diárias.

## Frequência cardíaca contínua

A função Frequência cardíaca contínua mede sua frequência cardíaca 24 horas por dia. Ela permite uma medição mais precisa do consumo diário de calorias e de sua atividade geral porque as atividades físicas com pouquíssimo movimento do pulso, como o ciclismo, agora também podem ser monitoradas.

## Frequência cardíaca contínua no relógio

Você pode ativar, desativar ou colocar a função Frequência cardíaca contínua no modo Apenas de noite no relógio, em **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Monitorização contínua da FC (Monitoramento contínuo da FC)**. Se escolher o modo Apenas de noite, defina o monitoramento de frequência cardíaca para começar no horário mais cedo que você puder ir para a cama.



A funcionalidade é desativada por padrão. Se a função de Frequência cardíaca contínua do relógio ficar ativada, a bateria será consumida mais rapidamente. É necessário habilitar o monitoramento contínuo da frequência cardíaca para que o Nightly Recharge funcione. Se quiser economizar bateria e continuar usando o Nightly Recharge, defina o monitoramento contínuo da frequência cardíaca para funcionar apenas à noite.

No visor de hora, use os botões PARA CIMA e PARA BAIXO para navegar até o mostrador de frequência cardíaca do relógio. Pressione OK para abrir a visualização detalhada.



Quando a função está ativada, o relógio mede sua frequência cardíaca continuamente e a exibe no mostrador Frequência cardíaca. Ao abrir os detalhes, você verá a maior e a menor leitura de frequência cardíaca do dia, além da menor leitura de frequência cardíaca da noite anterior.

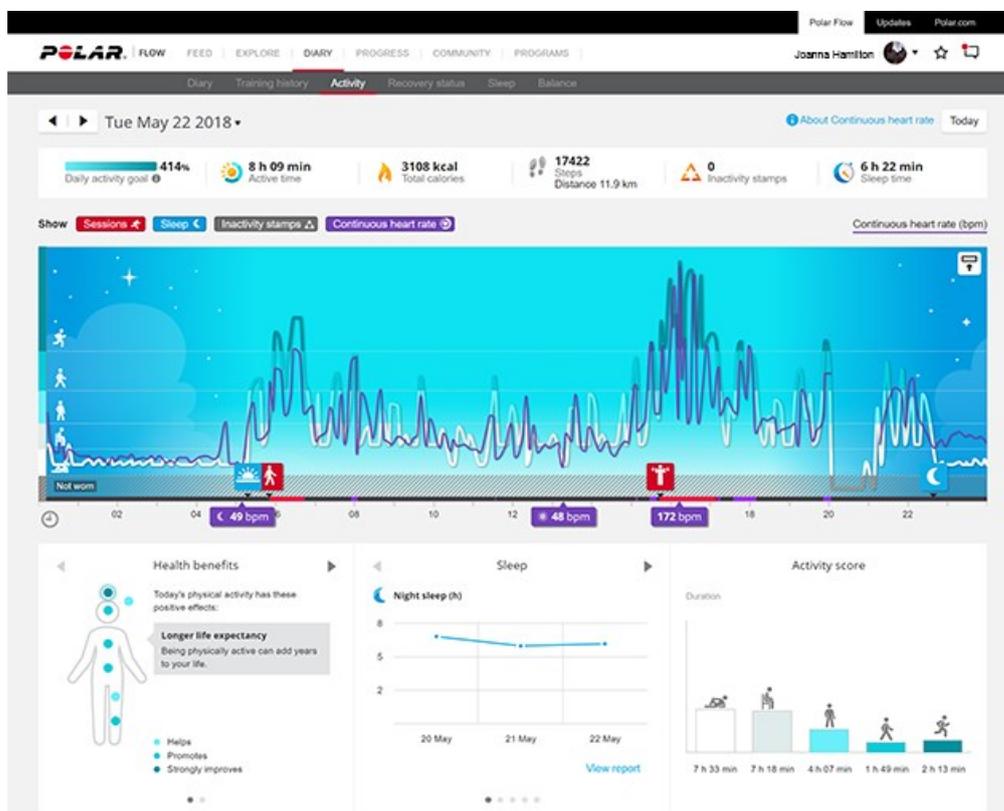
O relógio controla sua frequência cardíaca em intervalos de 5 minutos e grava os dados para análise posterior no aplicativo ou serviço web Polar Flow. Se o relógio detectar que sua frequência cardíaca está elevada, ele começa a gravar sua frequência cardíaca continuamente. A gravação contínua também pode começar com os movimentos do seu pulso, por exemplo, quando você estiver caminhando a um ritmo rápido o suficiente por pelo menos um minuto. A gravação contínua da sua frequência cardíaca para automaticamente quando seu nível de atividade cai o bastante. Quando o relógio detecta que o braço não está se movendo ou quando a frequência cardíaca não está elevada, ele monitora a frequência cardíaca em ciclos de 5 minutos para encontrar a leitura mais baixa do dia.

Em alguns casos, é possível que você tenha observado uma frequência cardíaca mais alta ou mais baixa em seu relógio durante o dia do que é mostrado no resumo da frequência cardíaca contínua como a leitura mais alta ou mais baixa do dia. Isso pode acontecer se a leitura que você observou estiver fora do intervalo de monitoramento.



Os LEDs na parte traseira do relógio ficam sempre acesos quando a função de frequência cardíaca contínua está ativada e o sensor na parte traseira está em contato com sua pele. Para obter instruções sobre como usar seu relógio para obter leituras de frequência cardíaca precisas a partir do pulso, consulte [Medição da frequência cardíaca baseada no pulso](#).

Você pode acompanhar os dados de Frequência cardíaca contínua com mais detalhes e por períodos mais longos no Polar Flow, na web ou no aplicativo móvel. Saiba mais sobre a função Frequência cardíaca contínua neste [guia detalhado](#).



## Monitoramento de atividade diária 24 horas

O relógio Polar monitora sua atividade com um acelerômetro 3D interno, que registra os movimentos do seu pulso. Ele analisa a frequência, a intensidade e a regularidade de seus movimentos juntamente com suas informações físicas, permitindo que você veja o nível de atividade real em sua vida diária, além de seu treino regular. Para uma maior precisão no monitoramento de atividade, utilize o relógio na sua mão não dominante.

### Objetivo da atividade

Sua meta de atividade pessoal é apresentada ao configurar o relógio. A meta de atividade é baseada em seus dados pessoais e nas configurações de nível de atividade, que se encontram no relógio (**Definições (Configurações) > Dados físicos (Configurações físicas) > Nível de atividade (Nível de atividade)**), no aplicativo Polar Flow ou no [serviço web Polar Flow](https://flow.polar.com).

Se quiser alterar sua meta, abra o aplicativo Polar Flow, toque em seu nome/foto de perfil na exibição do menu e passe o dedo para baixo para ver **Objetivo da atividade (Meta de atividade)**. Ou visite [flow.polar.com](https://flow.polar.com) e entre em sua conta Polar. Depois, clique no seu nome > **Definições > Meta de atividade**. Escolha um dos três níveis de atividade que descreva melhor sua rotina e atividades diárias. Abaixo da área de seleção, você pode ver o quanto precisa ser ativo para alcançar a sua meta de atividade diária no nível selecionado.

O tempo que você tem de estar ativo para atingir a meta de atividade diária depende do nível selecionado e da intensidade das suas atividades. Alcance mais rapidamente sua meta com uma atividade mais intensa ou mantenha-se ativo a um ritmo ligeiramente mais moderado durante todo o dia. A idade e o sexo também afetam a intensidade necessária para alcançar sua meta de atividade. Quanto mais jovem for, mais intensa sua atividade precisa ser.

### Dados de atividade no relógio

Na tela de hora, use os botões PARA CIMA e PARA BAIXO para navegar até o mostrador do relógio Atividade.



O círculo em torno do mostrador do relógio e a porcentagem abaixo da data e hora mostram o seu progresso em relação à sua meta de atividade diária. O círculo é preenchido com azul-claro de acordo com a sua atividade.



Além disso, você pode ver os seguintes detalhes da atividade acumulada do seu dia:

- Os passos que você deu até o momento. A quantidade e o tipo de movimentos do corpo são registrados e convertidos em uma estimativa de passos.
- A função Tempo ativo indica o tempo acumulado de movimentos do corpo, que é benéfico para a sua saúde.
- As calorias que você queimou com o treino, a atividade e TMB (taxa metabólica basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).

### Alerta de inatividade

É de conhecimento geral que a atividade física é um fator importante para manter a saúde. Além de ser fisicamente ativo, é importante evitar ficar sentado por períodos prolongados. Permanecer sentado por longos períodos é ruim para sua saúde, mesmo naqueles dias em que você treina e tem uma atividade diária suficiente. Durante o dia, o relógio detecta se você está inativo há muito tempo, ajudando-o a interromper o tempo que passa sentado para evitar os efeitos negativos sobre a saúde.

Se você ficar imóvel por 55 minutos, receberá um alerta de inatividade: A mensagem **É altura de se mexer!** é apresentada, acompanhada de uma leve vibração. Levante e encontre sua própria maneira de ficar ativo. Caminhe por algum tempo, alongue-se ou faça outra atividade leve. A mensagem desaparece quando você começa a se mover ou pressiona o botão. Se você não ficar ativo em cinco minutos, verá um indicador de inatividade, que poderá ser visualizado no aplicativo Polar Flow e no serviço web Flow após a sincronização. O aplicativo e o serviço web Flow apresentam o histórico completo dos carimbos de inatividade que você recebeu. Dessa forma, você pode rever sua rotina diária e fazer ajustes para ter uma vida mais ativa.

### Dados de atividade no aplicativo e no serviço web Polar Flow

Com o aplicativo Polar Flow, você pode acompanhar e analisar seus dados de atividade de onde estiver e sincronizá-los via rede sem fio usando o relógio com o serviço web Flow. O serviço web Flow fornece um panorama mais detalhado de suas informações de atividade. Com a ajuda dos relatórios de atividade (na guia **RELATÓRIOS**), você pode seguir a tendência de longo prazo da sua atividade diária. Você pode optar por ver os relatórios por dia, semana ou mês.



Observe que o relógio não tem WiFi ou qualquer outro recurso com o qual poderia ser conectado diretamente com a Internet.

Saiba mais sobre a funcionalidade Monitoramento de atividade 24 horas por dia neste [guia detalhado](#).

## Guia de Atividade

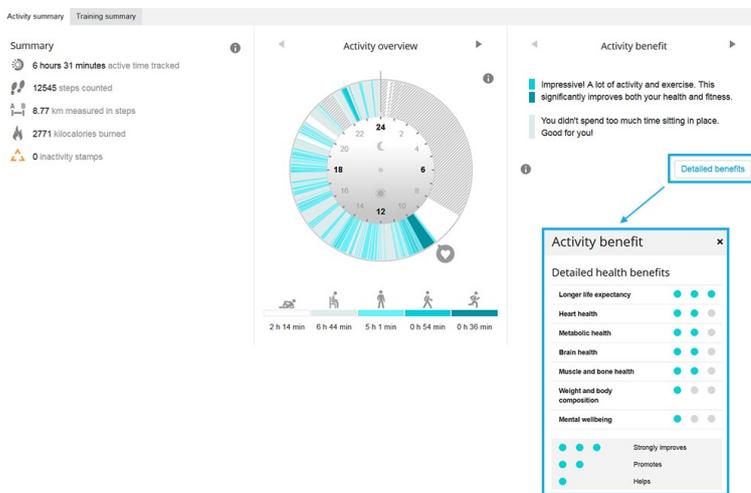
O recurso Guia de Atividade mostra o quanto você esteve ativo durante o dia e informa o quanto falta para atingir as recomendações de atividade física por dia. Você pode conferir como está se saindo para alcançar sua meta de atividade diária no relógio, no aplicativo ou no serviço web Polar Flow.

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

## Benefício da Atividade

O benefício da atividade fornece informações sobre os benefícios de ser ativo e também sobre os efeitos indesejados de ficar sentado por muito tempo para sua saúde. Esse feedback é baseado em diretrizes internacionais e pesquisas sobre os efeitos da atividade física e do comportamento sedentário sobre a saúde. A ideia principal é: quanto mais ativo você for, mais benefícios terá!

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



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

## Medida de recuperação do Nightly Recharge™

O **Nightly Recharge™** é uma medida da recuperação obtida durante a noite que mostra o quanto você se recuperou das suas demandas diárias. O **Estado do Nightly Recharge** é baseado em dois componentes: como você dormiu (**Carga do sono**) e como seu sistema nervoso autônomo (SNA) relaxou durante as primeiras horas de sono (**Carga do SNA**). Os dois componentes são formados pela comparação da última noite com os níveis habituais dos últimos 28 dias. O relógio mede a carga do sono e a carga do SNA automaticamente durante a noite.

Você pode ver o estado do Nightly Recharge no relógio e no aplicativo Polar Flow. Com base nas medições, o aplicativo Polar Flow mostrará dicas diárias personalizadas sobre exercício físico, além de dicas de sono e para regular seus níveis de energia nos dias especialmente difíceis. O Nightly Recharge ajuda você a fazer as melhores escolhas em sua vida cotidiana para manter seu bem-estar geral e alcançar suas metas de treino.

### Como começar a usar o Nightly Recharge?

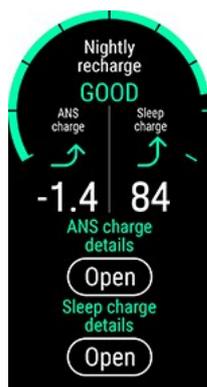


1. É necessário habilitar o monitoramento contínuo da frequência cardíaca para que o Nightly Recharge funcione. Para habilitar o Monitoramento contínuo da FC, acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Monitorização contínua da FC (Monitoramento contínuo da FC)** e selecione **Ligado** ou **Apenas de noite**.
2. Aperte a pulseira no pulso com firmeza e coloque o relógio quando for dormir. O sensor na parte traseira do relógio deve estar em contato permanente com a pele. Para obter instruções de uso mais detalhadas, consulte [Medição da frequência cardíaca baseada no pulso](#).
3. Você precisa usar o relógio por **três noites** para começar a ver o estado do Nightly Recharge. Esse é o tempo que leva para estabelecer seu nível habitual. Antes de obter seu Nightly Recharge, você pode ver os detalhes da medição do seu sono e do SNA (frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca e taxa de respiração). Após três medições noturnas bem-sucedidas, você poderá ver o estado do Nightly Recharge no relógio.

### Nightly Recharge no relógio

**Já acordado?** aparece no mostrador do Nightly Recharge do relógio quando ele detecta pelo menos quatro horas de sono. Pressione OK para informar ao relógio que você está acordado. Para confirmar, pressione OK, e o relógio apresentará o resumo do Nightly Recharge imediatamente. O estado do Nightly Recharge informa o nível de restauração que a última noite proporcionou. As pontuações da **carga do SNA** e da **carga do sono** são consideradas ao calcular o estado do Nightly Recharge. O estado do Nightly Recharge utiliza a seguinte escala: muito fraca – fraca – comprometida – OK – boa – muito boa.

Na tela de hora, use os botões PARA CIMA e PARA BAIXO para navegar até o mostrador do Nightly Recharge do relógio. Pressione OK para abrir a tela detalhada do Nightly Recharge.



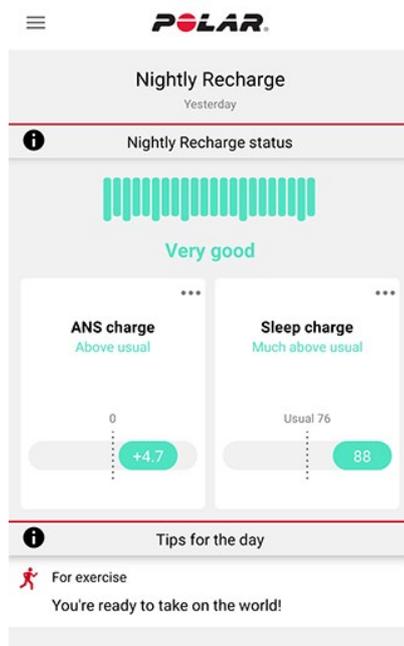
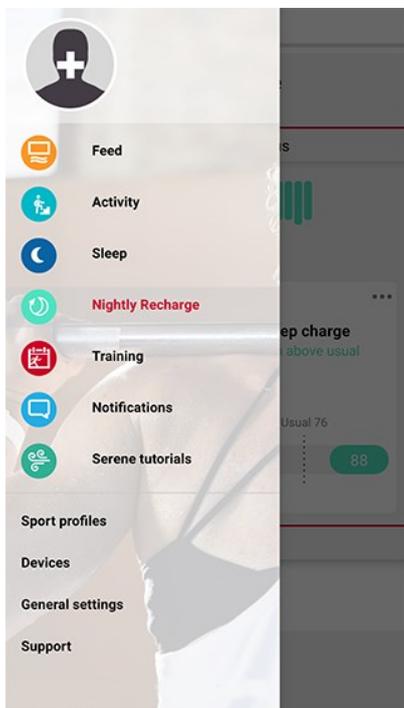
Role para baixo até **Detalhes da carga do SNA/Detalhes da carga do sono** e pressione OK para ver mais informações sobre a **Carga do SNA** e sua **Carga do sono**.



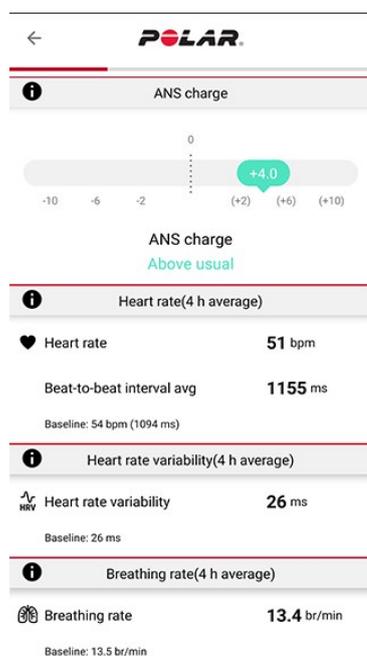
1. **Gráfico do estado do Nightly Recharge**
2. **Estado do Nightly Recharge** Escala: muito fraca – fraca – comprometida – OK – boa – muito boa.
3. **Gráfico de carga do SNA**
4. **Carga do SNA** A escala vai de -10 a +10. Seu nível habitual é em torno de zero.
5. **Status da carga do SNA** Escala: muito inferior ao habitual – inferior ao habitual – habitual – superior ao habitual – muito superior ao habitual.
6. **Frequência cardíaca em bpm (Média de 4 h)**
7. **Intervalo entre batimentos em ms (Média de 4 h)**
8. **Variabilidade da frequência cardíaca em ms (Média de 4 h)**
9. **Frequência respiratória em resp/min (Média de 4 h)**
10. **Gráfico de pontuação do sono**
11. **Pontuação do sono (1 - 100)** Uma pontuação que resume o tempo e a qualidade do sono em um número único.
12. **Status da carga do sono** = Pontuação do sono comparada com seu nível habitual. Escala: muito inferior ao habitual – inferior ao habitual – habitual – superior ao habitual – muito superior ao habitual.
13. **Detalhes dos dados de sono.** Consulte "Dados de sono no relógio" na página 91 para obter informações mais detalhadas.

## Nightly Recharge no aplicativo Polar Flow

Você pode comparar e analisar os detalhes do Nightly Recharge de noites diferentes no aplicativo Polar Flow. Escolha **Nightly Recharge** no menu do aplicativo Polar Flow para ver os detalhes do Nightly Recharge da última noite. Deslize a tela para a direita para ver os detalhes do Nightly Recharge dos dias anteriores. Toque nas caixas **Carga do SNA** ou **Carga do sono** para abrir a visualização detalhada correspondente.



### Detalhes da carga do SNA no aplicativo Polar Flow



A **carga do SNA** fornece informações sobre seu sistema nervoso autônomo (SNA) relaxou durante a noite. A escala vai de -10 a +10. Seu nível habitual é em torno de zero. A carga do SNA é formada pela medição da sua **frequência cardíaca**, da **variabilidade da frequência cardíaca** e da **taxa de respiração** durante as primeiras quatro horas de sono aproximadamente.

O valor normal de **frequência cardíaca** para adultos pode variar entre 40 e 100 bpm. É comum que os valores de frequência cardíaca variem de uma noite para outra. O estresse mental ou físico, a prática de atividade física tarde da noite, doenças ou o álcool podem manter sua frequência cardíaca alta durante as primeiras horas de sono. É melhor comparar o valor da noite passada com seu nível habitual.

A **variabilidade da frequência cardíaca (VFC)** refere-se à variação entre batimentos cardíacos sucessivos. Em geral, a alta variabilidade da frequência cardíaca está ligada à boa saúde geral, ao alto condicionamento aeróbico e à resiliência ao estresse. Ela pode variar muito de pessoa para pessoa, de 20 a 150. É melhor comparar o valor da noite passada com seu nível habitual.

A **taxa de respiração** mostra sua taxa de respiração média durante aproximadamente as primeiras quatro horas de sono. Ela é calculada com base nos dados de intervalo entre batimentos. Os intervalos entre batimentos diminuem quando você inspira e aumentam quando você expira. Durante o sono, a taxa de respiração fica mais lenta e varia principalmente ao longo das fases do sono. Os valores típicos para um adulto saudável em repouso variam de 12 a 20 respirações por minuto. Valores mais altos do que o habitual podem indicar febre ou uma doença que se aproxima.

## **Detalhes da carga do sono no Polar Flow**

Para obter informações de carga do sono no aplicativo Polar Flow, consulte "Dados de sono no aplicativo e serviço web Polar Flow" na página 93.

## **Dicas personalizadas no aplicativo Polar Flow**

Com base nas medições, o aplicativo Polar Flow mostrará dicas diárias personalizadas sobre exercício físico, além de dicas de sono e para regular seus níveis de energia nos dias especialmente difíceis. Sugestões diárias são exibidas na tela de abertura do Nightly Recharge no aplicativo Polar Flow.

### **De exercício físico**

Você recebe uma dica de exercício físico todos os dias. Assim, você saberá se deve ir com calma ou se esforçar ao máximo. As dicas são baseadas em:

- Estado do Nightly Recharge
- Carga do SNA
- Carga do sono
- Status da carga cardiovascular

### **De sono**

Se você não dormiu tão bem quanto de costume, receberá uma dica de sono. Ela dirá como melhorar os aspectos do seu sono que não foram tão bons quanto o habitual. Além dos parâmetros que medimos durante a noite, levamos em consideração:

- seu ritmo de sono ao longo de um período maior
- Status da carga cardiovascular
- o exercício no dia anterior

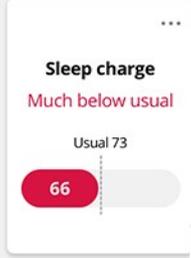
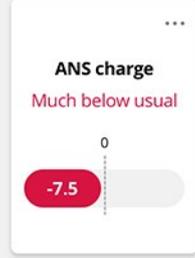
### **De regulação dos níveis de energia**

Se o status de sua carga do SNA ou sua carga do sono estiverem especialmente baixos, você receberá uma dica para superar os dias em que é mais difícil recarregar as energias. São dicas práticas sobre como relaxar quando você está sobrecarregado e como se energizar quando precisa de um impulso.

# Nightly Recharge

Wednesday, 12 June 2019

Nightly recharge status



## Tips for the day

**For exercise**

A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

**For sleep:**

Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

**For regulating energy levels:**

Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

Saiba mais sobre o Nightly Recharge neste [guia detalhado](#).

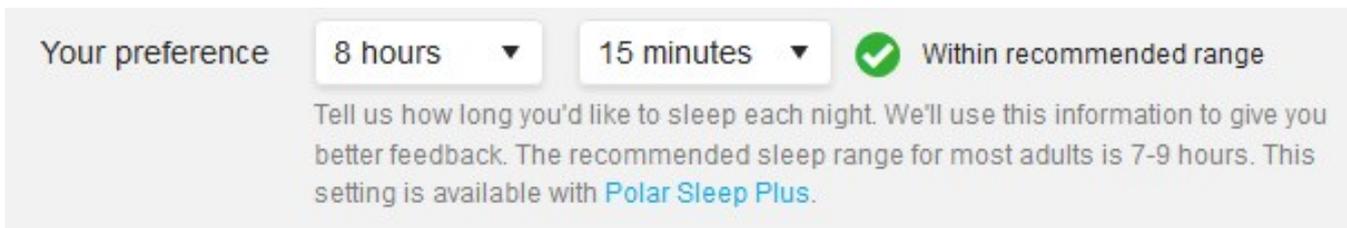
# Monitoramento do sono Sleep Plus Stages™

O **Sleep Plus Stages** monitora sua **quantidade e quantidade** de sono automaticamente e mostra quanto tempo você passou em cada **fase do sono**. Ela reúne os componentes de tempo e qualidade do sono em um único valor fácil de ver, a **pontuação do sono**. A pontuação do sono indica como você dormiu em comparação com os indicadores de uma boa noite de sono baseados na ciência do sono moderna.

A comparação dos componentes da pontuação do sono ao seu próprio nível habitual ajuda a reconhecer os aspectos da sua rotina diária que podem afetar seu sono e que talvez precisem ser ajustados. Os detalhes do sono durante a noite ficam disponíveis no relógio e no aplicativo Polar Flow. Os dados de sono de longo prazo no serviço web Polar Flow ajudam a analisar seus padrões de sono em detalhes.

## Como começar a monitorar seu sono com o Polar Sleep Plus Stages™

1. A primeira coisa que você precisa fazer é **definir sua duração de sono preferida** no Polar Flow ou no relógio. No aplicativo Polar Flow, toque em seu perfil e escolha **O seu tempo de sono preferido**. Escolha o tempo de sua preferência e toque em **Concluído**. Ou entre em sua conta do Flow ou crie uma nova conta em [flow.polar.com](http://flow.polar.com) e escolha **Definições (Configurações) > Definições físicas (Configurações físicas) > O seu tempo de sono preferido (Duração de sono preferida)**. Defina o tempo de sua preferência e escolha **Guardar (Salvar)**. Defina sua duração de sono preferida no relógio, em **Definições (Configurações) > Definições físicas (Configurações físicas) > O seu tempo de sono preferido (Duração de sono preferida)**.



Sua **preferência de tempo de sono** é a quantidade de sono que você deseja ter a cada noite. Por padrão, é definida como a recomendação média para sua faixa etária (oito horas para adultos de 18 a 64 anos). Se você acha que oito horas de sono é muito ou pouco para você, recomendamos ajustar seu tempo de sono preferido de acordo com suas necessidades individuais. Ao fazer isso, você receberá um feedback preciso sobre o tempo que dormiu em relação à sua duração de sono preferida.

