

# **POLAR® LOOP**



**MANUAL DO USUÁRIO**

# Índice

Índice .....	2
<b>Manual do usuário do Polar Loop .....</b>	<b>5</b>
Introdução .....	5
Conteúdo da caixa .....	6
<b>Primeiros passos .....</b>	<b>7</b>
Troca da pulseira .....	7
Para retirar a pulseira .....	7
Para fixar a pulseira .....	7
Configuração do seu Polar Loop .....	8
1º passo: Baixar o aplicativo Polar Flow .....	8
2º passo: Carregar .....	8
3º passo: Configurar .....	9
Como usar seu Polar Loop .....	9
Posicione o dispositivo corretamente .....	9
Garanta o ajuste .....	10
Mantenha-o limpo .....	10
LEDs do Polar Loop .....	11
<b>Definições (Configurações) .....</b>	<b>12</b>
Configurações no aplicativo Polar Flow .....	12
Utilizo o meu produto no .....	12
Notificações da bateria .....	12
Alerta de inatividade .....	13
Monitorar treino automaticamente .....	13
Sincronizar .....	13
Desligar .....	13
Restaurar configurações de fábrica .....	13
Atualização do firmware .....	13
Reinicialização e redefinição .....	13
Para restaurar as configurações de fábrica do Polar Loop .....	14
Após a restauração das configurações de fábrica: .....	14
Como parear um celular .....	15
Antes de parear o Polar Loop com um novo celular .....	15
Para parear um novo celular .....	16
<b>Treino .....</b>	<b>17</b>
Treino com o Polar Loop .....	17
Gravação manual de treino .....	17
Detecção automática do treino .....	17
Gravação manual de treino .....	18
Como começar .....	18
Como gravar sessões de treino com seu celular .....	20
Como gravar sessões de treino com seu dispositivo .....	21
Detecção Automática do Treino .....	22
Como ativar ou desativar a detecção automática do treino .....	22
Intensidades do treino: .....	23
Como a detecção automática do treino funciona .....	23
Ao iniciar uma sessão de treino .....	24

Durante a sessão de treino .....	24
Após a sessão de treino .....	25
Como garantir a detecção precisa do treino .....	26
Análise do treino no aplicativo Flow .....	26
<b>Funcionalidades .....</b>	<b>28</b>
Monitoramento de atividade diária 24 horas .....	28
Objetivo da atividade .....	28
Guia de atividade .....	28
Benefício da atividade .....	28
Alerta de inatividade .....	28
Dados de atividade no aplicativo e no serviço web Flow .....	29
Frequência cardíaca contínua .....	29
Medida de recuperação do Nightly Recharge™ .....	31
Detalhes da carga do SNA no aplicativo Polar Flow .....	33
Detalhes da carga do sono no Polar Flow .....	33
Monitoramento do sono Sleep Plus Stages™ .....	35
Guia Sleepwise™ para nível de atenção diurna .....	38
Zonas de frequência cardíaca .....	38
Calorias Inteligentes .....	38
Benefício do Treino .....	39
Training Load Pro .....	40
Carga cardiovascular .....	41
Carga percebida .....	41
Carga de treino de uma única sessão .....	41
Esforço e tolerância .....	42
Status da carga cardiovascular .....	42
Análise de longo prazo no aplicativo e serviço web Flow .....	42
Orientação por voz .....	44
Teste de Condicionamento Físico no aplicativo Polar Flow .....	45
<b>Polar Flow .....</b>	<b>47</b>
Aplicativo Polar Flow .....	47
Diário .....	47
Dados de sono .....	47
Dados de atividade .....	47
Dados do treino .....	47
Compartilhamento de imagem .....	47
Iniciar o uso do aplicativo Polar Flow .....	47
Serviço web Polar Flow .....	48
Diário .....	48
Relatórios .....	48
Sincronizar .....	48
Sincronização automática .....	48
Sincronização manual .....	49
<b>Informações importantes .....</b>	<b>50</b>
Bateria .....	50
Carregamento da bateria .....	50
Status da bateria no aplicativo Flow .....	51
Cuidados com o seu Polar Loop .....	52
Mantenha seu Polar Loop limpo .....	52
Armazenamento .....	53

Precauções .....	53
Interferência durante o treino .....	53
Sua saúde e seu treino .....	53
Aviso .....	54
Como usar seu produto Polar com segurança .....	54
Especificações técnicas .....	55
Polar Loop .....	55
Compatibilidade do aplicativo móvel Polar Flow .....	56
Resistência à água de produtos Polar .....	56
Garantia Limitada Internacional Polar .....	57
Informações regulatórias .....	57
Termo de responsabilidade .....	58

# Manual do usuário do Polar Loop

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

## Introdução

Parabéns pelo seu novo Polar Loop!

O Polar Loop é uma pulseira inteligente, sem tela e sem taxas de assinatura, projetada para ajudar você a melhorar o sono, otimizar a recuperação e manter-se ativo – tudo isso sem distrações. Projetado para ser utilizado 24 horas, todos os dias, ele realiza o monitoramento contínuo do sono, da frequência cardíaca e dos movimentos, fornecendo insights valiosos para aprimorar seu bem-estar, condicionamento físico e desempenho diário – tudo isso sem telas ou taxas ocultas. Junto com o aplicativo e o serviço web Polar Flow, o Polar Loop ajuda você a entender como seus hábitos e escolhas diárias afetam seu bem-estar.

O Polar Loop fornece uma análise completa da recuperação do seu corpo durante a noite e uma previsão da sua energia e nível de atenção para o dia seguinte. O [monitoramento Sleep Plus Stages™](#) acompanha as fases do sono (REM, leve e profundo) fornecendo feedback e pontuação numérica do sono. O [Nightly Recharge™](#) é uma medida da recuperação obtida durante a noite que mostra o quanto você se recuperou das suas demandas diárias. O recurso [Sleepwise™](#) ajuda você a entender como o sono contribui para seu nível de atenção durante o dia e preparo para treinar.

O Polar Loop oferece diversas opções para [monitorar suas sessões de treino](#), permitindo que você escolha o que melhor se adapta à sua atividade e preferências. Você pode monitorar as sessões manualmente – com o aplicativo Flow ou com o dispositivo (usando o aplicativo Flow para iniciar e parar a sessão) – ou usar o monitoramento automático diretamente no dispositivo. O recurso [Monitoramento de atividade diária 24 horas](#) monitora sua atividade ao longo do dia e fornece uma meta de atividade diária com base em seus dados pessoais e na configuração do nível de atividade.

Baixe o [aplicativo Polar Flow](#) na App Store® ou no Google Play™. No aplicativo Flow, você 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. O Polar Loop [sincroniza automaticamente](#) seus dados com o aplicativo Flow se seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth e o aplicativo Flow estiver em execução pelo menos em segundo plano. Você também pode sincronizá-lo manualmente pelo aplicativo. O [serviço web Polar Flow](#) fornece informações detalhadas sobre sua atividade e seu sono. No serviço web Polar Flow, você também pode planejar e analisar o seu treino em detalhes e saber mais sobre seu desempenho.



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



Para um monitoramento preciso da frequência cardíaca e da atividade, use o dispositivo corretamente. Consulte [Como usar seu Polar Loop](#) para obter instruções.

# Conteúdo da caixa



- Pulseira (dois tamanhos incluídos: Pequeno-Médio e Médio-Grande)



O Polar Loop vem com uma pulseira de tamanho Pequeno-Médio previamente colocada. Para alterar o tamanho ou trocar para uma pulseira acessória, consulte a seção [Troca da pulseira](#).

- Dispositivo Polar Loop
- Fivela da pulseira
- Cabo de carregamento Polar Charge 2.0
- Guia de introdução e nota informativa importante

# Primeiros passos

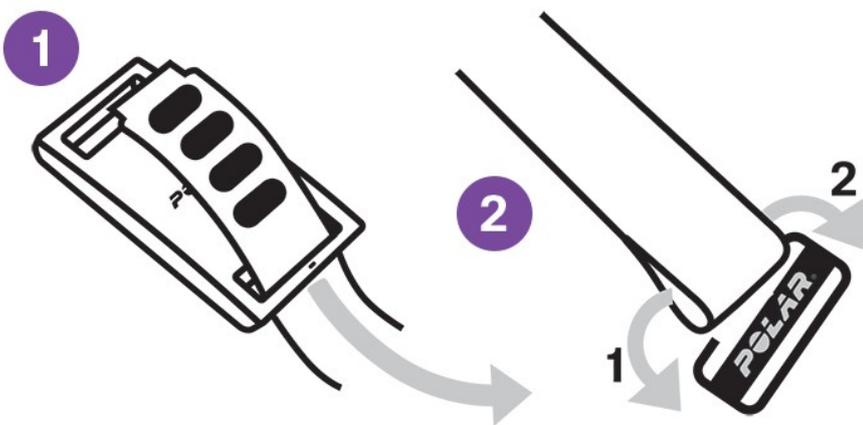
## Troca da pulseira



O Polar Loop vem com uma pulseira de tamanho Pequeno-Médio previamente colocada. Para alterar o tamanho ou trocar por uma pulseira acessória, siga as instruções nesta seção.

### Para retirar a pulseira

1. Puxe delicadamente a pulseira pelas aberturas do dispositivo.
2. Solte a fivela da alça da pulseira.

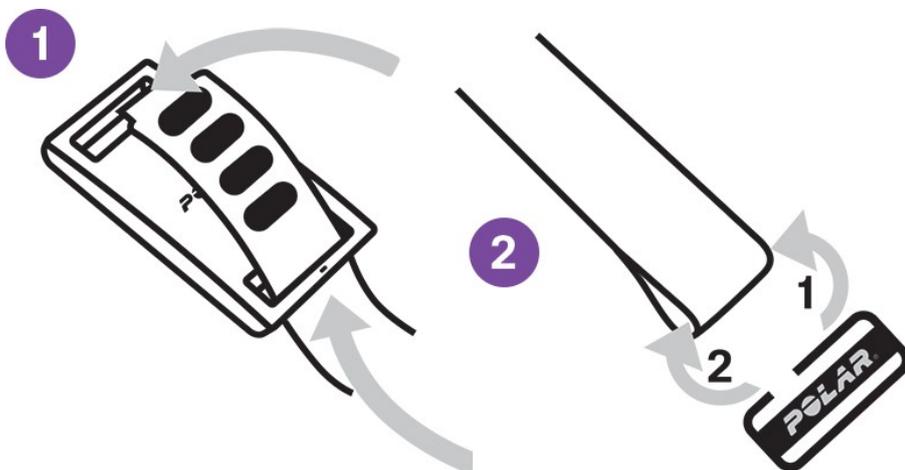


### Para fixar a pulseira

1. Com os fechos voltados para cima, passe a pulseira pelas aberturas no dispositivo.
2. Prenda a fivela na alça da pulseira.
3. Ajuste de maneira confortável e rente e prenda com os fechos.



Deslize o dispositivo próximo à fivela para um ajuste ideal.





Pulseiras adicionais em várias cores estão disponíveis para compra em [seleção da Polar](#) na loja virtual.

## Configuração do seu Polar Loop

Antes de começar a usar o Polar Loop,  **você precisa pará-lo e configurá-lo com o aplicativo Flow**. O Polar Loop liga automaticamente quando você o conecta para carregar. Depois de conectado, você pode configurá-lo usando o aplicativo Flow.

Após a configuração, seu Polar Loop estará pronto para uso. Ele monitorará automaticamente sua frequência cardíaca, atividade e sono quando usado. Ele também sincronizará seus dados com o aplicativo Flow automaticamente se seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth e o aplicativo Flow estiver em execução pelo menos em segundo plano.



O dispositivo se conecta ao seu celular via Bluetooth. O Bluetooth é ativado automaticamente quando você conecta o dispositivo para carregar e permanece ativado a menos que a bateria acabe ou o dispositivo seja desligado nas configurações do aplicativo Flow.

### 1º passo: Baixar o aplicativo Polar Flow

Baixe o aplicativo Polar Flow na App Store® ou no Google Play™. Entre na sua conta Polar ou crie uma nova conta.

### 2º passo: Carregar

Para carregar o Polar Loop, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB usando o cabo personalizado incluído na caixa.



Durante o carregamento, os LEDs indicam o progresso: quatro LEDs vermelhos que giram no sentido horário mostram que o carregamento está em andamento e, quando a bateria está totalmente carregada, os LEDs vermelhos ficam acessos continuamente.



Se a bateria estiver totalmente descarregada, poderá levar vários minutos para que o carregamento comece. Consulte [Baterias](#) para obter informações detalhadas sobre o carregamento da bateria.

### 3º passo: Configurar



Verifique se o celular está conectado à Internet e ative o Bluetooth.



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

1. Depois de conectar o Polar Loop para carregar, abra o aplicativo Flow para iniciar a configuração.
2. O aplicativo Flow detectará automaticamente seu Polar Loop e pedirá para você iniciar o pareamento.
3. Aceite a solicitação de pareamento Bluetooth no celular. **Emparelhamento concluído (Pareamento concluído)** será exibido quando o pareamento for concluído.
4. Vamos orientar você durante a configuração no aplicativo. Mantenha o Polar Loop próximo ao celular durante a configuração. Quando concluir as configurações, toque em **Guardar e sincronizar (Salvar e sincronizar)**. Suas configurações serão sincronizadas com o dispositivo.



Para manter seu dispositivo atualizado, atualize o firmware sempre que uma nova versão estiver disponível. Você será notificado pelo aplicativo Flow quando houver uma nova versão disponível.



Se você desconectar o Polar Loop do carregador antes de configurá-lo e pará-lo com um celular, ele continuará procurando uma conexão com um celular por 30 minutos antes de desligar. Essa busca é indicada por quatro LEDs vermelhos girando no sentido horário, acendendo um de cada vez e girando mais rápido do que durante o carregamento. Para reiniciar a busca, conecte o dispositivo para carregar novamente.

## Como usar seu Polar Loop

Para ter um monitoramento preciso da frequência cardíaca, atividade e sono, além de um ajuste seguro e confortável, siga as instruções nesta seção.



O Polar Loop vem com uma pulseira de tamanho Pequeno-Médio previamente colocada. Para alterar o tamanho ou trocar para uma pulseira acessória, consulte a seção [Troca da pulseira](#).

### Posicione o dispositivo corretamente

- Certifique-se de que a configuração da mão em que você usa o dispositivo esteja correta nas [configurações do dispositivo no aplicativo Flow](#).
- Coloque o dispositivo Polar sobre o pulso, pelo menos à largura de um dedo acima do osso do pulso.

- Certifique-se de que a **marca oval** na moldura esteja voltada para o **lado do polegar** do pulso:



## Garanta o ajuste

- Ajuste a pulseira de maneira confortável e rente e prenda com os fechos. O sensor óptico de frequência cardíaca na parte traseira deve permanecer em contato constante com sua pele.
- Você pode verificar o ajuste empurrando suavemente a pulseira para cima de ambos os lados. Se o sensor levantar ou você vir a luz LED brilhando, aperte levemente a pulseira.

