

**POLAR®**

## **POLAR M460**



**MANUAL DO USUÁRIO DO M460**

# ÍNDICE

Índice .....	2
<b>Manual do usuário do Polar M460 .....</b>	<b>6</b>
Introdução .....	6
M460 .....	6
Sensor de frequência cardíaca H10 .....	6
Cabo USB .....	6
Aplicativo móvel Polar Flow .....	6
Software Polar FlowSync .....	6
Serviço de Internet Polar Flow .....	7
<b>Primeiros passos .....</b>	<b>8</b>
Configurar o M460 .....	8
Configurar no serviço de Internet Polar Flow .....	8
Configurar a partir do dispositivo .....	9
Carregar a bateria .....	9
Duração da bateria .....	10
Notificações de bateria fraca .....	10
Funções dos botões e estrutura do menu .....	11
Funções dos botões .....	11
Luz .....	11
Voltar .....	11
Iniciar .....	12
Para cima / Para baixo .....	12
Estrutura do menu .....	12
Diário .....	13
Definições .....	13
Testes .....	13
Temporizador de intervalo .....	13
Favoritos .....	14
Emparelhar sensores com o M460 .....	14
Emparelhar sensores Bluetooth Smart ® compatíveis com o M460 .....	14
Emparelhar um dispositivo móvel com o M460 .....	14
Excluir um emparelhamento .....	15
<b>Definições .....</b>	<b>16</b>
Definições de perfis de esporte .....	16
Definições .....	17
Definições físicas .....	18
Peso .....	18
Altura .....	18
Data de nascimento .....	18
Sexo .....	18
Histórico de treino .....	18
Frequência cardíaca máxima .....	19
Definições gerais .....	19
Emparelhar e sincronizar .....	19
Definições da luz de sinalização .....	20
Modo de voo .....	20
Hora .....	20

Data .....	20
Dia de início da semana .....	20
Sons dos botões .....	20
Bloqueio de botões .....	21
Unidades .....	21
Idioma .....	21
Sobre o Produto .....	21
Menu rápido .....	21
Atualização do firmware .....	23
Como atualizar o firmware .....	23
<b>Instalar suporte para bicicleta .....</b>	<b>25</b>
Suporte para bicicleta ajustável Polar .....	25
<b>Sensores compatíveis .....</b>	<b>26</b>
Sensor de frequência cardíaca Polar H10 .....	26
Emparelhar o sensor de frequência cardíaca ao M460 .....	26
Sensor de velocidade Polar Bluetooth® Smart .....	27
Emparelhar um sensor de velocidade ao M460 .....	27
Medir o tamanho da roda .....	28
Sensor de cadência Polar Bluetooth® Smart .....	29
Emparelhar um sensor de cadência com o M460 .....	29
Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart .....	29
Emparelhar o Kéo Power com o M460 .....	30
Definições de potência no M460 .....	31
Calibre o Kéo Power antes de iniciar uma sessão de treino .....	31
<b>Treino .....</b>	<b>32</b>
Colocar o sensor de frequência cardíaca .....	32
Iniciar uma sessão de treino .....	32
Iniciar uma sessão com Objetivo de Treino .....	34
Iniciar uma sessão com Temporizador de Intervalo .....	34
Funções durante o treino .....	35
Registrar uma volta .....	35
Bloquear uma zona de frequência cardíaca, de velocidade ou de potência .....	35
Mudar de fase durante uma sessão faseada .....	36
Alterar definições no Menu rápido .....	36
Pausar/parar uma sessão de treino .....	36
<b>Depois do treino .....</b>	<b>37</b>
Resumo de treino no seu M460 .....	37
Aplicativo Polar Flow .....	39
Serviço de Internet Polar Flow .....	40
<b>Funcionalidades .....</b>	<b>41</b>
GPS assistido (A-GPS) .....	41
Data de vencimento do A-GPS .....	41
Funcionalidades de GPS .....	42
Voltar ao início .....	42
Barômetro .....	42
Smart Coaching .....	43
Benefício do treino .....	43
Carga de treino e recuperação .....	45
Teste de condição física .....	45
Antes do teste .....	46
Realizar o teste .....	46

Resultados do teste .....	46
Níveis de condição física .....	46
Homem .....	46
Mulher .....	47
Vo2máx .....	47
Teste ortostático .....	48
Antes do teste .....	48
Realizar o teste .....	49
Resultados do teste .....	49
Zonas de frequência cardíaca .....	49
Calorias inteligentes .....	52
Notificações inteligentes (iOS) .....	52
Definições .....	53
M460 .....	53
Celular .....	53
Uso .....	53
Ignorar notificações .....	53
Notificações inteligentes (Android) .....	54
Definições .....	54
M460 .....	54
Aplicativo Flow .....	55
Celular .....	55
Uso .....	55
Ignorar notificações .....	55
Bloquear aplicativos .....	56
Zonas de velocidade e de potência .....	56
Definições .....	56
Durante o treino .....	56
Depois do treino .....	56
Perfis de esporte .....	57
Como ativar o Strava Live Segments® em meu M460? .....	57
Compatibilidade do M460 com o TrainingPeaks® .....	59
<b>Serviço de Internet Polar Flow .....</b>	<b>60</b>
Objetivos de treino .....	61
Criar um objetivo de treino .....	61
Objetivo rápido .....	61
Objetivo Faseado .....	61
Favoritos .....	61
Favoritos .....	62
Adicionar um objetivo de treino aos Favoritos: .....	62
Editar um favorito .....	62
Remover um favorito .....	62
Perfis de esporte no serviço de Internet Flow .....	63
Adicionar um perfil de esporte .....	63
Editar um perfil de esporte .....	63
Básico .....	63
Frequência cardíaca .....	63
Exibição de treino .....	64
<b>Aplicativo Polar Flow .....</b>	<b>66</b>
<b>Sincronizar .....</b>	<b>67</b>
Sincronizar com o serviço de Internet Flow via FlowSync .....	67

Sincronizar com o aplicativo Flow .....	67
<b>Cuidados com seu M460 .....</b>	<b>69</b>
M460 .....	69
Sensor de frequência cardíaca .....	69
Armazenamento .....	69
Assistência .....	70
<b>Informações importantes .....</b>	<b>71</b>
Baterias .....	71
Troca da bateria do sensor de frequência cardíaca .....	71
Precauções .....	72
Interferências durante o treino .....	72
Sua saúde e seu treino .....	73
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças .....	74
Especificações técnicas .....	74
M460 .....	74
Sensor de frequência cardíaca H10 .....	75
Software Polar FlowSync .....	75
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow .....	75
A resistência dos produtos Polar à água .....	75
Garantia limitada internacional Polar .....	76
Informações referentes à regulamentação .....	77
Marcação CE no Polar M460 .....	78
Para abrir a tampa .....	78
Informações sobre a exposição à radiofrequência .....	79
Aviso de isenção de responsabilidade .....	79

# MANUAL DO USUÁRIO DO POLAR M460

## INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo M460! O ciclocomputador com GPS Polar M460 é totalmente compatível com vários medidores de potência Bluetooth e torna o ciclismo ainda mais animador com o Strava Live Segments. Quando combinado a um sensor de frequência cardíaca, o Polar M460 oferece acesso a funcionalidades exclusivas baseadas na frequência cardíaca, como Teste de condição física, Teste ortostático, Carga de treino e Status de recuperação. O Polar M460 mantém você conectado em qualquer hora e em qualquer lugar com as notificações inteligentes de seu celular. É resistente a respingos (IPX7) e tem uma duração de bateria de até 16 horas de treinamento. Cuida até mesmo de sua segurança com uma luz de sinalização de LED. Obtenha uma visão geral instantânea do seu treino, logo após uma sessão, com o aplicativo Flow. Planeje e analise detalhadamente o seu treino com o serviço de Internet Flow.


Este manual do usuário ajudará você a começar a usar o seu novo companheiro de treino. Mais suporte está disponível em [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

## M460

Veja os seus dados de treino como a frequência cardíaca, velocidade, distância e altitude.

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H10

Durante o treino, veja dados exatos da sua frequência cardíaca, em tempo real, no seu M460. A frequência cardíaca é informação usada para analisar como foi sua sessão.

 *Incluída apenas no M460 com conjuntos de sensores de frequência cardíaca. Se você comprou um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode sempre comprar um posteriormente.*

## CABO USB

Utilize o cabo USB para carregar a bateria e para sincronizar dados entre o seu M460 e o serviço de Internet Polar Flow pelo software FlowSync.

## APLICATIVO MÓVEL POLAR FLOW

Veja os seus dados de treino rapidamente após cada sessão. O aplicativo Flow sincroniza, sem fio, os seus dados de treino com o serviço de Internet Polar Flow. Baixe-o da AppStore ou do Google Play.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

O software FlowSync permite sincronizar dados entre o seu M460 e o serviço de Internet Flow no seu computador usando o cabo USB. Acesse [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) para baixar e instalar o software Polar FlowSync.

## SERVIÇO DE INTERNET POLAR FLOW

Planeje e analise todos os detalhes do seu treino, personalize o seu dispositivo e saiba mais sobre seu desempenho em [flow.polar.com](https://flow.polar.com).


# PRIMEIROS PASSOS

Configurar o M460 .....	8
Configurar no serviço de Internet Polar Flow .....	8
Configurar a partir do dispositivo .....	9
Carregar a bateria .....	9
Duração da bateria .....	10
Notificações de bateria fraca .....	10
Funções dos botões e estrutura do menu .....	11
Funções dos botões .....	11
Estrutura do menu .....	12
Emparelhar sensores com o M460 .....	14
Emparelhar sensores Bluetooth Smart ® compatíveis com o M460 .....	14
Emparelhar um dispositivo móvel com o M460 .....	14
Excluir um emparelhamento .....	15

## CONFIGURAR O M460

Faça a configuração no serviço de Internet Polar Flow. Neste serviço, você pode preencher de uma só vez todos os detalhes físicos necessários para obter dados de treino precisos. Você também pode selecionar o idioma e obter o firmware mais recente para o seu M460. Para fazer a configuração no serviço de Internet Polar Flow, você precisa de um computador com conexão à Internet.


Como alternativa, se não estiver disponível um computador com conexão à Internet, você pode começar a partir do dispositivo. **Observe que o dispositivo contém apenas uma parte das definições.** Para tirar o melhor proveito do seu M460, é importante efetuar a configuração no serviço de Internet Polar Flow mais tarde.

 *O M460 é entregue no modo de suspensão. Desperta quando é ligado a um computador ou a um carregador USB. Se a bateria estiver completamente esgotada, pode demorar alguns minutos para a animação do carregamento aparecer no visor.*

## CONFIGURAR NO SERVIÇO DE INTERNET POLAR FLOW

1. Acesse [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e baixe o software Polar FlowSync, que vai ser necessário para conectar o seu M460 ao serviço de Internet Flow.
2. Abra o pacote da instalação e siga as instruções apresentadas na tela para instalar o software.
3. Concluída a instalação, o FlowSync inicia automaticamente e pede para você para conectar seu dispositivo Polar.
4. Conecte o seu M460 à porta USB do computador com o cabo USB. O M460 desperta e começa a carregar. Deixe o computador instalar os drivers de USB, caso sejam sugeridos.
5. O serviço de Internet Flow inicia automaticamente no seu navegador de Internet. Crie uma conta da Polar ou conecte-se caso já tenha uma. Preencha os seus dados físicos com precisão, uma vez que afetam o cálculo das calorias e outras funcionalidades do Smart Coaching.
6. Inicie a sincronização clicando em **Concluído** e as definições serão sincronizadas entre o M460 e o serviço. Assim que a sincronização terminar, o estado do FlowSync mudará para concluído.



 Os idiomas que você pode escolher no serviço de Internet Polar Flow são: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** ou **Svenska**.

## CONFIGURAR A PARTIR DO DISPOSITIVO

Conecte o seu M460 à porta USB do computador ou a um carregador USB, utilizando o cabo incluído na embalagem. É exibida a indicação **Selecionar idioma**. Pressione INICIAR para selecionar **Inglês**. O seu M460 é entregue apenas com o menu em inglês, mas você pode adicionar outros idiomas mais tarde, quando fizer a configuração no serviço de Internet Flow.

Defina os dados a seguir e confirme cada seleção com o botão Iniciar. A qualquer momento, se quiser voltar atrás e alterar uma definição, pressione Para Trás chegar à definição que pretende alterar.

1. **Formato da hora:** Selecione **12 h** ou **24 h**. Com **12 h**, selecione **AM** ou **PM**. Defina depois a hora local.
2. **Data:** Digite a data atual.
3. **Unidades:** Selecione unidades métricas (**kg, cm**) ou imperiais (**lb, ft**).
4. **Peso:** Digite o seu peso.
5. **Altura:** Digite a sua altura.
6. **Data de nascimento:** Digite a sua data de nascimento.
7. **Sexo:** Selecione **Masculino** ou **Feminino**.
8. **Histórico de treino:** **Ocasional (0-1 h/semana)**, **Regular (1-3 h/semana)**, **Frequente (3-5 h/semana)**, **Pesado (5-8 h/semana)**, **Semiprofissional (8-12 h/semana)**, **Profissional (12+ h/semana)**. Para mais informações sobre o histórico de treino, consulte [Definições físicas](#).
9. Quando tiver concluído as definições, será exibida a indicação **Começar!** e o M460 passará para o visor da hora.

## CARREGAR A BATERIA

O M460 possui uma bateria interna recarregável. Utilize o cabo USB enviado com o produto para a carregá-la por meio da porta USB do seu computador. Você também pode carregar a bateria em uma tomada de parede. Se for carregá-la em uma tomada de parede, utilize um adaptador de alimentação USB (não enviado com o produto). Se for utilizar um adaptador de CA, ele deverá ter a indicação "saída de 5 VCC" e fornecer, no mínimo, 500 mA. Utilize apenas adaptadores de CA com a devida aprovação de segurança (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply" ou "UL listed").

1. Levante a tampa de borracha da porta USB. Ligue o conector micro USB à porta USB do M460 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.



2. A indicação **Carregando** é exibida no visor.
3. Quando o M460 estiver totalmente carregado, será exibida a indicação **Carregamento concluído**.

Não deixe a bateria totalmente descarregada durante muito tempo nem a mantenha sempre totalmente carregada, pois pode afetar a sua vida útil. Mantenha a tampa da porta USB fechada quando não estiver usando o equipamento.

**i** Não troque a bateria com o M460 molhado.

**i** Não carregue a bateria sob temperaturas inferiores a 0 °C/32°F ou superiores a +50 °C/122 °F. Carregar o M460 em um ambiente fora dessa faixa de temperatura pode danificar permanentemente a capacidade da bateria, principalmente se a temperatura for mais alta.

## DURAÇÃO DA BATERIA

A duração da bateria pode chegar a 16 horas com o GPS e o sensor de frequência cardíaca. A duração depende de muitos fatores, como a temperatura do local onde você utiliza o M460, as funcionalidades selecionadas e utilizadas (por exemplo, o uso da luz de sinalização frontal reduz a duração) e o envelhecimento da bateria. A duração diminui significativamente sob temperaturas muito abaixo do ponto de congelamento.

## NOTIFICAÇÕES DE BATERIA FRACA

### Bateria fraca. Carregar

A carga da bateria está fraca. Recomenda-se carregar o M460.

### Carregar antes do treino

A carga está muito fraca para gravar uma sessão de treino.

Você só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o M460.

Quando o visor estiver em branco, o M460 entrou em modo de suspensão ou está com a bateria descarregada. O M460 entra automaticamente em modo de suspensão se estiver no visor da hora e nenhum botão tiver sido pressionado por dez minutos. Ele desperta do modo de suspensão ao pressionar qualquer botão. Se ele não despertar, está na hora de carregá-lo.

## FUNÇÕES DOS BOTÕES E ESTRUTURA DO MENU

### FUNÇÕES DOS BOTÕES

O M460 tem cinco botões que possuem funcionalidades diferentes, dependendo da situação de uso. Consulte as tabelas abaixo para descobrir as funcionalidades dos botões em modos diferentes.



