

**POLAR®**

# POLAR IGNITE



**MANUAL DO USUÁRIO**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Manual do usuário do Polar Ignite</b> .....	<b>6</b>
Introdução .....	6
Aproveite o Polar Ignite ao máximo .....	7
Aplicativo Polar Flow .....	7
Serviço web Polar Flow .....	7
<b>Primeiros passos</b> .....	<b>8</b>
Configuração do relógio .....	8
Opção A: Configurar usando o celular e o aplicativo Polar Flow .....	8
Opção B: Configurar usando o computador .....	9
Opção C: Configurar usando o relógio .....	9
Funções dos botões e tela sensível ao toque .....	9
Tela sensível ao toque colorida .....	9
Visualizar as notificações .....	10
Gesto de ativação da luz de fundo .....	10
Mostradores do relógio .....	10
Ativação da luz de fundo .....	13
Gesto de ativação da luz de fundo .....	13
Recurso Não perturbar .....	13
Luz de fundo sempre acesa durante o treino .....	13
Menu .....	13
Configurações rápidas .....	16
Pareamento do celular com o relógio .....	16
Antes de parear um celular: .....	17
Para parear um celular: .....	17
Excluir um pareamento .....	17
Atualização do firmware .....	18
Com o celular ou tablet .....	18
Com o computador .....	18
<b>Definições (Configurações)</b> .....	<b>19</b>
Definições gerais .....	19
Emparelhar e sincronizar .....	19
Monitorização contínua da FC (Monitoramento contínuo da FC) .....	19
Modo de voo .....	19
Não perturbar .....	19
Notificações do celular .....	19
Unidades .....	19
Idioma .....	20
Alerta de inatividade .....	20
Vibrações .....	20
Uso o meu relógio na .....	20
Posicionando satélites .....	20
Acerca do relógio (Sobre o relógio) .....	20
Configurações físicas .....	20
Peso .....	21
Altura .....	21
Data de nascimento .....	21
Sexo .....	21
Histórico de treino .....	21
Objetivo da atividade .....	21
Tempo de sono preferido .....	22
Frequência cardíaca máxima .....	22

Frequência cardíaca em repouso .....	22
VO2max .....	22
Definições do relógio .....	23
Alarme .....	23
Mostrador do relógio .....	23
Hora .....	23
Data .....	23
Primeiro dia da semana .....	23
Ícones da tela .....	24
Reinicialização e redefinição .....	24
Para reiniciar o relógio .....	24
Para restaurar as configurações de fábrica do relógio .....	24
<b>Treino .....</b>	<b>26</b>
Medição da frequência cardíaca baseada no pulso .....	26
Como usar seu relógio para medir a frequência cardíaca no pulso ou monitorar o sono .....	26
Como usar seu relógio quando não estiver medindo a frequência cardíaca no pulso ou monitorando seu sono/Nightly Recharge .....	27
Iniciar uma sessão de treino .....	27
Iniciar uma sessão de treino planejada .....	28
Menu rápido .....	28
Durante o treino .....	30
Navegar pelas telas de treino .....	30
Definir os temporizadores .....	31
Timer de intervalo .....	31
Timer de contagem regressiva .....	32
Configurações de volta automática .....	32
Treinar com uma meta .....	32
Mudar de fase durante uma sessão faseada .....	33
Notificações .....	33
Pausar/parar uma sessão de treino .....	34
Resumo do treino .....	34
Depois do Treino .....	34
Dados de treino no aplicativo Polar Flow .....	36
Dados de treino no serviço web Polar Flow .....	36
<b>Funções .....</b>	<b>37</b>
GPS .....	37
Validade do A-GPS .....	37
Funcionalidades GPS (Funções de GPS) .....	37
Smart Coaching .....	37
Medida de recuperação do Nightly Recharge™ .....	39
Detalhes da carga do SNA no aplicativo Polar Flow .....	41
Detalhes da carga do sono no Polar Flow .....	41
De exercício físico .....	42
De sono .....	42
De regulação dos níveis de energia .....	42
Monitoramento do sono Sleep Plus Stages™ .....	44
Guia de treino diário FitSpark™ .....	48
Durante o treino .....	50
Exercício respiratório orientado Serene™ .....	53
Teste de condicionamento físico com frequência cardíaca baseada no pulso .....	54
Antes do teste .....	55
Realização do teste .....	55
Resultados do teste .....	55
Classes de níveis de condicionamento físico .....	56
Homens .....	56
Mulheres .....	56
VO2max .....	56

Training Load Pro™	57
Carga cardiovascular	57
Carga percebida	57
Carga de treino de uma única sessão	57
Esforço e tolerância	58
Status da carga cardiovascular	58
Análise de longo prazo no aplicativo e serviço web Flow	58
Programa de Corrida Polar	60
Criar um Programa de Corrida Polar	61
Iniciar uma meta de corrida	61
Acompanhar seu progresso	61
Running Index (Índice de corrida)	61
Análise de curto prazo	62
Análise de longo prazo	63
Benefício do Treino	64
Calorias Inteligentes	65
Frequência cardíaca contínua	65
Frequência cardíaca contínua no relógio	65
Monitoramento de atividade diária 24 horas	67
Objetivo da atividade	67
Dados de atividade no relógio	67
Alerta de inatividade	68
Dados de atividade no aplicativo e no serviço web Polar Flow	68
Benefício da Atividade	69
Perfis de esporte	69
Zonas de frequência cardíaca	70
Zonas de velocidade	70
Configurações das zonas de velocidade	70
Metas de treino com zonas de velocidade	70
Durante o treino	70
Depois do treino	70
Velocidade e distância a partir do pulso	71
Métricas de natação	71
Natação em piscina	71
Definição do comprimento da piscina	72
Natação em águas abertas	72
Medição da frequência cardíaca na água	72
Iniciar uma sessão de natação	72
Durante a Natação	73
Depois da Natação	73
Notificações do celular	74
Ativar as notificações do celular	74
Não perturbar	74
Visualizar notificações	74
Pulseiras substituíveis	75
Troca da pulseira	75
Sensores compatíveis	75
Sensor de Frequência Cardíaca Polar H10	75
Pareamento de sensores com o relógio	76
Parear um sensor de frequência cardíaca com o relógio	76
<b>Polar Flow</b>	<b>77</b>
Aplicativo Polar Flow	77
Dados do treino	77
Dados de atividade	77
Dados de sono	77
Perfis de esporte	77
Compartilhamento de imagem	77

Iniciar o uso do aplicativo Polar Flow .....	77
Serviço web Polar Flow .....	78
Diário .....	78
Relatórios .....	78
Programas .....	78
Perfis de esporte no Polar Flow .....	79
Adicionar um perfil de esporte .....	79
Editar um perfil de esporte .....	80
Planejamento de treino .....	81
Criar um plano de treino com o Planejador de temporada .....	81
Criar uma meta de treino no aplicativo e no serviço web Polar Flow .....	82
Crie uma meta com base em uma meta de treino favorita .....	84
Sincronizar as metas com o relógio .....	84
Criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow .....	85
Favoritos .....	87
Adicionar uma meta de treino aos favoritos: .....	87
Editar um favorito .....	87
Remover um favorito .....	87
Sincronização .....	87
Sincronizar com o aplicativo móvel Flow .....	87
Sincronizar com o serviço web Flow via FlowSync .....	88
<b>Informações importantes .....</b>	<b>89</b>
Bateria .....	89
Carregamento da bateria .....	89
Status e notificações da bateria .....	90
Símbolo de status da bateria .....	90
Notificações da bateria .....	90
Cuidados com seu relógio .....	90
Mantenha seu relógio limpo .....	91
Cuide bem do sensor óptico de frequência cardíaca .....	91
Armazenamento .....	91
Reparos .....	91
Precauções .....	91
Interferência durante o treino .....	92
Sua saúde e seu treino .....	92
Aviso – Mantenha as baterias fora do alcance das crianças .....	93
Como usar seu produto Polar com segurança .....	93
Especificações técnicas .....	94
Polar Ignite .....	94
Software Polar FlowSync .....	95
Compatibilidade do aplicativo móvel Polar Flow .....	95
Resistência à água de produtos Polar .....	95
Informações regulatórias .....	96
Garantia Limitada Internacional Polar .....	96
Termo de responsabilidade .....	97

# MANUAL DO USUÁRIO DO POLAR IGNITE

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/en/ignite](https://support.polar.com/en/ignite).

## INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo Polar Ignite!

O Polar Ignite é um relógio de atividade física que ajuda você a explorar todo o seu potencial. Ele mede a frequência cardíaca no pulso com a tecnologia de fusão do sensor Polar Precision Prime™ e monitora velocidade, distância e percurso com o GPS. O [Nightly Recharge™](#) avalia sua recuperação a cada noite, e o guia de treino [FitSpark™](#) apresenta orientações personalizadas de treino de acordo com seu histórico de treino, nível de capacidade física e seu status de recuperação atual. O novo monitoramento do sono [Sleep Plus Stages™](#) acompanha as fases do sono (REM, leve e profundo) e apresenta um feedback e uma pontuação numérica do sono. O Polar Ignite ajuda você a relaxar e aliviar o estresse com o [exercício respiratório guiado Serene™](#).

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. 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 **guia de treino FitSpark™** oferece **treinos diários sob demanda** 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 sugere de duas a quatro opções de treino por dia: uma mais adequada para você e de uma a três outras opções a 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**.

O **Sleep Plus Stages** monitora sua **quantidade e qualidade** de sono automaticamente e mostra quanto tempo você passou em cada fase do sono. Ele 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 com seu próprio nível habitual ajuda a reconhecer os aspectos da sua rotina diária que podem afetar seu sono e que talvez precisem ser ajustados.

O **exercício respiratório Serene™** é uma ferramenta para a administração do estresse que ajuda a relaxar o corpo e acalmar a mente. Ele orienta você para fazer uma respiração diafragmática lenta que tem benefícios comprovados para a saúde. Durante o exercício respiratório, o relógio fornece um biofeedback sobre a harmonia entre sua respiração e os intervalos entre batimentos do seu coração. Ele monitora o tempo que você passa nas zonas de serenidade, ou seja, o tempo em que a respiração lenta conseguiu colocar seu coração em uma sincronia positiva com o ritmo da respiração.

Com as [pulseiras substituíveis](#), você pode personalizar o relógio para cada situação e estilo.



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

# APROVEITE O POLAR IGNITE AO MÁXIMO

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

## APLICATIVO POLAR FLOW

Baixe o [aplicativo Polar Flow](#) na App Store® ou no Google Play™. Depois do treino, sincronize seu relógio com o aplicativo Polar Flow para receber imediatamente um resumo e o feedback do resultado do treino e de seu desempenho. No aplicativo Polar Flow, você também pode ver seu nível de atividade durante o dia, como seu corpo se recuperou do treino e do estresse durante a noite e como você dormiu. Com base na medição noturna automática do Nightly Recharge e em outros parâmetros, você recebe dicas personalizadas no aplicativo Polar Flow de exercício, além de dicas de sono e para regular seus níveis de energia nos dias especialmente difíceis.

## SERVIÇO WEB POLAR FLOW

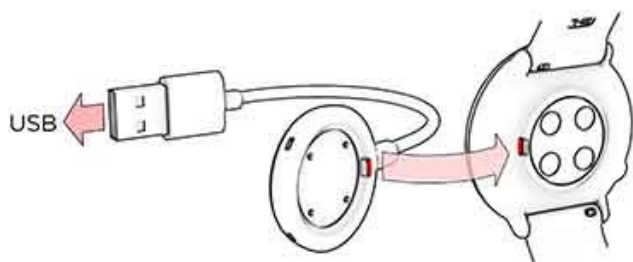
Sincronize seus dados de treino com o [serviço web Polar Flow](#) utilizando o software FlowSync no seu computador, ou pelo aplicativo Flow. No serviço web, você pode planejar seu treino, acompanhar suas conquistas, obter orientações e ver análises detalhadas dos seus resultados de treino, sua atividade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

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

# PRIMEIROS PASSOS

## CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO

**Para ligar e carregar seu relógio**, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB com o cabo personalizado fornecido na caixa. O cabo 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.



**Para configurar o relógio**, escolha seu idioma e o método de configuração preferencial. O relógio oferece três opções de configuração: Navegue até a opção mais conveniente para você deslizando a tela para cima ou para baixo. Toque na tela para confirmar sua seleção.

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

B. **No computador:** A configuração no computador via cabo é mais rápida e permite carregar o relógio ao mesmo tempo, mas requer um computador. Esse método requer uma conexão com a Internet.



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

C. **No relógio:** Se você não tem um dispositivo móvel compatível, nem acesso a um computador com conexão à Internet, pode iniciar no relógio. **Observe que, ao fazer a configuração no relógio, ele ainda não está conectado ao Polar Flow. É importante que fazer a configuração mais tarde usando as opções A ou B para obter as atualizações de firmware do Ignite mais recentes.** No Flow, você também pode ver uma análise detalhada de seus dados de treino, de atividade e de sono.

### OPÇÃO A: CONFIGURAR USANDO O CELULAR E O APLICATIVO POLAR FLOW



Observe que você precisa fazer o pareamento no aplicativo Polar Flow e **NÃO nas configurações de Bluetooth do celular.**

1. Mantenha o relógio e o celular próximos durante a configuração.
2. Verifique se o celular está conectado à Internet e ative o Bluetooth.
3. Baixe o aplicativo Polar Flow no celular pela App Store ou pelo Google Play.
4. Abra o aplicativo Polar Flow no celular.
5. O aplicativo Flow detecta o relógio nas proximidades e pede para você iniciar o pareamento. Toque no botão **Iniciar** no aplicativo Polar Flow.



6. Quando a mensagem de confirmação **Pedido de Emparelhamento Bluetooth (Solicitação de pareamento Bluetooth)** aparecer, verifique se o código exibido no celular corresponde ao exibido no relógio.
7. Aceite a solicitação de pareamento Bluetooth no celular.
8. Confirme o código PIN no relógio, tocando na tela.
9. **Emparelhamento concluído (Pareamento concluído)** será exibido quando o pareamento for concluído.
10. Entre na sua conta Polar ou crie uma nova conta. Vamos orientá-lo durante o registro e configuração no aplicativo.

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



Se for solicitado que você atualize o firmware, conecte o relógio a uma fonte de alimentação para garantir uma atualização sem problemas e depois permita a atualização.

## OPÇÃO B: CONFIGURAR USANDO O 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 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: CONFIGURAR USANDO O RELÓGIO

Ajuste os valores deslizando a tela e toque para confirmar sua seleção. Se, a qualquer momento, quiser voltar atrás e alterar uma configuração, pressione o botão até chegar à configuração que deseja alterar.



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 ou no aplicativo móvel Polar Flow, seguindo os passos da opção A ou B.

## FUNÇÕES DOS BOTÕES E TELA SENSÍVEL AO TOQUE

O relógio tem um botão com diferentes funcionalidades dependendo da situação de uso. Veja na tabela abaixo as funcionalidades do botão nos diversos modos.

Tela de hora	Menu	Modo pré-treino	Durante o treino
Entrar no menu	Voltar ao nível anterior	Retornar à tela de hora	Pausar o treino pressionando uma vez.
Pressione e segure para iniciar o pareamento e a sincronização	Deixar as configurações inalteradas	Iluminar a tela	Toque na tela para continuar.
Iluminar a tela	Cancelar as seleções		Para parar a sessão, pressione e segure quando estiver em pausa.
	Iluminar a tela		Iluminar a tela

## TELA SENSÍVEL AO TOQUE COLORIDA

A tela sensível ao toque colorida permite deslizar facilmente entre os mostradores do relógio, pelas listas e menus, além de escolher itens tocando na tela.

- Toque na tela para confirmar as seleções e escolher itens.
- Deslize a tela para cima ou para baixo para rolar pelo menu.
- Deslize para a esquerda ou direita durante o treino para ver outras telas de treino.
- Deslize a tela de hora para a esquerda ou direita para alternar entre os mostradores do relógio.
- Deslize a tela de hora para baixo para acessar o menu de configurações rápidas (bloqueio de tela, não perturbar, modo de voo).
- Deslize a tela de hora para cima para ver as notificações.
- Toque na tela para ver informações mais detalhadas.

Para garantir o funcionamento correto da tela sensível ao toque, limpe a sujeira, o suor ou a água da tela usando um pano. A tela sensível ao toque não responderá corretamente se você tentar usá-la com luvas.

## VISUALIZAR AS NOTIFICAÇÕES

Para ver as notificações, deslize a tela de baixo para cima ou vire o pulso para olhar o relógio assim que ele vibrar. O ponto vermelho na parte inferior da tela indica que você tem novas notificações. Para obter mais informações, veja [Notificações do celular](#).

## GESTO DE ATIVAÇÃO DA LUZ DE FUNDO

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

## MOSTRADORES DO RELÓGIO

Os mostradores do relógio Polar Ignite informam muito mais do que a hora. Você terá as informações mais oportunas e relevantes diretamente no mostrador do relógio, como status de atividade, frequência cardíaca, últimas sessões de treino, estado do Nightly Recharge e sugestões de treino por demanda do FitSpark. Você pode percorrer os mostradores do relógio deslizando a tela para a esquerda ou direita e pode abrir uma tela mais detalhada tocando no mostrador do relógio.



É possível optar pela exibição analógica ou digital nas [Definições do relógio](#).

### Hora



Mostrador básico do relógio com data e hora.

## Atividade



As barras ao redor do mostrador do relógio e o percentual abaixo da data e hora mostram seu progresso em relação à sua meta de atividade diária.

Além disso, ao abrir os detalhes, você pode ver os seguintes dados da sua atividade acumulada do 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).



## Frequência cardíaca



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

Ao usar a função Frequência cardíaca contínua, você também pode controlar as leituras de frequência cardíaca mais alta e mais baixa do dia e verificar qual foi a leitura de frequência cardíaca mais baixa durante a noite anterior. 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)**.

