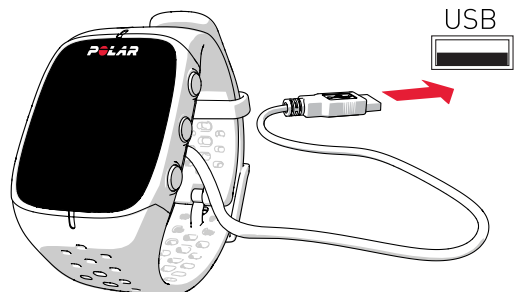


## Como começar

Pode optar por configurar o seu novo M430 com **(A)** um dispositivo móvel ou com **(B)** um computador, conforme for mais conveniente para si. O M430 está no modo de armazenagem e desperta na configuração. Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições na configuração.

Ligue o seu M430 à porta USB com alimentação ou a um carregador USB, utilizando o cabo incluído na embalagem. O M430 poderá demorar alguns minutos a despertar. Deixe que o M430 carregue durante a configuração.



Se estiver disponível uma atualização de firmware para o seu M430, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 10 minutos.

**A**

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

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

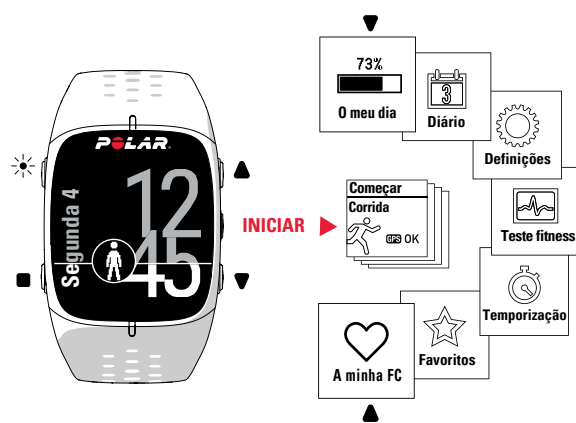
1. Verifique se o seu **dispositivo móvel** está ligado à **Internet** e ative o **Bluetooth®**.
2. Transfira a **aplicação Polar Flow** da App Store ou do Google Play para o seu dispositivo móvel.
3. Abra a aplicação Flow no seu dispositivo móvel.
4. A aplicação Flow deteta o seu M430, que está próximo, e pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e introduza o **código de emparelhamento Bluetooth** apresentado no visor do M430 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.
6. Quando tiver terminado as definições, toque em **Guardar e sincronizar** e as definições serão sincronizadas com o M430.

**B**

### CONFIGURAR COM UM COMPUTADOR

1. Aceda a **flow.polar.com/iniciar** e instale o software de transferência de dados **Polar FlowSync** no seu computador.
2. Inicie a sessão com a sua conta Polar ou crie uma nova. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração no serviço Web.

## Conheça o seu Polar M430



**LUZ**

Iluminar o visor premindo LUZ.

Bloqueie botões na vista de hora premindo, sem soltar, LUZ.

Entre no menu Rápido na vista de treino premindo, sem soltar, LUZ.



**PARA TRÁS**

Volte, coloque em pausa e pare com o botão PARA TRÁS.

Na vista de hora, inicie o emparelhamento e sincronização do seu M430 com o seu dispositivo móvel premindo, sem soltar, PARA TRÁS.



**PARA CIMA**

Percorrer o menu, seleções e vistas de treino premindo PARA CIMA.

Altere o mostrador do relógio premindo, sem soltar, PARA CIMA.



**PARA BAIXO**

Percorrer o menu, seleções e vistas de treino premindo PARA BAIXO.

**INICIAR**

Entrar no menu, confirmar seleções e iniciar o treino premindo INICIAR. Durante o treino, prima INICIAR para marcar uma volta, prima, sem soltar, para bloquear ou desbloquear a zona de frequência cardíaca atual.

## 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 M430 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 E FREQUÊNCIA CARDÍACA CONTÍNUA

O M430 monitoriza permanentemente os seus passos, atividade, sono e calorias e apoia-o para que consiga atingir o seu objetivo de atividade diária. A funcionalidade Frequência cardíaca contínua permite uma medição mais exata do consumo diário de calorias e da sua atividade global, pois também monitoriza atividades físicas que envolvem muito poucos movimentos do pulso.

### RUNNING PROGRAM (PROGRAMA DE CORRIDA)

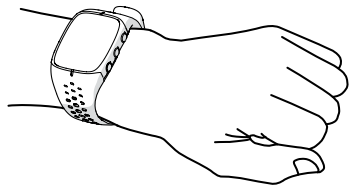
Treine para um evento de corrida com um plano de treino pessoal e adaptativo no Polar Flow. Escolha um de quatro objetivos diferentes: 5 km, 10 km, meia maratona ou maratona e obtenha um plano de treino que se adapta a si e aos seus objetivos.

## Treino baseado na frequência cardíaca com Polar M430

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 M430 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 por cima do 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.



**i** Quando não estiver a medir a frequência cardíaca, solte um bocadinho a bracelete para que fique mais confortável e para deixar a pele respirar.

O M430 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 M430 e aperte o bracelete.
2. No visor da hora, prima INICIAR para entrar na lista de perfis de desporto.
3. Navegue até um perfil de desporto premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.
4. Vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Para captar o sinal do satélite de GPS mantenha o M430 estático, com o visor virado para cima. Quando é encontrado um sinal, o M430 vibra e aparece OK no visor.
5. Quando o M430 deteta a sua frequência cardíaca, esta é apresentada no visor.
6. Prima o botão INICIAR para iniciar a gravação do treino.

**i** Escolha na aplicação ou no serviço Web Polar Flow os seus desportos favoritos e a informação que pretende acompanhar durante as suas sessões.

## COLOCAR EM 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 soltar, até ser apresentada a indicação **Gravação terminada**.

Assim que terminar o treino recebe um resumo da sua sessão de treino no M430. Obtenha uma análise mais detalhada na aplicação Flow ou no serviço Web Flow.

## Depois do treino

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

Obtenha a aplicação Polar Flow na App Store ou no Google Play. Sincronize o M430 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 M430

Mantenha o seu M430 limpo lavando-o 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 M430. Limpe a sujidade e a humidade com suavidade. **Não carregue o M430 quando o seu conector USB estiver molhado.**

## Especificações Técnicas

TIPO DE PILHA	PILHA DE LI-POL DE 255 MAH
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	ÓTICO INTERNO
DURAÇÃO	ATÉ 8 HORAS DE TREINO COM GPS E MEDIÇÃO ÓTICA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA
RESISTÊNCIA À ÁGUA	APROPRIADO PARA NADAR
MATERIAIS	SILÍCIO, POLIURETANO TERMOPLÁSTICO, AÇO INOXIDÁVEL, ACRILONITRILO BUTADIENO ESTIRENO, FIBRA DE VIDRO, POLICARBONATO, POLIMETILMETACRILATO, POLÍMERO DE CRISTAIS LÍQUIDOS

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 MARCA COMERCIAL REGISTADA DA CISCO NOS EUA E EM OUTROS PAÍSES E É UTILIZADA SOB LICENÇA.

FABRICADO POR  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

COMPATÍVEL COM



## POLAR M430 RELÓGIO DE CORRIDA GPS COM FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

## Guia Como Começar

Saiba mais em [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430)