#### LUZ

VISOR DA HORA E MENU	MODO PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Iluminar o visor</li><li>• Pressionar sem soltar para bloquear botões</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iluminar o visor</li><li>• Pressionar sem soltar para acessar as configurações do perfil de exporte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iluminar o visor</li><li>• Pressionar sem soltar para acessar o <b>Menu rápido</b></li></ul>

#### VOLTAR

VISOR DA HORA E MENU	MODO PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sair do menu</li><li>• Voltar ao nível anterior</li><li>• Deixar as configurações</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voltar ao visor da hora</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pausar treino pressionando uma vez</li><li>• Pressionar sem soltar por 3 segundos para parar a gra-</li></ul>

VISOR DA HORA E MENU	MODO PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
inalteradas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cancelar seleções</li> <li>• Pressionar sem soltar para voltar ao visor da hora a partir do menu</li> <li>• Pressionar sem soltar para sincronizar com o aplicativo Flow no visor da hora</li> </ul>		vação do treino

## INICIAR

VISOR DA HORA E MENU	MODO PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmar seleções</li> <li>• Acessar o modo pré-treino</li> <li>• Confirmar a seleção exibida no visor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar uma sessão de treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressionar sem soltar para ativar/desativar o bloqueio de zona</li> <li>• Continuar a gravação do treino se estiver em pausa</li> <li>• Pressionar para gravar uma volta</li> </ul>

## PARA CIMA / PARA BAIXO

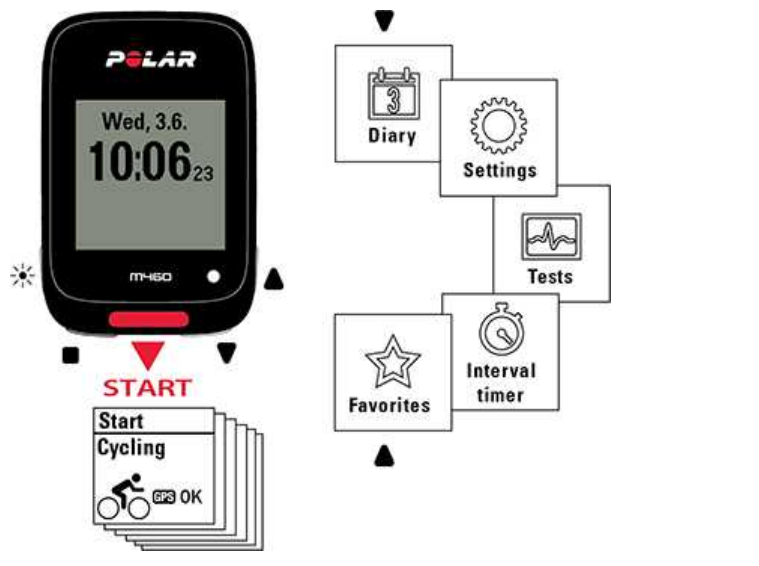
VISOR DA HORA E MENU	MODO PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorrer as listas de seleção</li> <li>• Ajustar um valor selecionado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorrer a lista de esportes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterar a visualização de treino</li> </ul>

## ESTRUTURA DO MENU

Entre e navegue no menu pressionando PARA CIMA ou PARA BAIXO. Confirme seleções com o botão INICIAR e volte com o botão PARA TRÁS.

No menu, você encontrará o seguinte:

- Diário
- Definições
- Testes
- Temporizador de intervalo
- Favoritos



## DIÁRIO

No **Diário**, você pode ver a semana atual, as quatro últimas semanas e as próximas quatro semanas. Selecione um dia para ver as suas sessões de treino desse dia, o resumo de treino de cada sessão e os testes que você fez. Você também pode ver as sessões de treino planejadas.

## DEFINIÇÕES

Em **Definições**, você pode editar as seguintes configurações:

- Perfis de esporte
- Definições físicas
- Definições gerais
- Definições do relógio

Para mais informações, consulte [Definições](#).

## TESTES

Em **Testes**, você encontrará o seguinte:

Teste ortostático

Teste de condição física

Para mais informações, consulte [Funcionalidades](#).

## TEMPORIZADOR DE INTERVALO

Defina temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou na distância para cronometrar e recuperar com precisão as fases em suas sessões de treino intervalado.

Para mais informações, consulte [Iniciar uma sessão de treino](#).

## FAVORITOS

Em **Favoritos**, você encontrará seus objetivos de treino salvos como favoritos no serviço Web Flow.

Para obter mais informações, consulte [Favoritos](#).

## EMPARELHAR SENSORES COM O M460

Antes de utilizar um novo sensor de frequência cardíaca *Bluetooth Smart*®, sensor de ciclismo ou dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o M460. O emparelhamento demora apenas alguns segundos e garante que o seu M460 só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo sem interferências. Antes de participar de um evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências devido à transmissão de dados.

### EMPARELHAR SENSORES BLUETOOTH SMART ® COMPATÍVEIS COM O M460

Para instruções sobre o emparelhamento de sensores específicos, consulte [Sensores compatíveis](#),

### EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O M460

Antes de emparelhar um dispositivo móvel, crie uma conta da Polar, caso ainda não tenha uma, e baixe o aplicativo Flow da AppStore ou do Google Play. Verifique também se baixou e instalou no computador o software FlowSync, a partir de [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e se registrou o seu M460 no serviço de Internet Flow.

Antes de tentar emparelhar, verifique se o *Bluetooth* do dispositivo móvel está ativado e se o modo de voo não está ativado.

Para emparelhar um dispositivo móvel:

1. No M460, acesse **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar dispositivo móvel** e pressione INICIAR
2. Quando o seu dispositivo for detectado, a ID do dispositivo **Polar móvel xxxxxxxx** será exibido no M460.
3. Pressione INICIAR; é exibida a indicação **Conectando-se ao dispositivo**, seguida de **Conectando-se ao aplicativo**.
4. Aceite o pedido de emparelhamento Bluetooth no dispositivo móvel e digite o código PIN exibido no seu M460.
5. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

ou

1. No seu dispositivo móvel, abra o aplicativo Flow e inicie uma sessão com a sua conta da Polar.
2. Aguarde até a visualização Ligar produto aparecer no dispositivo móvel (é exibida a mensagem **À procura do Polar M460**).
3. No modo hora do M460, pressione PARA TRÁS, sem soltar.
4. É exibida a indicação **Conectando-se ao dispositivo**, seguida de **Conectando-se ao aplicativo**.
5. Aceite o pedido de emparelhamento Bluetooth no dispositivo móvel e digite o código PIN exibido no seu M460.
6. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

## EXCLUIR UM EMPARELHAMENTO

Para excluir um emparelhamento com um sensor ou dispositivo móvel:

1. Acesse **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Dispositivos emparelhados** e pressione INICIAR.
2. Selecione o dispositivo que pretende remover na lista e pressione INICIAR.
3. É exibida a indicação **Eliminar emparelhamento?**, selecione **Sim** e pressione INICIAR.
4. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento eliminado**.

# DEFINIÇÕES

Definições de perfis de esporte .....	16
Definições .....	17
Definições físicas .....	18
Peso .....	18
Altura .....	18
Data de nascimento .....	18
Sexo .....	18
Histórico de treino .....	18
Frequência cardíaca máxima .....	19
Definições gerais .....	19
Emparelhar e sincronizar .....	19
Definições da luz de sinalização .....	20
Modo de voo .....	20
Hora .....	20
Data .....	20
Dia de início da semana .....	20
Sons dos botões .....	20
Bloqueio de botões .....	21
Unidades .....	21
Idioma .....	21
Sobre o Produto .....	21
Menu rápido .....	21
Atualização do firmware .....	23
Como atualizar o firmware .....	23

## DEFINIÇÕES DE PERFIS DE ESPORTE


Ajuste as definições do perfil de esporte de modo a corresponderem melhor às suas necessidades de treino. No M460, você pode editar algumas definições de perfis de esporte em **Definições > Perfis de esporte**. Você pode, por exemplo, ativar ou desativar o GPS em vários esportes. No serviço de Internet Flow está disponível uma variedade mais ampla de opções de personalização. Para mais informações, consulte [\*Perfis de esporte no Flow\*](#).

Por padrão, existem seis perfis de esporte no M460:

- Ciclismo
- Ciclismo de estrada
- Ciclismo em pista coberta
- Ciclismo de montanha
- Outro ao ar livre
- Outro de interior



No serviço de Internet Flow, você pode adicionar novos esportes à sua lista e sincronizá-los ao M460. Você pode ter no máximo 20 esportes no seu M460 por vez. Não existe limite para o número de perfis de esporte no serviço de Internet Flow.

 *Se você editou os seus perfis de esporte no serviço de Internet Flow antes da sua primeira sessão de treino e os sincronizou ao M460, a lista de perfis de esporte conterá os perfis de esporte editados.*

## DEFINIÇÕES

Para ver ou modificar definições de perfis de esporte, acesse **Definições > Perfis de esporte** e selecione o perfil que pretende modificar. Você também pode acessar definições do perfil de esporte atualmente selecionado no modo pré-treino, pressionando LUZ, sem soltar.

- **Sons de treino:** Selecione **Desligados, Suaves, Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca:** **Exibição da frequência cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar os limites das zonas de FC:** Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se selecionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de academia).
- **Definições da potência da bicicleta:** **Exibição de potência:** Defina como você pretende ver os seus dados de potência (**Watts (W)**, **Watts/kg (W/kg)** ou **% de FTP**). **Potência, média de avanço:** Selecione 1, 3, 5, 10, 15, 30 ou 60 segundos de dados de avanço médio de potência. **Defina o valor de FTP:** Defina o seu valor de FTP (Limite de Potência Funcional). O intervalo de definição é de 60 a 600 watts. **Verificar os limites da zona de potência:** Verifique os limites da sua zona de potência.

 *As definições da potência da bicicleta só estarão visíveis se você tiver emparelhado o sensor. Para mais informações sobre a calibração, consulte [Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart](#).*

- **Gravação do GPS:** Selecione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Definições da bicicleta:** **Tamanho da roda:** Defina o tamanho da roda em milímetros. Para mais informações, consulte [Medir o tamanho da roda](#). **Definir comprimento da manivela:** Defina o comprimento da manivela em milímetros. **Sensores usados:** Veja todos os sensores vinculados à bicicleta.
- **Definições da velocidade:** **Exibição da velocidade:** Selecione **km/h** (quilômetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilômetro). Se você selecionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites da zona de velocidade:** Verifique os limites de cada zona de velocidade.
- **Definir pausa automática:** **Pausa automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se você definir a pausa automática como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover. **Velocidade de ativação:** defina a velocidade com que a gravação entra em pausa.
- **Volta automática:** Selecione **Desligada, Distância da volta** ou **Duração da volta**. Se você selecionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual será registrada uma volta. Se você selecionar **Duração da volta**, defina a duração ao fim da qual será registrada uma volta.

 *Para usar a pausa automática ou a volta automática com base na velocidade, é necessário que a função GPS esteja ativada ou que o Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart esteja em uso.*

## DEFINIÇÕES FÍSICAS

Para visualizar e editar as suas definições físicas, acesse **Definições > Definições físicas**. É importante ser preciso nos dados físicos, sobretudo quando definir o seu peso, altura, data de nascimento e sexo, uma vez que esses dados têm impacto na precisão dos valores de medição, como os limites da frequência cardíaca e gasto calórico.

Em **Definições físicas**, você encontrará o seguinte:

- **Peso**
- **Altura**
- **Data de nascimento**
- **Sexo**
- **Histórico de treino**
- **Frequência cardíaca máxima**

### PESO

Defina o seu peso em quilos (kg) ou libras (lb).

### ALTURA

Defina a sua altura em centímetros (métrico) ou em pés e polegadas (imperial).

### DATA DE NASCIMENTO

Defina a sua data de nascimento. A ordem pela qual indica as definições da data depende do formato da hora e data selecionado (24 h: dia - mês - ano / 12 h: mês - dia - ano).

### SEXO

Selecione **Masculino** ou **Feminino**.

### HISTÓRICO DE TREINO

O histórico de treino é uma avaliação do seu nível de atividade física a longo prazo. Selecione a alternativa que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua atividade física durante os últimos três meses.

- **Ocasional (0-1 h/semana)** Não pratica regularmente atividade esportiva programada para fins recreativos, nem atividade física intensa; por exemplo, anda a pé por mero prazer ou exercita-se com intensidade suficiente para apresentar respiração ofegante ou transpirar apenas ocasionalmente.
- **Regular (1-3 h/semana)** Você pratica esportes recreativos regularmente; por exemplo, corre 5-10 km por semana ou pratica atividade física similar 1-3 horas por semana, ou o seu trabalho exige atividade física modesta.

- **Frequente (3-5 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; por exemplo: corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou faz atividade física idêntica 3-5 horas por semana.
- **Pesado (5-8 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana e pode participar, às vezes, em eventos desportivos de massas.
- **Semiprofissional (8-12 h/semana):** Pratica exercício físico intenso quase diariamente e exercita-se para melhorar o desempenho com objetivos competitivos.
- **Profissional (>12 h/semana):** É um atleta de resistência. Pratica exercício físico intenso para melhorar o seu desempenho com objetivos competitivos.

## FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

Defina a sua frequência cardíaca máxima, se souber seu valor atual. O valor da frequência cardíaca máxima com base na idade ( $220 - \text{idade}$ ) é apresentado como valor padrão quando a define pela primeira vez.

A  $FC_{\text{máx}}$  é usada para calcular o seu gasto de energia. A  $FC_{\text{máx}}$  é o número mais elevado de batimentos por minuto durante um esforço físico máximo. O método mais exato de determinar a sua  $FC_{\text{máx}}$  individual é realizar um teste de esforço em um laboratório. A  $FC_{\text{máx}}$  também é crucial na determinação da intensidade de treino. É individual e depende da idade e de fatores hereditários.

## DEFINIÇÕES GERAIS

Para visualizar e editar as suas definições gerais, acesse **Definições > Definições gerais**

Em **Definições gerais**, você encontrará o seguinte:

- Emparelhar e sincronizar
- Definições da luz de sinalização
- Modo de voo
- Hora
- Data
- Dia de início da semana
- Sons dos botões
- Bloqueio de botões
- Unidades
- Idioma
- Sobre o produto

## EMPARELHAR E SINCRONIZAR

- **Emparelhar e sincronizar um dispositivo móvel:** Emparelhe dispositivos móveis com o M460.
- **Emparelhar outros dispositivos:** Emparelhe sensores de frequência cardíaca e sensores de ciclismo com o M460.
- **Dispositivos emparelhados:** Veja todos os dispositivos que você emparelhou com o M460.

- **Sincronizar dados:** Sincronizar dados com o aplicativo Flow. **Sincronizar dados** torna-se visível depois que você emparelhar o M460 com um dispositivo móvel.

## DEFINIÇÕES DA LUZ DE SINALIZAÇÃO

- **Luz de sinalização:** Selecione **Luz de sinalização manual** ou **Luz de sinalização automática**
  - **Luz de sinalização manual:** Gerencie manualmente a luz de sinalização no Menu rápido.
  - **Luz de sinalização automática:** O M460 acende e apaga a luz de sinalização de acordo com as condições de iluminação.
- **Nível de ativação:** Selecione **Escuro**, **Entardecer** ou **Claro**.
- **Taxa de intermitência:** Selecione **Intermitência desligada**, **Lenta**, **Rápida** ou **Muito rápida**.

## MODO DE VOO

Selecione **Ligado** ou **Desligado**


O modo de voo desativa todas as comunicações sem fio do dispositivo. Você não pode utilizá-lo em sessões de treino com sensores *Bluetooth®* Smart nem para sincronizar dados com o aplicativo móvel Polar Flow, porque o *Bluetooth®* Smart está desativado.

## HORA

Defina o formato da hora: **24 h** ou **12 h**. Defina a hora.

## DATA

Defina a data. Defina também o **Formato da data**. Você pode selecionar **mm/dd/aaaa**, **dd/mm/aaaa**, **aaa-a/mm/dd**, **dd-mm-aaaa**, **aaaa-mm-dd**, **dd.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.dd**.


 *Quando você sincroniza o M460 com o serviço de Internet Flow pelo aplicativo FlowSync, as definições de hora e data são atualizadas automaticamente de acordo com as definições do relógio do computador ou do celular.*

## DIA DE INÍCIO DA SEMANA

Selecione o dia de início de cada semana. Selecione **Segunda**, **Sábado** ou **Domingo**.

## SONS DOS BOTÕES

Escolha **Ativar** ou **Desativar** os sons dos botões.

 *Observe que esta seleção não modifica os sons de treino. Os sons de treino são modificados nas definições do perfil de esporte. Para mais informações, consulte "Definições de perfis de esporte" Na página 16 .*

## BLOQUEIO DE BOTÕES

Selecione **Bloqueio manual** ou **Bloqueio automático**. Em **Bloqueio manual**, você pode bloquear manualmente os botões no **Menu rápido**. No **Bloqueio automático**, o bloqueio de botões é automaticamente ativado após 60 segundos.

## UNIDADES

Selecione unidades métricas (**kg, cm**) ou imperiais (**lb, ft**). Defina as unidades usadas para medir o peso, a altura, a distância e a velocidade.

## IDIOMA

Selecione: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** ou **Svenska**. Defina o idioma do seu M460.

## SOBRE O PRODUTO

Verifique a ID do seu dispositivo M460, bem como a versão do firmware, o modelo de hardware e a data de vencimento do A-GPS.

## MENU RÁPIDO

No modo pré-treino, pressione LUZ, sem soltar, para acessar as definições do perfil de esporte atualmente selecionado:

- **Sons de treino:** Selecione **Desligados, Suaves, Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca:** **Exibição da frequência cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar os limites das zonas de FC:** Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos:** Selecione **Ligado** ou **Desligado**. Se selecionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de academia).
- **Definições da potência da bicicleta:** **Exibição de potência:** Defina como você pretende ver os seus dados de potência (**Watts (W), Watts/kg (W/kg)** ou **% de FTP**). **Potência, média de avanço:** Selecione 1, 3, 5, 10, 15, 30 ou 60 segundos de dados de avanço médio de potência. **Defina o valor de FTP:** Defina o seu valor de FTP (Limite de Potência Funcional). O intervalo de definição é de 60 a 600 watts. **Verificar os limites da zona de potência:** Verifique os limites da sua zona de potência.

 *As definições da potência da bicicleta só estarão visíveis se você tiver emparelhado o sensor. Para mais informações sobre a calibração, consulte [Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart](#).*

- **Gravação do GPS:** Selecione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Calibrar sensor de potência:** A calibração do sensor de potência só estará visível se você tiver emparelhado o sensor. Para mais informações sobre a calibração, consulte [Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart](#).
- **Definições da bicicleta: Sensores usados:** Veja todos os sensores vinculados à bicicleta.

