

POLAR®

POLAR M200



MANUAL DO UTILIZADOR

ÍNDICE

Índice	2
Começar	5
Manual do utilizador do Polar M200	5
Introdução	5
Tirar o máximo proveito do seu M200	5
Configurar o M200	5
Escolha uma opção para a configuração: dispositivo móvel compatível ou computador.	6
Opção A: Configurar com um dispositivo móvel e a aplicação Polar Flow	6
Opção B: Configurar com o seu computador	7
Bracelete	7
Botões, ícones do visor e estrutura do menu	8
Botões	8
Ícones do visor	9
Estrutura do Menu	11
Treino	11
Atividade	11
Historial	11
A minha FC	11
Definições	12
Emparelhar	12
Emparelhar um dispositivo móvel com o M200	12
Emparelhar um Sensor de Frequência Cardíaca com o M200	13
Emparelhar uma balança Polar Balance com o M200	13
Remover emparelhamentos	14
Colocar o seu M200	14
Definições	15
Alterar as definições	15
Empar. e sincron.	15
Modo de voo	15
Notificaç. inteligentes	15
Acerca do produto	15
Definição da hora	15
Reiniciar o M200	16
Reconfiguração de fábrica do M200	16
Atualizar o firmware	16
Com o dispositivo móvel ou tablet	17
Com o computador	17
Treino	18
Treinar com a frequência cardíaca baseada no pulso	18
Treinar com a frequência cardíaca	18
Medir a frequência cardíaca com o seu M200.	18
Iniciar uma sessão de treino	18
Iniciar uma sessão de treino planeada	19
Durante o treino	19
Percorrer as vistas de treino	19
Treinar com um objetivo rápido	20
Treinar com um objetivo de treino faseado	20

Zonas de frequência cardíaca	21
Funções durante o treino	21
Marcar uma volta	21
Alterar a fase durante uma sessão faseada	21
Luz do visor	21
Notificações	21
Fazer uma pausa/Parar uma sessão de treino	21
Resumo do treino	22
Depois do treino	22
Histórico de treino no M200	22
Dados do treino na aplicação Polar Flow	23
Dados do treino no serviço Web Polar Flow	23
Funcionalidades	24
Funcionalidades GPS	24
Monitorização Permanente da Atividade	24
Objetivo de atividade	24
Dados de atividade	25
Alerta de inatividade	25
Informações sobre o sono no serviço Web e aplicação Flow	25
Dados de atividade na Aplicação Flow e no serviço Web Flow	26
Notificações Inteligentes	26
Definições das Notificações inteligentes	27
Telemóvel (iOS)	27
Telemóvel (Androd)	27
Aplicação móvel Polar Flow	27
Não perturbar	27
Bloquear aplicações	28
Notificações inteligentes na prática	28
A funcionalidade Notificações inteligentes funciona via Bluetooth.	28
Perfis de Desporto Polar	28
Zonas de frequência cardíaca	29
Funcionalidades de Smart Coaching da Polar	29
Guia de Atividade	30
Guia de Atividade no M200	30
Benefício de Atividade	30
Calorias inteligentes	31
Benefício do treino	31
Running Program	32
Criar um Programa de corrida Polar	33
Iniciar um objetivo de corrida	33
Acompanhar a sua evolução	33
Recompensa semanal	33
Running Index	34
Análise a curto prazo	34
Homem	34
Mulher	35
Análise a longo prazo	35
Polar Flow	37
Aplicação Polar Flow	37
Dados de treino	37
Dados de atividade	37

