

**POLAR**®

# POLAR GRIT X



**MANUAL DO USUÁRIO**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Manual do usuário do Polar Grit X</b> .....	<b>8</b>
Introdução .....	8
Tire máximo proveito do seu Grit X .....	9
Aplicativo Polar Flow .....	9
Serviço web Polar Flow .....	9
<b>Primeiros passos</b> .....	<b>10</b>
Configuração do relógio .....	10
Opção A: Configuração com um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow .....	11
Opção B: Configuração no computador .....	11
Opção C: Configuração no relógio .....	11
Funções dos botões e gestos .....	11
Visor da hora e menu .....	12
Modo pré-treino .....	12
Durante o treino .....	13
Visor colorido sensível ao toque .....	13
Visualizar notificações .....	13
Funcionalidade de toque .....	13
Gesto de ativação da luz de fundo .....	13
Mostradores e menu do relógio .....	13
Mostradores do relógio .....	13
Menu .....	20
Configurações .....	23
Menu de configurações rápidas .....	23
Pareamento de um dispositivo móvel com seu relógio .....	23
Excluir um emparelhamento .....	25
Atualização do firmware .....	25
Com dispositivo móvel ou tablet .....	25
No computador .....	25
<b>Definições</b> .....	<b>26</b>
Definições gerais (Configurações gerais) .....	26
Emparelhar e sincronizar .....	27
Definições da bicicleta .....	27
Monitoramento da FC contínua .....	27
Modo de voo .....	27
Brilho da retroilumin. (Brilho da luz de fundo) .....	27
Não perturbar .....	27
Notificações do celular .....	27
Unidades .....	28
Idioma .....	28
Alerta de inatividade .....	28
Vibrações .....	28
Uso o meu relógio na .....	28
Posicionando satélites .....	28
Acerca do relógio (Sobre o relógio) .....	28
Escolher telas .....	29
Mostrador do relógio .....	29
Data e hora .....	29
Hora .....	29
Data .....	29
Formato da data .....	29
Primeiro dia da semana .....	29
Definições físicas .....	29

Peso .....	30
Altura .....	30
Data de nascimento .....	30
Sexo .....	30
Histórico de treino .....	30
Meta de atividade .....	30
Tempo de sono preferido .....	31
Frequência cardíaca máxima .....	31
Frequência cardíaca em repouso .....	31
VO2max .....	31
Ícones da tela .....	32
Reinicialização e redefinição .....	32
Reiniciar o relógio .....	32
Restaurar as configurações de fábrica do relógio .....	32
Restaurar as configurações de fábrica no relógio .....	33
Restaurar as configurações de fábrica pelo software FlowSync .....	33
<b>Treino .....</b>	<b>34</b>
Medição da frequência cardíaca baseada no pulso .....	34
Como usar seu relógio ao medir a frequência cardíaca no pulso .....	34
Como usar seu relógio quando não estiver medindo a frequência cardíaca no pulso .....	35
Iniciar uma sessão de treino .....	35
Iniciar uma sessão de treino planejada .....	36
Iniciar uma sessão de treino multiesportivo .....	37
Menu rápido .....	37
Durante o treino .....	40
Navegar nas telas de treino .....	40
Definir os temporizadores .....	42
Temporizador de intervalo .....	43
Temporizador de contagem decrescente .....	43
Bloquear uma zona de frequência cardíaca, de velocidade ou de potência .....	43
Bloquear uma zona de frequência cardíaca .....	44
Bloquear uma zona de velocidade/ritmo .....	44
Bloquear uma zona de potência .....	44
Marcar uma volta .....	44
Mudar de esporte durante uma sessão multiesportiva .....	45
Treinar com uma meta .....	45
Mudar de fase durante uma sessão faseada .....	45
Ver informações da meta de treino .....	45
Notificações .....	45
Pausar/parar uma sessão de treino .....	46
Resumo do treino .....	46
Depois do Treino .....	46
Dados de treino no aplicativo Polar Flow .....	49
Dados de treino no serviço web Polar Flow .....	50
<b>Funcionalidades .....</b>	<b>51</b>
GPS .....	52
Validade do A-GPS .....	52
Orientação de Percurso .....	53
Adicionando um percurso ao relógio .....	53
Iniciar uma sessão de treino com a orientação de percurso .....	53
Mudar de percurso durante o treino .....	53
Orientação no visor .....	53
Voltar ao início .....	53
Ritmo de corrida .....	54
Segmentos Strava Live .....	55
Conectar suas contas do Strava e do Polar Flow .....	55
Importar os segmentos Strava para sua conta do Polar Flow .....	55
Iniciar uma sessão de treino com os Segmentos Strava Live .....	55

Hill Splitter™	57
Adicionar a tela do Hill Splitter a um perfil de esporte	57
Treino com o Hill Splitter	57
Resumo do Hill Splitter	58
Análise detalhada no serviço web e no aplicativo Flow	58
Komoot	60
Conectar suas contas do Komoot e do Polar Flow	61
Sincronizar percursos do Komoot com o relógio	61
Iniciar uma sessão de treino com um percurso do Komoot	62
Smart Coaching	63
Training Load Pro	63
Carga cardiovascular	63
Carga percebida	64
Carga muscular	64
Carga de treino de uma única sessão	64
Esforço e tolerância	65
Status da carga cardiovascular	65
Status da carga cardiovascular em seu relógio	65
Análise de longo prazo no aplicativo e serviço web Flow	66
FuelWise™	67
Treino com o FuelWise	68
Lembrete de carboidrato inteligente	68
Lembrete de carboidrato manual	69
Lembrete de hidratação	69
Teste de desempenho em corrida	69
Como realizar o teste	70
Resultados do teste	71
Análise detalhada no aplicativo e no serviço web Flow	73
Potência de corrida a partir do pulso	73
Potência de corrida e carga muscular	74
Como a potência de corrida é mostrada no relógio	74
Programa de corrida Polar	75
Criar um Programa de Corrida Polar	76
Iniciar um objetivo 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	78
Calorias inteligentes	80
Frequência cardíaca contínua	80
Frequência cardíaca contínua no relógio	80
Monitoramento de atividades 24 horas por dia	82
Meta de atividade	82
Dados de atividade no relógio	82
Alerta de inatividade	83
Dados de atividade no aplicativo Flow e no serviço web Flow	83
Guia de Atividade	83
Benefício da atividade	83
Medida de recuperação do Nightly Recharge™	84
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™	89
SleepWise™	94
Estímulo pós-sono diário	94

Sono semanal .....	97
Fundamentos científicos .....	99
Exercício respiratório orientado Serene™ .....	99
Teste de condicionamento físico com frequência cardíaca baseada no pulso .....	101
Antes do teste .....	102
Realização do teste .....	102
Resultados do teste .....	102
Realização do teste .....	102
Resultados do teste .....	103
Classes de níveis de condicionamento físico .....	103
Homens .....	103
Mulheres .....	103
VO2max .....	104
Guia de treino diário FitSpark™ .....	104
Durante o treino .....	106
Perfis de Esporte .....	107
Zonas de frequência cardíaca .....	108
Modo de sensor de frequência cardíaca .....	108
Ativar o modo de sensor de frequência cardíaca .....	108
Parar de compartilhar a frequência cardíaca .....	108
Zonas de velocidade .....	108
Configurações de Zonas de Velocidade .....	108
Objetivo de treino com Zonas de Velocidade .....	109
Durante o treino .....	109
Depois do Treino .....	109
Velocidade e distância a partir do pulso .....	109
Cadência a partir do pulso .....	109
Métricas de natação .....	110
Natação em piscina .....	110
Definição do comprimento da piscina .....	110
Natação em águas abertas .....	110
Medição da frequência cardíaca na água .....	111
Iniciar uma sessão de natação .....	111
Durante a Natação .....	111
Depois da Natação .....	111
Barômetro .....	113
Bússola .....	113
Previsão do tempo .....	114
Configurações de economia de energia .....	116
Fontes de energia .....	117
Resumo de fontes de energia .....	117
Análise detalhada no aplicativo móvel Flow .....	118
Notificações do celular .....	118
Ativar as notificações do celular .....	118
Não perturbar .....	119
Visualizar notificações .....	119
Controles de música .....	119
No mostrador do relógio .....	119
Durante o treino .....	120
Pulseiras substituíveis .....	120
Troca da pulseira .....	120
Sensores compatíveis .....	120
Sensor de Frequência Cardíaca Polar H10 .....	120
Sensor de passada Polar Bluetooth® Smart .....	121
Sensor de velocidade Polar Bluetooth® Smart .....	121
Sensor de Cadência Bluetooth® Smart Polar .....	121
Sensores de potência de outros fabricantes .....	121
Emparelhamento de sensores com o relógio .....	121

Emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o relógio .....	121
Parear um sensor de passada com o relógio .....	122
Calibrar o sensor de passada .....	122
Emparelhar um sensor de ciclismo com o relógio .....	122
Definições da bicicleta .....	123
Medição do tamanho da roda .....	123
Calibrar o sensor de potência de ciclismo .....	123
Excluir um emparelhamento .....	124
<b>Polar Flow .....</b>	<b>125</b>
Aplicativo Polar Flow .....	125
Dados do treino .....	125
Dados de atividade .....	125
Dados de sono .....	125
Perfis de esporte .....	125
Compartilhamento de imagem .....	125
Iniciar o uso do aplicativo Polar Flow .....	125
Serviço web Polar Flow .....	126
Diário .....	126
Relatórios .....	126
Programas .....	126
Perfis de Esporte no Polar Flow .....	126
Adicionar um perfil de esporte .....	127
Editar um perfil de esporte .....	127
Planejamento de treino .....	129
Criar um plano de treino com o Planejador de temporada .....	129
Criar uma meta de treino no aplicativo e no serviço web Polar Flow .....	130
Crie uma meta com base em uma meta de treino favorita .....	132
Sincronizar as metas com o relógio .....	132
Criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow .....	132
Favoritos .....	135
Adicionar um objetivo de treino aos favoritos: .....	135
Editar um favorito .....	135
Remover um favorito .....	135
Sincronizar .....	135
Sincronizar com o aplicativo móvel Flow .....	135
Sincronizar com o serviço web Flow via FlowSync .....	136
<b>Informações importantes .....</b>	<b>137</b>
Bateria .....	137
Carregamento da bateria .....	137
Carregamento durante o treino .....	138
Status e notificações da bateria .....	138
Símbolo de status da bateria .....	138
Notificações da bateria .....	138
Cuidados com seu relógio .....	139
Mantenha seu relógio limpo .....	139
Cuide bem do sensor óptico de frequência cardíaca .....	139
Armazenamento .....	139
Reparos .....	140
Precauções .....	140
Interferências durante o treino .....	140
Sua saúde e seu treino .....	140
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças .....	141
Como usar seu produto Polar com segurança .....	141
Especificações técnicas .....	142
Grit X .....	142
Software Polar FlowSync .....	144
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow .....	144
A resistência dos produtos Polar à água .....	144

Informações regulatórias .....	145
Garantia limitada internacional Polar .....	145
Termo de Responsabilidade .....	146

# MANUAL DO USUÁRIO DO POLAR GRIT X

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/grit-x](https://support.polar.com/br/grit-x).

## INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo Polar Grit X!

O Polar Grit X é um relógio multiesportivo outdoor leve e durável para corrida em trilhas, ciclismo, escaladas e todos os seus esportes ao ar livre.

Leve seu treino a novos patamares e otimize seu desempenho com o Polar Grit X, o relógio multiesportivo outdoor projetado para os momentos em que a pista não é o suficiente e em que novas metas aguardam você fora de seus percursos tradicionais. Ele vem com GPS, bússola e altímetro integrados, além dos recursos exclusivos de treino da Polar.


Com o Polar Grit X e o [Hill Splitter™](#), você saberá como foi o desempenho nas subidas e descidas de cada sessão de treino. Você obtém dados detalhados sobre o perfil de elevação da sua sessão de treino e pode comparar estatísticas de subidas entre diferentes sessões. O Hill Splitter™ detecta automaticamente todas as subidas e descidas usando seus dados de velocidade, distância e altitude. Ele mostra informações detalhadas sobre o seu desempenho, como distância, velocidade, subida e descida, para todas as subidas detectadas no seu percurso.

Mantenha a energia durante toda a sessão de treino com o novo assistente de recuperação 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 Polar Grit X divide seu uso de energia em carboidratos, proteínas e gorduras.

Mantenha-se no caminho certo com Polar Grit X e [Komoot](#). Quando você está ultrapassando seus limites, é importante conhecer seu percurso. Com o Polar Grit X, você pode importar percursos do Polar Flow ou do Komoot e seguir a orientação de percurso em tempo real no relógio. Ao importar seu percurso diretamente do Komoot, você recebe orientação de percurso detalhada volta por volta.

Os recursos adicionais em destaque são:

- Medição avançada da frequência cardíaca baseada no pulso com a tecnologia de fusão de sensores [Precision Prime™](#).
- Dados detalhados de [previsão do tempo](#) diretamente no seu relógio. Verifique as informações meteorológicas atuais e uma previsão de dois dias diretamente no seu relógio.
- 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.
- Veja como você se recupera do seu dia durante a noite com o [Nightly Recharge™](#).
- Obtenha dados mais abrangentes sobre a intensidade das suas sessões de corrida com a [Potência de corrida](#).
- O recurso [Métricas de natação](#) do Polar Grit X detecta automaticamente sua frequência cardíaca, seu estilo de natação, distância, ritmo, braçadas e tempos de pausa. A distância e as braçadas também podem ser acompanhadas em águas livres.
- Fique conectado com as [notificações do seu celular](#). Receba alertas de chamadas, mensagens, e-mails, calendário de eventos e muito mais.
- 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.
- O Polar Grit X suporta mais de 130 esportes diferentes. Adicione seus esportes favoritos ao seu relógio esportivo no Polar Flow.

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



# TIRE MÁXIMO PROVEITO DO SEU GRIT X

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

## APLICATIVO POLAR FLOW

Baixe o [aplicativo Polar Flow](#) da App Store® ou do Google Play™. Depois do treino, sincronize seu relógio com o aplicativo Flow para receber imediatamente um resumo e o feedback dos resultados e de seu desempenho no treino, e compartilhar suas conquistas com todos os seus amigos. No aplicativo Flow, você ainda pode ver como foi seu sono e quão ativo esteve durante o dia.

## 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.

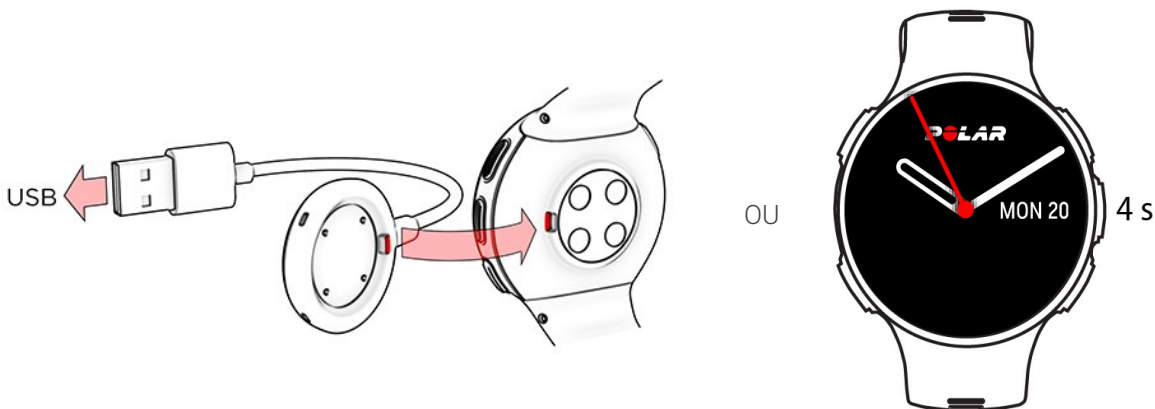
Descubra tudo isto em [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# PRIMEIROS PASSOS

Configuração do relógio .....	10
Opção A: Configuração com um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow .....	11
Opção B: Configuração no computador .....	11
Opção C: Configuração no relógio .....	11
Funções dos botões e gestos .....	11
Visor colorido sensível ao toque .....	13
Visualizar notificações .....	13
Funcionalidade de toque .....	13
Gesto de ativação da luz de fundo .....	13
Mostradores e menu do relógio .....	13
Mostradores do relógio .....	13
Menu .....	20
Menu de configurações rápidas .....	23
Pareamento de um dispositivo móvel com seu relógio .....	23
Excluir um emparelhamento .....	25
Atualização do firmware .....	25
Com dispositivo móvel ou tablet .....	25
No computador .....	25

## 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 é encaixado magneticamente no lugar. Apenas certifique-se de alinhar o ressalto no cabo com o slot do relógio (marcado em vermelho). 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. Você também tem a opção de despertar o relógio pressionando e segurando OK por 4 segundos.



**Para configurar o seu 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. Este método requer uma conexão de Internet.

 *Recomenda-se as opções A e B. 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 emparelhamento Bluetooth no dispositivo móvel.
7. Confirme o código PIN no relógio pressionando OK.
8. **Emparelhamento concluído** será exibido quando o emparelhamento for concluído.
9. Entre na sua conta da Polar ou crie uma nova conta. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração no aplicativo.

Quando concluir as configurações, toque em 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 descobrir as funcionalidades dos botões em modos diferentes.



## Visor da hora e menu

LUZ	VOLTAR	OK	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar o visor	Entrar no menu	Confirmar a seleção exibida no visor	Alterar o mostrador do relógio na tela de hora
Na tela 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 e o visor sensível ao toque	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		
	Na tela de hora, pressione e segure para iniciar o emparelhamento e a sincronização		

## Modo pré-treino

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

LUZ	VOLTAR	OK	PARA CIMA/PARA BAIXO
-----	--------	----	----------------------

Menu rápido

## Durante o treino

LUZ	VOLTAR	OK	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar o visor	Pausar treino pressionando uma vez	Marcar uma volta	Alterar a visualização 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 pausado	

## VISOR COLORIDO SENSÍVEL AO TOQUE

O visor colorido sensível ao toque sempre ativo permite que você passe facilmente entre os mostradores do relógio, as listas e os menus, além de escolher os itens pressionando a tela.

- Deslize a tela para cima ou para baixo para navegar.
- Na tela de hora, deslize para a esquerda ou para a direita para alternar entre os mostradores do relógio. Cada mostrador exibe uma visão geral de diferentes informações
- Pressione a tela para ver mais detalhes.

Observe que o visor sensível ao toque é desativado durante as sessões de treino. Para garantir o funcionamento adequado do visor sensível ao toque, limpe a sujeira, o suor ou a água da tela com um pano. O visor sensível ao toque não responderá corretamente ao tentar usá-lo com luvas.

## VISUALIZAR NOTIFICAÇÕES

Deslize a tela de baixo para cima para visualizar as notificações. O ponto no final da tela indica se você tem novas notificações.

## FUNCIONALIDADE DE TOQUE

Toque na tela com firmeza usando dois dedos para registrar uma volta durante uma sessão de treino. Observe que o toque não é uma funcionalidade do visor sensível ao toque.

## GESTO DE ATIVAÇÃO DA LUZ DE FUNDO

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

# MOSTRADORES E MENU DO 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, Últimas sessões de treino, Nightly Recharge, Guia de treino FitSpark, Tempo, Resumo semanal, O seu nome** e **Controles de música**.

Você pode deslizar a tela para a esquerda ou direita ou navegar pelos mostradores do relógio usando os botões PARA CIMA e PARA BAIXO e pode abrir mais detalhes pressionando a tela ou o botão OK.

## Apenas a hora



Data e hora. Você pode personalizar o estilo e a cor do relógio.

Saiba mais em

## 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, 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](#).

## Status da carga cardiovascular

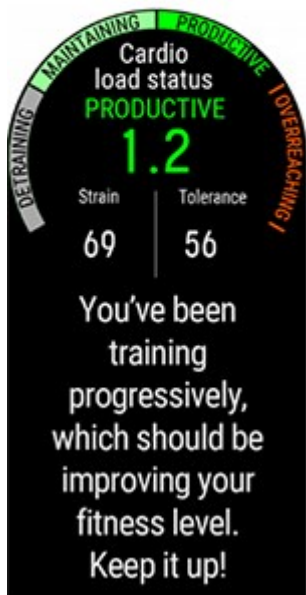


O **Status da carga cardiovascular** observa a relação entre sua carga de treino de curto prazo (**Esforço**) e a carga de treino de longo prazo (**Tolerância**) e, com base nisso, mostra se você está em status de destreino, manutenção, produtivo ou extrapolação do status da carga de treino.