- **Calibrar altitude:** Defina a altitude correta. Recomenda-se a calibração manual da altitude sempre que você souber sua altitude atual.
- **Definições da velocidade: Exibição da velocidade:** Selecione **km/h** (quilômetros por hora) ou **min/km**(minutos por quilômetro). Se você selecionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites da zona de velocidade:** Verifique os limites de cada zona de velocidade.
- **Definir pausa automática: Pausa automática:** Selecione **Ligado** ou **Desligado**. Se você definir a pausa automática como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover. **Velocidade de ativação:** defina a velocidade com que a gravação entra em pausa.
- **Volta automática:** Selecione **Desligada**, **Distância da volta** ou **Duração da volta**. Se você selecionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual será registrada uma volta. Se você selecionar **Duração da volta**, defina a duração ao fim da qual será registrada uma volta.

Na visualização de treino, pressione o botão LUZ, sem soltar, para acessar o **Menu rápido**. Você encontrará o seguinte:

- **Bloquear botões:** Pressione INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, pressione LUZ, sem soltar.
- **Defina a luz de sinalização como ligada ou desligada.**
- **Defina a retroiluminação como ligada ou desligada.**
- **Calibrar sensor de potência:** A calibração do sensor de potência só estará visível se você tiver emparelhado o sensor. Para mais informações sobre a calibração, consulte [Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart](#).
- **Calibrar altitude:** Defina a altitude correta. Recomenda-se a calibração manual da altitude sempre que você souber sua altitude atual.
- **Temporizador de intervalo:** Crie temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância para cronometrar com exatidão as fases de exercício e de recuperação nas sessões de treino intervalado.
- **Informações da localização atual\*:** Localização atual e o número de satélites visíveis.
- Selecione **Ativar guia de localização\*** e pressione INICIAR. É exibida a indicação **Vista de setas do guia de orientação ativada** e o M460 passa para a visualização **Voltar ao início**.

*\*Esta seleção só está disponível se o GPS estiver ativado para o perfil de esporte.*


No modo de pausa, pressione o botão LUZ, sem soltar, para acessar o **Menu rápido**. Você encontrará o seguinte:

- **Bloquear botões:** Pressione INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, pressione LUZ, sem soltar.
- **Definir luz de sinalização como ligada ou desligada.**
- **Sons de treino:** Selecione **Desligados**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca: Exibição da frequência cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar os limites das zonas de FC:** Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos:** Selecione **Ligado** ou **Desligado**. Se selecionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de academia).
- **Definições da potência da bicicleta: Exibição de potência:** Defina como você pretende ver os seus dados de potência (**Watts (W)**, **Watts/kg (W/kg)** ou **% de FTP**). **Potência, média de avanço:** Selecione 1, 3, 5, 10, 15, 30 ou 60 segundos de dados de avanço médio de potência. **Defina o valor de FTP:** Defina o seu valor de FTP

(Limite de Potência Funcional). O intervalo de definição é de 60 a 600 watts. **Verificar os limites da zona de potência:** Verifique os limites da sua zona de potência.

 *As definições da potência da bicicleta só estarão visíveis se você tiver emparelhado o sensor. Para mais informações sobre a calibração, consulte [Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart](#).*

- **Gravação do GPS:** Selecione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Calibrar sensor de potência:** A calibração do sensor de potência só estará visível se você tiver emparelhado o sensor. Para mais informações sobre a calibração, consulte [Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart](#).
- **Definições da bicicleta: Sensores usados:** Veja todos os sensores vinculados à bicicleta.
- **Calibrar altitude:** Defina a altitude correta. Recomenda-se a calibração manual da altitude sempre que você souber sua altitude atual.
- **Definições da velocidade: Exibição da velocidade:** Selecione **km/h** (quilômetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilômetro). Se você selecionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites da zona de velocidade:** Verifique os limites de cada zona de velocidade.
- **Definir pausa automática: Pausa automática:** Selecione **Ligado** ou **Desligado**. Se você definir a pausa automática como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover. **Velocidade de ativação:** defina a velocidade com que a gravação entra em pausa.
- **Volta automática:** Selecione **Desligada**, **Distância da volta** ou **Duração da volta**. Se você selecionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual será registrada uma volta. Se você selecionar **Duração da volta**, defina a duração ao fim da qual será registrada uma volta.

 *Para usar a pausa automática ou a volta automática com base na velocidade, é necessário que a função GPS esteja ativada ou que o sensor de velocidade Polar Bluetooth® Smart esteja em uso.*

## ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

O firmware do seu M460 pode ser atualizado. Sempre que uma nova versão de firmware estiver disponível, você será informado pelo FlowSync quando conectar o M460 ao computador pelo cabo USB. As atualizações do firmware são baixadas pelo cabo USB e pelo software FlowSync. O aplicativo Flow também informará quando um novo firmware estiver disponível.

As atualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do M460. Elas podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou correção de erros, por exemplo.

### COMO ATUALIZAR O FIRMWARE


Para atualizar o firmware do seu M460, você precisa do seguinte:

- Uma conta no serviço Web Flow
- Ter o software FlowSync instalado
- Registrar o seu M460 no serviço Web Flow

 Acesse [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), crie uma conta da Polar no serviço de Internet Polar Flow e baixe e instale o software FlowSync no seu computador.

Para atualizar o firmware:

1. Ligue o conector micro USB à porta USB do M460 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, você será solicitado a atualizar o firmware.
4. Selecione Sim. O novo firmware é instalado (pode demorar algum tempo) e o M460 é reiniciado.

 Antes de atualizar o firmware, os dados mais importantes do seu M460 são sincronizados com o serviço de Internet Flow. Portanto, você não perde dados importantes ao atualizar.

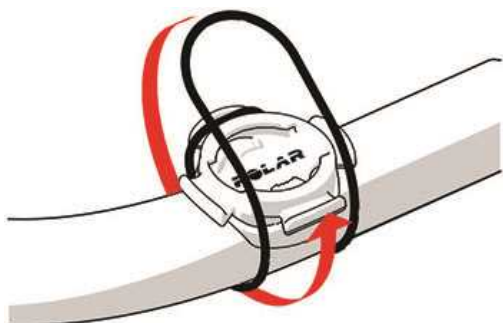


# INSTALAR SUPORTE PARA BICICLETA

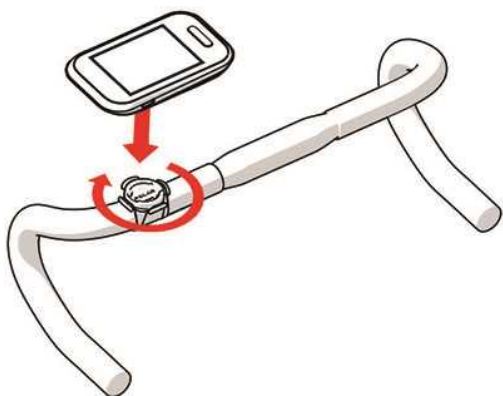
## SUPORTE PARA BICICLETA AJUSTÁVEL POLAR

Você pode instalar o suporte para bicicleta ajustável Polar na mesa do guidão ou no lado esquerdo ou direito do guidão.

1. Coloque a base de borracha na mesa do guidão ou no guidão.
2. Posicione o suporte para bicicleta na base de borracha de modo que o logotipo da Polar fique alinhado com o guidão.
3. Fixe o suporte da bicicleta à mesa do guidão ou ao guidão com o anel de vedação.



4. Alinhe as bordas da parte traseira do M460 às ranhuras no suporte para bicicleta e gire no sentido horário até o M460 ficar em posição.



**i** Para obter o melhor desempenho do GPS, o visor deve estar virado para cima.

# SENSORES COMPATÍVEIS

Melhore a sua experiência de treino e entenda o seu desempenho de um modo bem mais completo com sensores Bluetooth® Smart. Além de uma variedade de sensores Polar, seu M460 é totalmente compatível com vários medidores de potência Bluetooth de terceiros. Confira a tabela de compatibilidade completa em [support.polar.com](http://support.polar.com). Use o firmware mais recente em seu M460 e no sensor de potência de terceiros. Siga as instruções do fabricante para calibrar o sensor de potência.

Sensor de frequência cardíaca Polar H10 .....	26
Emparelhar o sensor de frequência cardíaca ao M460 .....	26
Sensor de velocidade Polar Bluetooth® Smart .....	27
Emparelhar um sensor de velocidade ao M460 .....	27
Medir o tamanho da roda .....	28
Sensor de cadência Polar Bluetooth® Smart .....	29
Emparelhar um sensor de cadência com o M460 .....	29
Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart .....	29
Emparelhar o Kéo Power com o M460 .....	30
Definições de potência no M460 .....	31
Calibre o Kéo Power antes de iniciar uma sessão de treino .....	31

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H10

O sensor de frequência cardíaca Polar consiste em uma tira confortável e um conector. Detecta com exatidão a frequência cardíaca e envia os dados em tempo real para o M460. Mais informações sobre o sensor de frequência cardíaca Polar H10 estão disponíveis em [support.polar.com](http://support.polar.com). Seu M460 também é compatível com sensores de frequência cardíaca Polar H6 e H7.

Os dados da frequência cardíaca permitem entender o seu estado físico e o modo como o seu corpo reage ao treino. Embora existam muitas pistas subjetivas sobre a forma como o seu corpo se comporta quando você se exercita (percepção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão confiável quanto a medição da frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma confiável.

### EMPARELHAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA AO M460

Coloque o sensor de frequência cardíaca conforme indicado em [Colocar o sensor de frequência cardíaca](#). Há dois modos de emparelhar um sensor de frequência cardíaca ao M460:

1. Acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e pressione INICIAR.
2. O M460 começa a procurar o sensor de frequência cardíaca.
3. Assim que o sensor de frequência cardíaca for encontrado, será exibida a ID do dispositivo, por exemplo, **Emparelhar Polar H10 xxxxxxxx**. Selecione o sensor de frequência cardíaca que pretende emparelhar.
4. Pressione INICIAR, é exibida a indicação **Emparelhando**.
5. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

ou

1. Pressione INICIAR, no visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. É exibida a indicação, **Para emparelhar, toque no sensor com o M460**; toque no sensor de frequência cardíaca com o M460 e espere que este seja encontrado.
3. O M460 lista os sensores de frequência cardíaca encontrados. É exibida a ID do dispositivo, por exemplo: **Emparelhar Polar H10 xxxxxxxx**. Selecione primeiro o sensor de frequência cardíaca que pretende emparelhar e depois **Sim**.
4. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

## SENSOR DE VELOCIDADE POLAR BLUETOOTH® SMART

Existem diversos fatores que podem afetar a sua velocidade de ciclismo. Aptidão física é obviamente um deles, no entanto, as condições meteorológicas e os vários gradientes da estrada desempenham também um papel importante. A maneira mais avançada de medir o modo como estes fatores afetam a velocidade do seu desempenho é com o sensor de velocidade aerodinâmico.

- Mede a velocidade atual, média e máxima
- Monitora a velocidade média para ver a sua evolução e a melhoria do desempenho
- É leve, apesar de resistente, e é fácil de conectar

### EMPARELHAR UM SENSOR DE VELOCIDADE AO M460

Certifique-se de que o sensor de velocidade esteja corretamente instalado. Para mais informações sobre a instalação do sensor de velocidade, consulte o manual do usuário do sensor de velocidade.

Há duas maneiras de emparelhar um sensor de velocidade ao M460:

1. Acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e pressione INICIAR.
2. O M460 começa a procurar o sensor de velocidade. Gire a roda algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha piscando no sensor indica que o sensor está ativado.
3. Uma vez encontrado o sensor de velocidade, é exibida a indicação **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Pressione INICIAR, é exibida a indicação **Emparelhando**.
5. Quando estiver pronto, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.
6. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR.
7. É apresentada a indicação **Definir tamanho da roda**. Defina o tamanho e pressione INICIAR.



*O primeiro sensor de ciclismo que você emparelhar será automaticamente ligado à **Bicicleta 1**.*

ou

1. Pressione INICIAR, no visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. O M460 começa a procurar o sensor de velocidade. Gire a roda algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha piscando no sensor indica que o sensor está ativado.
3. É exibida a ID do dispositivo, **Emparelhar Polar SPD xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. Quando estiver pronto, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

5. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR.

6. É apresentada a indicação **Definir tamanho da roda**. Defina o tamanho e pressione INICIAR.


## MEDIR O TAMANHO DA RODA

As definições do tamanho da roda são um pré-requisito para obter dados de ciclismo corretos. Há dois modos de determinar o tamanho da roda da sua bicicleta:

### Método 1

Procure o diâmetro impresso na roda, em polegadas ou em ETRTO. Corresponda isso ao tamanho da roda em milímetros, indicado na coluna da direita da tabela.

ETRTO	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Os tamanhos de roda apresentados na tabela são meramente indicativos, uma vez que dependem do tipo de roda e da pressão do ar.*

### Método 2

- Obtenha o resultado mais preciso medindo a roda manualmente.
- Use a válvula para marcar o ponto onde a roda toca no solo. Trace uma linha no chão para marcar esse ponto. Mova a bicicleta para frente, em uma superfície plana, uma rotação completa. O pneu deverá estar perpendicular ao chão. Trace uma nova linha no chão quando a válvula concluir uma rotação completa. Meça a distância entre as

duas linhas.

- Subtraia 4 mm para compensar o seu peso na bicicleta e obter o perímetro da roda.

## SENSOR DE CADÊNCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

O modo mais prático de medir a sua sessão de ciclismo é com o nosso sensor de cadência sem fio avançado. Em tempo real, mede a cadência de ciclismo média e máxima em rotações por minuto, para que você possa comparar a técnica do seu percurso à de percursos anteriores.

- Melhora a sua técnica de ciclismo e identifica a sua cadência ideal
- Dados de cadência sem interferências permitem avaliar o seu desempenho individual
- Projetado para ser aerodinâmico e leve

### EMPARELHAR UM SENSOR DE CADÊNCIA COM O M460

Certifique-se de que o sensor de cadência esteja corretamente instalado. Para mais informações sobre a instalação do sensor de cadência, consulte o manual do usuário do sensor de cadência.

Há duas maneiras de emparelhar um sensor de cadência com o M460:

1. Acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e pressione INICIAR.
2. O M460 começa a procurar o sensor de cadência. Gire o pedal algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha piscando no sensor indica que o sensor está ativado.
3. Uma vez encontrado o sensor de cadência, será exibida a indicação **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Pressione INICIAR, é exibida a indicação **Emparelhando**.
5. Quando estiver pronto, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.
6. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR.



*O primeiro sensor de ciclismo que você emparelhar será automaticamente ligado à **Bicicleta 1**.*

ou

1. Pressione INICIAR, no visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. O M460 começa a procurar o sensor de cadência. Gire o pedal algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha piscando no sensor indica que o sensor está ativado.
3. É exibida a ID do dispositivo, **Emparelhar Polar CAD xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. Quando estiver pronto, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.
5. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR.

## SENSOR KÉO POWER POLAR LOOK BLUETOOTH® SMART

Com o Kéo Power Polar LOOK, você pode desenvolver substancialmente seu desempenho e técnica de ciclismo. Perfeito para ciclistas ambiciosos, este sistema usa tecnologia *Bluetooth®* Smart e consome pouquíssima energia.

- Mede a saída de potência (em Watts) e a força (em Newton).
- Fácil de configurar e de mudar entre bicicletas.
- O M460 mostra a saída de potência em Watts, Watts/kg ou % de FTP (limite de potência funcional).
- O M460 mostra o equilíbrio esquerda/direita e a cadência atual, média e máxima.

O conjunto **Kéo Power Bluetooth® Smart** inclui dois pedais e dois transmissores de potência.

O **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** é uma opção econômica para uma medição básica da potência. Mede a saída de potência e a força com o pedal da esquerda e indica a potência/força total, multiplicando por dois os valores medidos. O conjunto inclui dois pedais e um transmissor de potência.

## EMPARELHAR O KÉO POWER COM O M460

Antes de emparelhar o Kéo Power, verifique se você o instalou corretamente. Para informações sobre a montagem dos pedais e a instalação dos transmissores, consulte o manual do usuário do Kéo Power Polar LOOK incluído na embalagem ou o tutorial em vídeo.

Se você tiver dois transmissores de potência, emparelhe um de cada vez. Depois de emparelhar o primeiro transmissor, você pode emparelhar imediatamente o segundo. Verifique a ID do dispositivo na parte de trás de cada transmissor para selecionar os transmissores corretos da lista.

Há duas maneiras de emparelhar o Kéo Power ao M460:

1. Acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e pressione **INICIAR**.
2. Gire os pedais para despertar os transmissores. O M460 começa a procurar o Kéo Power.
3. Uma vez encontrado, será exibida a indicação **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Pressione **INICIAR**, é exibida a indicação **Emparelhando**.
5. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.
6. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com **INICIAR**. É exibida a indicação **Quer emparelhar outro pedal?** Se você tiver dois transmissores, selecione **Sim** para emparelhar o outro.
7. **Definir o comprimento da manivela:** Defina o comprimento da manivela em milímetros.