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



Mesmo que você não esteja usando a função **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 tocar na tela para ver sua frequência cardíaca atual. Retorne ao mostrador de Frequência cardíaca do relógio pressionando o botão.



## 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. Navegue até a sessão de treino que você quer visualizar deslizando para cima ou para baixo e toque na tela para abrir o resumo. Para obter mais informações, consulte [Resumo do treino](#).

## Mostrador do relógio 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**). Toque nos detalhes de Carga do SNA ou de Carga do sono para obter mais informações.

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

## Mostrador do relógio 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. Toque no mostrador do relógio para ver todas as sugestões de metas de treino. Toque em uma das metas de treino sugeridas para ver informações detalhadas sobre ela.

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



Note que os mostradores do relógio e seu conteúdo não podem ser editados.

## ATIVACÃO DA LUZ DE FUNDO

### GESTO DE ATIVAÇÃO DA LUZ DE FUNDO

A luz de fundo não fica acesa constantemente para economizar a bateria do seu dispositivo. A luz de fundo de fundo é ativada automaticamente quando você vira o pulso para olhar o relógio. Não é possível deixar a luz de fundo sempre acesa, exceto durante as sessões de treino.

### RECURSO NÃO PERTURBAR



O gesto de ativação da luz de fundo fica **desativado** quando Não perturbar está ativado. Você pode ativar a luz de fundo quando Não perturbar estiver ativado pressionando o botão. Para obter mais informações, consulte [Definições rápidas \(Configurações rápidas\)](#).

### LUZ DE FUNDO SEMPRE ACESA DURANTE O TREINO

**Para deixar a luz de fundo sempre acesa durante o treino:** deslize a tela de cima para baixo para abrir o menu [Definições rápidas \(Configurações rápidas\)](#). Toque no ícone de luz de fundo para selecionar **Sempre ligado** ou **Automático**. Quando Sempre ligado estiver selecionado, a tela do relógio ficará iluminada durante toda a sessão de treino. A configuração da luz de fundo voltará para o padrão automático ao final da sessão de treino.



Observe que a seleção Sempre ligado consumirá a bateria muito mais rapidamente que a configuração padrão.

## MENU

Para entrar no menu, pressione o botão e navegue pelo menu deslizando a tela para cima ou para baixo. Para confirmar as seleções, toque na tela e, para voltar, use o botão.

## Iniciar treino



Você pode iniciar suas sessões de treino aqui. Toque na tela para entrar no modo pré-treino e navegue até o perfil de esporte que você quer usar.

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

## Configurações



Você pode editar as seguintes configurações no relógio:

- **Definições físicas (Configurações físicas)**
- **Definições gerais (Configurações gerais)**
- **Definições do relógio (Configurações do relógio)**

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





Além das configurações disponíveis no relógio, você pode editar os perfis de esporte no aplicativo e no serviço web 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](#).




Em **Temporização**, você verá um cronômetro e um timer de contagem regressiva.

### Cronômetro

Para iniciar o cronômetro, toque em **Cronômetro** e em . Para adicionar uma volta, toque no ícone de volta .





### Timer de contagem regressiva

Você pode definir o temporizador de contagem decrescente para fazer a contagem regressiva de um tempo predefinido. Toque em **Definir temporiz.**, defina o tempo da contagem regressiva e toque em  para confirmar. Ao concluir, toque em **Iniciar** para iniciar o temporizador de contagem decrescente.

O timer de contagem regressiva é adicionado ao mostrador básico do relógio.



No final da contagem regressiva, o relógio o notificará por meio da vibração. Toque em  para reiniciar o temporizador ou toque em  para cancelar e voltar à tela de hora.



Durante o treino, você pode usar o temporizador de intervalo e o temporizador de contagem decrescente. 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](#).

## Exercício respiratório guiado Serene



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

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

## Teste de Condicionamento Físico



Para realizar o teste, primeiro toque em **Teste de Fitness** (Teste de condicionamento físico) e em **Relaxar e iniciar o teste**.

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

## CONFIGURAÇÕES RÁPIDAS

### Menu de configurações rápidas



Deslize a tela de cima para baixo para abrir o menu **Definições rápidas (Configurações rápidas)**. Deslize para a esquerda ou direita para navegar e toque para escolher o alarme, bloqueio de tela, a função não perturbar ou o modo de voo:

- **Alarme:** Toque no ícone de alarme para ajustar as configurações de alarme.
- **Bloqueio de ecrã (Bloqueio de tela):** Toque no ícone de bloqueio de tela para ativá-lo. Pressione o botão por 2 segundos para desbloquear a tela.
- **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.

### Durante o treino



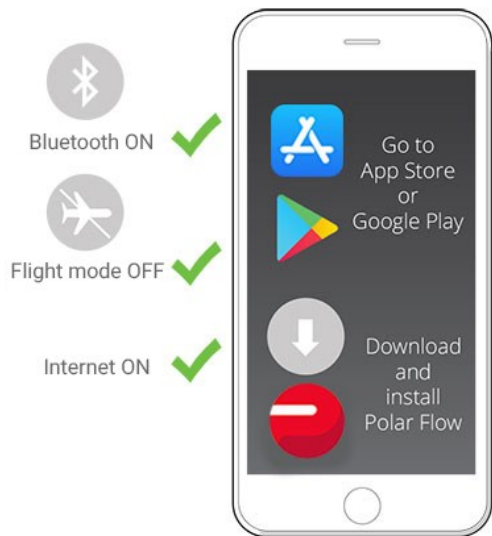
- **Luz de fundo:** Toque no ícone de luz de fundo para escolher **Sempre ligado** ou **Automático**. Quando Sempre ligado estiver selecionado, a tela do relógio ficará iluminada durante toda a sessão de treino. A configuração da luz de fundo voltará para o padrão automático ao final da sessão de treino. Observe que a seleção Sempre ligado consumirá a bateria muito mais rapidamente que a configuração padrão.
- **Bloqueio de ecrã (Bloqueio de tela):** Toque no ícone de bloqueio de tela para ativá-lo. Pressione o botão por 2 segundos para desbloquear a tela.

## PAREAMENTO DO CELULAR COM O RELÓGIO

Para poder parear um celular com o relógio, você precisa configurar o relógio no serviço web ou no aplicativo móvel Polar Flow conforme descrito no capítulo [Configuração do relógio](#). Se você configurou o relógio usando um celular, ele já está pareado. Se você fez a configuração no computador e quer usar o relógio com o aplicativo Polar Flow, pareie o relógio e o celular do seguinte modo:



## Antes de parear um celular:



- baixe o aplicativo Flow da App Store ou do Google Play
- verifique se o Bluetooth do celular está ativado e se o modo avião/de voo está desativado.
- **Usuários do Android:** confirmam se a localização está ativada para o aplicativo Polar Flow nas configurações do aplicativo do celular.

## Para parear um celular:

1. No celular, abra o aplicativo Polar Flow e entre usando a conta Polar que você criou ao configurar o relógio.



**Usuários do Android:** Se você usa vários dispositivos Polar compatíveis com o aplicativo Polar Flow, verifique se escolheu o Polar Ignite 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 Polar Ignite.

2. No relógio, pressione e segure o botão no modo de hora **OU** acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Emparelhar e sincronizar (Parear e sincronizar) > Empar. e sincron. tel. (Parear e sincronizar o celular)** e toque na tela.
3. **Abra o aplicativo Flow e aproxime o relógio do celular** será exibido no relógio.
4. Quando a mensagem de confirmação **Pedido de Emparelhamento Bluetooth (Solicitação de pareamento Bluetooth)** aparecer, verifique se o código exibido no celular corresponde ao exibido no relógio.
5. Aceite a solicitação de pareamento Bluetooth no celular.
6. Confirme o código PIN no relógio.
7. **Emparelhamento concluído (Pareamento concluído)** será exibido quando o pareamento for concluído.

## EXCLUIR UM PAREAMENTO

Para excluir um pareamento com celular:

1. Acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Emparelhar e sincronizar (Parear e sincronizar) > Dispositivos emparelhados (Dispositivos pareados)** e toque na tela.
2. Escolha o dispositivo que você quer remover, tocando em seu nome na tela.
3. Será exibida a indicação **Remover emparelhamento? (Remover o pareamento?)**. Confirme, tocando na tela.
4. A indicação **Emparelhamento removido (Pareamento removido)** será exibida ao concluir.

# ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

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



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

## COM O CELULAR OU TABLET

Você poderá atualizar o firmware usando o celular se estiver usando o aplicativo móvel Polar Flow para sincronizar os dados de treino e de atividade. O aplicativo informará se houver uma atualização disponível e orientará você durante o processo. Recomendamos conectar o relógio a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma atualização sem problemas.



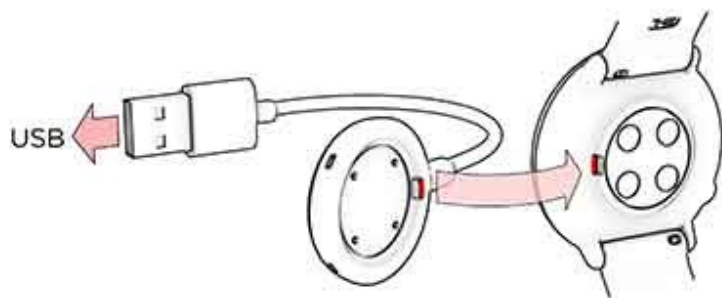
A atualização sem fio do firmware pode demorar até 20 minutos, dependendo da sua conexão.

## COM O COMPUTADOR

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

### Para atualizar o firmware:

1. Conecte o relógio ao computador usando o cabo personalizado fornecido na caixa. O cabo deve ficar bem encaixado. Alinhe a saliência do cabo com o slot do relógio (marcado em vermelho).



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

# DEFINIÇÕES (CONFIGURAÇÕES)

## DEFINIÇÕES GERAIS

Para ver e editar as configurações gerais, pressione o botão na tela de horas, deslize o menu para baixo e toque em **Definições** e em **Definições gerais**.

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

- **Emparelhar e sincronizar** (Parear e sincronizar)
- **Monitorização contínua da FC** (Monitoramento contínuo da FC)
- **Modo de voo**
- **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

- **Empar. e sincron. tel./Empar. sensor ou outro disp.:** Pareie os sensores ou celulares com o relógio. Sincronize os dados com o aplicativo Polar Flow.
- **Dispositivos emparelhados:** Veja todos os dispositivos que você pareou com o relógio. Eles podem incluir sensores de frequência cardíaca e celulares.

## MONITORIZAÇÃO CONTÍNUA DA FC (MONITORAMENTO CONTÍNUO DA FC)

Defina a função Frequência cardíaca contínua como **Ligada**, **Desligada** ou **Apenas de noite**. Para obter 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.

## NÃO PERTURBAR

Defina a função Não perturbar como **Ligada**, **Desligada** ou **Em ( - )**. Defina o período em que Não perturbar deve ficar ligado. Escolha **Começa às** e **Acaba às**. Quando ligado, você não receberá notificações, nem alertas de chamada. Além disso, o gesto de ativação da luz de fundo ficará desligado.

## 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.

## IDIOMA

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

A partir do firmware versão 2.0.25, você pode alterar o sistema de navegação por satélite que seu relógio usa além do GPS. No relógio, essa configuração fica localizada em **Definições gerais (Configurações gerais) > A posicionar satélites (Posicionando satélites)**. Você pode escolher **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** ou **GPS + QZSS**. A configuração padrão é **GPS + GLONASS**. Essas opções permitem testar diversos sistemas de navegação por satélite e descobrir se eles permitem melhorar o desempenho nas áreas que cobrem.

### GPS + GLONASS

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

### GPS + Galileo

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

**Reinicialização do seu relógio:** Se você tiver algum problema com o relógio, tente reiniciá-lo. Ao reiniciar o relógio, nenhuma das configurações ou dados pessoais serão excluídos do dispositivo. Toque na tela para reiniciar e toque novamente para confirmar a reinicialização. Você também pode reiniciar o relógio pressionando e segurando o botão por 10 segundos.

## CONFIGURAÇÕES FÍSICAS

Para ver e editar as configurações físicas, pressione o botão na tela de horas, deslize o menu para baixo e toque em **Definições** e em **Definições físicas**.

É importante que você seja preciso com as configurações físicas, especialmente em relação ao seu peso, altura, data de nascimento e sexo, pois esses dados afetam a precisão dos valores de medição, como os limites da zona de frequência cardíaca e o gasto calórico.

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

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

## PESO

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

## ALTURA

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

## DATA DE NASCIMENTO

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

## SEXO

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

## HISTÓRICO DE TREINO

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

- **Ocasional (0-1h/semana):** Você não pratica esportes recreativos programados ou atividades físicas pesadas. Por exemplo, você caminha apenas por prazer ou se exercita o suficiente para causar respiração pesada ou transpiração apenas ocasionalmente.
- **Regular (1-3h/semana):** Você pratica esportes recreativos regularmente. Por exemplo, você corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou dedica 1-3 horas por semana a uma atividade física comparável, ou seu trabalho exige uma atividade física modesta.
- **Frequente (3-5h/semana):** Você pratica exercício físico pesado pelo menos três vezes por semana. Por exemplo, você corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou dedica 3-5 horas por semana a uma atividade física comparável.
- **Pesado (5-8h/semana):** Você pratica exercício físico pesado pelo menos cinco vezes por semana e, às vezes, participa de grandes eventos esportivos.
- **Semiprofissional (8-12h/semana):** Você pratica exercício físico pesado quase diariamente para melhorar o desempenho para participar de competições.
- **Profissional (>12h/semana):** Você é um atleta de resistência. Você pratica exercício físico pesado para melhorar seu desempenho para participar de competições.

## OBJETIVO DA ATIVIDADE

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

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

### Nível 1

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

## Nível 2

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

## Nível 3

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

## TEMPO DE SONO PREFERIDO

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

## FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

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

A  $FC_{\text{máx}}$  é usada para fazer uma estimativa do gasto de energia. A  $FC_{\text{máx}}$  é o número mais alto de batimentos cardíacos por minuto durante o máximo de esforço físico. O método mais preciso de determinar sua  $FC_{\text{máx}}$  individual é realizar um teste de estresse por esforço máximo em laboratório. A  $FC_{\text{máx}}$  também é crucial para determinar a intensidade do treino. Esse valor é individual e depende da idade e de fatores hereditários.

## FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO

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

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

### Para medir sua frequência cardíaca em repouso:

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

## VO<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  $VO_{2\text{máx}}$ . É possível usar o [Teste de condicionamento físico Polar](#) com a função de frequência cardíaca baseada no pulso para estimar seu  $VO_{2\text{máx}}$  e atualizá-lo em suas configurações físicas.

## DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

Para ver e editar as configurações do relógio, pressione o botão na tela de horas, deslize o menu para baixo e toque em **Definições** e em **Definições do relógio**.

Em **Definições do relógio**, você encontrará:

- **Alarme**
- **Mostrador do relógio**
- **Hora**
- **Data**
- **Primeiro dia da semana**

### ALARME

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



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

### MOSTRADOR DO RELÓGIO

Escolha o mostrador do relógio:

- **Analógico**
- **Digital**

### 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. Defina também o **Formato da data**, que pode ser **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

Selecione 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.

## ÍCONES DA TELA



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



O modo **Não perturbar** está ativado. Quando 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.



O alarme vibratório está configurado. Para configurar o alarme, acesse **Definições (Configurações) > Definições do relógio (Configurações do relógio)**.



Seu celular pareado está desconectado e as notificações estão ativadas. Verifique se seu celular está dentro do alcance do Bluetooth do relógio e se o Bluetooth está ativado em seu celular.




**Bloqueio de ecrã (Bloqueio de tela)** está ativado. Pressione o botão por 2 segundos para desbloquear a tela.

## REINICIALIZAÇÃO E REDEFINIÇÃO

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

### PARA REINICIAR O RELÓGIO

No relógio, pressione o botão VOLTAR, deslize a tela para cima até encontrar **Definições (Configurações)**, navegue até **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Acerca do relógio (Sobre o relógio) > Reinicie o seu relógio**. Primeiro, toque em **Reinicialização do seu relógio** e em  para confirmar a reinicialização.

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

### PARA RESTAURAR AS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA DO RELÓGIO

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

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.
3. Abra as configurações no FlowSync.
4. Pressione o botão **Repor valores de fábrica (Reconfiguração de fábrica)**.
5. Se você usa o aplicativo Polar Flow para sincronizar, verifique a lista de dispositivos Bluetooth pareados no celular e remova o relógio da lista, caso esteja nela.

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





Se não houver um computador em uso ou se a reconfiguração por computador não funcionar, você também pode reconfigurar o relógio pelo próprio dispositivo: Pressione e segure o botão do relógio continuamente por 10 segundos, até o logotipo da Polar aparecer. Aguarde o relógio reiniciar e repita este processo 10-12 vezes. Quando a reconfiguração de fábrica for concluída, o relógio solicitará a seleção do seu idioma.

## MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

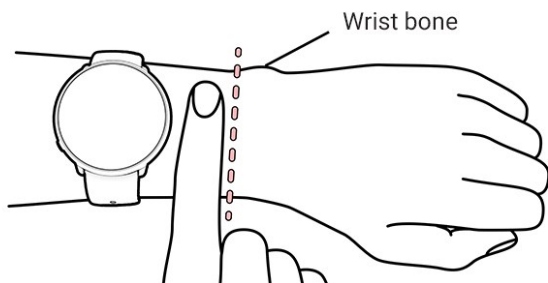
O relógio mede sua frequência cardíaca pelo pulso com a tecnologia de fusão do sensor **Polar Precision Prime™**. Essa nova inovação de frequência cardíaca combina a medição da frequência cardíaca óptica com a medição do contato com a pele, eliminando qualquer obstrução do sinal da frequência cardíaca.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

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

### COMO USAR SEU RELÓGIO PARA MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO OU MONITORAR O SONO

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

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



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

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

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



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

## COMO USAR SEU RELÓGIO QUANDO NÃO ESTIVER MEDINDO A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO OU MONITORANDO SEU SONO/NIGHTLY RECHARGE

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




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

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. [Coloque o relógio](#) e ajuste a pulseira.
2. Para entrar no modo pré-treino, pressione o botão para entrar no menu principal e toque em **Iniciar treino**.