## Mantenha-o limpo



O dispositivo é totalmente resistente à água, e a pulseira é lavável. Você pode limpar ambos com segurança usando uma solução de água e sabão neutro e enxaguá-los em água corrente.

- Você deve lavar o dispositivo, a pulseira e a pele do braço regularmente, especialmente depois de ter transpirado.
- Use uma solução de água e sabão neutro e água corrente. Não limpe com álcool, desinfetante ou qualquer outro produto químico.
- Confira todas as instruções sobre os cuidados em [Cuidados com o seu Polar Loop](#).



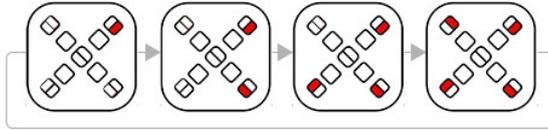
De vez em quando, é recomendável deixar o pulso respirar, especialmente se você tiver uma pele sensível. Afrouxe a pulseira, por exemplo, quando sua atividade for baixa, para evitar irritação na pele. Você também pode mudar um pouco o lugar do dispositivo em seu pulso. De vez em quando, você deve retirar o dispositivo Polar completamente do pulso.

# LEDs do Polar Loop

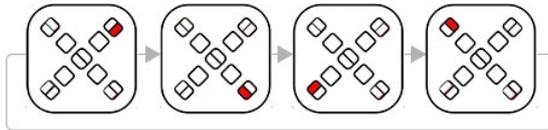


## Quando o dispositivo está carregando / procurando conexão / atualizando o firmware

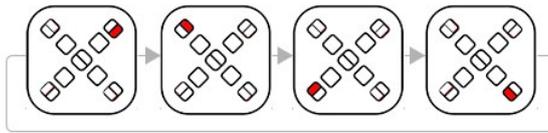
- O carregamento é indicado por **quatro LEDs vermelhos girando no sentido horário**. Quando a bateria está totalmente carregada, os LEDs vermelhos ficam acesos continuamente.



- Se você desconectar o Polar Loop do carregador antes de configurá-lo e pareá-lo com um celular, ele continuará procurando uma conexão com um celular por 30 minutos antes de desligar. Essa busca é indicada por **quatro LEDs vermelhos girando no sentido horário**, acendendo um de cada vez e girando mais rápido do que durante o carregamento. Para reiniciar a busca, conecte o dispositivo para carregar novamente.

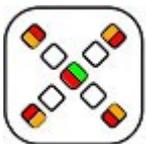


- A atualização do firmware é indicada por **quatro LEDs vermelhos girando no sentido anti-horário**.



## Quando o dispositivo está ligado, mas não colocado

Esses LEDs ficam acesos quando o dispositivo está ligado e pronto para medir sua frequência cardíaca, mas o sensor óptico de frequência cardíaca não está em contato com sua pele.



## Quando o dispositivo está medindo sua frequência cardíaca

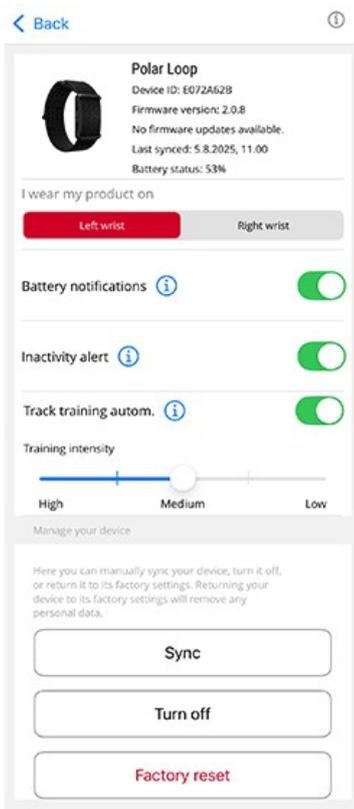
Esses LEDs ficam acesos quando você está usando o dispositivo e ele está medindo sua frequência cardíaca.

# Definições (Configurações)

## Configurações no aplicativo Polar Flow

No aplicativo Flow, abra as configurações do dispositivo tocando no card do dispositivo no **Diário**. Você também pode acessar **Dispositivos** e escolha o Polar Loop, se você tiver mais de um dispositivo Polar.

Na parte superior da página do dispositivo, você verá informações sobre ele, como a versão atual do firmware e se há uma atualização disponível, bem como o status da bateria do dispositivo e quando ele foi sincronizado pela última vez.



Na página do dispositivo, você pode editar as seguintes configurações:

### Utilizo o meu produto no

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

Para mensuração e monitoramento precisos, é importante que o dispositivo esteja posicionado corretamente no pulso: o lado com a marca oval deve ficar voltado para o lado do polegar. Para obter mais informações, consulte [Como usar o Polar Loop](#).

### Notificações da bateria

Se você quiser receber notificações no celular sobre o status da bateria do dispositivo, ative as **Notificações da bateria**.



Para receber notificações da bateria, você precisa permitir notificações do aplicativo Flow nas configurações do seu celular.

## Alerta de inatividade

Ative ou desative os alertas de inatividade. Para receber alertas de inatividade, você precisa permitir notificações do aplicativo Flow nas configurações do seu celular, e o aplicativo deve estar em execução pelo menos em segundo plano. Para obter mais informações, consulte [Monitoramento de atividades 24 horas por dia](#).

## Monitorar treino automaticamente

Ative ou desative a detecção automática de treino e ajuste sua sensibilidade. Para obter mais informações, consulte [Detecção automática do treino](#).

## Sincronizar

Selecione **Sincronizar** para sincronizar manualmente seu dispositivo com o aplicativo Flow. Para obter mais informações, consulte [Sincronização](#).

## Desligar

Você pode desligar o dispositivo por meio das configurações do aplicativo Flow, por exemplo, durante um voo. Quando o dispositivo é desligado, o Bluetooth também é desativado. Para ligar o dispositivo novamente, conecte-o para carregar.

## Restaurar configurações de fábrica

Se tiver problemas com o seu dispositivo, você poderá restaurar as configurações de fábrica. Note que a restauração das configurações de fábrica do dispositivo esvazia todos os dados e configurações pessoais do dispositivo, e você precisará configurá-lo novamente para seu uso pessoal. Todos os dados do dispositivo sincronizados com a sua conta Flow estarão seguros. Para obter mais informações, consulte [Reinicialização e redefinição](#).

## Atualização do firmware

Para manter o Polar Loop 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 dispositivo.

Você poderá atualizar o firmware pelo celular usando o aplicativo Polar Flow. O aplicativo informará se houver uma atualização disponível e orientará você durante o processo. Recomendamos conectar o dispositivo a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma atualização sem problemas. A atualização do firmware pode demorar até 7 minutos, dependendo da sua conexão.



Você não perderá nenhum dado com a atualização do firmware. Antes do início da atualização, os dados do dispositivo são sincronizados com sua conta do Flow.

## Reinicialização e redefinição

Se ocorrer algum problema com o dispositivo, tente reiniciá-lo. Ao reiniciar o dispositivo, nenhum dos dados pessoais será excluído do dispositivo. No entanto, ao reiniciar, as configurações de data e hora do dispositivo retornarão ao padrão, e qualquer processo em andamento (como o cálculo do sono) será encerrado. Para garantir que seus dados de sono e atividade sejam acumulados corretamente, sincronize o dispositivo com o aplicativo Flow após reiniciá-lo para obter as configurações corretas de data e hora no dispositivo.

O botão para reiniciar/restaurar as configurações fica na parte superior do dispositivo, sob a pulseira. Para reiniciar o dispositivo, pressione o botão com um alfinete quando o dispositivo NÃO estiver conectado para carregar.



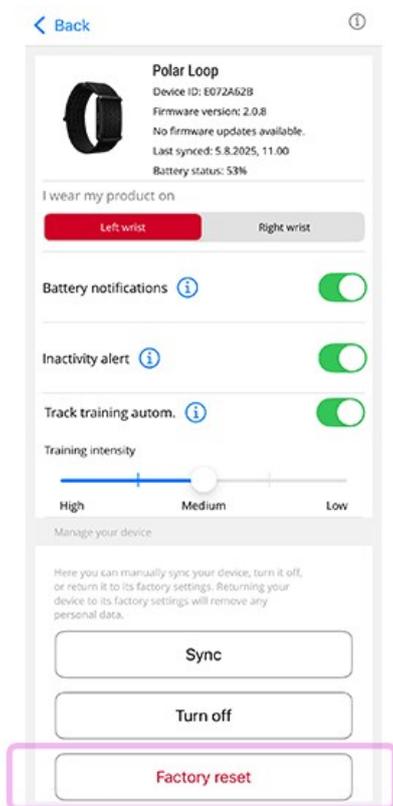
## Para restaurar as configurações de fábrica do Polar Loop

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

A restauração de fábrica pode ser feita de duas maneiras:

- Por meio das configurações do dispositivo no aplicativo Flow.
- Pressionando o botão para reiniciar/restaurar as configurações do dispositivo com um pino quando o dispositivo estiver conectado para carregar.

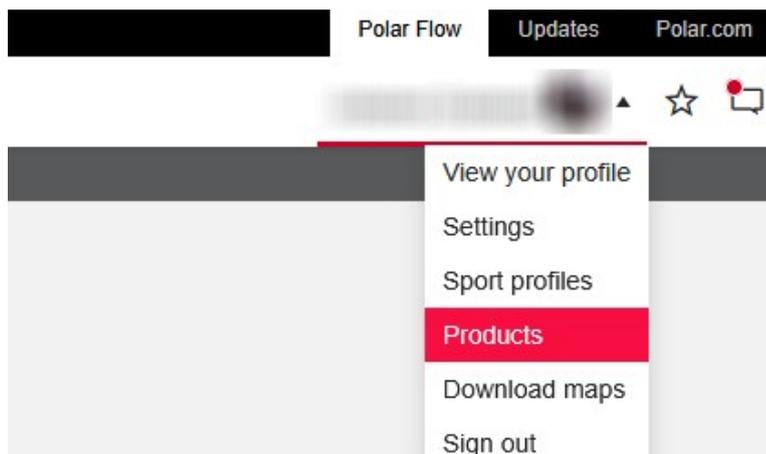
Para restaurar as configurações de fábrica do dispositivo usando o aplicativo Flow, acesse **Dispositivos** no aplicativo Flow e escolha Polar Loop se você tiver mais de um dispositivo Polar. Em seguida, escolha **Restaurar configurações de fábrica**.



## Após a restauração das configurações de fábrica:

Quando você restaura as configurações de fábrica, o Polar Loop é despareado do seu celular, mas ainda pode aparecer na lista de dispositivos Bluetooth pareados do seu celular e na sua conta Polar Flow. Antes de configurá-lo novamente, remova-o de ambos seguindo estas etapas:

1. Acesse [flow.polar.com](https://flow.polar.com) e inicie uma sessão.
2. Clique no seu nome no canto superior direito e escolha **Produtos**.



3. Localize o produto na lista e clique no ícone de exclusão (X). Para confirmar, clique em **Remover**.
4. Verifique a lista de dispositivos Bluetooth pareados no celular e remova o Polar Loop da lista, caso esteja nela.
  - iOS: Ajustes > Bluetooth > toque em "i" ao lado do Polar Loop > Esquecer Este Dispositivo.
  - Android: Configurações > Bluetooth > toque no ícone de engrenagem ao lado do Polar Loop e em ESQUECER.

[Configure seu Polar Loop](#) novamente. Lembre-se de usar na configuração a mesma conta Polar usada antes da restauração.

## Como parear um celular

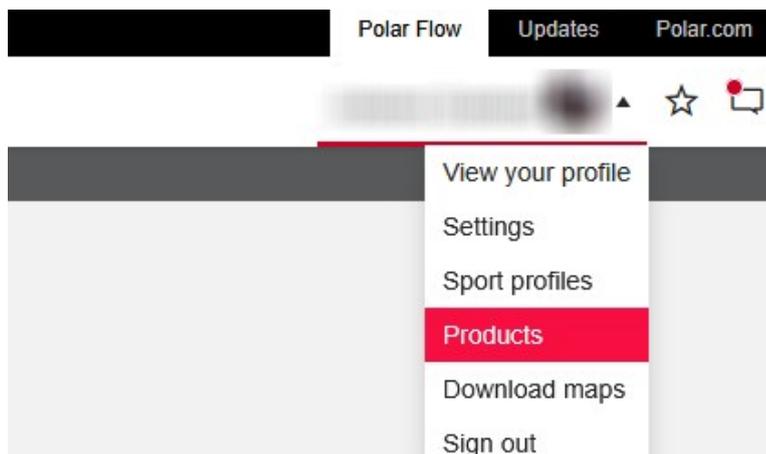
Se você configurou seu Polar Loop com o aplicativo Flow, conforme descrito no capítulo [Configuração do Polar Loop](#), o dispositivo já está pareado com seu celular. Se você adquirir um novo celular e quiser parear seu dispositivo com ele, poderá fazê-lo seguindo as instruções abaixo.

### Antes de parear o Polar Loop com um novo celular

O Polar Loop só pode ser pareado com um celular por vez. Uma vez pareado, ele só ficará visível para aquele celular. Antes de parear com um novo celular, você precisa **restaurar as configurações de fábrica** para remover o pareamento existente. Consulte [Reinicialização e redefinição](#) para obter instruções.

Quando você restaura as configurações de fábrica, o Polar Loop é despareado do seu celular, mas ainda pode aparecer na sua conta do Flow e na lista de dispositivos Bluetooth pareados do seu celular. Se você quiser removê-lo de ambos, siga estas etapas:

1. Acesse [flow.polar.com](https://flow.polar.com) e inicie uma sessão.
2. Clique no seu nome no canto superior direito e escolha **Produtos**.



3. Localize o produto na lista e clique no ícone de exclusão (X). Para confirmar, clique em **Remover**.
4. Verifique a lista de dispositivos Bluetooth pareados no celular e remova o Polar Loop da lista, caso esteja nela.
  - iOS: Ajustes > Bluetooth > toque em "i" ao lado do Polar Loop > Esquecer Este Dispositivo.
  - Android: Configurações > Bluetooth > toque no ícone de engrenagem ao lado do Polar Loop e em ESQUECER.

## Para parear um novo celular

Observe que você precisa fazer o pareamento no aplicativo Polar Flow e **NÃO nas configurações de Bluetooth do celular**. Mantenha o dispositivo a um metro do seu celular durante o pareamento.

1. Baixe o aplicativo Flow da App Store ou do Google Play.
2. Verifique se o Bluetooth do celular está ativado e se o modo avião/de voo está desativado.