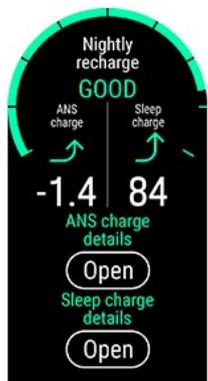
2. É necessário habilitar o monitoramento contínuo da frequência cardíaca para que o Sleep Plus Stages funcione. Para habilitar o Monitoramento contínuo da FC, acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Monitorização contínua da FC (Monitoramento contínuo da FC)** e selecione **Ligado** ou **Apenas de noite**. Ajuste a pulseira no pulso com firmeza. O sensor na parte traseira do relógio deve estar em contato permanente com a pele. Para obter instruções de uso mais detalhadas, consulte [Medição da frequência cardíaca baseada no pulso](#).
3. O relógio detecta quando você adormece, quando você desperta e quanto tempo você dormiu. A medição do Sleep Plus Stages é baseada no registro dos movimentos da sua mão não dominante com um sensor de aceleração 3D integrado e na gravação dos dados do intervalo entre batimentos cardíacos a partir do pulso com um sensor óptico de frequência cardíaca.
4. Pela manhã, você pode ver sua **pontuação do sono** (1-100) no relógio. Depois de uma noite, você recebe informações das fases do sono (sono leve, sono profundo, sono REM) e uma pontuação do sono, incluindo feedback sobre temas do sono (quantidade, solidez e regeneração). Após a terceira noite, você recebe uma comparação com seu nível habitual.

5. Você pode registrar sua própria percepção da qualidade do seu sono pela manhã, classificando-a no relógio ou no aplicativo Polar Flow. A sua avaliação não é considerada no cálculo da carga do sono, mas você pode registrar sua percepção e compará-la com a avaliação de carga do sono que recebeu.

Dados de sono no relógio



Ao despertar, você pode acessar os detalhes do sono no mostrador do [Nightly Recharge](#) no relógio. Pressione OK para abrir os detalhes de status do Nightly Recharge e role para baixo até **Detalhes da carga do sono** usando o botão PARA BAIXO. Pressione OK para abrir os detalhes.



Você também pode parar o monitoramento do sono manualmente. **Já acordado?** aparece no mostrador do Nightly Recharge do relógio quando ele detecta pelo menos quatro horas de sono. Pressione OK para informar ao relógio que você está acordado. Para confirmar, pressione OK, e o relógio apresentará o resumo do sono imediatamente.

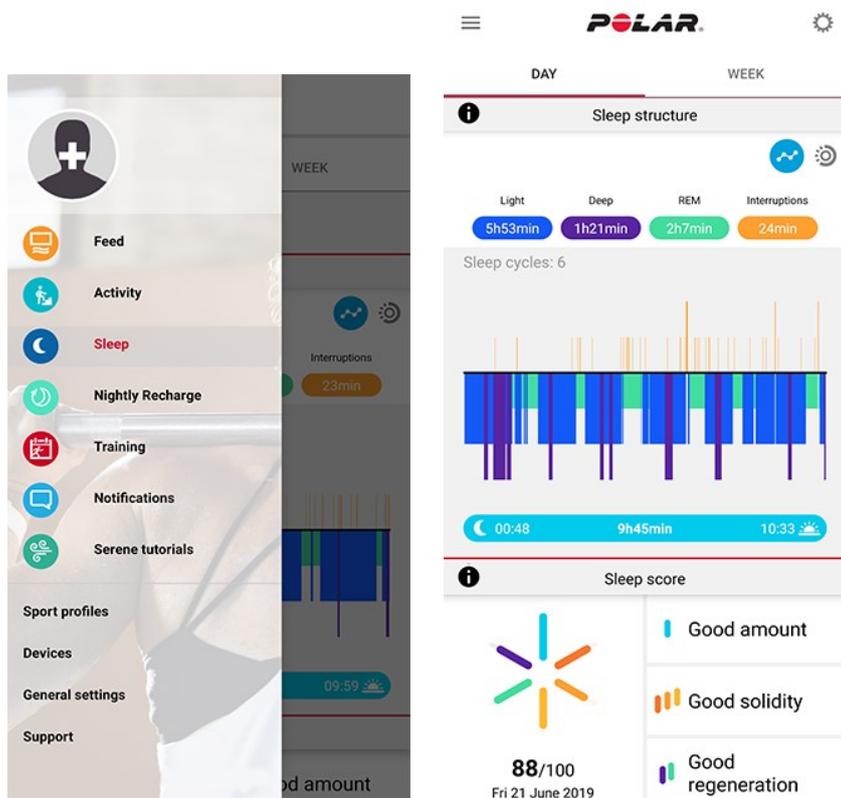
A tela de detalhes da carga do sono mostra as seguintes informações:

1. **Gráfico de status da pontuação do sono**
2. **Pontuação do sono (1-100)** Uma pontuação que resume o tempo e a qualidade do sono em um número único.
3. **Carga do sono** = Pontuação do sono em comparação com seu nível habitual. Escala: muito inferior ao habitual – inferior ao habitual – habitual – superior ao habitual – muito superior ao habitual.
4. O **Tempo de sono** informa a duração total entre o momento em que você adormeceu e o momento em que despertou.
5. O **Sono real (%)** informa o tempo que você dormiu entre o momento em que adormeceu e o momento em que despertou. Mais especificamente, trata-se do tempo de sono menos as interrupções. O sono real inclui apenas o tempo que você realmente dormiu.
6. **Continuidade (1-5):** A continuidade do sono é uma avaliação do quão contínuo foi seu tempo de sono. A continuidade do sono é avaliada em uma escala de um a cinco: fragmentado – relativamente fragmentado – relativamente contínuo – contínuo – muito contínuo.
7. **Interrupções longas (min)** informa o tempo que você passou acordado durante as interrupções de mais de um minuto. Durante uma noite normal de sono, há diversas interrupções breves e longas, quando você realmente desperta do sono. A lembrança dessas interrupções não depende de sua duração. Normalmente, não nos lembramos das mais curtas. Conseguimos lembrar das mais longas, por exemplo, quando nos levantamos para beber água. As interrupções são representadas por barras amarelas na linha do tempo de sono.
8. **Ciclos do sono:** Uma pessoa normal costuma passar por 4-5 ciclos de sono no decorrer de uma noite. Isso equivale a uma duração do sono de aproximadamente 8 horas.
9. **% de sono REM:** REM quer dizer movimento rápido dos olhos. O sono REM também é chamado de sono paradoxal, pois seu cérebro está ativo, mas seus músculos estão inativos para evitar que você expresse seus sonhos em ações. Da mesma forma que o sono profundo restaura seu corpo, o sono REM restaura sua mente e melhora a memória e o aprendizado.
10. **% de sono profundo:** Na fase de sono profundo, é difícil despertar, pois seu corpo está menos responsivo a estímulos do ambiente. A maior parte do sono profundo ocorre durante a primeira metade da noite. Essa fase do sono restaura seu corpo e reforça seu sistema imunológico. Ela também afeta determinados aspectos da memória e do aprendizado. A fase de sono profundo também é chamada de sono de ondas lentas.
11. **% de sono leve:** O sono leve é uma fase de transição entre a vigília e as fases mais profundas do sono. É fácil despertar do sono leve, pois sua capacidade de resposta aos estímulos do ambiente permanece alta. O sono leve também promove a recuperação física e mental, embora, nesse sentido, o sono REM e o sono profundo sejam as fases do sono mais importantes.

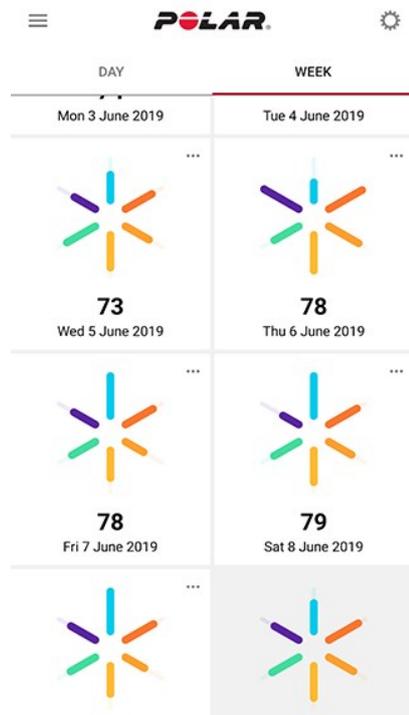
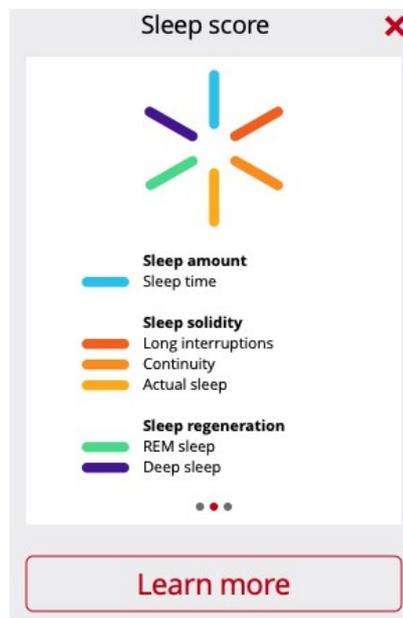
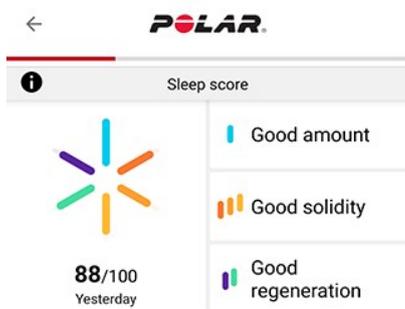
## Dados de sono no aplicativo e serviço web Polar Flow

Seu modo de dormir sempre é individual. Em vez de comparar suas estatísticas de sono com as de outras pessoas, monitore seus próprios padrões de sono de longo prazo para entender como você dorme. Depois de acordar, sincronize seu relógio com o aplicativo Polar Flow para ver seus dados de sono da última noite. Monitore seu sono diária e semanalmente no aplicativo Polar Flow e veja como seus hábitos de sono e sua atividade durante o dia afetam seu sono.

Escolha **Sono** no menu do aplicativo Polar Flow para ver seus dados de sono. Na tela Estrutura do sono, você pode ver o progresso de seu sono durante as diferentes fases do sono (sono leve, sono profundo e sono REM) e as interrupções que ocorreram. Em geral, os ciclos do sono vão do sono leve ao sono profundo e então ao sono REM. Normalmente, o sono de uma noite consiste em 4 a 5 ciclos do sono. Isso equivale a aproximadamente 8 horas de sono. Durante uma noite normal de sono, há diversas interrupções breves e longas. As interrupções longas são exibidas em barras laranja altas no gráfico de estrutura do sono.



Os seis componentes da pontuação do sono são agrupados em três temas: quantidade (duração do sono), solidez (interrupções longas, continuidade e sono real) e regeneração (sono REM e sono profundo). Cada barra do gráfico representa a pontuação de cada componente. A pontuação do sono corresponde à média dessas pontuações. Ao escolher a visualização semanal, você vê como sua pontuação do sono e sua qualidade do sono (temas de solidez e regeneração) variam durante a semana.

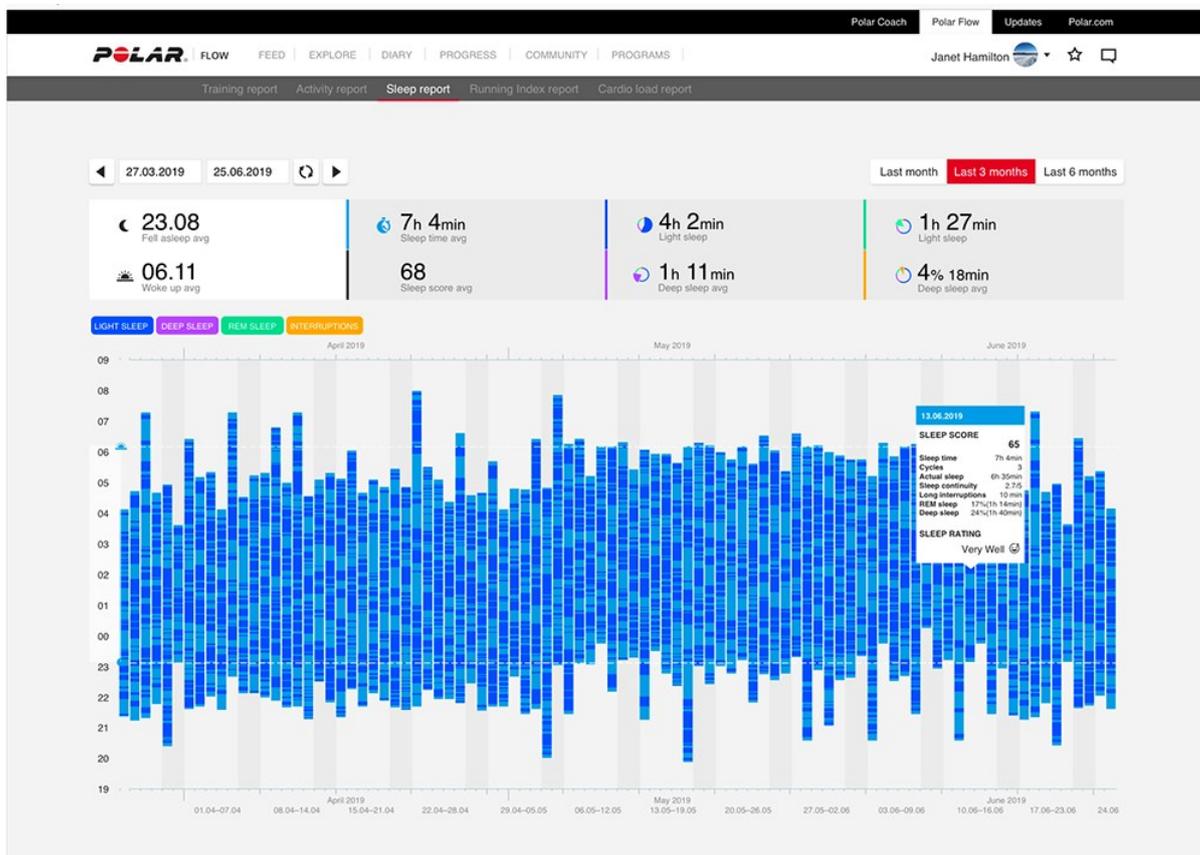


A seção Ritmo do sono apresenta uma visualização semanal do seu tempo de sono e das fases do sono.



Para ver seus dados de sono de longo prazo com as fases do sono no serviço web Flow, acesse **Progresso** e selecione a guia **Relatório do sono**.

O relatório do sono fornece uma visão de longo prazo de seus padrões de sono. Você pode optar por ver os detalhes de seu sono de um período de 1 mês, 3 meses ou 6 meses. É possível ver as médias dos seguintes dados de sono: adormeceu, acordou, tempo de sono, sono REM, sono profundo e interrupções do sono. Você pode ver os detalhes dos dados de sono de uma noite passando o mouse sobre o gráfico de sono.



Saiba mais sobre o Polar Sleep Plus Stages neste [guia detalhado](#).

## SleepWise™

O Polar SleepWise™ ajuda você a entender como o sono contribui para seu nível de atenção durante o dia e preparo para treinar. Além da quantidade e da qualidade do seu sono recente, também leva em consideração o efeito do ritmo do sono. O SleepWise mostra como seu sono recente melhora seu nível de atenção durante o dia e sua prontidão para o desempenho. Isso é o que chamamos de **Estímulo pós-sono**. Ele ajuda você a alcançar e a manter um ritmo de sono saudável e descreve como seu sono recente afeta seu nível de atenção diurno. Um melhor nível de atenção contribui para uma melhor prontidão para o desempenho, melhorando o tempo de reação, a precisão, o julgamento e a tomada de decisões.

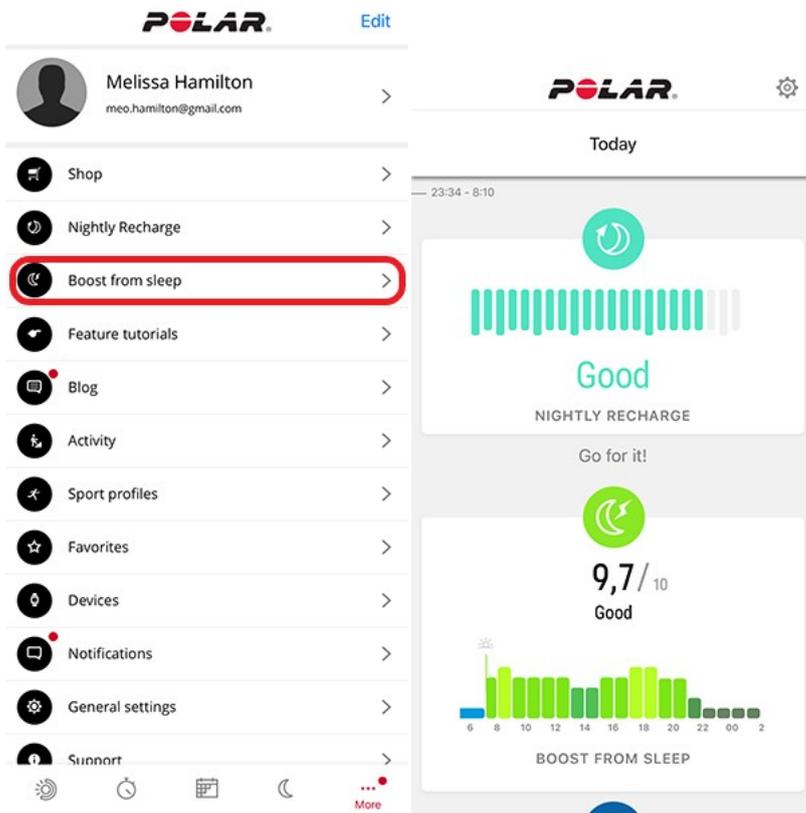
Para garantir um feedback personalizado, certifique-se de que sua configuração de **Tempo de sono preferido** corresponde à sua real necessidade de sono.

O SleepWise é totalmente automático, e tudo o que você precisa fazer é monitorar seu sono por meio de um relógio Polar compatível com o Sleep Plus Stages. Está disponível no aplicativo Polar Flow:

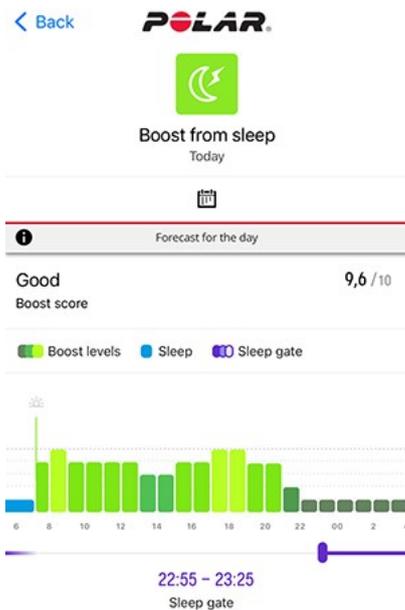
### Estímulo pós-sono diário

Observe que você precisa ter pelo menos cinco resultados de sono nos últimos sete dias para ver suas previsões do Estímulo pós-sono. Caso você não tenha usado seu relógio, ou se o monitoramento do sono não for bem-sucedido, também é possível adicionar os tempos de sono manualmente no aplicativo para aumentar sua contagem de resultados.

Para ver suas previsões do SleepWise no aplicativo Polar Flow, escolha **Estímulo pós-sono** no menu ou dê uma olhada na previsão diária do Estímulo pós-sono no card do **Diário**. Tocar no card abre a visualização **Estímulo pós-sono** diário.



A tela do **Estímulo pós-sono** mostra:



De manhã, você pode ver uma previsão de como o aumento do sono deve variar ao longo do dia e planejar atividades que aumentem o nível de atenção de acordo (como tirar cochilos, beber um café ou fazer uma caminhada ao ar livre). Isso fornece feedback visual e numérico simples sobre quaisquer alterações no seu ritmo de sono. Dessa forma, você pode reconhecer facilmente se as mudanças são para melhor ou para pior. Isso o ajuda a entender como os efeitos do sono se acumulam a longo prazo. Além de tornar visível o impacto da falta de sono e do seu ritmo irregular.

A **Pontuação do estímulo** resume a previsão diária em um número para facilitar a comparação entre os dias. Sua Pontuação do estímulo pode ser **excelente**, **boa**, **razoável** ou **moderada**. Uma Pontuação do estímulo excelente significa que você obtém

todos os benefícios de um bom sono para vivenciar o seu dia. Sua Pontuação do estímulo pode ser moderada se tiver muito sono em falta, por exemplo. Você poderá ver padrões de repetição na tendência, por exemplo, devido aos fins de semana.

O gráfico de **Previsão diária** mostra como seu sono recente deve estimular você ao longo do dia.

Quanto mais clara a sombra e mais alta a barra, maiores os **Níveis de estímulo**. Isso significa que você provavelmente se sentirá bem e pronto para treinar. Quanto mais escuro o tom e mais baixa a barra, menor o estímulo. Isso significa que você pode se sentir menos atento e até sonolento.

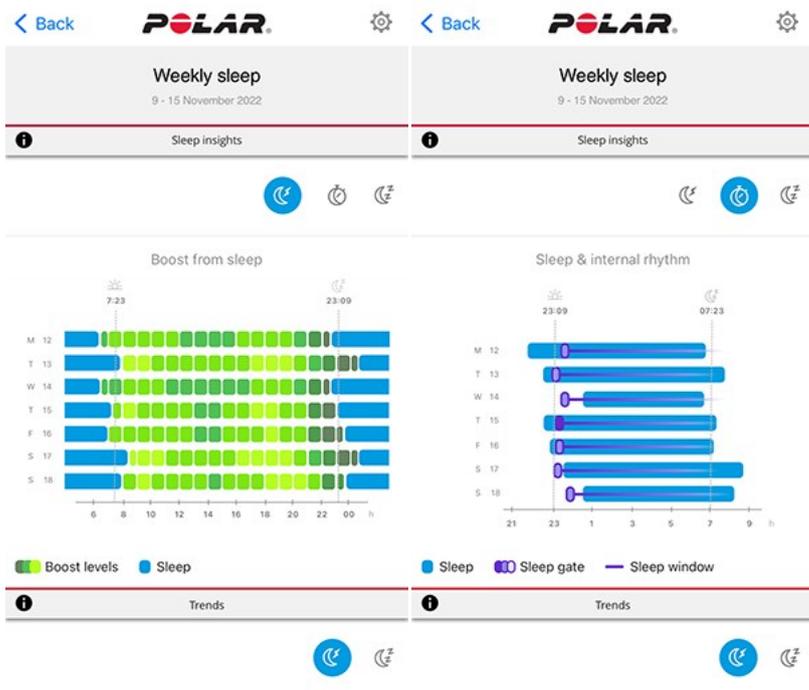
### **Níveis de estímulo**

Nossa previsão é baseada somente no sono. O recurso não reage a outras coisas que você fizer ou não fizer durante o dia. Em outras palavras, o gráfico não reagirá às xícaras de café que você possa vir a consumir, aos banhos frios que você tomar ou às caminhadas rápidas que fizer. A motivação interior também tem um papel fundamental no seu ânimo. Não importa quão alto seja seu nível de estímulo baseado no sono, você pode sentir sonolência durante uma leitura muito chata. Por outro lado, você pode se sentir bastante animado se tiver uma tarefa realmente interessante para fazer, mesmo depois de uma má noite de sono. Ao acompanhar a previsão diária, você perceberá que seu nível de estímulo tende a cair à tarde por um tempo e que depois volta a subir. Mas não precisa se preocupar com essa diminuição de ânimo à tarde. Isso é regulado por seu ritmo interno e é natural para todo ser humano. Ao estudar o curso de suas previsões anteriores, você pode ver como os níveis de estímulo de hoje são afetados não só pelo sono da noite passada, mas também pelo seu histórico de sono recente. Ficar acordado até tarde nos finais de semana, por exemplo, pode afetar vários dias.

O **Limiar do sono** antecipa o momento em que seu corpo está pronto para adormecer. No entanto, o ritmo interno do seu corpo às vezes não se alinha com seus compromissos diários. É por isso que seu limiar do sono nem sempre é a hora de dormir ideal na vida real. Esse pode ser o caso, por exemplo, quando você volta ao trabalho após um intervalo, como férias mais longas ou apenas um fim de semana.

### **Sono semanal**

Na visualização **Sono semanal** você pode comparar e analisar os detalhes do seu sono de noites diferentes. Toque no ícone do calendário para acessá-lo.



O gráfico **Estímulo pós-sono** mostra como seu sono afetou seus dias ultimamente. Com base nisso, você pode considerar alterações no seu horário de sono.

O gráfico **Sono e ritmo interno** mostra o quanto seu ritmo de sono real se desvia do ritmo circadiano interno do seu corpo. A sincronização desses dois ritmos, real e interno, tem muitos benefícios para a saúde. Dormir e acordar em horários regulares pode ajudar você a sincronizá-los. Você pode ver como o seu comportamento afeta seu ritmo interno. Por exemplo, ficar acordado até tarde nos fins de semana ou mudar de fuso horário pode bagunçar a sincronização de seus ritmos.

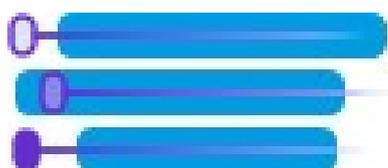
O **Limiar do sono** antecipa o momento em que seu corpo está pronto para adormecer. Isso pode ser claramente reconhecido em seus dados ou não. Ritmo de sono irregular ou horas de sono incomuns podem mexer com seu ritmo interno e tornar seu limiar do sono menos proeminente.

### Reconhecimento do limiar do sono

3/3 2/3 1/3

Você pode esperar que seu limiar do sono seja claramente reconhecível (3/3) se o ritmo do sono for regular. Caso seu ritmo de sono mude drasticamente, será difícil reconhecer seu limiar do sono.

### Ritmo interno



O ritmo interno do seu corpo indica que há momentos em que seu corpo naturalmente quer estar dormindo ou acordado. As linhas roxas do gráfico mostram sua **janela de sono**, que é o tempo em que seu corpo naturalmente queria dormir. As barras azuis mostram quando você dormiu de fato. As barras azuis mostram seu ritmo de sono real. A sincronização desses dois

ritmos, real e interno, tem muitos benefícios para a saúde. Dormir e acordar em horários regulares pode ajudar você a sincronizá-los.

Muitas pessoas que trabalham em horário comercial tendem a ficar acordadas até tarde e dormir nos fins de semana. É assim que elas acabam mudando o limiar do sono para ficarem acordadas até tarde na noite de domingo também. Nesse caso muito típico de “jet lag” social, problemas para adormecer no domingo à noite podem resultar no início de uma nova semana de trabalho com privação de sono. O truque para evitar a insônia de domingo e as segundas-feiras sem sono é ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias. No entanto, se você acabou ficando acordado até tarde, deve compensar em uma boa soneca no início da tarde em vez do sono noturno.

## **Fundamentos científicos**

O recurso Polar SleepWise utiliza o monitoramento do sono e a modelagem biomatemática para prever o nível de atenção durante o dia com base na qualidade do sono recente da pessoa. Para prever como o sono melhora o nível de atenção da pessoa, o modelo da Polar avalia a quantidade, a qualidade e o tempo de sono em relação à necessidade de sono pessoal e o ritmo circadiano interno do corpo dela. O modelo prevê os níveis de estímulo da pessoa de hora em hora, pela pontuação de estímulo diário, pelo limiar do sono e pela janela de sono. Um limiar do sono marca o início da janela de sono da pessoa, o momento em que o corpo quer naturalmente estar dormindo. Leva de uma a duas semanas para o SleepWise coletar dados suficientes e confiáveis.