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

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

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

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



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



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



O relógio mostrará a frequência cardíaca quando ela for detectada.



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

5. Quando todos os sinais forem detectados, toque na tela 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 o botão e tocando em **Iniciar treino**.
2. Será solicitado que você inicie uma meta de treino agendada para hoje.



3. Toque em para ver as informações da meta.
4. Toque em **Iniciar** para voltar ao modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que você pretende usar.
5. Quando o relógio detectar todos os sinais, toque na tela. A indicação **Gravação iniciada** será exibida, e você pode iniciar 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](#).

## MENU RÁPIDO



Você pode acessar o menu rápido tocando no ícone do menu rápido no modo pré-treino e durante uma sessão pausada.



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



#### Sugestões de treino:

As sugestões de treino mostram as sugestões diárias 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. Toque em **Compr. piscina** para acessar a configuração de comprimento da piscina e, se necessário, alterar o valor 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 de comprimento da piscina só está disponível no modo pré-treino, no menu rápido.



#### Favoritos:

Em Favoritos, você encontrará as metas de treino que você salvou como favoritos no serviço web Flow e sincronizou com o relógio. Escolha uma meta de treino favorita 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](#).



#### Timer de intervalo:

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


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

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


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



### Timer de contagem regressiva:

Para adicionar um temporizador de contagem decrescente às telas de treino da sessão, escolha **Temporizador desta sessão > Ligado**. Você pode usar um temporizador definido anteriormente ou criar um novo temporizador, voltando ao menu rápido e escolhendo **Temporizador de contagem decrescente > Definir temporizador**. Defina o tempo da contagem regressiva e toque em  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](#).

Quando você escolher uma meta de treino para a sua sessão, as opções **Favoritos** e **Sugestões de treino** estarão riscadas no menu rápido. Isso ocorre porque você só pode escolher uma meta para a sessão de treino. Para alterar a meta, escolha a opção riscada. Será perguntado se você deseja alterar sua meta. Confirme outra meta tocando em .

## DURANTE O TREINO

### NAVEGAR PELAS TELAS DE TREINO

Durante o treino, você pode navegar pelas telas de treino deslizando a tela para a esquerda ou direita. Observe que as telas de treino disponíveis e as informações exibidas nelas dependem do esporte que escolheu e da maneira como editou o perfil de esporte escolhido.

Você pode adicionar perfis de esporte no relógio e definir as configurações de cada um deles no aplicativo e no serviço web Polar Flow. É possível 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



Descida  
A altitude atual  
Subida



Frequência cardíaca máxima

Gráfico de frequência cardíaca e sua frequência cardíaca atual

Frequência cardíaca média



Hora

Duração



**Luz de fundo sempre ligada durante o treino:** Deslize a tela de cima para baixo para abrir o menu **Definições rápidas (Configurações rápidas)**. Toque no ícone de luz de fundo para selecionar **Sempre ligado** ou **Automático**. Quando Sempre ligado estiver selecionado, a tela do relógio ficará iluminada durante toda a sessão de treino. A configuração da luz de fundo voltará para o padrão automático ao final da sessão de treino. Observe que a seleção Sempre ligado consumirá a bateria muito mais rapidamente que a configuração padrão.

## 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 timer para a sessão de treino atual no [Menu rápido](#) ou adicionando-os às telas de treino do perfil de esporte, nas configurações do perfil de esporte do serviço web Flow, e sincronizando as configurações com o relógio.



Cancel Save

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

## Timer de intervalo





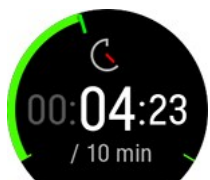
Se você ativar a exibição do timer para sua sessão de treino no [Menu rápido](#), o timer será iniciado quando você começar a sessão de treino. Você pode parar e iniciar um novo temporizador conforme as instruções a seguir.

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

1. Navegue até a tela **Temporizador de intervalo**, pressione e segure a tela por 3 segundos. Toque em **Iniciar** para usar um temporizador já definido ou crie um novo temporizador em **Definir temporizador de intervalo**.
2. Selecione **Baseado no tempo** ou **Baseado na distância**: **Baseado no tempo**: Defina os minutos e segundos do temporizador e toque em . **Baseado na distância**: Defina a distância do temporizador e toque em .
3. **Definir outro temporizador?** será mostrado. Para definir outro temporizador, toque em .
4. Ao concluir, toque em **Iniciar** para iniciar o temporizador de intervalo. No final de cada intervalo, o relógio o notificará por meio de uma vibração.

Para parar o temporizador, pressione e segure a tela por 3 segundos e toque em **Parar temporiz.**

## Timer de contagem regressiva



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

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

1. Navegue até a tela **Temporizador de contagem decrescente**, pressione e segure a tela por 3 segundos.
2. Toque em **Iniciar** para usar um temporizador já definido ou escolha **Definir o temporizador de contagem decrescente** para criar um novo temporizador de contagem decrescente. Ao concluir, toque em **Iniciar** para iniciar o temporizador de contagem decrescente.
3. No final da contagem regressiva, o relógio o notificará por meio da vibração. Para reiniciar o temporizador de contagem decrescente, pressione e segure a tela por 3 segundos e toque em **Iniciar**.

## CONFIGURAÇÕES DE VOLTA AUTOMÁTICA

Nas configurações do perfil de esporte no aplicativo ou no serviço web Polar Flow, defina a **Volta automática** para **Distância da volta** ou **Duração da volta**. 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.

## 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



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



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, toque na tela 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.

## 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



Pressione o botão para pausar a sessão de treino.

Toque no ícone do esporte para continuar treinando. Para parar a sessão, pressione e segure o botão. Assim que terminar o treino, você receberá um resumo da sessão de treino no relógio.



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

## RESUMO DO TREINO

### DEPOIS DO TREINO

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

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



Data e hora de início

Duração da sessão

Distância percorrida na sessão



### Frequência cardíaca

Sua frequência cardíaca média e máxima durante a sessão de treino.

Sua carga cardiovascular da sessão de treino



### Zonas de frequência cardíaca

Tempo de treino gasto em diferentes zonas de frequência cardíaca



### Calorias

Calorias queimadas durante a sessão de treino

Queima de gordura em % calorias: As calorias gastas de gordura durante um treino expressas como uma porcentagem do total de calorias queimadas durante a sessão de treino



### Ritmo/Velocidade

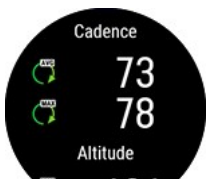
Ritmo/Velocidade médios e máximos da sessão

Running Index: A classe e um valor numérico do desempenho em corrida. Saiba mais no capítulo [Running Index](#).



### Zonas de velocidade

Tempo de treino gasto em diferentes zonas de velocidade



### Cadência

Cadência média e máxima da sessão de treino



A cadência de corrida é medida com um acelerômetro interno a partir dos movimentos do pulso.



### Altitude

Altitude máxima durante a sessão

Subida em metros/pés durante a sessão

Descida em metros/pés durante a sessão



### Voltas automáticas

Número da volta

Melhor volta

Volta média

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



Na tela de hora, deslize para a esquerda ou direita para navegar até o mostrador **Últimas sessões de treino** do relógio e toque na tela.

Você pode ver os resumos das suas sessões de treino dos últimos 14 dias. Navegue até a sessão de treino que você quer visualizar deslizando para cima ou para baixo e toque na sessão de treino 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 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 treino e saiba mais sobre o seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e compartilhe as suas melhores sessões com outros usuários.

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

# FUNÇÕES

## 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 atualizado automaticamente no relógio sempre que você o sincroniza com o serviço web Flow pelo software FlowSync ou pelo aplicativo Polar Flow.

### Validade do A-GPS

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

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

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

### FUNCIONALIDADES GPS (FUNÇÕES DE GPS)

O relógio inclui as seguintes funcionalidades de GPS:

- **Distância:** Distância precisa durante e após a sessão.
- **Velocidade/ritmo:** Dados exatos da velocidade/ritmo durante e depois da sessão.
- **Altitude, subida e descida:** Medição de altitude em tempo real, bem como os metros/pés de subida e descida.
- **Running Index:** O Running Index é baseado nos dados de frequência cardíaca e velocidade medidos durante a corrida. Ele fornece informações sobre seu nível de desempenho em termos de condicionamento aeróbico e de economia de corrida.
- **Percurso:** Disponível no aplicativo Polar Flow e no serviço web Flow.



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

## 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:

- [Medição da recuperação Nightly Recharge™](#)
- [Monitoramento do sono Sleep Plus Stages™](#)

- [Guia de treino diário FitSpark™](#)
- [Exercício respiratório guiado Serene™](#)
- [Teste de fitness](#) (Teste de condicionamento físico)
- [Programa de corrida](#)
- [Running Index](#)
- [Benefício do treino](#)
- [Calorias inteligentes](#)
- [Frequência cardíaca contínua](#)
- [Monitoramento de atividade diária 24 horas](#)
- [Benefício da atividade](#)

## 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?

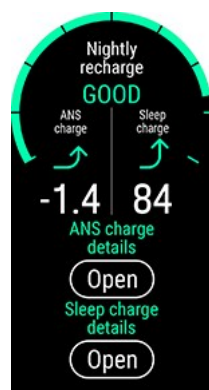


1. É necessário habilitar o monitoramento contínuo da frequência cardíaca para que o Nightly Recharge funcione. Para habilitar o Monitoramento contínuo da FC, acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Monitorização contínua da FC (Monitoramento contínuo da FC)** 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. Para confirmar, toque em , 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, deslize para a esquerda ou para a direita para navegar até o mostrador do Nightly Recharge do relógio.



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

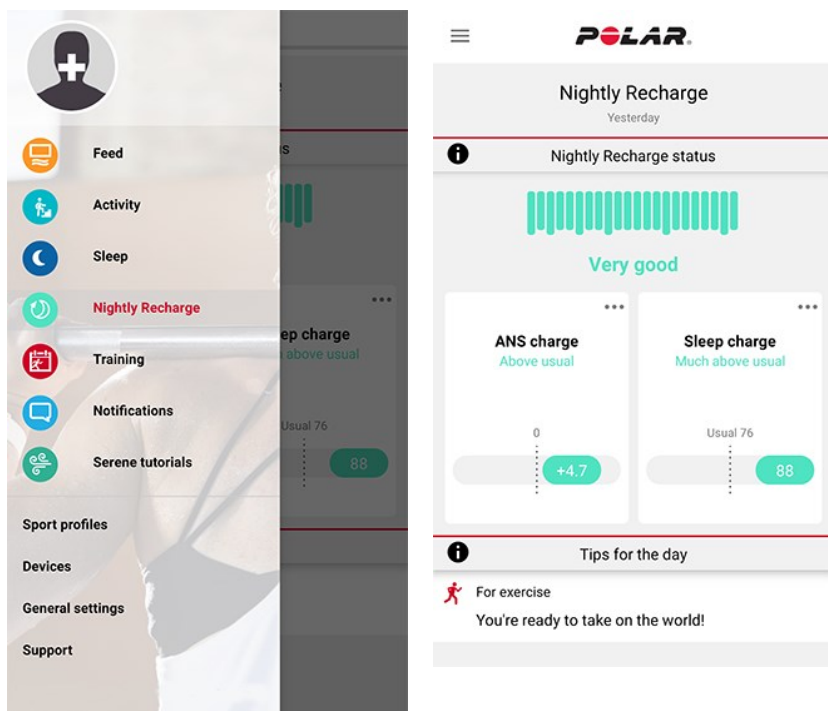


1. **Gráfico do estado do Nightly Recharge**
2. **Estado do Nightly Recharge** Escala: muito fraca – fraca – comprometida – OK – boa – muito boa.
3. **Gráfico de carga do SNA**
4. **Carga do SNA** A escala vai de -10 a +10. Seu nível habitual é em torno de zero.
5. **Status da carga do SNA** Escala: muito inferior ao habitual – inferior ao habitual – habitual – superior ao habitual – muito superior ao habitual.
6. **Frequência cardíaca em bpm (Média de 4 h)**
7. **Intervalo entre batimentos em ms (Média de 4 h)**
8. **Variabilidade da frequência cardíaca em ms (Média de 4 h)**
9. **Frequência respiratória em resp/min (Média de 4 h)**
10. **Gráfico de pontuação do sono**
11. **Pontuação do sono (1 - 100)** Uma pontuação que resume o tempo e a qualidade do sono em um número único.
12. **Status da carga do sono** = Pontuação do sono comparada com seu nível habitual. Escala: muito inferior ao habitual – inferior ao habitual – habitual – superior ao habitual – muito superior ao habitual.
13. **Detalhes dos dados de sono.** Consulte "Dados de sono no relógio" na página 44 para obter informações mais detalhadas.

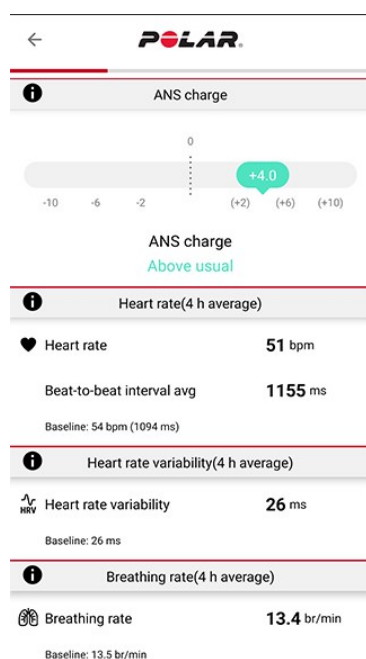
## Nightly Recharge no aplicativo Polar Flow

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 46.

## Dicas personalizadas no aplicativo Polar Flow

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

### De exercício físico

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

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

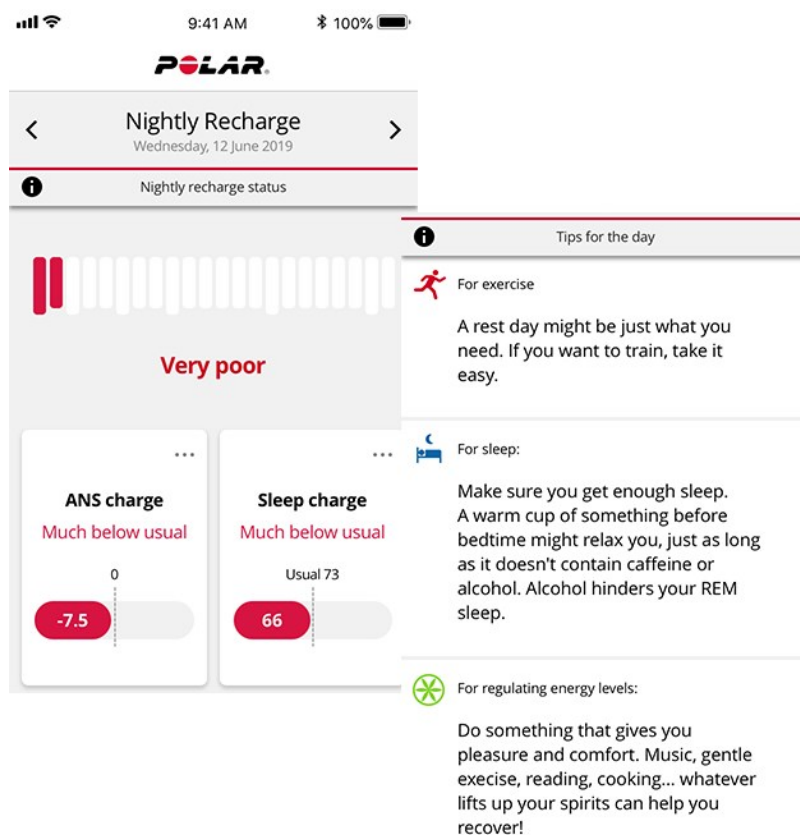
### De sono

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

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

### De regulação dos níveis de energia

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



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



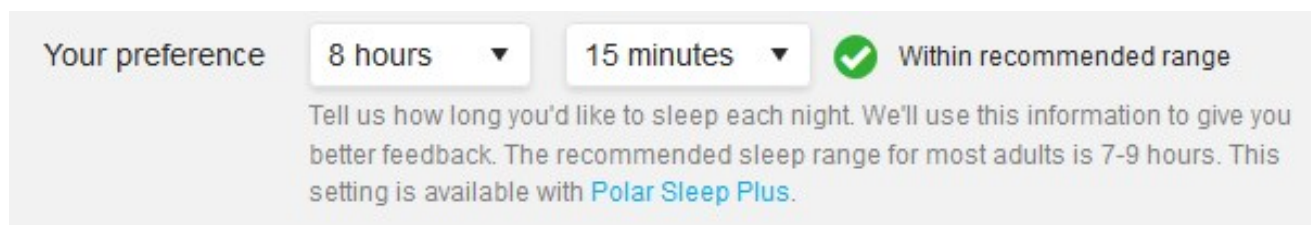
## MONITORAMENTO DO SONO SLEEP PLUS STAGES™

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

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

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

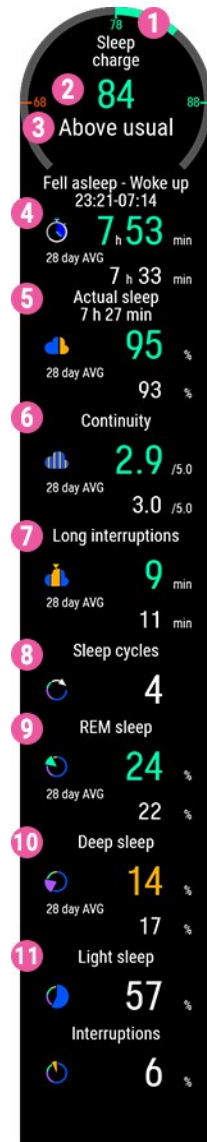
1. A primeira coisa que você precisa fazer é **definir sua duração de sono preferida** no Polar Flow ou no relógio. No aplicativo Polar Flow, toque em seu perfil e escolha **O seu tempo de sono preferido**. Escolha o tempo de sua preferência e toque em **Concluído**. Ou entre em sua conta do Flow ou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




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

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

Dados de sono no relógio



Ao despertar, você pode acessar os detalhes do sono no mostrador do [Nightly Recharge](#) no relógio. Toque na tela para abrir os detalhes de status do Nightly Recharge e toque em **Abrir** em **Detalhes da carga do sono**.