Perfis de desporto	37
Partilhar imagens	37
Começar a usar a aplicação Flow	37
Perfis de desporto Polar na aplicação Flow	38
Adicionar um perfil de desporto	38
Remover um perfil de desporto	38
Serviço Web Polar Flow	39
Feed	39
Explorar	39
Diário	39
Evolução	39
Comunidade	40
Programas	40
Favoritos	40
Adicionar um Objetivo de Treino aos Favoritos:	40
Editar um Favorito	40
Remover um favorito	40
Perfis de desporto Polar no Serviço Web Flow	41
Adicionar um Perfil de Desporto	41
Editar um Perfil de Desporto	41
Sincronizar	42
Sincronizar com a aplicação móvel Flow	42
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	43
Planejamento de treino	43
Criar um plano de treino com o Planejador de temporada	44
Criar uma meta de treino no aplicativo e no serviço web Polar Flow	44
Crie uma meta com base em uma meta de treino favorita	47
Sincronizar as metas com o relógio	47
Criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow	48
Informações importantes	51
Cuidar do seu M200	51
Armazenamento	51
Assistência	52
Pilha	52
Carregar a pilha do M200	52
Duração da pilha	53
Informação de Pilha Fraca	54
Precauções	54
Interferências durante o treino	54
Sua saúde e seu treino	55
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças	56
Especificações técnicas	56
M200	56
Software Polar FlowSync	57
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	57
A resistência dos produtos Polar à água	57
Garantia limitada internacional Polar	58
Informações referentes à regulamentação	59
Termo de responsabilidade	59

COMEÇAR

MANUAL DO UTILIZADOR DO POLAR M200

Este manual do utilizador ajuda-o a começar a utilizar o seu novo M200. Para ver tutoriais em vídeo e uma lista de perguntas frequentes sobre o M200, visite support.polar.com/en/M200.

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo Polar M200!

O relógio de corrida Polar M200 GPS tem GPS integrado, monitor de frequência cardíaca baseada no pulso e funcionalidades de Smart Coaching únicas. O GPS compacto incorporado permite monitorizar o seu ritmo de corrida, distância, altitude e percurso. Não necessita de usar um sensor de frequência cardíaca; desfrute do treino com a medição da frequência cardíaca baseada no pulso que está sempre pronta para entrar em ação.

Controle as atividades do seu dia-a-dia. Veja como beneficiam a sua saúde e receba sugestões sobre como atingir o seu objetivo de atividade diária. Fique ligado com notificações inteligentes; receba alertas de chamadas e de mensagens recebidas e da atividade de aplicações no seu telemóvel. Também pode mudar o bracelete para condizer com a sua roupa. Se pretende, pode adquirir mais braceletes separadamente.

TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DO SEU M200

Ligue-se ao ecossistema Polar e tire o máximo proveito do seu M200.

Obtenha a aplicação Polar Flow na App Store® ou no Google Play™. Depois do treino, sincronize o M200 com a aplicação Flow e receba uma visão geral instantânea e comentários acerca do resultado do treino e do seu desempenho. Na aplicação Flow pode ainda ver como dormiu e até que ponto esteve ativo durante o dia.

Sincronize os seus dados de treino com o serviço Web Polar Flow com o software FlowSync no seu computador, ou através da aplicação Flow. No serviço Web pode planear o seu treino, acompanhar os seus sucessos, obter orientações e consultar uma análise detalhada dos seus resultados de treino, atividade e sono. Partilhe os seus sucessos com os amigos, encontre outros praticantes de exercício e receba motivação das suas comunidades sociais de treino. Descubra tudo isto em flow.polar.com.

CONFIGURAR O M200

O seu novo M200 está em modo de armazenagem e desperta quando o ligar a um carregador USB para ser carregado ou a um computador para ser configurado. Recomendamos que carregue a pilha antes de começar a usar o seu M200. Se a pilha estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos para o carregamento começar. Consulte [Pilhas](#) para obter informações detalhadas sobre como carregar a pilha, a duração das pilhas e os avisos de pilha fraca.

ESCOLHA UMA OPÇÃO PARA A CONFIGURAÇÃO: DISPOSITIVO MÓVEL COMPATÍVEL OU COMPUTADOR.

Pode escolher o modo como configura o seu M200: sem fios com um dispositivo móvel compatível ou com um computador. Ambos os métodos necessitam de ligação à Internet.

- A configuração móvel é conveniente se não tiver acesso a um computador com porta USB, mas pode demorar mais tempo.
- A configuração com fios com um computador é mais rápida e permite carregar o seu M200 ao mesmo tempo, mas precisa de um computador.