A modelagem biomatemática é um meio geralmente aceito de prever como horários diferentes de sono podem afetar o nível de atenção quando se está acordado. Vários modelos biomatemáticos foram apresentados na literatura científica. Embora os detalhes e a terminologia sejam diferentes entre os modelos, eles basicamente consideram o tempo acordado, o histórico de sono-vigília e o ritmo circadiano. Os resultados dos modelos foram validados tipicamente por uma tarefa de vigilância psicomotora após restrições de sono severas ou moderadas. A tarefa de vigilância psicomotora é uma tarefa simples em que a pessoa pressiona um botão assim que uma luz aparece na tela. Os resultados dessa tarefa são correlacionados com a capacidade de manter a atenção, de solucionar problemas e de tomar decisões.

## Exercício respiratório orientado Serene™

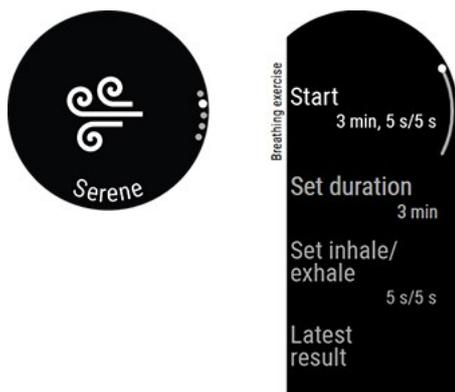
O Serene™ é um **exercício respiratório orientado intenso** que ajuda você a relaxar seu corpo e sua mente e a controlar seu estresse. O Serene direciona você para respirar em um ritmo lento e regular, com **seis respirações por minuto**, que é a taxa de respiração ideal para **aliviar os efeitos do estresse**. Quando você respira lentamente, seus batimentos cardíacos começam a se sincronizar com o ritmo da respiração, e aumenta a variação do intervalo entre batimentos do coração.

Durante o exercício respiratório, a animação na tela e a vibração do relógio ajudam a manter um ritmo de respiração lento e regular. O Serene mede a resposta do seu corpo ao exercício e fornece um biofeedback em tempo real sobre como você está se saindo. Após o exercício, você recebe um resumo do tempo que ficou nas três **zonas de serenidade**. Quanto mais alta a zona, melhor a sincronização com o ritmo ideal. Quanto mais tempo você fica nas zonas mais altas, pode esperar sentir mais benefícios a longo prazo. Quando você pratica o exercício respiratório Serene regularmente, fica mais fácil **controlar seu estresse**, melhorar sua **qualidade de sono** e melhorar sua sensação de **bem-estar geral**.

### Exercício respiratório Serene no relógio

O exercício respiratório Serene orienta você para **respirar de maneira lenta e profunda** a fim de acalmar o corpo e a mente. Quando você respira lentamente, seus batimentos cardíacos começam a se sincronizar com o ritmo da respiração. Os intervalos entre batimentos do coração variam mais quando a respiração é mais lenta e profunda. A respiração profunda produz respostas mensuráveis nos intervalos entre batimentos cardíacos. Quando você inspira, os intervalos entre batimentos cardíacos consecutivos são abreviados (a frequência cardíaca aumenta) e, quando você expira, eles se prolongam (a frequência cardíaca diminui). A variação dos intervalos entre batimentos cardíacos é maior quando você está mais perto do ritmo de **6 ciclos respiratórios por minuto** (inspiração + expiração = 10 segundos). Essa é a frequência ideal para **aliviar o estresse**. Por isso, seu sucesso é medido não apenas pela sincronização, mas também pela proximidade que você conseguiu com a taxa de respiração ideal.

A duração padrão do exercício respiratório Serene é de 3 minutos. Você pode ajustá-la para intervalos entre 2 e 20 minutos. Se necessário, também é possível ajustar as durações da inspiração e da expiração. A frequência respiratória mais rápida pode ser de 3 segundos para a inspiração e 3 segundos para a expiração, resultando em 10 respirações por minuto. A frequência respiratória mais lenta é de 5 segundos para a inspiração e 7 segundos para a expiração, resultando em 5 respirações por minuto.



Verifique se a sua posição permite manter os braços relaxados e as mãos paradas durante todo o exercício respiratório. Isso permite que você relaxe adequadamente e garante que o relógio Polar possa medir os efeitos da sessão com precisão.

1. Coloque o relógio com firmeza logo atrás do osso do pulso.
2. Sente-se ou deite-se de maneira confortável.

3. No relógio, escolha **Serene** e **Iniciar** para começar o exercício respiratório. O exercício começa com uma fase preparatória de 15 segundos.
4. Siga as orientações de respiração na tela ou acompanhe as vibrações.
5. Você pode encerrar o exercício a qualquer momento, pressionando o botão VOLTAR.
6. O elemento principal da animação **muda de cor** de acordo com a zona de serenidade em que você está.
7. Depois do exercício, você verá os resultados no relógio, como o tempo gasto nas diferentes zonas de serenidade.



As **zonas de serenidade** são Ametista, Safira e Diamante. As zonas de serenidade informam o nível de sincronização entre seus batimentos cardíacos e sua respiração e se você está perto da taxa de respiração ideal de seis respirações por minuto. Quanto mais alta a zona, melhor a sincronização com o ritmo ideal. Para ficar na zona de serenidade mais alta, a Diamante, você precisa sustentar uma meta de ritmo lento, em torno de seis respirações por minuto ou menos. Quanto mais tempo você fica nas zonas mais altas, pode esperar sentir mais benefícios a longo prazo.

## Resultado do exercício respiratório

Após o exercício, você recebe um resumo do tempo que ficou nas três zonas de serenidade.



Saiba mais sobre o exercício respiratório orientado Serene™ neste [guia detalhado](#).

## Teste de condicionamento físico com frequência cardíaca baseada no pulso

O Teste de Condicionamento Físico Polar com frequência cardíaca baseada no pulso é uma maneira fácil, segura e rápida de estimar seu condicionamento aeróbico (cardiovascular) em repouso. É uma avaliação simples do nível de condicionamento físico com duração de 5 minutos que fornece uma estimativa do seu consumo máximo de oxigênio (VO2max). O cálculo do Teste de Condicionamento Físico baseia-se na frequência cardíaca em repouso, na variabilidade da frequência cardíaca e em seus dados pessoais: sexo, idade, altura, peso e autoavaliação do seu nível de atividade física, denominado histórico de treino. O Teste de Condicionamento Físico Polar foi desenvolvido para ser utilizado por adultos saudáveis.

O condicionamento aeróbico se traduz pela eficiência com que o sistema cardiovascular consegue transportar oxigênio para o organismo. Quanto melhor for o seu condicionamento aeróbico, mais forte e eficiente seu coração estará. Um bom condicionamento aeróbico traz muitos benefícios à saúde. Por exemplo, ela ajuda a diminuir o risco de pressão arterial elevada e o risco de doenças cardiovasculares e de AVC. Para melhorar o condicionamento aeróbico são necessárias, em média, seis semanas de treino regular antes de conseguir ver alterações perceptíveis no resultado do seu teste de condicionamento

físico. As pessoas em má forma física evidenciam progressos mais rapidamente. Quanto melhor for seu condicionamento aeróbico, menores serão as melhorias no seu resultado.

A melhor maneira de melhorar o condicionamento aeróbico é praticar exercícios que utilizem grandes grupos musculares. Essas atividades incluem corrida, ciclismo, caminhada, remo, natação, patinação e esqui cross-country. Para monitorar seus progressos, comece fazendo o teste várias vezes durante as primeiras duas semanas para obter um valor de referência e, posteriormente, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Para garantir resultados de teste confiáveis, adote os seguintes procedimentos básicos:

- Realize o teste em qualquer local - em casa, no escritório, na academia – desde que o ambiente ao redor seja calmo. Evite barulhos perturbadores (televisão, rádio ou telefone, por exemplo) e não fale com outras pessoas.
- Faça sempre o teste no mesmo ambiente e na mesma hora.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar nas 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite esforços físicos intensos, álcool e estimulantes farmacológicos no dia e na véspera do teste.
- Você deverá estar relaxado e calmo. Deite-se e relaxe por 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

## Antes do teste

Antes de iniciar o teste, verifique se as suas configurações físicas, inclusive seu histórico de treino, são precisas em

**Definições (Configurações) > Definições físicas (Configurações físicas).**

Coloque o relógio de modo confortável sobre o pulso, a pelo menos a largura de um dedo do osso do pulso. O sensor de frequência cardíaca na parte de trás do relógio deve estar em contato permanente com a pele.

## Realização do teste

No relógio, escolha **Teste fitness > Relaxar e iniciar o teste**. O relógio começará a procurar sua frequência cardíaca.

Ao detectar sua frequência cardíaca, será exibida a indicação **Deite-se e relaxe**. Fique relaxado e limite os movimentos do corpo e a comunicação com outras pessoas.

Você pode interromper o teste em qualquer fase pressionando VOLTAR. **Teste cancelado** será exibido.

Se o relógio não conseguir receber seu sinal da frequência cardíaca, será exibida a mensagem **Teste falhou**. Nesse caso, verifique se o sensor de frequência cardíaca na parte de trás do relógio está em contato constante com a pele. Consulte [Medição da frequência cardíaca baseada no pulso](#) para ver instruções detalhadas de colocação do relógio ao medir a frequência cardíaca no pulso.

## Resultados do teste

Quando o teste terminar, o relógio o avisará com uma vibração e exibirá uma descrição do resultado do teste de condicionamento físico, além do  $VO_2$  máx. estimado.

“**Atualizar para  $VO_{2máx}$ . para definições físicas?**” será exibido.

- Pressione OK para salvar o valor nas suas **Definições físicas (Configurações físicas)**.
- Pressione VOLTAR para cancelar somente se você souber o valor de seu  $VO_{2máx}$ . medido recentemente e se ele for mais de uma classe de nível de condicionamento físico diferente do resultado.

O resultado do teste mais recente é apresentado em **Testes > Teste de fitness (Teste de condicionamento físico) > Resultados mais recentes**. Somente o teste realizado mais recentemente é mostrado.

Para fazer uma análise visual dos resultados do teste de condicionamento físico, acesse o serviço web Flow e selecione o teste no seu Diário para ver os detalhes.



Após o teste, seu relógio será sincronizado automaticamente com o aplicativo Polar Flow, se o celular estiver no alcance do Bluetooth.

## Classes de níveis de condicionamento físico

### Homens

Idade (anos)	Muito baixa	Baixa	Razoável	Moderada	Boa	Muito boa	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Mulheres

Idade (anos)	Muito baixa	Baixa	Razoável	Moderada	Boa	Muito boa	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

A classificação é baseada em uma revisão da literatura, de 62 estudos em que o  $VO_{2max}$  foi medido diretamente em indivíduos adultos saudáveis nos EUA, Canadá e sete países europeus. Referência: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## VO<sub>2</sub>max

Existe uma ligação clara entre o consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub>max) do organismo e a capacidade cardiovascular, pois o fornecimento de oxigênio aos tecidos depende do funcionamento dos pulmões e do coração. O VO<sub>2</sub>max (consumo máximo de oxigênio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa máxima a que o oxigênio pode ser usado pelo organismo durante o exercício máximo; está diretamente relacionado à capacidade máxima do coração levar sangue aos músculos. O VO<sub>2</sub>max pode ser medido ou previsto por testes de condições físicas (por exemplo, testes de esforço máximo, testes de esforço submáximo, Teste de Fitness da Polar). O VO<sub>2</sub>max é um bom índice de condicionamento cardiorrespiratório e uma boa previsão da capacidade de desempenho em eventos de resistência, como corrida, ciclismo, esqui cross-country e natação.

O VO<sub>2</sub>max pode ser expresso em mililitros por minuto (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>) ou esse valor pode ser dividido pelo peso corporal da pessoa em quilogramas (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## Guia de treino diário FitSpark™

O guia de treino FitSpark™ oferece **treinos diários sob demanda** prontos para uso, disponíveis diretamente em seu relógio. Os treinos são criados de acordo com seu nível de condicionamento físico, histórico de treino, recuperação e preparo, com base em seu estado do [Nightly Recharge](#) da noite anterior. O FitSpark fornece de duas a quatro opções de treino por dia: uma mais adequada para você e de uma a três outras opções à sua escolha. Você recebe no máximo quatro sugestões por dia e há, no total, 19 treinos diferentes. As sugestões incluem as categorias de treino **cardiovascular, resistência e suporte**.

Os treinos FitSpark incluem [metas de treino](#) prontas definidas pela Polar. Os treinos apresentam instruções para realizar os exercícios físicos e orientações passo a passo em tempo real para garantir que você os faça com segurança e com a técnica correta. Todos os treinos são baseados no tempo e ajustados de acordo com seu nível de condicionamento físico atual. Assim, as sessões são adequadas para todos, independentemente do nível de condicionamento físico. As sugestões de treino FitSpark são atualizadas após cada sessão de treino (inclusive aquelas feitas sem o FitSpark), à meia-noite e quando você desperta. O FitSpark mantém seu treino versátil com tipos diferentes de treinos diários para escolher.

## Como é determinado seu nível de condicionamento físico?

Seu nível de condicionamento físico para cada sugestão de treino é determinado com base em seu:

- Histórico de treino (zona de frequência cardíaca média semanal dos últimos 28 dias)
- VO<sub>2</sub>max (do [Teste de fitness \(Teste de condicionamento físico\)](#) no relógio)
- [Histórico de treino](#)

Você pode começar a usar o recurso mesmo sem um histórico de treino. No entanto, o FitSpark funcionará da maneira ideal após 7 dias de uso.



Quando melhor for o nível de condicionamento físico, mais longa será a duração das metas de treino. As metas de resistência mais exigentes não estão disponíveis para os níveis mais baixos de condicionamento físico.

## Quais tipos de exercícios físicos estão incluídos nas categorias de treino?

Nas sessões de treino cardiovascular, você é orientado a treinar em zonas de frequência cardíaca diferentes com durações diferentes. As sessões incluem fases de aquecimento, prática e relaxamento baseadas no tempo. As sessões de treino cardiovascular podem ser concluídas em qualquer perfil de esporte do relógio.

As sessões de treino de resistência incluem treinos de circuito que consistem em exercícios físicos de resistência com orientações baseadas no tempo. Os treinos de peso corporal podem ser feitos usando seu próprio peso como resistência. Não é necessário usar outros pesos. Nos treinos de circuito, você precisa de uma anilha de peso, um kettlebell ou dumbbells para realizar os exercícios.

As sessões de suporte são treinos de circuito que consistem em exercícios físicos de resistência e mobilidade com orientações baseadas no tempo.

## FitSpark no relógio

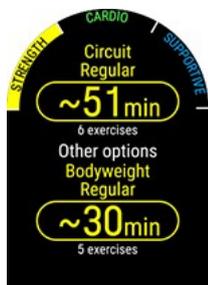
Na tela de hora, use os botões PARA CIMA e PARA BAIXO para navegar até o mostrador do relógio **FitSpark**.

O mostrador **FitSpark** do relógio inclui as seguintes telas para as diferentes categorias de treino:



**MOSTRADOR PROGRAMA:** Se você tem um Programa de Corrida ativo no Polar Flow, as sugestões do FitSpark são baseadas nas metas de treino do Programa de Corrida.

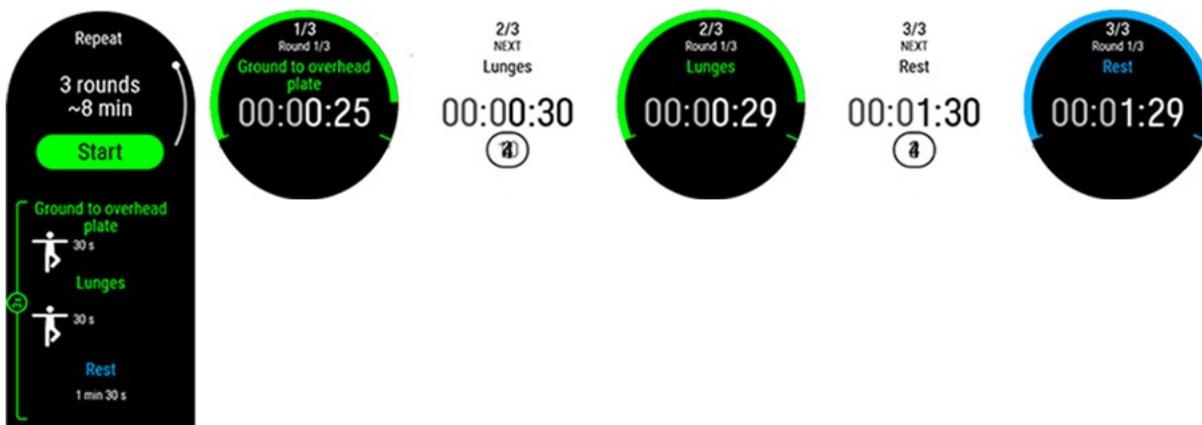
Pressione OK no mostrador de relógio **FitSpark** para ver as sugestões de treino. O treino mais adequado para você de acordo com seu histórico de treino e seu nível de condicionamento físico é o primeiro a ser mostrado. Role a tela para baixo para ver outras sugestões de treino opcionais. Escolha uma sugestão de treino pressionando OK para ver a descrição detalhada do treino. Role a tela para baixo para ver os exercícios incluídos no treino (treinos de força e de suporte) e escolha um exercício específico para ver instruções detalhadas para realizá-lo. Role até **Iniciar** e pressione OK para escolher a meta de treino e depois escolha o perfil de esporte para iniciar a meta de treino.



**Durante o treino**

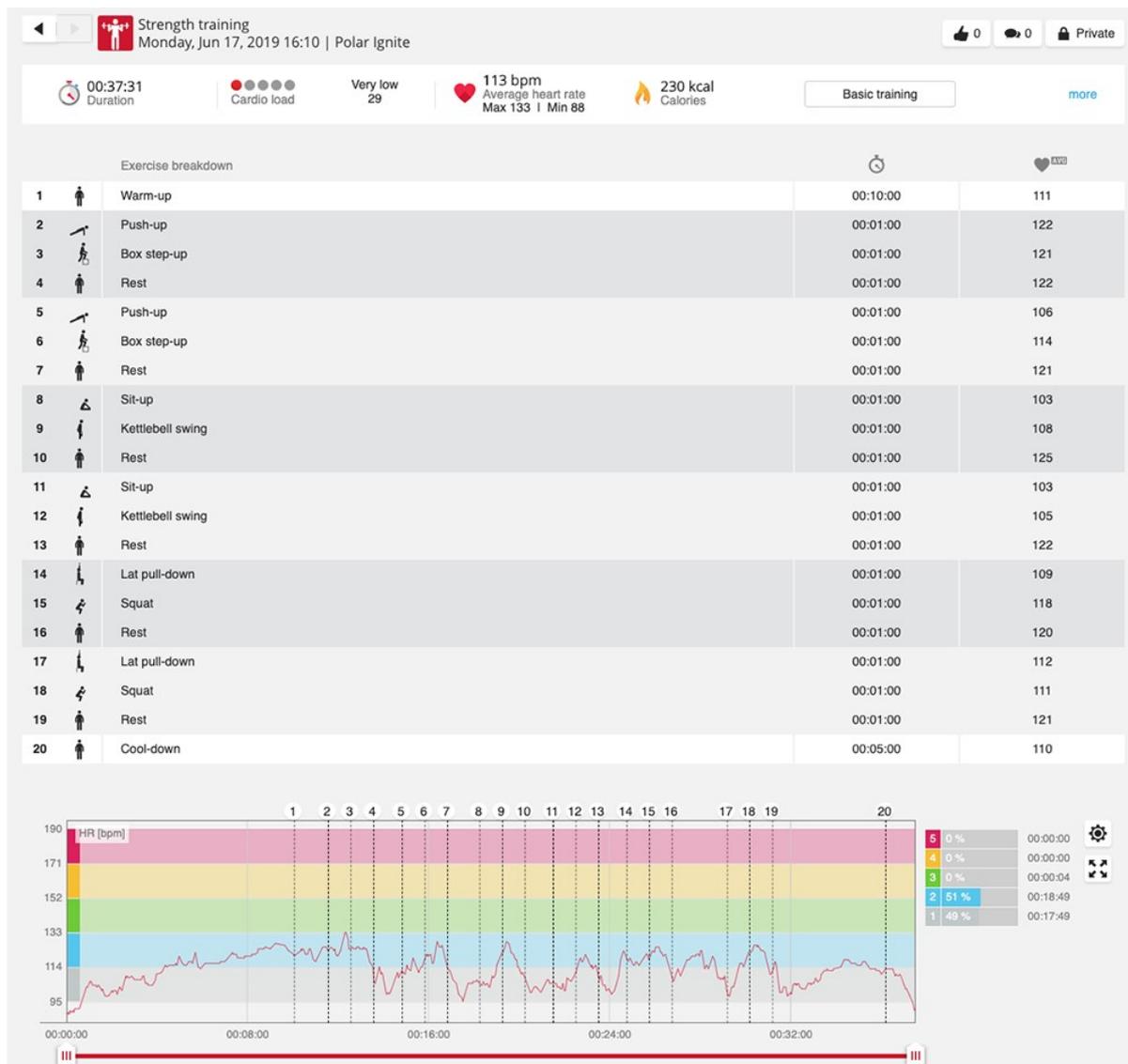
Durante o treino, seu relógio fornece orientações que incluem informações do treino, fases baseadas no tempo com zonas de frequência cardíaca para as metas cardiovasculares e fases baseadas no tempo com exercícios para metas de resistência e suporte.

As sessões de treino de resistência e suporte são baseadas em planos de treino prontos com animações de exercícios e orientações passo a passo em tempo real. Todas as sessões incluem temporizadores e vibrações que informam o momento de mudar para a fase seguinte. Continue cada movimento por 40 segundos, descanse até o final do minuto e inicie o movimento seguinte. Ao concluir todas as séries da primeira sequência, inicie a próxima sequência manualmente. Você pode encerrar uma sessão de treino quando quiser. Não é possível ignorar ou reorganizar as fases de treino.



## Resultados do treino no relógio e no Polar Flow

Assim que terminar a sessão, você receberá um [resumo](#) da sessão de treino no relógio. Obtenha uma análise mais detalhada no aplicativo ou no serviço web Polar Flow. Para metas de treino cardiovascular, você tem um resultado básico do treino, que mostra as fases da sessão de treino com dados de frequência cardíaca. Para metas de treino de resistência e suporte, você tem resultados detalhados do treino, que incluem sua frequência cardíaca média e o tempo gasto em cada exercício. Eles são exibidos em uma lista, e cada exercício também é exibido na curva de frequência cardíaca.



O treino pode incluir algum risco. Antes de começar um programa de treino regular, leia as orientações em [Minimizando os riscos durante o treino](#).

## Posicionando satélites

O relógio tem GPS (GNSS) integrado, que fornece a medição de velocidade, distância e altitude para uma série de esportes outdoor e permite que você veja seu percurso no mapa no aplicativo e no serviço web Flow após sua sessão.

Você pode alterar o sistema de navegação por satélite que seu relógio usa além do GPS. No relógio, essa configuração fica localizada em **Definições gerais (Configurações gerais) > A posicionar satélites (Posicionando satélites)**. Você pode escolher **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** ou **GPS + QZSS**. A configuração padrão é **GPS + GLONASS**. Essas opções

permitem testar diversos sistemas de navegação por satélite e descobrir se eles permitem melhorar o desempenho nas áreas que cobrem.

- GPS + GLONASS** GLONASS é um sistema de navegação por satélite russo. Essa é a configuração padrão porque a visibilidade e confiabilidade global desse satélite é a melhor das três e, em geral, recomendamos sua utilização.
- GPS + Galileo** Galileo é um sistema global de satélites de navegação criado pela União Europeia.
- GPS + QZSS** QZSS é um sistema regional de transferência de hora com quatro satélites e um sistema de aumento baseado em satélites desenvolvido para melhorar o GPS nas regiões da Ásia/Oceania com foco no Japão.

## GPS Assistido

O relógio utiliza GPS Assistido (A-GPS) para detectar satélites mais rapidamente. Os dados do A-GPS indicam ao relógio as posições previstas dos satélites de GPS. Desse modo, o relógio sabe onde procurar os satélites e torna a definição da sua localização inicial mais rápida.

Os dados do A-GPS são atualizados uma vez ao dia. O arquivo de dados do A-GPS mais recente é atualizado automaticamente no relógio sempre que você o sincroniza com o serviço web Flow pelo software FlowSync ou pelo aplicativo Polar Flow.

### Validade do A-GPS

O arquivo de dados do A-GPS é válido por até 14 dias. A precisão do posicionamento é relativamente elevada durante os primeiros três dias e diminui progressivamente nos restantes dias. As atualizações regulares ajudam a garantir um alto nível de precisão do posicionamento.

Você pode verificar a data de vencimento do arquivo de dados do A-GPS atual no relógio. Acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Acerca do relógio (Sobre o relógio) > GPS assistido expira em**. Se o arquivo de dados tiver expirado, sincronize o relógio com o serviço web Flow via software FlowSync ou com o aplicativo Polar Flow para atualizar os dados do A-GPS.

Quando o arquivo de dados do A-GPS tiver expirado, talvez seja necessário mais tempo para captar sua posição atual.



Para melhorar o desempenho do GPS, coloque o relógio no pulso com a tela para cima. Devido à localização da antena GPS no relógio, não é recomendável usá-lo com a tela na parte inferior do pulso. Ao usá-lo no guidão de uma bicicleta, certifique-se de que a tela esteja virada para cima.

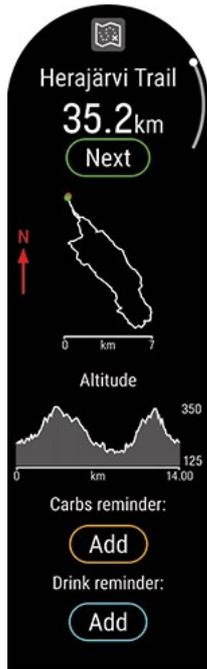
## Orientação de Percurso

A funcionalidade de orientação de percurso orienta você pelos percursos gravados em sessões anteriores ou importados para o Flow de um serviço de terceiros, como [komoot](#) ou [Strava](#). Você também pode importar arquivos de percurso diretamente no Flow no formato de arquivo GPX ou TCX.

Você pode optar por ir até o ponto inicial do percurso, para o ponto final do percurso ou o ponto mais próximo do percurso (no meio do percurso). Primeiro, o relógio o guiará até o ponto de início escolhido no percurso. Quando estiver no percurso, o relógio o orientará para mantê-lo no caminho certo. Basta seguir as orientações na tela. Na parte inferior da tela, você verá a distância que falta.

## Percurso e perfis de elevação

Depois de escolher uma rota, você terá uma visão geral do percurso e do perfil de altitude dele. Isso ajuda a identificar qual percurso é qual e o que esperar de sua sessão de treino.