Você também pode parar o monitoramento do sono manualmente. **Já acordado?** aparece no mostrador de sono do relógio quando ele detecta pelo menos quatro horas de sono. Toque no texto **Já acordado?** para informar ao relógio que você despertou. Ele perguntará se você quer parar o monitoramento do sono. Para confirmar, toque em , e o relógio apresentará o resumo do seu sono imediatamente.

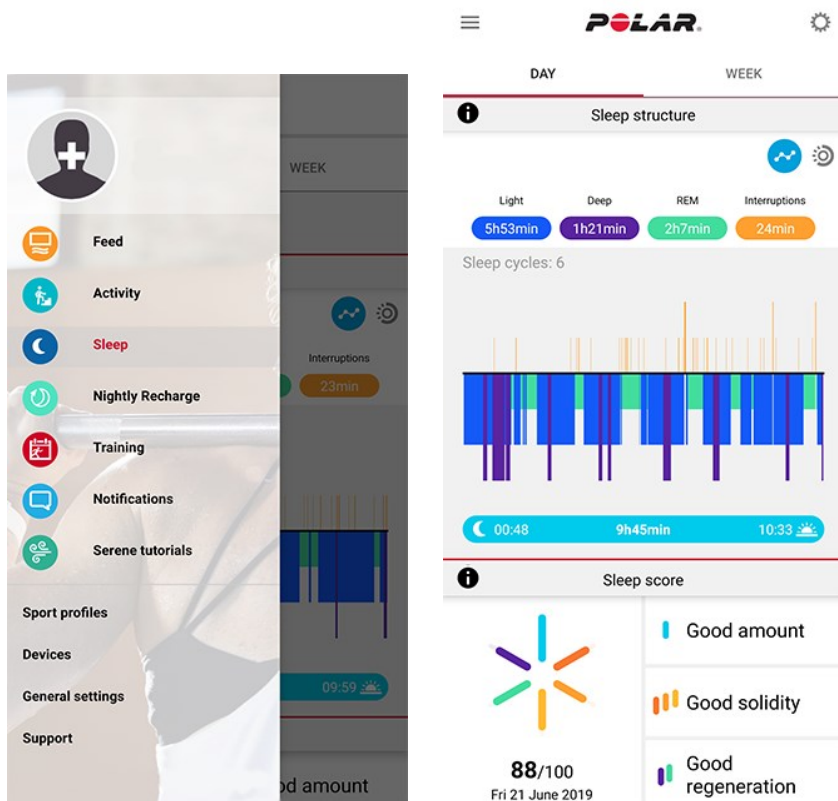
A tela de detalhes da carga do sono mostra as seguintes informações:

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.

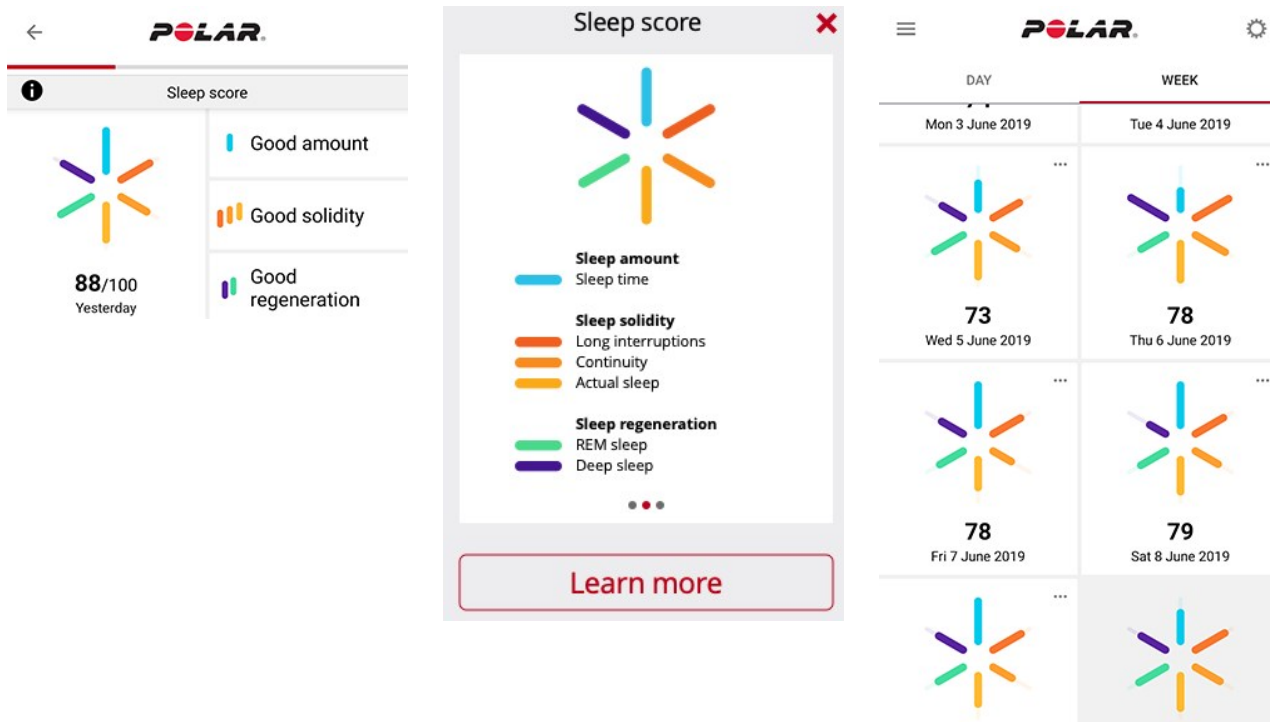
## Dados de sono no aplicativo e serviço web Polar Flow

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 laranja altas no gráfico de estrutura do sono.



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



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



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

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



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

## 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)
- VO2max (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

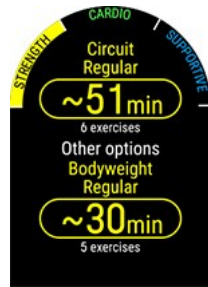
Na tela de hora, deslize para a esquerda ou para a direita para navegar até o mostrador **FitSpark** do relógio.

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.

Toque no mostrador FitSpark para ver o treino mais adequado para você de acordo com seu histórico de treino e seu nível de condicionamento físico. Toque no treino sugerido para ver a análise detalhada do treino ou toque em **Mais** para ver sugestões de treino opcionais. Deslize para cima para ver os exercícios incluídos no treino (treinos de resistência e de suporte) e toque no exercício específico para ver instruções detalhadas para sua realização. Toque em **Iniciar** para selecionar a meta de treino. Toque no 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.



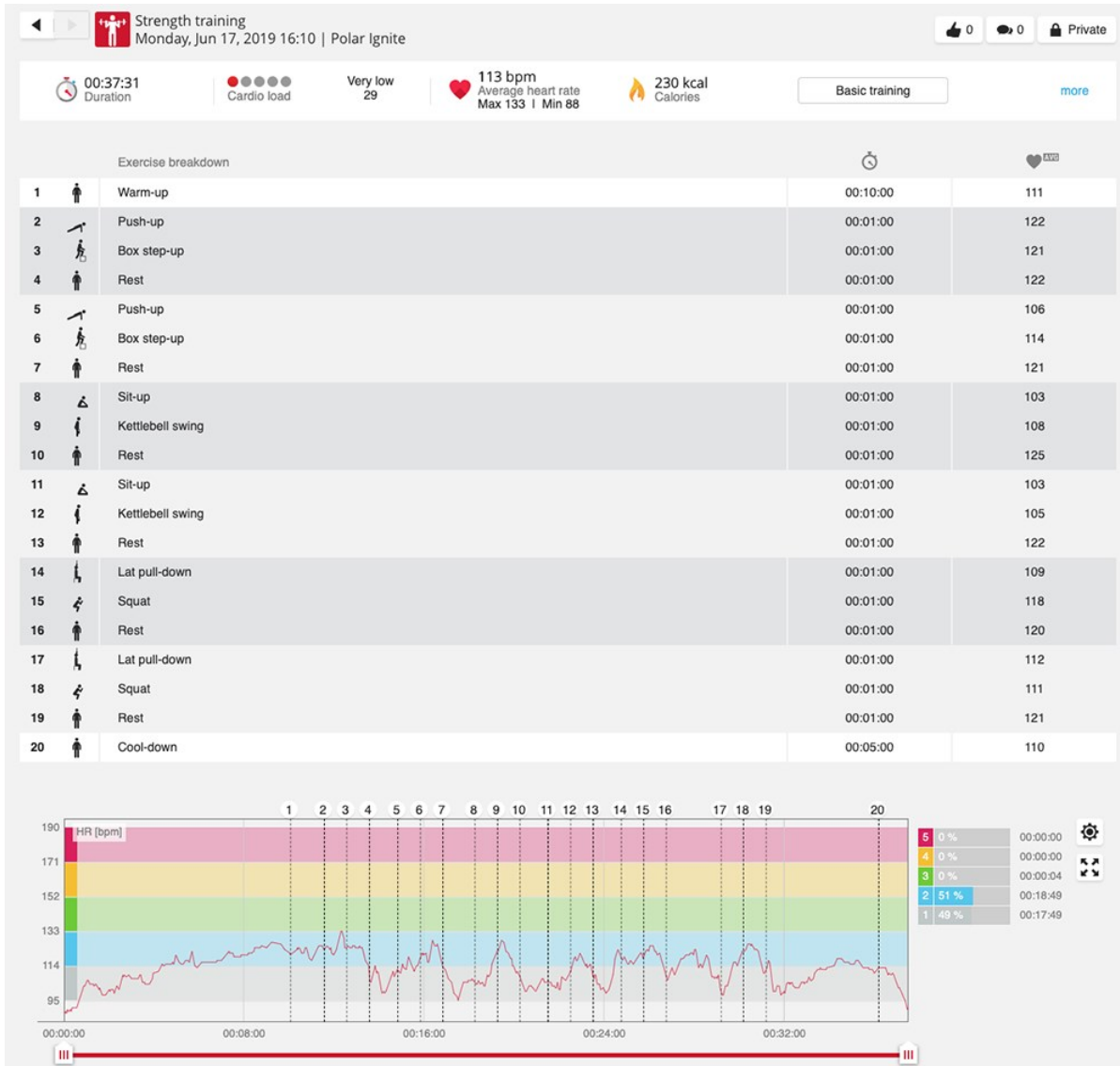
**Luz de fundo sempre ligada durante o treino:** Deslize a tela de cima para baixo para abrir o menu **Definições rápidas (Configurações rápidas)**. Toque no ícone de luz de fundo para selecionar **Sempre ligado** ou **Automático**. Quando Sempre ligado, a tela do relógio ficará iluminada durante toda a sessão de treino. A configuração da luz de fundo voltará para o padrão automático ao final da sessão de treino. Observe que a seleção Sempre ligado consumirá a bateria muito mais rapidamente que a configuração padrão.



## 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.



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

## EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO ORIENTADO SERENE™

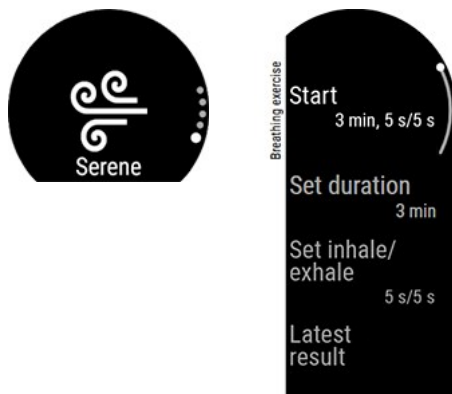
O Serene™ é um **exercício respiratório orientado intenso** que ajuda você a relaxar seu corpo e sua mente e a controlar seu estresse. O Serene direciona você para respirar em um ritmo lento e regular, com **seis respirações por minuto**, que é a taxa de respiração ideal para **aliviar os efeitos do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

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

### Exercício respiratório Serene no relógio

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

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



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

1. Coloque o relógio com firmeza logo atrás do osso do pulso.
2. Sente-se ou deite-se de maneira confortável.
3. No relógio, escolha **Serene** e **Iniciar** para começar o exercício respiratório. O exercício começa com uma fase preparatória de 15 segundos.
4. Siga as orientações de respiração na tela ou acompanhe as vibrações.

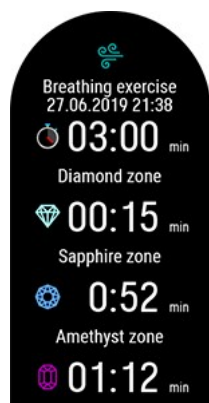
5. Você pode encerrar o exercício a qualquer momento pressionando o botão.
6. O elemento principal da animação **muda de cor** de acordo com a zona de serenidade em que você está.
7. Depois do exercício, você verá os resultados no relógio, como o tempo gasto nas diferentes zonas de serenidade.



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

## Resultado do exercício respiratório

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



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

## TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO COM FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

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

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

A melhor maneira de melhorar o condicionamento aeróbico é praticar exercícios que utilizem grandes grupos musculares. Essas atividades incluem corrida, ciclismo, caminhada, remo, natação, patinação e esqui cross-country. Para monitorar 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  $VO_2$  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  $VO_2$  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
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.

## $VO_{2max}$

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 ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) ou esse valor pode ser dividido pelo peso corporal da pessoa em quilogramas ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## TRAINING LOAD PRO™

A função Training Load Pro™ mede o esforço que as sessões de treino exigem de seu corpo e ajuda a entender como isso afeta seu desempenho. O Training Load Pro indica um nível de carga de treino para o seu sistema cardiovascular (**Carga cardiovascular**) e, com a **Carga percebida**, é possível avaliar o nível de esforço que você sente. 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 aceito e cientificamente comprovado para quantificar a carga de treino. O valor da carga cardiovascular indica o esforço que a sessão de treino exerce sobre seu sistema cardiovascular. Quanto maior a carga cardiovascular, mais esforço a sessão de treino exerceu sobre o sistema cardiovascular. A carga cardiovascular é calculada depois de cada treino com base nos dados de frequência cardíaca e na duração da sessão de treino.

### Carga percebida

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

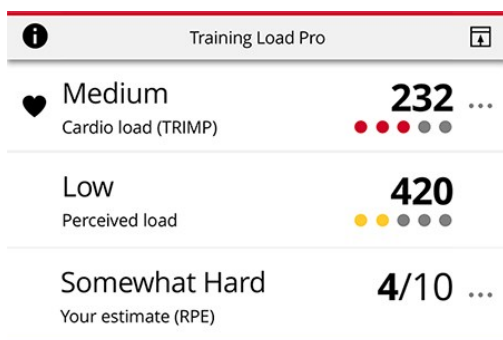
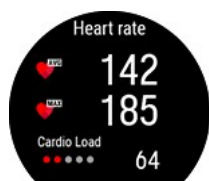


Classifique sua sessão de treino aplicativo móvel Flow para obter a **Carga percebida** da sessão. Você pode escolher em uma escala de 1 a 10, onde 1 significa extremamente fácil e 10 significa esforço máximo.

## Carga de treino de uma única sessão

Sua carga de treino de uma única sessão é mostrada no resumo da sessão de treino no relógio, no aplicativo Polar Flow e no serviço web Flow.

Você terá 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.

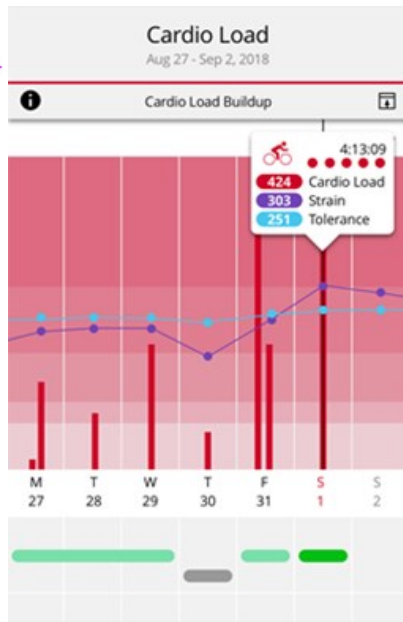
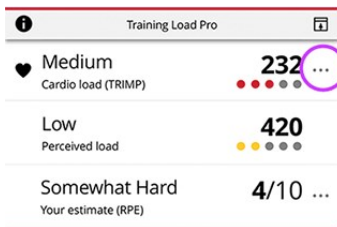
**Tolerância** descreve seu nível de preparo para suportar o treino cardiovascular. Mostra sua carga média diária dos últimos 28 dias. Para melhorar sua tolerância ao treino cardiovascular, você precisa reforçar seu treino lentamente durante um período mais longo.

