

# POLAR A360

## FITNESS TRACKER

WITH WRIST-BASED  
HEART RATE

## Que tamanho é adequado para si?

Imprima este guia para medir o seu pulso e determinar o tamanho do Polar A360 adequado para si.

Corte o guia de tamanhos e coloque-o à volta do pulso para obter o tamanho (P, M, G) mais confortável para si. Não se esqueça de deixar alguma folga para facilitar os movimentos.

<b>Pequeno (P)</b>	<b>130-170 mm</b>
<b>Médio (M)</b>	<b>150-200 mm</b>
<b>Grande (G)</b>	<b>165-225 mm</b>

**Imprima esta ferramenta de medição a 100%**

### A FORMA CORRETA DE UTILIZAR O SEU BRACELETE PARA MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA COM PRECISÃO

O A360 deve ficar atrás do osso do pulso, com a parte inferior do dispositivo bem ajustada à parte de trás do pulso. Não deve ficar apertado ao ponto de impedir a circulação sanguínea ou de ser desconfortável. Para o ajudar a escolher o bracelete adequado, a Polar disponibiliza três tamanhos de bracelete que se ajustam com conforto, podendo ser facilmente apertados para garantir a precisão dos valores obtidos no modo de treino.



0

5

10

15

20

25

S 130-170 mm

M 150-200 mm

L 165-225 mm