## Total de subidas e descidas para percursos planejados

Ao iniciar um percurso planejado, você verá o total de subidas e descidas do percurso. Conforme você avança ao longo do percurso, os valores de subida/descida serão atualizados, e você sempre verá o total de subidas e descidas que ainda faltam no percurso. Você também verá seu grau de subida/descida atual. Você sempre saberá exatamente onde está e o quanto ainda falta percorrer.

Ao fazer um percurso não planejado, você verá a subida e a descida do quilômetro anterior, bem como seu grau de subida/descida atual.



Você pode usar o [komoot](#) para planejar percursos detalhados e transferir os percursos para o relógio via Flow.

## Adicionando um percurso ao relógio

Para adicionar um percurso ao seu relógio, você deve salvá-lo como favorito no serviço web ou aplicativo Flow e sincronizá-lo com o relógio. Para mais informações, consulte [GERENCIAR FAVORITOS E METAS DE TREINO NO POLAR FLOW](#).

## Iniciar uma sessão de treino com a orientação de percurso

1. Escolha o perfil de esporte que você quer usar e, no modo pré-treino, pressione o botão LUZ para entrar no menu rápido.
2. Escolha **Percursos** na lista e selecione o percurso desejado.
3. Adicione um **lembrete de carboidrato** ou um **lembrete de hidratação**, se quiser, e escolha **Iniciar**.

4. Escolha onde você deseja iniciar o percurso: **Ponto de início**, **Entre o percurso**, **Ponto terminal para direção inversa** ou **Entre o percurso para direção inversa**.
5. Permaneça no modo pré-treino até que o relógio encontre sua frequência cardíaca e os sinais de satélite GPS, e inicie sua sessão de treino pressionando OK. Você pode ser solicitado a calibrar a bússola antes de iniciar sua sessão de treino. Nesse caso, siga as instruções na tela para calibrá-la.
6. Seu relógio o orientará para o percurso. **Ponto de início do percurso encontrado** é exibido quando você chega a ele. Nesse momento, você está pronto para começar.

**Ponto terminal atingido** é mostrado ao terminar.

## Zoom

Aumente ou diminua o zoom do percurso. Pressione **OK** e selecione **Mais/Menos zoom** e use os botões **+** e **-** para ajustar a visualização do percurso.



## Mudar de percurso durante o treino

Mude para outro percurso durante sua sessão de treino.

1. Pressione VOLTAR para pausar a sessão de treino e pressione o botão LUZ para entrar no menu rápido.
2. Selecione **Percursos**. O relógio perguntará **Deseja mudar o percurso?**, selecione **Sim** e escolha um percurso da lista.
3. Selecione **Iniciar** quando estiver pronto.

## Voltar ao início

A funcionalidade Voltar ao início leva você de volta ao ponto de partida da sessão de treino.

Para utilizar a função Voltar ao início para uma sessão de treino:

1. No modo pré-treino, pressione o botão LUZ para entrar no menu rápido.
2. Escolha **Voltar ao início** na lista e selecione **Ligado**.

Você também pode ativar a funcionalidade Voltar ao início durante uma sessão de treino, pausando a sessão e abrindo o menu rápido com o botão LUZ, rolando até **Voltar ao início** e escolhendo **Ligado**.

Se você adicionar a vista de treino Voltar ao início a um perfil de esporte no Polar Flow, ela estará sempre ativada para esse perfil de esporte e não precisará ser ativada a cada sessão de treino.

Para voltar ao ponto de partida:



- Mantenha o relógio na posição horizontal à sua frente.
- Desloque-se para que o relógio possa determinar a direção do seu movimento. Uma seta apontará na direção do ponto de partida.
- Para voltar ao início, mova-se sempre na direção da seta.
- O relógio também mostra o rumo e a distância direta (em linha reta) entre o local em que você se encontra e o ponto de partida.

Se estiver em um local desconhecido, tenha sempre um mapa à mão, caso o relógio perca o sinal do satélite ou a bateria fique sem carga.

## Ritmo de corrida

A função Ritmo de corrida ajuda você a manter um ritmo regular e a atingir o objetivo de tempo para uma determinada distância. Defina um objetivo de tempo para a distância, por exemplo, 45 minutos para uma corrida de 10 km, e acompanhe se você está adiantado ou atrasado em relação ao objetivo predefinido.

O ritmo de corrida pode ser definido no relógio. Você também pode definir um objetivo de ritmo de corrida no serviço web ou aplicativo Flow e sincronizá-lo com seu relógio.

Se você programou um objetivo de ritmo de corrida para esse dia, o relógio sugere que você o inicie ao entrar no modo pré-treino.

### Criar um objetivo de ritmo de corrida no relógio

Você pode criar um objetivo de ritmo de corrida no modo pré-treino do menu rápido.

1. Entre no modo pré-treino pressionando e segurando OK na tela de hora ou pressione VOLTAR para entrar no menu principal e escolha **Iniciar o treino**.
2. No modo pré-treino, pressione o botão LUZ para entrar no menu rápido.
3. Selecione **Ritmo de corrida** na lista e defina a distância e a duração. Pressione OK para confirmar. O relógio exibe o ritmo e a velocidade necessários para alcançar sua meta de tempo e então retorna ao modo pré-treino, onde você pode iniciar a sessão de treino.

## Segmentos Strava Live

Os segmentos Strava são partes da estrada ou da pista definidas previamente em que os atletas podem competir pelo tempo pedalando ou correndo. Os segmentos são definidos em [Strava.com](https://www.strava.com) e podem ser criados por qualquer usuário do Strava. Você pode usar esses segmentos para comparar seus tempos entre si ou com os tempos de outros usuários do Strava que também usaram o segmento. Cada segmento tem um placar público, e o título de Rei/Rainha da Montanha (KOM/QOM) vai para quem tem o melhor tempo naquele segmento.

Você precisa ter o [Pacote Análise do Strava Summit](#) para usar a função Segmentos Strava Live no Polar Pacer Pro. Depois de ativar os Segmentos Strava Live, exportar segmentos para sua conta do Flow e sincronizá-los com o Pacer Pro, você receberá um alerta no seu relógio ao se aproximar de seus segmentos Strava favoritos.

Ao percorrer um segmento, você verá seus dados de desempenho em tempo real exibidos no relógio, mostrando se você está à frente ou atrás de seu recorde pessoal (PR) para o segmento. Os resultados são calculados e exibidos imediatamente no relógio quando o segmento termina, mas é necessário verificar os resultados finais em [Strava.com](https://www.strava.com).

## Conectar suas contas do Strava e do Polar Flow

Você pode conectar suas contas do Strava e do Polar Flow no aplicativo OU no serviço web Polar Flow.

No serviço web Polar Flow, vá para **Definições (Configurações) > Parceiros > Strava > Conectar**.

ou

No aplicativo Polar Flow, vá para **Definições gerais (Configurações gerais) > Conectar > Strava** (arraste o botão para conectar).

## Importar os segmentos Strava para sua conta do Polar Flow

1. Na sua conta do Strava, escolha os segmentos que deseja importar para os Favoritos do Polar Flow/Pacer Pro. Para fazer isso, selecione o ícone de estrela ao lado do nome do segmento.
2. Depois, na página Favoritos do serviço web Polar Flow, escolha o botão Atualizar Segmentos Strava Live para importar os Segmentos Strava Live com estrela para sua conta do Polar Flow.
3. O Pacer Pro pode ter no máximo 100 favoritos por vez. Para escolher os segmentos que você deseja transferir para o Pacer Pro, clique nas caixas de seleção à esquerda da lista de Segmentos Strava Live para movê-los para a lista de sincronização com o Pacer Pro à direita. É possível alterar a ordem dos seus favoritos no Pacer Pro arrastando-os e soltando-os.
4. Sincronize o Pacer Pro para salvar as alterações no seu relógio.

Para obter mais informações sobre o gerenciamento de seus favoritos no aplicativo e no serviço web Polar Flow, consulte [Gerenciar favoritos e metas de treino no Polar Flow](#).

Saiba mais sobre os segmentos Strava no [Strava Support Center](#).

## Iniciar uma sessão de treino com os Segmentos Strava Live

Os Segmentos Strava Live usam o GPS. Verifique se o GPS está ativado nos perfis de esporte de corrida e ciclismo que você quer usar.

Ao iniciar uma sessão de treino de corrida ou ciclismo, os segmentos Strava próximos (50 quilômetros ou menos no ciclismo ou 10 quilômetros ou menos na corrida) que foram sincronizados com o relógio são mostrados na tela de treino de segmentos Strava. Role até a tela dos segmentos Strava usando os botões PARA CIMA e PARA BAIXO durante as sessões.



Ao se aproximar de um segmento (200 metros ou menos no ciclismo ou 100 metros ou menos na corrida), você receberá um alerta no relógio, e será feita uma contagem regressiva da distância restante até o segmento. Para cancelar o segmento, pressione o botão Voltar do relógio.



Você receberá outro alerta quando chegar ao ponto de partida do segmento. O registro do segmento começa automaticamente, e o nome do segmento e seu tempo recorde pessoal do segmento são exibidos no relógio.



A tela mostra se você está atrás ou à frente do seu melhor recorde pessoal (ou KOM/QOM, se você estiver percorrendo o segmento pela primeira vez), bem como sua velocidade/ritmo e distância restante.



Depois que você completar o segmento, o relógio exibirá seu tempo e a diferença em relação ao seu tempo recorde pessoal. O símbolo PR será exibido se você estabelecer um novo recorde pessoal.



## Hill Splitter™

Com o Hill Splitter™ você saberá como foi o desempenho nas subidas e descidas de cada sessão de treino. O Hill Splitter™ detecta automaticamente todas as subidas e descidas usando seus dados de velocidade e distância do GPS e de altitude barométrica. Ele mostra informações detalhadas sobre o seu desempenho, como distância, velocidade, subida e descida, para todas as subidas detectadas no seu percurso. Você obtém dados sobre o perfil de elevação da sua sessão de treino e pode comparar estatísticas de subidas entre diferentes sessões. Informações detalhadas sobre cada subida são registradas automaticamente. Não é preciso salvar as voltas manualmente.

O Hill Splitter se adapta ao terreno em cada sessão de treino. Na prática, isso significa que, ao realizar uma sessão de treino em terreno relativamente plano, até pequenas colinas são contadas. Então, novamente, ao treinar em áreas com grandes variações de elevação, como montanhas, as colinas menores não são contadas. Essa adaptação é sempre específica da sessão de treino.

A subida ou descida mínima contada como colina difere, dependendo do perfil de esporte. Nos esportes de downhill (snowboard, esqui de descida livre, esqui freeride e esqui telemark) são 15 metros, e em todos os outros esportes são 10 metros.

O Hill Splitter requer uma taxa de gravação de GPS de 1 segundo. Ele não pode ser usado com taxas de gravação de 1 ou de 2 minutos.

## Adicionar a tela do Hill Splitter a um perfil de esporte

Por padrão, a tela de treino do Hill Splitter é ativada em todos os perfis de esporte de corrida, de ciclismo e de downhill, mas ela pode ser adicionada a qualquer perfil de esporte que usa GPS e altitude barométrica.

No serviço web Flow:

1. Vá para **Perfis de esporte** e selecione **Editar** no perfil de esporte ao qual você quer adicioná-la.
2. Selecione **Relacionado com o dispositivo**.
3. Selecione **Pacer Pro > Vistas de treino (Tela de treino) > Adicionar nova vista > Ecrã completo (Tela cheia) > Hill Splitter** e salve.

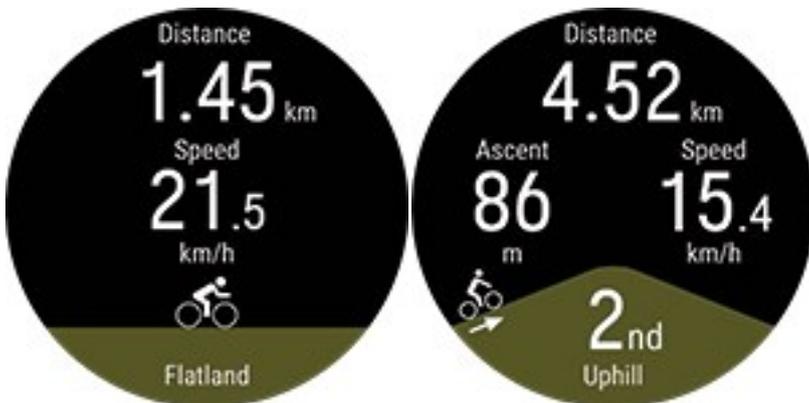
No aplicativo móvel Flow:

1. Vá para o menu principal e selecione **Perfis de esporte**.
2. Escolha um esporte e toque em **Editar**.
3. Adicione a tela de treino Hill Splitter.
4. Quando terminar, toque em Concluído.

Lembre-se de sincronizar as configurações com o seu dispositivo Polar.

## Treino com o Hill Splitter

Depois de iniciar sua sessão de treino, role até a tela Hill Splitter com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO. Os detalhes que você pode ver durante a sessão de treino incluem:



- Distância: A distância do segmento atual (plano, subida ou descida)
- Subida/descida do segmento atual
- Velocidade



Observe que há um atraso na mudança de colina para terreno plano. Isso é para verificar se o trecho de colina acabou. Mesmo que a mudança de colina para terreno plano seja mostrada na tela de treino do Hill Splitter com atraso, o final da colina é marcado corretamente nos dados. Então, quando essa informação é vista no resumo do treino no serviço web ou no aplicativo Flow, ela aparece corretamente.

### Pop-up de detalhes da colina

Em esportes de downhill (snowboard, esqui de descida livre, esqui freeride e esqui telemark) você verá um pop-up com detalhes da colina anterior após terminá-la e voltar a subir 15 metros. O programa foi projetado para você ver o pop-up quando estiver voltando para o teleférico.



- Distância: A distância do segmento atual (plano, subida ou descida)
- Subida/descida do segmento atual
- Velocidade média
- Número da colina

### Resumo do Hill Splitter

Após sua sessão, você verá as seguintes informações no resumo do treino:



- Número de subidas e descidas
- Distância total de subida e descida

## Análise detalhada no aplicativo e no serviço Web Flow

Veja dados detalhados de cada subida, descida e segmento plano no serviço web Flow depois de sincronizar seus dados com ele após a sessão de treino. Uma visão geral da sessão de treino também está disponível no aplicativo Polar Flow.

Os dados disponíveis para cada segmento dependem do perfil de esporte e dos sensores que você usou, mas eles podem incluir, por exemplo, dados de altitude, potência, frequência cardíaca, cadência e velocidade.

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19  
Duration

A B 25.53 km  
Distance

162 bpm  
Average heart rate  
Max 191 | Min 107

1341 kcal  
Calories

Tempo training +

less

Sport  
Mountain biking

How do you feel?  
Okay

Training notes  
Write a note about this training

03:32 min/km  
Average pace  
Max 02:04

51 rpm  
Average cadence  
Max 97

2 Uphill  
1 Downhill

1.03 km  
Uphill total  
00:05:00

191  
Very high  
Cardio load

65% Carbohydrate  
3% Protein  
34% Fat

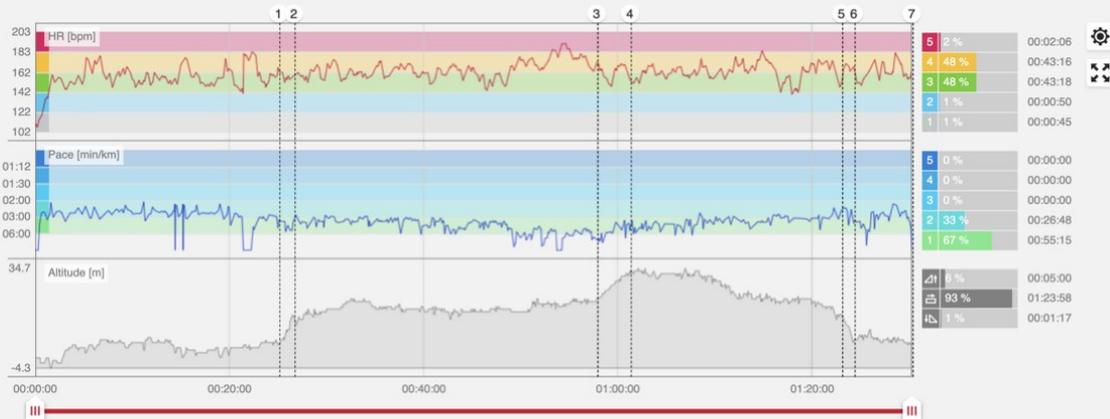
65 m  
Ascent

0.46 km  
Downhill total  
00:01:17

641  
Medium  
Perceived load

5 Hard  
Your estimate  
(RPE)

60 m  
Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## Komoot

Planeje percursos detalhados em mapas com o Komoot e transfira-os para o relógio para ter uma orientação de percurso volta por volta durante o treino! Seja para ciclismo de estrada, caminhada, bikepacking ou mountain bike, a tecnologia avançada de planejamento e navegação do Komoot permite desbravar mais facilmente a região onde está sendo praticado o esporte ao ar livre.

Se você ainda não tem uma conta do Komoot, crie uma. Ao se cadastrar no Komoot você recebe uma região livre para testar todos os recursos principais. O Komoot recomenda desbloquear sua região residencial como sua região livre. Em seguida,

conecte o Komoot ao Polar Flow e acesse seus percursos do Komoot no relógio. Sempre que você sincronizar seu relógio, os percursos do Flow serão sincronizados com o komoot automaticamente.

Se precisar de ajuda para usar o Komoot, visite o site de suporte [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



Os percursos do Komoot requerem uma taxa de gravação de GPS de 1 segundo. Ele não pode ser usado com taxas de gravação de 1 ou de 2 minutos.

## Conectar suas contas do Komoot e do Polar Flow

Primeiro certifique-se de que você tem uma conta do Polar Flow e uma conta do Komoot. Você pode conectar suas contas do Komoot e do Polar Flow no aplicativo ou no serviço web Polar Flow.

No serviço web Polar Flow, vá para **Definições (Configurações) > Parceiros > Komoot > Conectar**.

ou

No aplicativo Polar Flow vá para **Definições gerais (Configurações gerais) > Conectar > Komoot** (arraste o botão para conectar).



Depois de conectar suas contas do Komoot e do Polar Flow, todos os seus circuitos planejados do Komoot que começam em uma região desbloqueada na sua conta do Komoot serão sincronizados com seus favoritos no Flow.

## Sincronizar percursos do Komoot com o relógio

É possível selecionar os percursos que você quer transferir para o seu relógio no aplicativo ou serviço web Polar Flow. O relógio pode ter no máximo 100 favoritos por vez.

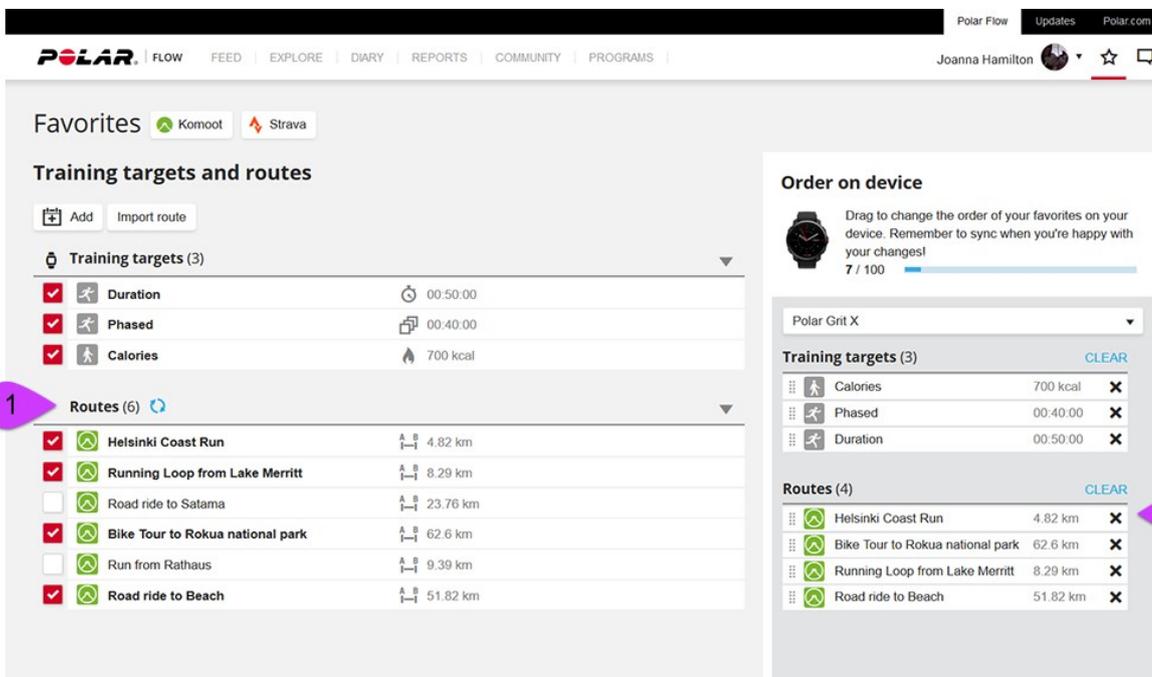
**No serviço web Flow**, clique no ícone de Favoritos  na barra de menus localizada na parte superior da página para entrar na página Favoritos.

1. Escolha os percursos clicando nas caixas de seleção à esquerda da lista de percursos para movê-los para a lista de sincronização do relógio à direita. Se você planejou novos percursos com o Komoot, é possível atualizá-los na lista de

percursos clicando no botão

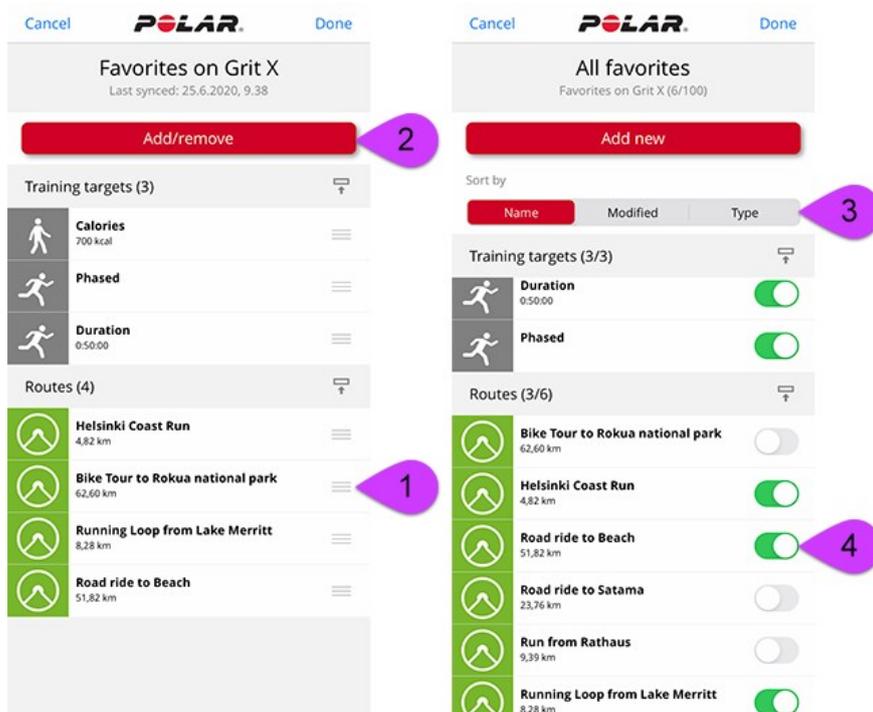


2. Você pode alterar a ordem dos percursos no relógio arrastando-os e soltando-os. É possível remover percursos individuais clicando no X ou todos os percursos de uma vez clicando em **LIMPAR**. Observe que eles ainda estarão disponíveis nos favoritos mesmo se você removê-los do seu relógio.
3. Sincronize o relógio para salvar suas alterações nele.



No aplicativo **Polar Flow**, vá para o menu **Dispositivos** e para a página do dispositivo. Role a página para baixo e toque em **Adicionar/remover** para ver os favoritos atuais no relógio.

1. Você pode reordenar os percursos no relógio tocando e segurando  (iOS)/  (Android) à direita e arrastando os percursos para o local desejado.
2. Para adicionar ou remover um percurso, toque em **Adicionar/remover** novamente para acessar todos os seus favoritos.
3. Você pode classificar os favoritos por **Nome**, **Modificação** e **Tipo**.
4. Para remover um percurso do relógio, gire o botão para a esquerda. Para adicionar um percurso, gire o botão para a direita.
5. Sincronize seu relógio com o aplicativo para salvar as alterações.





Para obter mais informações sobre o gerenciamento de seus favoritos no aplicativo e no serviço web Polar Flow, consulte [Gerenciar favoritos e metas de treino no Polar Flow](#).

## Iniciar uma sessão de treino com um percurso do Komoot

1. No modo pré-treino, pressione o botão LUZ para entrar no menu rápido.
2. Escolha **Percursos** na lista e selecione o percurso do Komoot desejado. O percurso mais próximo é mostrado primeiro.
3. Escolha onde você deseja iniciar o percurso: **Ponto de início** ou **Entre o percurso**.
4. Selecione o perfil de esporte que você deseja usar e inicie a sessão de treino.
5. Seu relógio o orientará para o percurso. **Ponto de início do percurso encontrado** é exibido quando você chega a ele. Nesse momento, você está pronto para começar.



Seu relógio orientará você ao longo do percurso com instruções volta por volta.

## Zonas de frequência cardíaca

O intervalo entre 50% e 100% da sua frequência cardíaca máxima é dividido em cinco zonas de frequência cardíaca. Ao manter o seu ritmo cardíaco dentro de uma determinada zona de frequência cardíaca, você pode controlar facilmente o nível de intensidade do seu treino. Cada zona de frequência cardíaca tem os seus próprios benefícios, e a compreensão desses benefícios ajudará a obter o efeito desejado do treino.

Saiba mais sobre as zonas de frequência cardíaca em: [O que são zonas de frequência cardíaca?](#)

## Zonas de velocidade

Com as zonas de velocidade/ritmo, você pode monitorar facilmente a velocidade ou o ritmo durante a sessão e ajustar sua velocidade/ritmo para alcançar o efeito desejado do treino. As zonas podem ser usadas para orientar a eficiência do seu treino durante as sessões e ajudar você a combinar seu treino com diferentes intensidades para obter os efeitos ideais.

### Configurações das zonas de velocidade

As configurações da zona de velocidade podem ser ajustadas no serviço web Flow. Existem cinco zonas diferentes, e os limites de zona podem ser ajustados manualmente ou você pode usar os limites padrão. Eles são específicos do esporte, permitindo que você ajuste as zonas para se adequar melhor a cada esporte. As zonas estão disponíveis em esportes de corrida (incluindo esportes de equipe que envolvem corrida), ciclismo, remo e canoagem.

#### **Predefinição** (Padrão)

Se você escolher **Predefinição** (Padrão), não poderá alterar os limites. As zonas padrão são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo (pace) para uma pessoa com um nível de condicionamento físico relativamente elevado.

