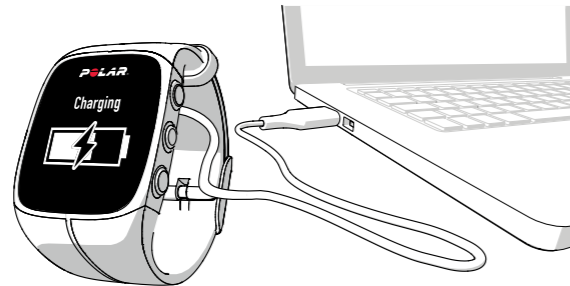


## CONFIGURAR O POLAR M400

Configure o seu M400 em [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Durante a configuração, o M400 será atualizado com o firmware mais recente e poderá começar a utilizar o serviço Web Flow.

1. Visite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e transfira o software Polar FlowSync, para ligar o seu M400 ao serviço Web Flow.
2. Abra o programa e siga as instruções no ecrã para instalar o software.
3. Uma vez concluída a instalação, o FlowSync **abre automaticamente** e pede-lhe para ligar o seu produto Polar.
4. Ligue o M400 à porta USB do seu computador com o cabo USB. O M400 desperta e começa a carregar. Deixe o computador instalar os drivers USB sugeridos.
5. O serviço Web Flow abre automaticamente no seu navegador da Internet. Crie uma conta Polar ou inicie uma sessão se já tiver uma conta. Preencha os seus dados físicos para obter orientações personalizadas e uma interpretação exata das suas sessões de treino.

*Quando recebe o seu novo M400, este está em modo de armazenagem. Desperta quando o liga a um computador ou a um carregador USB. Se a bateria estiver completamente descarregada, serão necessários pelo menos dois minutos até aparecer a animação de carga.*

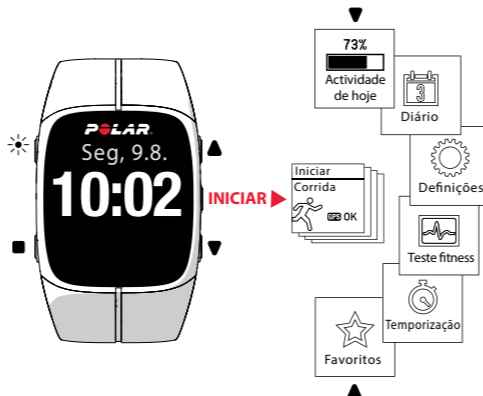


*Não carregue o M400 com a porta USB molhada ou com transpiração.*

6. Clique em Concluído para **sincronizar** as definições entre o M400 e o serviço Web Polar Flow. Assim que a sincronização terminar, o estado do FlowSync muda para concluído.
  7. Se estiver disponível uma atualização do firmware para o seu M400, poderá instalá-la nesta altura.
- Está pronto para começar. Divirta-se!
- Saiba mais acerca do M400 na versão integral do manual do utilizador e dos tutoriais em vídeo disponíveis em [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).

## CONHECER O M400

Percorra o menu premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. Confirme as seleções com o botão INICIAR e volte atrás, faça uma pausa e pare com o botão PARA TRÁS.



LUZ PARA CIMA PARA BAIXO

### SUGESTÕES ÚTEIS

- » Altere o mostrador do relógio premindo PARA CIMA, sem libertar.
- » Bloquee botões no visor da hora premindo LUZ, sem libertar.
- » Entre no Menu rápido, na vista de treino, premindo LUZ, sem libertar.

## PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES

O Polar M400 oferece uma gama de funcionalidades únicas para o ajudar a treinar melhor. Apresentamos aqui um resumo das mais importantes.

### GPS INTEGRADO

Com GPS integrado, o M400 monitoriza a sua velocidade, distância, altitude e percurso. Após a sessão, pode ver o seu percurso num mapa da aplicação Polar Flow ou no serviço Web Flow. A funcionalidade Voltar ao ponto de partida orienta-o até ao ponto de partida. Agora, já pode considerar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que o M400 o pode levar de volta ao ponto de onde partiu.

