

POLAR®

POLAR OH1



MANUAL DO UTILIZADOR

ÍNDICE

Índice	2
Manual do utilizador do Polar OH1	5
Introdução	5
Conecte-se ao ecossistema Polar e tire o máximo proveito do seu OH1	6
Configuração do OH1	7
Escolha uma opção de configuração	7
Opção A: Configurar usando o computador via FlowSync	7
Opção B: Configuração móvel com a aplicação Polar Flow se tem uma unidade de pulso Polar	8
Opção C: Configuração móvel com o Polar Beat se não tem uma unidade de pulso Polar	8
Funções do botão e LED	8
Funções do botão	9
Significado dos LED	9
Durante a carga	9
Depois de ligar o dispositivo	9
Ao ser usado como sensor	9
Ao ser utilizado como dispositivo de treino independente	9
Durante o teste de fitness	10
Outro	10
Colocar o seu OH1	10
Se medir a frequência cardíaca no seu braço ou antebraço	10
Se medir a frequência cardíaca na têmpora ao nadar	11
Emparelhar	12
Emparelhar um dispositivo móvel com o OH1	12
Emparelhar o OH1 com uma unidade de pulso Polar	12
Emparelhar o OH1 com a aplicação Polar Beat	12
Atualizar o firmware	13
Com o dispositivo móvel ou tablet	13
Com o computador	13
Treino baseado na frequência cardíaca	14
Medição da frequência cardíaca com o OH1	14
Iniciar uma sessão de treino	14
Iniciar uma sessão de treino como dispositivo de treino independente	14
Iniciar uma sessão de treino com uma unidade de pulso Polar	15
Iniciar uma sessão de treino com Polar Beat	15
Aplicação Polar Flow	16
Dados do treino	16
Partilha de imagens	16
Começar a usar a aplicação Flow	16
Serviço Web Polar Flow	17
Feed	17
Explorar	17
Diário	17
Progresso	17
Comunidade	18
Programas	18

Sincronizar	18
Sincronizar com a aplicação móvel Flow	18
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	19
Pilha	20
Carregar a pilha do OH1	20
Cuidar do seu OH1	21
Manter o OH1 limpo	21
Cuidar do sensor óptico de frequência cardíaca	21
Armazenamento	21
Assistência	21
Precauções	22
Interferências durante o treino	22
Minimizar riscos durante o treino	22
Especificações técnicas	23
OH1	23
Software Polar FlowSync	24
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	24
A resistência dos produtos Polar à água	24
Garantia limitada internacional Polar	25
Termo de responsabilidade	26
Índice	2
Manual do utilizador do Polar OH1	5
Introdução	5
Conecte-se ao ecossistema Polar e tire o máximo proveito do seu OH1	6
Configuração do OH1	7
Escolha uma opção de configuração	7
Opção A: Configurar usando o computador via FlowSync	7
Opção B: Configuração móvel com a aplicação Polar Flow se tem uma unidade de pulso Polar	8
Opção C: Configuração móvel com o Polar Beat se não tem uma unidade de pulso Polar	8
Funções do botão e LED	8
Funções do botão	9
Significado dos LED	9
Durante a carga	9
Depois de ligar o dispositivo	9
Ao ser usado como sensor	9
Ao ser utilizado como dispositivo de treino independente	9
Durante o teste de fitness	10
Outro	10
Colocar o seu OH1	10
Se medir a frequência cardíaca no seu braço ou antebraço	10
Se medir a frequência cardíaca na têmpora ao nadar	11
Emparelhar	12
Emparelhar um dispositivo móvel com o OH1	12
Emparelhar o OH1 com uma unidade de pulso Polar	12
Emparelhar o OH1 com a aplicação Polar Beat	12
Atualizar o firmware	13
Com o dispositivo móvel ou tablet	13
Com o computador	13
Treino baseado na frequência cardíaca	14