#### **Livre**

Se você escolher **Livre**, todos os limites poderão ser alterados. Por exemplo, se você testou seus limiares reais, como os limiares aeróbicos e anaeróbicos, ou os limiares superior e inferior de lactato, pode treinar com as zonas de acordo com seus limiares individuais de velocidade ou ritmo/pace. Recomendamos definir a velocidade e o ritmo/pace do limiar anaeróbico como mínimo para a zona 5. Se você também usa o limiar aeróbico, defina-o como mínimo para a zona 3.

## Metas de treino com zonas de velocidade

Você pode criar metas de treino com base em zonas de velocidade/ritmo. Depois de sincronizar as metas pelo FlowSync, você receberá orientação do seu dispositivo durante o treino.

### Durante o treino

Durante o treino você pode ver em qual zona está treinando e o tempo gasto em cada zona.

### Depois do treino

No resumo do treino no seu relógio, você verá uma visão geral do tempo gasto em cada zona de velocidade. Após a sincronização, informações visuais detalhadas da zona de velocidade podem ser conferidas no serviço web Flow.

## Velocidade e distância a partir do pulso

Seu relógio mede a velocidade e a distância dos movimentos do seu pulso com um acelerômetro integrado. Este recurso é útil para corrida em ambiente fechado ou em locais com sinais de GPS limitados. Para garantir a máxima precisão, verifique se você configurou sua mão dominante e a altura corretamente. Velocidade e distância a partir do pulso funciona melhor ao correr a um ritmo natural e confortável para você.

Use seu relógio confortavelmente ajustado ao pulso para evitar que se movimente. Para obter leituras consistentes, use-o sempre na mesma posição. Evite usar outros dispositivos, como relógios, monitores de atividade ou braçadeiras para celular, no mesmo braço. Além disso, não segure nada na mesma mão, como um mapa ou celular.

Velocidade e distância a partir do pulso está disponível nos seguintes esportes de corrida: Caminhada, Corrida, Jogging, Corrida de estrada, Corrida em trilha, Corrida em esteira, Atletismo e Ultramaratona. Para ver a velocidade e a distância durante uma sessão de treino, adicione velocidade e distância à tela de treino do perfil de esporte que você usa ao correr. Isso pode ser feito em [Perfis de desporto \(Perfis de esporte\)](#) no aplicativo móvel Polar Flow ou no serviço web Flow.

## Cadência a partir do pulso

A função Cadência a partir do pulso permite obter sua cadência de corrida sem utilizar um sensor de passada. Sua cadência é medida com um acelerômetro interno a partir dos movimentos do pulso. Observe que, se você usar um sensor de passada, ele será sempre utilizado para medir a cadência.

A cadência a partir do pulso está disponível para os seguintes esportes de corrida: Corrida, Jogging, Corrida de estrada, Corrida em trilha, Corrida em esteira, Atletismo e Ultramaratona.

Para ver a sua cadência durante uma sessão de treino, adicione-a à tela de treino do perfil de esporte que você utiliza durante a corrida. Você pode fazer isso em **Perfis de desporto**, no aplicativo móvel Polar Flow ou no serviço web Flow.

Leia mais sobre o [monitoramento da cadência da corrida](#) e sobre [como utilizar a cadência de corrida durante o treino](#).

# Fontes de energia

O detalhamento das fontes de energia mostra a quantidade de diferentes fontes de energia (gorduras, carboidratos e proteínas) que você usou durante sua sessão de treino. No relógio, você pode vê-lo no resumo do treino logo depois de terminar sua sessão de treino. Informações mais detalhadas podem ser conferidas no aplicativo móvel Flow após a sincronização de seus dados.

Durante a atividade física seu corpo usa carboidratos e gordura como as principais fontes de energia. Quanto maior for a intensidade do treino, mais carboidrato você usa proporcionalmente à gordura e vice-versa. O papel da proteína é geralmente muito pequeno, mas durante as atividades de alta intensidade e sessões de treino longas, seu corpo pode usar cerca de 5 a 10% de energia proveniente da proteína.

Calculamos o uso de diferentes fontes de energia com base em sua frequência cardíaca, mas também consideramos suas configurações físicas. Isso inclui idade, sexo, altura, peso, frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca em repouso, VO2max, limiar aeróbico e limiar anaeróbico. É importante definir essas configurações da maneira mais precisa possível para obter os dados mais precisos sobre o consumo de fontes de energia.

## Resumo de fontes de energia

Após sua sessão de treino, você verá as seguintes informações no resumo do treino:

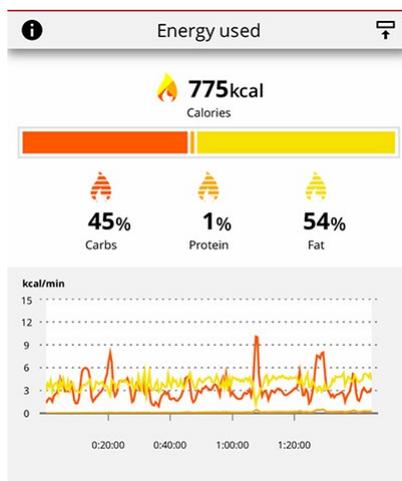


Carboidratos, proteínas e gorduras que você usou durante sua sessão de treino.



Observe que você não deve interpretar as fontes de energia usadas e suas quantidades como diretrizes quando for se alimentar após a sessão de treino.

## Análise detalhada no aplicativo móvel Flow



No aplicativo Polar Flow você também pode ver a quantidade usada dessas fontes em cada ponto da sua sessão de treino e como elas se acumulam ao longo dela. O gráfico mostra como seu corpo usa diferentes fontes de energia em diferentes intensidades de treino e em diferentes fases da sessão de treino. Você também pode comparar o detalhamento de sessões de treino semelhantes ao longo do tempo e ver como se desenvolve sua capacidade de usar a gordura como fonte primária de energia.

Saiba mais sobre [fontes de energia](#)

# Métricas de natação

As métricas de natação ajudam você a analisar cada sessão de natação e monitorar seu desempenho e seu progresso a longo prazo.



Para obter as informações mais precisas, defina a mão em que você usa o relógio. Você pode verificar se definiu a mão em que usa o relógio nas configurações do produto no Flow.

## Natação em piscina

Ao usar o perfil Natação ou Natação em piscina, o relógio identifica seu estilo de natação e registra a distância, o tempo e o ritmo em que você nada, a frequência de braçadas e os tempos de repouso. Além disso, com a ajuda da pontuação SWOLF, você pode acompanhar sua evolução.

**Estilos de natação:** O relógio reconhece os seguintes estilos de natação e calcula as métricas específicas do estilo, bem como os totais de toda a sessão:

- Livre
- Costas
- Bruços (Peito)
- Mariposa (Borboleta)

**Ritmo e distância:** Depois que o relógio reconhecer seu estilo de natação como um dos quatro estilos mencionados anteriormente, ele poderá detectar suas voltas e usar essa informação para dar o ritmo e a distância com precisão. As medições de ritmo e distância são baseadas nas voltas detectadas e no comprimento definido da piscina. Cada vez que você faz uma volta, um comprimento da piscina é adicionado à distância total do nado.

**Braçadas:** O relógio diz quantas braçadas você dá por minuto ou pelo comprimento da piscina. Essas informações podem ser usadas para descobrir mais sobre sua técnica de natação, ritmo e tempo.

**SWOLF** (abreviação de natação e golfe) é uma medida indireta de eficiência. O SWOLF é calculado adicionando o tempo e a quantidade de braçadas necessárias para você nadar o comprimento de uma piscina. Por exemplo, 30 segundos e 10 braçadas para percorrer o comprimento de piscina será igual a uma pontuação SWOLF de 40. Geralmente, quanto menor for seu SWOLF para determinada distância e estilo, mais eficiente você é.

O SWOLF é altamente individual e, portanto, não deve ser comparado com as pontuações SWOLF de outras pessoas. É uma ferramenta pessoal que pode ajudá-lo a melhorar e aperfeiçoar sua técnica e encontrar a eficiência ideal para diferentes estilos.

## Definição do comprimento da piscina

É importante que escolher o comprimento correto da piscina, pois isso afeta o cálculo de ritmo, distância e braçadas, assim como sua pontuação SWOLF. Você pode escolher o comprimento da piscina no modo pré-treino do menu rápido. Pressione LUZ para acessar o menu rápido, escolha a configuração **Comprimento da piscina** e, se necessário, altere o comprimento da piscina definido anteriormente. Os comprimentos padrão são 25 metros, 50 metros e 25 jardas, mas você também pode definir um comprimento personalizado manualmente. O comprimento mínimo que pode ser escolhido é de 20 metros/jardas.

## Natação em águas abertas

Quando estiver usando o perfil Natação em águas abertas, o relógio registrará a distância, o tempo e o ritmo, a frequência de braçadas da natação em estilo livre, bem como o percurso.



Livre é o único estilo que o perfil de natação em águas abertas reconhece.

**Ritmo e distância:** O relógio usa o GPS para calcular o ritmo e a distância durante a natação.

**Frequência de braçadas para estilo livre:** O relógio registra a média e a frequência de braçadas máxima (quantidade de braçadas por minuto) da sua sessão.

**Percurso:** O percurso é registrado com o GPS, e você pode vê-lo em um mapa depois de nadar no aplicativo e no serviço web Flow. O GPS não funciona debaixo d'água e, por esse motivo, seu percurso é filtrado dos dados obtidos do GPS quando sua mão está fora da água ou muito próxima à superfície da água. Fatores externos, como condições de água e posições de satélite, podem afetar a precisão dos dados do GPS, e, conseqüentemente, os dados do mesmo percurso podem variar de um dia para o outro.

## Medição da frequência cardíaca na água

O relógio mede automaticamente sua frequência cardíaca pelo pulso com a nova tecnologia de fusão do sensor Polar Precision Prime, oferecendo uma forma fácil e confortável de medir sua frequência cardíaca enquanto você nada. Embora a água possa impedir que a medição da frequência cardíaca baseada no pulso funcione da melhor forma, a precisão do Polar Precision Prime é suficiente para monitorar sua frequência cardíaca média e as zonas de frequência cardíaca durante as sessões de natação, obter leituras precisas de queima de calorias, a carga de treino da sessão e o feedback do Training Benefit com base nas zonas de frequência cardíaca.

Para garantir a melhor precisão possível dos dados de frequência cardíaca, é importante usar o relógio bem justo no pulso (mais justo do que em outros esportes). Consulte [Treinar com a frequência cardíaca baseada no pulso](#) para ver instruções de uso do relógio durante o treino.



Observe que ao nadar com o relógio, você não pode usar um sensor de frequência cardíaca Polar com a cinta peitoral, pois o Bluetooth não funciona na água.

## Iniciar uma sessão de natação

1. Pressione VOLTAR para entrar no menu principal, selecione **Iniciar o treino** e vá até o perfil de esporte **Natação**, **Natação em piscina** ou **Natação em águas abertas**.
2. **Ao usar o perfil de Natação/Natação em piscina**, verifique se o comprimento da piscina está correto. Para alterar o comprimento da piscina, pressione LUZ para acessar o menu rápido, escolha a configuração **Comprimento da piscina** e defina o comprimento correto.



Não comece a gravar a sessão de treino até que você esteja na piscina, mas evite pressionar os botões embaixo d'água.

3. Pressione INICIAR para começar a gravação do treino.

## Durante a Natação

Pode personalizar o que é mostrado na tela na seção perfis de esporte no serviço Web Flow. As telas de treino padrão nos perfis de esporte de natação mostram as seguintes informações:

- Sua frequência cardíaca e o ZonePointer da frequência cardíaca
- Distância
- Duração

- Tempo de repouso (Natação e Natação em piscina)
- Ritmo (Natação em águas abertas)
- Gráfico de frequência cardíaca
- Frequência cardíaca média
- Frequência cardíaca máxima
- Hora

## Depois da Natação

Uma visão geral dos dados da natação está disponível no resumo do treino no relógio logo após a sua sessão. Você pode ver as seguintes informações:



A data e a hora de início da sessão de treino

A duração da sessão

Distância da natação



Frequência cardíaca média

Frequência cardíaca máxima

Carga cardiovascular



Zonas de frequência cardíaca



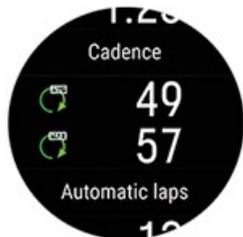
Calorias

Queima de gordura em % de calorias



Ritmo médio

Ritmo máximo



Frequência de braçadas (quantas braçadas você dá por minuto)

- Frequência de braçadas média
- Frequência de braçadas máxima

Sincronize o relógio com o Flow para obter uma representação visual mais detalhada da natação, incluindo um detalhamento das suas sessões de natação em piscina, a frequência cardíaca, o ritmo e as curvas da frequência de braçadas.

## Barômetro

As funcionalidades do barômetro incluem altitude, inclinação, declinação, subida e descida. A altitude é medida com um sensor de pressão atmosférica que converte a pressão atmosférica medida em uma leitura de altitude. A subida e a descida são apresentadas em metros/pés.

A altitude barométrica é calibrada automaticamente duas vezes via GPS durante os primeiros minutos de uma sessão de treino. No início de uma sessão de treino antes da calibração, a altitude é baseada apenas na pressão atmosférica barométrica que às vezes pode ser imprecisa, dependendo das condições. Os dados de altitude são corrigidos posteriormente, após a calibragem. Assim, qualquer leitura imprecisa feita durante o início de uma sessão de treino é corrigida automaticamente depois, e os dados corrigidos podem ser visualizados no aplicativo e serviço web Flow após a sessão de treino, depois da sincronização de seus dados.

Para obter leituras de altitude mais precisas, é recomendável sempre calibrar a altitude manualmente quando uma referência confiável estiver disponível, como um pico ou um mapa topográfico, ou quando estiver ao nível do mar. A altitude pode ser calibrada manualmente na tela de treino de altitude. Pressione OK para definir a altitude atual.

Lama e sujeira no dispositivo podem causar leituras de altitude imprecisas. Mantenha seu dispositivo limpo para garantir que a medição da altitude barométrica funcione corretamente.

## Bússola

Para usar a bússola durante as sessões de treino, você precisa adicioná-la aos perfis de esporte nos quais gostaria de vê-la. No serviço Web Flow, vá para **Perfis de esporte (Perfis de esportes)** e selecione **Editar** no perfil de esporte ao qual você quer adicioná-la. Depois, vá para **Relacionado ao dispositivo** e selecione **Pacer Pro > Vistas de treino (Telas de treino) > Adicionar novo > Ecrã completo (Tela cheia) > Bússola** e selecione **Guardar**. Lembre-se de sincronizar as alterações com seu relógio.

## Usar a bússola durante uma sessão de treino

Durante uma sessão de treino, você pode rolar a tela até a visualização da bússola usando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO. A tela mostra seu rumo e os pontos cardeais.



### Calibração da bússola

Você pode ser solicitado a calibrar a bússola durante uma sessão de treino. Nesse caso, siga as instruções na tela para calibrá-la.

Você também pode calibrar a bússola manualmente pelo menu rápido. Pause sua sessão de treino, pressione LUZ para acessar o menu rápido e selecione Calibrar bússola. Siga as instruções na tela.

### Trave seu rumo

Na tela de treino da bússola, pressione OK para travar o rumo atual. O desvio do rumo travado será exibido na tela em vermelho. A tela mostrará então o desvio de seu rumo bloqueado em vermelho.

Observe que a bússola precisa ser calibrada primeiro.



## Previsão do tempo

O mostrador do relógio de previsão do tempo mostra a previsão para o dia atual por hora, além da previsão a cada 3 horas do dia de amanhã e a cada 6 horas do dia depois de amanhã. Entre as outras informações de previsão do tempo fornecidas estão velocidade do vento, direção do vento, umidade e mudança de chuva.

As informações de previsão do tempo podem ser encontradas somente no mostrador de relógio desse tema. No visor de hora, pressione o botão PARA CIMA ou PARA BAIXO até chegar até ela.

Para usar o recurso de previsão do tempo, você precisa ter o aplicativo Polar Flow no celular e parear seu relógio com ele. Os Serviços de localização (iOS) ou as Configurações de localização (Android) também precisam estar ativados para você obter informações de previsão do tempo.

## Previsão de hoje



Weather forecast		
11:00	☁ 17°	2 ↗
12:00	☀ 18°	2 ↗
13:00	☀ 19°	2 ↗
14:00	☁ 19°	2 ↗
15:00	☁ 19°	2 ↗
16:00	☁ 18°	2 ↗
17:00	☀ 18°	2 ↗
18:00	☁ 17°	2 ↗
19:00	☁ 17°	2 ↗
20:00	☁ 16°	2 ↗
21:00	🌙 16°	2 ↗
22:00	🌙 15°	2 ↗
23:00	🌙 15°	2 ↗

- Local da previsão
- Última atualização
- Atualizar (mostrado se for necessário atualizar as informações de previsão do tempo, por exemplo, porque sua localização mudou ou se já passou muito tempo desde a última atualização)
- Temperatura atual
- Sensação térmica
- Chuva
- Velocidade do vento
- Direção do vento
- Umidade
- Previsão por hora

Observe que o histórico de previsão do tempo, inclusive as informações sobre como estava o tempo durante as sessões de treino, não está disponível.

## Previsão de amanhã

Tomorrow	
0:00	14° / 15°
3:00	12° / 14°
6:00	14° / 16°
9:00	16° / 19°
12:00	19° / 20°
15:00	19° / 20°
18:00	16° / 19°
21:00	15° / 16°

- Previsão baixa/alta para cada período de 3 horas

### Previsão do dia depois de amanhã

Wednesday	
0:00	15° / 16°
6:00	16° / 19°
12:00	18° / 19°
18:00	16° / 18°

- Previsão baixa/alta para cada período de 6 horas

## Perfis de esporte

Os perfis de esporte são as opções de esportes existentes no relógio. Criamos 14 perfis de esporte padrão para o seu relógio, mas você pode adicionar novos perfis de esporte para usar no aplicativo ou serviço web Polar Flow e sincronizá-los com o relógio, criando assim uma lista de todos os seus esportes favoritos.

Você também pode definir configurações específicas para cada perfil de esporte. Por exemplo, você pode criar **telas de treino** personalizadas para cada esporte e escolher os dados que deseja ver durante o treino: apenas a frequência cardíaca ou apenas a velocidade e distância — o que for mais conveniente para você, suas necessidades e requisitos de treino.

Você pode ter no máximo 20 perfis de esporte no relógio por vez. O número de perfis de esporte no aplicativo móvel Polar Flow e no serviço web Polar Flow não é limitado.

Para obter mais informações, consulte [Perfis de esporte no Flow](#).

Usar os perfis de esporte permite que você acompanhe seus resultados e veja o progresso que você fez em diferentes esportes. Veja seu histórico de treino e acompanhe seu progresso no [Serviço web Flow](#).



Observe que em vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos, a **FC visível a outros dispositivos** é ativada por padrão. Isso significa que dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart (por exemplo, equipamento de academia) podem detectar sua frequência cardíaca. Você pode conferir quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [Lista de perfis de esporte Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas [configurações de perfis de esporte](#).

## Notificações do celular

A função de notificações do celular permite receber alertas sobre chamadas, mensagens e notificações recebidas de aplicativos no relógio. Você receberá as mesmas notificações no relógio e na tela do celular. As notificações estão disponíveis

quando não estiver treinando e durante as sessões de treino. Você pode escolher quando deseja recebê-las. As notificações do celular estão disponíveis para celulares iOS e Android.

Para usar as notificações do celular, o aplicativo Polar Flow deve estar em execução no celular, que precisa estar pareado com o relógio. Consulte as instruções em [Pareamento de um dispositivo móvel com seu relógio](#)

## Ativar as notificações do celular

No relógio, vá para **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Notificações do telemóvel (Notificações do celular)** para ativá-las. Defina as notificações do celular como **Desligadas, Ligadas, quando não treina, Ligadas, quando treina** ou **Sempre ligadas**.

Você também pode configurar as notificações do celular nas configurações do dispositivo do aplicativo Polar Flow. Depois de ativar as notificações, sincronize o relógio com o aplicativo Polar Flow.



Observe que, quando as notificações do celular estiverem ativadas, as baterias do relógio e do celular serão consumidas mais rapidamente, pois o Bluetooth fica continuamente ativado.

## Não perturbar

Se quiser desativar as notificações e os alertas de chamada por um determinado período, ative a função Não perturbar. Quando ativado, você não receberá notificações nem alertas de chamada durante o período definido.

No relógio, acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Não perturbar**. Escolha **Desligado, Ligado** ou **Ligado (22.00 - 7.00)**, além do período em que Não perturbar ficará ativado. Escolha **Começa às** e **Acaba às**.

## Visualizar notificações

Quando não estiver treinando, sempre que você recebe uma notificação, o relógio vibra e um ponto vermelho aparece na parte inferior esquerda da tela. Para visualizar a notificação, pressione VOLTAR e escolha **Notificações** ou gire o pulso e olhe para o relógio.

Ao receber uma notificação durante uma sessão de treino, o relógio vibra e mostra o nome do remetente. Para remover a notificação, pressione o botão OK ao visualizá-la e selecione **Apagar**. Para remover todas as notificações do relógio, role para baixo na lista de notificações e escolha **Limpar tudo**.

Ao receber uma chamada, o relógio vibra e mostra o nome do chamador. Você também pode atender ou recusar a chamada usando o relógio.



As notificações do celular podem funcionar de maneira diferente dependendo do modelo do seu celular Android.

## Controles de música

Controle a reprodução de música e mídia em seu celular com seu relógio durante as sessões de treino, bem como a partir do mostrador de **controles de música** quando não estiver treinando. Ative os controles de música em **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Controles de música (Controles de música)**. Você pode controlar a música na tela de treino, no mostrador do relógio ou em ambos. Escolha a **tela de treino** para controlar a música durante suas sessões de treino e **Mostrador do relógio** para acessar os controles quando não estiver treinando a partir do mostrador do relógio.

Os controles de música estão disponíveis para celulares iOS e Android. Para usar os controles de música, o aplicativo Polar Flow deve estar em execução no celular, que precisa estar pareado com o relógio. Consulte as instruções em [Pareamento de um dispositivo móvel com seu relógio](#). A configuração dos controles de música torna-se visível após parear o relógio com o celular por meio do aplicativo Polar Flow. Se você configurou o relógio por meio do aplicativo Polar Flow, o relógio já está pareado com o celular.

## No mostrador do relógio



- No visor de hora, use os botões PARA CIMA e PARA BAIXO para navegar até o mostrador de controles de música do relógio.
- Pressione o botão OK para ver os botões voltar/avançar e pausar/reproduzir. Alterne para a música anterior ou seguinte com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e faça uma pausa com o botão OK. Pressione o botão LUZ para acessar o controle de volume.

## Durante o treino

Se você optou por controlar a música a partir do visor de treino, a tela de treino com controles de música é ativada quando o reproduzidor está ligado e uma sessão de treino é iniciada.



- Pressione o botão PARA CIMA para rolar até a tela de treino com controles de música durante uma sessão de treino.
- Pressione o botão OK para ver os botões voltar/avançar e pausar/reproduzir. Alterne para a música anterior ou seguinte com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e faça uma pausa com o botão OK. Pressione o botão LUZ para acessar o controle de volume.

## Modo de sensor de frequência cardíaca

No modo de sensor de frequência cardíaca, você pode transformar seu relógio em um sensor de frequência cardíaca e compartilhar sua FC com outros dispositivos Bluetooth, como aplicativos de treino, equipamentos de academia ou ciclocomputadores. Para usar o relógio no modo de sensor de frequência cardíaca, é preciso parê-lo com o dispositivo externo receptor. Consulte as instruções detalhadas de pareamento no manual do usuário do dispositivo receptor.

## Ativar o modo de sensor de frequência cardíaca

1. Pressione e segure OK na tela de hora ou pressione VOLTAR para entrar no menu principal e escolha **Iniciar o treino**. Vá para o seu esporte preferido.

2. No modo pré-treino, abra o menu rápido usando o botão LUZ.



Selecione **Partilhar FC com outros dispositivos**.



Selecione **Adicionar um novo dispositivo**.

3. Ative o modo de pareamento do dispositivo externo.
4. Selecione Pacer Pro no dispositivo externo.
5. Aceite o pareamento do Pacer Pro com o dispositivo externo.
6. Você poderá ver sua frequência cardíaca no seu relógio e no dispositivo externo. Quando você estiver pronto, basta iniciar sua sessão de treino no dispositivo externo. Para gravar sua sessão de treino com o relógio, volte ao modo pré-treino e comece a gravação do treino pressionando OK.

## Parar de compartilhar a frequência cardíaca

Selecione **Parar partilha**. O compartilhamento da frequência cardíaca também é interrompido quando você sai do modo pré-treino ou para de gravar o treino.

## Configurações de economia de energia

As configurações de economia de energia permitem estender o tempo de treino alterando a taxa de gravação do GPS, desativando a frequência cardíaca baseada no pulso e usando o protetor de tela. Essas configurações permitem otimizar o uso da bateria e ter mais tempo de treino para sessões mais longas ou quando a bateria estiver fraca.

As configurações de economia de energia são encontradas no [menu rápido](#). Você pode acessar o menu rápido no modo pré-treino, durante uma sessão de treino pausada e durante o modo de transição em sessões multiesportivas com o botão LUZ.

Depois de ativar uma das configurações de economia de energia, você verá seu efeito no tempo de treino estimado no modo pré-treino. Observe que as configurações de economia de energia são ativadas para cada sessão de treino separadamente. As configurações não são armazenadas.



Observe que a temperatura afeta o tempo de treino estimado. Ao treinar em clima frio, o tempo de treino real pode ser inferior ao indicado quando iniciar a sessão de treino.

## Taxa de gravação do GPS

Defina a taxa de gravação do GPS para um intervalo menos frequente (1 ou 2 minutos). É útil para sessões muito longas em que a longa duração da bateria é essencial.



Observe que alterar a taxa de gravação do GPS para um intervalo menos frequente pode reduzir a precisão de outras medidas, como velocidade/ritmo e distância, dependendo do perfil de esporte e dos sensores usados.

## Frequência cardíaca baseada no pulso

Desative a frequência cardíaca baseada no pulso. Desative-a para economizar energia quando você não precisar necessariamente dos dados de frequência cardíaca. Quando um monitor de frequência cardíaca é usado com uma tira peitoral, a frequência cardíaca baseada no pulso é desativada por padrão.

## Protetor de tela

Ative o protetor de tela em sessões nas quais você não precisa ver dados de treino continuamente.

Quando o protetor de tela é ativado, somente a hora é exibida na tela. Pressione qualquer botão para sair do protetor de tela e ver seus dados de treino. O protetor de tela volta a ser ativado após oito segundos.