### CÁLCULO DO TEMPO DE CHEGADA

Defina a distância da sua sessão e o M400 calcula o tempo de chegada ao destino, de acordo com a sua velocidade.

### ÍNDICE DE CORRIDA

Confira a eficácia da sua corrida. Depois de cada corrida o M400 calcula automaticamente o seu Índice de Corrida, com base na sua frequência cardíaca e velocidade.

### ORIENTAÇÃO DE TREINO

O M400 possui as funcionalidades únicas de Smart Coaching da Polar, que fornecem a melhor orientação possível para melhorar o seu treino e comentários úteis acerca da sua evolução.

*Consulte a versão integral do manual do utilizador em [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400) para se familiarizar com todas as excelentes funcionalidades do seu M400.*

### ACTIVIDADE DIÁRIA

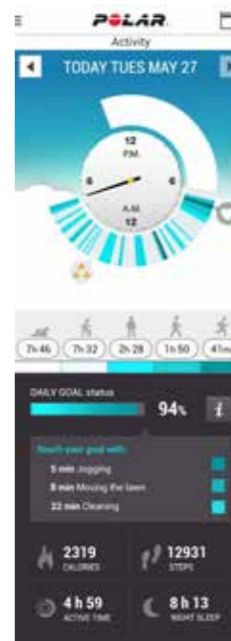
Com um acelerómetro incorporado, o M400 monitoriza permanentemente todos os seus movimentos. Diariamente, vai receber um objectivo de actividade e orientações para o atingir. O M400 também lhe recorda a necessidade de se mexer se estiver inactivo demasiado tempo. Visualize os seus dados no M400 ou na aplicação Polar Flow.

### NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

A funcionalidade notificações inteligentes permite-lhe receber no M400 alertas sobre chamadas, mensagens e notificações recebidas no seu telemóvel. Para receber notificações, emparelhe o M400 com a aplicação Flow. No centro de notificações do telemóvel, escolha as notificações que a apresentar no M400, incluindo-as na lista de notificações.

No M400, a funcionalidade notificações inteligentes está desativada por predefinição. Pode ativá-la em **Definições > Definições gerais > Notificações Inteligentes**.

Para instruções mais detalhadas acerca de notificações inteligentes, consulte [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).



## POLAR FLOW

Só por si, o Polar M400 é um dispositivo de treino excelente, mas poderá tirar ainda melhor partido se o utilizar conjuntamente com o serviço Web e a aplicação móvel Polar Flow.

### APLICAÇÃO MÓVEL

Com a aplicação móvel Polar Flow, pode ver os seus dados de treino num relance. A aplicação sincroniza, sem fios, os seus dados entre o seu M400 e o serviço Web Polar Flow. Obtenha-a no AppStore<sup>SM</sup> ou no Google Play<sup>TM</sup>.

### SERVIÇO WEB

Defina objetivos e obtenha orientações para os atingir. Obtenha análises detalhadas dos seus resultados e partilhe os seus sucessos com os amigos. Descubra tudo isto e muito mais em [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

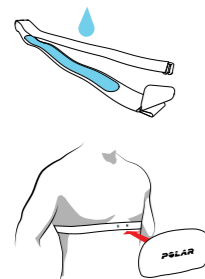
Coloque a confortável tira e conector à volta do peito para obter a frequência cardíaca com exatidão e em tempo real no seu M400.

*\*Se comprou o M400 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode sempre comprar um em qualquer altura.*

1. Humedeça os elétrodos da tira elástica.
2. Penda a tira à volta do peito e ajuste-a para que fique junto à pele.
3. Aplique o conector.
4. Antes da sua primeira sessão de treino, tem de **emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o seu M400**. Coloque o sensor de frequência cardíaca e prima INICIAR. Espere até aparecer o pedido de emparelhamento do sensor e selecione Sim.

Também pode emparelhar um novo sensor em **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo**.