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 atual



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

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) > Monitoramento FC contínua**.

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 atual 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



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™](#).

## 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](#).



## Previsão do 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 [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.

This week's training summary

05:13:35

A B 84.32 km

4

2582 kcal

5	00:20:05
4	00:20:15
3	01:30:20
2	02:12:35
1	00:25:20

Monday:

Mountain bi... 01:45:22

Tuesday:

Running 01:15:13

Strength trai... 00:47:30

Wednesday

Road cycling 01:25:30

Last week

Next week

Seu nome



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

## Controles de música



Controle a reprodução de música e de mídia em seu celular com seu relógio quando não estiver treinando.

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.

## Exercício respiratório guiado Serene



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

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

## Segmentos Strava Live



## Segmentos Strava Live

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



### Abastecimento

Mantenha a energia durante toda a sessão de treino com o assistente de recuperação 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](#).


## Temporizadores



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 no visor da hora.

### Cronômetro

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




## Temporizador de contagem decrescente

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 temporizador de contagem decrescente 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 temporizador ou pressione VOLTAR para cancelar e voltar ao visor da hora.

 *Durante o treino, você pode usar o timer de intervalo e o timer de contagem regressiva. Adicione as telas de temporizador 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](#).*

## Testes



Em Testes, você encontrará o teste de corrida e o Teste fitness (teste de condicionamento físico).

### 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 [Running-performance-test.htm](#).

### Teste de fitness (Teste de condicionamento físico)

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](#).


## Definições (Configurações)



## 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](#).


## MENU DE CONFIGURAÇÕES RÁPIDAS



Deslize a tela de hora de cima para baixo para abrir o menu **Configurações rápidas**.

Deslize para a esquerda ou direita para navegar e toque para escolher uma função.



Toque em  para personalizar quais funções você deseja ver no menu de configurações rápidas. Escolha entre **Alarme**, **Temporizador contagem decrescente**, **Não perturbar** e **Modo de voo**.

- **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 no visor da hora.

- **Temporizador contagem decrescente:** 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.
- **Não perturbar:** Toque no ícone Não perturbar para ativar a função e toque novamente para desativá-la. Quando Não perturbar está ativado, você não recebe nenhuma notificação ou alerta de chamada. Além disso, o gesto de ativação da luz de fundo ficará desligado.
- **Modo de voo:** Toque no ícone de modo de voo para ativar a função e toque novamente para desativá-la. 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.

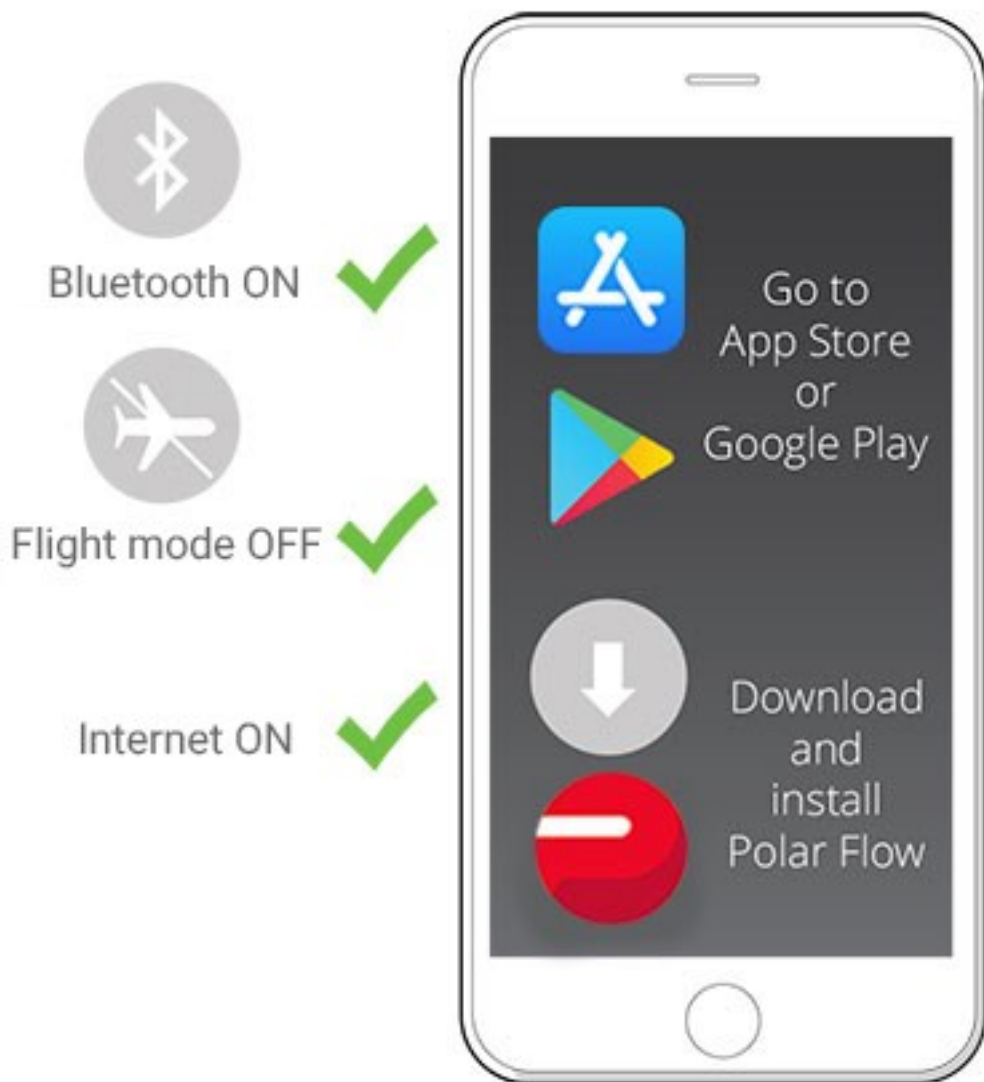
O ícone de status da bateria mostra a carga restante na bateria.

## 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.  
**i** **Usuários do Android:** Se você usa vários dispositivos Polar compatíveis com o aplicativo Polar Flow, verifique se escolheu o Grit X como dispositivo ativo no aplicativo Polar Flow. Dessa forma, o aplicativo Polar Flow sabe como se conectar ao relógio. No aplicativo Polar Flow, acesse **Dispositivos** e escolha o Grit X.
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 seu relógio atualizado e ter o melhor desempenho, atualize o firmware sempre que uma nova versão estiver disponível. As atualizações do firmware servem para melhorar a funcionalidade do relógio. Elas podem incluir recursos completamente novos, melhorias para recursos existentes ou correções de bugs.

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

### COM DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

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

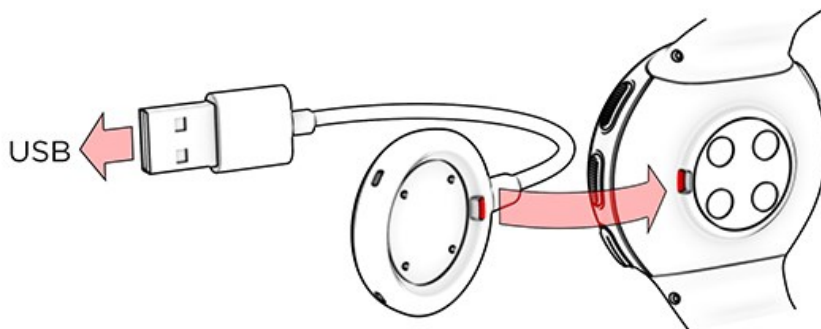
 *A atualização do firmware sem fio pode demorar até 20 minutos, dependendo da sua conexão.*

### NO 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 seu computador com o cabo personalizado fornecido na caixa. O cabo deve ser bem encaixado. Alinhe o ressalto no cabo com o slot do relógio (marcado em vermelho).



2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Após a sincronização, você será solicitado a atualizar o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware é instalado (pode demorar até 10 minutos) e o relógio é reiniciado. Aguarde a atualização do firmware ser finalizada e desconecte o relógio do computador.

# DEFINIÇÕES

Definições gerais (Configurações gerais) .....	26
Emparelhar e sincronizar .....	27
Definições da bicicleta .....	27
Monitoramento da FC contínua .....	27
Modo de voo .....	27
Brilho da retroilumin. (Brilho da luz de fundo) .....	27
Não perturbar .....	27
Notificações do celular .....	27
Unidades .....	28
Idioma .....	28
Alerta de inatividade .....	28
Vibrações .....	28
Uso o meu relógio na .....	28
Posicionando satélites .....	28
Acerca do relógio (Sobre o relógio) .....	28
Escolher telas .....	29
Mostrador do relógio .....	29
Data e hora .....	29
Hora .....	29
Data .....	29
Formato da data .....	29
Primeiro dia da semana .....	29
Definições físicas .....	29
Peso .....	30
Altura .....	30
Data de nascimento .....	30
Sexo .....	30
Histórico de treino .....	30
Meta de atividade .....	30
Tempo de sono preferido .....	31
Frequência cardíaca máxima .....	31
Frequência cardíaca em repouso .....	31
VO2max .....	31
Ícones da tela .....	32
Reinicialização e redefinição .....	32
Reiniciar o relógio .....	32
Restaurar as configurações de fábrica do relógio .....	32

## 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**
- **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. Consulte as instruções de medição do tamanho da roda em [Emparelhamento 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. Os sons e o gesto de ativação da luz de fundo também serão desativados.

## NOTIFICAÇÕES DO CELULAR

Defina as notificações do celular como **Desligado** ou **Ligado, quando não treina**. Observe que você não receberá notificações durante as sessões de treino.

## UNIDADES

Selecione o sistema métrico (**kg, cm**) ou imperial (**lb, ft**). Defina as unidades usadas para medir peso, altura, distância e velocidade. Para medir a temperatura em unidades métricas, use graus Celsius e, em unidades imperiais, use graus Fahrenheit.

## IDIOMA

Você pode escolher o idioma que deseja utilizar no relógio. O relógio tem suporte para os seguintes idiomas: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Eesti, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 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. Ele ainda está em desenvolvimento e estima-se que esteja pronto até o final de 2020.

### 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 a 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 Grit X. 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

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**, **Últimas sessões de treino**, **Nightly Recharge**, **Guia de treino FitSpark**, **Tempo**, **Resumo semanal**, **O seu nome** e **Controles de música**.

Você pode deslizar a tela para a esquerda ou direita ou navegar pelos mostradores do relógio usando os botões PARA CIMA e PARA BAIXO e pode abrir mais detalhes pressionando a tela ou o botão OK.

# MOSTRADOR DO RELÓGIO

Escolha entre **Digital** ou **Analógico**. Selecione, depois, o estilo. Em **Digital**, você encontrará **Simetria**, **Minutos no meio** e **Pequenos segundos**. Em **Analógico**, você encontrará **Clássico**, **Art Deco** e **Lollipop**.

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

 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 > 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.


## 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**.

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

## 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

Para ver e editar as configurações físicas, acesse **Definições > Definições físicas**. É importante ser preciso nos dados físicos, sobretudo quando definir o seu peso, altura, data de nascimento e sexo, uma vez que esses dados têm impacto na precisão dos valores de medição, como os limites da frequência cardíaca e gasto calórico.

Em **Definições físicas**, você encontrará o seguinte:

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

## PESO

Defina o seu peso em quilos (kg) ou libras (lb).

## ALTURA

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

## DATA DE NASCIMENTO

Defina a sua data de nascimento. A ordem das definições da data depende do formato da hora e data selecionado (24 h: dia - mês - ano/12 h: mês - dia - ano).

## SEXO

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

## HISTÓRICO DE TREINO

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

- **Ocasional (0-1 h/semana)** Não pratica regularmente atividade esportiva programada para fins recreativos, nem atividade física intensa; por exemplo, anda a pé por mero prazer ou exercita-se com intensidade suficiente para apresentar respiração ofegante ou transpirar apenas ocasionalmente.
- **Regular (1-3 h/semana)** Você pratica esportes recreativos regularmente; por exemplo, corre 5-10 km por semana ou pratica atividade física similar 1-3 horas por semana, ou o seu trabalho exige atividade física modesta.
- **Frequente (3-5 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; por exemplo: corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou faz atividade física idêntica 3-5 horas por semana.
- **Pesado (5-8 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana e pode participar, às vezes, em eventos esportivos e provas.
- **Semiprofissional (8-12 h/semana)**: Pratica exercício físico intenso quase diariamente e exercita-se para melhorar o desempenho com objetivos competitivos.
- **Profissional (>12 h/semana)**: É um atleta de resistência. Pratica exercício físico intenso para melhorar o seu desempenho com objetivos competitivos.

## META DE ATIVIDADE

**Objetivo de atividade diária** é uma boa maneira de descobrir o seu nível de atividade real em sua vida diária. 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 concluir o objetivo diário de atividade depende do nível selecionado e da intensidade das suas atividades. A idade e o sexo também afetam a intensidade necessária para atingir o objetivo diário de atividade.

## Nível 1

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

## Nível 2

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

## Nível 3

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

## TEMPO DE SONO PREFERIDO

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

## FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

Defina a frequência cardíaca máxima, se souber o seu valor de frequência cardíaca máxima atual. O valor da frequência cardíaca máxima com base na idade ( $220 - \text{idade}$ ) é apresentado como valor padrão quando a define pela primeira vez.

A  $FC_{\text{máx}}$  é usada para calcular o seu gasto de energia. A  $FC_{\text{máx}}$  é o número mais elevado de batimentos por minuto durante um esforço físico máximo. O método mais exato de determinar a sua  $FC_{\text{máx}}$  individual é realizar um teste de esforço em um laboratório. A  $FC_{\text{máx}}$  também é crucial na determinação da intensidade de treino. 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 saber 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<sub>2</sub>MAX

Defina seu  $VO_{2\text{máx}}$ .

O  $VO_{2\text{máx}}$  (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  $VO_{2\text{máx}}$  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 DA TELA



O [Modo avião](#) está ativado. O modo avião interrompe 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. Nesse caso, o relógio não vibra quando você não notificações ou chamadas (o ponto vermelho continua aparecendo na parte inferior esquerda da tela). Além disso, o gesto de ativação da luz de fundo fica desativado.



O alarme está definido. Você pode definir o alarme no [menu de configurações rápidas](#).



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 primeiro. Ao reiniciar o relógio, nenhuma das configurações ou dados pessoais serão excluídos do dispositivo.

### REINICIAR O RELÓGIO

1. No seu relógio, pressione o botão VOLTAR e vá para **Definições > Definições gerais > Acerca do relógio (Sobre o relógio)**.
2. Role a tela até o final e selecione **Reiniciar o relógio**.

### 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.



## Restaurar as configurações de fábrica no relógio

1. No seu relógio, pressione o botão VOLTAR e vá para **Definições > Definições gerais > Acerca do relógio (Sobre o relógio)**.
2. Role a tela até o final e selecione **Repor todos os dados e definições**.

## Restaurar as configurações de fábrica pelo software FlowSync

1. Acesse [flow.polar.com/start](https://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 com o cabo.
3. Abra as configurações no FlowSync.
4. Selecione 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.

Depois de restaurar as configurações de fábrica, você precisa configurar seu relógio, pelo celular ou computador. Durante a configuração, use a mesma conta Polar usada antes da reconfiguração.

Medição da frequência cardíaca baseada no pulso .....	34
Como usar seu relógio ao medir a frequência cardíaca no pulso .....	34
Como usar seu relógio quando não estiver medindo a frequência cardíaca no pulso .....	35
Iniciar uma sessão de treino .....	35
Iniciar uma sessão de treino planejada .....	36
Iniciar uma sessão de treino multiesportivo .....	37
Menu rápido .....	37
Durante o treino .....	40
Navegar nas telas de treino .....	40
Definir os temporizadores .....	42
Bloquear uma zona de frequência cardíaca, de velocidade ou de potência .....	43
Marcar uma volta .....	44
Mudar de esporte durante uma sessão multiesportiva .....	45
Treinar com uma meta .....	45
Pausar/parar uma sessão de treino .....	46
Resumo do treino .....	46
Depois do Treino .....	46
Dados de treino no aplicativo Polar Flow .....	49
Dados de treino no serviço web Polar Flow .....	50

## MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

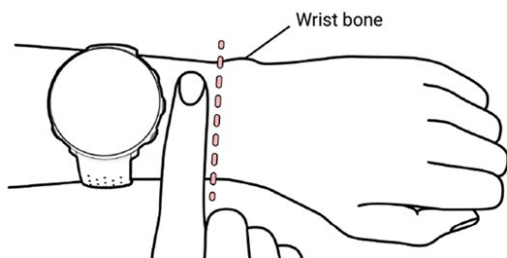
O relógio mede sua frequência cardíaca pelo pulso com a tecnologia de fusão do sensor **Polar Precision Prime™**. Essa nova inovação de frequência cardíaca combina a medição da frequência cardíaca óptica com a medição do contato com a pele, eliminando qualquer obstrução do sinal da frequência cardíaca.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

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

### COMO USAR SEU RELÓGIO AO MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO

Para medir a frequência cardíaca baseada no pulso com precisão durante o treino (e ao usar a [funcionalidade Frequência cardíaca contínua](#)), verifique se você está usando 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).
- Aperte a pulseira no pulso com firmeza. O sensor deve estar em contato permanente com a pele, e o relógio não deve 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 colocar o relógio alguns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca. Também é uma boa ideia aquecer a pele se as mãos e a pele esfriarem facilmente. Ative a circulação antes de iniciar sua sessão de treino!



**i** Se você tem tatuagens na pele do pulso, evite colocar o sensor diretamente sobre elas, pois isso pode impedir leituras precisas.

Em esportes em que seja mais difícil manter o sensor imóvel no pulso ou em que haja pressão ou movimento dos músculos ou tendões perto do sensor, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca Polar com uma cinta peitoral se quiser obter a melhor precisão em seu treino. 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.

**i** Para manter 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 tenha transpirado, recomendamos lavar o relógio em água corrente e com 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

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 normal.

**i** De vez em quando, é uma boa ideia 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 da hora ou pressione VOLTAR para entrar no menu principal e escolha **Iniciar o treino**



No modo pré-treino, você pode acessar o menu rápido tocando no ícone ou 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 o percurso ou o objetivo de treino favorito que você deseja utilizar e adicionar temporizadores às vistas de treino. As opções de economia de energia também são ativadas aqui. 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.

**i** Se você tiver emparelhado um sensor Bluetooth opcional com o relógio, o relógio também começará a procurar o sinal do sensor automaticamente.



~ 38 h  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 de GPS ficará verde quando forem encontrados satélites suficientes necessários para ter uma boa precisão. O relógio o notificará com um som e uma vibração.



O relógio mostrará a frequência cardíaca quando ela for detectada.



Ao usar um sensor de frequência cardíaca Polar emparelhado com o relógio, o relógio utiliza automaticamente o sensor conectado 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.

5. 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. Você será solicitado a iniciar uma meta de treino agendada para o dia.



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 no modo pré-treino, durante uma sessão de treino pausada e durante o modo de transição em sessões multiesportivas. No modo pré-treino, ele pode ser acessado tocando no ícone ou com o botão LUZ. Em pausa e no modo de transição, ele só pode ser acessado com o botão LUZ.



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, veja [HR-sensor-mode.htm](#)



### Calibrar bússola:

Siga as instruções na tela para calibrar a bússola.



### 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 sensor de potência:

Se você emparelhou um sensor de potência de ciclismo de terceiros com o relógio, 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.

 *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**.

- **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 calibragem. 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/Vantage V/Vantage M](#).

 *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](#).



### Temporizador 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](#).



### Temporizador de contagem decrescente:

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](#).