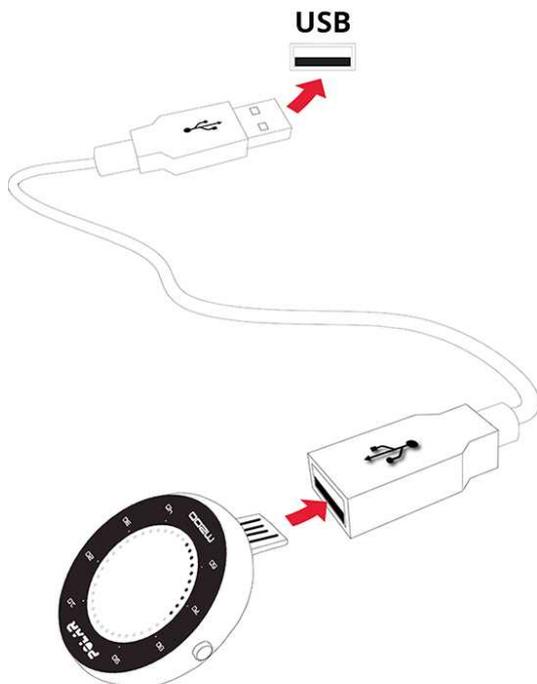
OPÇÃO A: CONFIGURAR COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E A APLICAÇÃO POLAR FLOW

O Polar M200 liga-se à aplicação móvel Polar Flow sem fios, através de Bluetooth® Smart, pelo que não se deve esquecer de ativar o Bluetooth no seu dispositivo móvel.

Verifique os dispositivos compatíveis com a aplicação Polar Flow em support.polar.com.

1. Retire o bracelete como se descreve no capítulo [Bracelete](#).
2. Para garantir que o M200 tem carga suficiente durante a configuração móvel, basta ligar o M200 a uma porta USB com alimentação ou a um carregador USB. Verifique se o transformador apresenta a indicação "saída 5 Vdc" e fornece no mínimo 500 mA. Verifique também se liga o M200 do modo correto, ou seja, **os quatro pinos no conector USB do M200 têm de estar virados para os quatro pinos na porta USB do computador ou no carregador USB**. O M200 poderá demorar alguns minutos a despertar, antes de se iniciar a animação do carregamento.

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



3. Acesse a App Store ou ao Google Play no seu dispositivo móvel e procure e transfira a aplicação Polar Flow.
4. Abra a aplicação Flow no seu dispositivo móvel. A aplicação deteta o seu novo M200 nas proximidades e pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e introduza o **código de emparelhamento Bluetooth apresentado no visor do M200, na aplicação Flow**.

 *Para poder ligar o seu M200 à aplicação Flow, verifique se o M200 está ligado.*

5. Depois, crie uma conta Polar ou inicie sessão, caso já tenha uma. A aplicação orientá-lo-á durante o registo e configuração. Toque em **Guardar e sincronizar** quando já tiver preenchido todas as definições. As suas definições personalizadas serão agora sincronizadas com o M200.

 *Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições. Se estiver disponível uma atualização de firmware para o seu M200, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 20 minutos.*

6. O visor do M200 abre na vista da hora assim que a sincronização estiver concluída.

Terminada a configuração, está pronto para começar. Divirta-se!

OPÇÃO B: CONFIGURAR COM O SEU COMPUTADOR

1. Visite flow.polar.com/start e instale o software FlowSync para configurar o seu M200.
2. Retire o bracelete como se descreve no capítulo [Bracelete](#).
3. Ligue o seu M200 ao computador com o cabo USB fornecido, para o carregar durante a configuração. Verifique se liga o M200 do modo correto (veja a imagem acima). Se ligar o M200 diretamente a uma porta USB do computador, **certifique-se de que o conector USB do M200 não está dobrado**. O M200 poderá demorar alguns minutos a despertar. Deixe o seu computador instalar qualquer controlador USB sugerido.

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

4. Inicie sessão na sua conta Polar ou crie uma nova. O serviço Web orientá-lo-á durante o registo e configuração.

 *Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições físicas quando se registar no serviço Web. Durante o registo, pode escolher o idioma que pretende utilizar no M200. Se estiver disponível uma [atualização de firmware](#) para o seu M200, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 10 minutos.*

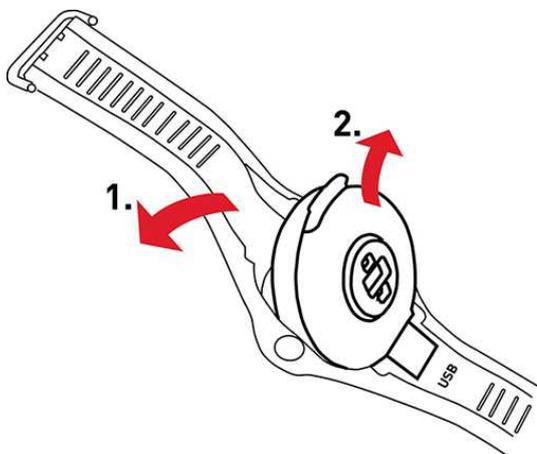
Terminada a configuração, está pronto para começar. Divirta-se!