*Depois do treino, retire o conector do sensor de frequência cardíaca e enxague a tira em água corrente para a manter limpa. Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do manual do utilizador em [polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).*



## TREINAR COM O M400

Prima INICIAR e selecione o seu desporto. Para captar o sinal do satélite GPS, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Mantenha o M400 imóvel e com o ecrã virado para cima, até o aparelho captar o sinal do satélite GPS. Quando o sinal for captado, é apresentada a indicação OK.

Volte a premir INICIAR quando estiver pronto para começar.

*Nos perfis de desporto do serviço Web Polar Flow, selecione os dados que pretende ver durante as sessões.*

### DURANTE O TREINO

**Registrar uma volta:** Prima INICIAR durante a sessão.

**Bloquear uma zona:** Para bloquear/desbloquear a zona de frequência cardíaca em que se encontra, prima INICIAR, sem libertar. Se a sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, será informado através de um aviso sonoro.

**Alterar Definições no Menu Rápido:** Prima LUZ, sem libertar, para aceder ao Menu rápido. É possível alterar certas definições sem fazer uma pausa na gravação do treino.

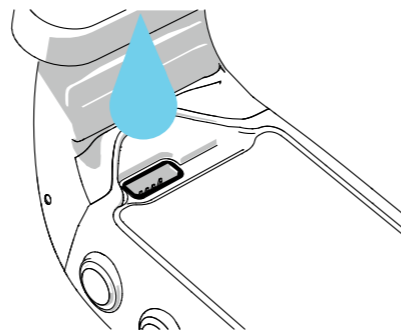
### FAZER PAUSA E PARAR O TREINO

Prima PARA TRÁS para fazer uma pausa na sessão de treino. Para continuar o treino, prima INICIAR. Para parar a sessão, prima PARA TRÁS, sem libertar, quando estiver em pausa até aparecer a indicação **Gravação terminada**.

## DEPOIS DO TREINO

Mantenha a porta USB limpa para proteger eficazmente o M400 da oxidação e outros danos possíveis provocados pelo sal (por exemplo, suor ou água do mar) e sujidade. Procedendo deste modo garante um carregamento e sincronização sem problemas.

**Para manter limpa a porta USB, enxague-a com água morna da torneira depois de cada sessão de treino.** A porta USB é resistente à água e pode enxaguá-la sob água corrente sem danificar os componentes eletrónicos.



**⚠ Não carregue o M400 se a porta USB estiver molhada ou apresentar transpiração.**

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

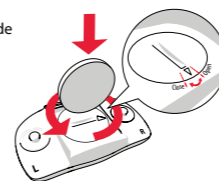
**M400**  
Tipo de pilha: Pilha de Li-Pol, de 190 mAH  
Duração: Até 8 horas com GPS e sensor de frequência cardíaca  
Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F  
Resistência à água: 30 m  
Materiais: Aço inoxidável, Policarbonato/Estireno butadieno acrilonitrilo, Estireno butadieno acrilonitrilo, Uretano termoplástico, Polimetilmetacrilato, Silicone

### SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA BLUETOOTH® SMART

Tipo de pilha: CR2025  
Anel vedante da pilha: Anel vedante 20,0 x 1,0, em FPM  
Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F  
Resistência à água: 30 m  
Conector: Poliamida  
Tira elástica: 38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

### Para substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca:

1. Usando uma moeda, abra a tampa da pilha fazendo-a rodar para a direita, na direcção de OPEN (Abrir).
2. Insira a pilha (CR2025) dentro da tampa, com o lado positivo (+) contra a tampa. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Pressione a tampa contra o conector.
4. Utilize a moeda para rodar a tampa para a esquerda, na direcção de CLOSE (Fechar).



*Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do manual do utilizador em [polar.com/support](http://polar.com/support).*

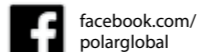
**⚠ Por razões de segurança, certifique-se de que está a utilizar uma pilha adequada.**

## ENCONTRAR SUPORTE PARA O PRODUTO



[polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400)

### MANTENHA-SE ATENTO À POLAR



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

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)

Compatível com



17952094.02 PRT 07/2015 10011

**POLAR**



**Polar M400**  
GUIA COMO COMEÇAR

Configuração em [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Português