 *Os percursos estarão disponíveis no menu rápido do modo pré-treino somente se o GPS estiver ativado para o perfil de esporte.*



### 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:



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

Sua altitude atual (pressione OK para calibrar a altitude manualmente)

Descida



Distância do segmento atual (plano, subida ou descida)

Subida/descida

Velocidade/Ritmo

Contagem de subidas/descidas



Seu rumo

Pontos cardeais



Frequência cardíaca máxima

Gráfico de frequência cardíaca e sua frequência cardíaca atual

FC média



Potência máxima

Gráfico de potência e sua potência atual

Potência média

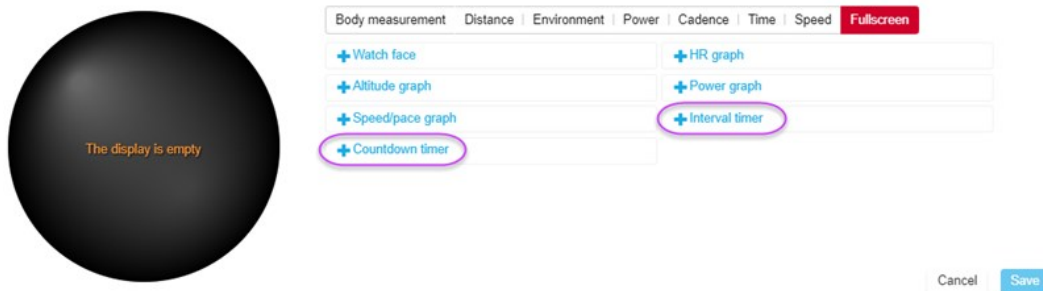


Hora

Duração

## DEFINIR OS TEMPORIZADORES


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



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

## Temporizador de intervalo



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


Se você adicionou o temporizador nas vistas de treino do perfil de esporte que está usando, pode iniciar o temporizador da seguinte maneira:

1. Navegue até a tela **Temporizador de intervalo** e pressione e segure OK. Selecione **Iniciar** para usar 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**.

## Temporizador de contagem decrescente



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

Se você adicionou o temporizador nas vistas de treino do perfil de esporte que está usando, inicie o temporizador 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, na velocidade/ritmo ou na potência e, assim, garantir que 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

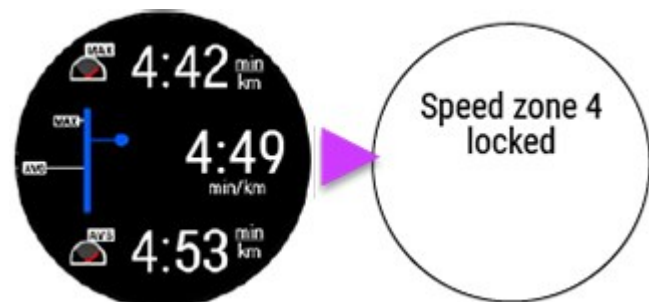
Para bloquear a zona de frequência cardíaca em que você se encontra, **pressione e segure OK** na tela cheia **Gráfico FC** ou em qualquer das telas que podem ser editadas no Flow.



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

### Bloquear uma zona de velocidade/ritmo

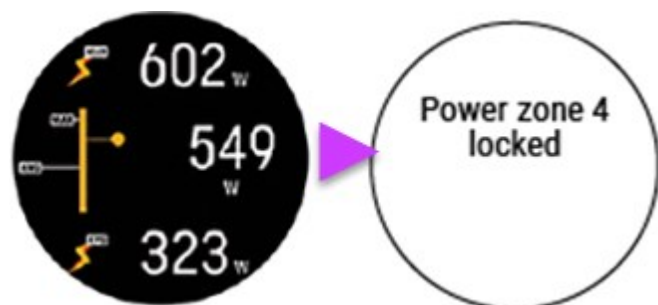
Para bloquear a zona de velocidade/ritmo em que você se encontra, **pressione e segure OK** na tela cheia **Gráfico de velocidade/ritmo**.



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, distância ou nas calorias queimadas no aplicativo ou serviço web 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 encerrar o treino, você receberá um resumo de sua sessão em seu relógio.

 Se você parar sua sessão 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

**i** 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

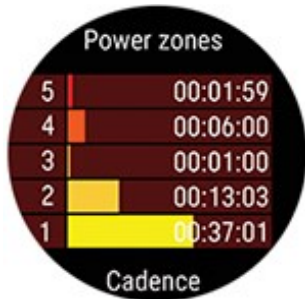


### Potência

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

O número de voltas, sua melhor volta e a duração média das voltas.

Você pode rolar 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 durante cada volta na cor da zona de frequência cardíaca
4. Velocidade/ritmo médio de cada volta
5. Potência média 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:



Na tela 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

GPS .....	52
Orientação de Percurso .....	53
Adicionando um percurso ao relógio .....	53
Iniciar uma sessão de treino com a orientação de percurso .....	53
Mudar de percurso durante o treino .....	53
Orientação no visor .....	53
Voltar ao início .....	53
Ritmo de corrida .....	54
Segmentos Strava Live .....	55
Conectar suas contas do Strava e do Polar Flow .....	55
Importar os segmentos Strava para sua conta do Polar Flow .....	55
Iniciar uma sessão de treino com os Segmentos Strava Live .....	55
Hill Splitter™ .....	57
Adicionar a tela do Hill Splitter a um perfil de esporte .....	57
Treino com o Hill Splitter .....	57
Resumo do Hill Splitter .....	58
Análise detalhada no serviço web e no aplicativo Flow .....	58
Komoot .....	60
Conectar suas contas do Komoot e do Polar Flow .....	61
Sincronizar percursos do Komoot com o relógio .....	61
Iniciar uma sessão de treino com um percurso do Komoot .....	62
Smart Coaching .....	63
Training Load Pro .....	63
FuelWise™ .....	67
Teste de desempenho em corrida .....	69
Potência de corrida a partir do pulso .....	73
Programa de corrida Polar .....	75
Running Index (Índice de corrida) .....	76
Benefício do Treino .....	78
Calorias inteligentes .....	80
Frequência cardíaca contínua .....	80
Monitoramento de atividades 24 horas por dia .....	82
Guia de Atividade .....	83
Benefício da atividade .....	83
Medida de recuperação do Nightly Recharge™ .....	84
Monitoramento do sono Sleep Plus Stages™ .....	89
SleepWise™ .....	94
Exercício respiratório orientado Serene™ .....	99
Teste de condicionamento físico com frequência cardíaca baseada no pulso .....	101
Guia de treino diário FitSpark™ .....	104
Perfis de Esporte .....	107
Zonas de frequência cardíaca .....	108
Modo de sensor de frequência cardíaca .....	108
Zonas de velocidade .....	108
Configurações de Zonas de Velocidade .....	108
Objetivo de treino com Zonas de Velocidade .....	109
Durante o treino .....	109
Depois do Treino .....	109
Velocidade e distância a partir do pulso .....	109
Cadência a partir do pulso .....	109
Métricas de natação .....	110
Natação em piscina .....	110
Natação em águas abertas .....	110
Medição da frequência cardíaca na água .....	111
Iniciar uma sessão de natação .....	111

Durante a Natação .....	111
Depois da Natação .....	111
Barômetro .....	113
Bússola .....	113
Previsão do tempo .....	114
Configurações de economia de energia .....	116
Fontes de energia .....	117
Resumo de fontes de energia .....	117
Análise detalhada no aplicativo móvel Flow .....	118
Notificações do celular .....	118
Visualizar notificações .....	119
Controles de música .....	119
No mostrador do relógio .....	119
Durante o treino .....	120
Pulseiras substituíveis .....	120
Troca da pulseira .....	120
Sensores compatíveis .....	120
Sensor de Frequência Cardíaca Polar H10 .....	120
Sensor de passada Polar Bluetooth® Smart .....	121
Sensor de velocidade Polar Bluetooth® Smart .....	121
Sensor de Cadência Bluetooth® Smart Polar .....	121
Sensores de potência de outros fabricantes .....	121
Emparelhamento de sensores com o relógio .....	121

## GPS

O relógio tem GPS integrado, que fornece a medição precisa 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.

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 capta os respectivos sinais em segundos, mesmo em condições difíceis.


Os dados do A-GPS são atualizados uma vez ao dia. O arquivo de dados do A-GPS mais recente é baixado automaticamente no relógio sempre que você o sincroniza com o serviço web Flow pelo software FlowSync ou pelo aplicativo Polar Flow. Os dados do A-GPS serão baixados automaticamente no relógio uma vez por dia pelo aplicativo Polar Flow, se o celular estiver no alcance do Bluetooth e o aplicativo Polar Flow estiver em execução pelo menos em segundo plano.

### 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 seu relógio. Acesse **Definições > Definições gerais > Acerca do relógio > Data de vencimento do A-GPS**. Se o arquivo de dados tiver expirado, sincronize o relógio com o serviço web Flow por meio do software FlowSync ou com o aplicativo Flow para atualizar os dados do A-GPS.

Se o arquivo de dados do A-GPS estiver fora da validade, talvez seja necessário mais tempo para adquirir a posição atual.

 *Para um melhor desempenho do GPS, coloque o relógio no pulso, com o visor virado 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 Orientação de percurso orienta você pelos percursos gravados em sessões anteriores ou que outros usuários do serviço web Flow gravaram e compartilharam. Você pode optar por ir para o ponto de início do percurso, para o ponto terminal 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.

## ADICIONANDO UM PERCURSO AO RELÓGIO

Para adicionar um percurso ao seu relógio, você deve salvá-lo como favorito na vista Explorar do serviço web Flow ou na vista Análise de sua sessão de treino e sincronizá-lo com o relógio. Para obter mais informações, consulte [Favoritos](#).

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM A ORIENTAÇÃO DE PERCURSO



1. No modo pré-treino, pressione o botão LUZ ou toque em  para entrar no menu rápido.
2. Escolha **Percursos** na lista e selecione o percurso desejado.
3. Selecione onde você deseja iniciar o percurso: **Ponto de início**, **Entre o percurso**, **Ponto terminal para direção inversa** ou **Entre o percurso para direção inversa**.
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.

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

## 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.

## ORIENTAÇÃO NO VISOR




- A seta indica a direção certa
- À medida que você avança é mostrado mais do percurso
- Distância que falta

## 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 ou toque em  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, toque no ícone do Menu rápido ou pressione o botão LUZ.
3. Escolha **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 o recurso dos Segmentos Strava Live no Polar Grit X. Depois de ativar, exportar e sincronizar os Segmentos Strava Live com a sua conta do Flow no Grit X, 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.

## 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/Grit X. 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 Grit X pode ter no máximo 100 favoritos por vez. Para escolher os segmentos que você deseja transferir ao Grit X, clique nas caixas de seleção à esquerda da lista dos Segmentos Strava Live para movê-los para a lista de sincronização com o Grit X, à direita. É possível alterar a ordem dos seus favoritos no Grit X arrastando-os e soltando-os.
4. Sincronize o Grit X 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 **Grit X > Vistas 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 SERVIÇO WEB E NO APLICATIVO 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

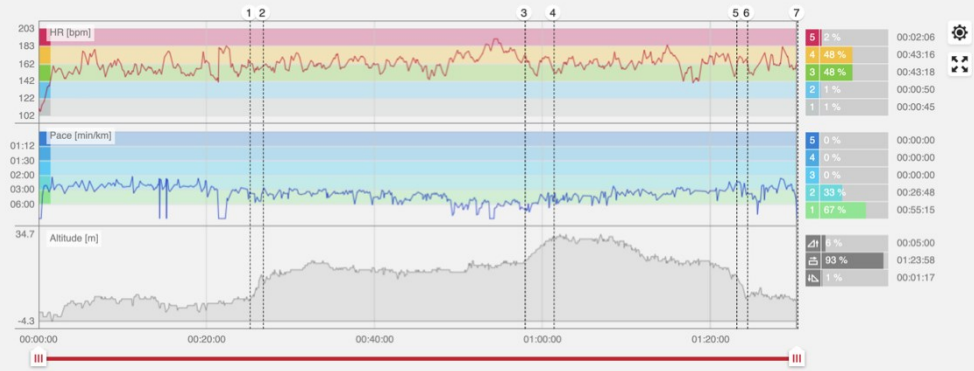
65 m  
Ascent

0.46 km  
Downhill total  
00:01:17

641  
Medium  
Perceived load

5 Hard  
Your estimate (RPE)

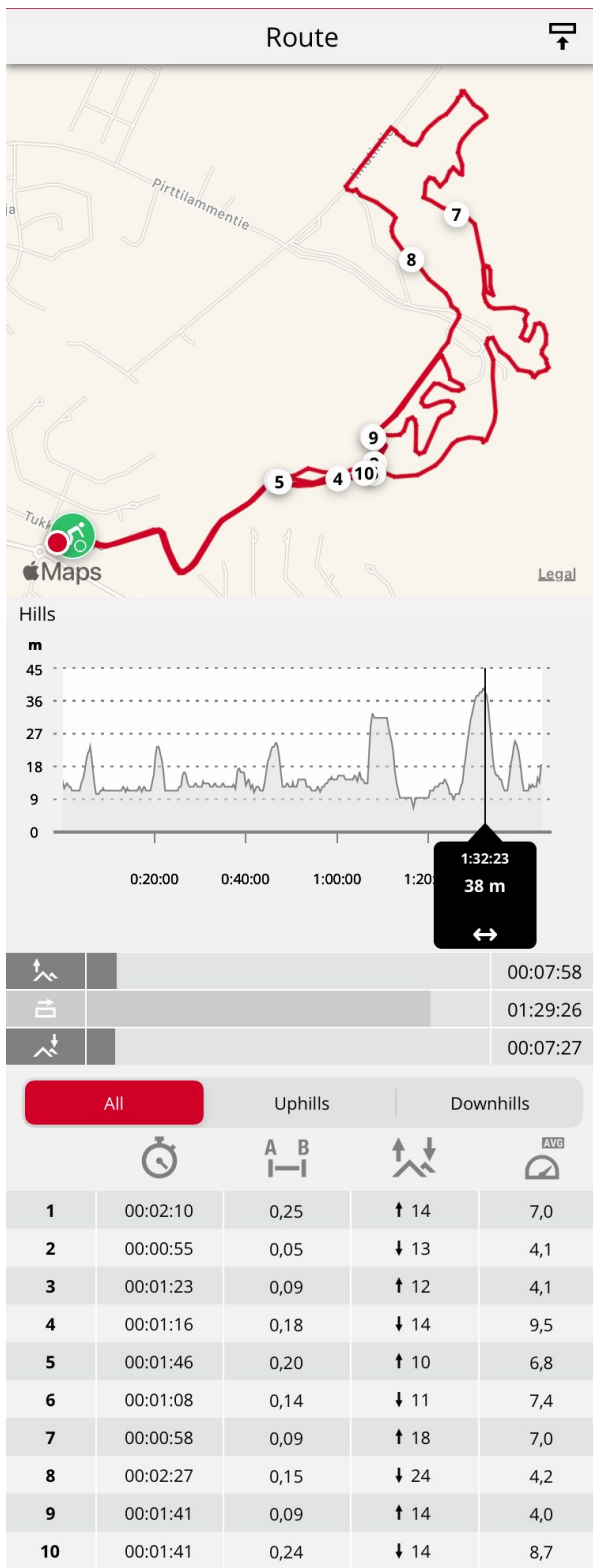
60 m  
Descent



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.

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.

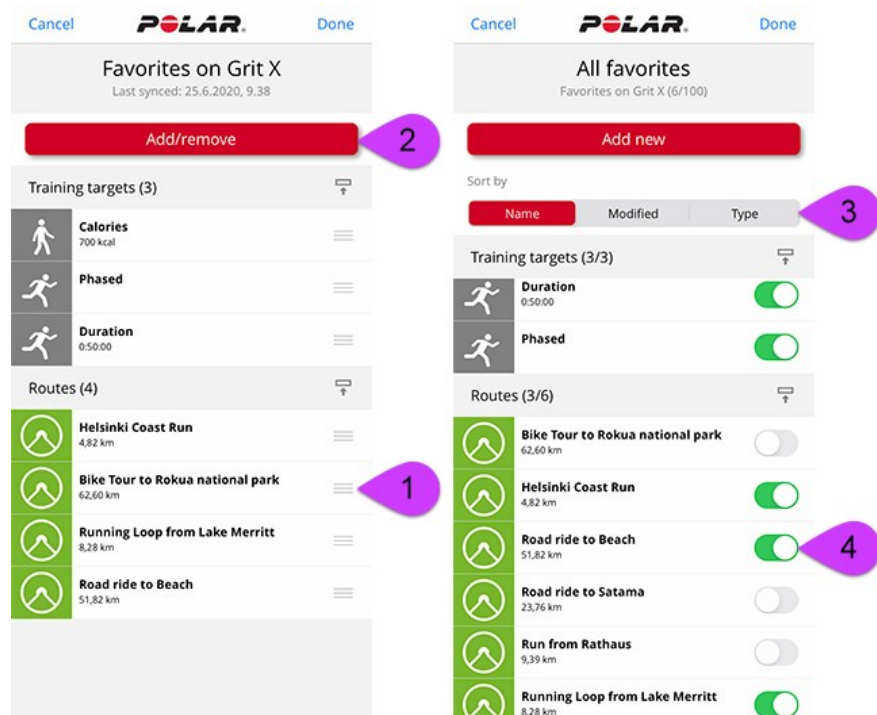
No **serviço web Flow**, clique no ícone de Favoritos  na barra de menus localizada na parte superior da página para entrar na página Favoritos.

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.

The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS' and user information 'Joanna Hamilton'. Below this, the 'Favorites' section is active, showing 'Komoot' and 'Strava' sources. Under 'Training targets and routes', there are 'Add' and 'Import route' buttons. The 'Training targets (3)' section lists 'Duration' (00:50:00), 'Phased' (00:40:00), and 'Calories' (700 kcal). The 'Routes (6)' section, highlighted with a purple callout '1', lists six routes: 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), 'Road ride to Salama' (23.76 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Run from Rathaus' (9.39 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). On the right, the 'Order on device' section for a 'Polar Grit X' watch shows a progress bar (7/100) and a list of training targets and routes. The training targets are 'Calories' (700 kcal), 'Phased' (00:40:00), and 'Duration' (00:50:00). The routes are 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). A purple callout '2' points to the 'CLEAR' button next to the routes list.

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 ou toque no 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.

## 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™](#)
- [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 nova funcionalidade Training Load Pro™ mede como suas sessões de treino sobrecarregam seu corpo e ajuda a entender como isso afeta seu desempenho. O Training Load Pro indica um nível de carga de treino para seu sistema cardiovascular (**Carga cardiovascular**), e com **Carga percebida**, é possível classificar o nível de esforço que você sente. A **Carga muscular** diz o quanto seus músculos ficaram sobrecarregados durante sua sessão de treino. 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 de fazer a estimativa da carga de treino para todos os esportes. A **Carga percebida** é um valor que leva em conta sua própria experiência subjetiva do quão exigente foi sua 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 força.

 *Classifique sua sessão de treino no aplicativo móvel Flow para obter a **Carga percebida** para a sessão. Você pode escolher em uma escala de 1 a 10, em que 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.