## Status da carga cardiovascular

O status da carga cardiovascular observa a relação entre **Esforço** e **Tolerância** e, com base nisso, mostra se o seu status atual é de destreino, manutenção, produtivo ou extrapolação da carga cardiovascular. O status da carga cardiovascular orienta você para avaliar o impacto que o 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.

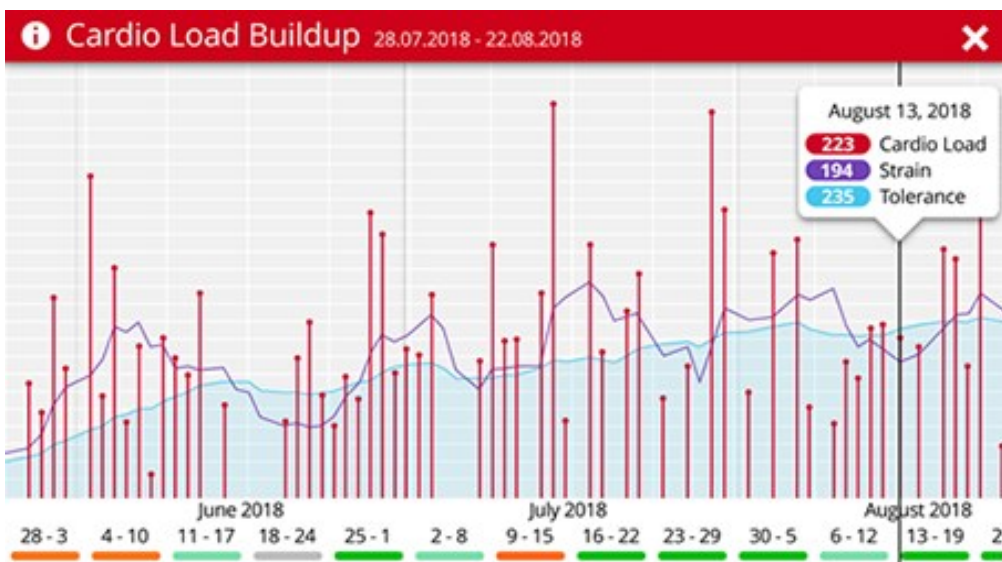
## Análise de longo prazo no aplicativo e serviço web Flow

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 do treino (módulo Training Load Pro).



Productive





You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!





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





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

-  Sobressolicitação (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)

 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.

## PROGRAMA DE CORRIDA POLAR

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

Há programas disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Cada programa tem três fases: Criação de bases, Intensificação e Diminuição. Essas fases foram elaboradas para desenvolver seu desempenho gradualmente e garantir que você esteja pronto no dia da corrida. As sessões de treino de corrida são divididas em cinco tipos: corrida fácil, corrida média, corrida longa, corrida de tempo e intervalo. Todas as sessões incluem as fases de aquecimento, prática e relaxamento para chegar aos resultados ideais. Além disso, você pode optar por fazer exercícios de força, de torso e de mobilidade para favorecer seu desenvolvimento. Cada semana de treino consiste em

duas a cinco sessões de corrida, e a duração total da sessão de treino de corrida por semana varia de uma a sete horas, dependendo do seu nível de condicionamento físico. A duração de um programa varia de 9 semanas a de 20 meses.

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

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

[Primeiros passos](#)

[Como usar](#)

## Criar um Programa de Corrida Polar

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

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


## Iniciar uma meta de corrida

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

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

1. Entre no modo pré-treino pressionando o botão e tocando em **Iniciar treino**.
2. Será solicitado que você inicie uma meta de treino agendada para hoje.



3. Toque em  para ver as informações da meta.
4. Pressione o botão para voltar ao modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que você pretende usar.
5. Quando o relógio detectar todos os sinais, toque na tela. A indicação **Gravação iniciada** será exibida, e você pode iniciar o treino.

## Acompanhar seu progresso

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

## RUNNING INDEX (ÍNDICE DE CORRIDA)

O Running Index oferece uma maneira fácil de monitorar as mudanças no desempenho de corrida. A pontuação do Running Index é uma estimativa do seu desempenho aeróbico máximo em corrida (VO<sub>2</sub>max). Ao gravar seu Running Index ao longo do tempo, você vê como está sua eficiência na corrida e como melhorar seu desempenho em corrida. Uma melhoria significa que correr em um determinado ritmo requer menos esforço ou que seu ritmo é mais rápido em um determinado nível de esforço.

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

O Running Index é calculado durante todas as sessões de treino quando a frequência cardíaca e a função GPS estão ativas e se aplicarem os seguintes requisitos:

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

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



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

Compare seu resultado com a tabela abaixo.

## Análise de curto prazo

### Homem

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

### Mulher

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

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

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

## Análise de longo prazo

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

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

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

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

## BENEFÍCIO DO TREINO

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

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

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

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



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

## CALORIAS INTELIGENTES

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

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

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

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

## FREQUÊNCIA CARDÍACA CONTÍNUA

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

### Frequência cardíaca contínua no relógio

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



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

No visor de hora, deslize para a esquerda ou direita para navegar até o mostrador de frequência cardíaca do relógio. Toque na tela para abrir a visualização detalhada.



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

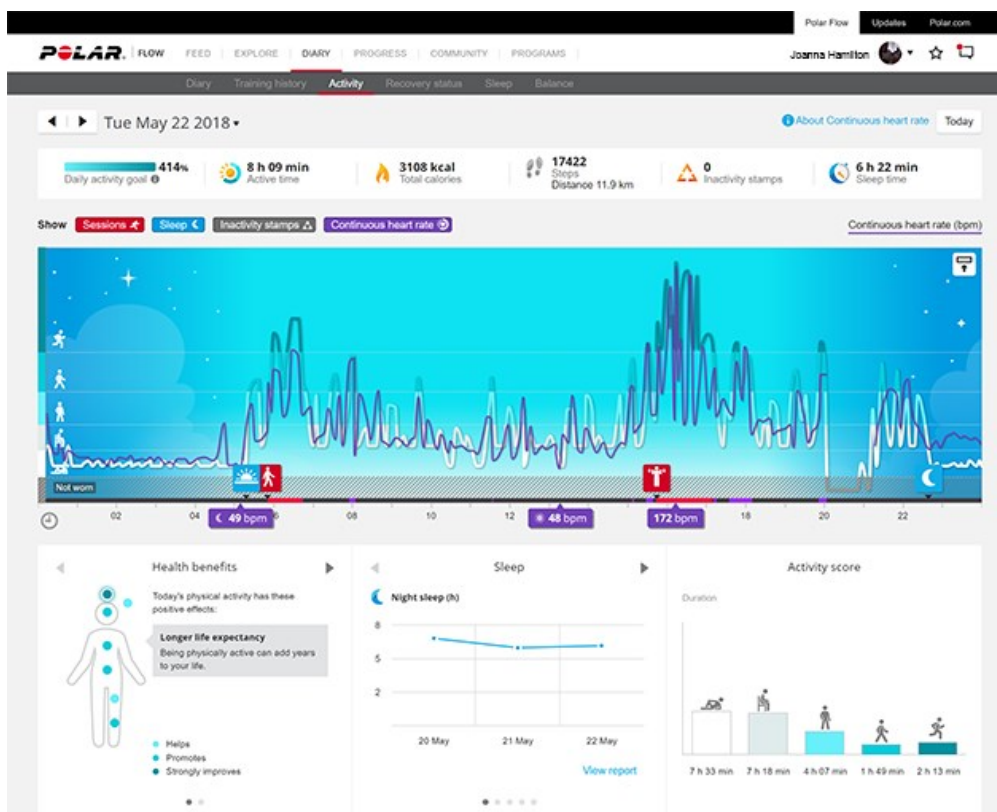
O relógio controla sua frequência cardíaca em intervalos de 5 minutos e grava os dados para análise posterior no aplicativo ou serviço web Polar Flow. Se o relógio detectar que sua frequência cardíaca está elevada, ele começa a gravar sua frequência cardíaca continuamente. A gravação contínua também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

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



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

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



## MONITORAMENTO DE ATIVIDADE DIÁRIA 24 HORAS

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

### Objetivo da atividade

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

Se quiser alterar sua meta, abra o aplicativo Polar Flow, toque em seu nome/foto de perfil na exibição do menu e passe o dedo para baixo para ver **Objetivo da atividade (Meta de atividade)**. Ou visite [flow.polar.com](http://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, deslize para a esquerda ou para a direita para navegar até o mostrador de atividade do relógio.



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



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

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

### Alerta de inatividade

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

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

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

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



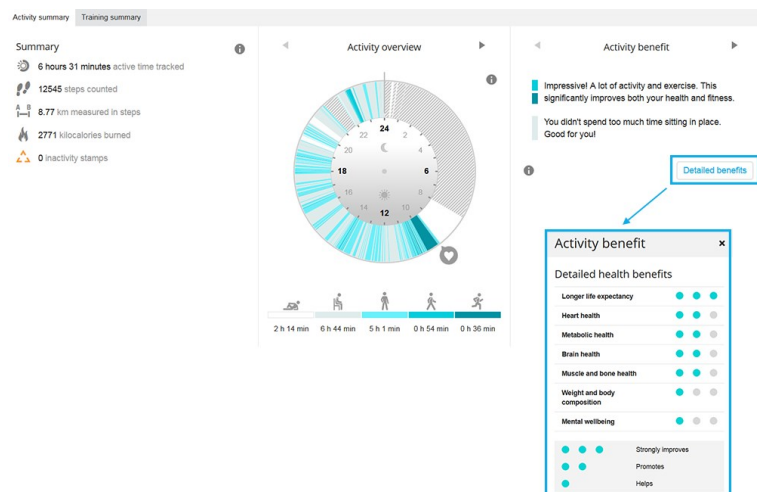
Observe que o relógio não tem WiFi ou qualquer outro recurso com o qual poderia ser conectado diretamente com a Internet.

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

## BENEFÍCIO DA ATIVIDADE

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

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



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

## PERFIS DE ESPORTE

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

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

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

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

O uso dos perfis de esporte permite acompanhar o que você fez e ver sua evolução em diferentes esportes. Veja seu histórico de treino e acompanhe seu progresso no [Serviço web Flow](#).



Você pode usar o Polar Ignite com o [Polar Club](#) durante aulas de exercício em grupo na academia. Selecione um dos perfis de esporte indoor para a sessão de treino e verifique se a Frequência cardíaca visível para outras funções do dispositivo está ativada nas [configurações do perfil de esporte](#).



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

## ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

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

## ZONAS DE VELOCIDADE

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

### CONFIGURAÇÕES DAS ZONAS DE VELOCIDADE

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

#### Predefinição (Padrão)

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

#### Livre

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

### METAS DE TREINO COM ZONAS DE VELOCIDADE

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

### DURANTE O TREINO

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

### DEPOIS DO TREINO

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

## VELOCIDADE E DISTÂNCIA A PARTIR DO PULSO

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

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

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

## 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 registra a distância, o tempo e o ritmo em que você nada, a frequência de braçadas, os tempos de repouso e também identifica seu estilo de natação. Além disso, com a ajuda da pontuação SWOLF, você pode acompanhar sua evolução.

**Ritmo e distância:** As medições de ritmo e distância são baseadas no comprimento da piscina. Portanto, para obter dados precisos, verifique sempre se você definiu o comprimento correto da piscina. O relógio reconhece quando você faz a volta e usa essas informações para lhe dar um ritmo e uma distância precisos.

**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.

**Estilos de natação:** O relógio reconhece seu estilo de natação e calcula as métricas específicas do estilo, bem como os totais de toda a sessão. Estilos que o relógio reconhece:

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

**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 você escolha o comprimento correto da piscina, pois isso afeta o cálculo de ritmo, distância e braçadas, bem como a sua pontuação SWOLF. Os comprimentos padrão são 25 metros, 50 metros e 25 jardas, mas você também pode configurá-lo manualmente para um comprimento personalizado. O comprimento mínimo que pode ser escolhido é de 20 metros/jardas.

O comprimento da piscina escolhido é mostrado no modo pré-treino. Para alterar o comprimento da piscina, toque no



ícone do menu rápido para acessar a configuração **Compr. piscina** e definir o comprimento correto.

## 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.

 *O estilo 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 o botão 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. **Quando estiver usando o perfil de Natação/Natação em piscina**, verifique se o comprimento da piscina está correto (mostrado na tela). Para alterar o comprimento da piscina, toque no ícone do menu rápido , toque em **Compr. piscina** e defina o comprimento correto.
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.

## 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 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 **Desligado** ou **Ligado, quando não treina**. Observe que você não receberá notificações durante as sessões de treino.

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

Sempre que você recebe uma notificação, o relógio vibra e um ponto vermelho aparece na parte inferior da tela. Para ver a notificação, deslize a tela de baixo para cima ou vire o pulso para olhar o relógio assim que ele vibrar.

Ao receber uma chamada, o relógio vibra e mostra o nome do chamador. Você também pode atender ou recusar a chamada usando o relógio.



As notificações do celular podem funcionar de maneira diferente dependendo do modelo do seu celular Android.

## PULSEIRAS SUBSTITUÍVEIS

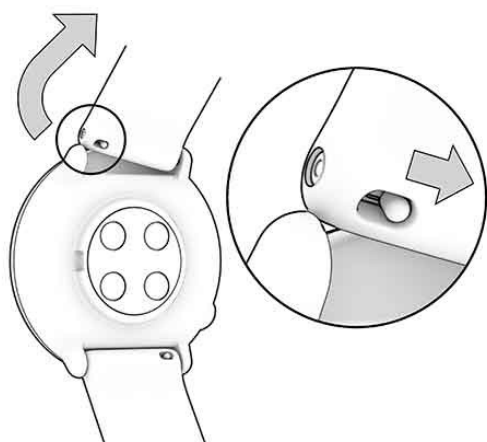
As pulseiras substituíveis permitem personalizar seu relógio de acordo com cada situação e estilo para que você possa usá-lo em todos os momentos e fazer o melhor uso do monitoramento de atividade diária 24 horas, da medição contínua da frequência cardíaca e do monitoramento do sono.

Você pode escolher sua pulseira favorita da seleção da Polar ou usar qualquer outra pulseira de relógio que use pinos retráteis de 20 mm.

### TROCA DA PULSEIRA

A pulseira do seu relógio é fácil e simples de trocar.

1. Para soltar a pulseira, puxe o botão de liberação rápida para dentro e retire a pulseira do relógio.
2. Para prender a pulseira, insira o pino (lado oposto do botão de liberação rápida) no respectivo furo do relógio.
3. Puxe o botão de liberação rápida para dentro e alinhe a outra extremidade do pino com o furo do relógio.
4. Solte o botão para travar a pulseira no lugar.



## SENSORES COMPATÍVEIS

Melhore sua experiência de treino e tenha um entendimento mais completo de seu desempenho com os sensores Bluetooth® compatíveis.

[Veja a lista completa de sensores e acessórios Polar compatíveis](#)

Antes de utilizar um novo sensor, é necessário pará-lo com o relógio. O pareamento leva apenas alguns segundos e garante que o relógio receba apenas sinais dos sensores e permite treinar em grupo sem interrupções. Antes de participar de um evento ou corrida, faça o pareamento em casa para evitar interferências devido à transmissão de dados. Consulte as instruções em [Pareamento de sensores com o relógio](#).

### SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

Monitore sua frequência cardíaca com a máxima precisão usando o sensor de frequência cardíaca Polar H10 com uma tira peitoral.

Embora o Polar Precision Prime seja a tecnologia de medição de frequência cardíaca óptica mais precisa do mercado e funcione praticamente em qualquer lugar, nos esportes em que é mais difícil manter o sensor fixo no pulso ou em que há pressão ou movimento dos músculos ou tendões perto do sensor, o sensor de frequência cardíaca Polar H10 oferece a melhor precisão de frequência cardíaca. O sensor de frequência cardíaca Polar H10 responde melhor ao aumento ou à diminuição rápidos da frequência cardíaca, sendo a opção ideal também para treinos intervalados com sprints rápidos.

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 tem uma memória interna que permite registrar uma sessão de treino sem ter um dispositivo de treino conectado ou um aplicativo de treino em um dispositivo móvel próximo. Basta parear o sensor de frequência cardíaca H10 com o aplicativo Polar Beat e iniciar a sessão de treino com o aplicativo. Dessa forma, você pode, por exemplo, gravar sua frequência cardíaca de suas sessões de natação com o sensor de frequência cardíaca Polar H10. Para mais informações, consulte as páginas de suporte do [Polar Beat](#) e do [sensor de frequência cardíaca Polar H10](#).


Ao usar o sensor de frequência cardíaca Polar H10 em sessões de ciclismo, você pode montar o relógio no guidão da bicicleta para ver seus dados de treino enquanto pedala.

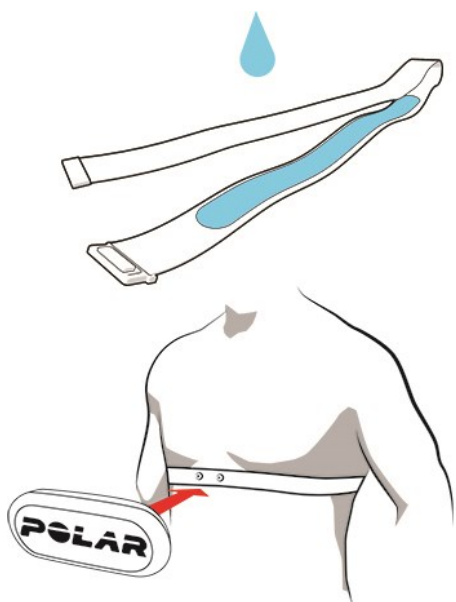
## PAREAMENTO DE SENSORES COM O RELÓGIO

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



Se você está usando um sensor de frequência cardíaca Polar pareado com o seu relógio, o relógio não mede a frequência cardíaca no pulso.