**Usuários de Android:** certifiquem-se de que a localização está ativada para o aplicativo Polar Flow nas configurações do aplicativo do celular.

3. Conecte o dispositivo a uma porta USB energizada ou a um carregador USB.
4. No celular, abra o aplicativo Flow e entre usando sua conta Polar.



**Usuários do Android:** Se você usa vários dispositivos Polar compatíveis com o aplicativo Flow, verifique se escolheu o Polar Loop como dispositivo ativo no aplicativo Flow. Ao fazer isso, o aplicativo Polar Flow se conectará ao seu dispositivo quando parear.

5. O aplicativo Flow avisa automaticamente que você precisa parear o Polar Loop. Aceite a solicitação de pareamento Bluetooth no celular.

# Treino

## Treino com o Polar Loop

O Polar Loop oferece diversas opções para monitorar suas sessões de treino, permitindo que você escolha o que melhor se adapta à sua atividade e preferências. Você pode monitorar as sessões manualmente – com o aplicativo Flow ou com o dispositivo (usando o aplicativo Flow para iniciar e parar a sessão) – ou usar o monitoramento automático diretamente no dispositivo.

### Gravação manual de treino

Você pode iniciar e parar manualmente sua sessão de treino usando o aplicativo Flow. Antes de iniciar a sessão de treino, você pode escolher se quer gravá-la com o aplicativo Flow ou com seu dispositivo.

- **Como gravar sessões de treino com o aplicativo Flow:**

Quando você usa o aplicativo Flow para gravar seu treino, tanto a frequência cardíaca quanto os dados relacionados à localização são gravados, e você pode monitorá-los em tempo real durante sua sessão. Você também pode receber orientação por voz e usar metas rápidas.

Melhor para: Treinos planejados, como sessões de academia ou corridas, onde o monitoramento preciso do início e término é importante, ou quando você precisa de dados de GPS (velocidade, distância, rota) monitorados.



Mantenha seu celular por perto durante a sessão para garantir a precisão do GPS e o monitoramento ininterrupto da frequência cardíaca.

- **Como gravar sessões de treino com seu dispositivo:**

Ao gravar com o dispositivo, você precisa iniciar e parar a sessão manualmente usando o aplicativo Flow, mas não precisa ficar com o celular durante o treino. Uma vez iniciada, a gravação é gerenciada pelo dispositivo. Ao usar só o dispositivo, apenas os dados da frequência cardíaca são gravados.

Melhor para: Atividades nas quais você acha inconveniente levar seu celular ou quando o início do seu treino é de intensidade muito baixa para ser reconhecido pela detecção automática de treino.



Para poder gravar manualmente as sessões de treino com o aplicativo Flow ou seu dispositivo, o dispositivo deve ser pareado como um sensor de frequência cardíaca na página **Definições de treino** no aplicativo Flow.

Para obter mais informações, consulte [Gravação manual de treino](#).

### Detecção automática do treino

A **Detecção automática do treino** permite que o Polar Loop detecte e grave treinos automaticamente, sem necessidade de iniciar ou parar uma sessão manualmente.

Quando ativada, o dispositivo começa a gravar assim que detecta níveis elevados de frequência cardíaca e atividade. Os dados são sincronizados automaticamente com o aplicativo Flow quando seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth. Esse recurso garante que seu treino seja monitorado mesmo se você esquecer de iniciá-lo manualmente, e não é preciso usar o celular durante a sessão. Você pode se concentrar totalmente em seu treino enquanto seu dispositivo cuida do monitoramento em segundo plano.

Melhor para: Atividades espontâneas ou casuais, como caminhar rapidamente e pedalar.

Para obter mais informações, consulte [Detecção automática do treino](#).

## Gravação manual de treino

Você pode gravar suas sessões de treino manualmente com seu celular usando o aplicativo Flow ou com seu dispositivo.

Quando você usa o aplicativo Flow para gravar seu treino, tanto a frequência cardíaca quanto os dados relacionados à localização são gravados, e você pode monitorá-los em tempo real durante sua sessão. Você também pode receber orientação por voz e usar metas rápidas.

Ao gravar com o dispositivo, você precisa iniciar e parar a sessão manualmente usando o aplicativo Flow, mas não precisa ficar com o celular durante o treino. Uma vez iniciada, a gravação é gerenciada pelo dispositivo. Ao usar só o dispositivo, apenas os dados da frequência cardíaca são gravados.



Para gravar manualmente as sessões de treino com o aplicativo Flow ou com seu dispositivo, você precisa parear seu dispositivo como um sensor de frequência cardíaca na página **Definições de treino** do aplicativo Flow. Para obter instruções, consulte a seção *Como começar*.

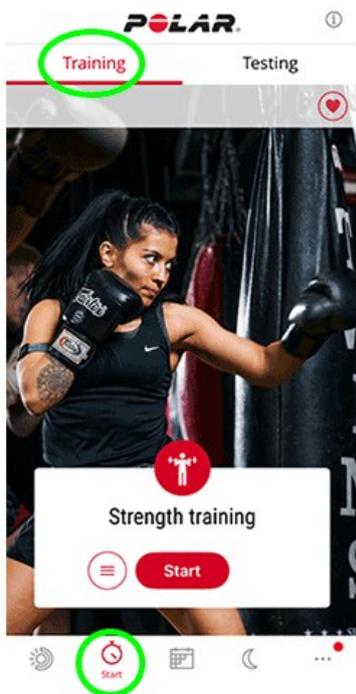
## Como começar

1. Coloque o Polar Loop confortavelmente ajustado no seu pulso.



Para mensuração e monitoramento precisos, é importante que o dispositivo esteja posicionado corretamente no pulso. Consulte as instruções em [Como usar o Polar Loop](#). Além disso, use o dispositivo no punho selecionado nas configurações do dispositivo no aplicativo Flow.

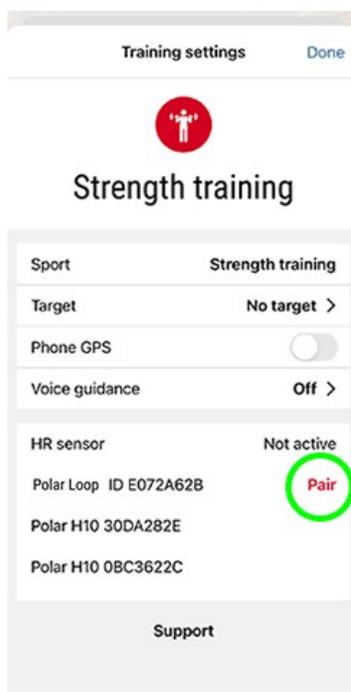
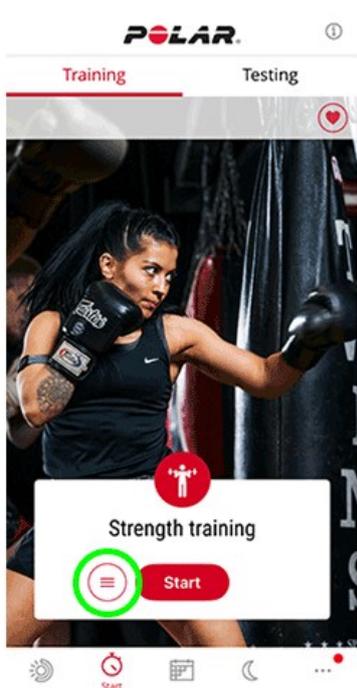
2. No aplicativo Flow, vá para **Iniciar > Treino**.



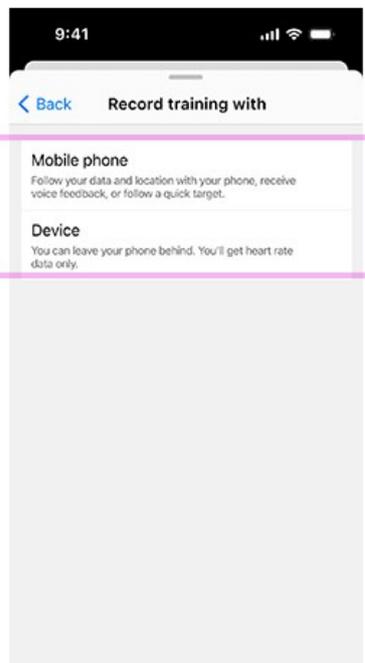
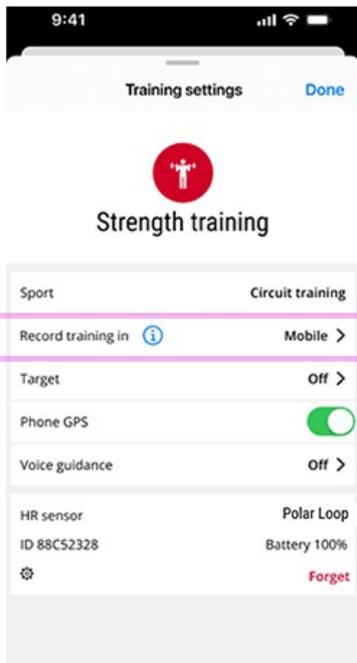


Se a detecção automática de treino estiver ativada e o dispositivo já tiver iniciado a gravação devido à frequência cardíaca e aos níveis de atividade elevados, você deverá interromper a gravação em andamento antes de iniciar uma sessão de treino manual. A gravação em andamento é exibida na tela **Iniciar**. Para pará-la, pressione e segure o botão **Segure para parar**. Se você quiser excluir a sessão gravada automaticamente, pressione e segure a sessão na tela **Calendário** e selecione **Excluir**.

3. Para poder gravar manualmente as sessões de treino com o aplicativo Flow ou seu dispositivo, o dispositivo deve ser pareado como um sensor de frequência cardíaca na página **Definições de treino** no aplicativo Flow. Toque no ícone  para abrir a página **Definições de treino**. Encontre seu dispositivo na página e toque em **Parear**.



4. Na página **Definições de treino**, você pode escolher se deseja gravar sua sessão com o celular ou o dispositivo:

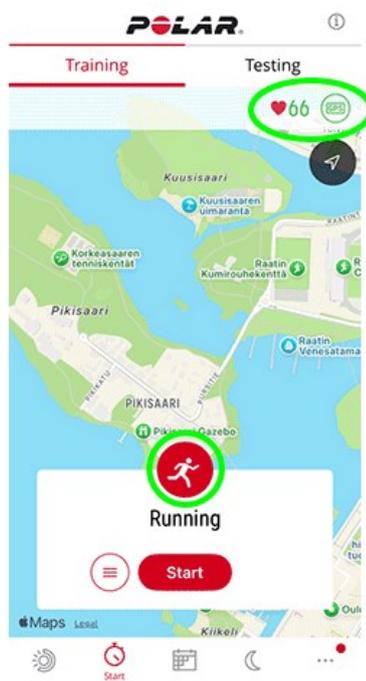
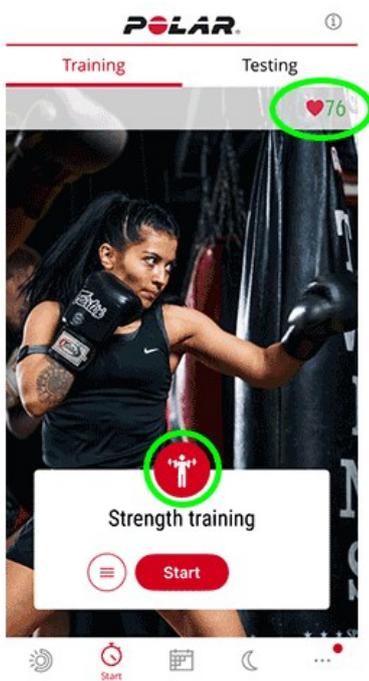


5. Toque em **Concluído** para retornar à página **Treino**.

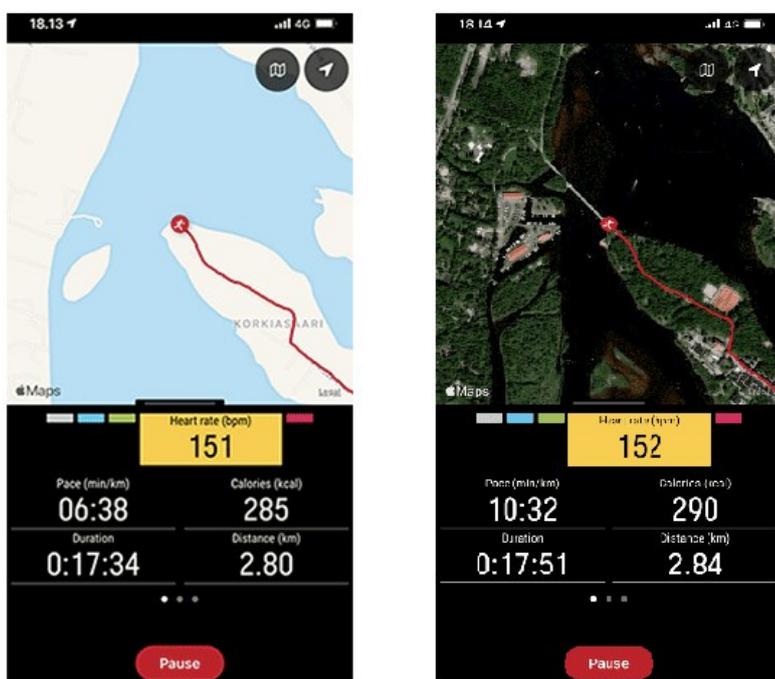
## Como gravar sessões de treino com seu celular

Depois de parear seu dispositivo como um sensor de frequência cardíaca com o aplicativo Flow e selecionar um método de gravação, você poderá escolher um perfil de esporte e começar a treinar.

Na página **Treino**, selecione um perfil de esporte tocando no ícone do esporte. Se você escolher um perfil de esporte ao ar livre, o GPS do celular será ativado para monitorar seu percurso de treino no mapa. Quando você vir sua frequência cardíaca atual e um círculo sólido no ícone do GPS, toque em **Iniciar** para começar a sessão de treino.



Você pode alterar a exibição do mapa tocando no ícone  na parte superior do mapa. Você também pode rolar e dar zoom no mapa o quanto quiser deslizando a tela e usando o gesto de pinça. Restaure o foco para sua localização tocando no ícone . Deslize a parte inferior da página para alternar entre as telas de frequência cardíaca e ritmo.



