



# POLAR M200

## RELÓGIO DE CORRIDA GPS COM FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

### Guia Como Começar

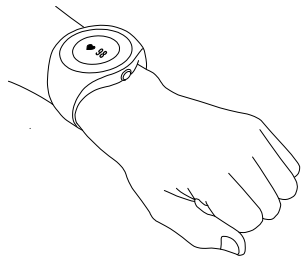
Português

## Treino baseado na frequência cardíaca com Polar M200

Ao medir a frequência cardíaca quando treina, está a garantir que treina ao nível de intensidade adequado para atingir o seu objetivo. E obtém apenas os benefícios que pretende.

A medição da frequência cardíaca no pulso é conveniente e fácil. Aperte o bracelete para treinar, inicie uma sessão de treino no seu M200 e estará pronto para começar.

Para obter leituras exatas da frequência cardíaca durante o treino, prenda firmemente o bracelete por cima do pulso, logo atrás do osso do pulso. NÃO coloque o relógio de corrida sobre o osso do pulso. O sensor existente na parte de trás tem de estar em contacto com a pele, mas o bracelete não deve estar demasiado justo.



O M200 também é compatível com o sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth® Smart com tira elástica. O sensor de frequência cardíaca pode ser adquirido como acessório.

## Iniciar o treino

1. Coloque o M200 e aperte o bracelete.
2. Na vista de hora, prima, sem soltar, o botão DIREIRO do seu M200.
3. Selecione um desporto com o botão DIREITO
4. Vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Para captar o sinal do satélite de GPS mantenha o M200 estático, com o visor virado para cima. Quando o sinal for captado, o M200 vibra e o ícone GPS deixa de piscar. Quando o M200 deteta a sua frequência cardíaca, esta é apresentada no visor.
5. Prima, sem soltar, o botão DIREITO para iniciar a gravação do treino.

## Durante o treino

Pode percorrer as vistas de treino com o botão DIREITO. Em perfis de desporto, no serviço Web Flow, selecione a informação que pretende ver durante as sessões.

Registe uma volta premindo, sem soltar, o botão DIREITO.

## Colocar em pausa e parar o treino

Para colocar uma sessão em pausa, prima, o botão ESQUERDO. É exibida a indicação **Gravação em pausa**. Para continuar, prima o botão DIREITO.

Para parar uma sessão, no modo de pausa, prima o botão ESQUERDO, sem soltar. É exibida a indicação **Gravação terminada**.

## Depois do treino

Assim que terminar o treino recebe um resumo da sua sessão de treino no M200. Obtenha uma análise mais detalhada na aplicação Flow ou no serviço Web Flow.

## VER OS SEUS DADOS DE TREINO NUM RELANCE NA APLICAÇÃO MÓVEL

O relógio de corrida Polar M200 é compatível com smartphones com Android 4.3+ ou iOS 8.0+. Obtenha a aplicação Polar Flow na App Store ou no Google Play. Sincronize o M200 com a aplicação Flow depois do treino e receba uma visão geral instantânea e comentários acerca do resultado do treino e do seu desempenho. Na aplicação Flow pode ainda ver dados do seu sono e atividade durante o dia.

## SERVIÇO WEB POLAR FLOW PARA UMA ANÁLISE MAIS DETALHADA

Sincronize os seus dados de treino com o serviço Web Polar Flow utilizando o seu computador ou a aplicação Flow. No serviço Web pode acompanhar os seus sucessos, obter orientações e consultar uma análise detalhada dos seus resultados de treino, atividade e sono.

## CUIDAR DO SEU M200

Mantenha o seu M200 limpo separando o dispositivo do bracelete e lavando-os em água corrente depois de cada sessão de treino.

Antes de carregar a bateria, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no conector USB do M200. Limpe a sujidade e a humidade com suavidade.

## Especificações Técnicas

TIPO DE PILHA	PILHA DE LI-POL DE 180 MAH
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	ÓTICO INTERNO
DURAÇÃO	ATÉ 6 DIAS COM MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE E 1 H/DIA DE TREINO COM GPS E MEDIÇÃO ÓTICA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA, SEM NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES ATIVADAS.
RESISTÊNCIA À ÁGUA	APROPRIADO PARA NADAR
MATERIAIS	BRACELETE: TPU (PRETO/VERMELHO), SILICONE (OUTRAS CORES), AÇO INOXIDÁVEL DISPOSITIVO: ACRILONITRILÓ- BUTADIENO-ESTIRENO, FIBRA DE VIDRO, POLICARBONATO, POLIMETACRILATO DE METILO, COLA EPÓXIDA

## Saber mais acerca do Polar M200

Saiba mais acerca do seu M200 consultando a versão completa do manual do utilizador, as Perguntas frequentes e os tutoriais em vídeo disponíveis em [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200).

## Fique atento à Polar



FABRICADO POR  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

17962872.00 PRT 10/2016 10016

COMPATÍVEL COM  
 Bluetooth  
SMART

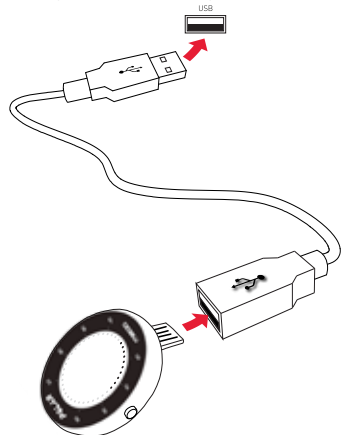
APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇOS DA APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SÃO MARCAS COMERCIAIS DA GOOGLE INC.