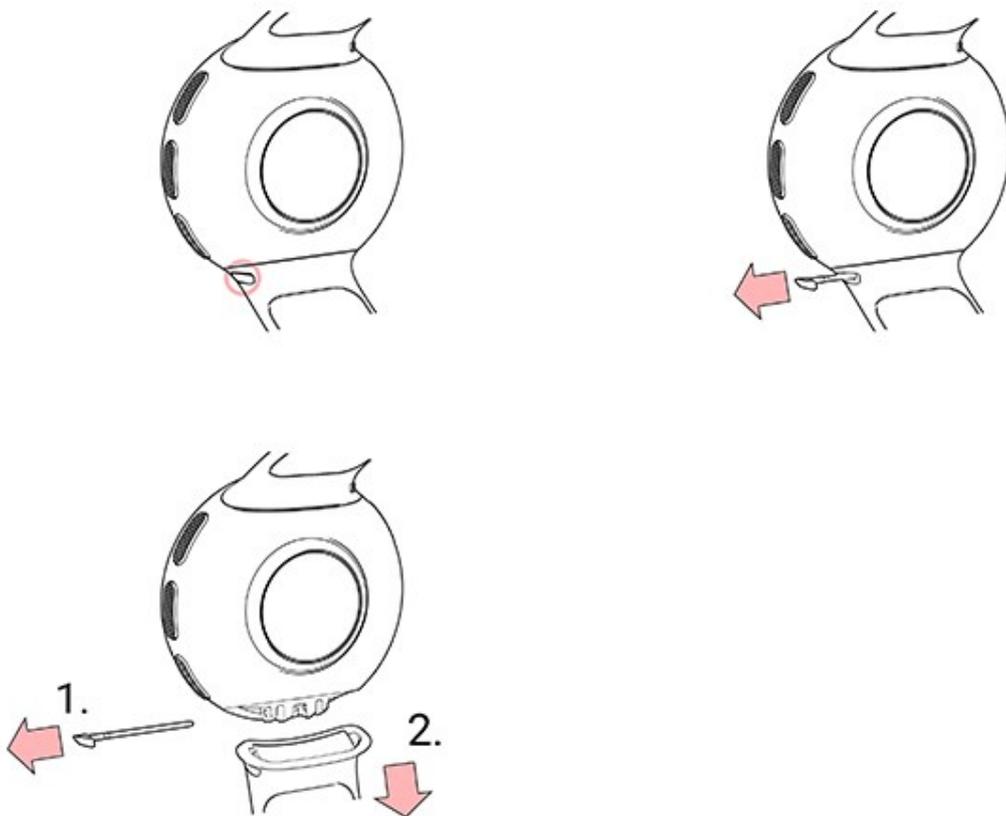
# Pulseiras substituíveis

As pulseiras substituíveis permitem personalizar seu relógio de acordo com cada situação e estilo para que você possa usá-lo em todos os momentos e fazer o melhor uso do monitoramento de atividade diária 24 horas, da medição contínua da frequência cardíaca e do monitoramento do sono.

## Troca da pulseira

A pulseira do seu relógio é fácil e simples de trocar. É recomendável o uso de uma caneta esferográfica para ajudar a remover a pulseira.

1. Para retirar a pulseira, empurre o pino com cuidado. Use uma caneta esferográfica retrátil com a ponta retraída.
2. Coloque a ponta da caneta esferográfica no pino e empurre-o para fora da pulseira.
3. Remova a pulseira.
4. Coloque a nova pulseira no lugar e, em seguida, insira o pino no orifício da pulseira e empurre-o firmemente no lugar. Certifique-se de que o botão do pino esteja do lado correto.
5. Certifique-se de que o pino esteja pressionado completamente e pronto.



# Adaptador de pulseira

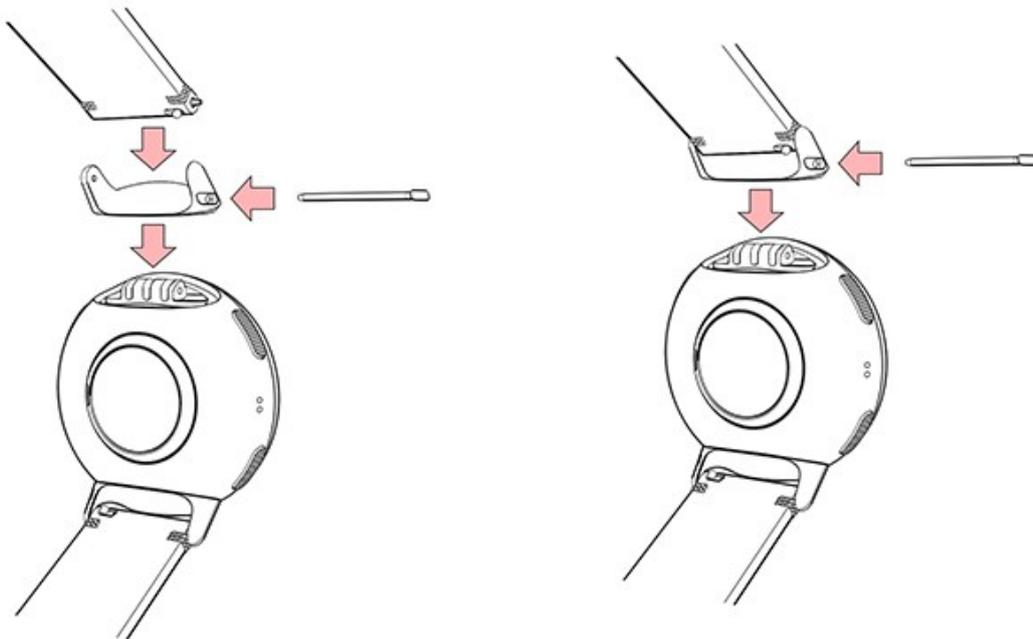
Ao usar o adaptador de pulseira, o Polar Pacer Pro é compatível com todas as pulseiras padrão de 20 mm que possuem um pino retrátil.

## Acoplar adaptadores ao relógio

1. Coloque o adaptador no lugar e, em seguida, insira o pino no orifício do adaptador e empurre-o firmemente no lugar. Certifique-se de que o botão do pino esteja do lado correto.
2. Certifique-se de que o pino esteja pressionado completamente e pronto.

## Acoplar pulseira no adaptador

1. Insira o pino (lado oposto do botão de liberação rápida) no respectivo furo do adaptador.
2. Puxe o botão de liberação rápida para dentro e alinhe a outra extremidade do pino com o furo do adaptador.
3. Solte o botão para travar a pulseira no lugar.



# Sensores compatíveis

Melhore sua experiência de treino e tenha um entendimento mais completo de seu desempenho com os sensores Bluetooth® compatíveis. Além dos vários sensores da Polar, o relógio é totalmente compatível com diversos sensores de outros fabricantes.

[Veja a lista completa de sensores e acessórios da Polar compatíveis](#)

[Veja os sensores de ciclismo/sensores de corrida de outros fabricantes compatíveis](#)

Antes de utilizar um novo sensor, é necessário pará-lo com o relógio. O pareamento leva apenas alguns segundos e garante que o relógio receba apenas sinais dos sensores e permite treinar em grupo sem interrupções. Antes de participar de um evento ou corrida, faça o pareamento em casa para evitar interferências devido à transmissão de dados. Consulte as instruções em [Pareamento de sensores com o relógio](#).

## Sensor de Frequência Cardíaca Polar H10

Monitore sua frequência cardíaca com a máxima precisão usando o sensor de frequência cardíaca Polar H10 com uma tira peitoral.

Embora o Polar Precision Prime seja a tecnologia de medição de frequência cardíaca óptica mais precisa do mercado e funcione praticamente em qualquer lugar, nos esportes em que é mais difícil manter o sensor fixo no pulso ou em que há pressão ou movimento dos músculos ou tendões perto do sensor, o sensor de frequência cardíaca Polar H10 oferece a melhor precisão de frequência cardíaca. O sensor de frequência cardíaca Polar H10 responde melhor ao aumento ou à diminuição rápidos da frequência cardíaca, sendo a opção ideal também para treinos intervalados com sprints rápidos.

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 tem uma memória interna que permite registrar uma sessão de treino sem ter um dispositivo de treino conectado ou um aplicativo de treino em um dispositivo móvel próximo. Basta parear o sensor de frequência cardíaca H10 com o aplicativo Polar Beat e iniciar a sessão de treino com o aplicativo. Dessa forma, você pode, por exemplo, gravar sua frequência cardíaca de suas sessões de natação com o sensor de frequência cardíaca Polar H10. Para mais informações, consulte as páginas de suporte do [Polar Beat](#) e do [sensor de frequência cardíaca Polar H10](#).

Ao usar o sensor de frequência cardíaca Polar H10 em sessões de ciclismo, você pode montar o relógio no guidão da bicicleta para ver seus dados de treino enquanto pedala.

## Polar Verity Sense

O Polar Verity Sense é um sensor óptico versátil e de alta qualidade que mede a frequência cardíaca no braço ou na têmpora. O Polar Verity Sense é uma ótima alternativa às cintas peitorais de frequência cardíaca e aos dispositivos de pulso. Você pode usá-lo com a braçadeira do produto, na presilha para tira de óculos de natação ou simplesmente colocá-lo em qualquer lugar confortável e firme contra a pele. O Polar Verity Sense oferece a você a máxima liberdade de movimento e funciona com inúmeros esportes diferentes. Além da sua frequência cardíaca, o Polar Verity Sense registra sua distância, seu ritmo e as voltas percorridas quando você pratica natação na piscina. Você pode gravar seus treinos na memória interna do sensor e depois transferir os dados para o seu celular ou conectar o sensor ao seu relógio e acompanhar sua frequência cardíaca em tempo real durante o treino.

## Sensor de Passada Polar Bluetooth® Smart

O sensor de passada Bluetooth® Smart destina-se a corredores que desejam melhorar suas técnicas e seus desempenhos. Ele permite ver a velocidade e a distância, quer você esteja correndo em uma esteira ou em uma trilha lamacenta.

- Mede cada passada dada para indicar a velocidade de corrida e a distância.
- Ajuda a melhorar a técnica de corrida ao indicar a cadência de corrida e o comprimento da passada
- Pequeno sensor que é encaixado firmemente aos cadarços dos sapatos
- Resistente a choques e à água, para resistir mesmo às corridas mais exigentes

## Sensor de velocidade Polar Bluetooth® Smart

Existem diversos fatores que podem afetar a sua velocidade de ciclismo. Aptidão física é obviamente um deles, no entanto, as condições meteorológicas e os vários gradientes da estrada desempenham também um papel importante. A maneira mais avançada de medir o modo como estes fatores afetam a desempenho da sua velocidade é com o sensor de velocidade aerodinâmico.

- Mede a velocidade atual, média e máxima
- Monitora a velocidade média para ver a sua evolução e a melhoria do desempenho
- É leve, apesar de resistente, e é fácil de conectar

## Sensor de Cadência Bluetooth® Smart Polar

O modo mais prático de medir a sua sessão de ciclismo é com o nosso avançado sensor de cadência sem fio. Em tempo real, mede a cadência de ciclismo média e máxima em rotações por minuto, para que você possa comparar a técnica do seu percurso à de percursos anteriores.

- Melhora a sua técnica de ciclismo e identifica a sua cadência ideal
- Dados de cadência sem interferências permitem avaliar o seu desempenho individual
- Projetado para ser aerodinâmico e leve

## Sensores de potência de outros fabricantes

### Potência da Pedalada

O relógio medirá seus dados de potência durante as sessões de ciclismo se você parear o relógio com um [sensor de potência de ciclismo](#) vendido separadamente. Você pode escolher os dados de potência que pretende visualizar durante suas sessões personalizando as telas de treino nas [configurações do perfil de esporte](#) do serviço web Flow. A funcionalidade [Training Load Pro](#) usa os dados de potência para calcular a Carga muscular. Assim, você também obtém o valor de Carga muscular para suas sessões de ciclismo quando está usando um sensor de potência de ciclismo vendido separadamente.

Medir a potência da sua pedalada ajuda a monitorar e a melhorar o seu desempenho no ciclismo e a técnica de pedalar. Diferentemente da frequência cardíaca, o resultado da força é um valor de esforço absoluto e objetivo. Isso significa que você também pode comparar os valores da sua força com a de seus colegas ciclistas do mesmo sexo e do mesmo tamanho que você; ou comparar os watts por quilograma para obter os resultados mais confiáveis. Ver como sua frequência cardíaca corresponde às zonas de potência também fornece mais informações.

## Pareamento de sensores com o relógio

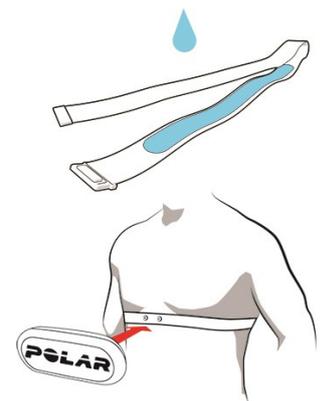
### Parear um sensor de frequência cardíaca com o relógio



Se você está usando um sensor de frequência cardíaca Polar pareado com o seu relógio, o relógio não mede a frequência cardíaca no pulso.

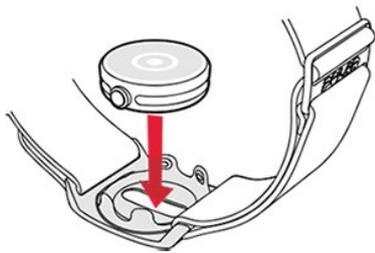
### Polar H9, Polar H10

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca úmido.
2. No relógio, acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar sensor ou outro dispositivo** e pressione OK.
3. O relógio começa a procurar o sensor.
4. Assim que o sensor de frequência cardíaca for detectado, será exibida a ID do dispositivo, por exemplo, **Polar H10 xxxxxxxx**. Pressione OK para iniciar o pareamento.
5. Quando a operação estiver concluída, será exibida a mensagem **Emparelh. concluído**.

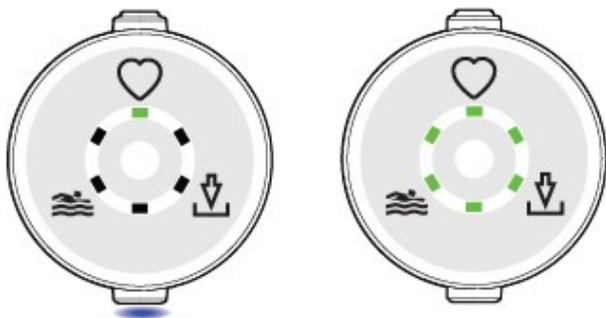


### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Coloque o sensor na braçadeira com a lente voltada para cima.



2. Ligue-o pressionando o botão até que as luzes acendam.
3. **Verity Sense:** Certifique-se de que o sensor está no modo de FC, que possui um ícone de coração. Ao escolher, aguarde até os LEDs acenderem e pode parear seu sensor.



4. No relógio, acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar sensor ou outro dispositivo** e pressione OK.
5. Assim que o sensor de frequência cardíaca for encontrado, será exibida a ID do dispositivo, por exemplo, **Polar Sense xxxxxxxx**. Pressione OK para iniciar o emparelhamento.
6. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelh. concluído**.



### Parear um sensor de passada com o relógio

1. No relógio, acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar sensor ou outro dispositivo** e pressione OK.
2. O relógio começa a procurar o sensor.

3. Quando o sensor for encontrado, a ID do dispositivo será exibida. Pressione OK para iniciar o emparelhamento.
4. Quando a operação estiver concluída, será exibida a mensagem **Emparelh. concluído**.

## Calibrar o sensor de passada

Existem duas maneiras de calibrar o sensor de passada manualmente usando o menu rápido. Escolha um dos perfis de esporte de corrida e selecione **Calibrar sensor de passada > Calibrar em corrida** ou **Fator de calibração** no menu rápido.

- **Calibrar em corrida:** Inicie uma sessão de treino e corra uma distância confortável para você. A distância deve ter mais de 400 metros. Depois de correr essa distância, pressione OK para registrar uma volta. Defina a distância real que você correu e pressione OK. O fator de calibração será atualizado.



Observe que não é possível usar o timer de intervalo durante a calibração. Se você ativou o timer de intervalo, o relógio solicitará que você o desative para habilitar a calibragem manual do sensor de passada. Você poderá ativar o timer no menu rápido do modo de pausa após a calibragem.

- **Fator de calibração:** Defina o fator de calibração manualmente, se souber o fator que fornece a distância precisa.

Para obter instruções detalhadas de calibração manual e automática de um sensor de passada, consulte [Calibração de um sensor de passada Polar com o Grit X/Pacer/Vantage](#).

## Parear um sensor de ciclismo com o relógio

Antes de parear um sensor de cadência, um sensor de velocidade ou um sensor de potência de outros fabricantes, verifique se eles foram instalados corretamente. Para mais informações sobre a instalação dos sensores, consulte os manuais do usuário.



Se estiver pareando um sensor de potência de outro fabricante, verifique se você tem o firmware mais recente tanto no relógio quanto no sensor. Se você tiver dois transmissores de potência, pareie um de cada vez. Depois de parear o primeiro transmissor, você pode parear imediatamente o segundo. Verifique a ID do dispositivo na parte de trás de cada transmissor para selecionar os transmissores corretos da lista.

1. No relógio, acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar sensor ou outro dispositivo** e pressione OK.
2. O relógio começa a procurar o sensor. **Sensor de cadência:** Gire o pedal algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha piscando indica que o sensor está ativado. **Sensor de velocidade:** Gire a roda algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha piscando indica que o sensor está ativado. **Sensor de potência de outros fabricantes:** Gire os pedais para despertar os transmissores.
3. Quando o sensor for encontrado, a ID do dispositivo será exibida. Pressione OK para iniciar o emparelhamento.
4. Quando o pareamento estiver concluído, será exibida a mensagem **Emparelh. concluído**.

## Definições da bicicleta

1. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com OK.
2. **Definir tamanho da roda** será exibido se você tiver pareado um sensor de velocidade ou um sensor de potência que mede a velocidade. Defina o tamanho e pressione OK. Você pode definir o tamanho de 100 mm a 3.999 mm.
3. **Definir comprimento da manivela:** Defina o comprimento da manivela em milímetros. A configuração só estará visível se você tiver pareado um sensor de potência.

## Medição do tamanho da roda

As definições do tamanho da roda são um pré-requisito para obter dados de ciclismo corretos. Há dois modos de determinar o tamanho da roda da sua bicicleta:

### Método 1

- Obtenha o resultado mais preciso medindo a roda manualmente.
- Use a válvula para marcar o ponto onde a roda toca no solo. Trace uma linha no chão para marcar esse ponto. Mova a bicicleta para frente, em uma superfície plana, uma rotação completa. O pneu deverá estar perpendicular ao chão. Trace uma nova linha no chão quando a válvula concluir uma rotação completa. Meça a distância entre as duas linhas.
- Subtraia 4 mm para compensar o seu peso na bicicleta e obter o perímetro da roda.

### Método 2

Procure o diâmetro impresso na roda, em polegadas ou em ETRTO. Corresponda isso ao tamanho da roda em milímetros, indicado na coluna da direita da tabela.

ETRTO	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



Os tamanhos de roda apresentados na tabela são meramente indicativos, uma vez que dependem do tipo de roda e da pressão do ar.

## Calibrar o sensor de potência de ciclismo

Você pode calibrar o sensor usando o menu rápido. Primeiro, escolha um dos perfis de esporte de ciclismo e ative os transmissores girando os pedais. Depois, escolha **Calibrar o sensor de potência** no menu rápido e siga as instruções na tela

para calibrar o sensor. Para obter instruções de calibração específicas do seu sensor de potência, consulte as instruções do fabricante.

## **Excluir um emparelhamento**

Para excluir um pareamento com um sensor ou dispositivo móvel:

1. Acesse **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Dispositivos emparelhados** e pressione OK.
2. Selecione o dispositivo que você deseja remover na lista e pressione OK.
3. Será apresentada a indicação **Remover emparelhamento?**. Confirme pressionando OK.
4. **Emparelhamento removido** será exibido quando a operação estiver concluída.

# Polar Flow

## Aplicativo Polar Flow

No aplicativo móvel Polar Flow, você pode ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de treino e de atividade. Você também pode planejar seu treino no aplicativo.

### Dados do treino

Com o aplicativo Polar Flow, você pode acessar facilmente as informações de suas sessões de treino anteriores e planejadas e criar novas metas de treino. Você pode optar por criar uma meta rápida ou faseada.

Veja um resumo rápido 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 amigos usando a função de [compartilhamento de imagem](#).

### Dados de atividade

Veja detalhes da sua atividade 24 horas por dia/7 dias por semana. Saiba o quanto você está atrasado em relação à sua meta de atividade diária e como alcançá-la. Veja os passos, a distância percorrida com base nos passos e as calorias queimadas.

### Dados de sono

Acompanhe seus padrões de sono para ver se eles são afetados por mudanças no seu dia a dia e encontrar o equilíbrio certo entre repouso, atividade diária e treino. Com o aplicativo Polar Flow você pode visualizar o tempo, a quantidade e a qualidade do seu sono.

Você pode estabelecer seu tempo de sono preferido para definir por quanto tempo pretende dormir todas as noites. Você também pode classificar seu sono. Você receberá feedback sobre o modo como dormiu, com base nos dados do seu sono, o tempo de sono preferido e a sua classificação do sono.

### Perfis de esporte

Você pode adicionar, editar, remover e reorganizar perfis de esporte facilmente no aplicativo Polar Flow. Você pode ter até 20 perfis de esporte ativos no aplicativo Polar Flow e no relógio.

Para obter mais informações, consulte [Perfis de esporte no Polar Flow](#).

### Compartilhamento de imagem

Com a função de compartilhamento de imagem do aplicativo Polar Flow, você pode compartilhar imagens com seus dados de treino nos canais das redes sociais mais comuns, como Facebook e Instagram. Você pode compartilhar uma foto existente ou tirar uma nova e personalizá-la com seus dados de treino. Se a gravação do GPS estava ativada durante sua sessão de treino, você também pode tirar um instantâneo do percurso do treino.

Para ver um vídeo, clique no seguinte link:

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

### Iniciar o uso do aplicativo Polar Flow

Você pode [configurar o relógio](#) usando um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow.

Para começar a usar o aplicativo Polar Flow, baixe-o da App Store ou do Google Play em seu dispositivo móvel. Para obter suporte e mais informações sobre o uso do aplicativo Polar Flow, acesse [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário pareá-lo com o relógio. Consulte [Pareamento](#) para saber mais detalhes.

Depois da sessão, o relógio sincroniza seus dados de treino automaticamente com o aplicativo Polar Flow. Se o celular estiver conectado à Internet, seus dados de atividade e treino também serão sincronizados automaticamente com o serviço web Flow. A maneira mais fácil de sincronizar seus dados de treino do relógio com o serviço web é usando o aplicativo Polar Flow. Para obter informações sobre a sincronização, consulte [Sincronização](#).

Para mais informações e instruções sobre as funções do aplicativo Polar Flow, visite a [página de suporte do produto do aplicativo Polar Flow](#).

## Serviço web Polar Flow

No serviço web Polar Flow, você pode planejar e analisar o treino em detalhes e saber mais sobre seu desempenho. Configure e personalize seu relógio para atender perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando perfis de esporte e editando suas configurações. Você também pode compartilhar suas sessões de treino com seus amigos, se inscrever nas aulas do seu clube e obter um programa de treino personalizado para um evento de corrida.

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

Você pode [configurar o relógio](#) com seu computador em [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Você será orientado a baixar e instalar o software FlowSync para sincronizar dados entre o relógio e o serviço web e para criar uma conta de usuário do serviço web. Se você fez a configuração usando um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow, entre no serviço web Flow com as credenciais criadas na configuração.

## Diário

Em **Diário** você pode ver sua atividade diária, sono, sessões de treino planejadas (metas de treino) e também revisar os resultados de treinos anteriores.

## Relatórios

Em **Relatórios** você pode acompanhar seu desenvolvimento.

Os relatórios de treino são uma maneira prática de acompanhar seu progresso no treino por períodos mais longos. Nos relatórios semanais, mensais e anuais você pode escolher o esporte para o relatório. No período personalizado você pode escolher o período e o esporte. Escolha o período e o esporte para o relatório nas listas suspensas e pressione o ícone de roda para escolher quais dados você quer visualizar no gráfico do relatório.

Com a ajuda dos relatórios de atividade, você pode seguir a tendência de longo prazo da 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 termos de atividade diária, etapas, calorias e sono no período escolhido.

## Programas

O Programa de Corrida Polar é adaptado a sua meta, com base nas zonas de frequência cardíaca Polar, levando em consideração seus atributos pessoais e histórico de treino. O programa é inteligente, adapta-se ao longo do tempo com base

na sua evolução. Os Programas de Corrida Polar estão disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona, consistindo em dois a cinco exercícios de corrida por semana, dependendo do programa. É super simples!

Para obter suporte e mais informações sobre o uso do serviço web Flow, acesse [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## Perfis de esporte no Polar Flow

Seu relógio inclui 14 perfis de esporte padrão. No aplicativo ou no serviço web Polar Flow, você pode adicionar novos perfis de esporte à sua lista de esportes e editar as respectivas configurações. O relógio pode conter no máximo 20 perfis de esporte. Se você tiver mais de 20 perfis de esporte no aplicativo Polar Flow e no serviço web, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o relógio durante a sincronização.

Você pode alterar a ordem dos seus perfis de esporte arrastando-os e soltando-os. Escolha o esporte que você deseja mover e arraste-o para o local em que deseja colocá-lo na lista.

Para ver um vídeo, clique em um dos seguintes links:

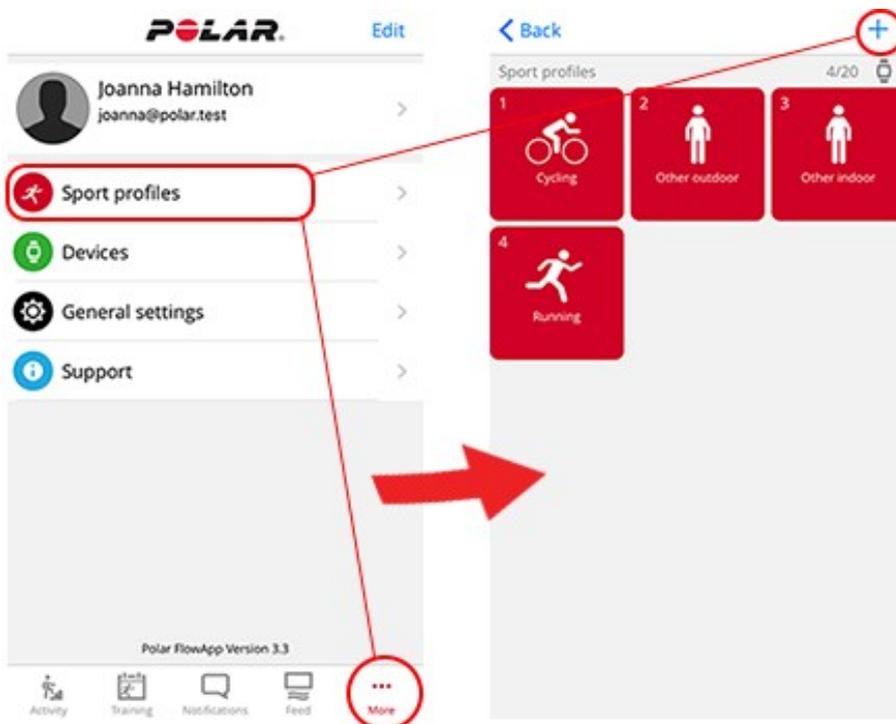
[Aplicativo Polar Flow | Edição de perfis de esporte](#)

[Serviço web Polar Flow | Perfis de esporte](#)

## Adicionar um perfil de esporte

No aplicativo móvel Polar Flow:

1. Acesse **Perfis de desporto** (Perfis de esporte).
2. Toque no ícone de mais no canto superior direito.
3. Escolha um esporte na lista. Toque em Concluído no aplicativo Android. O esporte será adicionado à sua lista de perfis de esporte.