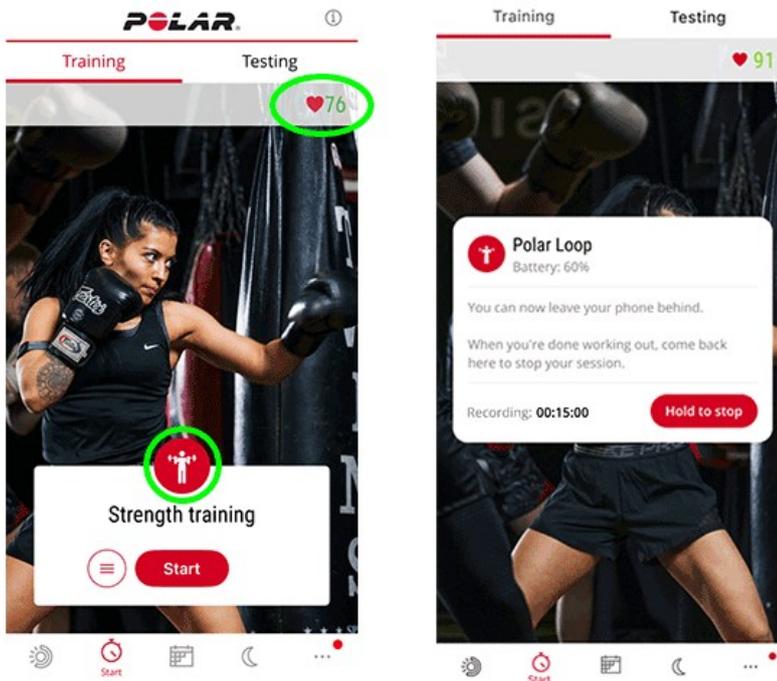
Para encerrar uma sessão de treino:

- Toque em **Pausar**.
- Toque e segure **Parar** para salvar a sessão e visualizar o resumo do treino.

## Como gravar sessões de treino com seu dispositivo

Depois de parear seu dispositivo como um sensor de frequência cardíaca com o aplicativo Flow e selecionar um método de gravação, você poderá escolher um perfil de esporte e começar a treinar.

Na página **Treino**, selecione um perfil de esporte tocando no ícone do esporte. Quando você vir sua frequência cardíaca atual, toque em **Iniciar** para iniciar a sessão de treino.



- A gravação do treino em andamento e a duração atual são exibidas na página **Início** e no card do dispositivo no **Diário**.
- Para encerrar a sessão de treino, pressione e segure o botão **Segurar para parar** em qualquer uma dessas telas. O dispositivo sincronizará automaticamente seus dados de treino com o aplicativo Flow assim que a gravação terminar.
- Após a sincronização, a sessão de treino aparecerá nas telas **Diário** e **Calendário** do aplicativo Flow. Você pode visualizar a análise do treino tocando na sessão.

## Detecção Automática do Treino

A Detecção Automática do Treino permite que o Polar Loop detecte e grave automaticamente sessões de treino sem exigir que você inicie a gravação manualmente pelo aplicativo Flow. Quando ativada, o dispositivo começa a gravar assim que detecta níveis elevados de frequência cardíaca e atividade. Esse recurso garante que seu treino seja monitorado mesmo se você esquecer de iniciá-lo manualmente, e não é preciso usar o celular durante a sessão. Você pode se concentrar totalmente em seu treino enquanto seu dispositivo cuida do monitoramento em segundo plano.



Para mensuração e monitoramento precisos, é importante que o dispositivo esteja posicionado corretamente no pulso. Consulte as instruções em [Como usar o Polar Loop](#). Além disso, use o dispositivo no punho selecionado nas configurações do dispositivo no aplicativo Flow.

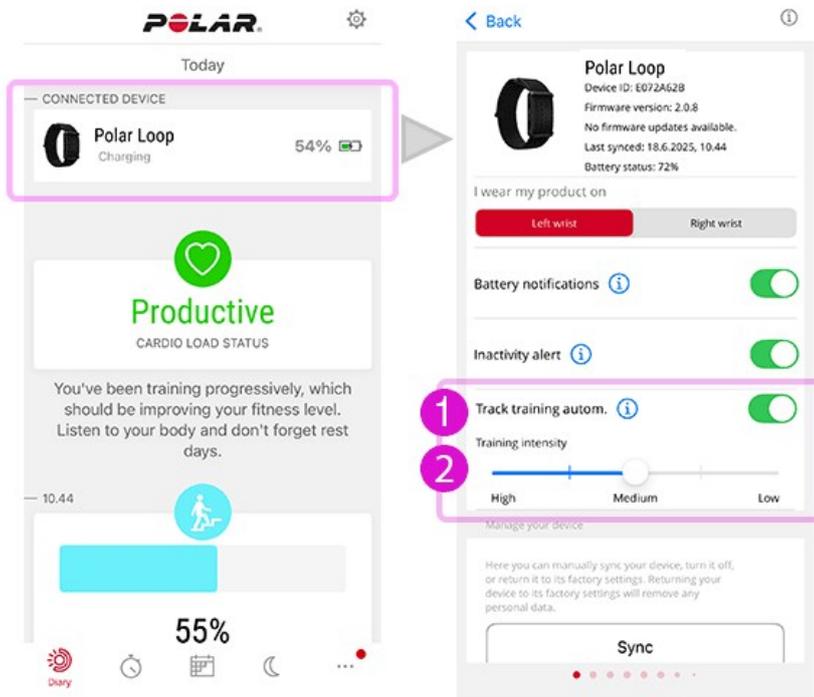
### Como ativar ou desativar a detecção automática do treino



A Detecção Automática do Treino é ativada por padrão. Você pode ativá-la ou desativá-la durante a configuração ou posteriormente nas [configurações do dispositivo](#) no aplicativo Flow, onde também é possível ajustar a sensibilidade.

No aplicativo Flow, abra as configurações do dispositivo tocando no card do dispositivo no **Diário**. Você também pode acessar **Dispositivos** e escolha o Polar Loop, se você tiver mais de um dispositivo Polar.

1. Nas configurações do dispositivo, use a opção **Monitorar treino automaticamente** para ativar ou desativar a detecção automática do treino.
2. Ajuste a sensibilidade da detecção automática do treino movendo o controle deslizante **Intensidade do treino** para **Baixa**, **Média** ou **Alta**. Essa configuração determina o nível de intensidade em que o monitoramento começa. Quanto maior a intensidade, mais esforço você precisa fazer. Você pode tentar diferentes configurações de intensidade para encontrar o nível de intensidade ideal para seu treino.



### Intensidades do treino:

- **Baixa:** Até mesmo atividades leves, como caminhadas tranquilas ou tarefas domésticas, podem acionar a gravação do treino.
- **Média (padrão):** Atividades como uma caminhada rápida ou corrida leve são suficientes para iniciar a gravação.
- **Alta:** O treino só é gravado quando você pratica atividades vigorosas, como corrida, esqui ou outros esportes de alta intensidade.

### Como a detecção automática do treino funciona

Para que uma sessão de treino seja gravada automaticamente, ela deve atender a certos requisitos de duração e intensidade.

**Duração:** A atividade deve durar pelo menos 10 minutos para ser salva como treino.

**Intensidade:** Sua **frequência cardíaca** e **atividade** precisam atingir e manter certos níveis:

- Para começar a monitorar, sua frequência cardíaca deve exceder 50% da sua frequência cardíaca de reserva (FCR) – a diferença entre suas frequências cardíacas máxima e em repouso. Isso normalmente significa que a atividade deve estar dentro da **zona de frequência cardíaca 1** ou acima. Para continuar monitorando, sua frequência cardíaca deve permanecer acima de 25% da sua FCR, ou o dispositivo deve detectar atividade física alta e contínua por meio do acelerômetro.

Exemplo para uma pessoa com frequência cardíaca máxima de 190 bpm e frequência cardíaca em repouso de 50 bpm:

- Frequência cardíaca de reserva (FCR) =  $190 - 50 = 140$  bpm
- Limiar inicial (50% da FCR) =  $(140 \times 0,5) + 50 = 120$  bpm
- Limiar de continuação (25% da FCR) =  $(140 \times 0,25) + 50 = 85$  bpm
- Seu nível de atividade deve chegar a 6,0 METs (uma medida de intensidade do exercício) ou mais para começar. O monitoramento é interrompido quando a atividade cai para 3,0 METs ou menos, salvo quando sua frequência cardíaca permanece alta o suficiente, apesar do baixo movimento. Isso pode acontecer, por exemplo, ao andar de bicicleta, quando seu pulso fica praticamente imóvel enquanto você segura o guidão.

Exemplos de MET:

**1,0 MET:** Ficar sentado em silêncio

**2,5 METs:** Caminhar devagar

**5,0 METs:** Caminhar rapidamente

**9,8 METs:** Correr a um ritmo de 6 min/km

**11,0 METs:** Correr a 11 km/h, ou cerca de 5:25 min/km



Nota: Esses valores de intensidade se aplicam à configuração de intensidade de treino **Média**, que é o padrão. Os limiares são mais altos para a configuração **Alta** e mais baixos para a configuração **Baixa**.

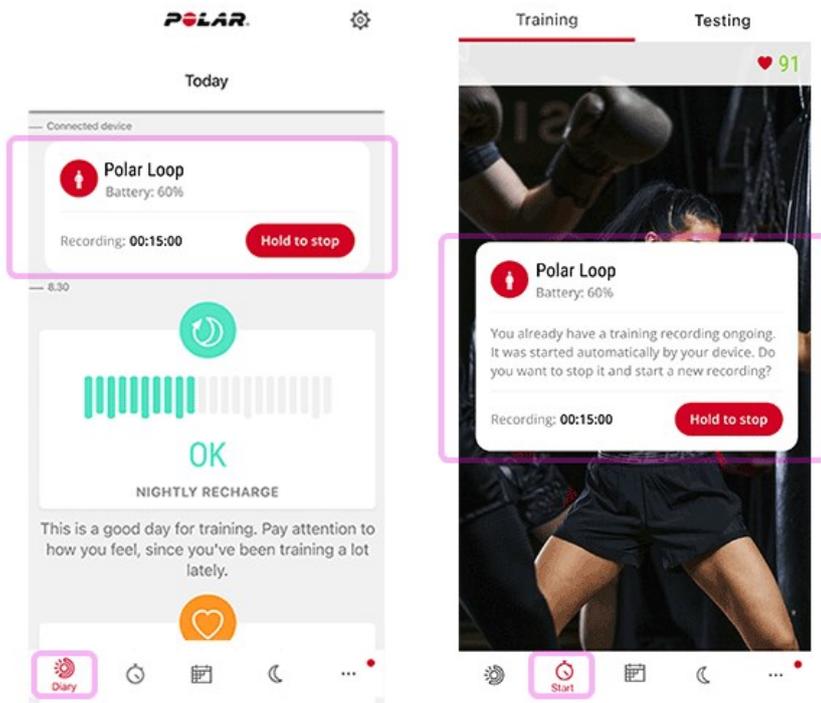
## Ao iniciar uma sessão de treino

O dispositivo começa a gravar sua sessão de treino quando reconhece que sua frequência cardíaca e nível de atividade estão altos o suficiente.

## Durante a sessão de treino

A gravação do treino em andamento e sua duração atual são exibidas no aplicativo Flow, no card do dispositivo no **Diário** e na página **inicial**.

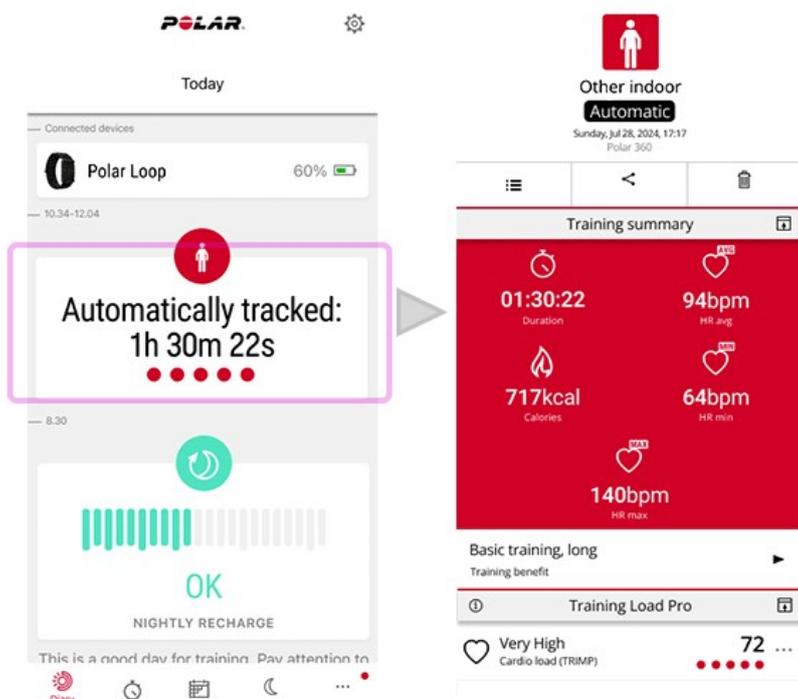
Se desejar, você pode parar manualmente a gravação do treino pressionando e segurando o botão **Segurar para parar**.



## Após a sessão de treino

A gravação terminará automaticamente quando sua frequência cardíaca ficar abaixo dos limites especificados e nenhuma atividade física de alta intensidade contínua for detectada. O dispositivo sincronizará seus dados de treino com o aplicativo Flow assim que seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth. Observe que o aplicativo deve estar em execução pelo menos em segundo plano para que a sincronização automática funcione.

A sessão de treino gravada automaticamente aparecerá nas telas **Diário** e **Calendário** do aplicativo Flow. Você pode visualizar a análise do treino tocando na sessão.



Por padrão, o perfil de esporte **Outros indoor** é usado para todas as sessões de treino gravadas automaticamente, mas você pode alterá-lo se quiser. Ao abrir a tela de análise de treino no **Calendário**, você será solicitado a selecionar o perfil de esporte

antes de entrar na tela de análise. Toque em um perfil de esporte para selecioná-lo ou selecione **Cancelar** se quiser manter o perfil de esporte **Outros indoor**.



Depois de selecionar um perfil de esporte, você será solicitado a avaliar sua sessão. Você pode escolher uma classificação em uma escala de 1 a 10, onde 1 representa muito, muito fácil e 10 indica esforço máximo. Se preferir, você pode desativar essa pergunta para sessões futuras desativando o controle deslizante "Continuar perguntando" na parte inferior da página. Após a classificação, a tela de análise do treino é aberta.

## Como garantir a detecção precisa do treino

Para que a detecção automática do treino funcione corretamente, certifique-se de que suas configurações físicas no aplicativo Flow estejam atualizadas. Para acessar essas configurações, vá até o menu **Mais** e toque na imagem do seu perfil ou nome na parte superior da página.

Os valores de **frequência cardíaca máxima** e **frequência cardíaca em repouso** são essenciais para calcular sua frequência cardíaca de reserva. Outros detalhes físicos – **sexo**, **data de nascimento**, **altura** e **peso** – são usados para estimar o consumo de calorias.