*O primeiro sensor de ciclismo que você emparelhar será automaticamente ligado à **Bicicleta 1**.*

ou

1. Pressione **INICIAR**, no visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Gire os pedais para despertar os transmissores.
3. É exibida a ID do dispositivo, **Emparelhar Polar PWR xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

5. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com **INICIAR**. É exibida a indicação **Quer emparelhar outro pedal?** Se você tiver dois transmissores, selecione **Sim** para emparelhar o outro.
6. **Definir o comprimento da manivela:** Defina o comprimento da manivela em milímetros.

## DEFINIÇÕES DE POTÊNCIA NO M460

Ajuste as definições de potência de modo a corresponderem às suas necessidades de treino. Edite as definições de potência em **Definições > Perfis de esporte**. Selecione o perfil que pretende editar e selecione depois **Definições de potência da bicicleta**.

Em **Definições de potência da bicicleta**, serão apresentadas as seguintes opções:

- **Exibição de potência:** Selecione **Watts (W)**, **Watts/kg (W/kg)** ou **% de FTP**.
- **Potência, média de avanço:** Selecione 1, 3, 5, 10, 15, 30 ou 60 segundos de dados de avanço médio de potência.
- **Defina o valor de FTP:** Defina o seu valor FTP. O intervalo de definição é de 60 a 600 watts.
- **Verificar os limites da zona de potência:** Verifique os limites da sua zona de potência.

## CALIBRE O KÉO POWER ANTES DE INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO


Para calibrar o Kéo Power:

1. Desperte os transmissores girando os pedais.
2. No modo hora do M460, pressione **INICIAR** para acessar o modo pré-treino e selecione um dos perfis de esporte de ciclismo.
3. **A precisão da potência mudou. Recalibrar?** é exibido no M460. Escolha **Sim** para iniciar a calibração.
4. Mantenha a bicicleta na vertical e os pedais no lugar até a calibração ser concluída. A calibração demora alguns segundos.
5. Quando a calibração estiver concluída, um LED verde começará a piscar nos transmissores e você poderá iniciar a sessão.

Para garantir que a calibração seja efetuada corretamente:

- Não aplique peso nos pedais durante a calibração.
- Não interrompa a calibração.

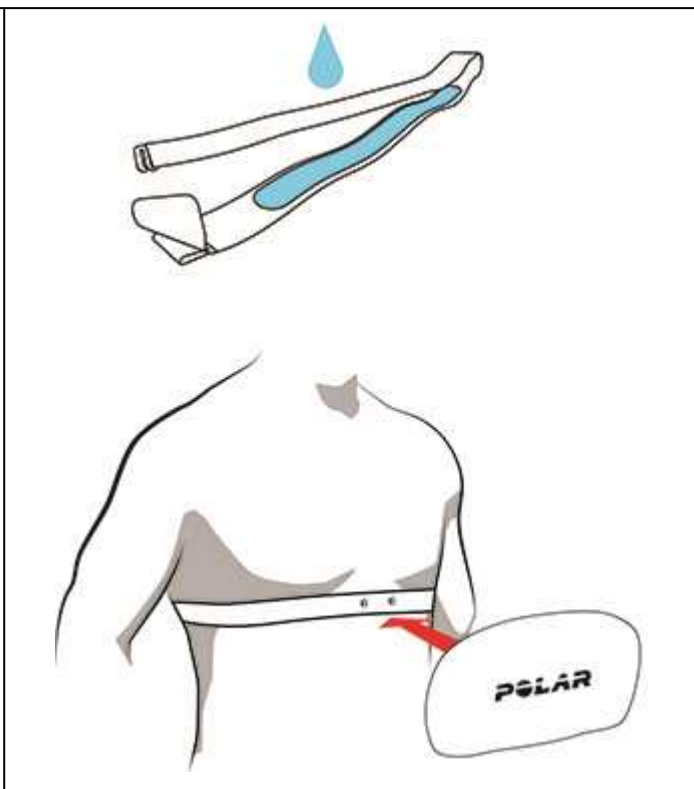
Quando a calibração estiver concluída, um LED verde começará a piscar nos transmissores e você poderá iniciar a sessão.

 *A temperatura do ambiente de treino afeta a precisão da calibração. Se você for treinar ao ar livre, por exemplo, leve a bicicleta para fora meia hora antes de fazer a calibração. Desse modo, a temperatura da bicicleta será mais ou menos a mesma do ambiente de treino.*

# TREINO

## COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Umedeça as zonas dos eletrodos da tira elástica.
2. Prenda a tira em volta do tórax e ajuste-a para que fique junto à pele.
3. Conecte o sensor.
4. Antes do primeiro uso, é necessário **emparelhar o sensor de frequência cardíaca ao seu M460**. Coloque o sensor de frequência cardíaca e pressione INICIAR. Espere até aparecer a solicitação de emparelhamento do sensor e selecione Sim.

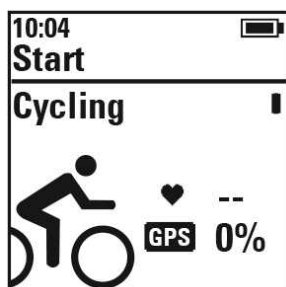


**i** Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a umidade podem manter o sensor de frequência cardíaca ativado, por isso não se esqueça de secá-lo.

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. No visor da hora, pressione INICIAR para entrar no modo pré-treino.
2. No modo pré-treino, selecione o perfil de esporte que pretende usar pressionando PARA CIMA/PARA BAIXO.

**i** Para alterar as definições do perfil de esporte antes de iniciar a sessão (no modo pré-treino), pressione LUZ, sem soltar, para entrar no **Menu rápido**. Para voltar ao modo pré-treino, pressione PARA TRÁS.





Se você ativou a função de GPS neste perfil de esporte e está usando um sensor [Bluetooth® Smart](#) compatível, o M460 começará a procurar automaticamente os sinais.

**Mantenha-se no modo pré-treino até o M460 captar os sinais do GPS e do sensor de frequência cardíaca, para garantir que os seus dados de treino sejam precisos.** Para captar o sinal do satélite GPS, vá para um ambiente ao ar livre, longe de edifícios altos e árvores. Durante a pesquisa do sinal, mantenha o M460 imóvel com a tela virada para cima. Mantenha a posição até o M460 encontrar os sinais do satélite.

A aquisição dos sinais de GPS é mais rápida com a ajuda do GPS assistido (A-GPS). O arquivo de dados A-GPS é atualizado automaticamente no M460 quando sincroniza o M460 com o serviço de Internet Flow pelo software FlowSync. Se o arquivo de dados do A-GPS estiver vencido ou se você ainda não o sincronizou com o M460, poderá ser necessário mais tempo para encontrar os sinais de satélite. Para mais informações, consulte [GPS assistido \(A-GPS\)](#).

3. Quando o M460 encontrar todos os sinais, pressione INICIAR. É exibida a indicação Gravação iniciada, e você pode começar o treino.



**Frequência cardíaca:** Quando o sinal do sensor de frequência cardíaca é detectado, o M460 passa a apresentar a sua frequência cardíaca.

**GPS:** O valor percentual exibido junto ao ícone GPS indica que o GPS está pronto. Quando atingir 100%, será exibida a indicação OK.

**Sensores de ciclismo:** Quando o M460 detecta os sinais do sensor, a indicação **OK** é apresentada ao lado do ícone da bicicleta. Se existirem sensores instalados em mais de uma bicicleta, o número ao lado do ícone da bicicleta indica a bicicleta que está em uso. O M460 seleciona a bicicleta onde está vinculado o sensor mais próximo.

Exemplo:

Você vinculou um sensor de velocidade à **Bicicleta 1** e outro sensor de velocidade à **Bicicleta 2**. Ambas as bicicletas estão perto quando você entra no modo pré-treino do M460. O sensor de velocidade vinculado à **Bicicleta 1** está mais próximo do M460. Sendo assim, o M460 seleciona a **Bicicleta 1**. Aparece o número 1 ao lado do ícone da bicicleta.

Se preferir usar a **Bicicleta 2**, proceda de um dos modos referidos a seguir:

- Volte ao modo da hora. Depois, aumente a distância entre o M460 e a **Bicicleta 1** para que a **Bicicleta 2** fique mais próxima do M460. Entre de novo no modo pré-treino.
- Toque no sensor na **Bicicleta 2** com o M460.

## INICIAR UMA SESSÃO COM OBJETIVO DE TREINO

Você pode estabelecer objetivos de treino detalhados no serviço de Internet Flow e sincronizá-los com o seu M460 pelo software FlowSync ou do aplicativo Flow. Durante o treino é fácil seguir as orientações apresentadas no seu dispositivo.

Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo de treino, faça o seguinte:

1. Comece acessando **Diário** ou **Favoritos**.
2. No **Diário**, selecione o dia programado para o objetivo, pressione INICIAR; selecione depois o objetivo na lista e pressione **INICIAR**. Quaisquer notas adicionadas ao objetivo serão exibidas.

ou

Em **Favoritos**, selecione o objetivo na lista e pressione INICIAR. Quaisquer notas adicionadas ao objetivo serão exibidas.

3. Pressione INICIAR para entrar no modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que pretende usar.
4. Quando o M460 encontrar todos os sinais, pressione INICIAR. É exibida a indicação **Gravação iniciada**, e você pode começar o treino.

Para mais informações sobre objetivos de treino, consulte [Objetivos de treino](#).

## INICIAR UMA SESSÃO COM TEMPORIZADOR DE INTERVALO

Você pode definir um temporizador repetido ou dois temporizadores alternados baseado(s) no tempo e/ou distância, para orientar a sua carga de treino e fases de recuperação durante o treino intervalado.

1. Comece selecionando **Temporizadores > Temporizador de intervalo**. Selecione **Definir temporizador(es)** para criar novos temporizadores.
2. Selecione **Baseado no tempo** ou **Baseado na distância**:
  - **Baseado no tempo**: Defina os minutos e os segundos no temporizador e pressione INICIAR:
  - **Baseado na distância**: Defina a distância no temporizador e pressione INICIAR.
3. É exibida a indicação **Definir outro temporizador?**. Para definir outro temporizador, selecione **Sim** e repita o passo 2.
4. Quando tiver terminado, selecione **Iniciar X,XX km / XX:XX** e pressione INICIAR para entrar no modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que pretende usar.
5. Quando o M460 encontrar todos os sinais, pressione INICIAR. É exibida a indicação **Gravação iniciada**, e você pode começar o treino.

**i** Você também pode iniciar o **Temporizador de intervalo** durante a sessão, por exemplo, depois do aquecimento. Pressione o botão LUZ, sem soltar, para acessar o **Menu rápido**, e depois selecione **Temporizador de intervalo**.

## FUNÇÕES DURANTE O TREINO

### REGISTRAR UMA VOLTA

Pressione INICIAR para gravar uma volta. As voltas também podem ser gravadas automaticamente. Nas definições do perfil de esporte, defina a **Volta automática** para **Distância da volta** ou **Duração da volta**. Se você selecionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual será registrada uma volta. Se você selecionar **Duração da volta**, defina a duração ao fim da qual será registrada uma volta.

### BLOQUEAR UMA ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA, DE VELOCIDADE OU DE POTÊNCIA

Pressione INICIAR, sem soltar, para bloquear a zona de frequência cardíaca, de velocidade ou de potência atual. Para bloquear/desbloquear a zona, pressione INICIAR, sem soltar. Se a sua frequência cardíaca, velocidade ou potência ultrapassar a zona bloqueada, você será notificado por um feedback sonoro.

**i** As zonas de frequência cardíaca, velocidade e potência podem ser ativadas no serviço Web Flow. Você pode personalizar individualmente as zonas para cada perfil de esporte em que estiverem disponíveis. Para editar as zonas, entre no serviço Web Flow e clique no seu nome, no canto superior direito. Selecione Perfis de esporte e o perfil de esporte que pretende editar. As zonas podem ser definidas em Frequência cardíaca, Velocidade/Ritmo e Potência. Depois de editar as zonas, sincronize-as com o dispositivo de treino usando o FlowSync.



#### RELATED TO SPORT

BASICS	
HEART RATE	
SPEED/PACE SETTINGS	
<b>SPEED/PACE VIEW</b>	<b>ZONE LOCK AVAILABLE</b> <b>i</b>
<input type="radio"/> km/h	<input type="radio"/> Off
<input checked="" type="radio"/> min/km	<input checked="" type="radio"/> On

## MUDAR DE FASE DURANTE UMA SESSÃO FASEADA

Pressione LUZ, sem soltar. É exibida a indicação **Menu rápido**. Na lista, selecione **Iniciar fase seguinte**, e pressione INICIAR. Se você tiver optado pela mudança automática de fase, ela mudará automaticamente quando você tiver concluído uma fase. Você será informado por um feedback sonoro.

 *Você pode criar objetivos de treino em fases no serviço Web Flow: Para mais informações, consulte [Objetivos de treino](#).*

## ALTERAR DEFINIÇÕES NO MENU RÁPIDO

Pressione LUZ, sem soltar. É exibida a indicação **Menu rápido**. Você pode alterar algumas definições sem interromper a sua sessão de treino. Para mais informações, consulte [Menu rápido](#).

## PAUSAR/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. Para pausar uma sessão de treino, pressione o botão PARA TRÁS. É exibida a indicação **Gravação em pausa**, e o M460 entra em modo de pausa. Para continuar a sessão de treino, pressione INICIAR.
2. Para parar uma sessão de treino, pressione o botão PARA TRÁS, sem soltar, por três segundos, durante a gravação do treino ou quando estiver em pausa, até ser exibida a indicação **Gravação terminada**.





 *O tempo em pausa não é incluído no tempo total de treino.*





# DEPOIS DO TREINO



Receba uma análise instantânea e uma interpretação detalhada do seu treino com o M460, o aplicativo Flow e o serviço de Internet Flow.

## RESUMO DE TREINO NO SEU M460

Após cada sessão de treino, você receberá um resumo de treino instantâneo da sessão. Para visualizar posteriormente o resumo do treino, acesse **Diário**, escolha o dia e depois o resumo da sessão que pretende visualizar.

<p><b>Summary</b></p>  <p><b>Longest distance</b> <b>34.20 km!</b></p>	<p>O M460 recompensa você sempre que atinge o seu <b>Melhor</b> resultado em velocidade/ritmo médio, distância ou calorias. Os seus <b>Melhores</b> resultados são separados para cada perfil de esporte.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Start time</b> 10:42 AM</p> <p><b>Duration</b> 01:18:44.3</p> <p><b>Distance</b> 34.20 km</p>	<p>Hora em que você iniciou a sessão, duração da sessão e distância coberta durante a sessão.</p> <p> <i>A distância só estará visível se a função GPS estiver ativada ou se o sensor de velocidade Polar Bluetooth® Smart estiver em uso.</i></p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Training benefit</b> Steady state training</p>	<p>Feedback em texto sobre o seu desempenho. O feedback é baseado na distribuição do tempo de treino pelas zonas de frequência cardíaca, consumo calórico e duração da sessão.</p> <p>Pressione INICIAR para obter mais detalhes.</p> <p> <i>O <b>Benefício de treino</b> é exibido se tiver usado um sensor de frequência cardíaca e tiver treinado durante um total mínimo de 10 minutos nas zonas de frequência cardíaca.</i></p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>HR zones</b></p> <table border="1"><tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr><tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr><tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr><tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr><tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr></table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.</p> <p> <i>Visível se você tiver utilizado um sensor de frequência cardíaca.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										

<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg heart rate</b> 138</p> <p><b>Max heart rate</b> 162</p>	<p>As frequências cardíacas média e máxima são mostradas em batimentos por minuto e porcentagem da frequência cardíaca máxima.</p> <p> <i>Visível se você tiver utilizado um sensor de frequência cardíaca.</i></p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Calories</b> 764 kcal</p> <p><b>Fat burn % of calories</b> 30%</p>	<p>Calorias queimadas durante a sessão e gordura queimada em % de calorias</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Speed zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Tempo gasto em cada zona de velocidade.</p> <p> <i>Visível se a função GPS estiver ativada ou se o Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart estiver em uso.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average speed</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Maximum speed</b> 42.7 km/h</p>	<p>Velocidade/ritmo médio e máximo da sessão.</p> <p> <i>Visível se a função GPS estiver ativada ou se o sensor de velocidade Polar Bluetooth® Smart estiver em uso.</i></p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average cadence</b> 86</p> <p><b>Maximum cadence</b> 108</p>	<p>Cadência média e máxima da sessão.</p> <p> <i>Visível se o sensor Kéo Power Polar LOOK ou o sensor de cadência Polar Bluetooth® Smart estiver em uso.</i></p>										

<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg power</b> 230 w</p> <p><b>Max power</b> 269 w</p>	<p>Potência média e máxima da sessão.</p> <p> <i>Visível se o sensor Kéo Power Polar LOOK estiver em uso.</i></p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Power zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Tempo gasto em cada zona de potência.</p> <p> <i>Visível se o sensor Kéo Power Polar LOOK estiver em uso.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Max altitude</b> 148 m</p> <p><b>Ascent</b> 418 m</p> <p><b>Descent</b> 390 m</p>	<p>Altitude máxima, metros/pés subidos e metros/pés descidos.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Laps</b> (2)</p> <p><b>Best lap</b> 00:19:00.5</p> <p><b>Average lap</b> 00:19:00.5</p>	<p>O número de voltas e a melhor duração e a duração média de uma volta.</p> <p>Pressione INICIAR para obter mais detalhes.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Automatic laps</b> (5)</p> <p><b>Best lap</b> 00:09:06.0</p> <p><b>Average lap</b> 00:09:44.5</p>	<p>O número de voltas automáticas e a melhor duração e a duração média das voltas automáticas.</p> <p>Pressione INICIAR para obter mais detalhes.</p>										

## APLICATIVO POLAR FLOW

Sincronize o M460 com o aplicativo Flow para analisar os dados rapidamente após cada sessão. O aplicativo Flow permite ver rapidamente um resumo dos dados de treino.