Medição da frequência cardíaca com o OH1	14
Iniciar uma sessão de treino	14
Iniciar uma sessão de treino como dispositivo de treino independente	14
Iniciar uma sessão de treino com uma unidade de pulso Polar	15
Iniciar uma sessão de treino com Polar Beat	15
Aplicação Polar Flow	16
Dados do treino	16
Partilha de imagens	16
Começar a usar a aplicação Flow	16
Serviço Web Polar Flow	17
Feed	17
Explorar	17
Diário	17
Progresso	17
Comunidade	18
Programas	18
Sincronizar	18
Sincronizar com a aplicação móvel Flow	18
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	19
Pilha	20
Carregar a pilha do OH1	20
Cuidar do seu OH1	21
Manter o OH1 limpo	21
Cuidar do sensor ótico de frequência cardíaca	21
Armazenamento	21
Assistência	21
Precauções	22
Interferências durante o treino	22
Minimizar riscos durante o treino	22
Especificações técnicas	23
OH1	23
Software Polar FlowSync	24
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	24
A resistência dos produtos Polar à água	24
Garantia limitada internacional Polar	25
Termo de responsabilidade	26

MANUAL DO UTILIZADOR DO POLAR OH1

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

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo Polar OH1!

O Polar OH1 é um sensor ótico de frequência cardíaca compacto que mede a frequência cardíaca no braço ou na têmpora. É versátil e oferece ótimas opções de cintas peitorais de frequência cardíaca e dispositivos de frequência cardíaca baseada no pulso. Com o Polar OH1, pode transmitir a sua frequência cardíaca em tempo real para o seu relógio desportivo, smartwatch ou Polar Beat ou outra aplicação de fitness via Bluetooth e, simultaneamente, para dispositivos ANT+. O Polar OH1 tem uma memória interna para que possa fazer o seu exercício apenas com o OH1 e transferir mais tarde os dados de treino para o seu telemóvel. É fornecido com uma confortável braçadeira que pode ser lavada na máquina e uma presilha para tira de óculos de natação (no Polar OH1 + pacote do produto).

Também pode ser usado com as aplicações Polar Club, Polar GoFit e Polar Team.



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


Obtenha a [aplicação Polar Flow](#) ou Polar Beat na App Store® ou no Google Play™. Após o treino, sincronize o OH1 com uma das aplicações e obtenha uma visão geral imediata e feedback dos resultados e do desempenho do treino.

Sincronize os seus dados de treino com o [serviço web Polar Flow](#) usando o software FlowSync no computador ou via aplicações móveis. No serviço web, pode planear o seu treino, acompanhar as suas conquistas, obter orientações e ver análises detalhadas dos seus resultados de treino. Conte as suas

conquistas para todos os seus amigos, encontre colegas de exercícios e receba motivação de suas comunidades sociais de treino. Encontre tudo isso em flow.polar.com.

CONFIGURAÇÃO DO OH1


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

 *Tenha em conta que quando a bateria do OH1 tem carga suficiente, o aparelho torna-se visível a todos os recetores compatíveis próximos.*

Escolha uma opção de configuração

A. A configuração com fio usando o computador é mais rápida e permite carregar o OH1 ao mesmo tempo, mas precisa de um computador. Esse método requer uma conexão à Internet.

B&C. A configuração móvel é conveniente quando não tem acesso a um computador com porta USB, mas pode demorar mais tempo. Esse método requer uma conexão à Internet.

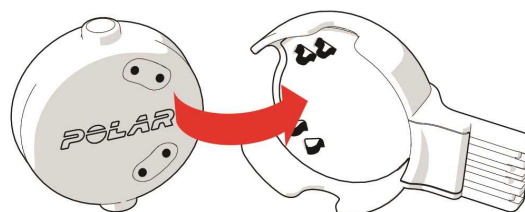
 *Preencha todos os detalhes físicos necessários para ter imediatamente dados de treino precisos e obtenha o firmware mais recente do OH1.*

OPÇÃO A: CONFIGURAR USANDO O COMPUTADOR VIA FLOWSYNC

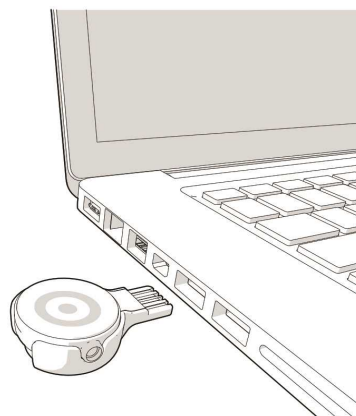
1. Coloque o sensor no adaptador USB com a lente voltada para cima, de modo que os contactos do sensor e o adaptador USB se encontrem (figura 1).
2. Conecte o adaptador USB à porta USB do computador (figura 2). Aceda a flow.polar.com/start e instale no computador o software de transferência de dados Polar FlowSync.
3. Inicie sessão usando a sua conta Polar ou crie uma nova conta. Orientá-lo-emos durante o registo e a configuração no serviço web.