- **Frequência cardíaca máxima:** Defina sua frequência cardíaca máxima atual, se souber esse valor. O valor de frequência cardíaca máxima previsto por sua idade é mostrado como a configuração padrão quando você define esse valor pela primeira vez.
- **Frequência cardíaca em repouso:** Essa é a sua frequência cardíaca mais baixa quando você está totalmente relaxado e sem distrações. Se você não sabe sua frequência cardíaca em repouso, pode consultar o valor da **frequência cardíaca mais baixa do dia** mostrado na tela **Atividade**.

Para uma medição precisa, é importante que o dispositivo esteja posicionado corretamente no pulso. Consulte as instruções em [Como usar o Polar Loop](#). Além disso, use o dispositivo no punho selecionado nas configurações do dispositivo no aplicativo Flow.



Se você quiser que suas sessões de treino comecem e terminem exatamente na hora certa, recomendamos usar a gravação manual no aplicativo Flow. A detecção automática pode ter pequenos atrasos, como no início de uma sessão se suas mãos estiverem frias e a circulação sanguínea estiver baixa, ou no final se sua frequência cardíaca permanecer elevada após um treino intenso.

## Análise do treino no aplicativo Flow

O Polar Loop sincroniza-se automaticamente com o aplicativo Flow depois que você termina uma sessão de treino se o celular estiver dentro do alcance do Bluetooth. Você também pode iniciar a sincronização manualmente pelo aplicativo. Para obter mais informações, consulte [Sincronização](#). Após a sincronização, a sessão de treino aparecerá nas telas **Diário** e **Calendário** do aplicativo Flow. Você pode abrir a tela de análise do treino tocando na sessão. As informações mostradas em seu resumo do treino dependem do perfil de esporte e dos dados coletados. Por exemplo, seu resumo do treino pode incluir as seguintes informações:

### Resumo do treino



- Duração da sessão
- Distância percorrida na sessão\*
- Frequência cardíaca (média, mínima, máxima)
- Calorias
- Velocidade (média, máxima)\*

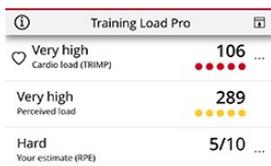
## Benefício do treino

**Steady state & Tempo training**  
 Training Benefit  
 Good pace! You improved your aerobic fitness and the endurance of your muscles. This session also developed your ability to sustain high intensity effort for longer.

- Feedback escrito sobre o efeito de sua sessão de treino. O feedback é baseado na distribuição do tempo de treino pelas zonas de frequência cardíaca, gasto calórico e duração da sessão.

Para obter mais informações, consulte [Benefício do treino](#).

## Training Load Pro



- Carga cardiovascular mostra sua resposta cardíaca à sua sessão de treino
- Carga percebida descreve a intensidade de sua sessão de treino com base em sua própria estimativa e duração da sessão
- Sua estimativa (RPE, taxa de esforço percebido)

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

## Zonas de treino



- Tempo de treino gasto em diferentes zonas de frequência cardíaca
- Tempo de treino gasto em diferentes zonas de velocidade\*

\*As informações de velocidade e distância estarão disponíveis somente nos resumos de treino se a sessão for gravada usando o aplicativo Flow e o GPS do celular estiver ativado nas configurações de treino.

# Funcionalidades

## Monitoramento de atividade diária 24 horas

O Polar Loop 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 mensuração precisa, é importante que o dispositivo esteja posicionado corretamente no pulso. Consulte as instruções em [Como usar o Polar Loop](#). Além disso, use o dispositivo no punho selecionado nas configurações do dispositivo no aplicativo Flow. Para um monitoramento de atividade mais preciso, recomendamos usar o Polar Loop na mão não dominante.

### Objetivo da atividade

Sua meta de atividade pessoal é apresentada ao configurar o dispositivo e criar a conta Polar. A meta de atividade é baseada em seus dados pessoais e na configuração do nível de atividade, que você pode encontrar no aplicativo Polar Flow ou no serviço web Polar Flow.

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.

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.

### Guia de atividade

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

### 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.

### 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.

O Polar Loop detecta se você ficou em inatividade por muito tempo durante o dia e lembra que é preciso se movimentar para ajudar a reduzir os efeitos negativos da inatividade prolongada em sua saúde. Os alertas de inatividade são enviados pelo aplicativo Flow.

Você pode ativar ou desativar os alertas de inatividade nas [configurações do dispositivo](#) no aplicativo Flow. Para receber esses alertas, as notificações precisam ser permitidas para o aplicativo Flow nas configurações do seu celular e o aplicativo deve estar em execução, pelo menos em segundo plano.

O alerta de inatividade o lembra de se levantar após ficar sentado por 55 minutos e ajuda a adicionar intervalos ativos às suas rotinas diárias. Levante-se e encontre sua própria maneira de ficar ativo. Faça uma caminhada curta, alongue-se ou faça outra atividade leve para beneficiar sua saúde. Caso não pratique qualquer atividade nos próximos cinco minutos, você receberá um carimbo de inatividade. Os carimbos de inatividade são exibidos no aplicativo Flow e no serviço web, onde você pode acompanhar a quantidade diária de carimbos de inatividade.

Além dos muitos detalhes obtidos sobre sua atividade física e todos os benefícios para a saúde que a acompanham, também é bom ver os períodos inativos e quando você ficou parado por muito tempo. Dessa forma, pode verificar a sua rotina diária e fazer mudanças para uma vida mais ativa.

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

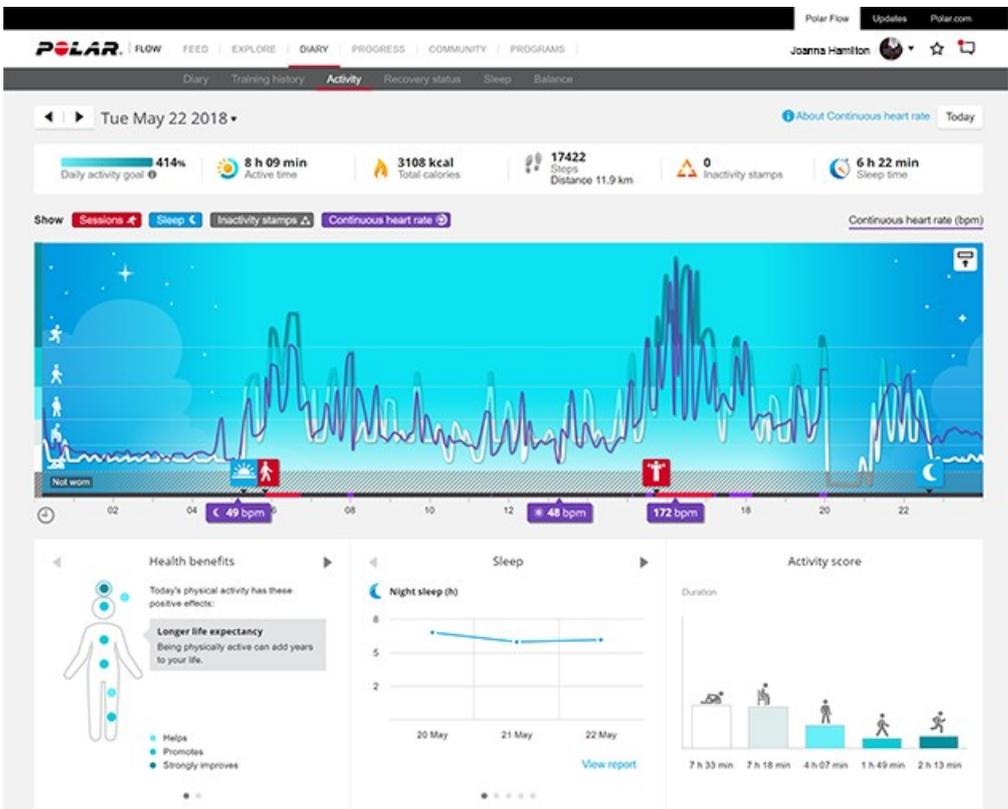
Você pode ver seus dados de atividade no aplicativo e no serviço web Polar Flow. Com o aplicativo Flow, você pode acompanhar e analisar seus dados de atividade de onde estiver. O serviço web Flow fornece um panorama mais detalhado de suas informações de atividade. Com a ajuda dos relatórios de atividade (na guia **RELATÓRIOS**), você pode seguir a tendência de longo prazo da sua atividade diária.

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

## Frequência cardíaca contínua

Frequência cardíaca contínua é uma funcionalidade que complementa o recurso Monitoramento de atividades 24 horas por dia dos dispositivos Polar. Juntos, eles monitoram automaticamente todas as suas atividades físicas diárias. Enquanto o Monitoramento de atividades 24 horas por dia registra os movimentos de seu pulso para monitorar sua atividade, a funcionalidade Frequência cardíaca contínua monitora sua frequência cardíaca continuamente. Ela permite uma medição mais precisa do consumo diário de calorias e de sua atividade geral porque também é possível monitorar atividades físicas com pouquíssimo movimento do pulso, como o ciclismo. A funcionalidade Frequência cardíaca contínua é ativada automaticamente em seu Polar Loop.

Você pode ver os dados de Frequência cardíaca contínua no Polar Flow, na web ou no aplicativo móvel. Saiba mais sobre a função Frequência cardíaca contínua neste [guia detalhado](#).



# 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 Polar Loop mede a carga do sono e a carga do SNA automaticamente durante a noite. Você pode ver seu Estado do Nightly Recharge no aplicativo Polar Flow. Com base nas medições, você também verá 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. Aperte a pulseira no pulso com firmeza e coloque o dispositivo quando for dormir. O sensor óptico de frequência cardíaca na parte inferior do dispositivo deve estar em contato constante com sua pele. Para obter instruções de uso mais detalhadas, consulte [Como usar o Polar Loop](#).

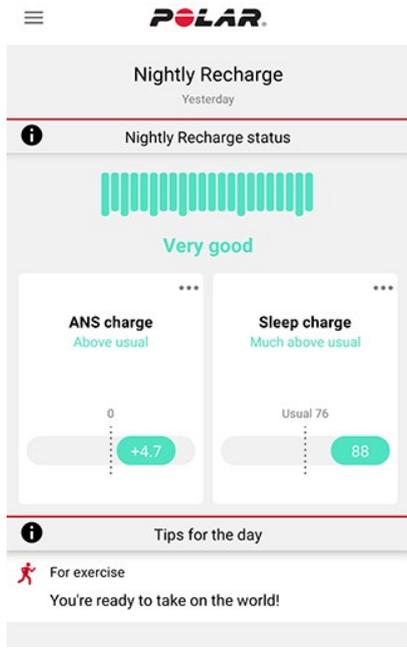
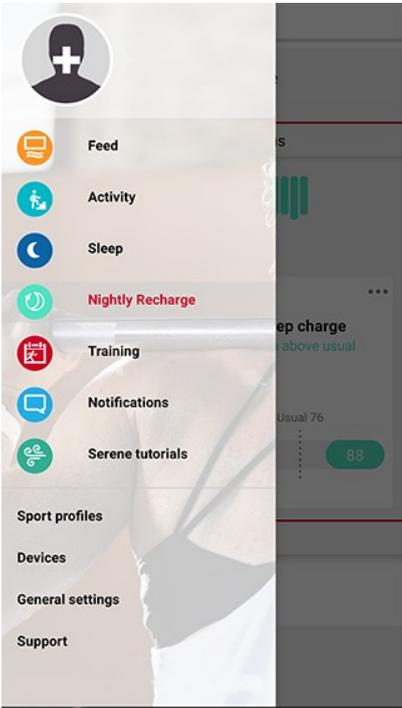


Para um monitoramento preciso, coloque o dispositivo bem antes de dormir.

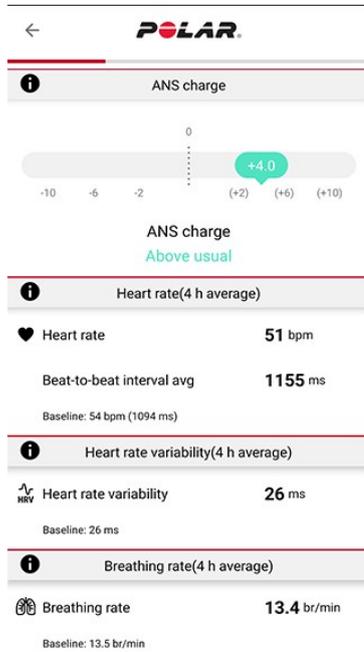
2. Você precisa usar o dispositivo por **três noites** para começar a ver o estado do Nightly Recharge no aplicativo Flow. Esse é o tempo que leva para estabelecer seu nível habitual. Antes de obter seu Nightly Recharge, você pode ver os detalhes da medição do seu sono e do SNA (frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca e taxa de respiração). Após três medições bem-sucedidas, você pode ver seu Estado do Nightly Recharge no aplicativo Polar Flow.

## 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 35.

## 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

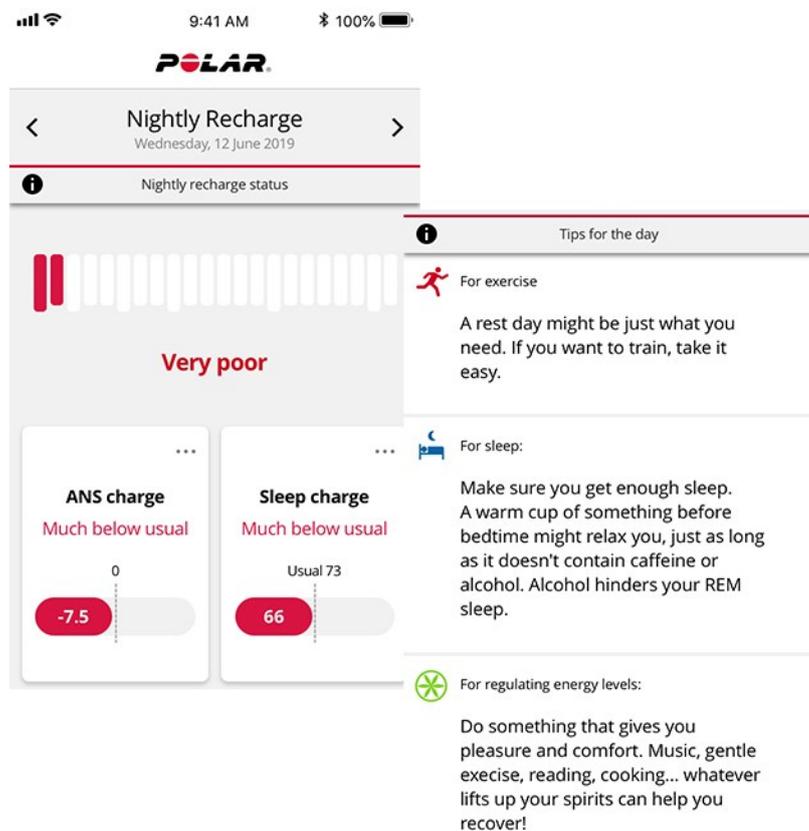
### De sono

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 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. Certifique-se de ter **definido seu tempo de sono preferido** no Polar Flow. 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**.