Para informações, consulte [Aplicativo Polar Flow](#).

## **SERVIÇO DE INTERNET POLAR FLOW**

O serviço de Internet Polar Flow permite analisar todos os detalhes do seu treino e saber mais sobre o seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e compartilhe também com outros as suas melhores sessões.

Para mais informações, consulte [Serviço de Internet Polar Flow](#).



# FUNCIONALIDADES

GPS assistido (A-GPS) .....	41
Funcionalidades de GPS .....	42
Voltar ao início .....	42
Barômetro .....	42
Smart Coaching .....	43
Benefício do treino .....	43
Carga de treino e recuperação .....	45
Teste de condição física .....	45
Teste ortostático .....	48
Zonas de frequência cardíaca .....	49
Calorias inteligentes .....	52
Notificações inteligentes (iOS) .....	52
Definições .....	53
Uso .....	53
Notificações inteligentes (Android) .....	54
Definições .....	54
Uso .....	55
Zonas de velocidade e de potência .....	56
Definições .....	56
Durante o treino .....	56
Depois do treino .....	56
Perfis de esporte .....	57
Como ativar o Strava Live Segments® em meu M460? .....	57
Compatibilidade do M460 com o TrainingPeaks® .....	59

## GPS ASSISTIDO (A-GPS)

O M460 possui um GPS integrado que fornece medições precisas da velocidade e da distância para diversos esportes ao ar livre e que lhe permite ver o seu percurso no mapa, após a sessão, no aplicativo Flow e no serviço de Internet.

O M460 usa o serviço AssistNow® Offline para detectar rapidamente satélites. O serviço AssistNow Offline fornece dados de GPS que indicam ao M460 as posições previstas dos satélites de GPS. Desse modo, o M460 sabe onde procurar os satélites e capta os respetivos sinais em segundos, mesmo em condições difíceis.

Os dados do A-GPS são atualizados uma vez por dia. O arquivo de dados mais recente do A-GPS é atualizado automaticamente no M460 quando você sincroniza o M460 com o serviço Web Flow pelo software FlowSync.

### DATA DE VENCIMENTO DO A-GPS

O arquivo de dados do A-GPS é válido por até 14 dias. Durante os três primeiros dias, a detecção dos sinais de satélite do GPS é relativamente rápida. O tempo necessário para detectar satélites aumenta progressivamente entre o 10º e o 14º dia. Atualizações regulares ajudam a garantir uma detecção rápida de satélites.

Você pode verificar a data de vencimento do arquivo de dados do A-GPS atual no seu M460. No M460, acesse **Definições > Definições gerais > Sobre o produto > Data de vencimento do A-GPS**. Se o arquivo de dados estiver vencido, sincronize o M460 com o serviço Web Flow pelo software FlowSync para atualizar os dados do A-GPS.

Após o vencimento do arquivo de dados do A-GPS, pode ser necessário mais tempo para detectar os sinais de satélite.

## FUNCIONALIDADES DE GPS

O M460 inclui as seguintes funcionalidades de GPS:

- **Distância:** Distância exata durante e depois da sessão.
- **Velocidade/Ritmo:** Dados exatos da velocidade/ritmo durante e depois da sessão.
- **Voltar ao início:** Orienta você até ao ponto de partida, pelo trajeto mais curto possível, e indica também a distância até ao ponto de partida. Agora você pode experimentar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que basta pressionar um botão para ver seu ponto de partida.

## VOLTAR AO INÍCIO

A funcionalidade Voltar ao início leva você de volta ao ponto de partida da sessão.

Para utilizar a funcionalidade Voltar ao início:

1. Pressione LUZ, sem soltar. É exibida a indicação **Menu rápido**.
2. Selecione **Ativar guia de localização**. A indicação **Vista de setas do guia de localização ativada** será exibida, e o M460 passará para a visualização **Voltar ao início**.

Para voltar ao ponto de partida:

- Desloque-se para que o M460 possa determinar a direção do seu movimento. Uma seta apontará na direção do ponto de partida.
- Para voltar ao ponto de partida, desloque-se sempre na direção da seta.
- O M460 também mostra o rumo e a distância direta (em linha reta) entre você e o ponto de partida.

 *Se você estiver em um local desconhecido, tenha sempre um mapa à mão para o caso de o M460 perder o sinal do satélite ou de a bateria descarregar.*

## BARÔMETRO


As funcionalidades do barômetro incluem:

- Altitude, subida e descida
- Temperatura durante o treino (pode ser apresentada no visor)
- Inclinômetro
- Calorias compensadas para a altitude

O M460 mede a altitude com um sensor de pressão atmosférica e converte a pressão atmosférica medida em uma leitura de altitude. Esse é o modo mais preciso de medir a altitude e as alterações de altitude (subida/descida) após a calibração. A subida e a descida são apresentadas em metros/pés. A inclinação da subida/descida é apresentada em porcentagem e graus.

Para garantir que a leitura da altitude continue precisa, calibre-a sempre que uma referência confiável estiver disponível, como um pico ou um mapa topográfico, ou quando estiver ao nível do mar. As variações de pressão devidas a condições meteorológicas ou ao ar-condicionado em um ambiente coberto podem afetar as leituras de altitude.

A temperatura apresentada é a temperatura do seu M460.

 *A altitude é calibrada automaticamente com o GPS, sendo apresentada em cinza até ser calibrada. Para obter leituras de altitude mais precisas, recomenda-se a calibração manual da altitude sempre que você souber sua altitude atual. A calibração manual pode ser efetuada na tela de pré-treino ou no menu rápido da visualização de treino. Para mais informações, consulte [Menu rápido](#).*

## SMART COACHING

Quer seja para avaliar os seus níveis de capacidade física no dia-a-dia, criar planos de treino individuais, fazer exercício na intensidade certa ou receber feedback instantâneo, o Smart Coaching oferece uma gama de funcionalidades únicas e fáceis de usar, personalizadas para as suas necessidades e projetadas para o máximo prazer e motivação quando treina.

O M460 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching:

- Benefício do treino
- Carga de treino e recuperação (essa funcionalidade está disponível no serviço de Internet Polar Flow)
- Teste de condição física
- Teste ortostático
- Zonas de frequência cardíaca
- Calorias inteligentes

## BENEFÍCIO DO TREINO

A funcionalidade Benefício do treino ajuda você a entender melhor a eficácia do seu treino. Esta funcionalidade requer a utilização do sensor de frequência cardíaca. Depois de cada sessão de treino, você receberá um feedback em texto com informações sobre o seu desempenho, se tiver treinado pelo menos 10 minutos nas zonas de esporte. O feedback é baseado na distribuição do tempo de treino pelas zonas de esporte, gasto calórico e duração. Em Arquivos de treino, você obtém informações mais detalhadas. A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino

Feedback	Benefício
Treino máximo+	Foi uma sessão dura! Você melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.

<b>Feedback</b>	<b>Benefício</b>
Treino máximo	Foi uma sessão dura! Você melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Você melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão também desenvolveu significativamente a sua aptidão aeróbica e a capacidade de fazer esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Você melhorou significativamente a sua aptidão aeróbica e a capacidade de fazer esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Você melhorou a sua aptidão aeróbica, a velocidade e a capacidade para fazer esforço de intensidade elevada por mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Você melhorou a sua aptidão aeróbica, a velocidade e a capacidade para fazer esforço de intensidade elevada por mais tempo.
Treino Tempo e Estacionário	Bom ritmo! Você melhorou a capacidade de fazer esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua aptidão aeróbica e resistência muscular.
Treino Estacionário e Tempo	Bom ritmo! Você melhorou a sua capacidade física aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão também desenvolveu a capacidade de fazer esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Estacionário+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua capacidade física aeróbica. Também aumentou a sua resistência à fadiga.
Treino Estacionário	Excelente! Você melhorou a resistência muscular e a sua capacidade física aeróbica.
Treino Estacionário e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua capacidade física aeróbica. Também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Estacionário e Base	Excelente! Você melhorou a resistência muscular e a sua capacidade física aeróbica. Esta sessão também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Estacionário, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Também melhorou a sua resistência muscular e capacidade física aeróbica.
Treino Base e Estacionário	Ótimo! Você melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua capacidade física aeróbica.
Treino Base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. Um exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

## CARGA DE TREINO E RECUPERAÇÃO

A funcionalidade de carga de treino, no Diário do serviço de Internet Flow, indica de uma forma conveniente a intensidade da sua sessão de treino e o tempo de que você necessita para se recuperar totalmente. Indica se você se recuperou o suficiente para a sessão seguinte, ajudando-o a encontrar o equilíbrio entre repouso e treino. No serviço de Internet Flow, você pode controlar a sua carga de trabalho total, otimizar o treino e monitorar o desenvolvimento do seu desempenho.

A carga de treino tem em conta vários fatores que afetam a sua carga de trabalho e tempo de recuperação, por exemplo, a frequência cardíaca durante o treino, a duração do treino e fatores individuais como o sexo, idade, altura e peso. O monitoramento contínuo da carga de treino e da recuperação ajudará você a reconhecer limites pessoais, evitar excesso ou falta de treino e ajustar a intensidade e duração do treino de acordo com os seus objetivos diários e semanais.

A funcionalidade Carga de treino ajuda você a controlar a sua carga de trabalho total, a otimizar o treino e a monitorar o desenvolvimento do seu desempenho. Esta funcionalidade permite comparar vários tipos de sessões de treino e ajuda você a encontrar o equilíbrio perfeito entre repouso e treino.

## TESTE DE CONDIÇÃO FÍSICA

O Teste de condição física Polar é um modo fácil, seguro e rápido de estimar sua aptidão aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex, é idêntico ao consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2máx}$ ), que é habitualmente utilizado para avaliar a aptidão aeróbica. Seu histórico de treino de longo prazo, a frequência cardíaca, a variabilidade da frequência cardíaca em repouso, o sexo, a idade, a altura e o peso influenciam o OwnIndex. O Teste de condição física Polar foi desenvolvido para ser utilizado por adultos saudáveis.

A aptidão aeróbica traduz a eficiência com que o sistema cardiovascular consegue transportar oxigênio para o organismo. Quanto melhor for a aptidão aeróbica, mais forte e eficiente é o coração. Uma boa aptidão aeróbica é muito benéfica para a saúde. Por exemplo, ela ajuda a diminuir o risco de pressão arterial elevada e o risco de doenças cardiovasculares e de AVC. Para melhorar a aptidão aeróbica são necessárias, em média, seis semanas de treino regular antes de conseguir ver alterações perceptíveis no seu OwnIndex. As pessoas em má forma física evidenciam progressos mais rapidamente. Quanto melhor for a sua aptidão aeróbica, menores serão as melhorias no seu OwnIndex.

A melhor maneira de melhorar a aptidão aeróbica é praticar exercícios que utilizem grandes grupos musculares. Essas atividades incluem corrida, ciclismo, caminhada, remo, natação, patinação e esqui cross-country. Para monitorar seu progresso, comece medindo seu OwnIndex 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 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 do teste e na véspera.
- Você deverá estar relaxado e calmo. Deite-se e relaxe por 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

## ANTES DO TESTE

Coloque o sensor de frequência cardíaca. Para mais informações, consulte [Colocar o sensor de frequência cardíaca](#).

Antes de iniciar o teste, verifique se suas configurações físicas e o histórico de treino estão precisos em **Definições > Definições físicas**

## REALIZAR O TESTE

Para realizar o teste de condição física, acesse **Testes > Teste de condição física > Relaxe e inicie o teste**.

- É exibida a indicação **Procurando por frequência cardíaca**. Uma vez encontrada a frequência cardíaca, o visor apresenta um gráfico da frequência cardíaca, a frequência cardíaca atual e a indicação **Deite-se e relaxe**. Mantenha-se relaxado e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.
- Você pode interromper o teste em qualquer fase pressionando PARA TRÁS. É exibida a indicação **Teste cancelado**.

Se o M460 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, será exibida a indicação **Teste falhou**. Nesse caso, verifique se os eletrodos do sensor de frequência cardíaca estão úmidos e se a tira têxtil está justa.

## RESULTADOS DO TESTE

Quando o teste terminar, serão emitidos dois bipes e apresentados uma descrição do resultado do seu teste de condição física e o  $VO_{2máx}$ .

É exibida a indicação **Atualizar VO2max nas definições físicas?**

- Selecione **Sim** para salvar o valor em **Definições físicas**.
- Selecione **Não** apenas se você souber um valor recentemente medido do seu  $VO_{2máx}$  diferente do resultado em mais de um nível de condição física.

O resultado do teste mais recente é apresentado em **Testes > Teste de condição física > Último resultado**. Só é mostrado o resultado do teste realizado mais recentemente.

Para uma análise visual dos resultados do seu Teste de condição física, acesse o serviço Web Flow e selecione o teste no seu Diário para ver os detalhes.

## Níveis de condição física

### Homem

Idade / Anos	Muito baixa	Baixa	Razoável	Moderada	Boa	Muito boa	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56

Idade / Anos	Muito baixa	Baixa	Razoável	Moderada	Boa	Muito boa	Excelente
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

## Mulher

Idade / Anos	Muito baixa	Baixa	Razoável	Moderada	Boa	Muito boa	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Valores baseados em uma revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o  $VO_{2máx}$  foi medido diretamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2MÁX}$

Existe uma ligação clara entre o consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2máx}$ ) no organismo e a aptidão cardiovascular, em virtude de o fornecimento de oxigênio aos tecidos depender do funcionamento dos pulmões e do coração. O  $VO_{2máx}$  (consumo máximo de oxigênio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa máxima a que o oxigênio pode ser usado pelo organismo durante o exercício máximo; está diretamente relacionado à capacidade máxima de o coração levar sangue aos músculos. O  $VO_{2máx}$  pode ser medido ou previsto por testes de condições físicas (por exemplo, testes de esforço máximo, testes de esforço submáximo, Teste de aptidão física Polar). O  $VO_{2máx}$  é um bom índice da aptidão cardiorrespiratória e um bom indicador da capacidade de desempenho em eventos de resistência, como a corrida de longa distância, ciclismo, esqui cross-country e natação.

O  $VO_{2máx}$  pode ser expresso em mililitros por minuto ( $ml/min = ml \blacksquare min^{-1}$ ) ou dividido pelo peso em quilogramas ( $ml/kg/min = ml \blacksquare kg^{-1} \blacksquare min^{-1}$ ).

## TESTE ORTOSTÁTICO

O teste ortostático é uma ferramenta usada geralmente para monitorar o equilíbrio entre o treino e a recuperação. Baseia-se nas alterações induzidas pelo treino no funcionamento do sistema nervoso autônomo. Os resultados do teste ortostático são afetados por vários fatores externos, como estresse mental, sono, doenças latentes, alterações no ambiente (temperatura, altitude) e outros. O acompanhamento a longo prazo ajuda você a otimizar o treino e a evitar o excesso de treino.

O teste ortostático baseia-se na medição da frequência cardíaca e na sua variabilidade. Alterações na frequência cardíaca e na variabilidade da frequência cardíaca refletem as alterações na regulação autônoma do sistema cardiovascular. Durante o teste, são medidas a FCrep., FCpé e FCpico. A frequência cardíaca e a variabilidade da frequência cardíaca medidas durante o teste ortostático são bons indicadores de distúrbios no sistema nervoso autônomo, por exemplo, fadiga ou treino em excesso. No entanto, as respostas da frequência cardíaca à fadiga e treino em excesso são sempre individuais e exigem acompanhamento a um prazo mais longo.

### ANTES DO TESTE

Quando você realizar o teste pela primeira vez, seis testes de referência deverão ser conduzidos ao longo de um período de duas semanas para determinar o seu valor de referência pessoal. Essas medições de referência devem ser feitas durante duas semanas de treino básico típico e não durante semanas de treino intenso. As medições de referência devem incluir testes feitos depois de dias de treino e também de dias de recuperação.

Depois das gravações de referência, você deverá continuar a realizar o teste 2-3 vezes por semana. Teste-se semanalmente, na manhã seguinte a um dia de recuperação e também a um dia de treino intenso (ou uma série de dias de treino intenso). Você poderá realizar um terceiro teste opcional depois de um dia de treino normal. O teste poderá não fornecer informações confiáveis durante a saída do treino ou durante um período de treino muito irregular. Se você deixar de fazer exercício por 14 dias ou mais, é recomendável reiniciar as suas médias de longo prazo e voltar a realizar os testes de referência.

Para obter os resultados mais confiáveis, o teste deve ser sempre realizado em condições padronizadas/semelhantes. Recomenda-se realizar o teste de manhã, antes do café da manhã. Adote os seguintes procedimentos básicos:

• Coloque o sensor de frequência cardíaca.

• Você deverá estar relaxado e calmo.

• Você pode ficar sentado em uma posição relaxada ou deitado na cama. A posição deverá ser sempre a mesma quando você realizar o teste.

• Você pode fazer o teste em qualquer lugar - em casa, no escritório, na academia - desde que o ambiente à sua volta seja calmo. Evite barulhos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) e não fale com outras pessoas.