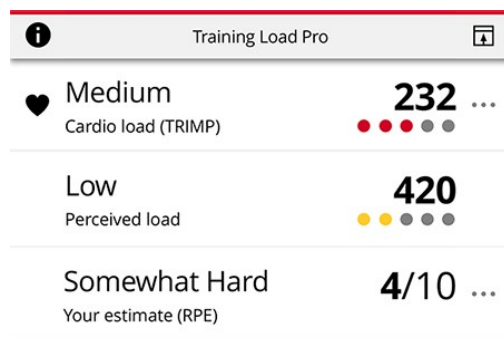
A Carga muscular mostra a quantidade de energia mecânica (kJ) que você produziu durante uma sessão de corrida ou ciclismo. Isso reflete sua saída de energia, e não a entrada de energia necessária para você produzir esse esforço. Em geral, quanto mais em forma você estiver, melhor será a eficiência entre 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 potência de corrida é medida pelo pulso quando um perfil de esporte do tipo corrida é usado e o GPS está disponível, ou quando é usado um sensor de potência externo. A potência da pedalada é mostrada quando um perfil de esporte do tipo ciclismo é usado, e você está usando um sensor de potência de ciclismo externo.*




## 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.



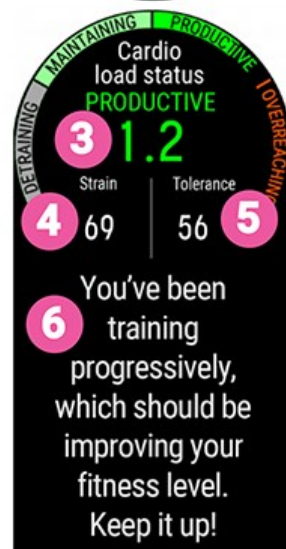
1. Gráfico de status da carga cardiovascular
2. Status da carga cardiovascular

● Extrapolação (carga muito acima da habitual):

● Produtivo (carga aumentando lentamente)

● Manutenção (carga ligeiramente mais baixa que a habitual)

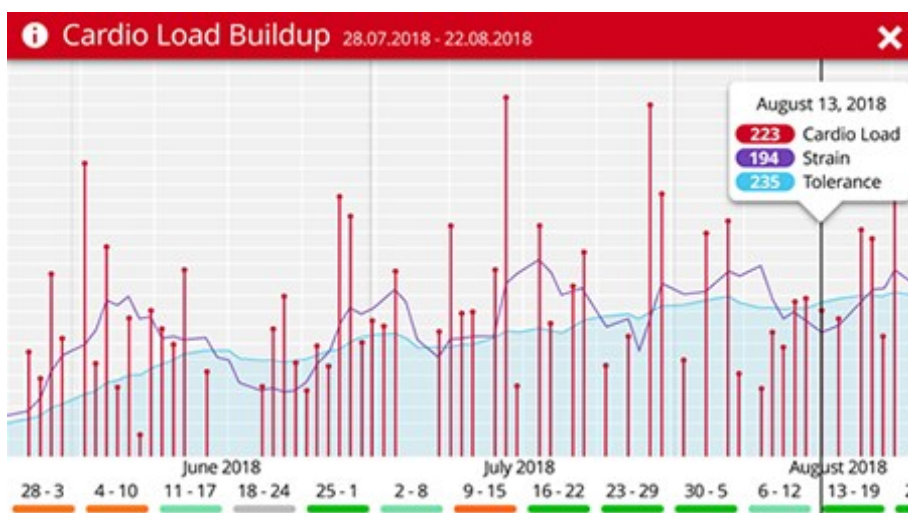
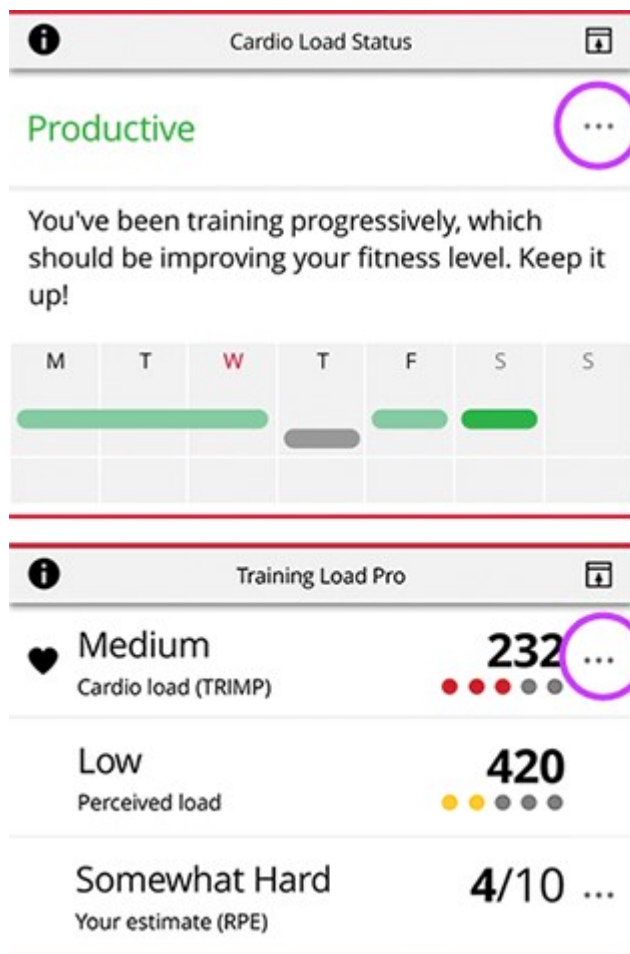
● Destreino (carga muito mais baixa que a habitual)



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 **Evolução > Relatório da Carga cardiovascular**.

## Cardio load report

August 2018

Month | 3 months | Custom period

### Cardio load status

Increased risk of injury & illness



### Cardio load buildup



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 e de som, 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 e de som, 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 e de som, quando está na hora de ingerir líquidos.

Saiba mais sobre o FuelWise™ em [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**. A velocidade inicial 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. Toque na tela ou 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. O relógio emite um alarme sonoro se você for muito rápido ou muito lento.



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>2</sub>max). 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>2</sub>max). A velocidade aeróbica máxima geralmente pode ser mantida por apenas alguns minutos.
- O consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub>max) 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>2</sub>max, 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



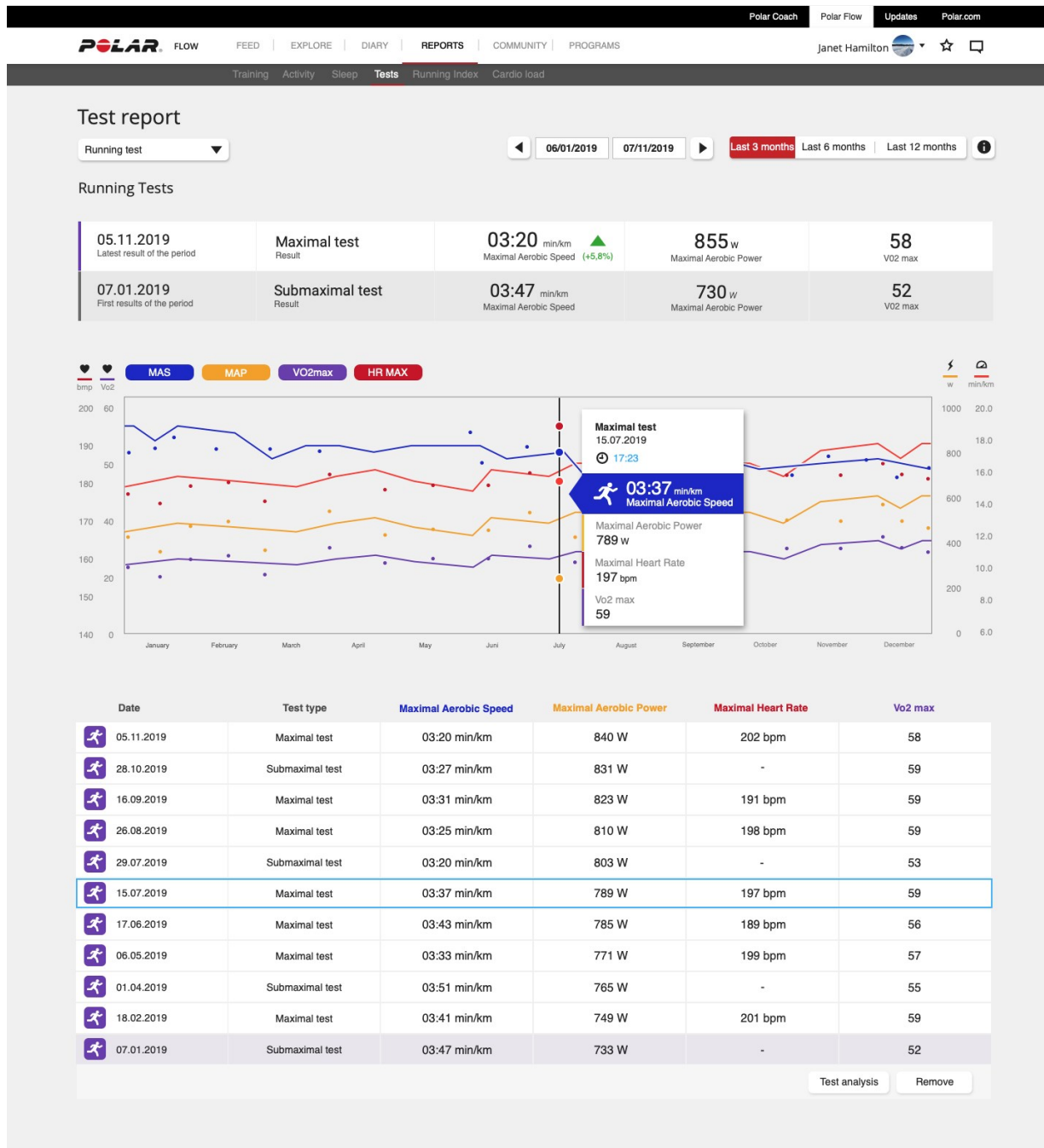
sempre atualizadas. Se você quiser acompanhar seu progresso mais de perto, pode repetir o teste submáximo quantas vezes desejar entre os testes máximos.

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.



## 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 a 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 o perfil 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:

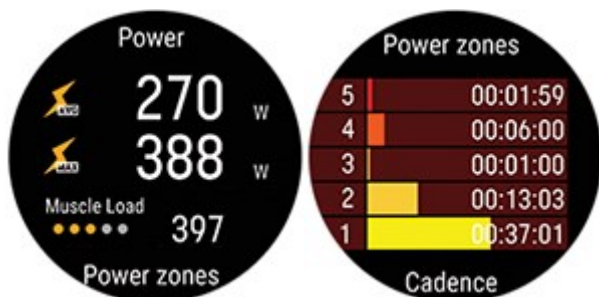


- Potência máxima
- Potência média
- Potência da volta
- Potência máxima da volta
- Potência média da volta automática
- Potência máxima da volta automática

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:

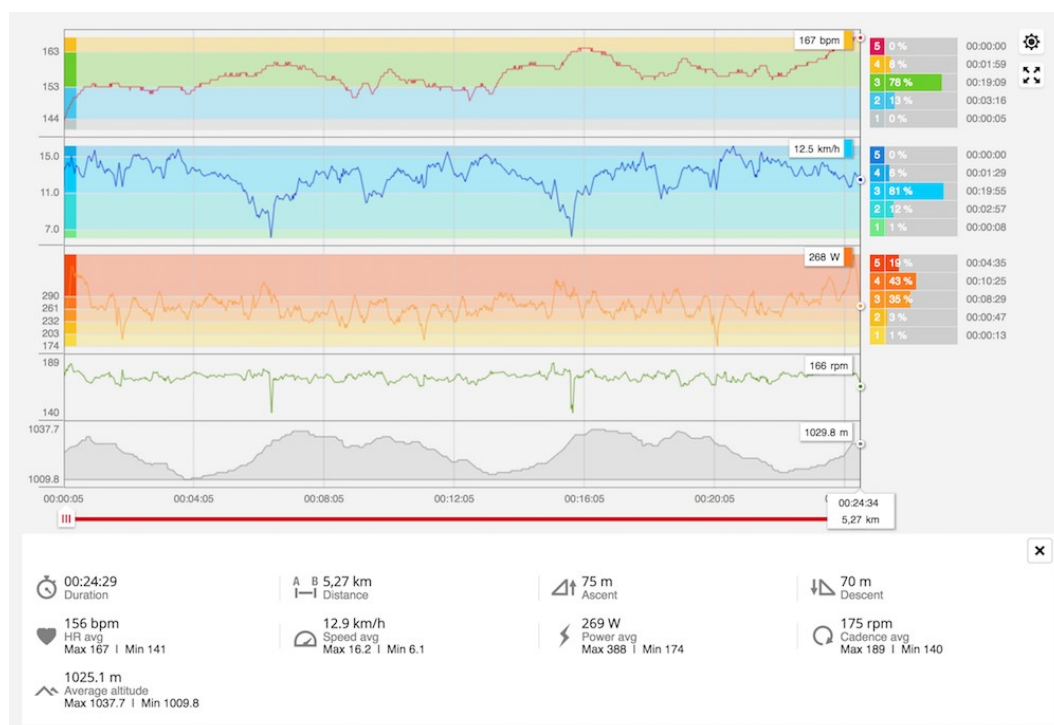


- Sua potência média em Watts
- Sua potência máxima em Watts

- 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, projetado para garantir que você treine direito e evite excessos. Ele é inteligente, adapta-se com base no seu desenvolvimento e permite que você saiba quando pode ser uma boa ideia reduzir o ritmo um pouco 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: Estabelecimento da base, Evolução e Estabilização. Essas fases foram elaboradas para desenvolver o 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 recuperação para obter os resultados ideais. Além disso, você pode optar por fazer exercícios de força, essenciais e de mobilidade para apoiar 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 mínima de um programa é de 9 semanas, e a máxima é de 20 meses.

Saiba mais sobre o Programa de corrida Polar neste [guia detalhado](#). Ou leia mais sobre como [dar os primeiros passos no Programa de Corrida](#).

Para assistir um vídeo, clique no link:

[Primeiros passos](#)

[Como utilizar](#)

## 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, nomeie-o, defina a data do evento e quando deseja iniciar o programa.
4. Responda as perguntas sobre o nível de atividade física.\*
5. Escolha se você deseja incluir exercícios de apoio no programa.
6. Leia e preencha o questionário de preparo para atividade física.
7. Revise seu programa e ajuste as configurações, se necessário.
8. Quando terminar, selecione **Iniciar programa**.

\*Se quatro semanas de histórico de treino estiverem disponíveis, elas estarão previamente preenchidas.

## Iniciar um objetivo de corrida

Antes de iniciar uma sessão, verifique se você sincronizou o objetivo 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. Você será solicitado a iniciar uma meta de treino agendada para o dia.



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 verá uma visão geral de seu programa atual e sua progressão.

## 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  $FC_{máx}$ .

O Running Index é calculado durante todas as sessões de treino em que for medida a frequência cardíaca e a função GPS estiver ativada ou o sensor de passada estiver 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.)
- A velocidade deve ser de 6 km/h / 3,75 mi/h ou superior e uma 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.

O Running Index considera a influência do terreno. Em determinado pace, correr na subida é fisiologicamente mais exaustivo do que correr em uma superfície nivelada, e correr na descida é fisiologicamente menos exaustivo do que correr em uma superfície nivelada. Para considerar as subidas e descidas, é necessário que os dados de altitude estejam disponíveis. Os dados de altitude são coletados pelo barômetro.

 Você pode ver seu Running Index no resumo da sua sessão de treino no relógio. Acompanhe o seu progresso e veja estimativas do 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

Valores baseados em uma revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o  $VO_{2máx}$  foi medido diretamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: 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 de 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 de Running Index de longo prazo na interpretação do gráfico. A previsão é melhor para os valores de Running Index recebidos em circunstâncias de velocidade e corrida semelhantes ao desempenho desejado.

Running Index (Índice de corrida)	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
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 escrito sobre o efeito de cada sessão de treino, ajudando-o a entender melhor a eficácia do treino. **Você pode ver o feedback no aplicativo Flow e no serviço web Flow.** Para receber o feedback, você

precisa treinar por pelo menos 10 minutos no total nas [zonas de frequência cardíaca](#).

O feedback do Benefício do Treino é baseado em 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 benefício do treino são listadas na tabela abaixo

<b>Feedback</b>	<b>Benefício</b>
Treino máximo+	Ótima sessão! Você melhorou sua velocidade de sprint e o sistema nervoso dos músculos, tornando-se mais eficiente. Esta sessão também aumentou sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Ótima sessão! Você melhorou sua velocidade de sprint e o sistema nervoso dos músculos, tornando-o 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 aguentar esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Ótima sessão! Você melhorou significativamente seu condicionamento aeróbico e a capacidade de sustentar o esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também desenvolveu sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Ótimo ritmo em uma longa sessão! Você melhorou seu condicionamento aeróbico, a velocidade e a capacidade de sustentar o esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também aumentou sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Você melhorou seu condicionamento aeróbico, a velocidade e a capacidade de sustentar o esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Tempo e Estacionário	Bom ritmo! Você melhorou sua capacidade de sustentar o 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 aguentar esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Estacionário+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico. Também aumentou sua resistência à fadiga.
Treino Estacionário	Excelente! Você melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico.
Treino Estacionário e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico. Também desenvolveu sua resistência básica e a capacidade do seu corpo para queimar gordura durante o exercício.
Treino Estacionário e Base	Excelente! Você melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico. Esta sessão também desenvolveu sua resistência básica e a capacidade do seu corpo para queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Estacionário, longo	Ótimo! Esta sessão longa melhorou sua resistência básica e a capacidade do seu corpo 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 do seu corpo de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão também 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 do seu corpo para queimar gordura durante o exercício.

Feedback	Benefício
Treino Base	Muito bem! Esta sessão de baixa intensidade melhorou sua resistência básica e a capacidade do seu corpo de queimar gordura durante o exercício.
Treino de recuperação	Uma sessão muito boa para a 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 nos seus dados individuais:

- Peso, 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 das calorias é baseado em uma combinação inteligente de aceleração e frequência cardíaca. O cálculo das calorias mede as calorias do seu treino com precisão.


Você pode ver o consumo de energia acumulado (em quilocalorias, kcal) durante o treino e total de quilocalorias da sessão ao término. Você pode, também, monitorar o total de calorias diárias.

## FREQUÊNCIA CARDÍACA CONTÍNUA

A funcionalidade Frequência cardíaca contínua mede sua frequência cardíaca de forma ininterrupta. Ela permite uma medição mais precisa do consumo diário de calorias e de sua atividade geral porque também é possível monitorar atividades físicas com pouquíssimo movimento do pulso, como o ciclismo.

### 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 função fica 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.*

Na tela 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.






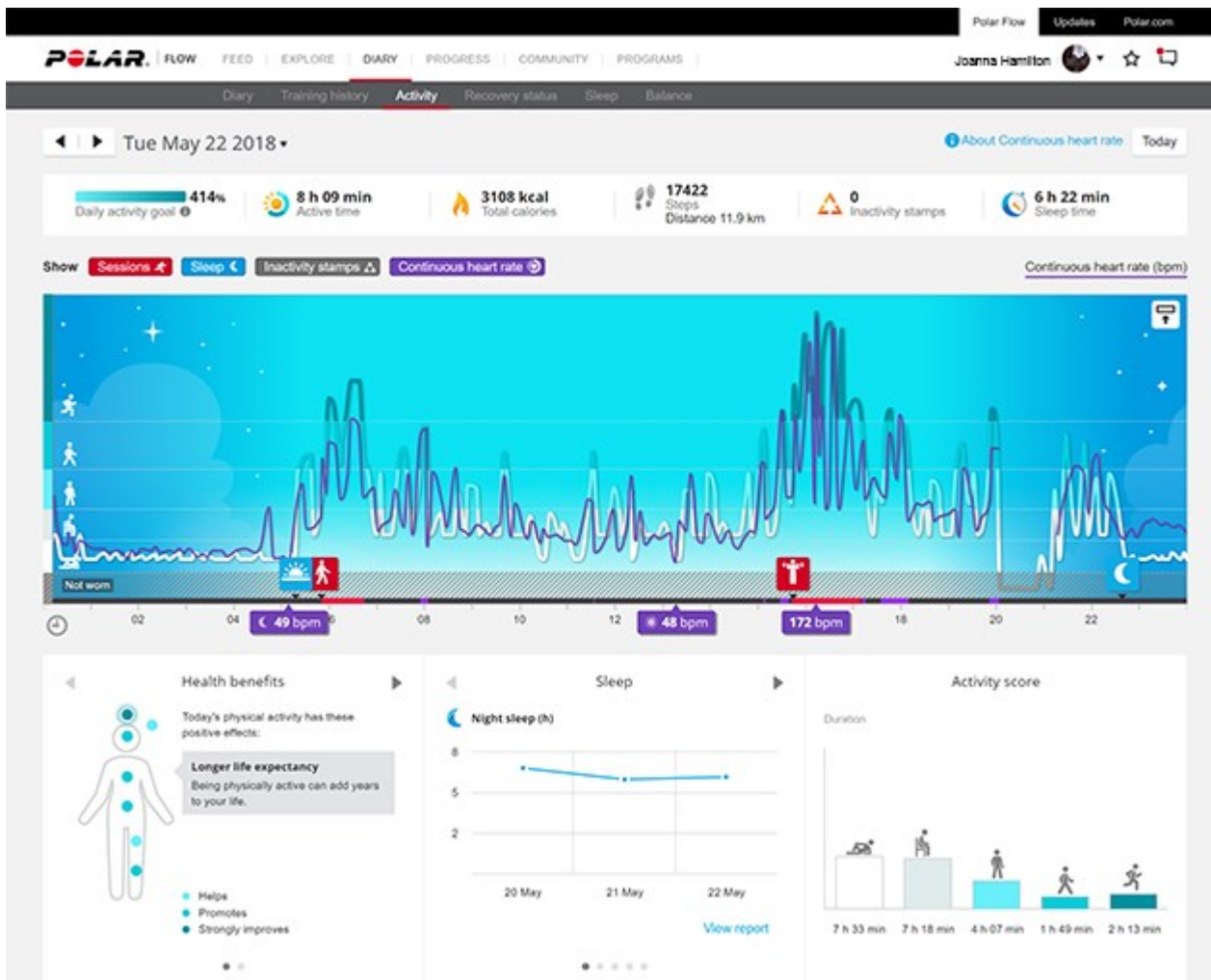
Quando a função está ativada, o relógio mede sua frequência cardíaca continuamente e a exibe no mostrador Frequência cardíaca. Ao abrir os detalhes, você verá a maior e a menor leitura de frequência cardíaca do dia, além da menor leitura de frequência cardíaca da noite anterior.