A **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. Aperte a pulseira no pulso com firmeza. O sensor óptico de frequência cardíaca na parte inferior do dispositivo deve estar em contato constante com sua pele. Para obter instruções de uso mais detalhadas, consulte [Como usar o Polar Loop](#).



Para um monitoramento preciso, coloque o dispositivo bem antes de dormir.

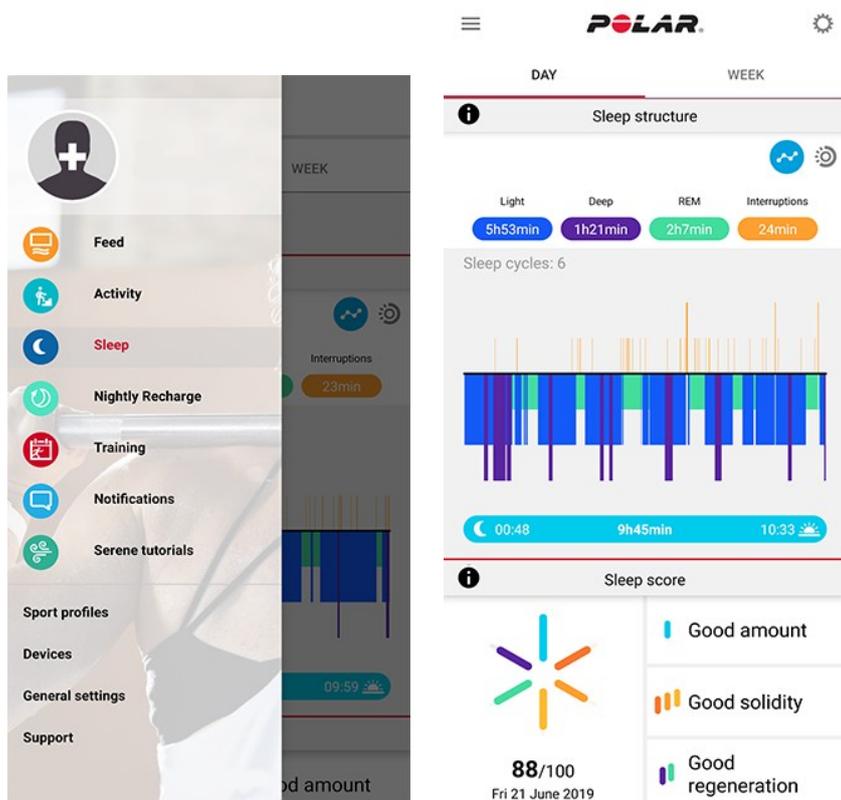
3. O Polar Loop detecta automaticamente quando você adormece, quando você desperta e quanto tempo você dormiu. A medição do Sleep Plus Stages é baseada no registro dos movimentos da sua mão não dominante com um sensor de aceleração 3D integrado e na gravação dos dados do intervalo entre batimentos cardíacos a partir do pulso com um sensor óptico de frequência cardíaca.
4. Depois que o Polar Loop resume seu sono da noite passada, ele [sincroniza automaticamente](#) os dados com o aplicativo Flow. Observe que o aplicativo deve estar em execução pelo menos em segundo plano para que a sincronização automática funcione. Você também pode interromper o monitoramento do sono manualmente por meio do aplicativo Flow se o seu Polar Loop ainda não tiver resumido seu sono. 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 aplicativo 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 aplicativo e serviço web Polar Flow

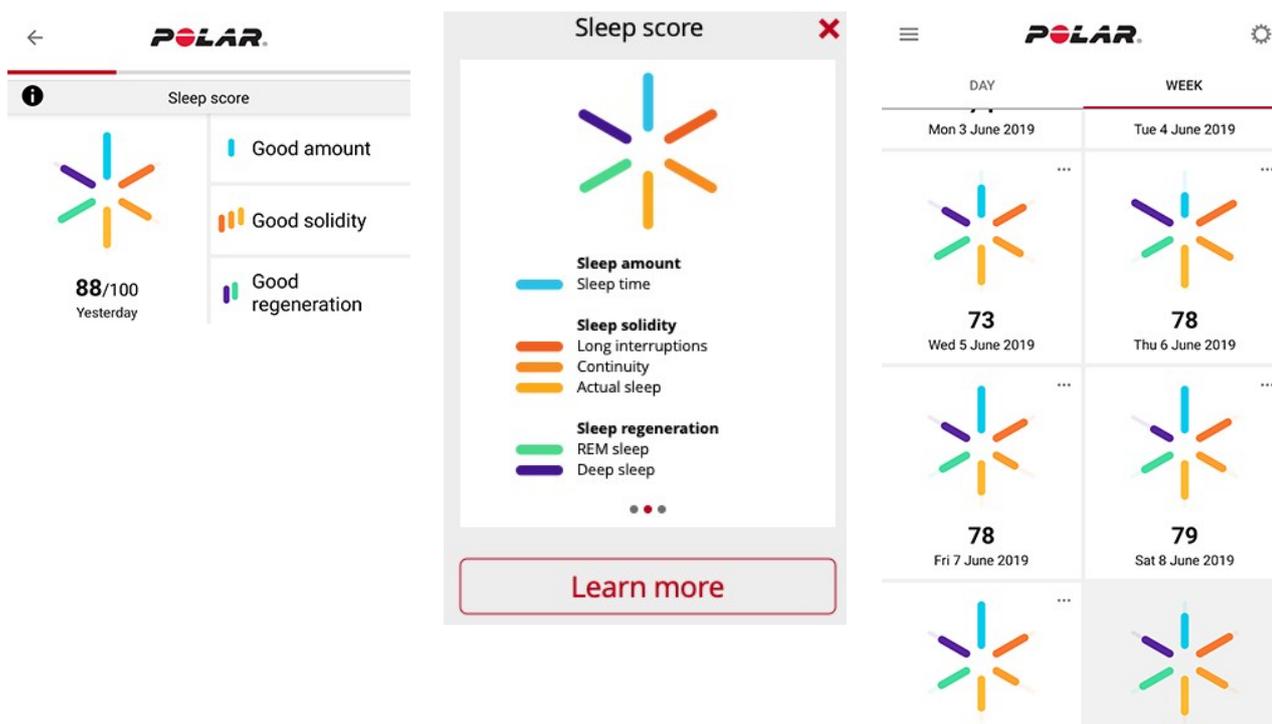
Seu modo de dormir sempre é individual. Em vez de comparar suas estatísticas de sono com as de outras pessoas, monitore seus próprios padrões de sono de longo prazo para entender como você dorme. Monitore seu sono diária e semanalmente no aplicativo Polar Flow e veja como seus hábitos de sono e sua atividade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

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

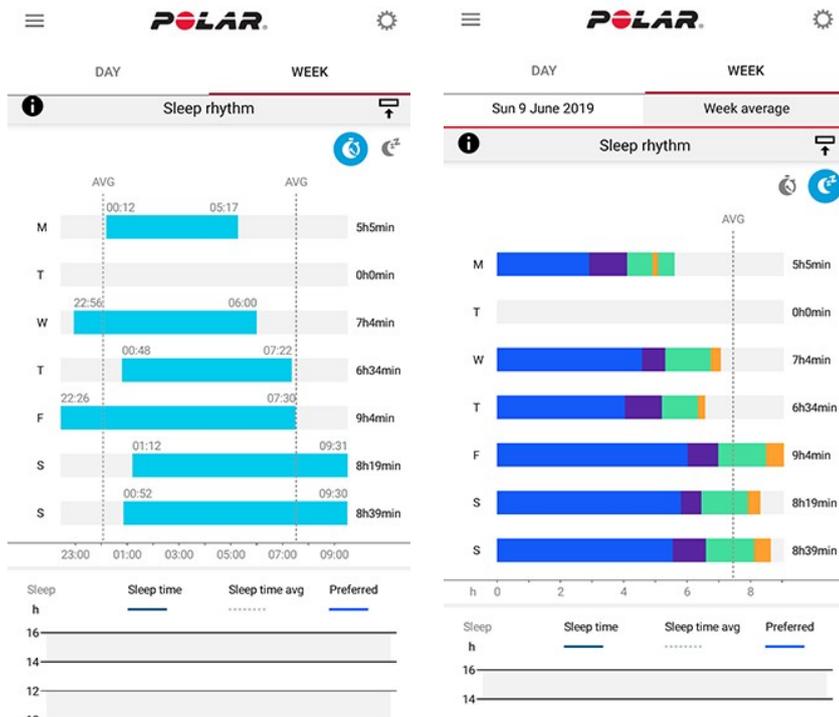
ocorreram. Em geral, os ciclos do sono vão do sono leve ao sono profundo e então ao sono REM. Normalmente, o sono de uma noite consiste em 4 a 5 ciclos do sono. Isso equivale a aproximadamente 8 horas de sono. Durante uma noite normal de sono, há diversas interrupções breves e longas. As interrupções longas são exibidas em barras laranja altas no gráfico de estrutura do sono.



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

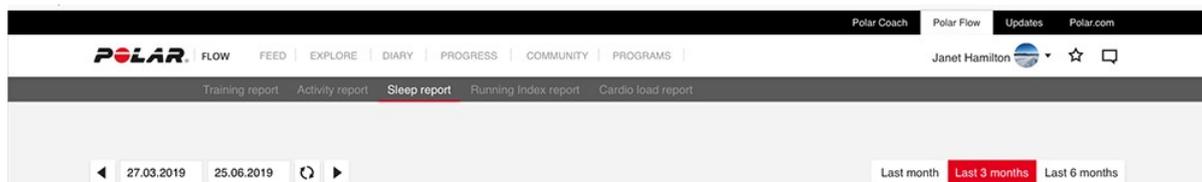


A seção Ritmo do sono apresenta uma visualização semanal do seu tempo de sono e das fases do sono.



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

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



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

## Guia Sleepwise™ para nível de atenção diurna

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

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

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

Saiba mais sobre a funcionalidade Polar SleepWise™ neste [guia detalhado](#).

## 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.

Veja aqui o nível de intensidade e a porcentagem da frequência cardíaca máxima usados em cada zona de frequência cardíaca.

Zona	Intensidade	Porcentagem de FC <sub>máx</sub>
Zona 1	Muito leve	50-60%
Zona 2	Luz	60-70%
Zona 3	Moderada	70-80%
Zona 4	Intenso	80-90%
Zona 5	Máximo	90-100%

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

## Calorias Inteligentes

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

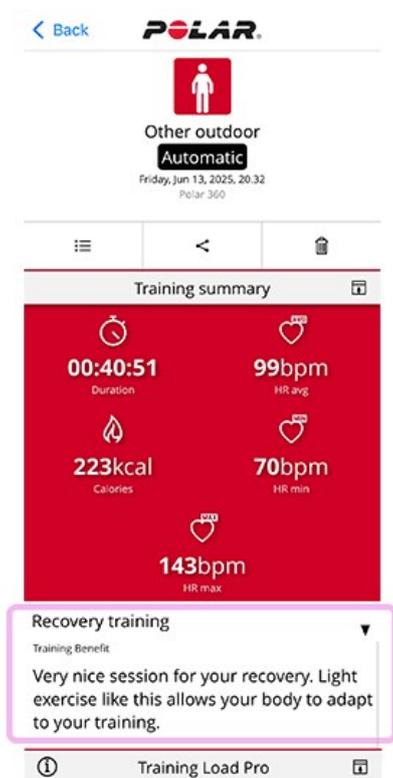
- Peso corporal, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual ( $FC_{máx}$ )
- A intensidade do seu treino ou atividade
- Consumo máximo de oxigênio individual ( $VO2_{máx}$ )

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

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

## 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.

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

## 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.

## Carga cardiovascular

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

## Carga percebida

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

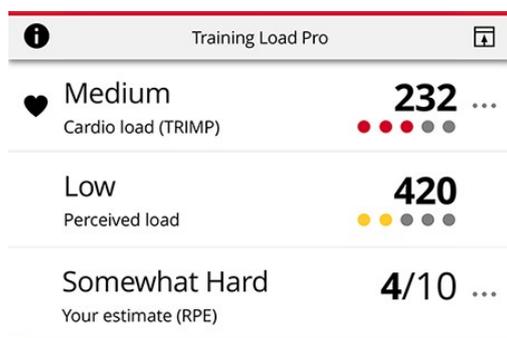


Classifique sua sessão de treino aplicativo móvel Flow para obter a **Carga percebida** da sessão. Você pode escolher em uma escala de 1 a 10, onde 1 significa extremamente fácil e 10 significa esforço máximo.

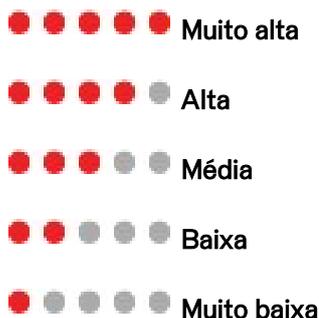
## Carga de treino de uma única sessão

Sua Carga de treino de uma única sessão é mostrada no resumo da sessão de treino no 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.



## 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.

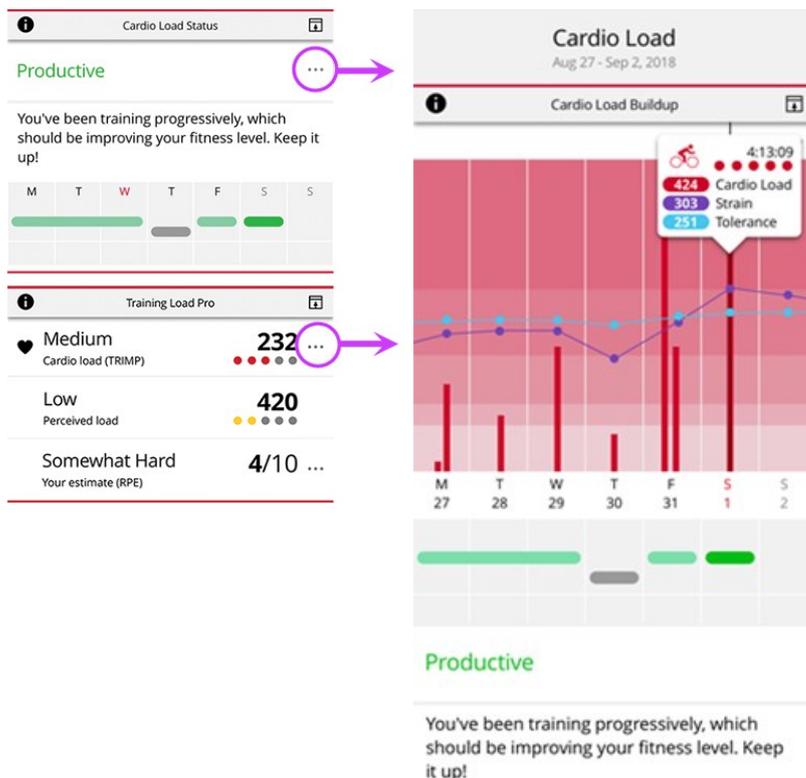
**Tolerância** descreve seu nível de preparo para suportar o treino cardiovascular. Mostra sua carga média diária dos últimos 28 dias. Para melhorar sua tolerância ao treino cardiovascular, você precisa reforçar seu treino lentamente durante um período mais longo.