• Evite comer, beber e fumar 2-3 horas antes do teste.



- Recomenda-se realizar o teste regularmente e na mesma hora para obter resultados de teste comparáveis, de preferência de manhã ao acordar.

## REALIZAR O TESTE

Selecione **Testes > Teste ortostático > Relaxe e inicie o teste**. É exibida a indicação **Procurando por frequência cardíaca**. Uma vez encontrada a frequência cardíaca, será exibida a indicação **Deite-se e relaxe**.

- O gráfico da frequência cardíaca é apresentado no visor. Não se mexa durante a primeira parte do teste, que dura 3 minutos.
- Após 3 minutos, o M460 emite um bipe e é exibida a indicação **Levantar**. Levante-se e permaneça de pé por 3 minutos.
- Após 3 minutos, o M460 emite um bipe novamente e o teste está concluído.
- Você pode interromper o teste em qualquer fase pressionando PARA TRÁS. É exibida a indicação **Teste cancelado**.

Se o M460 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, será exibida a indicação **Teste falhou**. Nesse caso, verifique se os eletrodos do sensor de frequência cardíaca estão úmidos e se a tira têxtil está justa.

## RESULTADOS DO TESTE



Como resultado, você verá a comparação dos seus valores FCrep., FCpé e FCpico com a média dos resultados anteriores.




O resultado do teste mais recente é apresentado em **Testes > Teste ortostático > Último resultado**. Só é mostrado o resultado do teste realizado mais recentemente.

No serviço de Internet Flow, você pode acompanhar os seus resultados de teste a longo prazo. Para uma análise visual dos resultados do seu Teste ortostático, acesse o serviço de Internet Flow e selecione o teste no seu Diário para ver os detalhes.

## ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

As zonas de frequência cardíaca Polar conferem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino é dividido em cinco zonas de frequência cardíaca baseadas em porcentagens da frequência cardíaca máxima. Com as zonas de frequência cardíaca, é fácil selecionar e monitorar as intensidades do treino.

Zona-alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$  $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é de 190 bpm (220-30).	Exemplos de durações	Efeito de treino
MÁXIMO  	90-100%	171-190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: Esforço respiratório e muscular máximo ou quase máximo.  Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos.  Recomendado para: Atletas muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.
INTENSO  	80-90%	152-172 bpm	2-10 minutos	Benefícios: Capacidade maior para sustentar resistência a alta velocidade.  Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil.  Recomendado para: Atletas experientes para treino durante o ano todo e para durações diversas. É mais importante durante a época de pré-competição.
MODERADO	70-80% 133-152 bpm		10-40 minutos	Benefícios: Melhora o ritmo geral do treino, torna mais fáceis os esforços moderados e melhora a eficácia.

Zona-alvo	Intensidade em % da $FC_{máx}$  $FC_{máx}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é de 190 bpm (220-30).	Exemplos de durações	Efeito de treino
				<p>Sensação: Respiração uniforme, controlada e rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas que treinam para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.</p>
<p>LEVE</p> 	60-70%	114-133 bpm	40-80 minutos	<p>Benefícios: Melhora a aptidão geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo.</p> <p>Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular.</p> <p>Recomendado para: Todos, em sessões de treino longas durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a época de competição.</p>
<p>MUITO LEVE</p> 	50-60%	104-114 bpm	20-40 minutos	<p>Benefícios: Ajuda no aquecimento e no relaxamento e auxilia a recuperação.</p> <p>Sensação: Muito fácil, pouco esforço.</p> <p>Recomendado para: Para recuperação e relaxar, durante toda a época de treinos.</p>

O treino na zona de frequência cardíaca 1 é realizado a uma intensidade muito baixa. O principal princípio do treino reside no fato de o seu nível de desempenho melhorar durante a recuperação pós-treino, e não apenas durante o treino. Acelere o processo de recuperação com treinos de intensidade muito leve.

O treino na zona de frequência cardíaca 2 destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de treino nesta zona são fáceis e aeróbicas. Nesta zona leve, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

A capacidade aeróbica é melhorada na zona de frequência cardíaca 3. A intensidade de treino é superior à das zonas de esporte 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de esporte 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O treino nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objetivo é competir ao melhor nível, terá de treinar nas zonas de frequência cardíaca 4 e 5. Nestas zonas, você pratica exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior será a intensidade. É muito importante recuperar-se o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 foi elaborado para produzir um desempenho máximo.

As zonas-alvo da frequência cardíaca Polar podem ser personalizadas usando um valor da FC<sub>máx</sub> determinado por testes laboratoriais ou recorrendo a um teste prático, que você mesmo pode realizar. Quando você se exercitar em uma zona-alvo da frequência cardíaca, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objetivo, mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exato. A frequência cardíaca ajusta-se gradualmente à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona alvo da frequência cardíaca 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

A frequência cardíaca responde à intensidade do treino de acordo com fatores como o nível de forma física e de recuperação, bem como de acordo com fatores ambientais. É importante estar atento a sensações subjetivas de fadiga e ajustar o programa de treino de acordo.

## **CALORIAS INTELIGENTES**

O contador de calorias mais preciso do mercado calcula o número de calorias queimadas. O cálculo do gasto de energia é baseado no seguinte:

- Peso, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual (FC<sub>máx</sub>)
- Frequência cardíaca durante o treino
- Consumo máximo de oxigênio individual (VO<sub>2</sub><sub>máx</sub>)
- Altitude

## **NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES (IOS)**

A funcionalidade de notificações inteligentes permite receber alertas sobre chamadas recebidas, mensagens e notificações de aplicativos em seu M460. Você receberá as mesmas notificações em seu M460 que são recebidas na tela do celular. A funcionalidade de notificações inteligentes está disponível para iOS e Android. As notificações inteligentes

são bloqueadas durante o Teste ortostático, o Teste de condição física e as sessões de treino quando você usa o temporizador de intervalo.

## DEFINIÇÕES

Seu M460 precisa ser emparelhado com o aplicativo Flow para receber alertas, e você também precisa ter as definições corretas em seu M460 e no celular.

Depois de atualizar o firmware do M460,  **você precisa emparelhá-lo com o aplicativo Flow novamente para as definições de notificações inteligentes aparecerem**. Se você não emparelhá-lo novamente, a definição não ficará visível.

As notificações são desativadas por padrão. Elas podem ser ativadas/desativadas em seu M460 ou no aplicativo Polar Flow. Para fazer alterações nas configurações, recomendamos fazê-las sempre em seu M460.

### M460

Ative as notificações inteligentes em **Menu > Definições > Definições gerais > Notificações inteligentes**.

- Selecione **Ligada** para receber notificações e ter o conteúdo das notificações exibido no visor.
- Selecione **Ligada (sem visualização)** se não quiser ver o conteúdo das notificações no visor. Você apenas será informado que recebeu uma notificação.
- Selecione **Desligada** se não quiser receber notificações no seu M460.

### CELULAR

As definições de notificação do celular determinam o tipo de notificações que você recebe no seu M460. Para editar as definições de notificação no celular iOS:

1. Acesse **Definições > Centro de notificações**.
2. Verifique se os aplicativos dos quais pretende receber notificações estão listados em **Incluir** e se têm o estilo de notificação definido para **Faixas** ou **Alertas**.

Você não receberá notificações dos aplicativos listados em **Não incluir**.

### USO

Ao receber um alerta, seu M460 notificará você com um som. Ao receber uma chamada, você pode optar por atender, silenciar ou recusar a chamada (somente com o iOS 8). O silenciamento serve apenas para silenciar seu M460, e não seu celular. Se a notificação chegar durante um alerta de chamada, ela não será mostrada.

### IGNORAR NOTIFICAÇÕES

As notificações podem ser ignoradas manualmente ou por tempo limite. Ignorar manualmente a notificação também a ignora na tela do telefone, mas o tempo limite a remove apenas do M460, ficando ainda visível no telefone.


Para ignorar as notificações do visor:

- Manualmente: Pressione o botão PARA TRÁS
- Tempo limite: A notificação desaparecerá após 30 segundos se você não a ignorar manualmente

## NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES (ANDROID)

A funcionalidade de notificações inteligentes permite receber alertas sobre chamadas recebidas, mensagens e notificações de aplicativos em seu M460. Você receberá as mesmas notificações em seu M460 que são recebidas na tela do celular. As notificações inteligentes são bloqueadas durante o Teste ortostático, o Teste de condição física e as sessões de treino quando você usa o temporizador de intervalo.

- Você precisa ter o Android versão 5.0 ou mais recente em seu telefone.
- Tenha a versão mais recente do firmware em seu M460.
- Para utilizar a funcionalidade Notificações inteligentes, você precisa do aplicativo móvel Polar Flow para Android, e o seu M460 precisa ser emparelhado com o aplicativo. Para a funcionalidade Notificações inteligentes funcionar, o aplicativo Polar Flow deve estar em execução em seu telefone.
- Tenha em conta que, quando a funcionalidade Notificações inteligentes está ativada, a bateria do M460 e do celular descarrega mais depressa, pois o Bluetooth está continuamente ligado.

 Verificamos a funcionalidade com alguns dos modelos de celular mais comuns, como Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Pode haver diferenças na funcionalidade com outros modelos de telefone compatíveis com o Android 5.0.

## DEFINIÇÕES

Seu M460 precisa ser emparelhado com o aplicativo Flow para receber alertas, e você também precisa ter as definições corretas em seu M460 e no celular.

Depois de atualizar o firmware do M460, você precisa emparelhá-lo com o aplicativo Flow novamente para as definições de notificações inteligentes aparecerem. Se você não emparelhá-lo novamente, a definição não ficará visível.

As notificações são desativadas por padrão. Elas podem ser ativadas/desativadas em seu M460 ou no aplicativo Polar Flow. Para fazer alterações nas configurações, recomendamos fazê-las sempre em seu M460.

### M460

Ative/desative a funcionalidade Notificações inteligentes no M460 do seguinte modo:


No M460, acesse **Menu > Definições > Definições gerais > Notificações inteligentes**.

- Selecione **Ligada** para receber notificações e ter o conteúdo das notificações exibido no visor.
- Selecione **Ligada (sem visualização)** se não quiser ver o conteúdo das notificações no visor. Você apenas será informado que recebeu uma notificação.
- Selecione **Desligada** se não quiser receber notificações no seu M460.

## APLICATIVO FLOW

Ative/desative a funcionalidade Notificações inteligentes no aplicativo Polar Flow do seguinte modo.

1. Abra o aplicativo móvel Polar Flow.
2. Acesse **Dispositivos**.
3. Em **Notificações inteligentes** selecione **Ligada, Ligada (sem visualização)** ou **Desligada**.
4. **Sincronize seu M460 com o aplicativo móvel** pressionando, sem soltar, o botão PARA TRÁS do seu M460.
5. É exibida a indicação **Notificações inteligentes ligadas** ou **Notificações inteligentes desligadas** no visor do seu M460.

 Sempre que você alterar as definições de notificação no aplicativo móvel Polar Flow, não se esqueça de sincronizar o seu M460 com o aplicativo móvel.

## CELULAR

Para poder receber notificações do celular em seu M460, primeiro você precisa ativar as notificações nos aplicativos móveis dos quais deseja recebê-las. Você pode fazer isso pelas definições do aplicativo móvel ou pelas definições de notificações do aplicativo do celular Android. Consulte o manual do celular para obter mais informações sobre definições de notificações do aplicativo.

Depois, o aplicativo Polar Flow precisa de ter permissão para ler as notificações do seu celular. Você precisa autorizar o aplicativo Polar Flow a ter acesso às notificações do seu celular (ou seja, ativar notificações no aplicativo Polar Flow). O aplicativo Polar Flow orienta você a conceder acesso sempre que for necessário.

## USO

Ao receber um alerta, seu M460 notificará você com um som. Os eventos de calendário e as mensagens emitem apenas um alerta, enquanto as chamadas recebidas mantêm o alerta ativo até você pressionar o botão PARA TRÁS do Polar M460 ou após 30 segundos de alerta.

O nome do chamador aparecerá no visor se você tiver o contato dele na agenda do celular e o nome contiver apenas caracteres latinos básicos e especiais dos seguintes idiomas: Francês, finlandês, sueco, alemão, norueguês ou espanhol.

## IGNORAR NOTIFICAÇÕES

As notificações podem ser ignoradas manualmente ou por tempo limite. Ignorar manualmente a notificação também a ignora na tela do telefone, mas o tempo limite a remove apenas do M460, ficando ainda visível no telefone.

Para ignorar as notificações do visor:

- Manualmente: Pressione o botão PARA TRÁS
- Tempo limite: A notificação desaparecerá após 30 segundos se você não a ignorar manualmente

## BLOQUEAR APLICATIVOS

No aplicativo Polar Flow, você pode bloquear notificações de certos aplicativos. Assim que você tiver recebido a primeira notificação de um aplicativo para seu M460, o aplicativo será listado em **Dispositivos > Bloquear aplicativos** e você poderá bloqueá-lo se quiser.

## ZONAS DE VELOCIDADE E DE POTÊNCIA

Com as zonas de velocidade e potência, você pode monitorar facilmente a velocidade ou a potência durante a sessão e ajustá-las de modo a obter o efeito de treino almejado. Você pode utilizar as zonas para orientar a eficiência do treino durante as sessões e ajudá-lo a misturar várias intensidades de treino de modo a obter os melhores resultados.

### DEFINIÇÕES


As definições das zonas de velocidade e potência podem ser reguladas no serviço de Internet Flow. Elas podem ser ativadas ou desativadas nos perfis de esporte em que estão disponíveis. Existem cinco zonas diferentes, e é possível ajustar os seus limites manualmente ou utilizar os limites padrão. Estas zonas são específicas de cada esporte, o que permite ajustá-las do modo que melhor se adequa a cada esporte. As zonas estão disponíveis em esportes de corrida (incluindo esportes de equipe que envolvem correr), esportes de ciclismo e ainda remo e canoagem.

#### Padrão

Se escolher **Padrão**, não poderá alterar os limites. As zonas padrão são otimizadas para pessoas com um nível de condicionamento físico relativamente elevado.

#### Livres

Se escolher **Livres**, todos os limites podem ser alterados. Por exemplo, se você testou os seus limites reais, como os limites anaeróbico e aeróbico, ou os limites superior e inferior de lactato, poderá treinar com zonas baseadas nos seus limites individuais de velocidade ou ritmo. Recomendamos definir a velocidade e o ritmo do seu limite anaeróbico como o mínimo para a zona 5. Se também utilizar o limite aeróbico, defina-o como o mínimo da zona 3.

 *Você pode criar metas de treino baseadas em zonas de velocidade. Depois de sincronizar as metas via Flow Sync, você receberá orientações durante o treino pelo dispositivo de treino.*

## DURANTE O TREINO

Durante o treino, você poderá ver em que zona está treinando de momento e o tempo gasto em cada zona.

## DEPOIS DO TREINO

No resumo de treino no M460, você verá uma visão geral do tempo gasto em cada zona de velocidade ou potência. Depois da sincronização, você poderá ver informações visuais da zona de velocidade ou potência no serviço de Internet Flow.



## PERFIS DE ESPORTE

Permite listar todos os seus esportes favoritos e especificar definições para cada um deles. Você pode, por exemplo, criar visualizações personalizadas para cada esporte que pratica e selecionar os dados que quer ver quando treina: só a frequência cardíaca ou só a velocidade e a distância - o que melhor se adequar às suas necessidades e requisitos de treino.

Para mais informações, consulte [Definições de perfis de esporte](#) e [Perfis de esporte no serviço de Internet Flow no serviço de Internet Flow](#).

## COMO ATIVAR O STRAVA LIVE SEGMENTS® EM MEU M460?

Strava Segments são trechos de estradas e pistas previamente definidos onde os atletas podem competir pelo melhor tempo em provas de corrida ou ciclismo. Os segmentos são definidos no site [Strava.com](http://Strava.com) e podem ser criados por qualquer usuário do Strava. Você pode usar segmentos para comparar seus próprios tempos ou para comparar aos tempos de outros usuários do Strava que também concluíram o segmento. Cada segmento tem um placar público com o Rei/Rainha da Montanha (KOM/QOM) que tem o melhor tempo para esse segmento.

Se você tiver uma conta **Strava Premium**, poderá ativar a funcionalidade **Strava Live Segment** em seu Polar M460. Uma vez ativado o Strava Live Segments, você receberá um alerta em seu M460 quando estiver se aproximando de um de seus segmentos favoritos do Strava. Você receberá dados de desempenho em tempo real no M460, incluindo seu tempo no momento, podendo compará-los com seu recorde pessoal (PR) do segmento, seus amigos ou o atual "Rei/Rainha da Montanha". Os resultados são calculados e exibidos instantaneamente quando o segmento termina.