No serviço web Polar Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Escolha **Perfis de esporte** (Perfis de esporte).
3. Clique em **Adicionar perfil de esporte** (Adicionar perfil de esporte) e escolha o esporte na lista.
4. O esporte é adicionado à sua lista de esportes.

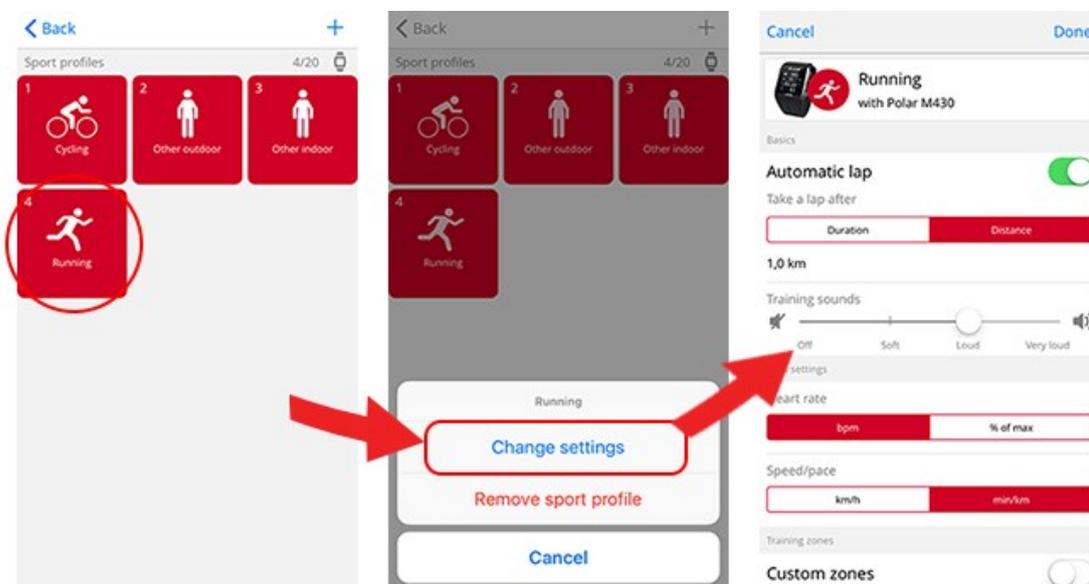


Você não pode criar novos esportes por conta própria. A lista de esportes é controlada pela Polar porque cada esporte tem configurações e valores padrão que afetam, por exemplo, o cálculo das calorias, e a função de carga e recuperação de treino.

## Editar um perfil de esporte

No aplicativo móvel Polar Flow:

1. Acesse **Perfis de esporte** (Perfis de esporte).
2. Escolha um esporte e toque em **Alterar definições** (Alterar configurações).
3. Quando terminar, toque em Concluído. Lembre-se de sincronizar as configurações com o relógio.



No serviço web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Escolha **Perfis de esporte** (Perfis de esporte).
3. Clique em **Editar** abaixo do esporte que você quer editar.

Em cada perfil de esporte, você pode editar as seguintes informações:

### Básico

- Volta automática (pode ser configurada por duração ou distância ou ser desativada)

### Frequência cardíaca

- Tela de frequência cardíaca (Batimentos por minuto ou % do máximo)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (Isso significa que dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, equipamento de academia, por exemplo, podem detectar sua frequência cardíaca. Você também pode usar o relógio durante as aulas do Polar Club para transmitir sua frequência cardíaca ao sistema do Polar Club.)
- Configurações da zona de frequência cardíaca (As zonas de frequência cardíaca permitem selecionar e monitorar as intensidades de treino facilmente. Se você escolher Predefinição (Padrão), não poderá alterar os limites de frequência cardíaca. Se você escolher Livre, todos os limites poderão ser alterados. Os limites da zona de frequência cardíaca padrão são calculados a partir de sua frequência cardíaca máxima.)

### Configurações de velocidade/ritmo

- Tela velocidade/ritmo (Escolha velocidade km/h / mph ou ritmo min/km / min/mi)
- Configurações da zona de velocidade/ritmo (As zonas de velocidade/ritmo (pace) permitem selecionar e monitorar a velocidade ou o ritmo (pace) de acordo com sua seleção. As zonas padrão são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo (pace) para uma pessoa com um nível de condicionamento físico relativamente elevado. Se você escolher Predefinição (Padrão), não poderá alterar os limites. Se você escolher Livre, todos os limites poderão ser alterados.)

### Telas de treino

Escolha as informações que você quer ver nas telas de treino durante as sessões. Cada perfil de esporte pode incluir até oito telas de treino diferentes. Cada tela de treino pode ter no máximo quatro campos de dados diferentes.

Clique no ícone de lápis em uma tela existente para editá-la ou clique em **Adicionar nova vista** (Adicionar nova tela).

### Gestos e comentários (Gestos e feedback)

- Feedback de vibração (Você pode ativar ou desativar a vibração)

### GPS e altitude

- Pausa automática: Para usar a **Pausa automática** durante o treino, você precisa configurar o GPS para **Precisão alta** ou usar um sensor de passada Polar. As sessões são pausadas automaticamente quando você para, e prosseguem automaticamente quando você começa.
- Escolha a taxa de gravação do GPS.

Ao terminar as configurações de perfil de esporte, clique em **Guardar** (Salvar). Lembre-se de sincronizar as configurações com o relógio.



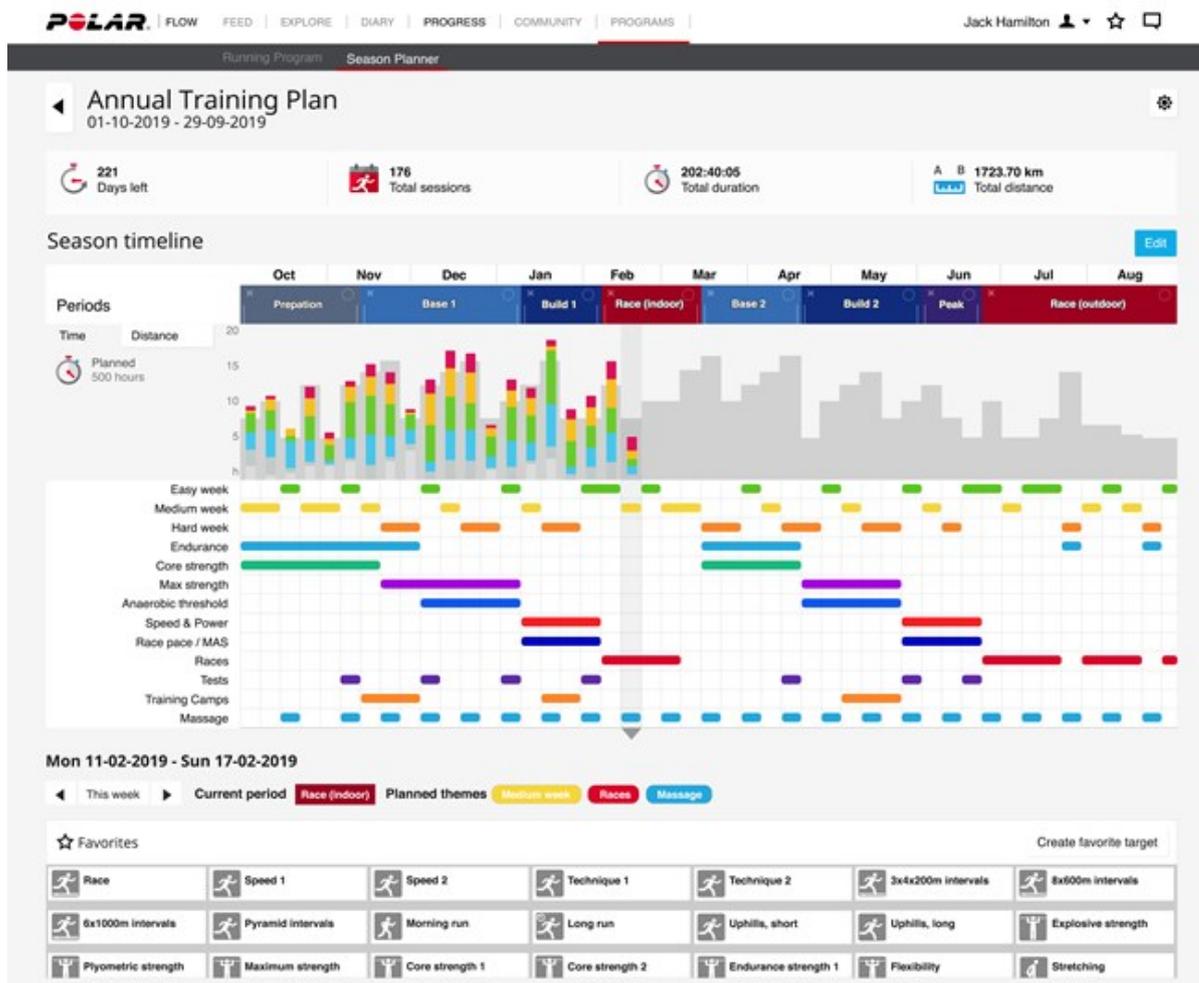
Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Isso significa que dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart (por exemplo, equipamento de academia) podem detectar sua frequência cardíaca. Você pode conferir quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [Lista de perfis de esporte da Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas configurações de perfil de esporte.

## Planejamento de treino

Você pode planejar o seu treino e criar objetivos de treino detalhados para si mesmo no serviço web Polar Flow ou no aplicativo Polar Flow.

## Criar um plano de treino com o Planejador de temporada

O [Planejador de temporada](#) no serviço web Flow é uma ótima ferramenta para criar um plano de treino anual personalizado. Seja qual for a sua meta de treino, o Polar Flow ajuda a criar um plano abrangente para alcançá-la. A ferramenta Agenda da temporada está disponível na guia **Programas** do serviço web Polar Flow.



O [Polar Flow for Coach](#) é uma plataforma de orientação remota gratuita que permite ao treinador planejar cada detalhe do seu treino, de planos para uma temporada inteira a treinos individuais.

## Criar uma meta de treino no aplicativo e no serviço web Polar Flow

Observe que as metas de treino precisam ser sincronizadas com o relógio por meio do FlowSync ou do aplicativo Flow antes de usá-las. O relógio vai orientá-lo para você atingir sua meta durante o treino.

Para criar uma meta de treino no serviço web Polar Flow:

1. Acesse **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo do treino (Meta de treino)**.



2. Em **Adicionar objetivo de treino**, escolha **Desporto (Esporte)**, preencha **Nome do objetivo (Nome da meta)** (máximo de 45 dígitos), **Data**, **Hora de início** e **Notas** (opcional) se você quiser adicionar observações.

Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

### Objetivo de duração (Meta de duração)

1. Escolha **Duração**.
2. Insira a duração.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

### Objetivo de distância (Meta de distância)

1. Escolha **Distância**.
2. Insira a distância.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

### Objetivo de calorias (Meta de calorias)

1. Escolha **Calorias**.
2. Insira a quantidade de calorias.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

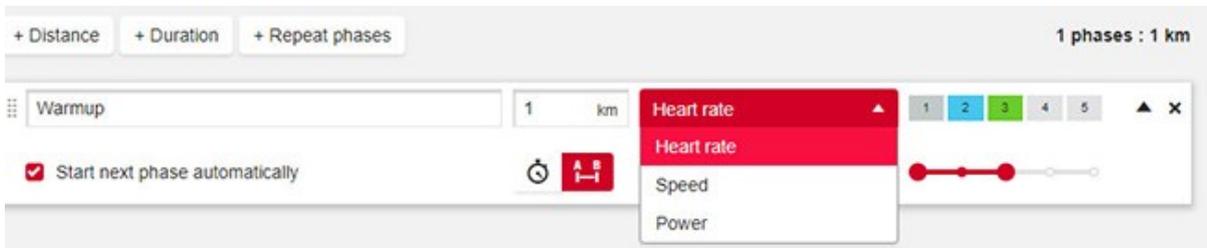
### Meta de ritmo de corrida

1. Escolha **Ritmo de corrida**.
2. Preencha dois dos seguintes valores: **Duração**, **Distância** ou **Ritmo de corrida**. O terceiro é obtido automaticamente.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

Observe que só é possível sincronizar o ritmo de corrida com o Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V e Vantage V2.

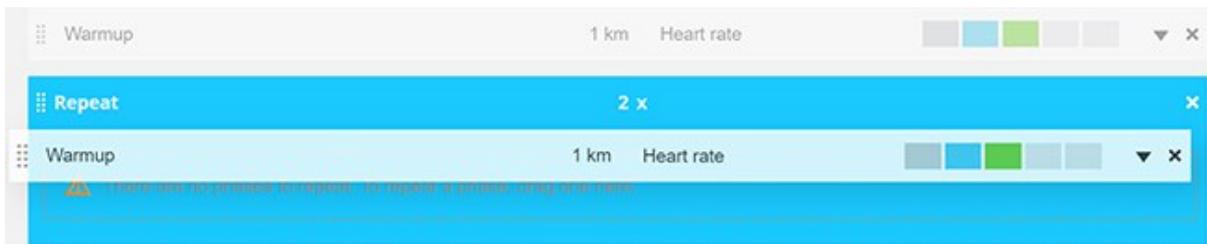
### Meta faseada

1. Selecione **Faseado**.
2. Adicione fases a sua meta. Clique em **Duração** para adicionar uma fase baseada em duração ou clique em **Distância** para adicionar uma fase baseada em distância. Preencha os campos **Nome** e **Duração/Distância** para cada fase.
3. Marque a caixa **Iniciar fase seguinte automaticamente** para a mudança automática de fases. Se deixá-la desmarcada, você precisará mudar as fases manualmente.
4. Escolha a **intensidade da fase** com base na **frequência cardíaca**, **velocidade** ou **potência**.



Somente o Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro e Vantage V2 aceita metas de treino faseado com base em potência.

- Se você quiser repetir uma fase, escolha **+ Repetir fases** e arraste as fases que quer repetir para a seção Repetir.



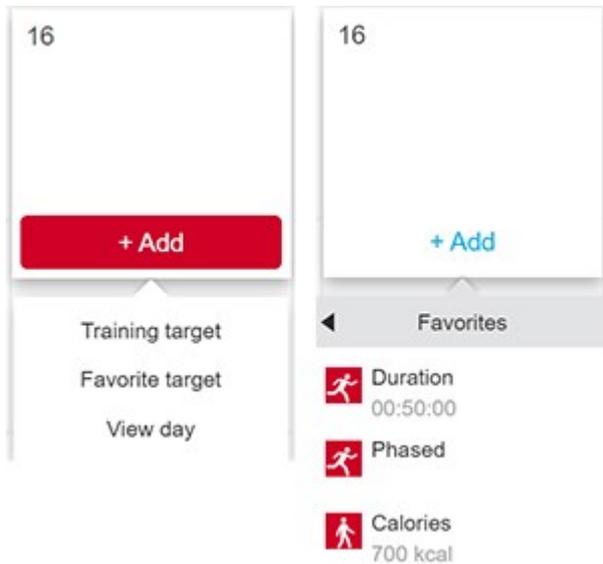
- Clique em Adicionar aos favoritos  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
- Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

### Crie uma meta com base em uma meta de treino favorita

Se você criou uma meta e a adicionou aos seus favoritos, pode usá-la como modelo para metas similares. Isso facilita a criação de metas de treino. Por exemplo, você não precisa criar uma meta de treino faseada complicada desde o início.

Para usar um favorito existente como modelo para uma meta de treino, siga estas etapas:

- Passe o mouse sobre uma data no **Diário**.
- Clique em **+Adicionar > Objetivo favorito (Meta favorita)** e escolha uma meta na lista **Favoritos**.



3. O favorito é adicionado ao seu diário como a meta programada para o dia. O horário programado padrão para a meta de treino é às 18:00/6 pm.
4. Clique na meta no Diário e modifique-a como quiser. A edição da meta nesta tela não altera a meta favorita original.
5. Clique em Guardar (Salvar) para atualizar as alterações.



Você pode editar suas metas de treino favoritas e criar novas também na página Favoritos. Clique em  no menu superior para acessar a página Favoritos.

## Sincronizar as metas com o relógio

**Lembre-se de sincronizar as metas de treino com seu relógio pelo serviço web Flow via FlowSync ou pelo aplicativo Polar Flow.** Se você não quiser sincronizá-las, elas ficarão visíveis somente no Diário ou na lista Favoritos do serviço web Flow.

## Criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow

Para criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow:

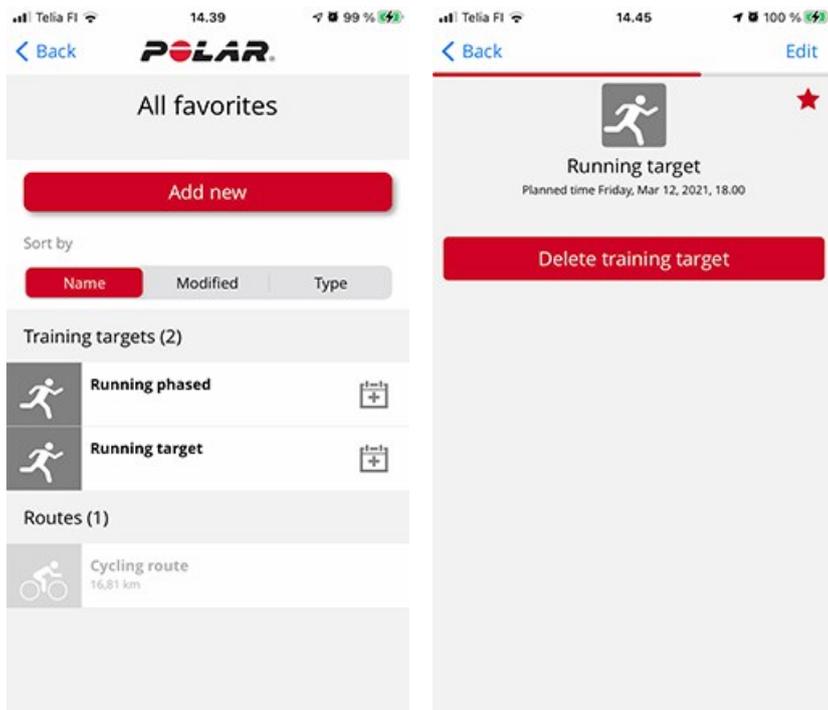
1. Vá para **Treino** e clique em  na parte superior da página.
2. Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

### Objetivo favorito

1. Selecione **Objetivo favorito**.
2. Selecione uma das metas de treino favoritas existentes ou **adicione uma nova**.
3. Toque em  ao lado da meta existente para adicioná-la ao seu Diário.
4. A meta de treino que você escolher será adicionada ao calendário de treino para hoje. Abra a meta de treino no diário para editar o tempo da meta de treino.
5. Se você escolher Adicionar novo, poderá criar um novo **Objetivo rápido, Objetivo faseado, Strava Live Segment** ou **Percurso Komoot**.

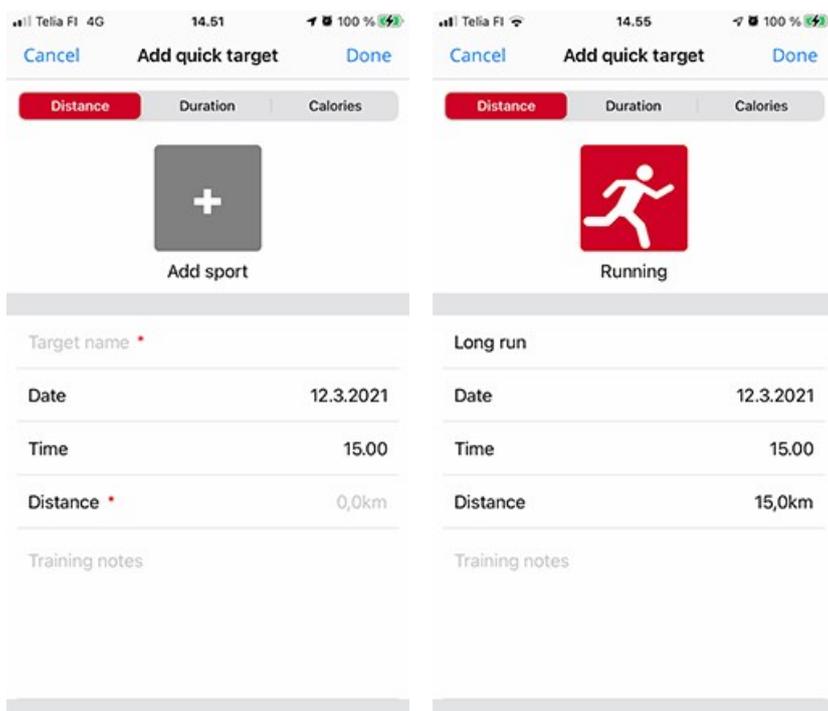


O Percurso Komoot está disponível somente no Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro e Vantage V2. O Strava Live Segment está disponível no Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.



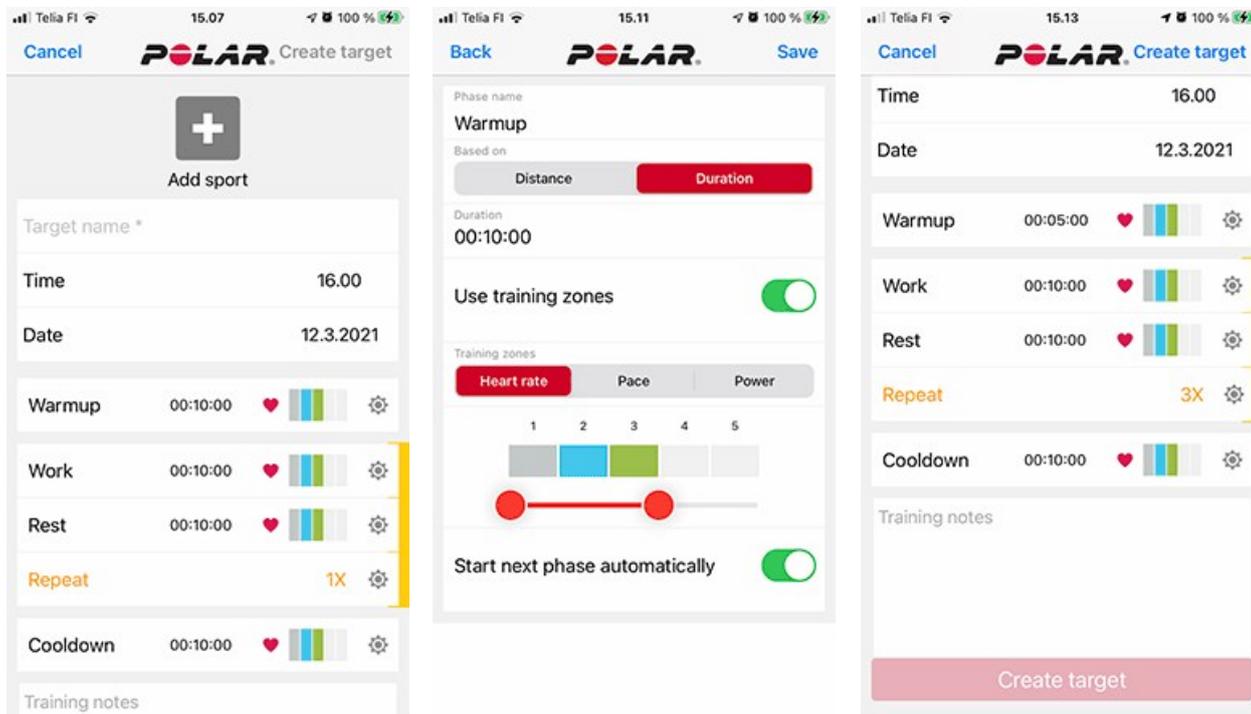
## Objetivo rápido

1. Escolha **Objetivo rápido**.
2. Selecione se a meta rápida será baseada em distância, duração ou calorias.
3. Adicione um esporte.
4. Dê um nome à meta.
5. Defina a distância, a duração e a quantidade de calorias da meta.
6. Toque em **Concluído** para adicionar a meta ao seu diário de treino.



## Objetivo faseado

1. Escolha **Objetivo faseado**.
2. Adicione um esporte.
3. Dê um nome à meta.
4. Defina a data e a hora da meta.
5. Toque no ícone  ao lado da fase para editar as configurações da fase.
6. Toque em **Criar objetivo (Criar meta)** para adicionar a meta ao seu diário de treino.



Sincronize seu relógio com o aplicativo Polar Flow para mover as metas de treino para o seu relógio.

## Favoritos

Em **Favoritos**, você pode armazenar e gerenciar suas metas de treino favoritas no serviço web Flow e no aplicativo móvel Flow. Você pode usar seus favoritos como metas programadas no seu relógio. Para obter mais informações, consulte [Planeje seu treino no serviço web Flow](#).

Você pode ver o número máximo do seu relógio. O número de favoritos no serviço web Flow não é limitado. Se você tiver mais de 100 favoritos no serviço web Flow, os 100 primeiros da lista serão transferidos para o seu relógio quando fizer a sincronização. É possível alterar a ordem dos seus favoritos arrastando-os e soltando-os. Escolha o favorito que você deseja mover e arraste-o para o local em que deseja colocá-lo na lista.

### Adicionar uma meta de treino aos favoritos:

1. [Crie uma meta de treino](#).
2. Clique no ícone de favoritos , no canto inferior direito da página.
3. A meta é adicionada aos seus favoritos.

ou

1. Abra uma meta existente que você criou em seu **Diário**.
2. Clique no ícone de favoritos , no canto inferior direito da página.
3. A meta é adicionada aos seus favoritos.

## Editar um favorito

1. Clique no ícone de favoritos , no canto superior direito ao lado do seu nome. Todas as suas metas de treino favoritas são mostradas.
2. Clique no favorito que você quer editar e, em seguida, clique em **Editar**.
3. Você pode alterar o esporte e o nome da meta, além de adicionar notas e alterar os detalhes de treino da meta. Para mais informações, consulte o capítulo sobre [como planejar seu treino](#). Quando terminar todas as alterações necessárias, clique em **Atualizar alterações**.

## Remover um favorito

1. Clique no ícone de favoritos , no canto superior direito ao lado do seu nome. Todas as suas metas de treino favoritas são mostradas.
2. Clique no ícone Excluir no canto superior direito da meta de treino para removê-la da lista de favoritos.

# Sincronização

Você pode transferir dados do seu relógio para o aplicativo Polar Flow sem fio, usando a conexão Bluetooth. Ou pode sincronizar o relógio com o serviço web Polar Flow usando uma porta USB e o software FlowSync. Para sincronizar dados entre o relógio e o aplicativo Polar Flow, você precisa de ter uma conta Polar. Para sincronizar dados diretamente do relógio para o serviço web, além de uma conta Polar, você precisa do software FlowSync. Se você configurou o relógio, já criou uma conta Polar. Se você configurou o relógio utilizando um computador, já tem o software FlowSync no computador.