O relógio monitora sua frequência cardíaca em intervalos de 5 minutos e registra os dados para análise posterior no aplicativo ou serviço web Polar Flow. Se o relógio detectar que a sua frequência cardíaca está elevada, ele começará a registrá-la continuamente. O registro contínuo também pode começar de acordo com os movimentos do seu pulso, por exemplo, quando você caminha com um ritmo rápido por pelo menos um minuto. O registro contínuo da frequência cardíaca é interrompido automaticamente quando seu nível de atividade é reduzido. Quando o relógio detecta que seu braço não está se movimentando ou quando sua frequência cardíaca não está elevada, ele monitora a frequência cardíaca em ciclos de 5 minutos para descobrir a menor leitura do dia.

Em alguns casos, você pode ter observado no relógio uma frequência cardíaca maior ou menor durante o dia do que a mostrada no resumo da frequência cardíaca contínua como maior ou menor leitura do dia. Isso pode acontecer quando a leitura que você observou está fora do intervalo de monitoramento.

 *Os LEDs na parte traseira do relógio ficam sempre ativos enquanto a função de frequência cardíaca contínua está ativa e o sensor traseiro está em contato com a sua pele. Para obter instruções de colocação do relógio a fim de fazer leituras precisas da frequência cardíaca no 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, tanto na web quanto no aplicativo móvel. Saiba mais sobre a função de Frequência cardíaca contínua neste [guia detalhado](#).



## MONITORAMENTO DE ATIVIDADES 24 HORAS POR DIA

Seu relógio 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.

### Meta de atividade

Sua meta de atividade pessoal é apresentada depois que configurar o relógio. A meta de atividade é baseada em seus dados pessoais e na configuração do nível de atividade, que você pode encontrar 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 **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 VOLTAR. 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 revisar a sua rotina diária e fazer ajustes para ter uma vida mais ativa.

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

Com o aplicativo Flow, você pode acompanhar e analisar, onde quer que esteja, os dados da sua atividade e sincronizá-los via rede sem fio entre o relógio e 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 **PROGRESSO**), você pode seguir a tendência de longo prazo da sua atividade diária. Você pode optar por ver os relatórios por dia, semana ou mês.

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.

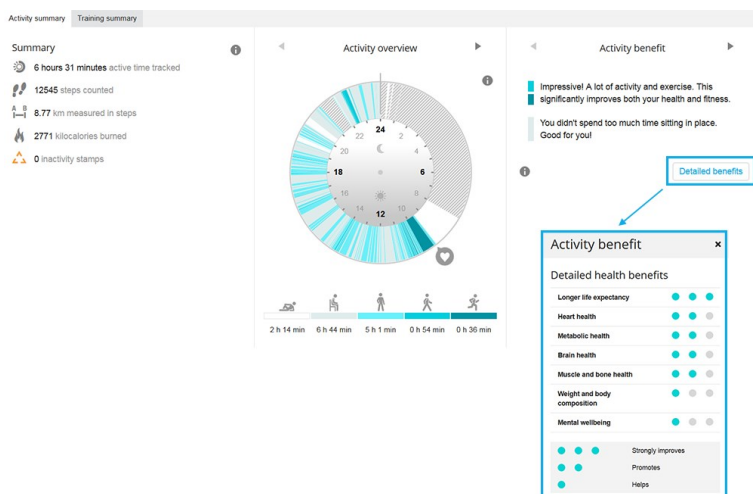
Para obter mais informações, consulte [Monitoramento de atividades 24 horas por dia](#).

## BENEFÍCIO DA ATIVIDADE

Fornecer feedback sobre os benefícios para sua saúde com a atividade, e também sobre que tipo de efeitos indesejados que permanecer sentado por muito tempo tem causado a sua saúde. O feedback é baseado em diretrizes e pesquisas

internacionais sobre os efeitos da atividade física e do comportamento sedentário sobre a saúde. A ideia principal é: quanto mais ativo você for, mais benefícios obterá!

O aplicativo Flow e o serviço web 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.



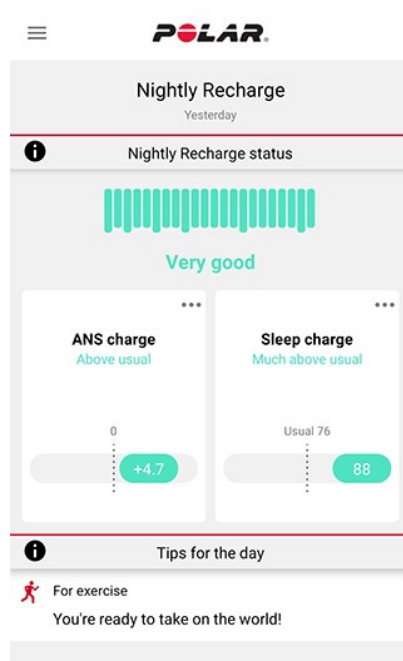
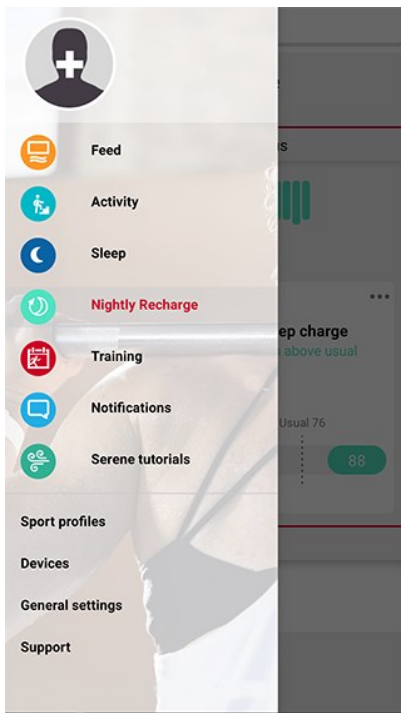
Role para baixo até **Detalhes da carga do SNA/Detalhes da carga do sono** e pressione OK para ver mais informações sobre a **Carga do SNA** e sua **Carga do sono**.



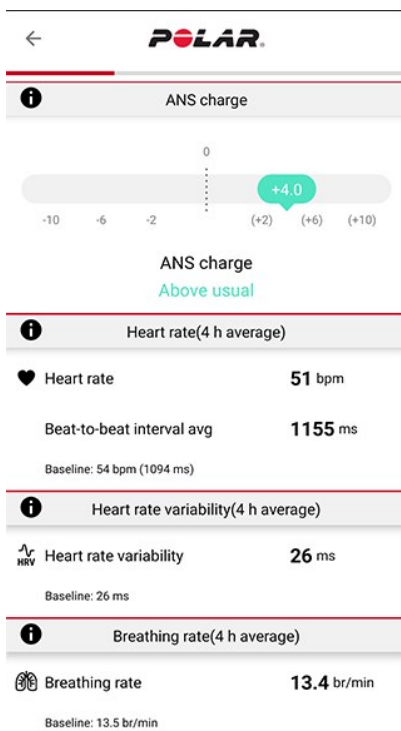
1. **Gráfico do estado do Nightly Recharge**
2. **Estado do Nightly Recharge** Escala: muito fraca – fraca – comprometida – OK – boa – muito boa.
3. **Gráfico de carga do SNA**
4. **Carga do SNA** A escala vai de -10 a +10. Seu nível habitual é em torno de zero.
5. **Status da carga do SNA** Escala: muito inferior ao habitual – inferior ao habitual – habitual – superior ao habitual – muito superior ao habitual.
6. **Frequência cardíaca bpm (Média de 4 h)**
7. **Intervalo entre batimentos ms (Média de 4 h)**
8. **Variabilidade da frequência cardíaca ms (Média de 4 h)**
9. **Frequência respiratória rs./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 90 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 como 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 92.

## 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**

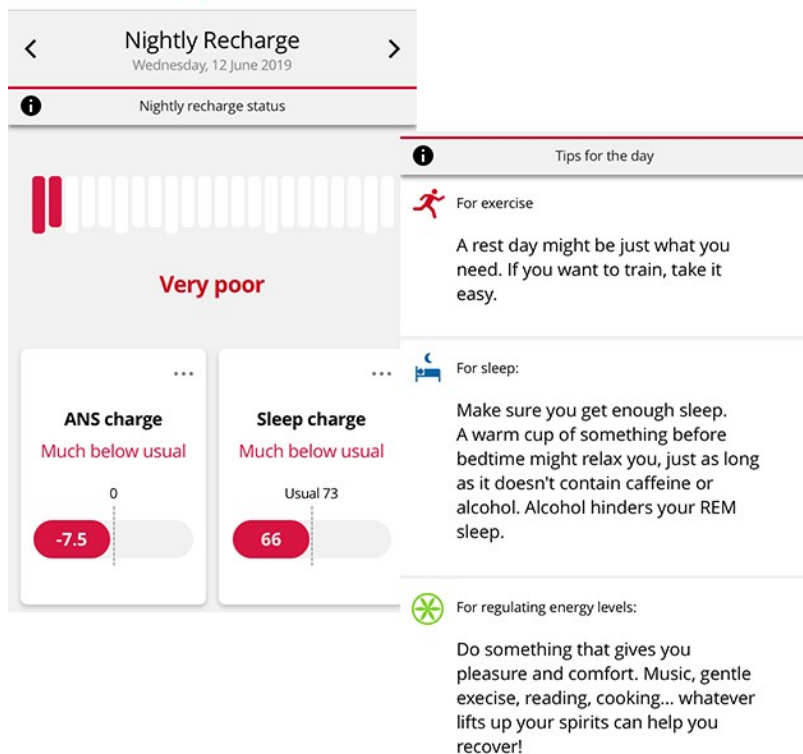
Se você não dormiu tão bem quanto de costume, receberá uma dica de sono. Ela dirá como melhorar os aspectos do sono que não foram tão bons quanto o habitual. Além dos parâmetros do seu sono que medimos, levamos em consideração:

- 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.





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

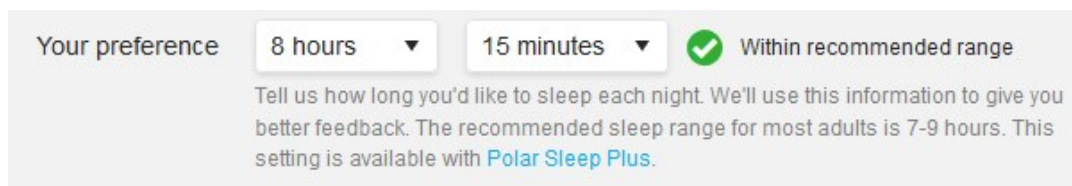
## MONITORAMENTO DO SONO SLEEP PLUS STAGES™

O **Sleep Plus Stages** monitora sua **quantidade** e **qualidade** 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™

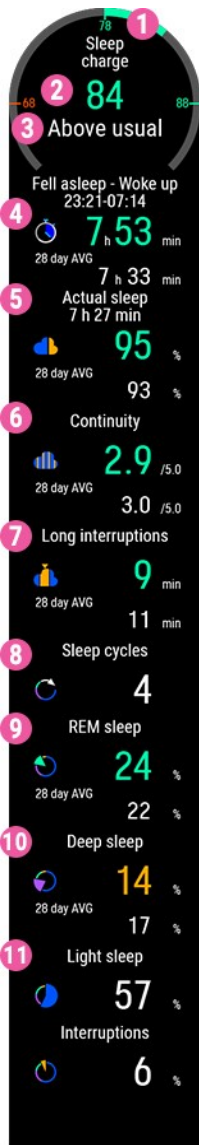
1. A primeira coisa que você precisa fazer é **definir sua duração de sono preferida** no Polar Flow ou no relógio. No aplicativo Polar Flow, toque em seu perfil e escolha **O seu tempo de sono preferido**. Escolha o tempo de sua preferência e toque em **Concluído**. Ou entre em sua conta do Flow ou 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) > Tempo de sono preferido**.



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 acha que oito horas de sono é demais ou muito pouco para você, recomendamos que ajuste 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

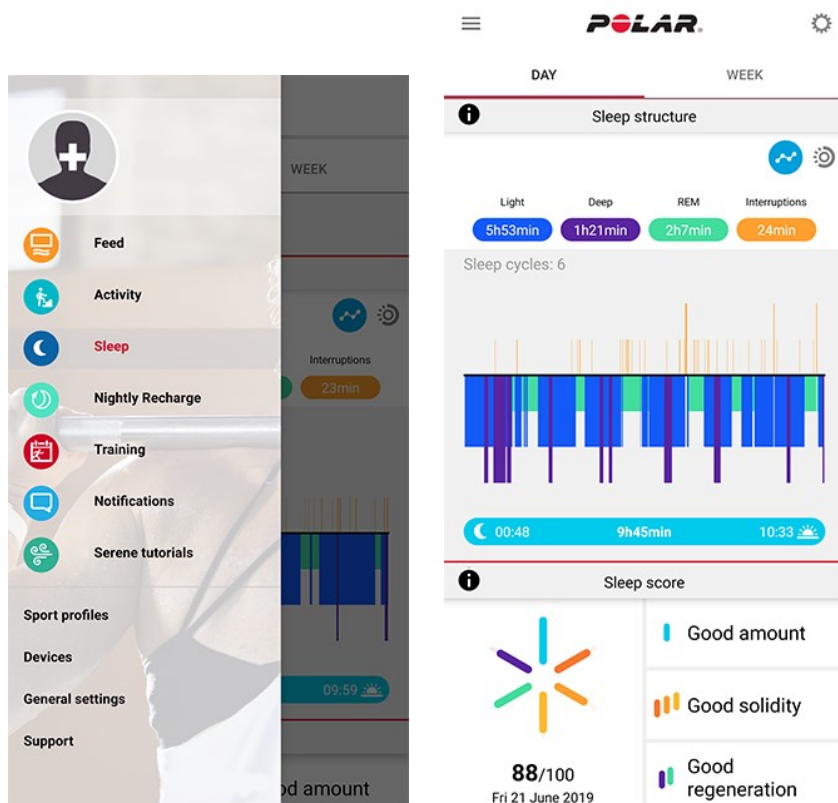
memória e do aprendizado. A fase de sono profundo também é chamada de sono de ondas lentas.

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.

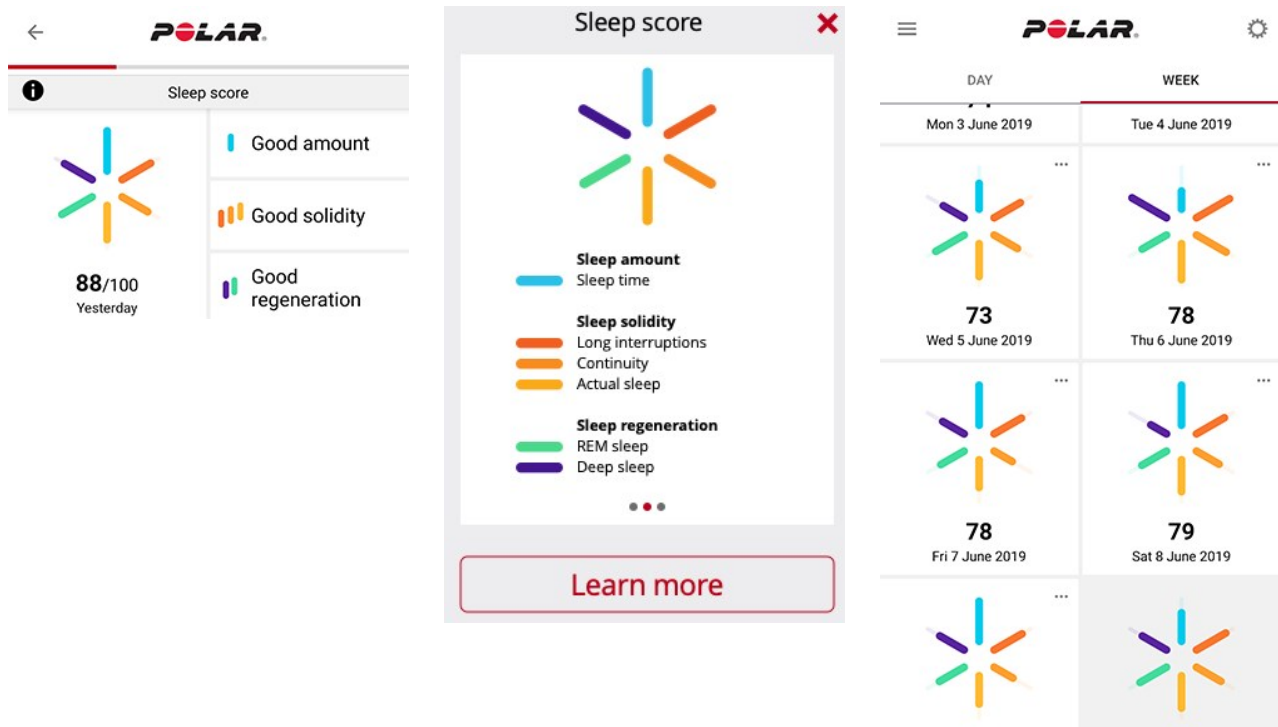
## Dados de sono no aplicativo e serviço web Polar Flow

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 diário e semanalmente no aplicativo Polar Flow e veja como seus hábitos de sono e sua atividade durante o dia afetam seu sono.

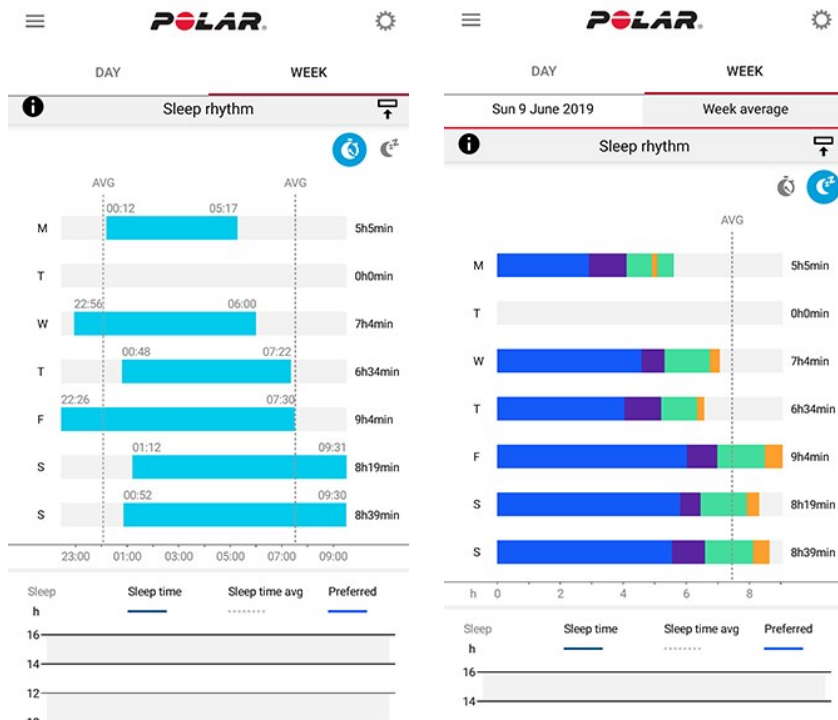
Escolha **Sono** no menu do aplicativo Polar Flow para ver seus dados de sono. Na tela Estrutura do sono, você pode ver o progresso de seu sono durante as diferentes fases do sono (sono leve, sono profundo e sono REM) e as interrupções que ocorreram. Em geral, os ciclos do sono vão do sono leve ao sono 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 laranjas 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.