IOS É UMA MARCA COMERCIAL OU UMA MARCA COMERCIAL REGISTRADA DA CISCO, NOS EUA E NOUTROS PAÍSES, E É USADA SOB LICENÇA.

## Configurar o Polar M200

O seu novo Polar M200 está no modo de armazenagem e desperta na configuração. Comece por **retirar o bracelete** como se descreve no capítulo Bracelete. A seguir, ligue o seu M200 a uma fonte de alimentação USB para o **carregar** durante a configuração. O M200 poderá demorar alguns minutos a despertar.



**i** Pode também inserir o conector USB do M200 diretamente numa fonte de alimentação USB. Verifique, simplesmente, se os quatro pinos no conector USB estão virados para os quatro pinos na porta ou transformador USB.

## CONFIGURAR COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E A APLICAÇÃO POLAR FLOW

**i** Tenha em conta que tem de fazer o emparelhamento na aplicação Flow e NÃO nas definições Bluetooth do seu dispositivo móvel.

1. Verifique se o seu **dispositivo móvel** está ligado à **Internet** e ative o **Bluetooth®**.
2. Transfira a **aplicação Polar Flow** da App Store ou do Google Play para o seu dispositivo móvel.
3. Abra a aplicação Flow no seu dispositivo móvel.
4. A aplicação Flow deteta o seu M200, que está próximo, e pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e introduza o **código de emparelhamento Bluetooth apresentado no visor do M200 na aplicação Flow**.
5. **Inicie a sessão** com a sua **conta Polar** ou crie uma nova. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração na aplicação.

**i** Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições.

6. Quando tiver terminado as definições, toque em **Guardar e sincronizar** e as definições serão sincronizadas com o M200.

**i** Em alternativa, pode fazer a configuração com um computador: Aceda a **flow.polar.com/iniciar** e instale o software **FlowSync** no seu computador. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração no serviço Web.

## Bracelete

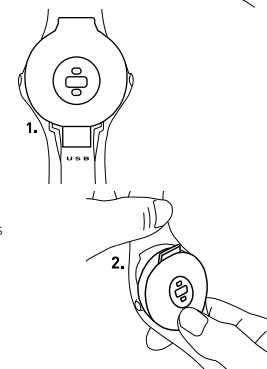
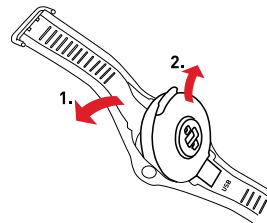
Mantenha o seu estilo com braceletes fáceis de trocar. Pode adquirir mais braceletes em **shoppolar.com**.

Para retirar o bracelete

1. Dobre o bracelete do lado da fivela para o separar do dispositivo.
2. Retire o dispositivo do bracelete.

Para fixar o bracelete

1. Ponha o conector USB em posição, pelo lado inferior do bracelete.
2. Estique ligeiramente o bracelete, do lado da fivela, para encaixar a outra extremidade do bracelete.
3. Certifique-se de que o bracelete fica justo ao dispositivo, de ambos os lados.



## Conheça o seu Polar M200



Objetivo de atividade/menu/zona de frequência cardíaca

**Prima ESQUERDO para:** Regressar ao nível anterior, fazer uma pausa no treino.

**Prima ESQUERDO, sem libertar, para:** voltar ao visor da hora, parar o treino, na vista da hora iniciar o emparelhamento e a sincronização.

**Prima DIREITO para:** percorrer o menu, seleções e vistas de treino

**Prima DIREITO, sem soltar, para:** entrar no menu, confirmar seleções, iniciar o treino, registar uma volta durante o treino.

**i** Durante o treino, o visor ilumina-se sempre que virar o pulso para o ver.

## Funcionalidades chave

### GPS INTEGRADO

O GPS integrado monitoriza o seu ritmo, distância e altitude durante o treino. Depois da sessão, pode visualizar o seu percurso num mapa a partir da aplicação Polar Flow ou do serviço Web Flow.

### TREINO BASEADO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO

O seu M200 tem um sensor de frequência cardíaca incorporado, que mede a frequência cardíaca no pulso. Isto torna o treino baseado na frequência cardíaca mais conveniente do que nunca.

### MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE

O M200 monitoriza permanentemente os seus passos, atividade, sono e calorias e ajuda-o a alcançar o seu objetivo diário de atividade. No modo relógio, os pontos em torno do visor indicam o seu progresso face ao objetivo diário.

### OBJETIVOS DE TREINO RÁPIDOS NA APLICAÇÃO FLOW

Crie um objetivo de treino na aplicação Flow, por exemplo, um objetivo intervalado, e sincronize-o com o M200. Inicie a sessão de treino e o M200 orientá-lo-á durante a sessão.

### NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

Receba notificações do telemóvel no visor do seu Polar M200. Emparelhe o seu M200 com a aplicação Flow. Ative as notificações inteligentes no seu M200 ou na aplicação Flow.