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

## Sincronizar com o aplicativo móvel Flow

Antes de sincronizar, verifique se:

- Você tem uma conta Polar e o aplicativo Polar Flow.
- O seu dispositivo móvel está com o Bluetooth ativado e o modo avião/modo de voo desativado.
- Você pareou seu relógio com seu celular. Para obter mais informações, consulte [Pareamento](#).

Sincronize seus dados:

1. Entre no aplicativo Polar Flow, pressione e segure o botão VOLTAR do relógio.
2. A indicação **A ligar ao telemóvel (Conectando ao celular)** é exibida, seguida de **A ligar à aplicação Polar Flow (Conectando ao aplicativo Polar Flow)**.
3. Ao concluir, será exibida a indicação **Sincronização concluída**.



Se o celular estiver dentro do alcance do Bluetooth, o relógio será sincronizado automaticamente com o aplicativo Polar Flow a cada hora. A sincronização automática também é feita quando você conclui uma sessão de treino ou altera as configurações do relógio. Quando o relógio for sincronizado com o aplicativo Polar Flow, seus dados de atividade e treino também serão sincronizados automaticamente via conexão de Internet com o serviço web Flow.

Para obter suporte e mais informações sobre o uso do aplicativo Polar Flow, acesse [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## Sincronizar com o serviço web Flow via FlowSync

Para sincronizar os dados com o serviço web Flow, você precisa do software FlowSync. Acesse [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), baixe e instale o software antes de tentar sincronizar.

1. Conecte o relógio ao seu computador. Verifique se o software FlowSync está sendo executado.
2. A janela FlowSync será aberta no computador e a sincronização será iniciada.
3. A mensagem Concluída será exibida quando a sincronização tiver terminado.

Sempre que você conectar o relógio ao computador, o software Polar FlowSync transferirá seus dados para o serviço web Polar Flow e sincronizará todas as configurações que tenham sido alteradas. Se a sincronização não iniciar automaticamente, inicie o FlowSync pelo ícone da área de trabalho (Windows) ou pela pasta de aplicativos (Mac OS X). Sempre que houver uma atualização do firmware disponível, o FlowSync notificará você e solicitará a instalação.



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

Para obter suporte e mais informações sobre o uso do serviço web Flow, acesse [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Para obter suporte e mais informações sobre o uso do software FlowSync, acesse [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# Informações importantes

## Bateria

O relógio tem uma bateria interna recarregável. As baterias recarregáveis têm uma vida útil limitada, que depende de vários fatores, incluindo tecnologia, temperaturas de operação, hábitos de recarga e como o relógio é usado e cuidado. Você pode maximizar a vida útil da bateria mantendo o relógio em boas condições, carregando-o e armazenando-o de acordo com as instruções a seguir.

- Mantenha os contatos de carga do relógio limpos para protegê-lo efetivamente da oxidação e de outros danos possíveis provocados pela sujeira e água salgada (por exemplo, suor ou água do mar). A melhor forma de manter os contatos de carga limpos é enxaguar o relógio com água corrente morna após cada sessão de treino. O relógio é resistente à água, e você pode enxaguá-lo em água corrente sem danificar os componentes eletrônicos.
- Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, poeira ou sujeira nos contatos de carga do relógio e do cabo. Remova a sujeira ou umidade com cuidado.
- Não carregue o relógio em temperaturas abaixo de 0 °C/+32 °F ou acima de +40 °C/+104 °F.
- Não carregue o relógio próximo de materiais inflamáveis ou sobre superfícies inflamáveis.
- Não carregue o relógio quando ele estiver molhado.
- Não deixe o relógio em ambientes muito frios (abaixo de -10 °C/14 °F) ou muito quentes (acima de 50 °C/120 °F) ou sob a luz solar direta.
- Evite descarregar completamente a bateria antes de recarregá-la e sempre carregue a bateria por completo. Manter a carga da bateria entre 10% e 90% coloca menos pressão sobre esta, ajuda a conservar o desempenho ideal e prolonga sua vida útil.
- Não deixe a bateria totalmente descarregada por um longo período, nem a mantenha totalmente carregada o tempo todo.
- Mantenha o relógio parcialmente carregado em um local arejado e seco. Se você não for usar seu relógio por um tempo, guarde-o com uma carga aproximada de 50%. Além disso, desligue o relógio em **Definições > Acerca do relógio (Sobre o relógio)**. A bateria descarrega lentamente quando o dispositivo não é usado por um tempo. Se você for armazenar o relógio por vários meses, recomenda-se recarregá-lo depois de alguns meses.

Com o tempo, as baterias recarregáveis se desgastam gradualmente e sua capacidade diminui. A vida útil média das baterias recarregáveis de íons de lítio usadas em celulares e relógios esportivos, incluindo os relógios Polar, é de cerca de dois a três anos. A bateria terá aproximadamente 80% de sua capacidade original restante nesse estágio, e a porcentagem continuará diminuindo com o tempo e o uso. A vida útil real da bateria varia dependendo do uso e das condições de operação.

No final da vida útil do produto, a Polar recomenda que você minimize os possíveis efeitos dos resíduos no meio ambiente e na saúde humana seguindo as regulamentações locais de descarte de resíduos e, sempre que possível, utilizando uma coleta separada de dispositivos eletrônicos. Não descarte este produto como lixo comum.

## Carregamento da bateria

Use o cabo USB fornecido com o produto para carregar a bateria pela porta USB do computador.

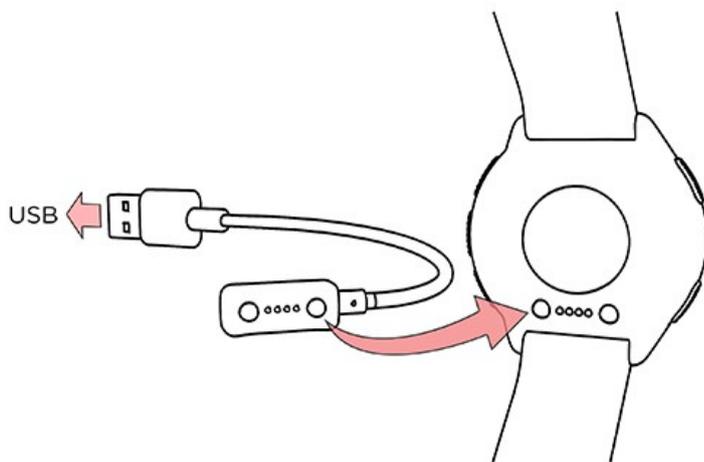
Você pode carregar a bateria em uma tomada de parede. Ao carregar em uma tomada de parede, utilize um adaptador de alimentação USB (não fornecido com o produto). Se você usar um adaptador de alimentação USB, verifique se ele apresenta

indicação "saída 5 V CC" e fornece no mínimo 500 mA. Use somente um adaptador USB aprovado pelas normas de segurança apropriadas (marcado com "LPS", "Fonte de alimentação limitada", "Certificação UL" ou "CE").



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

1. Para carregar seu relógio, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB com o cabo personalizado fornecido na caixa. O cabo se encaixa magneticamente no lugar.



2. **Em carreg.** (Carregando) aparece na tela.



Se a bateria estiver totalmente descarregada, poderá levar vários minutos para que a animação de carregamento apareça na tela.

3. O ícone de bateria cheia indica que o relógio está totalmente carregado.

## Carregamento durante o treino

Não tente carregar o relógio usando um carregador portátil, como um power bank, durante uma sessão de treino. Se você conectar seu relógio a uma fonte de alimentação durante a sessão de treino, a bateria não será carregada. Quando conectado ao cabo de carregamento durante o treino, o suor e a umidade podem causar corrosão e danificar o cabo de carregamento e o relógio. Além disso, se você iniciar uma sessão de treino enquanto carrega o relógio, o carregamento será interrompido.

## Status e notificações da bateria

### Símbolo de status da bateria

O símbolo de status da bateria é mostrado quando você vira o pulso para olhar o relógio, pressiona o botão LUZ na tela de hora ou retorna à tela de hora pelo menu.

## Notificações da bateria

- Quando a bateria estiver fraca, **Bateria fraca. Carregar** será mostrado no modo de hora. Recomenda-se carregar o relógio.
- **Carregar antes do treino** é mostrado quando a carga está muito baixa para gravar uma sessão de treino.

Notificações de bateria fraca durante o treino:

- **Bateria fraca** aparece quando a carga da bateria está ficando baixa. A notificação será repetida se a carga ficar muito baixa para medir a frequência cardíaca e os dados de GPS, além disso, a medição de frequência cardíaca e o GPS serão desativados.
- Quando a carga da bateria atingir um nível crítico, será exibida a indicação **Gravação terminada**. Seu relógio interrompe a gravação do treino e salva os dados de treino.
- Quando a tela estiver em branco, significa que a bateria está descarregada ou que o relógio entrou no modo de sono. Carregue seu relógio. Se a bateria estiver totalmente descarregada, poderá demorar um pouco para que a animação de carregamento apareça na tela.

Quando a tela estiver em branco, significa que a bateria está descarregada ou que o relógio entrou no modo de sono. Carregue seu relógio. Se a bateria estiver totalmente descarregada, poderá demorar um pouco para que a animação de carregamento apareça na tela.

O tempo de funcionamento depende de vários fatores, como a temperatura do ambiente em que você usa o relógio, as funções e os sensores utilizados e o desgaste da bateria. A sincronização frequente com o aplicativo Polar Flow também reduz a duração da bateria. O tempo de funcionamento é reduzido significativamente em temperaturas muito abaixo de zero. Usar o relógio por baixo do casaco ajuda a mantê-lo aquecida e a aumentar a duração da bateria.

## Cuidados com seu relógio

Como qualquer dispositivo eletrônico, o seu relógio Polar deve ser mantido limpo e tratado com cuidado. As instruções abaixo ajudarão a cumprir as obrigações de garantia, manter o dispositivo nas melhores condições e evitar problemas de carregamento ou sincronização.

### Mantenha seu relógio limpo

Depois de cada sessão de treino, lave o relógio em água corrente, com sabão neutro e água. Seque-o com uma toalha macia.

**Mantenha os contatos de carga do relógio e o cabo limpos para garantir que não haja problemas ao carregar e sincronizar.**

Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, poeira ou sujeira nos contatos de carga do relógio e do cabo. Remova toda sujeira ou umidade com cuidado. **Não carregue o relógio quando ele estiver molhado ou com suor.**

Mantenha os contatos de carga do relógio limpos para protegê-los efetivamente da oxidação e de outros danos possíveis provocados pela sujeira e água salgada (por exemplo, suor ou água do mar). A melhor forma de manter os contatos de carga limpos é enxaguar o relógio com água corrente morna após cada sessão de treino. O relógio é resistente à água, e você pode enxaguá-lo em água corrente sem danificar os componentes eletrônicos.

### Cuide bem do sensor óptico de frequência cardíaca

Mantenha a área do sensor óptico, na tampa traseira, sem riscos. Os riscos e a sujeira reduzem o desempenho da medição da frequência cardíaca baseada no pulso.

Evite usar perfume, loção, bronzeador/protetor solar ou repelente de insetos na área em que você usa seu relógio. Se o relógio entrar em contato com esses ou outros produtos químicos, lave-o com uma solução de sabão neutro e água e enxágue bem em água corrente.

## Armazenamento

Mantenha seu dispositivo de treino em um lugar fresco e seco. Não o mantenha em um ambiente úmido, em material não respirável (um saco de plástico ou uma mochila) nem com material condutor (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos prolongados, como deixá-lo dentro do carro ou montado no suporte para bicicleta. Se você não for usar seu relógio por um tempo, guarde-o parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente quando o dispositivo não é usado por um tempo. Se você for armazenar o relógio por vários meses, recomenda-se recarregá-lo depois de 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 o período de garantia de dois anos/garantia, recomendamos que reparos sejam feitos apenas por um Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indiretos, resultantes de assistência técnica prestada por centros de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para obter mais informações, consulte a Garantia Limitada Internacional da Polar.

Para obter informações de contato e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, acesse [support.polar.com](http://support.polar.com) e os sites específicos de seu país.

## Precauções

Os produtos Polar (dispositivos de treino, monitores de atividade e acessórios) foram concebidos para indicar o nível de esforço fisiológico e recuperação durante e depois de uma sessão de exercícios. Os dispositivos de treino e os monitores de atividade Polar medem a frequência cardíaca e/ou informam sua atividade. Os dispositivos de treino Polar com GPS integrado mostram a velocidade, a distância e a localização. Com um acessório Polar compatível, os dispositivos de treino Polar mostram velocidade e distância, cadência, localização e resultado da potência. Acesse [www.polar.com/br/produtos/acessorios](http://www.polar.com/br/produtos/acessorios) para ver uma lista completa de acessórios compatíveis. Os dispositivos de treino Polar com sensores de pressão barométrica medem a altitude e outras variáveis. Eles não se destinam, nem está implícito qualquer outro tipo de uso. O dispositivo de treino Polar não deve ser usado para obter medidas ambientais que exigem precisão profissional ou industrial.

## Interferência durante o treino

### Interferências Eletromagnéticas e de Equipamento de Treino

Pode ocorrer interferência perto de dispositivos elétricos. Além disso, as estações de base WLAN podem causar interferência durante a prática com o dispositivo de treino. Para evitar leitura errática ou comportamento indevido, afaste-se de possíveis fontes de interferência.

Equipamentos de treino com componentes eletrônicos ou elétricos, como telas de LEDs, motores e freios elétricos podem causar interferência de sinais parasitas. Para resolver esses problemas, tente o seguinte:

1. Remova a tira do sensor de frequência cardíaca do tórax e use o equipamento de treino como faria normalmente.
2. Mova o dispositivo de treino até encontrar uma área em que ele não mostre leitura errática ou não pisque o símbolo do coração. As interferências frequentemente são maiores na frente da tela do equipamento, enquanto que o lado esquerdo ou direito da tela são relativamente livres de perturbações.
3. Coloque a tira do sensor de frequência cardíaca de volta no tórax e mantenha o dispositivo de treino nessa área livre de interferência o máximo possível.

Se o dispositivo de treino ainda não funcionar com o equipamento de treino, pode haver ruído elétrico demais para a medição da frequência cardíaca sem fio.

## Sua saúde e seu treino

O treino pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de treino regular, recomenda-se que você responda às perguntas a seguir sobre seu estado de saúde. Se você responder Sim a qualquer uma destas perguntas, recomendamos consultar um médico antes de iniciar qualquer programa de treino.

- Você esteve fisicamente inativo nos últimos 5 anos?
- Você tem pressão alta ou colesterol alto no sangue?
- Você está tomando alguma medicação para pressão arterial ou doença cardíaca?
- Você tem um histórico de problemas respiratórios?
- Você tem sintomas de alguma doença?
- Você está se recuperando de uma doença grave ou tratamento médico?
- Você usa um marcapasso cardíaco ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Você fuma?
- Você está grávida?

Observe que, além da intensidade do treino, medicamentos para doenças cardíacas, pressão arterial, condições psicológicas, asma, respiração, etc., bem como algumas bebidas energéticas, álcool e nicotina também podem afetar a frequência cardíaca.

É importante ser sensível às respostas do seu corpo durante o treino. **Se sentir dor inesperada ou fadiga excessiva durante o treino, recomenda-se interromper o treino ou continuar com uma intensidade mais leve.**

**Nota!** Se você utiliza um marca-passo, desfibrilador ou outro dispositivo eletrônico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não devem provocar interferências em marca-passos. Na prática, não há relatos que indiquem que alguém já tenha sofrido esse tipo de interferência. No entanto, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos a todos os marcapassos cardíacos 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](#). Se você tiver qualquer reação cutânea, pare de usar o produto imediatamente e consulte seu médico. Informe também o Atendimento ao Cliente Polar sobre sua reação cutânea. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma camiseta, mas umedeça bem a camiseta sob os eletrodos para garantir o seu funcionamento adequado.



O efeito combinado da umidade e do desgaste intenso pode fazer a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca ou da pulseira se solte, possivelmente manchando roupas de cores claras. Isso também pode fazer com que a cor mais escura da roupa manche os dispositivos de treino de cor mais clara. Para conservar a tonalidade de um dispositivo de treino de cor clara por anos, certifique-se de que as roupas que você usa para treinar não soltam tinta. Se você passar perfume, loção, bronzeador/protetor solar ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que esses não entrem em contato com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Se você costuma treinar em baixa temperatura (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F), recomendamos usar o dispositivo de treino sob a manga de uma jaqueta, diretamente em contato com a pele.

## Aviso – Mantenha as baterias fora do alcance das crianças

Os sensores de frequência cardíaca Polar (por exemplo, H10 e H9) contêm uma bateria-botão. Se engolida, a bateria-botão pode causar queimaduras internas graves em apenas duas horas e pode resultar em morte. **Mantenha as baterias novas e usadas fora do alcance de crianças.** Se o compartimento da bateria não fechar com segurança, pare de usar o produto e o mantenha longe das crianças. **Se você acha possível que alguma bateria tenha sido engolida ou colocada dentro de qualquer parte do corpo, procure assistência médica imediatamente.**

Sua segurança é importante para nós. O formato do sensor de passada Polar Bluetooth® Smart foi projetado para minimizar a possibilidade de ele ficar preso em algo. Em todo caso, tenha cuidado ao correr com o sensor de passada em gramado, por exemplo.

## Como usar seu produto Polar com segurança

A Polar oferece no mínimo cinco anos do serviço de suporte ao produto aos seus clientes desde o início das vendas do produto. O serviço de suporte ao produto inclui atualizações de firmware necessárias para dispositivos Polar e correções para vulnerabilidades críticas, conforme necessário. A Polar monitora constantemente os lançamentos de vulnerabilidades conhecidas. Atualize seu produto Polar regularmente e assim que o aplicativo móvel Polar Flow ou o software de computador Polar FlowSync informar sobre a disponibilidade de uma nova versão de firmware.

Os dados da sessão de treino e outros dados salvos no seu dispositivo Polar incluem informações confidenciais sobre você, como nome, informações físicas, saúde em geral e localização. Os dados de localização podem ser usados para rastreá-lo quando você está treinando e para descobrir quais são seus percursos habituais. Por esses motivos tenha um cuidado especial ao armazenar o dispositivo quando não estiver em uso.

Se você usa as notificações do celular no seu dispositivo de pulso, saiba que as mensagens de certos aplicativos serão projetadas na tela do dispositivo. Suas mensagens mais recentes também podem ser visualizadas no menu do dispositivo. Para garantir a confidencialidade de suas mensagens privadas, evite usar a função de notificações do celular.

Antes de entregar o dispositivo a terceiros para teste ou antes de vendê-lo, é necessário executar a reconfiguração de fábrica no dispositivo e removê-lo da sua conta Polar Flow. A reconfiguração de fábrica pode ser realizada com o software FlowSync no computador. Esse procedimento limpará a memória do dispositivo, e o dispositivo não poderá mais ser vinculado aos seus dados. Para remover o dispositivo da sua conta Polar Flow, entre no serviço web Polar Flow, selecione Produtos e clique no botão “Remover” ao lado do produto que você quer remover.

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

No serviço web Polar Flow, recomendamos usar uma senha que tenha menos de 12 caracteres. Se for usar o serviço web Polar Flow em um computador público, lembre-se de limpar o cache e o histórico de navegação para impedir que outras pessoas acessem sua conta. Além disso, não permita que o navegador de um computador que não seja o seu armazene ou memorize sua senha do serviço web Polar Flow.

Os problemas de segurança do produto podem ser comunicados a [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) ou ao Atendimento ao Cliente Polar.

## Especificações técnicas

### Pacer Pro

#### **Tipo de bateria:**

Bateria recarregável de 265 mAh de polímero de lítio.

#### **Tempo de funcionamento:**

Bateria de até 35 horas de duração no modo de treino (GPS e frequência cardíaca baseada no pulso) ou até 7 dias no modo relógio com o monitoramento de frequência cardíaca contínuo. Várias [opções de economia de energia](#) disponíveis.

As várias opções de economia de energia oferecem até 100 horas no modo de treino.

#### **Temperatura de funcionamento:**

-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F

#### **Materiais do dispositivo:**

##### **Carbon Gray, Midnight Blue, Autumn Maroon e Aurora Green:**

Dispositivo: ABS + GF, alumínio, vidro Corning Gorilla 3, aço inoxidável e PMMA

Pulseira: silicone, PA + GF e fivela de alumínio

##### **Snow White**

Dispositivo: ASA + GF, alumínio, vidro Corning Gorilla 3, aço inoxidável e PMMA

Pulseira: silicone, PA + GF e fivela de alumínio

#### **Materiais do adaptador de pulseira:**

**Cinza-escuro e azul:** ABS + GF, silicone e aço inoxidável

**Branca:** ASA + GF, silicone e aço inoxidável

#### **Materiais da pulseira acessória:**

Consulte [Acessórios Polar](#).

#### **Material do cabo USB:**

PA, N52 NdFeB (galvanizado), latão 6801 (banhado a ouro), TPE, velcro, PBT e latão

#### **Precisão do relógio:**

Melhor que  $\pm 0,5$  segundo/dia à temperatura de 25 °C/77 °F

#### **Precisão do GNSS:**

Distância  $\pm 2\%$

Precisão média do percurso: 5 m

Valores obtidos em condições normais de satélite em espaços abertos, quando não há prédios altos ou árvores bloqueando a visão do satélite. Em áreas urbanas ou arborizadas, esses valores são alcançáveis, mas às vezes podem sofrer variações.

#### **Taxa de gravação do GNSS**

1 segundo (pode ser alterado para 1 minuto ou 2 minutos nas [configurações de economia de energia](#))

#### **Resolução de altitude:**

1 m

#### **Resolução de subida/descida:**

5 m

#### **Altitude máxima:**

9000 m / 29525 pés

#### **Intervalo de medição de frequência cardíaca:**

15-240 bpm

#### **Intervalo de visualização da velocidade atual:**

0-399 km/h 247,9 mph

(0-36 km/h ou 0-22,5 mph, ao medir a velocidade com o sensor de passada Polar)

#### **Resistência à água:**

WR50

#### **Capacidade da memória:**

Até 90 horas de treino com GPS e frequência cardíaca, dependendo das configurações de idioma

#### **Tela**

Tela colorida sempre ativa. Lente de vidro Gorilla (1,1 mm de espessura) com revestimento anti-impressão digital. Tamanho 1,2 pol., resolução 240 x 240.

Utiliza a tecnologia sem fio Bluetooth®.

O equipamento de rádio funciona em faixas de frequência ISM de 2,402 a 2,480 GHz e potência máxima de 5 mW.

A tecnologia de fusão do sensor óptico de frequência cardíaca Polar Precision Prime usa uma quantidade muito pequena e segura de corrente elétrica sobre a pele para medir o contato do dispositivo com o seu pulso para melhorar a precisão.

## **Software Polar FlowSync**

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

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

## **Compatibilidade do aplicativo móvel Polar Flow**

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

## Resistência à água de produtos Polar

A maioria dos produtos Polar podem ser usados ao nadar. No entanto, não são instrumentos de mergulho. Para preservar a resistência à água, não pressione os botões do dispositivo embaixo d'água.

**Dispositivos Polar com medição de frequência cardíaca baseada no pulso** são adequados para nadar e tomar banho. Eles coletarão seus dados de atividade de seus movimentos do pulso também quando estiver nadando. Em nossos testes, porém, descobrimos que a medição da frequência cardíaca pelo pulso não funciona bem na água, então não podemos recomendar esse tipo de medição para natação.

No setor de relógios, a resistência à água é geralmente indicada em metros, 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, 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. Observe que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Quando se executa uma atividade debaixo de água, a pressão dinâmica gerada pela água em movimento é superior à pressão estática. Isso significa que o movimento do produto sob água o submete a uma pressão maior do que se o produto estivesse parado.

<b>Indicação na parte de trás do produto</b>	<b>Respingos de água, suor, gotas de chuva etc.</b>	<b>Tomar banho e nadar</b>	<b>Mergulho com snorkel (sem tanques de oxigênio)</b>	<b>Mergulho SCUBA (com tanques de oxigênio)</b>	<b>Características de resistência à água</b>
Resistência à água IPX7	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de pressão. Protegido contra respingos, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Resistência à água IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 meters Suitable for swimming	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Resistência à água 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frequente na água, mas não para mergulho SCUBA. Norma de referência: ISO22810.

# Informações regulatórias



Este produto está em conformidade com as diretivas 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE. A Declaração de Conformidade relevante e outras informações regulatórias para cada produto estão disponíveis em [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



O símbolo de lixeira com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrônicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrônicos (REEE) e baterias/acumuladores usados nos produtos estão em conformidade com o Regulamento (UE) 2023/1542 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 12 de setembro de 2023, sobre baterias e resíduos de baterias. Esses produtos e baterias/acumuladores dentro dos produtos Polar devem ser descartados separadamente nos países da UE. A Polar recomenda que você minimize os efeitos possíveis do lixo eletrônico no ambiente e na saúde humana e também fora da União Europeia seguindo as regras de descarte de lixo locais e, quando possível, utilizando um conjunto separado de dispositivos eletrônicos para produtos, e um conjunto para baterias e acumuladores.

Para ver as etiquetas regulamentares específicas do relógio, acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Acerca do relógio (Sobre o relógio)**.

## Garantia Limitada Internacional Polar

- A Polar Electro Oy fornece uma garantia internacional limitada para os produtos Polar. Para os produtos vendidos nos EUA ou no Canadá, a garantia é fornecida pela Polar Electro, Inc.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do produto Polar que o produto não terá defeitos de material ou de manufatura por dois (2) anos a partir da data de compra, com exceção das pulseiras feitas de silicone ou plástico, que estão sujeitas a um período de garantia de um (1) ano a partir da data de compra.
- A garantia não cobre o desgaste normal e a ruptura da bateria, ou outros desgastes e quebras normais, danos causados por uso indevido ou abusivo, acidentes ou não conformidade com as precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/telas rachados, partidos ou riscados, braçadeira de tecido ou pulseira de tecido ou de couro, tira elástica (por exemplo, cinta peitoral com sensor de frequência cardíaca) e vestuário Polar.
- A garantia também não cobre danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas ao produto.
- A garantia não cobre produtos que foram comprados de segunda mão.
- Durante o período da garantia, o produto será reparado ou substituído em qualquer Centro de Assistência Polar autorizado, independentemente do país em que foi adquirido.
- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afeta os direitos legais do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao revendedor, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Guarde o recibo como seu comprovante de compra!
- A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlândia [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada ou reproduzida de qualquer forma ou por qualquer meio sem a permissão prévia por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logotipos neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos marcados com o símbolo ® neste manual do usuário ou na embalagem deste produto 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. A marca e os logotipos Bluetooth® são marcas registradas da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso dessas marcas pela Polar Electro Oy é feito sob licença.

## Termo de responsabilidade

- O material deste manual é apenas para fins informativos. Os produtos descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio, devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não dá declarações ou garantias com relação a este manual ou aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não será responsável por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretos, indiretos ou incidentais, consequenciais ou especiais, decorrentes ou relacionados ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

2.0 BR 08/2024