1. Umedeça as áreas dos eletrodos na tira.
2. Prenda o conector na tira.
3. Aperte a tira ao redor do tórax e a ajuste de modo que ela fique rente à pele.
4. No relógio, acesse **Definições (Configurações) > Definições gerais (Configurações gerais) > Emparelhar e sincronizar (Parear e sincronizar)** e toque em **Empar. sensor ou outro disp. (Parear o sensor ou outro dispositivo)**.
5. Toque com o relógio no sensor de frequência cardíaca e aguarde ele ser detectado.
6. Assim que o sensor de frequência cardíaca for detectado, será exibida a ID do dispositivo, por exemplo, **Polar H10 xxxxxxxx**. Toque em  para iniciar o pareamento.
7. A indicação **Emparelhamento concluído (Pareamento concluído)** será exibida ao terminar.



# POLAR FLOW

## APLICATIVO POLAR FLOW

No aplicativo móvel Polar Flow, você pode ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de treino e de atividade. Você também pode planejar seu treino no aplicativo.

### DADOS DO TREINO

Com o aplicativo Polar Flow, você pode acessar facilmente as informações de suas sessões de treino anteriores e planejadas e criar novas metas de treino. Você pode optar por criar uma meta rápida ou faseada.

Veja um resumo rápido do seu treino e analise cada detalhe do seu desempenho imediatamente. Veja resumos semanais do seu treino no diário de treino. Você também pode compartilhar os destaques do seu treino com amigos usando a função de [compartilhamento de imagem](#).

### DADOS DE ATIVIDADE

Veja detalhes da sua atividade 24 horas por dia/7 dias por semana. Saiba o quanto você está atrasado em relação à sua meta de atividade diária e como alcançá-la. Veja os passos, a distância percorrida com base nos passos e as calorias queimadas.

### DADOS DE SONO

Acompanhe seus padrões de sono para ver se eles são afetados por mudanças no seu dia a dia e encontrar o equilíbrio certo entre repouso, atividade diária e treino. Com o aplicativo Polar Flow você pode visualizar o tempo, a quantidade e a qualidade do seu sono.

Você pode estabelecer seu tempo de sono preferido para definir por quanto tempo pretende dormir todas as noites. Você também pode classificar seu sono. Você receberá feedback sobre o modo como dormiu, com base nos dados do seu sono, o tempo de sono preferido e a sua classificação do sono.

### PERFIS DE ESPORTE

Você pode adicionar, editar, remover e reorganizar perfis de esporte facilmente no aplicativo Polar Flow. Você pode ter até 20 perfis de esporte ativos no aplicativo Polar Flow e no relógio.

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

### COMPARTILHAMENTO DE IMAGEM

Com a função de compartilhamento de imagem do aplicativo Polar Flow, você pode compartilhar imagens com seus dados de treino nos canais das redes sociais mais comuns, como Facebook e Instagram. Você pode compartilhar uma foto existente ou tirar uma nova e personalizá-la com seus dados de treino. Se a gravação do GPS estava ativada durante sua sessão de treino, você também pode tirar um instantâneo do percurso do treino.

Para ver um vídeo, clique no seguinte link:

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

### INICIAR O USO DO APLICATIVO POLAR FLOW

Você pode [configurar o relógio](#) usando um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow.

Para começar a usar o aplicativo Polar Flow, baixe-o da App Store ou do Google Play em seu dispositivo móvel. Para obter suporte e mais informações sobre o uso do aplicativo Polar Flow, acesse [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário pareá-lo com o relógio. Consulte [Pareamento](#) para saber mais detalhes.

Depois da sessão, o relógio sincroniza seus dados de treino automaticamente com o aplicativo Polar Flow. Se o celular estiver conectado à Internet, seus dados de atividade e treino também serão sincronizados automaticamente com o serviço web Flow. A maneira mais fácil de sincronizar seus dados de treino do relógio com o serviço web é usando o aplicativo Polar Flow. Para obter informações sobre a sincronização, consulte [Sincronização](#).

Para mais informações e instruções sobre as funções do aplicativo Polar Flow, visite a [página de suporte do produto do aplicativo Polar Flow](#).

## SERVIÇO WEB POLAR FLOW

No serviço web Polar Flow, você pode planejar e analisar o treino em detalhes e saber mais sobre seu desempenho. Configure e personalize seu relógio para atender perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando perfis de esporte e editando suas configurações. Você também pode compartilhar suas sessões de treino com seus amigos, se inscrever nas aulas do seu clube e obter um programa de treino personalizado para um evento de corrida.

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

Você pode [configurar o relógio](#) com seu computador em [flow.polar.com/start](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. O relógio pode conter no máximo 20 perfis de esporte. Se você tiver mais de 20 perfis de esporte no aplicativo Polar Flow e no serviço web, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o relógio durante a sincronização.

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

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

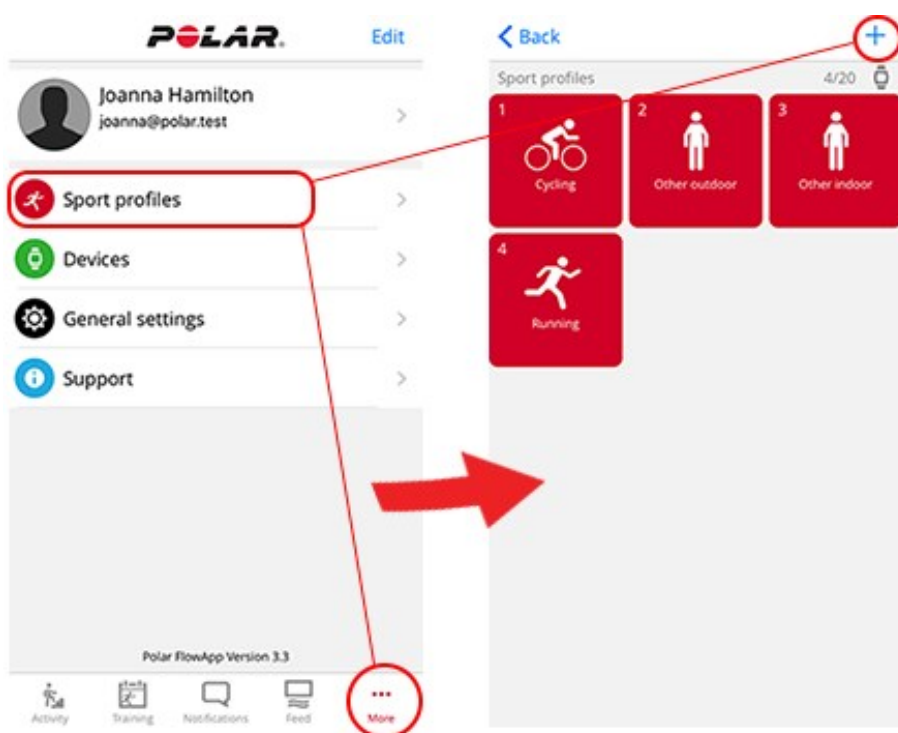
[Aplicativo Polar Flow | Edição de perfis de esporte](#)

[Serviço web Polar Flow | Perfis de esporte](#)

## ADICIONAR UM PERFIL DE ESPORTE

No aplicativo móvel Polar Flow:

1. Acesse **Perfis de desporto** (Perfis de esporte).
2. Toque no ícone de mais no canto superior direito.
3. Escolha um esporte na lista. Toque em Concluído no aplicativo Android. O esporte será adicionado à sua lista de perfis de esporte.



No serviço web Polar Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Escolha **Perfis de desporto** (Perfis de esporte).
3. Clique em **Adicionar perfil de desporto** (Adicionar perfil de esporte) e escolha o esporte na lista.
4. O esporte é adicionado à sua lista de esportes.

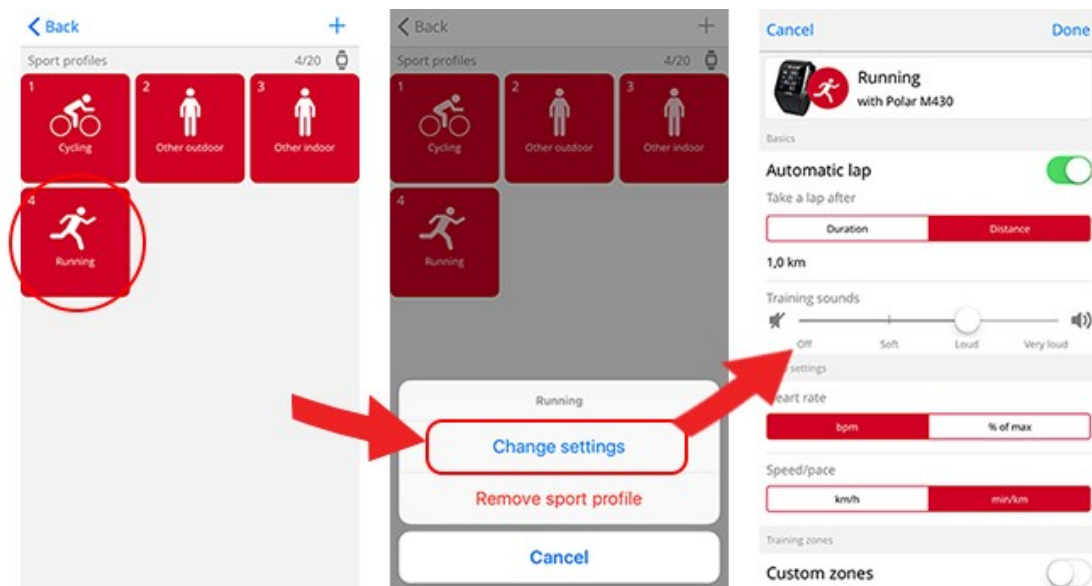


Você não pode criar novos esportes por conta própria. A lista de esportes é controlada pela Polar porque cada esporte tem configurações e valores padrão que afetam, por exemplo, o cálculo das calorias, e a função de carga e recuperação de treino.

## EDITAR UM PERFIL DE ESPORTE

No aplicativo móvel Polar Flow:

1. Acesse **Perfis de esporte** (Perfis de esporte).
2. Escolha um esporte e toque em **Alterar definições** (Alterar configurações).
3. Quando terminar, toque em Concluído. Lembre-se de sincronizar as configurações com o relógio.



No serviço web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Escolha **Perfis de esporte** (Perfis de esporte).
3. Clique em **Editar** abaixo do esporte que você quer editar.

Em cada perfil de esporte, você pode editar as seguintes informações:

### Básico

- Volta automática (pode ser configurada por duração ou distância ou ser desativada)

### Frequência cardíaca

- Tela de frequência cardíaca (Batimentos por minuto ou % do máximo)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (Isso significa que dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, equipamento de academia, por exemplo, podem detectar sua frequência cardíaca. Você também pode usar o relógio durante as aulas do Polar Club para transmitir sua frequência cardíaca ao sistema do Polar Club.)
- Configurações da zona de frequência cardíaca (As zonas de frequência cardíaca permitem selecionar e monitorar as intensidades de treino facilmente. Se você escolher Predefinição (Padrão), não poderá alterar os limites de frequência cardíaca. Se você escolher Livre, todos os limites poderão ser alterados. Os limites da zona de frequência cardíaca padrão são calculados a partir de sua frequência cardíaca máxima.)

### Configurações de velocidade/ritmo



- Tela velocidade/ritmo (Escolha velocidade km/h / mph ou ritmo min/km / min/mi)
- Configurações da zona de velocidade/ritmo (As zonas de velocidade/ritmo (pace) permitem selecionar e monitorar a velocidade ou o ritmo (pace) de acordo com sua seleção. As zonas padrão são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo (pace) para uma pessoa com um nível de condicionamento físico relativamente elevado. Se você escolher Predefinição (Padrão), não poderá alterar os limites. Se você escolher Livre, todos os limites poderão ser alterados.)

### Telas de treino

Escolha as informações que você quer ver nas telas de treino durante as sessões. Cada perfil de esporte pode incluir até oito telas de treino diferentes. Cada tela de treino pode ter no máximo quatro campos de dados diferentes.

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

### Gestos e comentários (Gestos e feedback)

- Feedback de vibração (Você pode ativar ou desativar a vibração)

### GPS e altitude

- Pausa automática: Para usar a **Pausa automática** durante o treino, você precisa configurar o GPS para **Precisão alta** ou usar um sensor de passada Polar. As sessões são pausadas automaticamente quando você para, e prosseguem automaticamente quando você começa.
- Escolha a taxa de gravação do GPS (pode ser desativada ou configurada para **Precisão elevada**, o que significa que a gravação do GPS está ativada)

Ao terminar as configurações de perfil de esporte, clique em **Guardar** (Salvar). Lembre-se de sincronizar as configurações com o relógio.



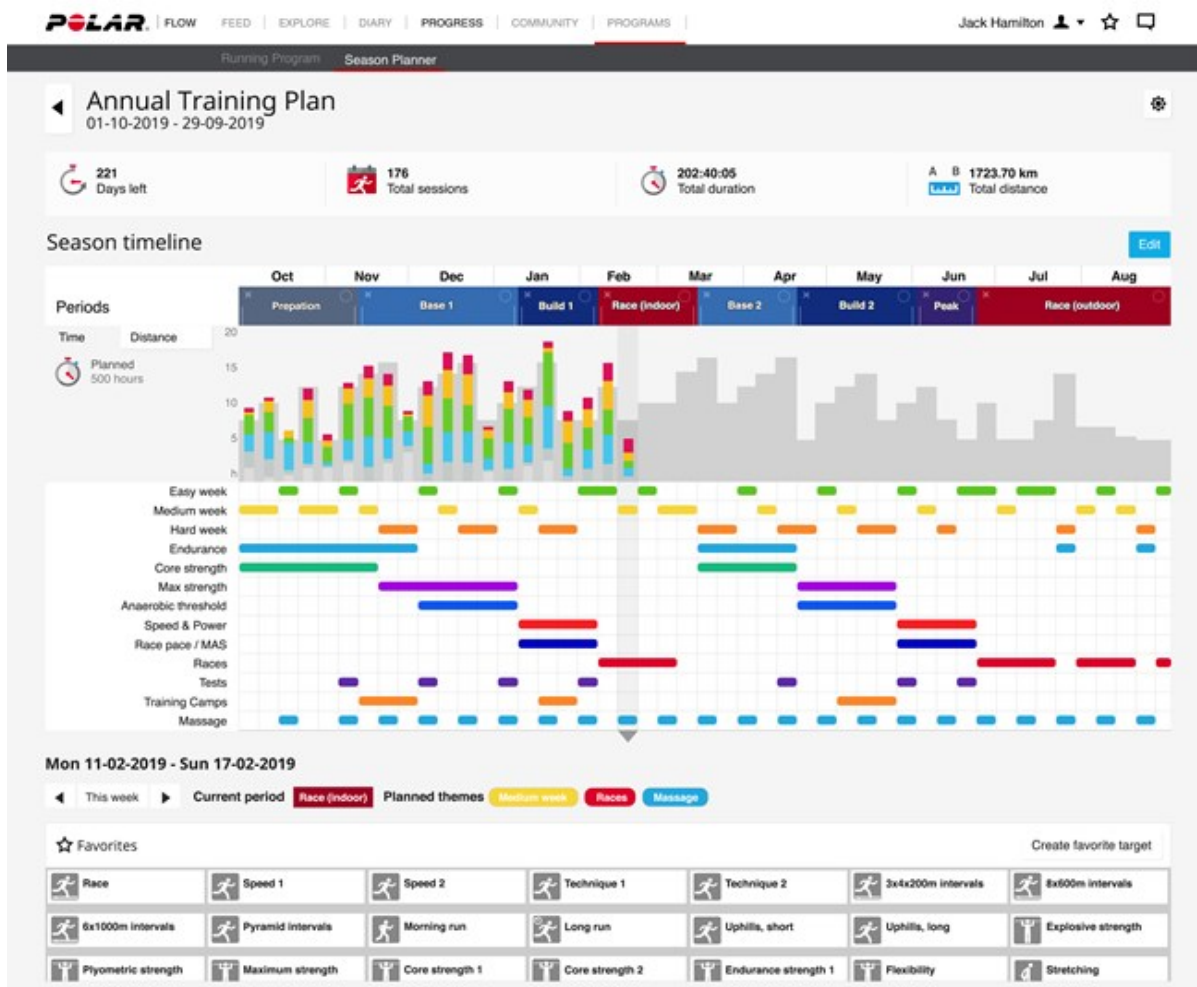
Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Isso significa que dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart (por exemplo, equipamento de academia) podem detectar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

## PLANEJAMENTO DE TREINO

Você pode planejar o seu treino e criar objetivos de treino detalhados para si mesmo no serviço web Polar Flow ou no aplicativo Polar Flow.

### CRIAR UM PLANO DE TREINO COM O PLANEJADOR DE TEMPORADA

O [Planejador de temporada](#) no serviço web Flow é uma ótima ferramenta para criar um plano de treino anual personalizado. Seja qual for a sua meta de treino, o Polar Flow ajuda a criar um plano abrangente para alcançá-la. A ferramenta Agenda da temporada está disponível na guia **Programas** do serviço web Polar Flow.



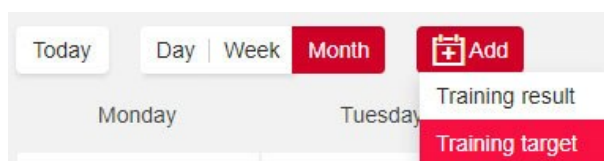
O [Polar Flow for Coach](#) é uma plataforma de orientação remota gratuita que permite ao treinador planejar cada detalhe do seu treino, de planos para uma temporada inteira a treinos individuais.

## CRIAR UMA META DE TREINO NO APLICATIVO E NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Observe que as metas de treino precisam ser sincronizadas com o relógio por meio do FlowSync ou do aplicativo Flow antes de usá-las. O relógio vai orientá-lo para você atingir sua meta durante o treino.