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

1.




2.



OPÇÃO B: CONFIGURAÇÃO MÓVEL COM A APLICAÇÃO POLAR FLOW SE TEM UMA UNIDADE DE PULSO POLAR

O Polar OH1 conecta-se sem fios à aplicação móvel Polar Flow via Bluetooth® e ANT+. Por isso não se esqueça de ativar o Bluetooth no seu dispositivo móvel.

 Por predefinição, o ANT+ é ativado quando se treina e envia o seu sinal de frequência cardíaca para os dispositivos compatíveis próximos. Se quiser, pode desativar o ANT+ nas definições da aplicação Polar Beat.


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

1. Baixe a aplicação Polar Flow para o seu dispositivo móvel.
2. Ative o Bluetooth® e abra a aplicação Polar Flow no dispositivo móvel.
3. Ligue o OH1, premindo o botão até o LED acender. A aplicação Polar Flow solicitará o início do emparelhamento. Aceite a solicitação de emparelhamento e siga as instruções no ecrã.

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

OPÇÃO C: CONFIGURAÇÃO MÓVEL COM O POLAR BEAT SE NÃO TEM UMA UNIDADE DE PULSO POLAR

O Polar OH1 conecta-se sem fios à aplicação móvel Polar Beat via Bluetooth® e ANT+. Por isso não se esqueça de ativar o Bluetooth no seu dispositivo móvel.

 Por predefinição, o ANT+ é ativado quando se treina e envia o seu sinal de frequência cardíaca para os dispositivos compatíveis próximos. Se quiser, pode desativar o ANT+ nas definições da aplicação Polar Beat.

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

1. Baixe a aplicação Polar Beat para o seu dispositivo móvel.
2. Ative o Bluetooth e abra a aplicação Polar Beat no dispositivo móvel.
3. Ligue o OH1, premindo o botão até o LED acender. Procure o seu sensor nas definições da aplicação Polar Beat, em Sensor FC, e toque em Pair (Emparelhar). Siga as instruções no ecrã.

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

FUNÇÕES DO BOTÃO E LED

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

Instruções rápidas no interior do suporte da braçadeira

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

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

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

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

FUNÇÕES DO BOTÃO

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

SIGNIFICADO DOS LED

Durante a carga

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

Depois de ligar o dispositivo

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

Ao ser usado como sensor

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

Ao ser utilizado como dispositivo de treino independente

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

	cada segundo
Nível crítico da carga da pilha:	O LED vermelho pisca rapidamente

Durante o teste de fitness

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

Outro

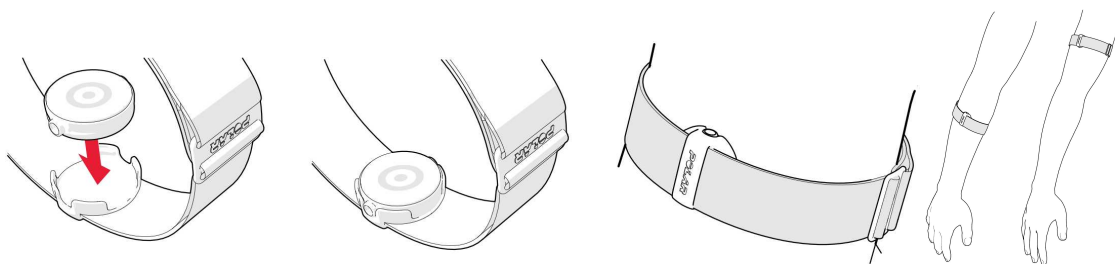
Ligar, Sincronizar ou Emparelhar:	O LED azul fica a piscar
À procura ou a aguardar confirmação:	O LED azul pisca rapidamente
Atualizar o firmware:	O LED azul permanece aceso
Erro:	O LED vermelho permanece aceso

COLOCAR O SEU OH1

SE MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO SEU BRAÇO OU ANTEBRAÇO

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

1. Coloque o sensor no suporte da braçadeira com a lente voltada para cima.
2. Coloque a braçadeira de modo que o sensor fique sob a braçadeira bem justo contra a pele.
3. Coloque o OH1 em torno do seu braço ou antebraço.