BRACELETE

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

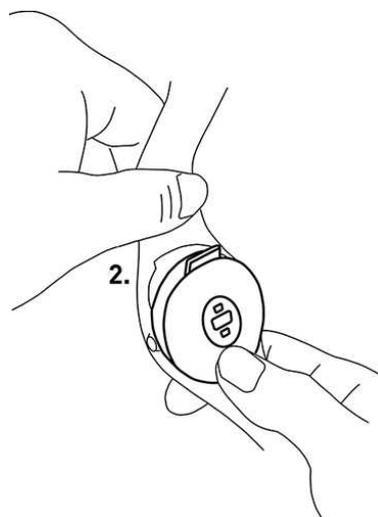
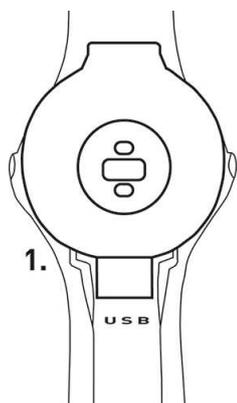
Para retirar o bracelete

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



Para aplicar o bracelete

1. Coloque a extremidade do dispositivo no seu lugar no bracelete.
2. Estique ligeiramente o bracelete, do lado da fivela, para encaixar a outra extremidade do bracelete.
3. Certifique-se de que o bracelete fica justo ao dispositivo, de ambos os lados.



Para manter o M200 limpo, recomendamos que retire o bracelete do dispositivo após cada sessão de treino e que os passe por água corrente.

BOTÕES, ÍCONES DO VISOR E ESTRUTURA DO MENU

BOTÕES

O seu M200 tem dois botões, um de cada lado. Consulte a tabela abaixo para ver as funções dos botões.

ESQUERDO	DIREITO
Premir	Premir
Regressar ao nível anterior do menu	Percorrer o menu, seleções e vistas de treino
Colocar o treino em pausa	

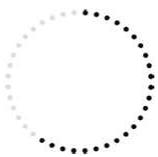
Premir sem soltar	Premir sem soltar
Se o treino estiver em pausa, para o treino	Entrar no menu
Voltar ao visor da hora	Confirmar seleções
Na vista da hora, iniciar o emparelhamento e a sincronização.	Iniciar o treino
	Marcar uma volta durante o treino

Premir um dos botões ativa a retroiluminação. Durante o treino, o visor ilumina-se sempre que virar o pulso para o ver.

ÍCONES DO VISOR



Os pontos em torno do visor podem indicar várias coisas:



- Na vista de hora, os pontos indicam o seu progresso para o objetivo de atividade diária.
- Durante o treino, os pontos indicam a zona de frequência cardíaca atual. Se treinar com um objetivo de treino faseado, os pontos indicam a sua zona de frequência cardíaca objetivo. Se treinar com um objetivo de treino rápido, os pontos fornecem uma indicação visual do seu progresso para o objetivo.
- Quando está a percorrer menus, os pontos indicam a barra de deslocação do menu.



O Modo de voo está ativado. Todas as conexões sem fios do seu telemóvel e acessórios estão desligadas.



O modo Não perturbar está ativado, o que significa que não receberá notificações inteligentes. Por predefinição, o modo **Não perturbar** está ativado entre as 10 da noite e as 7 da manhã. Na aplicação móvel Polar Flow é possível ativar e desativar o modo Não perturbar e ajustar as definições. Para mais informações, consulte [Notificações inteligentes](#).



A ligação Bluetooth para o telemóvel emparelhado está desligada. Na vista da hora, prima o botão ESQUERDO sem soltar, para voltar a ligar.