Para criar uma meta de treino no serviço web Polar Flow:

1. Acesse **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo do treino (Meta de treino)**.



2. Em **Adicionar objetivo de treino**, escolha **Desporto (Esporte)**, preencha **Nome do objetivo (Nome da meta)** (máximo de 45 dígitos), **Data**, **Hora de início** e **Notas** (opcional) se você quiser adicionar observações.

Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

Objetivo de duração (Meta de duração)

1. Escolha **Duração**.
2. Insira a duração.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos** ☆ para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

### Objetivo de distância (Meta de distância)

1. Escolha **Distância**.
2. Insira a distância.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos** ☆ para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

### Objetivo de calorias (Meta de calorias)

1. Escolha **Calorias**.
2. Insira a quantidade de calorias.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos** ☆ para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

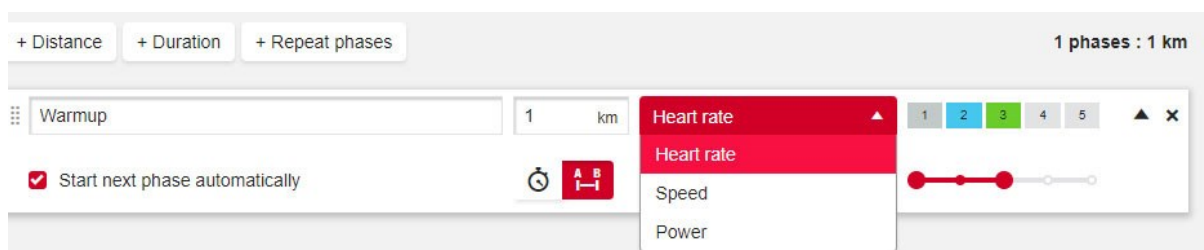
### Meta de ritmo de corrida

1. Escolha **Ritmo de corrida**.
2. Preencha dois dos seguintes valores: **Duração**, **Distância** ou **Ritmo de corrida**. O terceiro é obtido automaticamente.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos** ☆ para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

Observe que só é possível sincronizar o ritmo de corrida com o Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V e Vantage V2.

### Meta faseada


1. Selecione **Faseado**.
2. Adicione fases a sua meta. Clique em **Duração** para adicionar uma fase baseada em duração ou clique em **Distância** para adicionar uma fase baseada em distância. Preencha os campos **Nome** e **Duração/Distância** para cada fase.
3. Marque a caixa **Iniciar fase seguinte automaticamente** para a mudança automática de fases. Se deixá-la desmarcada, você precisará mudar as fases manualmente.
4. Escolha a **intensidade da fase** com base na **frequência cardíaca**, **velocidade** ou **potência**.



Somente o Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro e Vantage V2 aceita metas de treino faseado com base em potência.

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



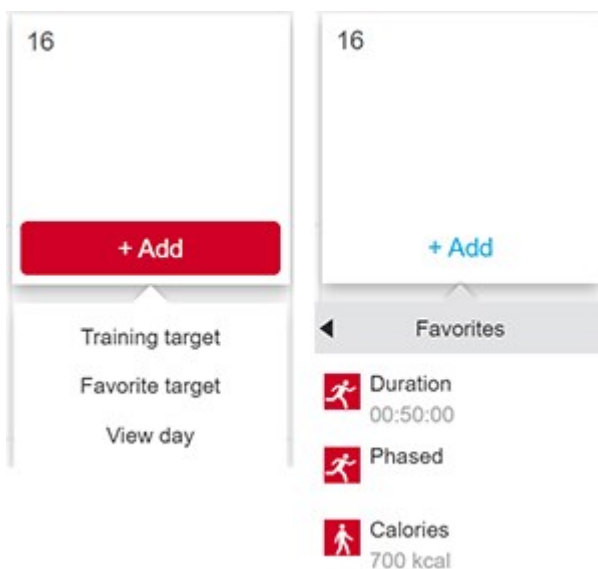
- Clique em Adicionar aos favoritos  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
- Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

## Crie uma meta com base em uma meta de treino favorita

Se você criou uma meta e a adicionou aos seus favoritos, pode usá-la como modelo para metas similares. Isso facilita a criação de metas de treino. Por exemplo, você não precisa criar uma meta de treino faseada complicada desde o início.


Para usar um favorito existente como modelo para uma meta de treino, siga estas etapas:

- Passo o mouse sobre uma data no **Diário**.
- Clique em **+Adicionar > Objetivo favorito (Meta favorita)** e escolha uma meta na lista **Favoritos**.



- 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.
- Clique na meta no Diário e modifique-a como quiser. A edição da meta nesta tela não altera a meta favorita original.
- Clique em Guardar (Salvar) para atualizar as alterações.



Você pode editar suas metas de treino favoritas e criar novas também na página Favoritos. Clique em  no menu superior para acessar a página Favoritos.


## SINCRONIZAR AS METAS COM O RELÓGIO

**Lembre-se de sincronizar as metas de treino com seu relógio pelo serviço web Flow via FlowSync ou pelo aplicativo Polar Flow.** Se você não quiser sincronizá-las, elas ficarão visíveis somente no Diário ou na lista Favoritos do


serviço web Flow.

## CRIAR UMA META DE TREINO NO APLICATIVO POLAR FLOW

Para criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow:

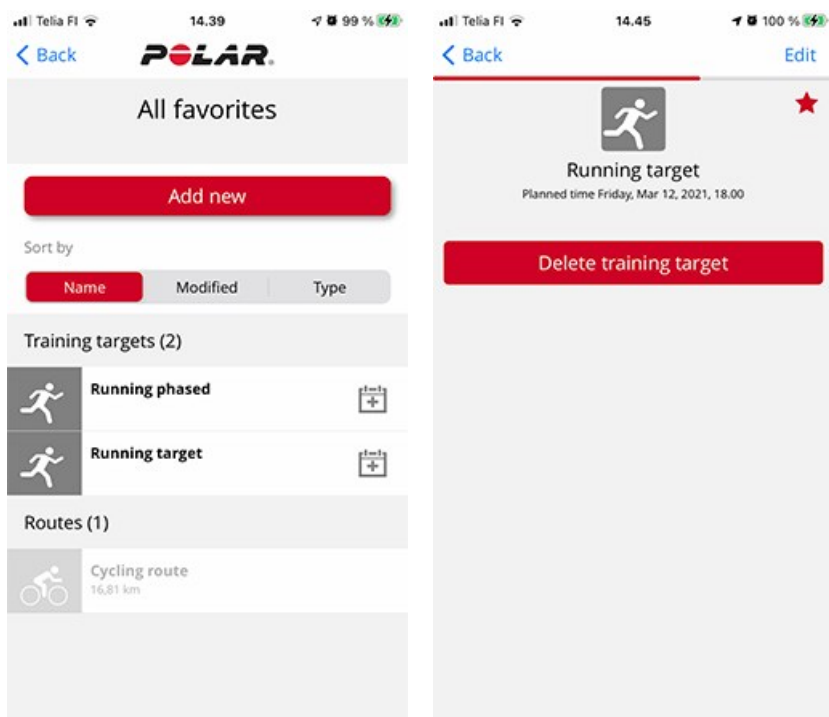
1. Vá para **Treino** e clique em  na parte superior da página.
2. Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

### Objetivo favorito

1. Selecione **Objetivo favorito**.
2. Selecione uma das metas de treino favoritas existentes ou **adicione uma nova**.
3. Toque em  ao lado da meta existente para adicioná-la ao seu Diário.
4. A meta de treino que você escolher será adicionada ao calendário de treino para hoje. Abra a meta de treino no diário para editar o tempo da meta de treino.
5. Se você escolher Adicionar novo, poderá criar um novo **Objetivo rápido**, **Objetivo faseado**, **Strava Live Segment** ou **Percurso Komoot**.

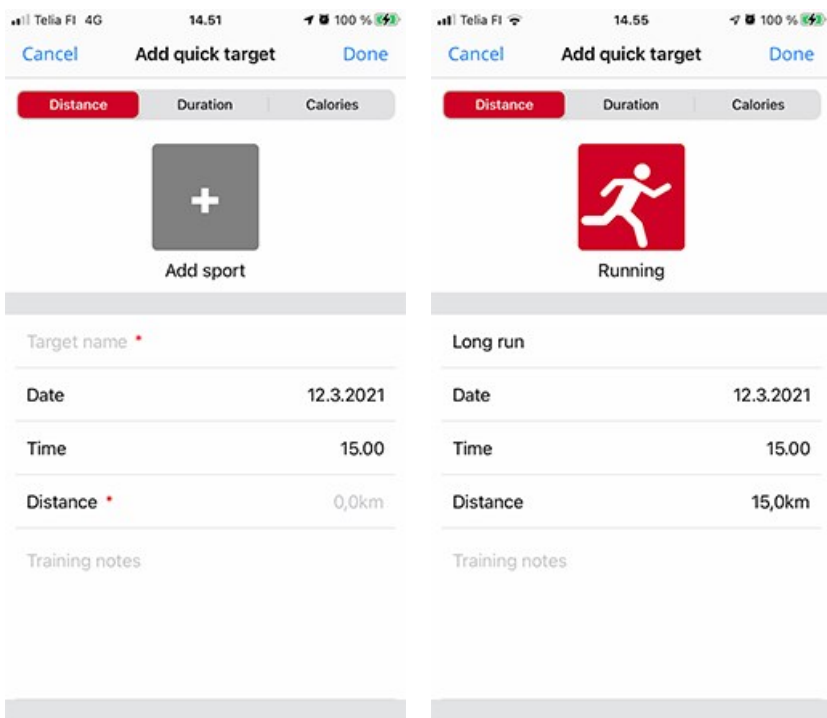


O Percurso Komoot está disponível somente no Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro e Vantage V2. O Strava Live Segment está disponível no Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.




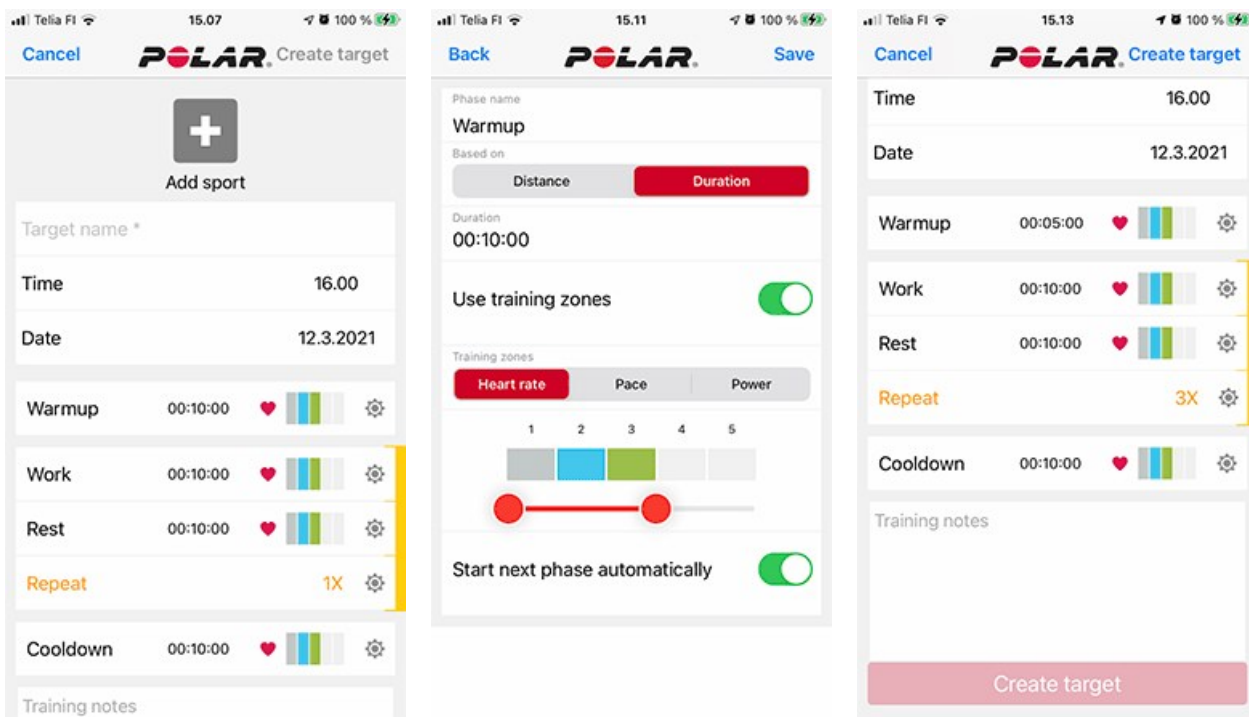
### Objetivo rápido

1. Escolha **Objetivo rápido**.
2. Selecione se a meta rápida será baseada em distância, duração ou calorias.
3. Adicione um esporte.
4. Dê um nome à meta.
5. Defina a distância, a duração e a quantidade de calorias da meta.
6. Toque em **Concluído** para adicionar a meta ao seu diário de treino.



## Objetivo faseado

1. Escolha **Objetivo faseado**.
2. Adicione um esporte.
3. Dê um nome à meta.
4. Defina a data e a hora da meta.
5. Toque no ícone  ao lado da fase para editar as configurações da fase.
6. Toque em **Criar objetivo (Criar meta)** para adicionar a meta ao seu diário de treino.




Sincronize seu relógio com o aplicativo Polar Flow para mover as metas de treino para o seu relógio.

# FAVORITOS


Em **Favoritos**, você pode armazenar e gerenciar suas metas de treino favoritas no serviço web Flow e no aplicativo móvel Flow. Você pode usar seus favoritos como metas programadas no seu relógio. Para obter mais informações, consulte [Planeje seu treino no serviço web Flow](#).

Você pode ver o número máximo do seu relógio. O número de favoritos no serviço web Flow não é limitado. Se você tiver mais de 20 favoritos no serviço web Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o seu relógio quando fizer a sincronização. É possível alterar a ordem dos seus favoritos arrastando-os e soltando-os. Escolha o favorito que você deseja mover e arraste-o para o local em que deseja colocá-lo na lista.


## ADICIONAR UMA META DE TREINO AOS FAVORITOS:

1. [Crie uma meta de treino](#).
2. Clique no ícone de favoritos , no canto inferior direito da página.
3. A meta é adicionada aos seus favoritos.


ou

1. Abra uma meta existente que você criou em seu **Diário**.
2. Clique no ícone de favoritos , no canto inferior direito da página.
3. A meta é adicionada aos seus favoritos.

## EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone de favoritos , no canto superior direito ao lado do seu nome. Todas as suas metas de treino favoritas são mostradas.
2. Clique no favorito que você quer editar e, em seguida, clique em **Editar**.
3. Você pode alterar o esporte e o nome da meta, além de adicionar notas e alterar os detalhes de treino da meta. Para mais informações, consulte o capítulo sobre [como planejar seu treino](#). Quando terminar todas as alterações necessárias, clique em **Atualizar alterações**.

## REMOVER UM FAVORITO

1. Clique no ícone de favoritos , no canto superior direito ao lado do seu nome. Todas as suas metas de treino favoritas são mostradas.
2. Clique no ícone Excluir no canto superior direito da meta de treino para removê-la da lista de favoritos.

# SINCRONIZAÇÃO

Você pode transferir dados do seu relógio para o aplicativo Polar Flow sem fio, usando a conexão Bluetooth. Ou pode sincronizar o relógio com o serviço web Polar Flow usando uma porta USB e o software FlowSync. Para sincronizar dados entre o relógio e o aplicativo Polar Flow, você precisa de ter uma conta Polar. Para sincronizar dados diretamente do relógio para o serviço web, além de uma conta Polar, você precisa do software FlowSync. Se você configurou o relógio, já criou uma conta Polar. Se você configurou o relógio utilizando um computador, já tem o software FlowSync no computador.

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

## SINCRONIZAR COM O APLICATIVO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, verifique se:

- Você tem uma conta Polar e o aplicativo Polar Flow.
- O seu dispositivo móvel está com o Bluetooth ativado e o modo avião/modo de voo desativado.
- Você pairing seu relógio com seu celular. Para obter mais informações, consulte [Pairamento](#).

Sincronize seus dados:

1. Entre no aplicativo Polar Flow, pressione e segure o botão do relógio até a mensagem **A ligar ao telemóvel (Conectando ao celular)** ser exibida no relógio.
2. A indicação **A ligar à aplicativo Polar Flow (Conectando ao aplicativo Polar Flow)** é exibida no relógio.
3. Ao concluir, a mensagem **Sincronização concluída** será exibida no relógio.



Se o celular estiver dentro do alcance do Bluetooth, o relógio será sincronizado automaticamente com o aplicativo Polar Flow a cada hora. A sincronização automática também é feita quando você conclui uma sessão de treino ou altera as configurações do relógio. Quando o relógio for sincronizado com o aplicativo Polar Flow, seus dados de atividade e treino também serão sincronizados automaticamente via conexão de Internet com o serviço web Flow.

Para obter suporte e mais informações sobre o uso do aplicativo Polar Flow, acesse [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

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

1. Conecte o relógio ao seu computador. Verifique se o software FlowSync está sendo executado.
2. A janela FlowSync será aberta no computador e a sincronização será iniciada.
3. A mensagem Concluída será exibida quando a sincronização tiver terminado.

Sempre que você conectar o relógio ao computador, o software Polar FlowSync transferirá seus dados para o serviço web Polar Flow e sincronizará todas as configurações que tenham sido alteradas. Se a sincronização não iniciar automaticamente, inicie o FlowSync pelo ícone da área de trabalho (Windows) ou pela pasta de aplicativos (Mac OS X). Sempre que houver uma atualização do firmware disponível, o FlowSync notificará você e solicitará a instalação.



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

Para obter suporte e mais informações sobre o uso do serviço web Flow, acesse [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Para obter suporte e mais informações sobre o uso do software FlowSync, acesse [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).



# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

## BATERIA

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

## CARREGAMENTO DA BATERIA



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 notar a diminuição de 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.

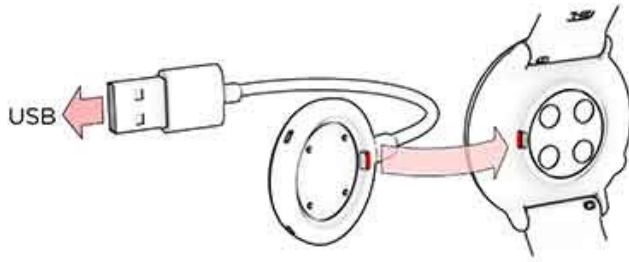
Use o cabo USB incluído no pacote do produto para carregá-lo pela porta USB do computador. Você também pode carregar a bateria por uma tomada. Ao carregar pela tomada, use um adaptador USB (não fornecido no pacote do produto).

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 você usar um adaptador de alimentação USB, verifique se ele apresenta indicação "saída 5 V CC" e fornece no mínimo 500 mA. Use somente um adaptador USB aprovado pelas normas de segurança apropriadas (marcado com "LPS", "Fonte de alimentação limitada", "Certificação UL" ou "CE").



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

1. Para carregar seu relógio, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB com o cabo personalizado fornecido na caixa. O cabo 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 de bateria cheia indica que o relógio está totalmente carregado.



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

## 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 na tela de hora ou retorna à tela de hora pelo menu. Também há um ícone de status da bateria no [menu Definições rápidas \(Configurações rápidas\)](#), que mostra a porcentagem de carga restante na bateria.

### 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** aparecerá se a carga estiver muito baixa para gravar uma sessão de treino.

Notificações de bateria fraca durante o treino:

- **Bateria fraca** aparece quando a carga da bateria está ficando baixa. A notificação será repetida se a carga ficar muito baixa para medir a frequência cardíaca e os dados de GPS, além disso, a medição de frequência cardíaca e o GPS serão desativados.
- Quando a carga da bateria atingir um nível crítico, será exibida a indicação **Gravação terminada**. Seu relógio interrompe a gravação do treino e salva os dados de treino.

Quando a tela estiver em branco, significa que a bateria está descarregada ou que o relógio entrou no modo de sono. Carregue seu relógio. Se a bateria estiver totalmente descarregada, poderá demorar um pouco para que a animação de carregamento apareça na tela.

O tempo de funcionamento depende de vários fatores, como a temperatura do ambiente em que você usa o relógio, as funções e os sensores utilizados e o desgaste da bateria. A sincronização frequente com o aplicativo Polar Flow também reduz a duração da bateria. O tempo de funcionamento é reduzido significativamente em temperaturas muito abaixo de zero. Usar o relógio por baixo do casaco ajuda a mantê-lo aquecida e a aumentar a duração da bateria.

## CUIDADOS COM SEU RELÓGIO

Como qualquer dispositivo eletrônico, o seu relógio Polar deve ser mantido limpo e tratado com cuidado. As instruções abaixo ajudarão a cumprir as obrigações de garantia, manter o dispositivo nas melhores condições e evitar problemas de carregamento ou sincronização.

## MANTENHA SEU RELÓGIO LIMPO

Depois de cada sessão de treino, lave o relógio em água corrente, com sabão neutro e água. Seque-o com uma toalha macia.

**Mantenha os contatos de carga do relógio e o cabo limpos para garantir que não haja problemas ao carregar e sincronizar.**

Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, poeira ou sujeira nos contatos de carga do relógio e do cabo. Remova toda sujeira ou umidade com cuidado. **Não carregue o relógio quando ele estiver molhado ou com suor.**

Mantenha os contatos de carga do relógio limpos para protegê-los efetivamente da oxidação e de outros danos possíveis provocados pela sujeira e água salgada (por exemplo, suor ou água do mar). A melhor forma de manter os contatos de carga limpos é enxaguar o relógio com água corrente morna após cada sessão de treino. O relógio é resistente à água, e você pode enxaguá-lo em água corrente sem danificar os componentes eletrônicos.

## Cuide bem do sensor óptico de frequência cardíaca

Mantenha a área do sensor óptico, na tampa traseira, sem riscos. Os riscos e a sujeira reduzem o desempenho da medição da frequência cardíaca baseada no pulso.

Evite usar perfume, loção, bronzeador/protetor solar ou repelente de insetos na área em que você usa seu relógio. Se o relógio entrar em contato com esses ou outros produtos químicos, lave-o com uma solução de sabão neutro e água e enxágue bem em água corrente.

## ARMAZENAMENTO

Mantenha seu dispositivo de treino em um lugar fresco e seco. Não o mantenha em um ambiente úmido, em material não respirável (um saco de plástico ou uma mochila) nem com material condutor (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos prolongados, como deixá-lo dentro do carro ou montado no suporte para bicicleta. 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 a Garantia Limitada Internacional da Polar.

Para obter informações de contato e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, acesse [support.polar.com](http://support.polar.com) e os sites específicos de seu país.

## PRECAUÇÕES

Os produtos Polar (dispositivos de treino, monitores de atividade e acessórios) foram concebidos para indicar o nível de esforço fisiológico e recuperação durante e depois de uma sessão de exercícios. Os dispositivos de treino e os monitores de atividade Polar medem a frequência cardíaca e/ou informam sua atividade. Os dispositivos de treino Polar com GPS integrado mostram a velocidade, a distância e a localização. 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.

## INTERFERÊNCIA DURANTE O TREINO

### Interferências Eletromagnéticas e de Equipamento de Treino

Pode ocorrer interferência perto de dispositivos elétricos. Além disso, as estações de base WLAN podem causar interferência durante a prática com o dispositivo de treino. Para evitar leitura errática ou comportamento indevido, afaste-se de possíveis fontes de interferência.

Equipamentos de treino com componentes eletrônicos ou elétricos, como telas de LEDs, motores e freios elétricos podem causar interferência de sinais parasitas. Para resolver esses problemas, tente o seguinte:

1. Remova a tira do sensor de frequência cardíaca do tórax e use o equipamento de treino como faria normalmente.
2. Mova o dispositivo de treino até encontrar uma área em que ele não mostre leitura errática ou não pisque o símbolo do coração. As interferências frequentemente são maiores na frente da tela do equipamento, enquanto que o lado esquerdo ou direito da tela são relativamente livres de perturbações.
3. Coloque a tira do sensor de frequência cardíaca de volta no tórax e mantenha o dispositivo de treino nessa área livre de interferência o máximo possível.

Se o dispositivo de treino ainda não funcionar com o equipamento de treino, pode haver ruído elétrico demais para a medição da frequência cardíaca sem fio.

## SUA SAÚDE E SEU TREINO

O treino pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de treino regular, recomenda-se que você responda às perguntas a seguir sobre seu estado de saúde. Se você responder Sim a qualquer uma destas perguntas, recomendamos consultar um médico antes de iniciar qualquer programa de treino.

- Você esteve fisicamente inativo nos últimos 5 anos?
- Você tem pressão alta ou colesterol alto no sangue?
- Você está tomando alguma medicação para pressão arterial ou doença cardíaca?
- Você tem um histórico de problemas respiratórios?
- Você tem sintomas de alguma doença?
- Você está se recuperando de uma doença grave ou tratamento médico?
- Você usa um marcapasso cardíaco ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Você fuma?
- Você está grávida?

Observe que, além da intensidade do treino, medicamentos para doenças cardíacas, pressão arterial, condições psicológicas, asma, respiração, etc., bem como algumas bebidas energéticas, álcool e nicotina também podem afetar a frequência cardíaca.

É importante ser sensível às respostas do seu corpo durante o treino. **Se sentir dor inesperada ou fadiga excessiva durante o treino, recomenda-se interromper o treino ou continuar com uma intensidade mais leve.**

**Nota!** Se você utiliza um marca-passo, desfibrilador ou outro dispositivo eletrônico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não devem provocar interferências em marca-passos. Na prática, não há relatos que indiquem que alguém já tenha sofrido esse tipo de interferência. No entanto, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos a todos os marcapassos cardíacos ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se você tiver dúvidas ou se alguma sensação incomum enquanto estiver usando produtos Polar, consulte seu médico ou entre em contato com o fabricante do dispositivo eletrônico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se você tiver alergia cutânea a alguma substância ou se suspeitar de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em [Especificações técnicas](#). Se você tiver qualquer reação cutânea, pare de usar o produto imediatamente e consulte seu médico. Informe também o Atendimento ao Cliente Polar sobre sua reação cutânea. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma camiseta, mas medeça 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 soltar, possivelmente manchando roupas de cores claras. Isso também pode fazer com que a cor mais escura da roupa manche os dispositivos de treino de cor mais clara. Para conservar a tonalidade de um dispositivo de treino de cor clara por anos, certifique-se de que as roupas que você usa para treinar não soltam tinta. Se você passar perfume, loção, bronzeador/protetor solar ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que esses não entrem em contato com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Se você costuma treinar em baixa temperatura (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F), recomendamos usar o dispositivo de treino sob a manga de uma jaqueta, diretamente em contato com a pele.

## AVISO – MANTENHA AS BATERIAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS

Os sensores de frequência cardíaca Polar (por exemplo, H10 e H9) contêm uma bateria-botão. Se engolida, a bateria-botão pode causar queimaduras internas graves em apenas duas horas e pode resultar em morte. **Mantenha as baterias novas e usadas fora do alcance de crianças.** Se o compartimento da bateria não fechar com segurança, pare de usar o produto e o mantenha longe das crianças. **Se você acha possível que alguma bateria tenha sido engolida ou colocada dentro de qualquer parte do corpo, procure assistência médica imediatamente.**

Sua segurança é importante para nós. O formato do sensor de passada Polar Bluetooth® Smart foi projetado para minimizar a possibilidade de ele ficar preso em algo. Em todo caso, tenha cuidado ao correr com o sensor de passada em gramado, por exemplo.

## COMO USAR SEU PRODUTO POLAR COM SEGURANÇA

A Polar oferece no mínimo cinco anos do serviço de suporte ao produto aos seus clientes desde o início das vendas do produto. O serviço de suporte ao produto inclui atualizações de firmware necessárias para dispositivos Polar e correções para vulnerabilidades críticas, conforme necessário. A Polar monitora constantemente os lançamentos de vulnerabilidades conhecidas. Atualize seu produto Polar regularmente e assim que o aplicativo móvel Polar Flow ou o software de computador Polar FlowSync informar sobre a disponibilidade de uma nova versão de firmware.

Os dados da sessão de treino e outros dados salvos no seu dispositivo Polar incluem informações confidenciais sobre você, como nome, informações físicas, saúde em geral e localização. Os dados de localização podem ser usados para rastreá-lo quando você está treinando e para descobrir quais são seus percursos habituais. Por esses motivos tenha um cuidado especial ao armazenar o dispositivo quando não estiver em uso.

Se você usa as notificações do celular no seu dispositivo de pulso, saiba que as mensagens de certos aplicativos serão projetadas na tela do dispositivo. Suas mensagens mais recentes também podem ser visualizadas no menu do dispositivo. Para garantir a confidencialidade de suas mensagens privadas, evite usar a função de notificações do celular.

Antes de entregar o dispositivo a terceiros para teste ou antes de vendê-lo, é necessário executar a reconfiguração de fábrica no dispositivo e removê-lo da sua conta Polar Flow. A reconfiguração de fábrica pode ser realizada com o software FlowSync no computador. Esse procedimento limpará a memória do dispositivo, e o dispositivo não poderá mais ser vinculado aos seus dados. Para remover o dispositivo da sua conta Polar Flow, entre no serviço web Polar Flow, selecione Produtos e clique no botão "Remover" ao lado do produto que você quer remover.

As mesmas sessões de treino também são armazenadas no seu dispositivo móvel com o aplicativo Polar Flow. Para maior segurança, várias opções de aprimoramento de segurança podem ser ativadas no seu dispositivo móvel, como autenticação forte e criptografia do dispositivo. Consulte o manual do usuário do seu dispositivo móvel para obter instruções sobre como ativar essas opções.

No serviço web Polar Flow, recomendamos usar uma senha que tenha menos de 12 caracteres. Se for usar o serviço web Polar Flow em um computador público, lembre-se de limpar o cache e o histórico de navegação para impedir que

outras pessoas acessem sua conta. Além disso, não permita que o navegador de um computador que não seja o seu armazene ou memorize sua senha do serviço web Polar Flow.

Os problemas de segurança do produto podem ser comunicados a [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) ou ao Atendimento ao Cliente Polar.

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

### POLAR IGNITE

Tipo de bateria:	Bateria recarregável de Li-pol, de 165 mAh
Tempo de funcionamento:	<b>Em uso contínuo:</b>  Até 17 horas de treino com GPS e frequência cardíaca óptica  5 dias de monitoramento de atividade com medição contínua da frequência cardíaca
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Material do relógio:	Dispositivo: ABS+GF, VIDRO, PMMA, AÇO INOXIDÁVEL  Pulseira: TPU OU SILICONE, AÇO INOXIDÁVEL
Materiais da pulseira acessória:	<b>Pulseiras de tecido</b>  Pulseira: fios de PET reciclado  Parte elástica: 50% poliéster, 50% borracha natural  <b>Pulseiras de couro</b>  Pulseira: couro Revestimento: alcântara  Parte elástica: 50% poliéster, 50% borracha natural
Material do cabo:	LATÃO, PA66+PA6, PC, TPE, AÇO CARBONO, NYLON
Resistência à água:	30 m  (ISO 22810, adequado para natação)
Capacidade da memória:	Até 90 horas de treino com GPS e fre-

	quência cardíaca, dependendo das configurações de idioma
Resolução	240 x 204
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 o seu pulso para melhorar a precisão.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

## COMPATIBILIDADE DO APLICATIVO MÓVEL POLAR FLOW

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

## RESISTÊNCIA À ÁGUA DE PRODUTOS POLAR

A maioria dos produtos Polar podem ser usados ao nadar. No entanto, não são instrumentos de mergulho. Para preservar a resistência à água, não pressione os botões do dispositivo embaixo d'água.

**Dispositivos Polar com medição de frequência cardíaca baseada no pulso** são adequados para nadar e tomar banho. Eles coletarão seus dados de atividade de seus movimentos do pulso também quando estiver nadando. Em nossos testes, porém, descobrimos que a medição da frequência cardíaca pelo pulso não funciona bem na água, então não podemos recomendar esse tipo de medição para natação.

No setor de relógios, a resistência à água é geralmente indicada em metros, que significa a pressão estática da água dessa profundidade. A Polar usa esse mesmo sistema de indicação. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Cada dispositivo Polar que possui indicação de resistência à água é testado antes da entrega para suportar a pressão da água.

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

Quando se executa uma atividade debaixo de água, a pressão dinâmica gerada pela água em movimento é superior à pressão estática. Isso significa que o movimento do produto sob água o submete a uma pressão maior do que se o produto estivesse parado.

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 oxigênio)	Mergulho SCUBA (com tanques de oxigênio)	Características de resistência à água
Resistência à água	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de

IPX7					pressão. Protegido contra respingos, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Resistência à água IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 meters Suitable for swimming	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Resistência à água 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frequente na água, mas não para mergulho SCUBA. Norma de referência: ISO22810.

## INFORMAÇÕES REGULATÓRIAS



Este produto está em conformidade com as diretivas 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE. A Declaração de Conformidade relevante e outras informações regulatórias para cada produto estão disponíveis em [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



O símbolo de lixeira com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrônicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrônicos (REEE) e 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. Esses produtos e baterias/acumuladores dentro dos produtos Polar devem ser descartados separadamente nos países da UE. A Polar recomenda que você minimize os efeitos possíveis do lixo eletrônico no ambiente e na saúde humana e também fora da União Europeia seguindo as regras de descarte de lixo locais e, quando possível, utilizando um conjunto separado de dispositivos eletrônicos para produtos, e um conjunto para baterias e acumuladores.

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

## GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy fornece uma garantia internacional limitada para os produtos Polar. Para os produtos vendidos nos EUA ou no Canadá, a garantia é fornecida pela Polar Electro, Inc.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do produto Polar que o produto não terá defeitos de material ou de manufatura por dois (2) anos a partir da data de compra, com exceção das pulseiras feitas de silicone ou plástico, que estão sujeitas a um período de garantia de um (1) ano a partir da data de compra.
- A garantia não cobre o desgaste normal e a ruptura da bateria, ou outros desgastes e quebras normais, danos causados por uso indevido ou abusivo, acidentes ou não conformidade com as precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/telas rachados, partidos ou riscados, braçadeira de tecido ou pulseira de tecido ou de couro, tira elástica (por exemplo, cinta peitoral com sensor de frequência cardíaca) e vestuário Polar.
- A garantia também não cobre danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas ao produto.



- A garantia não cobre produtos que foram comprados de segunda mão.
- Durante o período da garantia, o produto será reparado ou substituído em qualquer Centro de Assistência Polar autorizado, independentemente do país em que foi adquirido.
- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afeta os direitos legais do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao revendedor, decorrentes do 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, 90440 KEMPELE, Finlândia [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada ou reproduzida de qualquer forma ou por qualquer meio sem a permissão prévia por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logotipos neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos marcados com o símbolo ® neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas registradas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registrada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registrada da Apple Inc. A marca e os logotipos Bluetooth® são marcas registradas da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso dessas marcas pela Polar Electro Oy é feito sob licença.

## **TERMO DE RESPONSABILIDADE**

- O material deste manual é apenas para fins informativos. Os produtos descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio, devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não dá declarações ou garantias com relação a este manual ou aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não será responsável por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretos, indiretos ou incidentais, consequenciais ou especiais, decorrentes ou relacionados ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

2.0 BR 06/2022