Para ativar o Strava Live Segments em seu Polar M460, você precisa:

1. Conectar suas contas do Strava e do Polar Flow no serviço de Internet Polar Flow OU no aplicativo Polar Flow

Serviço de Internet Polar Flow: **Definições > Conta > Strava > Conectar**

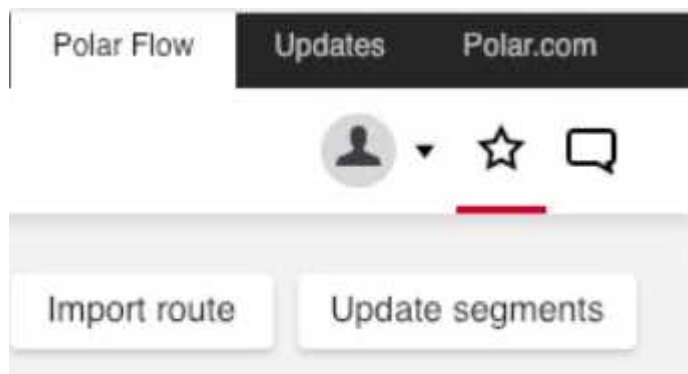
Aplicativo Polar Flow: **Definições gerais > Conectar > Strava** (deslize o botão para conectar)

2. No Strava, selecione os segmentos que você quer baixar no Polar Flow

Strava.com: Pressione o ícone de estrela ao lado do nome de um segmento.

Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

3. Clique no botão **Atualizar segmentos** na página **Favoritos** do serviço de Internet Polar Flow.



4. Sincronize seu M460.



Mais informações sobre os segmentos Strava estão disponíveis em [Suporte do Strava](#).

## COMPATIBILIDADE DO M460 COM O TRAININGPEAKS®

O TrainingPeaks é uma plataforma de orientação e análise para treinamento de resistência. Fornece um serviço de Internet, software para computadores desktop e aplicativos móveis para técnicos e atletas. O TrainingPeaks fornece as seguintes métricas de potência avançada para ciclismo: Normalized Power® (NP®), Intensity Factor® (IF®) e Training Stress Score® (TSS®). Essas métricas de potência avançadas são incluídas em seu M460 para que você possa acompanhar seus valores de NP, IF e TSS durante e depois do treinamento no serviço Training Peaks. Após conectar suas contas do Training Peaks e do Polar Flow, você poderá sincronizar suas sessões de treino do M460 com o serviço TrainingPeaks.

- **Normalized Power (NP)** fornece uma avaliação da intensidade do treino. Fornece uma medida melhor da real demanda fisiológica de determinada sessão de treino.
- **Intensity Factor (IF)** é simplesmente a proporção da potência normalizada em relação ao seu limite de potência. Portanto, ele fornece uma maneira válida e conveniente de comparar a intensidade relativa de uma sessão de treino ou corrida dentro de ou entre provas, levando em conta alterações ou diferenças no limite de potência.
- **Training Stress Score (TSS)** quantifica a carga de treino geral baseada em seus dados de potência. Observe que a carga de treino Polar e a Training Stress Score não podem ser comparadas. Existem duas abordagens diferentes.



Conecte suas contas do TrainingPeaks e do Polar Flow no serviço de Internet Polar Flow OU no aplicativo Polar Flow:

- Serviço de Internet Polar Flow: **Definições > Conta > TrainingPeaks > Conectar**
- Aplicativo Polar Flow: **Definições gerais > Conectar > TrainingPeaks** (deslize o botão para conectar)

Mais informações sobre as funcionalidades do TrainingPeaks Extended Power estão disponíveis no [blog do TrainingPeaks](#).

# SERVIÇO DE INTERNET POLAR FLOW

O serviço de Internet Polar Flow permite planejar e analisar todos os detalhes do treino e saber mais sobre o seu desempenho. Configure e personalize o M460 para adaptá-lo perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando esportes e personalizando definições e visualizações de treino. Acompanhe e analise visualmente a sua evolução, crie objetivos de treino e adicione-os aos seus favoritos.

Com o serviço de Internet Flow, você poderá fazer o seguinte:

- Analisar todos os detalhes do seu treino com gráficos visuais e uma visualização do percurso
- Comparar dados específicos entre si, como voltas ou velocidade em relação à frequência cardíaca
- Ver como é que a carga de treino afeta a recuperação cumulativa
- Ver a evolução a longo prazo, seguindo as tendências e detalhes mais importantes para você
- Acompanhar a sua evolução com relatórios semanais ou mensais específicos para um esporte
- Compartilhar destaques com os seus seguidores
- Reviver sessões suas e de outros usuários

Para começar a usar o serviço de Internet Flow, acesse [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e crie uma conta da Polar, caso ainda não tenha uma. Baixe e instale o software FlowSync do mesmo local para sincronizar dados entre o M460 e o serviço de Internet Flow.

## Feed

Em **Feed**, você poderá ver o que fez ultimamente, bem como as atividades e comentários dos seus amigos.

## Explorar

Em **Explorar**, você pode descobrir sessões de treino e percursos navegando no mapa. Você pode adicionar percursos aos seus favoritos, mas esses percursos não serão sincronizados com o M460. Veja sessões de treino públicas que outros usuários compartilharam, reviva os seus próprios percursos ou os de outras pessoas e veja onde ocorreram destaques.

## Diário

Em **Diário** você poderá ver as suas sessões de treino programadas e rever resultados anteriores. As informações apresentadas incluem: planos de treino na visualização diária, semanal ou mensal, sessões individuais, testes e resumos semanais.

## Evolução


Em **Evolução**, você poderá acompanhar o seu desenvolvimento com relatórios. Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a sua evolução no treino durante períodos mais longos. Nos relatórios da semana, mês e ano, você pode selecionar o esporte para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, você pode selecionar o período e o esporte. Selecione o período e o esporte para o relatório nas listas suspensas e pressione o ícone da roda para selecionar os dados que pretende ver no gráfico do relatório.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço de Internet Flow, visite [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow)

## OBJETIVOS DE TREINO

Estabeleça objetivos de treino detalhados no serviço de Internet Flow e sincronize-os com o seu M460 pelo software FlowSync ou pelo aplicativo Flow. Durante o treino é fácil seguir as orientações apresentadas no seu dispositivo.


- **Objetivo rápido:** Preencha um dos valores. Escolha um objetivo de duração, distância ou calorias.
- **Objetivo faseado:** Você pode dividir o seu treino em fases e criar objetivos de duração e intensidade diferentes para cada uma delas. Por exemplo, você pode criar uma sessão de treino intervalado e adicionar as suas próprias fases de aquecimento e relaxamento a ela.
- **Favoritos:** Crie um objetivo e adicione-o aos **Favoritos** para acessá-lo facilmente sempre que quiser repeti-lo.

 *Não se esqueça de sincronizar os seus objetivos de treino com o seu M460 usando serviço de Internet Flow pelo FlowSync ou pelo aplicativo Flow. Se você não sincronizá-los, eles só estarão visíveis no seu Diário ou lista de Favoritos do serviço de Internet Flow.*


### CRIAR UM OBJETIVO DE TREINO

1. Acesse **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo de treino**.
2. Na visualização **Adicionar objetivo de treino**, selecione **Rápido**, **Faseado** ou **Favoritos** (o objetivo **Ritmo de prova** não está disponível no Polar M460).

#### OBJETIVO RÁPIDO

1. Selecione **Rápido**.
2. Selecione **Esporte**, digite o **Nome do objetivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que quiser adicionar.
3. Preencha um dos seguintes valores: duração, distância ou calorias. Você só pode preencher um dos valores.
4. Clique em **Salvar** para adicionar o objetivo ao seu **Diário** ou no ícone favoritos  para adicioná-lo aos seus **Favoritos**.

#### OBJETIVO FASEADO

1. Selecione **Faseado**.
2. Selecione **Esporte**, digite o **Nome do objetivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que quiser adicionar.
3. Adicione fases ao objetivo. Escolha a distância ou duração para cada fase, o início manual ou automático da fase seguinte e a intensidade.
4. Clique em **Salvar** para adicionar o objetivo ao seu **Diário** ou no ícone favoritos  para adicioná-lo aos seus **Favoritos**.

#### FAVORITOS

Se você criou um objetivo e o adicionou aos seus favoritos, poderá utilizá-lo como objetivo programado.

1. Selecione **Favoritos**. São apresentados os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique no favorito que pretende utilizar como modelo para o seu objetivo.
3. Selecione **Esporte**, digite o **Nome do objetivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que quiser adicionar.
4. Você pode editar o objetivo se quiser, ou deixá-lo como está.
5. Clique em **Atualizar alterações** para salvar as alterações feitas no favorito. Clique em **Adicionar ao diário** para adicionar o objetivo ao seu **Diário** sem atualizar o favorito.

Depois de sincronizar os seus objetivos de treino com o M460, você poderá encontrar o seguinte:

- Objetivos de treino programados no **Diário** (semana atual e as 4 semanas seguintes)
- Objetivos de treino listados como favoritos em **Favoritos**

Ao iniciar a sessão, acesse o objetivo em **Diário** ou em **Favoritos**.


Para informações sobre como iniciar uma sessão com objetivo de treino, consulte "Iniciar uma sessão de treino" Na página 32.

## FAVORITOS


Em **Favoritos**, você pode armazenar e gerenciar seus objetivos de treino favoritos. O M460 pode ter no máximo 20 favoritos por vez. O número de favoritos no serviço Web Flow é ilimitado. Se você tiver mais de 20 favoritos no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu M460 quando fizer a sincronização.

Você pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando e soltando. Selecione o favorito que você pretende mover e arraste-o para o lugar da lista onde pretende colocá-lo.


### ADICIONAR UM OBJETIVO DE TREINO AOS FAVORITOS:

1. Crie um objetivo de treino.
2. Clique no ícone favoritos , no canto inferior direito da página.
3. O objetivo é adicionado aos seus favoritos

ou

1. Escolha um objetivo já existente no seu **Diário**.
2. Clique no ícone favoritos , no canto inferior direito da página.
3. O objetivo é adicionado aos seus favoritos.

### EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone favoritos , no canto superior direito ao lado de seu nome. São apresentados todos os percursos e objetivos de treino favoritos.
2. Selecione o favorito que você quer editar. Altere o nome do objetivo ou selecione editar, no canto inferior direito, para modificar o objetivo.

### REMOVER UM FAVORITO

Clique no ícone excluir, no canto superior direito do objetivo de treino, para removê-lo da lista de favoritos.

# PERFIS DE ESPORTE NO SERVIÇO DE INTERNET FLOW

Por padrão, existem seis perfis de esporte no M460. No serviço de Internet Flow, você pode adicionar e editar novos perfis de esporte à sua lista de esportes e editar os perfis existentes. O seu M460 pode ter no máximo 20 perfis de esporte. Não existe limite para o número de perfis de esporte no serviço de Internet Flow. Se tiver mais de 20 perfis de esporte no serviço de Internet Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu M460 quando fizer a sincronização.

Você pode alterar a ordem dos seus perfis de esporte arrastando e soltando. Selecione o esporte que pretende mover e arraste-o para o lugar pretendido da lista.

## ADICIONAR UM PERFIL DE ESPORTE

No serviço de Internet Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de esporte**.
3. Clique em **Adicionar perfil de esporte** e selecione o esporte na lista.
4. O esporte é adicionado à sua lista de esportes.

## EDITAR UM PERFIL DE ESPORTE

No serviço de Internet Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de esporte**.
3. Clique em **Editar**, sob o esporte que pretende editar.

Em cada perfil de esporte, você pode editar as seguintes informações:

### BÁSICO

- Volta automática (Pode ser definida com base na duração ou distância)
- Sons de treino
- Exibição da velocidade

### FREQUÊNCIA CARDÍACA

- Exibição da frequência cardíaca (selecione batimentos por minuto (bpm) ou % do máximo)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis que usem tecnologia sem fio Bluetooth® Smart (por exemplo, equipamento de academia)).
- Definições de zonas de frequência cardíaca (Através das zonas de frequência cardíaca, é fácil selecionar e monitorar as intensidades do treino. Se escolher Padrão, não poderá alterar os limites da frequência cardíaca. Se escolher Livres, todos os limites podem ser alterados. Os limites das zonas de frequência cardíaca padrão são calculados a partir da frequência cardíaca máxima.

## EXIBIÇÃO DE TREINO

Selecione as informações apresentadas nas visualizações de treino durante as suas sessões. Para cada perfil de esporte podem existir, no máximo, oito visualizações de treino diferentes. Cada visualização de treino pode ter no máximo quatro campos de dados diferentes.


Clique no ícone de lápis de uma visualização existente para editá-la ou para adicionar uma nova visualização. Pode selecionar de um a quatro itens de sete categorias para a visualização.

HORA	AMBIENTE	MEDIÇÕES DO CORPO	DISTÂNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hora</li> <li>• Duração</li> <li>• Tempo da volta</li> <li>• Tempo de volta automático</li> <li>• Duração da última volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altitude</li> <li>• Subida</li> <li>• Subida da volta</li> <li>• Subida da volta automática</li> <li>• Descida</li> <li>• Descida da volta</li> <li>• Descida da volta automática</li> <li>• Inclinômetro</li> <li>• Temperatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequência cardíaca</li> <li>• Frequência cardíaca média</li> <li>• Média da FC da volta</li> <li>• Frequência cardíaca média da volta automática</li> <li>• Frequência cardíaca média da última volta</li> <li>• Frequência cardíaca máxima</li> <li>• Frequência cardíaca máxima da volta</li> <li>• Frequência cardíaca máxima da volta automática</li> <li>• Frequência cardíaca máxima da última volta</li> <li>• Calorias</li> <li>• Apontador da zona de FC</li> <li>• Tempo nas zonas de FC</li> <li>• Limites das zonas de FC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distância</li> <li>• Distância da volta</li> <li>• Distância da volta automática</li> </ul>

VELOCIDADE	CADÊNCIA	POTÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidade/ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadência</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potência</li> </ul>



VELOCIDADE	CADÊNCIA	POTÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidade/ritmo médio</li> <li>• Velocidade/ritmo médio da volta</li> <li>• Velocidade/ritmo médio da volta automática</li> <li>• Velocidade/ritmo médio da última volta</li> <li>• Velocidade/ritmo máximo</li> <li>• Velocidade/ritmo máximo da volta</li> <li>• Velocidade/ritmo máximo da volta automática</li> <li>• Velocidade/ritmo máximo da última volta</li> <li>• Apontador da zona de velocidade/ritmo</li> <li>• Distância nas zonas de velocidade/ritmo</li> <li>• Tempo nas zonas de velocidade/ritmo</li> <li>• Limites de velocidade/ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadência média</li> <li>• Cadência média da volta</li> <li>• Cadência média da volta automática</li> <li>• Cadência média da última volta</li> <li>• Cadência máxima</li> <li>• Cadência máxima da volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potência média de avanço</li> <li>• Potência média</li> <li>• Potência média da volta</li> <li>• Potência média da volta automática</li> <li>• Potência média da volta automática</li> <li>• Potência máxima</li> <li>• Potência máxima da volta</li> <li>• Potência máxima da volta automática</li> <li>• Potência máxima da última volta</li> <li>• Apontador da zona de potência</li> <li>• Força máxima de rotação</li> <li>• Equilíbrio esquerda/direita</li> <li>• Equilíbrio esquerda/direita médio</li> <li>• Equilíbrio esquerda/direita médio da volta</li> <li>• Equilíbrio esquerda/direita médio da volta automática</li> <li>• Equilíbrio esquerda/direita médio da última volta</li> </ul>

 Dependendo da exibição de potência selecionada em [Definições de perfil de esporte](#), a saída de potência será mostrada em **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% do limiar de potência funcional).


Quando tiver concluído as definições dos perfis de esporte, clique em salvar. Para sincronizar as definições com o seu M460, pressione sincronizar no FlowSync.

# APLICATIVO POLAR FLOW

O aplicativo Polar Flow permite ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de treino, logo após a sessão de treino. Permite acessar rapidamente aos seus objetivos de treino e ver resultados de testes. O aplicativo Flow é o modo mais fácil de sincronizar os dados de treino do M460 com o serviço de Internet Flow.

Ao usar o aplicativo com o seu M460, você pode fazer o seguinte:

- Obter uma rápida visão geral do treino e analisar imediatamente todos os detalhes do seu desempenho
  - Visualização do percurso em um mapa
  - Benefício do treino
  - Carga de treino e tempo de recuperação
  - Hora de início e duração da sessão
  - Velocidade/ritmo médio e máximo e distância.
  - Frequência cardíaca média e máxima e zonas de frequência cardíaca acumuladas
  - Calorias e gordura queimadas em % de calorias
  - Altitude máxima, subida e descida
  - Detalhes da volta
- Ver a sua evolução com resumos semanais no calendário

 *Antes de começar a utilizar o aplicativo Flow, registre o seu M460 no serviço de Internet Flow. O registro é efetuado ao configurar o seu M460 em [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Para mais informações, consulte [Configurar o seu M460](#).*

Para começar a utilizar o aplicativo Flow, baixe-o da AppStore ou do Google Play para o seu dispositivo móvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização do aplicativo Polar Flow, consulte [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), emparelhe-o com o M460. Para mais informações, consulte [Emparelhamento](#).

Para ver os seus dados do treino no aplicativo Flow, sincronize o M460 com o aplicativo depois de terminar a sua sessão. Para informações sobre a sincronização do M460 com o aplicativo Flow, consulte [Sincronizar](#).

# SINCRONIZAR

Com o aplicativo Polar Flow, você pode transferir dados do seu M460 usando o cabo USB, com o software FlowSync ou sem fio via Bluetooth Smart® com o aplicativo Polar Flow. Para poder sincronizar dados entre o seu M460 e o serviço de Internet Flow e o aplicativo Flow, você precisa de ter uma conta da Polar e o software FlowSync. Acesse [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), crie uma conta da Polar no serviço de Internet Polar Flow e baixe e instale o software FlowSync no seu computador. Baixe o aplicativo Flow para o seu celular da AppStore ou do Google Play.