A sincronizar. Na vista da hora, quando o M200 estiver a sincronizar com a aplicação Polar Flow, é apresentado um círculo a rodar.



A sincronização foi bem sucedida. Após uma sincronização bem sucedida, esta mensagem é apresentada durante breves instantes em vez do círculo a rodar.



A sincronização falhou. Se este ícone for apresentado após uma sincronização, o M200 não conseguiu sincronizar-se com a aplicação Polar Flow.



Atingiu o seu objetivo semanal. Para mais informações, consulte o capítulo sobre [Programa de corrida](#).



O ícone GPS pisca quando o M200 estiver a procurar o sinal do satélite GPS. Quando o M200 detetar o sinal, o ícone GPS deixa de piscar e fica ligado.



O ícone do coração significa frequência cardíaca. O ícone coração pisca quando o M200 estiver à procura da sua frequência cardíaca. Quando a frequência cardíaca for detetada, o ícone deixa de piscar e fica ligado, sendo indicada a frequência cardíaca.

ESTRUTURA DO MENU



TREINO

Selecione **Treino** para iniciar uma sessão de treino. Percorra a lista de [perfis de desporto](#) e escolha o que pretende usar na sua sessão de treino. A partir da aplicação móvel Polar Flow ou do serviço Web Polar Flow é possível adicionar mais desportos à lista. No serviço Web, pode configurar definições específicas para cada perfil de desporto.

ATIVIDADE

Na vista **Atividade**, é visualizado o seu objetivo de atividade diária com uma barra de atividade. A barra de atividade fica cheia quando atingir o objetivo diário. Na vista de hora, os pontos em torno do visor também permitem ver o progresso da sua atividade diária. Aceda ao menu Atividade para ver as opções para atingir o seu objetivo de atividade diária e os passos dados durante o dia. Se receber carimbos de inatividade durante o dia, estes também serão apresentados no menu Atividade.

O objetivo de atividade diária que lhe é apresentado pelo Polar M200 baseia-se nos seus dados pessoais e nas definições do nível de atividade, que pode encontrar e alterar nas definições da aplicação ou do serviço Web Polar Flow, por debaixo do seu nome e fotografia de perfil.

Para mais informações, consulte [Monitorização Permanente da Atividade](#).

HISTORIAL

Em **Histórico** pode ver as suas últimas cinco sessões de treino. Os dados das suas sessões de treino mais antigas são guardados no M200 até este ser sincronizado com a aplicação ou o serviço Web Polar Flow. Se o M200 estiver a ficar sem memória para armazenar o seu histórico de treino, ser-lhe-á pedido para sincronizar sessões de treino antigas com a aplicação ou serviço Web Polar Flow. Para mais informações, consulte [Resumo do treino](#).

A MINHA FC

Em **A minha FC** pode verificar a sua frequência cardíaca atual sem iniciar uma sessão de treino.

DEFINIÇÕES

Em **Definições**, pode emparelhar e sincronizar dispositivos com o seu M200 e ativar/desativar as notificações inteligentes e o modo de voo. Para mais informações, consulte [Definições](#).

EMPARELHAR

Para utilizar um sensor de frequência cardíaca Bluetooth Smart ou um dispositivo móvel (smartphone, tablet) com o seu M200 é necessário emparelhá-los. O emparelhamento demora apenas uns segundos e garante que o seu M200 só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo, sem interferências. Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências de outros dispositivos.

EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O M200

Se configurou o seu M200 com um dispositivo móvel, o seu M200 já está emparelhado. Se configurou com um computador e pretende utilizar o seu M200 com a aplicação Polar Flow, emparelhe o M200 e o dispositivo móvel do seguinte modo:

Antes de emparelhar um dispositivo móvel:

- Efetue a configuração em flow.polar.com/start, conforme descrito no capítulo [Configurar o seu M200](#)
- Transfira a aplicação Flow da App Store ou do Google Play.
- Verifique se o seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e se o modo de voo não está ativado.

 *Tenha em conta o seguinte: tem de efetuar o emparelhamento na aplicação Flow e NÃO nas definições Bluetooth do seu dispositivo móvel.*

Para emparelhar um dispositivo móvel:

1. No seu dispositivo móvel, abra a aplicação Flow e inicie sessão com a conta Polar que criou quando configurou o seu M200.
2. No M200, prima o botão ESQUERDO, sem soltar.