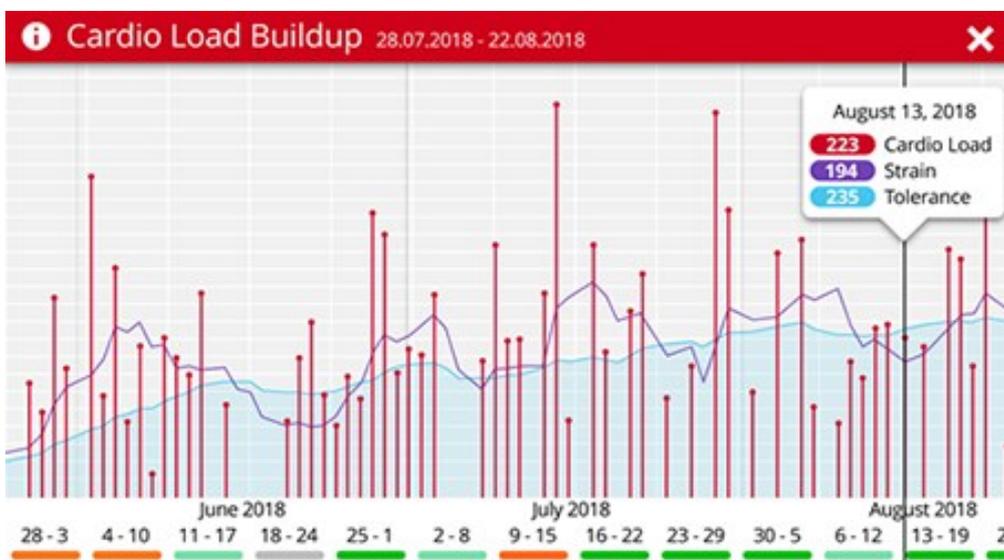
## Status da carga cardiovascular

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.

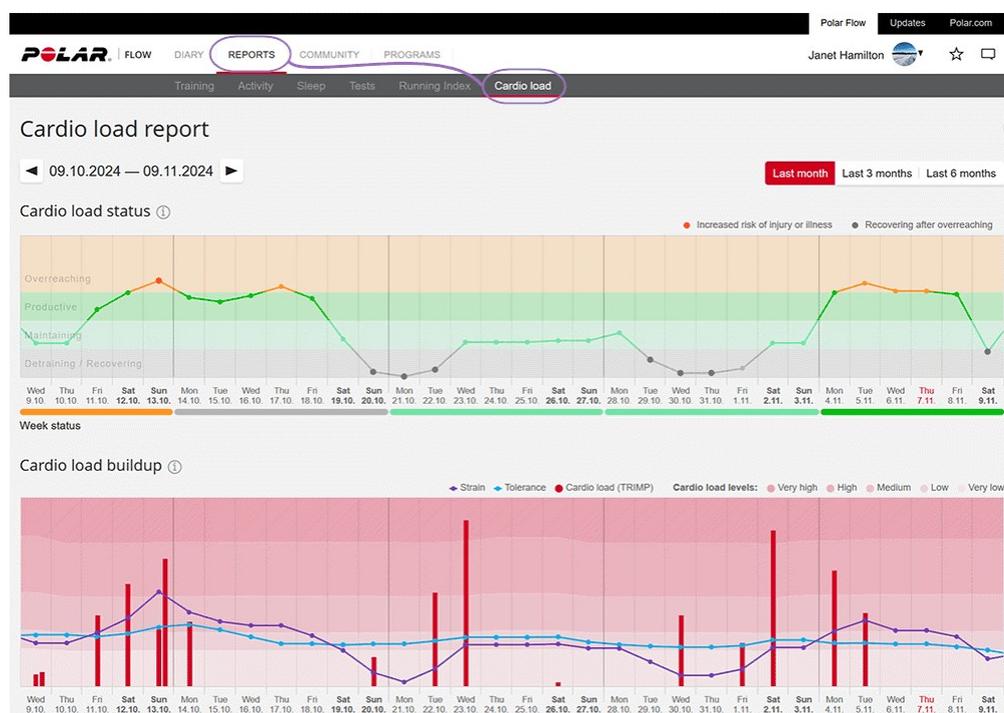
## Análise de longo prazo no aplicativo e serviço web Flow

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 no resumo do treino (módulo Training Load Pro).





Para ver seu Status da carga cardiovascular e o acúmulo de carga cardiovascular no serviço web Flow, acesse **Relatórios > 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 / Em recuperação (Carga inferior à 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.



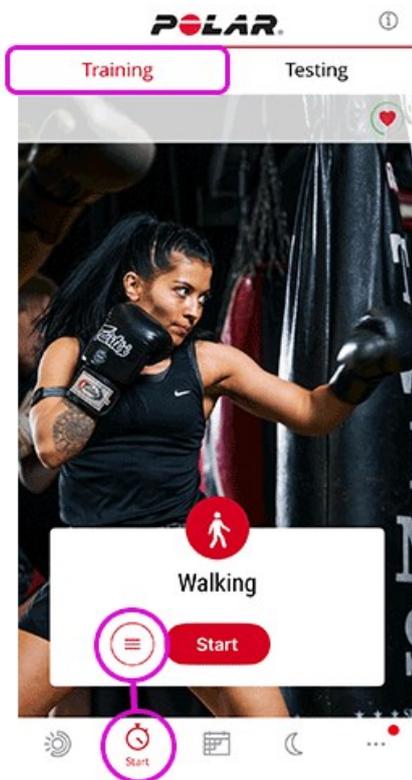
**Tolerância** descreve seu nível de preparo para suportar o treino cardiovascular. Mostra sua carga cardiovascular média diária dos últimos 28 dias. Para melhorar sua tolerância ao treino cardiovascular, reforce seu treino lentamente durante um período mais longo.

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

## Orientação por voz

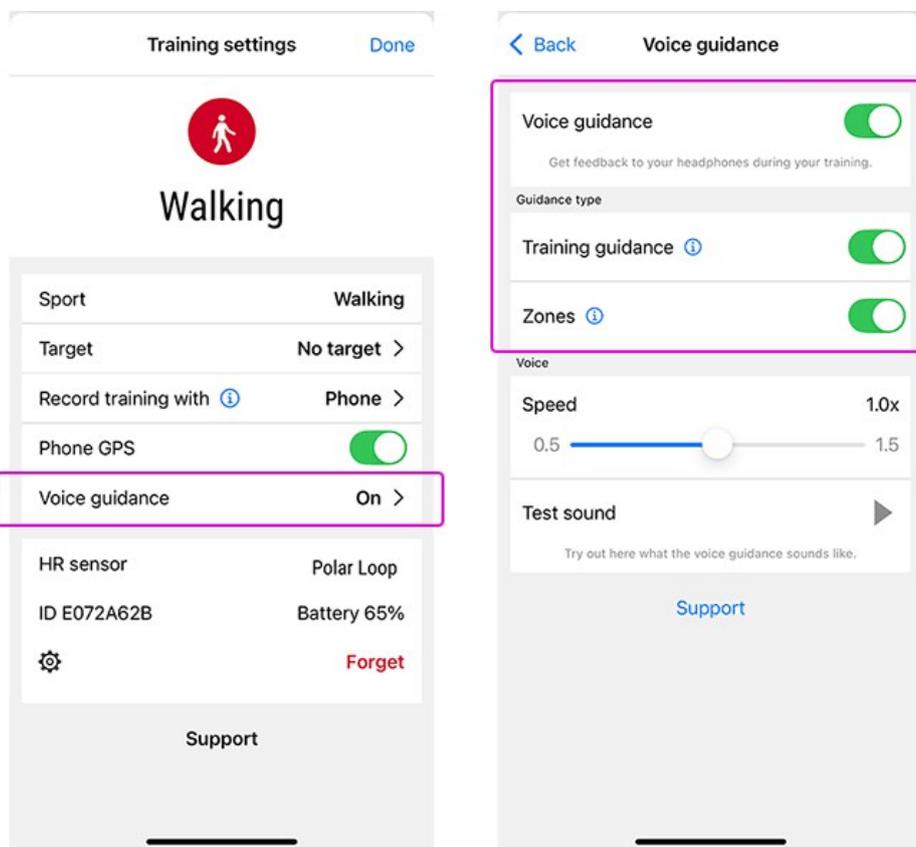
O recurso de orientação por voz ajuda você a se concentrar em seu treino fornecendo dados de treino relevantes em seu fone de ouvido. As informações que você recebe em formato de áudio incluem mudanças na frequência cardíaca e orientações durante as fases do treino. Você pode usar o recurso de orientação por voz ao [gravar sua sessão de treino com o aplicativo Flow](#).

Você pode ativar o recurso de orientação por voz nas **configurações do treino** no aplicativo Flow. Toque no ícone  para abrir a página **Definições de treino**.



Toque para abrir a configuração de **Orientação por voz** e ativar o recurso. Em seguida, escolha o tipo de informação que será incluído na orientação por voz:

- Escolha **Orientação de treino** para receber orientações durante as fases do treino.
- Escolha **Zonas** para descobrir mudanças em sua frequência cardíaca.



Observe que, além das informações escolhidas nas opções acima, você receberá feedback de áudio quando

- iniciar, pausar, continuar ou parar a sessão de treino e quando receber um resumo do treino
- uma conexão em tempo real entre o celular e o relógio for perdida/recuperada
- a bateria do dispositivo estiver fraca

## Teste de Condicionamento Físico no aplicativo Polar Flow

Você pode fazer o Teste de Condicionamento Físico da Polar com o Polar Loop e o aplicativo Polar Flow. O Teste de Condicionamento Físico da Polar é uma maneira fácil, rápida e segura de estimar seu condicionamento aeróbico (cardiovascular) em repouso. É uma avaliação simples do nível de condicionamento físico com duração de 5 minutos que fornece uma estimativa do seu consumo máximo de oxigênio (VO2max). O cálculo do Teste de Condicionamento Físico baseia-se na frequência cardíaca em repouso, na variabilidade da frequência cardíaca e em seus dados pessoais: sexo, idade, altura, peso e autoavaliação do seu nível de atividade física, denominado histórico de treino. O Teste de Condicionamento Físico Polar foi desenvolvido para ser utilizado por adultos saudáveis.

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

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

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.

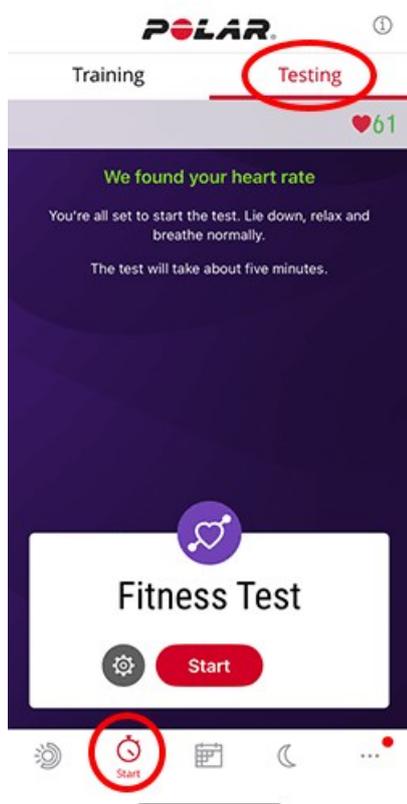
#### Para garantir resultados de teste confiáveis, adote os seguintes procedimentos básicos:

- 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.

#### Para realizar o teste de fitness:

1. [Coloque o Polar Loop](#) confortavelmente ajustado no seu pulso.
2. No aplicativo Flow, vá para **Iniciar > Teste**.



3. Toque no ícone de engrenagem de configurações para abrir a página **Configurações do teste**. Encontre seu dispositivo na página e toque em **Parar**. Toque em **Concluído** para retornar à página **Teste**.
4. Quando você vir sua frequência cardíaca atual, toque em **Iniciar** para iniciar o teste.
5. Fique relaxado e limite os movimentos do corpo e a comunicação com outras pessoas. É importante ficar o mais quieto possível durante o teste, pois mesmo pequenos movimentos podem interferir no teste e causar falhas. Quando o teste for concluído, o aplicativo Flow mostra uma descrição do resultado do seu teste de condicionamento físico e seu VO2max estimado.

Saiba mais sobre o Teste de Condicionamento Físico da Polar neste [guia detalhado](#).

# Polar Flow

## Aplicativo Polar Flow

No aplicativo 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.

### Diário

A tela Diário oferece uma visão geral rápida do seu treino, atividade e sono em um só lugar. Toque em qualquer item para ver informações detalhadas sobre isso. Você pode personalizar o Diário para exibir apenas os dados que deseja acompanhar.

### 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.

### 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 o consumo estimado de calorias.

### Dados do treino

Treine com a frequência cardíaca em tempo real, controle seu percurso e distância e obtenha feedback personalizado sobre cada treino. Veja um resumo rápido do seu treino e analise cada detalhe do seu desempenho imediatamente. Acesse facilmente as informações de suas sessões de treino anteriores e planejadas e crie novas metas de treino. Você também pode compartilhar os destaques do seu treino com amigos usando a função de [compartilhamento de imagem](#). Para obter instruções sobre treino com o aplicativo Flow, consulte [Gravação manual de treino](#).

### 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 seu Polar Loop](#) usando um celular e o aplicativo Flow.

Para começar a usar o aplicativo Polar Flow, baixe-o da App Store ou do Google Play em seu dispositivo móvel.

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário pará-lo com o dispositivo. Consulte [Como parear um celular](#) para obter mais detalhes.

Seu dispositivo sincroniza automaticamente com o aplicativo Flow se seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth e o aplicativo Flow estiver em execução pelo menos em segundo plano. Para obter mais informações, consulte [Sincronização](#). Se o celular estiver conectado à Internet, seus dados de treino também serão sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow.

## Serviço web Polar Flow

O serviço web Polar Flow fornece informações detalhadas sobre sua atividade e seu sono. No serviço web Polar Flow, você também pode planejar e analisar o seu treino em detalhes e saber mais sobre seu desempenho.

Se você fez a configuração usando um celular e o aplicativo 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.

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.

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.