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

SE MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA NA TÊMPORA AO NADAR

O kit OH1 está disponível com dois tipos diferentes de presilhas para óculos de natação. Seu kit pode conter duas presilhas (imagem A) ou uma presilha (imagem B). Os dois tipos de presilhas são adequados para uso na prática de natação. Apenas o design é um pouco diferente. Se seu kit contém duas presilhas (imagem A), experimente os dois para ver qual se adapta melhor aos seus óculos de natação e mantém o sensor com segurança no lugar sobre a sua têmpora.

A



B



1. Coloque o sensor dentro do suporte com os LEDs voltados para a sua pele e o botão voltado para cima.
2. Empurre o suporte o máximo possível de forma que ele fique justo na tira.
3. Coloque o sensor sobre a sua têmpora esquerda, se respirar do lado esquerdo durante o estilo livre e vice-versa se respirar do lado direito.

A



B



O sensor deve estar em contacto constante com a pele da têmpora.

EMPARELHAR

EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O OH1

Se configurou o seu OH1 com um dispositivo móvel conforme descrito no capítulo "Configuração do OH1" na página 7, o OH1 já está emparelhado com o seu dispositivo móvel.


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

Antes de emparelhar, verifique se:

- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.
- Efetuou pelo menos uma sessão de treino utilizando o OH1 como dispositivo de treino independente. Para mais detalhes, consulte "Iniciar uma sessão de treino" na página 14

Uma vez cumpridos todos os critérios acima:

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

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

EMPARELHAR O OH1 COM UMA UNIDADE DE PULSO POLAR

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


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

EMPARELHAR O OH1 COM A APLICAÇÃO POLAR BEAT

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

ATUALIZAR O FIRMWARE

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

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

COM O DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

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

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

COM O COMPUTADOR

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

Para atualizar o firmware:

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

TREINO BASEADO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Apesar de o seu corpo fornecer pistas subjetivas sobre como se está a sair durante o exercício (esforço percebido, taxa de respiração, sensações físicas), nenhum delas é tão fiável como a medição da frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite-lhe medir o seu estado físico de forma fiável.

MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O OH1

Para medir a sua frequência cardíaca com precisão, deve colocar o OH1 bem justo em torno do seu braço ou antebraço ou usar o suporte para tira de óculos de natação sobre a têmpora. O sensor deve ficar em contacto constante com a pele, mas a braçadeira não pode ficar demasiado apertada, a ponto de impedir a circulação sanguínea. O sensor no suporte para tira de óculos de natação deve ser colocado o mais longe possível sobre a têmpora, sem que haja cabelo entre o sensor e a sua pele. Para a medição mais precisa da frequência cardíaca, recomendamos colocar o OH1 uns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca.

 *Não prima o botão do sensor enquanto debaixo de água, para manter a resistência à água.*

Se tem tatuagens, evite colocar o sensor diretamente sobre elas, pois podem afetar a precisão das leituras.

Além disso, caso as suas mãos e pele fiquem frias facilmente, é conveniente aquecer a pele. Ative a circulação antes de iniciar a sua sessão!

Para obter instruções detalhadas sobre como colocar o OH1, consulte "Colocar o seu OH1" na página10.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO


Coloque o OH1 em torno do antebraço ou da parte superior do braço. Para mais pormenores, consulte "Colocar o seu OH1" na página10

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COMO DISPOSITIVO DE TREINO INDEPENDENTE

Antes de usar o OH1 como dispositivo de treino independente, é necessário registá-lo e associá-lo a uma conta Polar Flow. Para detalhes, consulte "Configuração do OH1" na página7.