OU

No M200, seleccione **Definições > Emparelh. e sinc. > Emparelh. e sinc. dispositivos** e prima o botão DIREITO, sem soltar.

3. É apresentada a indicação, **Toque no seu dispositivo com o M200**. Toque no dispositivo móvel com o M200.
4. No M200, é apresentada a indicação **Emparelh.**



*Utilizadores Android: Recebe um pedido de emparelhamento no telemóvel. Poderá ter de o abrir passando o dedo a partir do topo do ecrã e tocando na notificação. Depois, toque em **EMPARELHAR**.*

5. A indicação **Conf. de out. disp. xxxxx** é apresentada no seu M200. Introduza o código pin do M200 no pedido de emparelhamento do dispositivo móvel e toque em **Emparelhar/OK**.



Utilizadores Android: Poderá ter de abrir o pedido de emparelhamento passando o dedo a partir do topo do ecrã e tocando na notificação.

6. A indicação **A emparelhar** é apresentada no M200 e, se o emparelhamento for concluído com êxito, passará a ser apresentada a indicação **A sincronizar** com o seu dispositivo móvel.

EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O M200

 *Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth Smart emparelhado com o seu M200, o M200 não mede a frequência cardíaca no pulso.*

Há dois modos de emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o M200:

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca humedecido, conforme indicado no manual de utilizador do sensor de frequência cardíaca.
2. No M200, seleccione **Definições > Emparelh. e sinc. > Emparelh. e sinc. dispositivos** e prima o botão DIREITO, sem soltar.
3. Toque no sensor de frequência cardíaca com o seu M200.
4. Durante o emparelhamento é apresentada a indicação **Emparelhar** e quando este estiver concluído é apresentada a indicação **Concluído**.

OU

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca conforme indicado no manual de utilizador do sensor de frequência cardíaca.
2. Inicie uma sessão de treino como se descreve no capítulo [Iniciar o treino](#).
3. Toque no sensor de frequência cardíaca com o seu M200.
4. Ser-lhe-á pedido para emparelhar o M200 com o seu sensor de frequência cardíaca. Por exemplo, ser-lhe-á apresentada a indicação: **Emparelhar Polar H7...** Aceite o pedido de emparelhamento premindo o botão DIREITO.
5. Durante o emparelhamento é apresentada a indicação **Emparelhar** e quando este estiver concluído é apresentada a indicação **Concluído**.

EMPARELHAR UMA BALANÇA POLAR BALANCE COM O M200

Há duas maneiras de emparelhar a balança Polar Balance com o seu M200:

1. Suba para a balança. O ecrã indica o seu peso.
2. Após a emissão de um sinal sonoro, o ícone Bluetooth do ecrã da balança começa a piscar, o que significa que a ligação já está ativada. A balança está pronta para ser emparelhada com o seu M200.
3. Prima, o botão ESQUERDO do seu M200, sem soltar. É apresentada a indicação **À procura** no M200.

4. No M200, é apresentada a indicação **A emparelhar** durante o emparelhamento e quando este estiver concluído é apresentada a indicação **Concluído**.

OU

1. No M200, selecione **Definições > Emparelh. e sinc. > Emparelh. e sinc. dispositivos** e prima o botão DIREITO, sem soltar.
2. O M200 começa a procurar a sua balança. No M200, é apresentada a indicação **À procura**.
3. Suba para a balança. O ecrã da balança indica o seu peso.
4. Após a emissão de um sinal sonoro, o ícone Bluetooth do ecrã da balança começa a piscar, o que significa que a ligação já está ativada.
5. No M200, é apresentada a indicação **A emparelhar** durante o emparelhamento e quando este estiver concluído é apresentada a indicação **Concluído**.