Onde quer que você esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu M460, o serviço de Internet e o aplicativo móvel.

## SINCRONIZAR COM O SERVIÇO DE INTERNET FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar dados com o serviço de Internet Flow, você precisa do software FlowSync. Acesse [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e baixe-o e instale-o antes de sincronizar.

1. Ligue o conector micro USB à porta USB do M460 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador. Verifique se o software FlowSync está em execução.
2. A janela FlowSync é aberta no computador e a sincronização inicia.
3. A indicação Concluída será exibida quando você tiver terminado.

Sempre que você conectar o M460 ao computador, o software FlowSync transferirá os seus dados para o serviço de Internet Polar Flow e sincronizará as definições que você possa ter alterado. Se a sincronização não iniciar automaticamente, inicie o FlowSync a partir do ícone na área de trabalho (Windows) ou na pasta de aplicativos (Mac OS X). Sempre que uma atualização do firmware estiver disponível, o FlowSync notificará você e solicitará a instalação.

 *Se você alterar as definições no serviço de Internet Flow com o M460 conectado ao computador, pressione o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu M460.*

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço de Internet Flow, visite [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, visite [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

## SINCRONIZAR COM O APLICATIVO FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:


- Você tenha uma conta da Polar e o aplicativo Flow
- Você tenha registrado o seu M460 no serviço de Internet Flow e sincronizado dados pelo menos uma vez com o software FlowSync.
- O seu dispositivo móvel esteja com o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.
- Você tenha emparelhado o seu M460 com o celular. Para mais informações, "[Emparelhamento](#)".

Há duas maneiras de sincronizar os seus dados:

1. Entre no aplicativo Flow e pressione o botão PARA TRÁS do seu M460, sem soltar.
2. É exibida a indicação **Conectando-se ao dispositivo**, seguida de **Conectando-se ao aplicativo**.
3. Quando você terminar, será exibida a indicação **Sincronização concluída**.

ou

1. Entre no aplicativo Flow, acesse **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Sincronizar dados** e pressione o botão INICIAR no seu M460.
2. É exibida a indicação **Conectando-se ao dispositivo**, seguida de **Conectando-se ao aplicativo**.
3. Quando você terminar, será exibida a indicação **Sincronização concluída**.

 Quando você sincroniza o M460 com o aplicativo Flow, os dados de treino também são sincronizados automaticamente com o serviço de Internet Flow por meio de uma conexão com a Internet.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do aplicativo Polar Flow, visite [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).


# CUIDADOS COM SEU M460

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar M460 deve ser mantido limpo e tratado com cuidado. As instruções a seguir o ajudarão a atender as obrigações da garantia, a manter o dispositivo no seu melhor estado e a evitar problemas ao carregar ou sincronizar.

## M460

Mantenha seu dispositivo de treino limpo. Use uma toalha de papel úmida para remover a sujeira do dispositivo de treino. Para manter a resistência à água, não lave o dispositivo de treino com um jato de pressão. Não mergulhe o dispositivo de treino em água. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha de aço ou produtos químicos de limpeza.

Após cada utilização da porta USB do dispositivo de treino, verifique visualmente se não há cabelo, poeira ou sujeira na área da superfície de vedação da tampa/parte de trás da caixa. Limpe delicadamente para remover a sujeira. Não utilize ferramentas pontiagudas ou equipamentos de limpeza que possam riscar as peças de plástico.

 *Não apropriado para tomar banho ou nadar. Protegido contra respingos e chuva. Não mergulhe o dispositivo de treino em água. O uso do dispositivo de treino debaixo de chuva excessiva pode causar interferências no sinal de GPS.*

Não deixe o dispositivo em ambientes de frio (abaixo de  $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$ ) e calor (acima de  $50\text{ °C}/120\text{ °F}$ ) extremo ou sob luz solar direta.

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

**Conector:** Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Limpe o conector com uma solução de água e sabão neutro, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha de aço ou produtos químicos de limpeza).

**Tira elástica:** Enxágue a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Limpe cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão neutro, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante, pois ele pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não passe a ferro, não limpe a seco nem lave a tira com alvejante. Não estique a tira nem dobre acentuadamente as áreas com eletrodos.

 *Verifique as instruções de lavagem na etiqueta da tira elástica.*

## ARMAZENAMENTO

**M460:** Mantenha o dispositivo de treino em local fresco e seco. Não o guarde em um ambiente úmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou bolsa esportiva), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos prolongados, como deixá-lo no carro ou montado no suporte para bicicleta. Recomenda-se guardar o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se for guardar o dispositivo de treino por vários meses, não se esqueça de recarregá-lo após alguns meses. Isso prolonga a duração da bateria.

**Sensor de frequência cardíaca:** Seque e guarde a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e o conector separadamente para maximizar a duração da bateria. Mantenha o sensor de frequência cardíaca em local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado em materiais que impeçam a respiração, como uma bolsa esportiva. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta por períodos prolongados.

## ASSISTÊNCIA

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indiretos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para mais informações, consulte Garantia Limitada Internacional Polar.

Para informações sobre os contatos e endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite [support.polar.com](https://support.polar.com) e os sites específicos do país.


# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

## BATERIAS

O Polar M460 possui uma bateria interna recarregável. As baterias recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Você pode carregar e descarregar a bateria mais de 300 vezes, antes de ocorrer uma diminuição notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia de acordo com o uso e as condições de funcionamento.

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 utilizar um adaptador USB, certifique-se de que o mesmo apresenta a indicação "saída 5 Vdc" e fornece no mínimo 500mA. Utilize apenas adaptadores USB com aprovação de segurança adequada (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" ou "CE").



 Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 volts. Usar um carregador de 9 volts pode danificar seu produto Polar.

A Polar recomenda minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e na saúde humana seguindo as leis locais de descarte de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à coleta seletiva de dispositivos eletrônicos no final da vida útil do produto. Não descarte este produto como lixo indiscriminado.

O sensor de frequência cardíaca Polar H10 tem uma bateria que pode ser trocada pelo usuário. Para trocar a bateria, siga atentamente as instruções indicadas em [Troca da bateria do sensor de frequência cardíaca](#).

Mantenha as baterias fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contate imediatamente um médico. As baterias devem ser descartadas de acordo com as leis locais.

## TROCA DA BATERIA DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

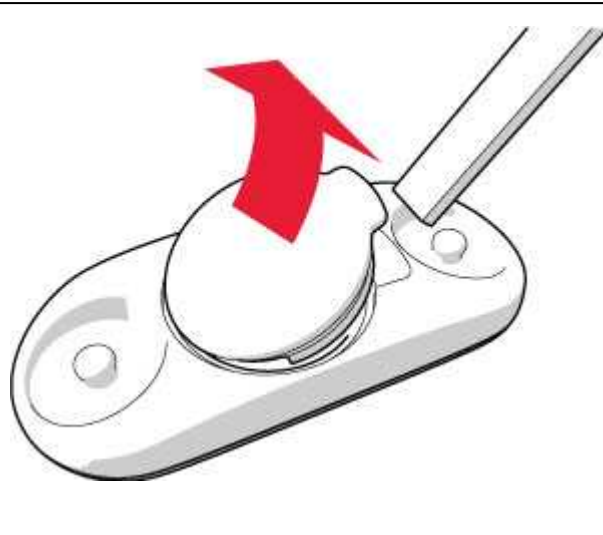
Para trocar a bateria do sensor de frequência cardíaca, siga atentamente as instruções abaixo:


Quando for trocar a bateria, certifique-se de que o anel de vedação não esteja danificado; caso contrário, substitua-o por um novo. Você pode comprar kits de anéis de vedação/baterias em varejistas Polar que mantenham um bom estoque de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis de vedação adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os kits de anéis de vedação/baterias também estão disponíveis em [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

Ao manusear uma bateria nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contato entre os dois polos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, a bateria pode sofrer curto-circuito e descarregar

mais rapidamente. Normalmente, um curto-circuito não danifica a bateria, mas pode diminuir a capacidade e duração dela.

1. Abra a tampa da bateria usando uma ferramenta pequena de ponta chata.
2. Remova a bateria antiga da tampa.
3. Insira a nova bateria (CR2025) dentro da tampa com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe a borda na tampa da bateria à fenda no conector e pressione a tampa da bateria de volta no lugar. Você deverá ouvir o som de encaixe.



 Por razões de segurança, use a bateria correta (CR2025).

## PRECAUÇÕES

O dispositivo de treino Polar M460 exibe os seus indicadores de desempenho. O dispositivo de treino foi projetado para indicar o nível de esforço fisiológico e a recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, a velocidade e a distância. Mede também a cadência de ciclismo quando usado com um sensor de cadência e a saída de potência quando usado com sensores de potência. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O dispositivo de treino não deve ser utilizado para efetuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

## INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

### Interferências eletromagnéticas e de equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos elétricos. As estações de base WLAN também podem causar interferências no dispositivo de treino. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Equipamento de treino com componentes eletrônicos ou elétricos como visores de LED, motores e freios elétricos podem causar interferências parasitas. Para resolver esses problemas, tente o seguinte:

1. Retire a tira elástica do sensor de frequência cardíaca do tórax e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errática ou não apresente o símbolo do coração piscando. As interferências frequentemente são maiores diante do painel da tela do equipamento, enquanto que o lado esquerdo ou direito da tela são relativamente livres de perturbações.



3. Volte a colocar a tira elástica do sensor de frequência cardíaca no tórax e mantenha o dispositivo de treino nessa área livre de interferências o máximo possível.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, provavelmente ele está emitindo muito ruído elétrico para permitir a medição sem fio da frequência cardíaca. Para mais informações, [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## SUA SAÚDE E SEU TREINO

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, recomendamos que você responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está tomando algum medicamento para a pressão arterial ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está se recuperando de alguma doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um marca-passo ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Note que, além da intensidade do treino, medicamentos para o coração, pressão arterial, patologias de ordem psicológica, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, álcool e nicotina também podem afetar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reações do seu organismo durante o treino. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

**Nota!** Se você utiliza um marca-passo, desfibrilador ou outro dispositivo eletrônico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não devem provocar interferências em marca-passos. Na prática, não existem registros de que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os marca-passos ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações incomuns durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contate 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](#). 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. 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.

## AVISO - MANTENHA AS BATERIAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS

Os sensores de frequência cardíaca Polar (por exemplo, H10 e H9) contêm uma bateria-botão. Se engolida, a bateria-botão pode causar queimaduras internas graves em apenas duas horas e pode resultar em morte. **Mantenha as baterias novas e usadas longe das crianças.** Se o compartimento da bateria não fechar com segurança, pare de usar o produto e o mantenha longe das crianças. **Se você acha possível que alguma bateria tenha sido engolida ou colocada dentro de qualquer parte do corpo, procure assistência médica imediatamente.**

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

### M460

Tipo de bateria:	Bateria recarregável de 385 mAh, 4,35 V
Duração:	Até 16 horas com GPS, 12 horas com todos os sensores e luz de sinalização ativados
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F  Usar ou armazenar o M460 em um ambiente em que a temperatura não esteja dentro dessa faixa pode danificar permanentemente a capacidade da bateria, principalmente se a temperatura for mais alta.
Materiais do dispositivo de treino:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C/77 °F
Precisão do GPS:	Distância $\pm 2\%$ , velocidade $\pm 2$ km/h
Resolução da altitude:	1 m
Resolução da subida/descida:	5 m
Altitude máxima:	9000 m / 29.525 ft
Taxa de amostragem:	1 s
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, o que for maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm
Intervalo de visualização da velocidade atual:	0-399 km/h 247,9 mph
Resistência à água:	IPX7 (à prova de chuva, não apropriado para nadar)

Capacidade da memória:	Memória flash de 64 Mb  70 horas de gravação com os sensores de frequência cardíaca, GPS e potência ligados
Resolução do visor:	128 x 128

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H10

Duração da bateria:	400 h
Tipo de bateria:	CR 2025
Anel de vedação da bateria:	Anel de vedação 20,0 x 1,0, em FPM
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	Poliamida, poliuretano, elastano, poliéster
Resistência à água:	30 m

Utiliza tecnologia sem fio Bluetooth® Smart.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para usar o software FlowSync, você precisa de um computador com o sistema operacional Microsoft Windows ou Mac com uma conexão de internet e uma porta USB livre.

Verifique as informações de compatibilidade mais recentes em [support.polar.com](https://support.polar.com).

## COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Verifique as informações de compatibilidade mais recentes em [support.polar.com](https://support.polar.com).

O dispositivo de treino Polar M460 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Tecnologia OwnIndex® para o Teste de condição física.

## A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

A maioria dos produtos Polar pode ser usado ao nadar. No entanto, eles não são instrumentos de mergulho. Para manter a resistência à água (water resistance), não pressione os botões do produto debaixo d'água.

Os dispositivos Polar com medição da frequência cardíaca pelo pulso são adequados para nadar e tomar banho. Eles coletarão seus dados de atividade de seus movimentos do pulso também quando estiver nadando. Porém, descobrimos em nossos testes que a medição da frequência cardíaca no pulso não funciona de maneira ideal na água. Por isso, não recomendamos esse tipo de medição para natação.

Na indústria de relógios, a resistência à água é geralmente indicada em metros, o 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 de acordo com sua resistência à água. Verifique o verso do seu produto Polar para a categoria de resistência à água e compare com o gráfico abaixo. Observe que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Ao executar qualquer atividade subaquática, a pressão dinâmica gerada pela movimentação na água é maior que a 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 emite uma garantia limitada internacional dos produtos Polar. Para os produtos vendidos nos EUA ou Canadá, a garantia é emitida pela Polar Electro, Inc.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do produto Polar que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição, com exceção de pulseiras feitas de silicone ou plástico, que estão sujeitas ao período de garantia de um (1) ano a contar da data de aquisição.

- A garantia não cobre o desgaste normal ou a quebra da bateria, ou outro desgaste normal e quebra, danos causados por uso indevido ou abusivo, acidentes ou não conformidade com as precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores 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 quaisquer 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 respectivo 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, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, por qualquer forma ou meio, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto com um símbolo ® 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. Os logotipos e marca Bluetooth® são marcas registradas pertencentes à Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

## INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO

	<p>Este produto está em conformidade com as Diretivas 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE. A Declaração de Conformidade relevante está disponível em <a href="http://www.polar.com/en/regulatory_information">www.polar.com/en/regulatory_information</a></p>
	<p>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 as baterias e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2006/66/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de setembro de 2006, sobre baterias e acumuladores, e resíduos de baterias e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as baterias/acumuladores dos produtos Polar devem ser descartados seletivamente. A Polar também recomenda minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à coleta seletiva de dispositivos eletrônicos para produtos e à coleta de baterias e acumuladores para as baterias e acumuladores.</p>

Para ver rótulos regulamentares específicos do M460, acesse **Definições > Definições gerais > Sobre o produto**.

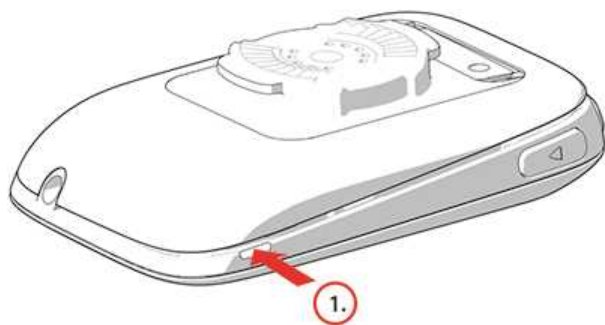
As informações regulatórias estão disponíveis em [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)

## MARCAÇÃO CE NO POLAR M460

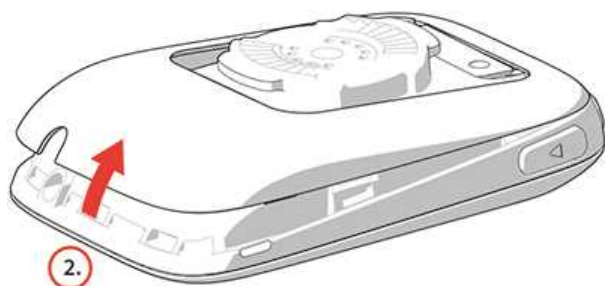
A marcação CE está localizada sob a tampa traseira do M460.

### PARA ABRIR A TAMPA

Enfie a unha do polegar no canto superior direito do M460, entre a caixa e a tampa de trás, para abrir esta última ligeiramente.



Com a ajuda da unha do outro polegar, afaste a tampa um pouco mais da parte de cima do M460. De seguida, retire a tampa.



## **INFORMAÇÕES SOBRE A EXPOSIÇÃO À RADIOFREQUÊNCIA**

O dispositivo Polar M460 foi avaliado para operações com acessórios usados no corpo a uma distância de separação de 1 cm (0,39 pol.) entre o corpo do usuário e o dispositivo.

Para cumprir as normas de exposição à radiofrequência da FCC e da Industry Canada, uma distância de separação mínima de 1 cm (0,39 pol.) deve ser mantida entre o corpo do usuário e o dispositivo.

Se posicionado a menos de 10 mm do corpo, a medição SAR do dispositivo poderá exceder as diretrizes de exposição da FCC e da Industry Canada para operações de dispositivos usados no corpo.

## **AVISO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE**

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

1.0 BR-PT 12/2017