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

Após a sessão de treino, pode parar a gravação premindo o botão até o LED se apagar. Sincronize depois a sua sessão de treino com a aplicação e o serviço Web Flow para ver os detalhes da sessão. Para mais informações, consulte "Sincronizar" na página18.


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


INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM UMA UNIDADE DE PULSO POLAR

Antes de começar, verifique se o OH1 está emparelhado com a sua unidade de pulso Polar. Para detalhes, consulte "Emparelhar" na página12

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

Após a sessão de treino, pode parar a gravação na sua unidade de pulso Polar. Sincronize depois a sua sessão de treino com a aplicação e o serviço Web Flow para ver os detalhes da sessão. Para mais informações, consulte "Sincronizar" na página18.

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

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

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM POLAR BEAT

Antes de começar, verifique se o OH1 está emparelhado com o Polar Beat. Para detalhes, consulte "Emparelhar" na página12

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

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

APLICAÇÃO POLAR FLOW

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

DADOS DO TREINO

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

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

PARTILHA DE IMAGENS

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

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

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

COMEÇAR A USAR A APLICAÇÃO FLOW

Pode "Configuração do OH1" na página7 com um dispositivo móvel e com a aplicação Flow.

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da App Store® ou do Google Play™ para o seu dispositivo móvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a support.polar.com/en/support/Flow_app.

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o OH1. Para mais detalhes, consulte "Emparelhar" na página12.

Depois da sessão, o OH1 sincroniza automaticamente os seus dados de treino com a aplicação Flow. Se o seu telemóvel tiver ligação à Internet, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow. A aplicação Flow é a forma mais fácil de sincronizar os dados de treino do OH1 com o serviço Web. Para informações acerca da sincronização, consulte "Sincronizar" na página18.

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

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

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

O serviço Web Polar Flow também apresenta a percentagem de concretização do seu objetivo de atividade diária e os detalhes da sua atividade e ajuda-o a entender o modo como os seus hábitos e escolhas diários afetam o seu bem-estar.

Pode "Configuração do OH1" na página 7 com um computador em flow.polar.com/start. No site, será orientado para transferir e instalar o software FlowSync, para sincronizar dados entre o seu OH1 e o serviço Web e para criar uma conta de utilizador no serviço Web. Se fez a configuração com um dispositivo móvel e a aplicação Flow, pode iniciar sessão no serviço Web Flow, com as credenciais que criou na configuração.

FEED

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

EXPLORAR

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

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Serviço Web Polar Flow | Explorar](#)

DIÁRIO

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

PROGRESSO

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

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

Com a ajuda dos relatórios de atividade, pode acompanhar a tendência da sua atividade diária a longo prazo. Pode selecionar relatórios diários, semanais ou mensais. No relatório de atividade também pode

ver os seus melhores dias em termos de atividade diária, passos, calorias e sono durante o período de tempo selecionado.

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

COMUNIDADE

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

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Eventos Polar Flow](#)

PROGRAMAS

O Programa de corrida Polar é feito por medida para o seu objetivo, com base nas zonas de frequência cardíaca Polar, levando em conta os seus atributos pessoais e os seus antecedentes de treino. O programa é inteligente, vai-se adaptando com base no seu desenvolvimento. Os Programas de corrida Polar estão disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona e consistem em dois a cinco exercícios de corrida por semana, dependendo do programa. Tudo é muito simples!

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

SINCRONIZAR

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

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

SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO MÓVEL FLOW


Antes de sincronizar, certifique-se de que:

- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.

- Emparelhou o seu OH1 com o telemóvel. Para mais informações, consulte "Emparelhar" na página 12.

Sincronizar dados:

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

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


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

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

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

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

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

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

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

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

PILHA

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

CARREGAR A PILHA DO OH1

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

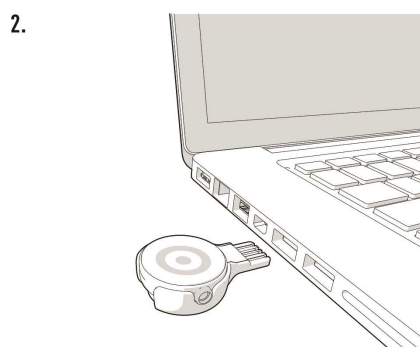
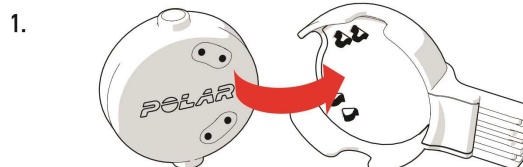
i Não carregue a pilha a temperaturas inferiores a 0 °C/+32 °F ou superiores a +40 °C/+104 °F, nem se os contactos de carregamento estiverem molhados.