Today

23:34 - 8:10



Good

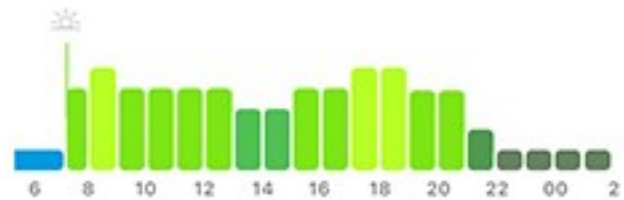
NIGHTLY RECHARGE

Go for it!



9,7 / 10

Good



BOOST FROM SLEEP

Edit



Melissa Hamilton  
meo.hamilton@gmail.com



Shop



Nightly Recharge



Boost from sleep



Feature tutorials



Blog



Activity



Sport profiles



Favorites



Devices



Notifications



General settings

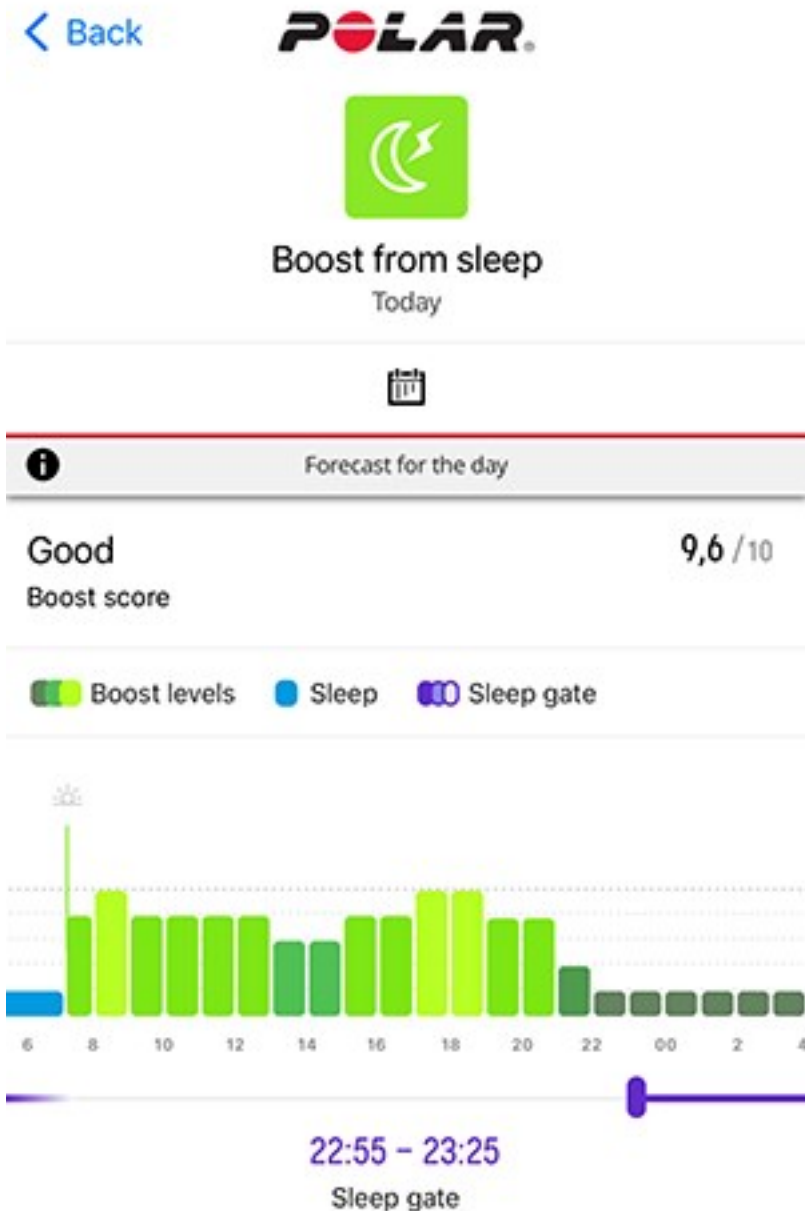


Support



More

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.

< Back

**POLAR**



## Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



### Boost from sleep



Boost levels Sleep



Trends



### Boost from sleep



< Back

**POLAR**



## Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



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

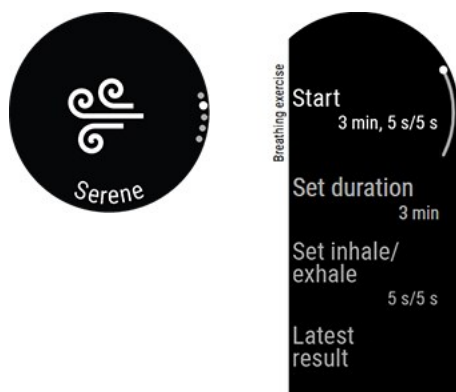
de respiração ideal para **aliviar os efeitos do estresse**. Quando você respira lentamente, seus batimentos cardíacos começam a se sincronizar com o ritmo da respiração, e aumenta a variação do intervalo entre batimentos do coração.

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 ajustar a duração do exercício respiratório 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 de 3 segundos para a expiração, resultando em 10 respirações por minuto. A frequência respiratória mais lenta é de 5 segundos para a inspiração e de 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.

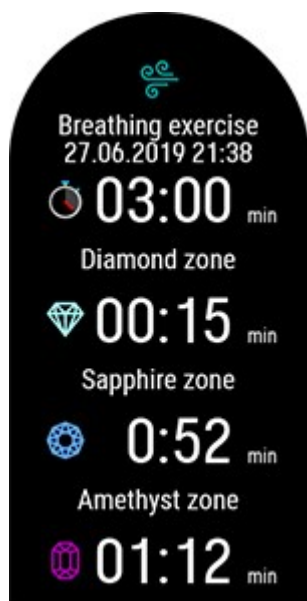
1. Coloque o relógio de modo confortável sobre o pulso, a pelo menos a largura de um dedo do osso do pulso.
2. Sente-se ou deite-se de maneira confortável.
3. No relógio, escolha **Serene** e **Iniciar** para começar o exercício respiratório. O exercício começa com uma fase preparatória de 15 segundos.
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, de aproximadamente 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 gasto 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 seu progresso, 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

Para realizar o teste de condicionamento físico, pressione o botão e deslize a tela para baixo até encontrar o **Teste de Fitness (Teste de Condicionamento Físico)**. Primeiro, toque em **Teste de Fitness (Teste de Condicionamento Físico)** e em **Relaxar e iniciar o teste**.



- Quando a frequência cardíaca for detectada, sua frequência cardíaca atual e **Deite-se e relaxe** serão mostrados na tela. Fique relaxado e limite os movimentos do corpo e a comunicação com outras pessoas.
- Você pode interromper o teste em qualquer fase, pressionando o botão. **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  $VO_{2\text{máx}}$ . para definições físicas?**” será exibido.

- Toque em  para salvar o valor nas **Definições físicas (Configurações físicas)**.
- Toque em  para cancelar somente se você souber o valor de seu  $VO_{2\text{máx}}$  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.

## 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<sub>2</sub> máx. estimado.

“Atualizar para VO<sub>2</sub>máx. 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<sub>2</sub>máx. 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

Idade (anos)	Muito baixa	Baixa	Razoável	Moderada	Boa	Muito boa	Excelente
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 ( $VO_{2max}$ ) do organismo e a capacidade cardiovascular, pois o fornecimento de oxigênio aos tecidos depende do funcionamento dos pulmões e do coração. O  $VO_{2max}$  (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  $VO_{2max}$  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  $VO_{2max}$  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  $VO_{2max}$  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)
- $VO_{2max}$  (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

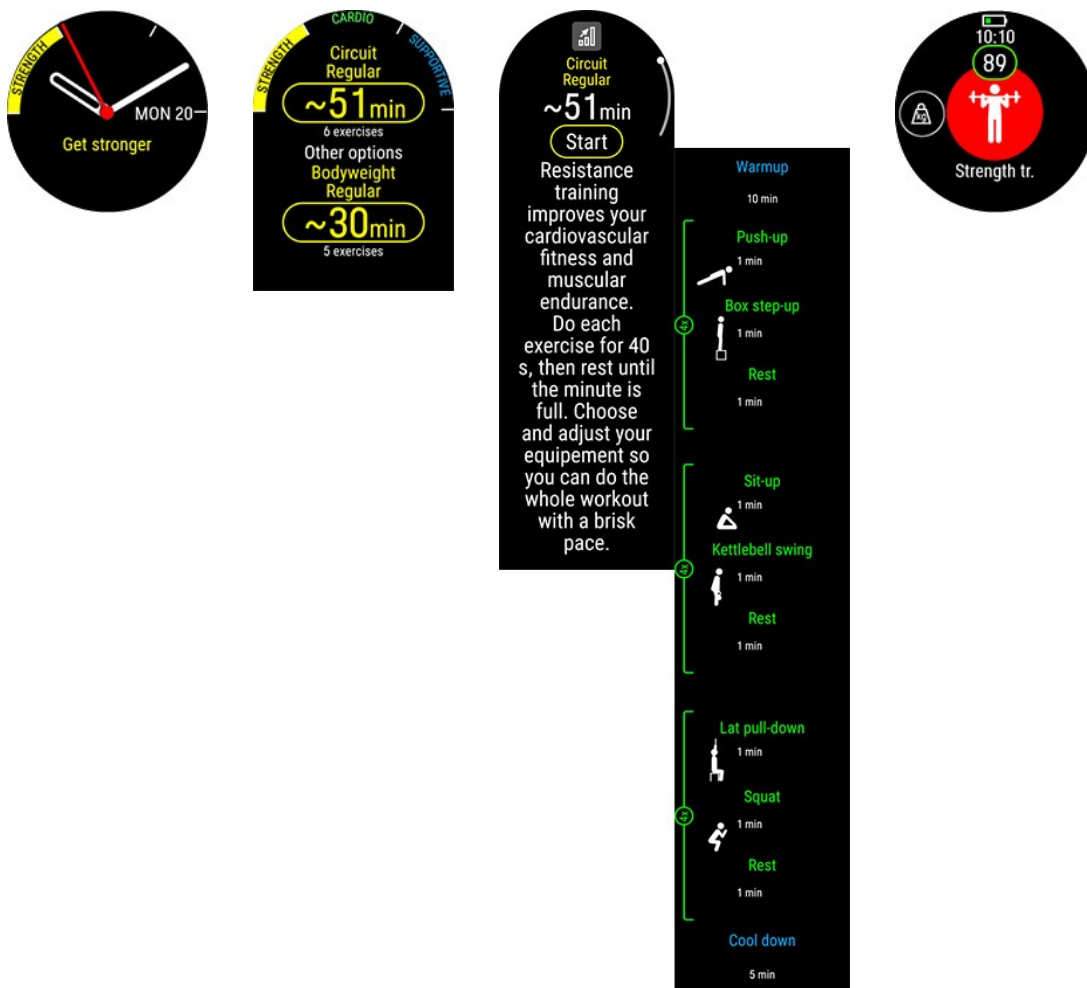
Na tela de hora, use os botões PARA CIMA e PARA BAIXO para navegar até o mostrador do relógio **FitSpark**.

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.

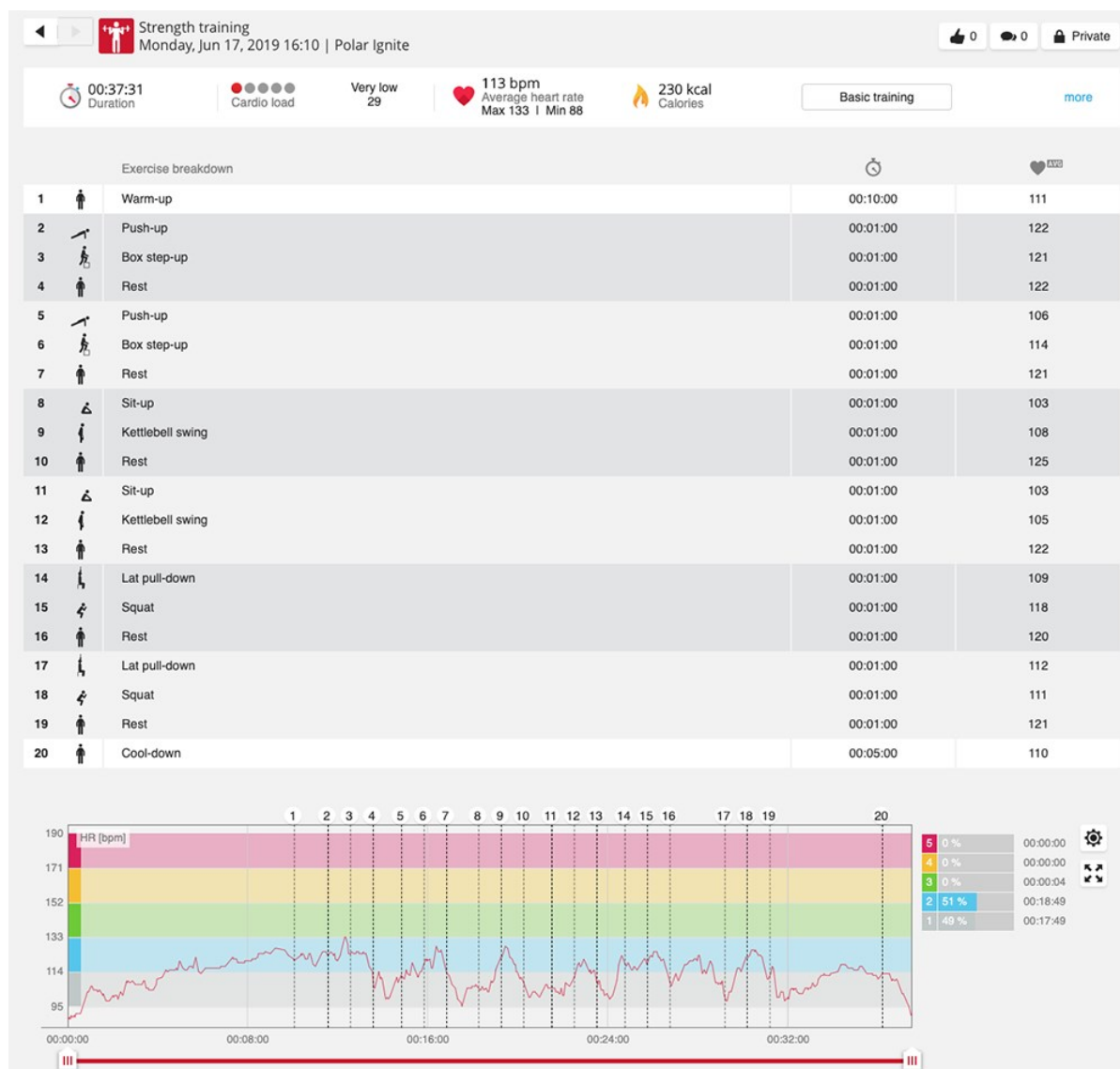
As sessões de treino de resistência e suporte são baseadas em planos de treino prontos com animações de exercícios e orientações passo a passo em tempo real. Todas as sessões incluem temporizadores e vibrações que informam o momento de mudar para a fase seguinte. Continue cada movimento por 40 segundos, 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.](#)

## PERFIS DE ESPORTE

Os perfis de esporte são as opções de esportes existentes no relógio. Criamos quatro 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 para cada Perfil de Esporte. Por exemplo, você pode criar **Telas de Treino** personalizadas para cada esporte que pratica e escolher quais dados deseja ver ao treinar: apenas a frequência cardíaca ou apenas a velocidade e distância — o que for apropriado para você e suas necessidades de treino.

Você pode ter no máximo 20 perfis de esporte de cada vez no relógio. O número de Perfis de Esporte no aplicativo móvel Polar Flow e no serviço web Polar Flow é ilimitado.

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 a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira 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](#).

## 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 o zonas de frequência cardíaca: [O que é zona de frequência cardíaca?](#)

## 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 pareá-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 tocando no ícone ou usando o botão LUZ.
3. Selecione **Partilhar FC com outro dispositivo**.
4. Ative o modo de pareamento do dispositivo externo.
5. Selecione Grit X no dispositivo externo.
6. Aceite o pareamento do Grit X com o dispositivo externo.
7. Você poderá ver sua frequência cardíaca no seu relógio Polar 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.

## ZONAS DE VELOCIDADE

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

### CONFIGURAÇÕES DE ZONAS DE VELOCIDADE

As configurações de 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 padrões. Eles são específicos do esporte, permitindo que você ajuste as zonas para melhor atender cada esporte. As zonas estão disponíveis em esportes de corrida (incluindo esportes de equipe que envolvem correr), esportes de ciclismo e ainda remo e canoagem.

## Predefinição

Se você selecionar **Predefinição**, não poderá alterar os limites. As zonas predefinidas (padrão) são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo 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 limites reais, como limites anaeróbicos e aeróbicos, ou limites de lactato superior e inferior, pode treinar com zonas de acordo com sua velocidade ou ritmo do limite individual. Recomendamos que você defina a velocidade e o ritmo do limite anaeróbico como o mínimo para a zona 5. Se você também usa um limite aeróbico, defina-o como o mínimo da zona 3.

## OBJETIVO DE TREINO COM ZONAS DE VELOCIDADE

Você pode criar objetivos de treino com base nas Zonas de Velocidade/ritmo. Depois de sincronizar os objetivos via FlowSync, você receberá orientação de seu dispositivo durante o treino.

## DURANTE O TREINO

Durante o treino, você pode ver em que zona está treinando no momento e o tempo gasto em cada zona.

## DEPOIS DO TREINO

No resumo do treino do relógio, você terá uma visão geral do tempo gasto em cada zona de velocidade. Depois da sincronização, você poderá ver informações detalhadas da zona de velocidade no serviço web Flow.

## VELOCIDADE E DISTÂNCIA A PARTIR DO PULSO

Seu relógio mede a velocidade e a distância a partir dos movimentos do pulso, por meio de um acelerômetro integrado. Esse recurso é útil se você corre indoor (esteira) ou em locais com sinais limitados de GPS. Para obter a máxima precisão, não se esqueça de indicar corretamente a sua mão dominante e a sua altura. A velocidade e a distância a partir do pulso funcionam melhor se você correr em um ritmo que seja natural e com o qual se sinta à vontade.

Coloque o relógio no pulso, bem justo, para evitar que ele se desloque. 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.

A velocidade e distância a partir do pulso está disponível para os seguintes esportes de corrida: Caminhada, corrida, corrida de estrada, corrida em trilha, esteira, atletismo e ultra maratona. 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 durante a corrida. Você pode fazer isso em **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: Caminhada, corrida, corrida de estrada, corrida em trilha, esteira, atletismo e ultra maratona.

Para ver a sua cadência durante uma sessão de treino, adicione cadência à tela de treino do perfil de esporte que você utiliza durante a corrida. Você pode fazer isso em **Perfis de Esporte**, 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](#).

# 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

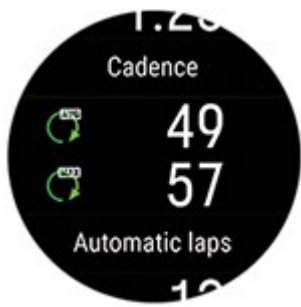
Queima de gordura em % de calorias



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** > selecione **Editar** no perfil de esporte ao qual você quer adicioná-la, vá para **Relacionado ao dispositivo** e selecione **Grit X** > **Telas de treino** > **Adicionar novo** > **Tela cheia** > **Bússola** e selecione Salvar. 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.

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. Na tela de hora, deslize para a esquerda ou para a direita para navegar até ele.