 *A balança pode ser emparelhada com 7 dispositivos Polar diferentes. Se tentar emparelhar um dispositivo para além dos 7 suportados, o primeiro dispositivo emparelhamento é removido e substituído pelo dispositivo que pretende emparelhar.*

REMOVER EMPARELHAMENTOS

 *A remoção de emparelhamentos, de acordo com as instruções que se seguem, removerá TODOS os emparelhamentos com sensores e dispositivos móveis.*

Se tiver problemas ao sincronizar o M200 com o seu dispositivo móvel ou se não conseguir obter a frequência cardíaca com um sensor de frequência cardíaca emparelhado com uma tira elástica colocada à volta do peito, tente corrigir a ligação removendo os emparelhamentos existentes e voltando a emparelhar os dispositivos.

Para remover emparelhamentos com sensores e dispositivos móveis:

1. No M200, aceda a **Definições > Emparelh. e sinc. > Remover emparelhamentos** e prima o botão DIREITO, sem soltar.
2. É apresentada a indicação **Eliminar emparelh.?**. Prima o botão DIREITO para confirmar.
3. Quando terminar, é exibida a indicação **Emparelhamentos eliminados**.

COLOCAR O SEU M200

Para medir com exatidão a frequência cardíaca no pulso, terá de usar o seu M200 bem justo, logo atrás do osso do pulso. Para mais informações, consulte: [Treino com frequência cardíaca baseada no pulso](#).

Após uma sessão em que transpirou, recomendamos que remova o dispositivo do bracelete e que os lave, em separado, em água corrente e com uma solução de sabão suave e água. Depois, seque-os com uma toalha macia. Quando não se estiver a exercitar, deve usar o bracelete um pouco mais folgado, como se fosse um relógio normal.

De vez em quando, é boa ideia deixar respirar o seu pulso, especialmente se tiver uma pele sensível. Retire o M200 e carregue-o. Deste modo, a sua pele e o dispositivo podem descansar e estar prontos para o próximo evento de treino.

DEFINIÇÕES

ALTERAR AS DEFINIÇÕES

Em **Definições**, encontra as seguintes opções:

- **Empar. e sincron.**
- **Modo de voo**
- **Notificaç. inteligentes**
- **Acerca do produto**

EMPAR. E SINCRON.

Empar. e sincron. dispositivos Emparelhar dispositivos com o M200, por exemplo: um sensor de frequência cardíaca, uma balança ou um dispositivo móvel. Para mais informações, consulte [Emparelhamento](#). Sincronizar dados do M200 com um dispositivo móvel emparelhado. **Sugestão:** Também pode sincronizar premindo o botão **ESQUERDO** no visor da hora.

Remover emparelhamentos: Remover um emparelhamento entre um sensor de frequência cardíaca ou um dispositivo móvel e o M200.

MODO DE VOO

Selecione **Ligada** ou **Desligada**

O modo de voo desativa todas as comunicações sem fios do dispositivo. Mesmo assim, continua a poder utilizá-lo para recolher dados da sua atividade ou para treinar com a medição da frequência cardíaca baseada no pulso, mas não o pode utilizar em sessões de treino com um sensor de frequência cardíaca *Bluetooth Smart*, nem sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow, porque o *Bluetooth Smart* está desativado.

NOTIFICAÇ. INTELIGENTES

Permite definir a funcionalidade Notificações Inteligentes para **Ligada** ou **Desligada**. Para mais informações sobre a funcionalidade, consulte [Notificações inteligentes](#).

ACERCA DO PRODUTO

Verifique o ID do dispositivo do seu M200, bem como a versão do firmware e o modelo HW. Se contactar o apoio a clientes da Polar, poderá necessitar destes dados. Escolha **Reiniciar dispositivo** se tiver problemas com o M200. Para mais informações, consulte: [Reiniciar o M200](#).

DEFINIÇÃO DA HORA

A hora atual e o respetivo formato são transferidos para o M200, a partir do seu dispositivo móvel ou do relógio do sistema do seu computador, durante a sincronização com a aplicação ou serviço Web Polar Flow. Para alterar a hora,

terá de começar por alterar a hora no dispositivo móvel ou o fuso horário no seu computador e depois terá de sincronizar o M200 com a aplicação ou o serviço Web.

REINICIAR O M200

Tal como acontece com qualquer dispositivo eletrónico, recomendamos que reinicie o seu M200 de vez em quando. Se tiver problemas com o M200, experimente reiniciá-lo:

1. No M200, seleccione **Definições > Acerca do Produto > Reiniciar disposit.**
2. Depois, confirme o reinício premindo o botão DIREITO.