## Sincronizar

O Polar Loop sincroniza automaticamente seus dados com o aplicativo Polar Flow se seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth. Você também pode sincronizá-los manualmente por meio das configurações do dispositivo no aplicativo Flow. Se o celular estiver conectado à Internet, os dados também serão sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow. Para sincronizar dados entre o Polar Loop e o aplicativo Flow, você precisa ter uma conta Polar. Se você [configurou o Polar Loop](#), já criou uma conta Polar.

### Sincronização automática

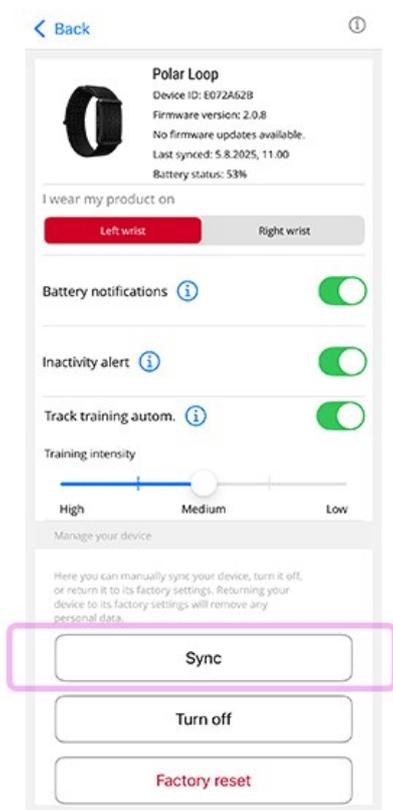
O Polar Loop sincroniza-se automaticamente com o aplicativo Flow a cada meia-hora se o celular estiver dentro do alcance do Bluetooth. A sincronização automática também ocorre quando você conecta o dispositivo para carregar, altera as configurações do dispositivo no aplicativo Flow, termina uma sessão de treino, atinge sua meta de atividade diária ou quando o dispositivo resume seu sono na noite anterior. Observe que o aplicativo deve estar em execução pelo menos em segundo plano para que a sincronização automática funcione.

Caso a sincronização automática não funcione, verifique se:

- O aplicativo Polar Flow está em execução pelo menos em segundo plano
- O celular está dentro do alcance do Polar Loop, de 10 metros/33 pés
- O Bluetooth está ativado e funcionando nas configurações do celular
- Usuários de celulares Android: Talvez seja necessário desativar o modo de economia de energia e as restrições de segundo plano para o aplicativo Polar Flow no dispositivo Android para que a sincronização funcione.

## Sincronização manual

No aplicativo Flow, vá para **Dispositivos**. Selecione o Polar Loop se você tiver mais de um dispositivo Polar e depois selecione **Sincronizar**.



Nota: O Polar Loop sincroniza-se apenas com o aplicativo Flow. Ele não é compatível com o software de transferência de dados Polar FlowSync.

# Informações importantes

## Bateria

O Polar Loop utiliza uma bateria interna recarregável. As baterias recarregáveis têm uma vida útil limitada, que depende de vários fatores, incluindo tecnologia, temperaturas de operação, hábitos de recarga e como o dispositivo é usado e cuidado. Você pode maximizar a vida útil da bateria mantendo o dispositivo em boas condições, carregando-o e armazenando-o de acordo com as instruções a seguir.

- Mantenha os contatos de carga do dispositivo limpos para protegê-lo efetivamente da oxidação e de outros danos possíveis provocados pela sujeira e água salgada (por exemplo, suor ou água do mar). A melhor forma de manter os contatos de carga limpos é enxaguar o dispositivo com água corrente morna após cada sessão de treino e lavar o dispositivo pelo menos uma vez na semana com uma solução de sabão neutro e água. O dispositivo é resistente à água, e você pode enxaguá-lo em água corrente sem danificar os componentes eletrônicos.
- Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, poeira ou sujeira nos contatos de carga do dispositivo e do cabo. Remova a sujeira ou umidade com cuidado.
- Não carregue o dispositivo em temperaturas abaixo de 0 °C/+32 °F ou acima de +40 °C/+104 °F.
- Não carregue o dispositivo próximo de materiais inflamáveis ou sobre superfícies inflamáveis.
- Não carregue o dispositivo quando ele estiver molhado.
- Não deixe o dispositivo em ambientes de frio (abaixo de -10 °C/14 °F) e calor (acima de 50 °C/120 °F) extremo ou sob luz solar direta.
- Evite descarregar completamente a bateria antes de recarregá-la e sempre carregue a bateria por completo. Manter a carga da bateria entre 10% e 90% coloca menos pressão sobre esta, ajuda a conservar o desempenho ideal e prolonga sua vida útil.
- Não deixe a bateria totalmente descarregada por um longo período, nem a mantenha totalmente carregada o tempo todo.
- Mantenha o dispositivo parcialmente carregado em um local arejado e seco. Se você não for usar seu dispositivo por um tempo, guarde-o com uma carga aproximada de 50%. Além disso, desligue o dispositivo por meio das configurações do aplicativo. A bateria descarrega lentamente quando o dispositivo não é usado por um tempo. Se você for armazenar o dispositivo por vários meses, recomenda-se recarregá-lo após alguns meses.

Com o tempo, as baterias recarregáveis se desgastam gradualmente e sua capacidade diminui. A vida útil média das baterias recarregáveis de íons de lítio usadas em celulares e relógios esportivos, incluindo os relógios e dispositivos Polar, é de cerca de dois a três anos. A bateria terá aproximadamente 80% de sua capacidade original restante nesse estágio, e a porcentagem continuará diminuindo com o tempo e o uso. A vida útil real da bateria varia dependendo do uso e das condições de operação.

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

## Carregamento da bateria

Use o cabo USB incluído no pacote do produto para carregá-lo pela porta USB do computador.

Você pode carregar a bateria em uma tomada de parede. Ao carregar em uma tomada de parede, utilize um adaptador de alimentação USB (não fornecido com o produto). Se você usar um adaptador de alimentação USB, verifique se ele apresenta indicação "saída 5 V CC" e fornece no mínimo 500 mA. Use somente um adaptador USB aprovado pelas normas de segurança apropriadas (marcado com "LPS", "Fonte de alimentação limitada", "Certificação UL" ou "CE"). Também é possível usar carregadores rápidos, desde que enquadrem-se nessas especificações.



1. Para carregar seu dispositivo, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB com o cabo personalizado fornecido na caixa. O cabo se encaixa magneticamente no lugar.



2. Durante o carregamento, os LEDs indicam o progresso: quatro LEDs vermelhos que giram no sentido horário mostram que o carregamento está em andamento e, quando a bateria está totalmente carregada, os LEDs vermelhos ficam acessos continuamente.

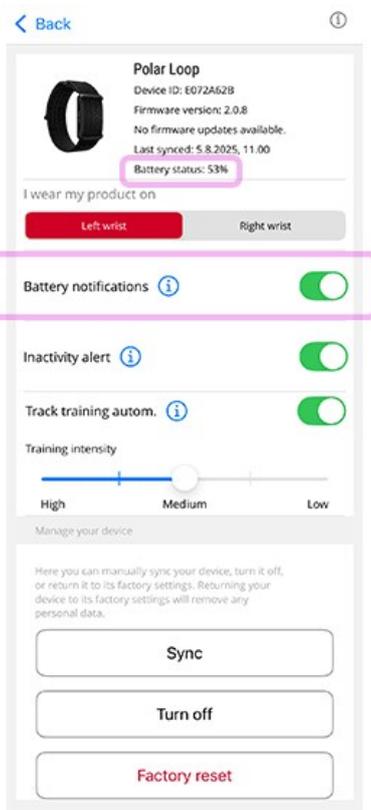
## Status da bateria no aplicativo Flow

No aplicativo Flow, acesse **Dispositivos** e escolha o Polar Loop, se você tiver mais de um dispositivo Polar. Você pode ver o status da bateria nas informações do dispositivo na parte superior da página.

Se você quiser receber notificações no celular sobre o status da bateria do dispositivo, ative as **Notificações da bateria**.



Para receber notificações da bateria, você precisa permitir notificações do aplicativo Flow nas configurações do seu celular.



## Cuidados com o seu Polar Loop

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

### Mantenha seu Polar Loop limpo



O dispositivo é totalmente resistente à água, e a pulseira é lavável. Você pode limpar ambos com segurança usando uma solução de água e sabão neutro e enxaguá-los em água corrente.

Mantenha o dispositivo e a pulseira limpos, lavando-os regularmente (pelo menos uma vez por semana) com uma solução de água e detergente neutro. Enxágue bem o dispositivo e a pulseira com água. Quando for secar a pulseira, pendure-a ou coloque-a sobre uma superfície e deixe-a secar por completo. **Não limpe com álcool, desinfetante ou qualquer outro produto químico.**

Mantenha os contatos de carga do dispositivo limpos para garantir um bom carregamento e protegê-lo efetivamente da oxidação e de outros danos possíveis provocados pela sujeira e água salgada (por exemplo, suor ou água do mar). Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, poeira ou sujeira nos contatos de carga do dispositivo. Remova a sujeira ou umidade com cuidado. Para evitar arranhões, não use ferramentas afiadas durante a limpeza. **Não carregue o dispositivo quando ele estiver molhado.**

#### Cuide bem do sensor óptico de frequência cardíaca

Mantenha a área do sensor óptico limpa e sem riscos. Os riscos e a sujeira reduzem o desempenho da medição da frequência cardíaca óptica.

Evite usar perfume, loção, bronzeador/protetor solar, desinfetante ou repelente de insetos na área em que você usa o dispositivo. Se o dispositivo 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

Antes de guardar, certifique-se de que o dispositivo e a pulseira estejam limpos. Mantenha-os em local fresco e seco. Não mantenha o dispositivo e a pulseira 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 à luz solar direta durante períodos prolongados, como deixá-lo dentro do carro. Recomenda-se armazenar o dispositivo parcial ou totalmente carregado. A bateria descarrega lentamente quando o dispositivo não é usado por um tempo. 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.**

## Precauções

O Polar Loop foi projetado para medir sua frequência cardíaca, atividade e sono. Eles não se destinam, nem está implícito qualquer outro tipo de uso. O dispositivo não deve ser utilizado para obter medições ambientais que exijam precisão profissional ou industrial.

Recomendamos lavar o dispositivo e a pulseira regularmente para evitar problemas de pele causados pela sujeira.

## 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. 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.

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

Se você tiver alergia cutânea a alguma substância ou se suspeitar de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em [Especificações técnicas](#). Se você tiver qualquer reação cutânea, pare de usar o produto imediatamente e consulte seu médico. Informe também o Atendimento ao Cliente Polar sobre sua reação cutânea. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma camiseta, mas umedeça bem a camiseta sob os eletrodos para garantir o seu funcionamento adequado.



O efeito combinado da umidade e do desgaste intenso pode fazer a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca ou da pulseira se solte, possivelmente manchando roupas de cores claras. Isso também pode fazer com que a cor mais escura da roupa manche os dispositivos de treino de cor mais clara. Para conservar a tonalidade de um dispositivo de treino de cor clara por anos, certifique-se de que as roupas que você usa para treinar não soltam tinta. Se você passar perfume, loção, bronzeador/protetor solar ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que esses não entrem em contato com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Se você costuma treinar em baixa temperatura (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F), recomendamos usar o dispositivo de treino sob a manga de uma jaqueta, diretamente em contato com a pele.

## Aviso

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

## Como usar seu produto Polar com segurança

Mantenha seu dispositivo Polar atualizado e garanta o desempenho ideal atualizando o firmware sempre que uma nova versão estiver disponível. As atualizações de firmware são realizadas para melhorar a funcionalidade do seu dispositivo e, se necessário, para corrigir vulnerabilidades críticas. Atualize seu dispositivo Polar regularmente e assim que o aplicativo móvel Polar Flow avisar sobre a disponibilidade de uma nova versão de firmware.

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. Consulte as instruções sobre como executar a reconfiguração de fábrica, consulte [Reinicialização e redefinição](#). 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 “Remove” ao lado do produto que você quer remover.

As sessões de treino 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.

Consulte também o [Aviso de Privacidade da Polar](#) e as [Perguntas frequentes sobre privacidade](#).

# Especificações técnicas

## Polar Loop

Modelo: 6F

### Tipo de bateria:

Bateria recarregável de Li-pol, de 170 mAh

A bateria pode ser substituída na [Assistência Técnica Polar](#).

### Tempo de funcionamento:

Até 8 dias de uso com uma única carga

### Temperatura de funcionamento:

-20 °C a +50 °C/-4 °F a 122 °F

### Materiais:

#### Dispositivo

Aço inoxidável, ABS+10% GF, PMMA

#### Pulseira

Poliamida, elastano, aço inoxidável

#### Material do cabo USB

PA, N52 NdFeB (galvanizado), latão 6801 (banhado a ouro), TPE, velcro, PBT e latão

### Resistência à água:

30 m (ideal para tomar banho e nadar)

### Sensores:

Precision Prime™

Temperatura da pele: GEN 1 (monitoramento da temperatura da pele somente via SDK)

FCO: GEN 3.5

Acelerômetro

### Conectividade

O dispositivo se conecta ao seu celular usando a tecnologia sem fio Bluetooth.

### Serviços BLE compatíveis:

HRS (Serviço de Frequência Cardíaca)

BAS (Serviço de Bateria)

DIS (Serviço de Informação do Dispositivo)

### Conexão USB:

Somente carregamento. A transferência de dados via USB está desativada por padrão.

O equipamento de rádio funciona em faixas de frequência ISM de 2,402 a 2,480 GHz e potência máxima de 5 mW.

## 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.

**Os dispositivos Polar com medição da 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 ar)	Mergulho com cilindro (com tanques de ar)	Características de resistência à água
Resistência à água IPX7	OK	-	-	-	Não lave com uma lavadora de alta pressão. Protegido contra respingos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Resistência à água IPX8	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Resistente à água Resistente à água 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Resistência à água 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frequente em água, mas não em mergulho com cilindro. Norma de referência: ISO22810.

# Garantia Limitada Internacional Polar

- 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.

© 2025 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.

## Informações regulatórias



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



O símbolo de lixeira com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrônicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrônicos (REEE) e baterias/acumuladores usados nos produtos estão em conformidade com o Regulamento (UE) 2023/1542 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 12 de setembro de 2023, sobre baterias e resíduos de baterias. Esses produtos e baterias/acumuladores dentro dos produtos Polar devem ser descartados separadamente nos países da UE. A Polar recomenda que você minimize os efeitos possíveis do lixo eletrônico no ambiente e na saúde humana e também fora da União Europeia seguindo as regras de descarte de lixo locais e, quando possível, utilizando um conjunto separado de dispositivos eletrônicos para produtos, e um conjunto para baterias e acumuladores.

## 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.

1.0 BR 08/2025