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



- 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

Vihiluoto  
Updated 10:05

17 °C  
15 °C

Rain  
0.8 mm

Wind speed  
4 m/s

Direction  
SW 220° ↗

Humidity  
86 %

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 ↗

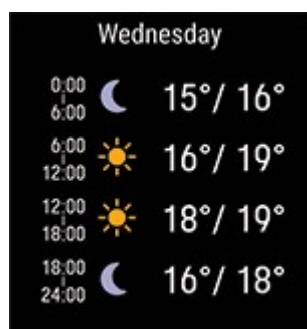
Observe que o histórico de previsão do tempo, inclusive as informações sobre como estava o tempo durante as sessões de treino, não está disponível.

### Previsão de amanhã



- Previsão baixa/alta para cada período de 3 horas

### Previsão do dia depois de amanhã




- Previsão baixa/alta para cada período de 6 horas

## 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. No modo pré-

treino, ele pode ser acessado tocando em  ou com o botão LUZ. Em pausa e no modo de transição, ele só pode ser acessado 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.



**i** 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.

**i** Observe que a taxa de gravação do GPS precisa ser definida para 1 segundo ao usar recursos de navegação, como orientação de percurso, percursos do Komoot e Segmentos Strava Live. Outras funções também podem ser afetadas, por exemplo, potência de corrida, 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.

## **FONTES DE ENERGIA**

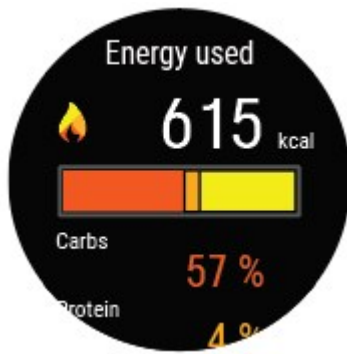
O detalhamento das fontes de energia mostra a quantidade de diferentes fontes de energia (gorduras, carboidratos e proteínas) que você usou durante sua sessão de treino. No relógio, você pode vê-lo no resumo do treino logo depois de terminar sua sessão de treino. Informações mais detalhadas podem ser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

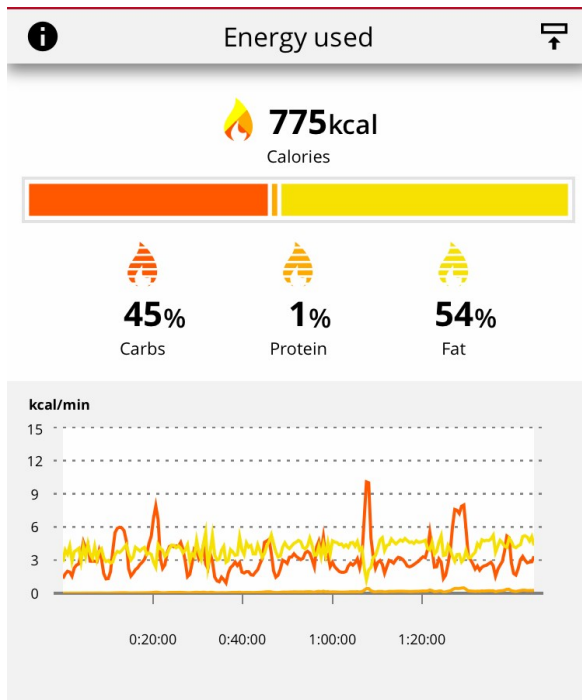
Após sua sessão de treino, você verá as seguintes informações no resumo do treino:



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 acumularam 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 em [Fontes de energia](#)

## 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.



Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

## 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 hora quando não estiver treinando. Ative os controles de música em **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Controlos de música (Controles de música)**. Você pode controlar a música na tela de treino, no mostrador do relógio na tela de hora ou em ambos. Escolha **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 da tela de hora com o mostrador do relógio de controles de música. Adicione o mostrador de controles de música disponível em **Vistas do mostrador do relógio > Controlos de música**.

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

Controle a reprodução de música e mídia quando não estiver treinando pela tela de hora com o mostrador de controles de música.



- Na tela de hora, deslize o dedo para a esquerda/direita até o mostrador de controles de música do relógio aparecer.
- Pause/reproduza ou alterne entre as músicas com os controles.
- Toque em  para acessar os controles 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.

## PULSEIRAS SUBSTITUÍVEIS

O Grit X usa uma pulseira de 22 mm. 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.

 Recomendamos evitar o uso de pulseiras de metal porque elas podem afetar a precisão do GPS.

### TROCA DA PULSEIRA

Trocar a pulseira com pinos de mola é rápido e simples. Escolha sua pulseira favorita da seleção da Polar ou use qualquer outra pulseira de relógio com pinos de mola de 22 mm.

1. Solte-a puxando a alavanca rápida ao centro e afaste-a do relógio.
2. Após puxar a alavanca rápida ao centro da pulseira, alinhe-a com o furo do relógio.
3. Solte a alavanca para travar a pulseira no lugar.
4. Verifique se a alavanca está travada e pronto.

## 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 Polar compatíveis](#)

[Veja os sensores de outros fabricantes compatíveis](#)

Antes de utilizar um novo sensor, é necessário pará-lo com o relógio. O pareamento demora apenas alguns segundos e garante que o relógio só receba sinais dos seus sensores, permitindo que você treine em grupo sem interferências. Antes de participar de um evento ou corrida, não se esqueça de fazer o pareamento em casa para impedir 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 e funcione praticamente em qualquer lugar, em esportes em que é mais difícil manter o sensor imóvel no pulso ou em que há pressão ou movimento dos músculos ou tendões perto do sensor, o sensor de frequência cardíaca Polar 10 fornece a melhor precisão da sua 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. Você precisa apenas 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, registrar sua frequência cardíaca em sessões de natação com o sensor de frequência cardíaca Polar H10. Para obter mais informações, consulte as páginas de suporte do [Polar Beat](#) e do [sensor de frequência cardíaca Polar H10](#).

Quando estiver usando o sensor de frequência cardíaca Polar H10 em sessões de ciclismo, você poderá montar o relógio no guidão da bicicleta para ver seus dados de treino enquanto pedala.

## 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

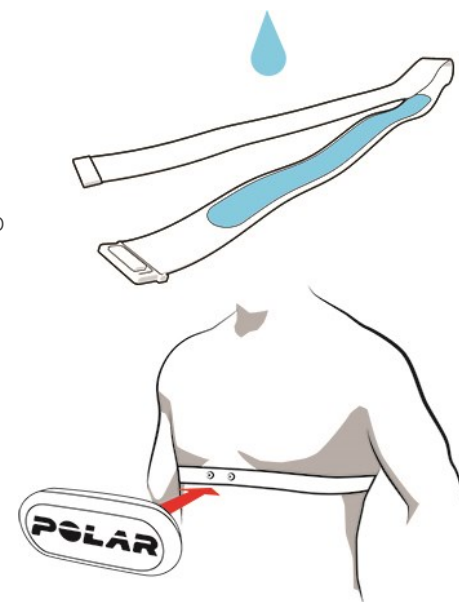
Medir a potência da sua pedalada ajuda a monitorar e a melhorar o seu desempenho no ciclismo e a técnica de pedalar. Diferentemente da frequência cardíaca, o resultado da força é um valor de esforço absoluto e objetivo. Isso significa que você também pode comparar os valores da sua força com a de seus 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.

## EMPARELHAMENTO DE SENSORES COM O RELÓGIO

### Emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o relógio

 Se você estiver usando um sensor de frequência cardíaca Polar emparelhado com o seu relógio, o relógio não medirá a frequência cardíaca no pulso.

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. Toque com o relógio no sensor de frequência cardíaca e espere que este seja detectado.
4. Assim que o sensor de frequência cardíaca for encontrado, será exibida a ID do dispositivo, por exemplo, **Polar H10 xxxxxxxx**. Pressione OK para iniciar o emparelhamento.
5. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento 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. Toque o sensor com o relógio e espere que ele seja detectado.
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**.

- **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.

**i** Observe que não é possível usar o timer de intervalo durante a calibragem. 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 calibragem manual e automática de um sensor de passada, consulte [Calibragem de um sensor de passada Polar com o Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

## Emparelhar um sensor de ciclismo com o relógio

Antes de emparelhar um sensor de cadência, um sensor de velocidade ou um sensor de potência de outros fabricantes, verifique se eles foram instalados corretamente. Para obter mais informações sobre como instalar os sensores, consulte os manuais do usuário desses produtos.

**i** Se estiver emparelhando 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, emparelhe um de cada vez. Depois de emparelhar o primeiro transmissor, você pode emparelhar imediatamente o segundo. Verifique a ID do dispositivo na parte de trás de cada transmissor para selecionar os transmissores corretos na 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 você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento 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 emparelhado um sensor de velocidade ou um sensor de potência que mede a velocidade. Defina o tamanho e pressione OK.
3. **Definir comprimento da manivela:** Defina o comprimento da manivela em milímetros. A configuração só estará visível se você tiver emparelhado 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.

## 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 de redes sociais mais comuns, como Facebook e Instagram, com seus dados de treino. 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](http://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 os destaques do treino com seus amigos na comunidade Flow, 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](http://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](http://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. Seu relógio pode conter no máximo 20 perfis de esporte. Se você tiver mais de 20 perfis de esporte no aplicativo e no serviço web Polar Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o relógio durante a sincronização.

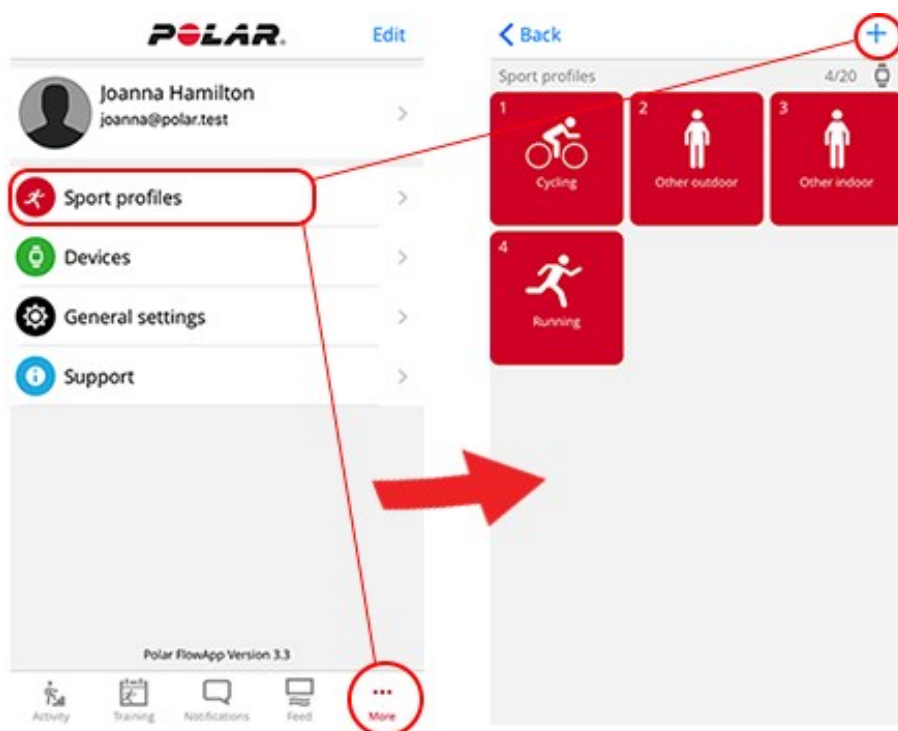
Você pode alterar a ordem dos seus perfis de esporte arrastando e soltando. Selecione o esporte que você deseja mover e arraste-o para o lugar que deseja colocá-lo na lista.

Para assistir os vídeos, clique no links:

## ADICIONAR UM PERFIL DE ESPORTE

No aplicativo móvel Polar Flow:

1. Acesse **Perfis de Esporte**.
2. Toque no ícone mais, no canto superior direito.
3. Selecione um esporte da lista. No aplicativo Android, toque em Concluído. O esporte é adicionado à sua lista de Perfis de Esporte.



No serviço web Polar Flow:

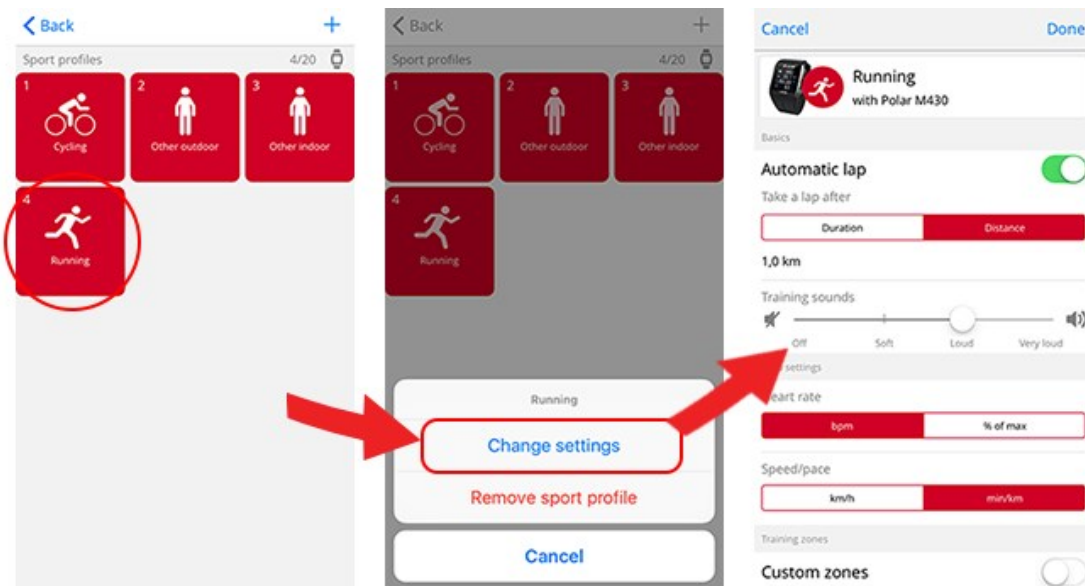
1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Esporte**.
3. Clique em **Adicionar Perfil de Esporte** e selecione o esporte na lista.
4. O esporte é adicionado à sua lista de esportes.

**i** *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, a carga de treino e o recurso de recuperação.*

## EDITAR UM PERFIL DE ESPORTE

No aplicativo móvel Polar Flow:

1. Acesse **Perfis de Esporte**.
2. Selecione um esporte e toque em **Alterar definições**.
3. Quando estiver pronto, 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. Selecione **Perfis de Esporte**.
3. Clique em **Editar** no 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

- Formato de freq. cardíaca (Batimentos por min. ou % do máximo)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (Isso significa que dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, por exemplo, equipamento de academia, podem detectar sua frequência cardíaca). Você também pode usar o relógio durante as aulas do Polar Club para transmitir sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- Definições de zonas de frequência cardíaca (Através das zonas de frequência cardíaca, é fácil selecionar e monitorar as intensidades do treino. Se escolher Padrão, não poderá alterar os limites da 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

- Visualização da Velocidade/Ritmo (escolha a velocidade em km/h / mi/h ou ritmo em min/km / min/mi)
- Definições da zona de velocidade/ritmo (Com as zonas da velocidade/ritmo é fácil selecionar e monitorar sua velocidade ou ritmo, dependendo do que selecionou. Zonas predefinidas são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo para uma pessoa com um nível de condicionamento físico relativamente elevado. Se você escolher Predefinição, não poderá alterar os limites. Se você escolher Livre, todos os limites poderão ser alterados.)

#### Telas de treino

Escolha as informações que você vê em suas telas de treino durante suas sessões. Para cada perfil de esporte podem existir, no máximo, oito telas de treino diferentes. Cada tela de treino pode ter no máximo quatro campos de dados diferentes.

Clique no ícone de lápis em tela existente para editá-la ou clique em **Adicionar nova tela**.



## Gestos e feedback

- Feedback por 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 **Alta Precisão** 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 (pode ser desativada ou configurada para **Precisão elevada**, o que significa que a gravação do GPS está ativada)

Quando você terminar as configurações de perfil de esporte, clique em **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. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira 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.

# 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.



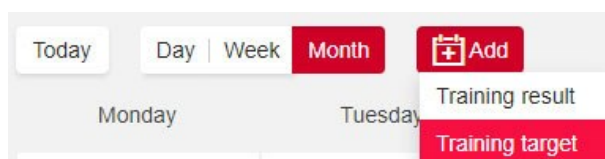
O [Polar Flow for Coach](#) é uma plataforma de orientação remota gratuita que permite ao treinador planejar cada detalhe do seu treino, de planos para uma temporada inteira a treinos individuais.

## 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**.

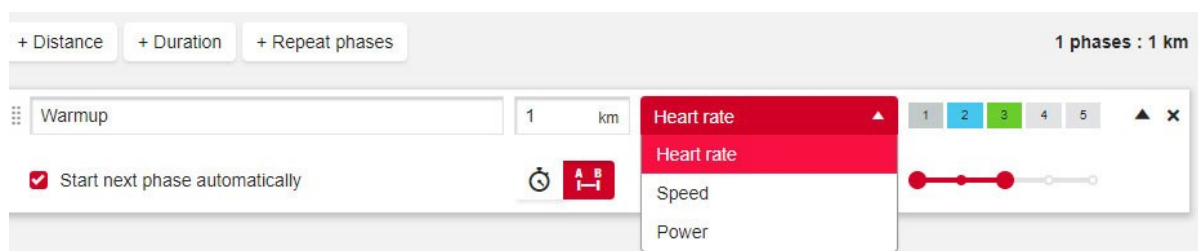
### Meta de ritmo de corrida

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, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V e Vantage V2 (e não com o A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

### 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 Vantage V2 aceita metas de treino faseado com base em potência.

5. Se você quiser repetir uma fase, escolha **+ Repetir fases** e arraste as fases que quer repetir para a seção Repetir.



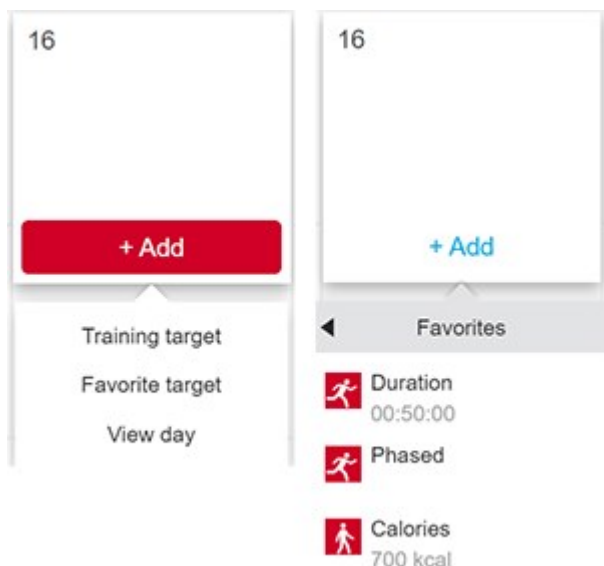
6. Clique em Adicionar aos favoritos  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
7. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

## 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:

1. Passe o mouse sobre uma data no **Diário**.
2. 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:

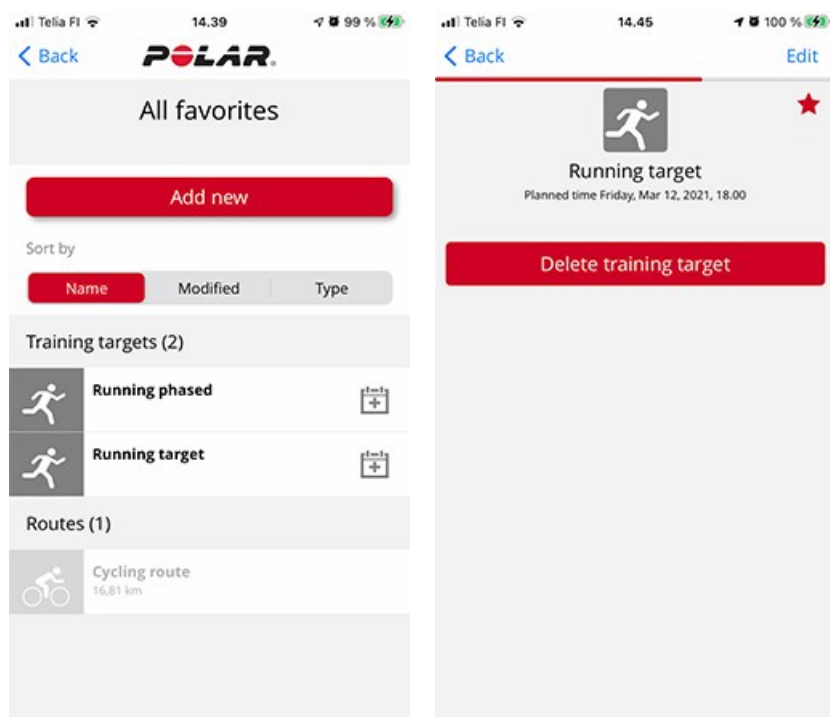
1. Vá para **Treino** e clique em  na parte superior da página.
2. Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

## 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**.

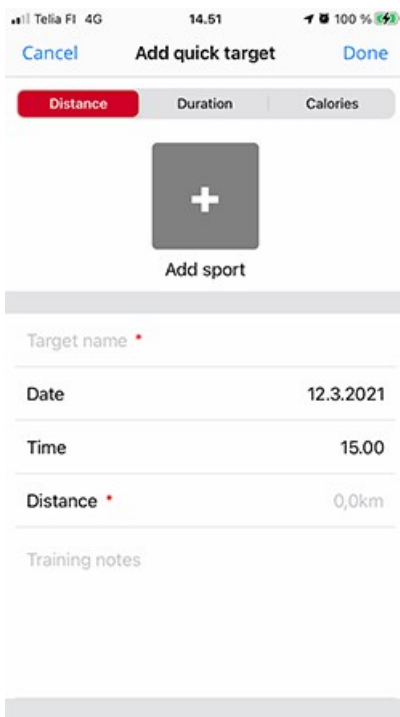


O Percurso Komoot está disponível somente no Grit X e Vantage V2. O Strava Live Segment está disponível no Grit X, M460, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.