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

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

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

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



CUIDAR DO SEU OH1

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

MANTER O OH1 LIMPO

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

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

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

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

Cuidar do sensor ótico de frequência cardíaca

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

ARMAZENAMENTO

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

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

ASSISTÊNCIA

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

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

PRECAUÇÕES

O OH1 foi concebido para medir a frequência cardíaca. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

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

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

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

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

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

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

MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

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


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


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

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

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

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em Especificações Técnicas.

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

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

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

OH1

Tempo de funcionamento:	Até 12 horas de treino contínuo
Tipo de bateria:	Bateria recarregável Li-Pol de 45 mAh
Capacidade da memória:	Até 200 horas de treino
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Materiais do sensor OH1:	ABS, ABS+GF, PMMA, SUS 316 (aço inoxidável)
Materiais da braçadeira:	Braçadeira preta: 53% nylon, 27% elastano, 20% poliéster. Braçadeira cinza, laranja e turquesa: 70,5% poliéster, 29,5% elastano.
Materiais do adaptador USB:	PC+ABS, SUS 301 (aço inoxidável) folheado a ouro
Resistência à água:	30 m (ideal para tomar banho e nadar)

Utiliza as tecnologias sem fio Bluetooth® e ANT+™.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em support.polar.com.

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em support.polar.com.

A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

A maior parte dos produtos Polar podem ser usados quando se nada. Não são, no entanto, instrumentos de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do dispositivo debaixo de água.

Dispositivos Polar com medição da frequência cardíaca baseada no pulso são apropriados para nadar e tomar banho. Recolherão dados de atividade a partir dos movimentos do pulso também quando estiver a nadar. No entanto, descobrimos nos nossos testes que a medição da frequência cardíaca baseada no pulso não funciona de modo ideal na água, não podemos pois recomendar a medição da frequência cardíaca baseada no pulso para a natação.

Na indústria relojoeira, a resistência à água é geralmente indicada em metros e traduz a pressão estática da água a essa profundidade. A Polar utiliza o mesmo sistema. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Todos os dispositivos Polar com indicação da resistência à água foram submetidos a testes para determinar a pressão de água suportada.

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 respetivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas 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 mover o produto debaixo de água sujeita-o a uma pressão superior à que ocorreria se o produto se mantivesse estático.

Indicação na parte de trás do produto	Salpicos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem botijas de ar)	Mergulho AUTÓNOMO (com botijas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de pressão. Protegido de salpicos de

					água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Para uso frequente na água mas não para mer- gulho AUTÓNOMO. Norma de referência: ISO22810.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional para produtos Polar. Para produtos vendidos nos EUA ou no Canadá, a garantia é emitida pela Polar Electro, Inc.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do produto Polar que o produto permanecerá livre de defeitos de material ou de mão de obra durante dois (2) anos a partir da data de compra, à exceção das pulseiras fabricadas em silicone ou plástico, as quais estão sujeitas a um período de garantia de um (1) ano a partir da data de compra.
- A garantia não abrange o desgaste normal da bateria, ou qualquer outro desgaste normal, danos provocados por uma utilização inadequada, abusos, acidentes ou não conformidade com as precauções descritas; manutenção inadequada, uso comercial, caixas ou visores rachados, partidos ou arranhados, braçadeiras em tecido ou pulseiras em tecido ou cabedal, cintas elásticas (por exemplo, a cinta peitoral do sensor de frequência cardíaca) e vestuário da Polar.
- A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- A garantia não cobre produtos adquiridos em segunda mão.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.
- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Deverá guardar o recibo como prova de compra!
- A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2015.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

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

TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

3.0 PT 11/2022