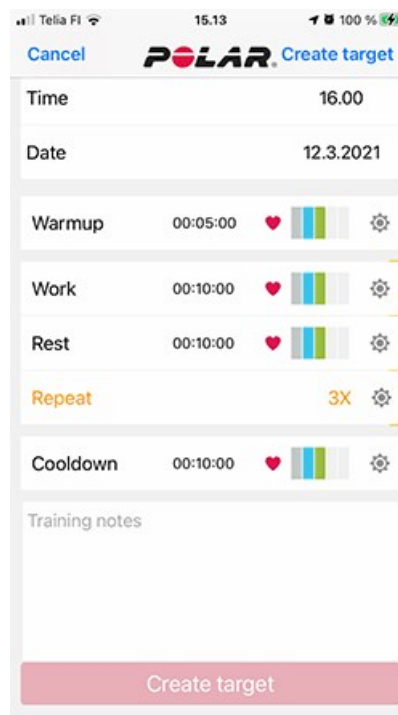
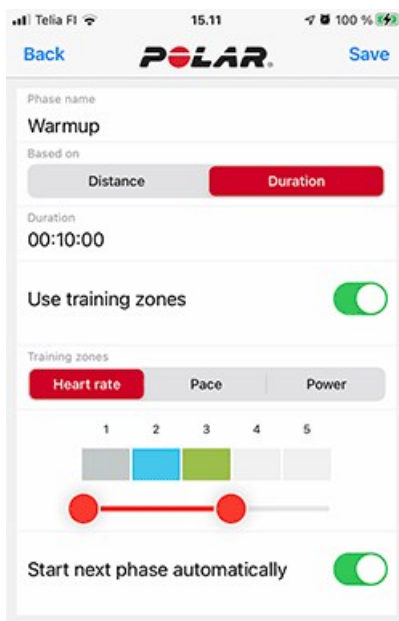
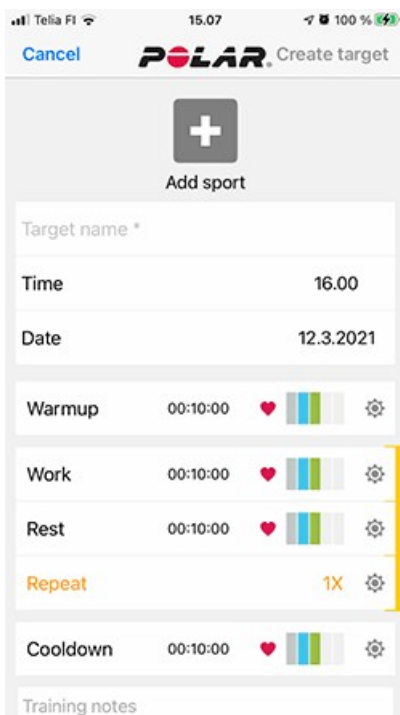
## Objetivo rápido

1. Escolha **Objetivo rápido**.
2. Selecione se a meta rápida será baseada em distância, duração ou calorías.
3. Adicione um esporte.
4. Dê um nome à meta.
5. Defina a distância, a duração e a quantidade de calorías 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 seus objetivos de treino favoritos no serviço web Flow. Você pode usar os seus favoritos como metas programadas no relógio. Para obter mais informações, consulte [Planejar seu treino no serviço web Flow](#).

O número de favoritos no serviço Web Flow é ilimitado. Se houver mais de 100 favoritos no serviço web Flow, os 100 primeiros da lista serão transferidos para o relógio quando você fizer a sincronização. Você pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando e soltando. Selecione o favorito que você pretende mover e arraste-o para a posição da lista que desejar.


## ADICIONAR UM OBJETIVO DE TREINO AOS FAVORITOS:

1. [Crie um objetivo de treino](#).
2. Clique no ícone de favoritos  no canto inferior direito da página.
3. O objetivo é adicionado aos seus favoritos.


ou

1. Abra um objetivo existente que você criou em seu **Diário**.
2. Clique no ícone de favoritos  no canto inferior direito da página.
3. O objetivo é adicionado aos seus favoritos.

## EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone de favoritos  no canto superior direito, ao lado do seu nome. Todos os seus objetivos de treino favoritos serão mostrados.
2. Clique no favorito que você quer editar e depois clique em **Editar**.
3. Você pode mudar o esporte, o nome do objetivo e adicionar notas. Você pode alterar os detalhes de treino do objetivo em **Rápido** ou **Faseado**. (Para obter mais informações, consulte o capítulo sobre [como planejar seu treino](#).) Depois de fazer 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. Todos os seus objetivos de treino favoritos são mostrados.
2. Clique no ícone de exclusão no canto superior direito do objetivo de treino para removê-lo da lista de favoritos.

# SINCRONIZAR

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

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


## SINCRONIZAR COM O APLICATIVO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, verifique se:

- Você tem uma conta da Polar e o aplicativo Flow.
- O seu dispositivo móvel esteja com o Bluetooth ativado e o modo avião desativado.
- Você parou seu relógio com seu celular. Para mais informações, consulte [Pareamento](#).

Sincronize seus dados:

1. Entre no aplicativo Flow e pressione e segure o botão VOLTAR do relógio.
2. É exibida a indicação **Conectando-se ao dispositivo**, seguida de **Conectando-se ao aplicativo**.
3. Quando você terminar, será exibida a indicação **Sincronização concluída**.

 *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. Quando o relógio for sincronizado com o aplicativo Flow, seus dados de atividade e treino também serão sincronizados automaticamente via conexão de Internet com o serviço web Flow.*


Para suporte e mais informações sobre a utilização do aplicativo Polar Flow, visite [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

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

1. Conecte o relógio ao seu computador. Confirme se o software FlowSync está em execução.
2. A janela do FlowSync se abrirá no computador, e a sincronização iniciará.
3. A mensagem Concluída será exibida quando 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 a partir do ícone na área de trabalho (Windows) ou na pasta de aplicativos (Mac OS X). Sempre que uma atualização do firmware estiver disponível, o FlowSync notificará você e solicitará a instalação.

 *Se você alterar as configurações no serviço web Flow enquanto o relógio estiver conectado ao computador, pressione o botão Sincronizar no FlowSync para transferir as configurações para o relógio.*

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço de Internet Flow, visite [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, visite [support.polar.com/br/support/flow](https://support.polar.com/br/support/flow).




# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Bateria .....	137
Carregamento da bateria .....	137
Carregamento durante o treino .....	138
Status e notificações da bateria .....	138
Cuidados com seu relógio .....	139
Mantenha seu relógio limpo .....	139
Armazenamento .....	139
Reparos .....	140
Precauções .....	140
Interferências durante o treino .....	140
Sua saúde e seu treino .....	140
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças .....	141
Como usar seu produto Polar com segurança .....	141
Especificações técnicas .....	142
Grit X .....	142
Software Polar FlowSync .....	144
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow .....	144
A resistência dos produtos Polar à água .....	144
Informações regulatórias .....	145
Garantia limitada internacional Polar .....	145
Termo de Responsabilidade .....	146


## BATERIA

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

### CARREGAMENTO DA BATERIA

 *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 e qualquer umidade com cuidado. Não carregue o relógio quando ele estiver molhado.*

O relógio tem uma bateria interna recarregável. As baterias recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Você pode carregar e descarregar a bateria mais de 500 vezes, antes de ocorrer uma diminuição notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia de acordo com as condições de uso e funcionamento.

 *Não carregue a bateria em temperaturas abaixo de 0 °C / +32 °F ou acima de +40 °C / +104 °F ou quando a porta USB estiver molhada.*

Use o cabo USB incluído no pacote do produto para carregá-lo pela porta USB do computador. Você também pode carregar a bateria por uma tomada. Quando for carregar na tomada, use um adaptador de alimentação USB (não fornecido no pacote do produto).

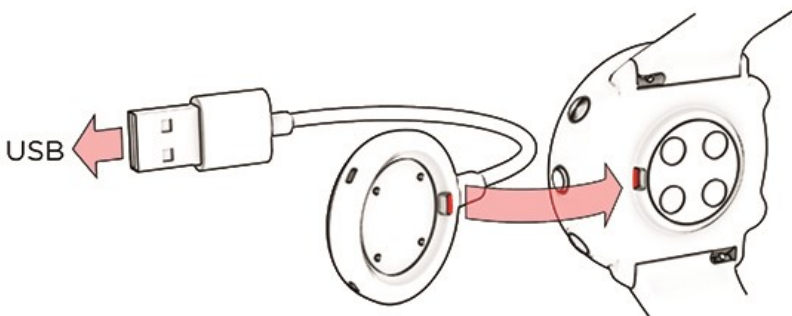
Você pode carregar a bateria em uma tomada de parede. Ao carregar em uma tomada de parede, utilize um adaptador de alimentação USB (não fornecido com o produto). Se utilizar um adaptador USB, certifique-se de que o mesmo apresenta a indicação "saída 5 Vdc" e fornece no mínimo 500mA. Utilize apenas adaptadores USB com aprovação de segurança adequada (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" ou "CE").



**i** Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 volts. Usar um carregador de 9 volts pode danificar seu produto Polar.

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 é encaixado magneticamente no lugar. Apenas certifique-se de alinhar o ressalto no cabo com o slot do relógio (marcado em vermelho).



2. A indicação **Carregando** é exibida no visor.
3. O ícone da bateria cheio indica que o relógio está totalmente carregado.

**i** Não deixe a bateria totalmente descarregada por um longo período nem a mantenha carregada o tempo todo, pois isso pode afetar a duração da bateria.

## 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** é mostrado quando a carga da bateria está ficando baixa. A notificação é repetida se a carga ficar muito baixa para medir a frequência cardíaca e os dados de GPS, e a medição da frequência cardíaca e o GPS são

desativados.

- Quando a carga da bateria atingir um nível crítico, será exibida a indicação **Gravação terminada**. O relógio para a gravação do treino e salva os dados de treino.
- Quando a tela estiver em branco, a bateria está descarregada e o relógio entrou em modo de suspensão. Carregue o relógio. Se a bateria estiver totalmente descarregada, a animação de carregamento demorará um pouco para aparecer na tela.

Quando a tela estiver em branco, a bateria está descarregada e o relógio entrou em modo de suspensão. Carregue o relógio. Se a bateria estiver totalmente descarregada, a animação de carregamento demorará um pouco para aparecer na tela.

A autonomia de bateria depende de muitos fatores, como a temperatura do ambiente onde você utiliza o relógio, os recursos e sensores usados e a idade da bateria. As sincronizações frequentes com o aplicativo Flow também diminuem a duração da bateria. A duração diminui significativamente sob temperaturas muito abaixo do ponto de congelamento. Usar o relógio por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-la aquecida e a aumentar a duração da bateria.

## CUIDADOS COM SEU RELÓGIO

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar Grit X deve permanecer limpo e ser 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 a sujeira e qualquer umidade com cuidado. Não carregue o relógio quando ele estiver molhado.

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 enxaguar-lo em água corrente sem danificar os componentes eletrônicos. **Não carregue o relógio quando ele estiver molhado ou com suor.**

### 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 de frequência cardíaca 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. Recomenda-se armazenar o dispositivo de treino parcial ou totalmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se você for armazenar o dispositivo de treino 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 Garantia Limitada Internacional da Polar.

Para obter informações de contato e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, acesse [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) 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. Acesse [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) 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.

## INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

### Interferências eletromagnéticas e de equipamento de treino

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

Equipamento de treino com componentes eletrônicos ou elétricos como visores de LED, motores e freios elétricos podem causar interferências parasitas. Para resolver esses problemas, tente o seguinte:

1. Retire a tira elástica do sensor de frequência cardíaca do tórax e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errática ou não apresente o símbolo do coração piscando. As interferências frequentemente são maiores diante do painel da tela do equipamento, enquanto que o lado esquerdo ou direito da tela são relativamente livres de perturbações.
3. Volte a colocar a tira elástica do sensor de frequência cardíaca no tórax e mantenha o dispositivo de treino nessa área livre de interferências o máximo possível.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, provavelmente ele está emitindo muito ruído elétrico para permitir a medição sem fio da frequência cardíaca. Para mais informações, [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## SUA SAÚDE E SEU TREINO

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

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está tomando algum medicamento para a pressão arterial ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está se recuperando de alguma doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um marca-passo ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Note que, além da intensidade do treino, medicamentos para o coração, pressão arterial, patologias de ordem psicológica, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, álcool e nicotina também podem afetar a sua frequência cardíaca.

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

**Nota!** Se você 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 existem registros de que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os marca-passos ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações incomuns durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contate 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](#). 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. 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.

## 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 longe das 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

### GRIT X

Tipo de bateria:	Bateria recarregável de Li-Po, de 346 mAh
Tempo de funcionamento:	Bateria de até 40 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. Três modos de economia de energia estão disponíveis. As várias opções de economia de energia oferecem até 100 horas.
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Material do relógio:	<b>Preto</b>  Dispositivo: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, AÇO INOXIDÁVEL, PMMA  Pulseira: SILICONE  Fivela: Aço inoxidável  <b>Branco</b>  Dispositivo: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, AÇO INOXIDÁVEL, PMMA  Pulseira: SILICONE  Fivela: Aço inoxidável

	<p><b>Verde</b></p> <p>Dispositivo: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, AÇO INOXIDÁVEL, PMMA</p> <p>Pulseira: SILICONE</p> <p>Fivela: Aço inoxidável</p>
<p>Materiais acessórios da pulseira:</p>	<p><b>Pulseiras de tecido</b></p> <p><b>Cadarço vermelho, cadarço azul, preto tundra e verde tundra:</b> Fios de PET reciclado, poliéster e elastano (sem látex)</p> <p><b>Pulseiras de couro</b></p> <p><b>Marrom:</b> couro curtido vegetal legítimo, poliéster e elastano (sem látex)</p>
<p>Material do cabo:</p>	<p>LATÃO, PA66+PA6, PC, TPE, AÇO CARBONO, NYLON</p>
<p>Precisão do relógio:</p>	<p>Superior a <math>\pm 0,5</math> segundos/dia a uma temperatura de 25 °C/77 °F</p>
<p>Precisão do GNSS:</p>	<p>Distância <math>\pm 2\%</math>, velocidade <math>\pm 2</math> km/h</p>
<p>Resolução de altitude:</p>	<p>1 m</p>
<p>Resolução de subida/descida:</p>	<p>5 m</p>
<p>Altitude máxima:</p>	<p>9000 m / 29525 pés</p>
<p>Taxa de amostragem:</p>	<p>1 s</p>
<p>Intervalo de medição de frequência cardíaca:</p>	<p>15-240 bpm</p>
<p>Intervalo de visualização da velocidade atual:</p>	<p>0-399 km/h 247,9 mi/h</p> <p>(0-36 km/h ou 0-22,5 mi/h (ao medir a velocidade com o sensor de passada Polar)</p>
<p>Resistência à água:</p>	<p>WR100, até 100 m</p>
<p>Capacidade da memória:</p>	<p>Até 90 horas de treino com GPS e frequência cardíaca, dependendo das configurações de idioma.</p>
<p>Resolução</p>	<p>240 x 240</p>

Potência máxima	5 mW
Frequência	2,402 - 2,480 GHz

Utiliza a tecnologia sem fio Bluetooth®.

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 seu pulso a fim de 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 de internet e uma porta USB livre.

Verifique as informações de compatibilidade mais recentes em [support.polar.com](http://support.polar.com).

## COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Verifique as informações de compatibilidade mais recentes em [support.polar.com](http://support.polar.com).

## A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

A maioria dos produtos Polar pode ser usado ao nadar. No entanto, eles não são instrumentos de mergulho. Para manter a resistência à água (water resistance), não pressione os botões do produto debaixo d'água.

Os dispositivos Polar com medição da frequência cardíaca pelo pulso são adequados para nadar e tomar banho. Eles coletarão seus dados de atividade de seus movimentos do pulso também quando estiver nadando. Porém, descobrimos em nossos testes que a medição da frequência cardíaca no pulso não funciona de maneira ideal na água. Por isso, não recomendamos esse tipo de medição para nataçãõ.

Na indústria de relógios, a resistência à água é geralmente indicada em metros, o que significa a pressão estática da água dessa profundidade. A Polar usa esse mesmo sistema de indicação. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Cada dispositivo Polar que possui indicação de resistência à água é testado antes da entrega para suportar a pressão da água.

Os produtos Polar são divididos em quatro categorias diferentes de acordo com sua resistência à água. Verifique o verso do seu produto Polar para a categoria de resistência à água e compare com o gráfico abaixo. Observe que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.


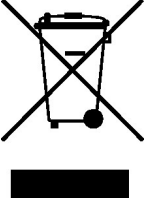
Ao executar qualquer atividade subaquática, a pressão dinâmica gerada pela movimentação na água é maior que a pressão estática. Isso significa que o movimento do produto sob água o submete a uma pressão maior do que se o produto estivesse parado.

Indicação na parte de trás do produto	Respingos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho com snorkel (sem tanques de ar)	Mergulho com cilindro (com tanques de ar)	Características de resistência à água
Resistência à água IPX7	OK	-	-	-	Não lave com uma lavadora de alta pressão. Protegido contra respingos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Resistência à água IPX8	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Resistente à água Resistente à água	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.



20/30/50 metros Apropriado para nadar					
Resistência à água 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frequente em água, mas não em mergulho com cilindro. 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 está disponível em <a href="http://www.polar.com/en/regulatory_information">www.polar.com/en/regulatory_information</a>
	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 as baterias e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2006/66/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de setembro de 2006, sobre baterias e acumuladores, e resíduos de baterias e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as baterias/acumuladores dos produtos Polar devem ser descartados seletivamente. A Polar também recomenda minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à coleta seletiva de dispositivos eletrônicos para produtos e à coleta de baterias e acumuladores para as baterias e acumuladores.

Para ver as etiquetas regulamentares específicas do Grit X, acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Acerca do relógio (Sobre o relógio)**.

## GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional dos produtos Polar. Para os produtos vendidos nos EUA ou 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 se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição, com exceção de pulseiras feitas de silicone ou plástico, que estão sujeitas ao período de garantia de um (1) ano a contar da data de aquisição.
- A garantia não cobre o desgaste normal ou a quebra da bateria, ou outro desgaste normal e quebra, danos causados por uso indevido ou abusivo, acidentes ou não conformidade com as precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores 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 quaisquer 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 respetivo 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, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, por qualquer forma ou meio, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registradas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registrada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registrada da Apple Inc. Os logotipos e marca Bluetooth® são marcas registradas pertencentes à Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

## **TERMO DE RESPONSABILIDADE**

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

2.0 PT 3/2023