O reinício do M200 não apaga dados.

RECONFIGURAÇÃO DE FÁBRICA DO M200

Se tiver problemas com o M200 e o reinício não ajudar, tente repor os parâmetros de fábrica do dispositivo.

 *A reposição dos parâmetros de fábrica elimina todas as informações do M200, pelo que necessita de o configurar para personalizar os diversos parâmetros. Antes de repor os parâmetros de fábrica no seu M200, comece por ver se a documentação de suporte à resolução de problemas nas [páginas do Suporte Polar](#) o ajuda a resolver o problema.*

Para repor os parâmetros de fábrica do M200 no FlowSync com o computador:

1. Ligue o M200 ao computador.
2. Clique no ícone da roda de definições do FlowSync para abrir o menu definições.
3. Prima o botão **Reconfiguração de fábrica**.

Também pode repor o seu M200 a partir do próprio dispositivo:

1. Navegue até **Definições > Acerca do Produto > Reiniciar disposit.**
2. Prima sem soltar o botão direito e prima depois mais uma vez o botão direito para confirmar o reinício.
3. Com o logótipo Polar no visor, prima, o botão esquerdo, sem soltar, até ser apresentada a indicação **“Restoring”**.

Agora tem de voltar a [configurar o seu M200](#), utilizando o telemóvel ou o computador. Durante a configuração, não se esqueça de usar a conta Polar que usou antes da reconfiguração.

ATUALIZAR O FIRMWARE

Atualize o firmware do seu M200 para desfrutar das funcionalidades mais recentes. As atualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do M200. Podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou correções de erros. Recomendamos que atualize o firmware do seu M200 sempre que estiver disponível uma nova versão.

COM O DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

Pode atualizar o firmware com o seu dispositivo móvel, se estiver a utilizar a aplicação móvel Polar Flow para sincronizar os dados de treino e de atividade. A aplicação informa-o de que está disponível uma atualização e indica os passos a seguir. Recomendamos que ligue o M200 a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma atualização sem problemas.

 *A atualização do firmware sem fios pode demorar até 20 minutos, dependendo da sua ligação.*

COM O COMPUTADOR

Sempre que estiver disponível uma nova versão do firmware, o FlowSync pede-lhe para ligar o M200 ao computador. As atualizações do firmware são transferidas através do FlowSync.

Para atualizar o firmware:

1. Ligue o M200 ao seu computador.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que atualize o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware é instalado (pode demorar algum tempo) e o M200 é reiniciado. Espere até a atualização do firmware estar finalizada e desligue o M200 do computador apenas nessa altura.

 *A atualização do firmware não significa perda de dados. Antes de a atualização ser iniciada, os dados do seu M200 são sincronizados com o serviço Web Flow.*

TREINO

TREINAR COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO TREINAR COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA

Embora existam muitas indicações subjetivas sobre o comportamento do organismo durante o exercício (percepção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como a medição da frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite-lhe medir o seu estado físico de forma fiável.

MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O SEU M200.

O seu Polar M200 tem um sensor de frequência cardíaca incorporado, que mede a frequência cardíaca no pulso. Acompanhe as suas zonas de frequência cardíaca diretamente no seu dispositivo e obtenha orientações para as sessões de treino que planeou na aplicação ou no serviço Web Flow.

Para medir com exatidão a frequência cardíaca no pulso, terá de usar o seu M200 bem justo por cima do pulso, logo atrás do osso do pulso (veja a imagem à direita). O sensor existentes na parte de trás tem de estar em contacto permanente com a pele mas o bracelete não deve estar demasiado justo, a ponto de impedir a circulação sanguínea.

Se tiver tatuagens na pele do pulso, evite colocar o sensor sobre as mesmas pois podem impedir leituras exatas.

Também é boa ideia aquecer a pele se as suas mãos e pele arrefecerem facilmente. Faça o sangue circular antes de iniciar a sessão!

Em desportos em que seja mais difícil manter o sensor imóvel no pulso ou em que haja pressão ou movimento nos músculos ou tendões perto do sensor, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca Polar *Bluetooth Smart*, com uma tira elástica à volta do peito, para garantir melhores medições da sua frequência cardíaca.

Se utilizar o seu M200 quando nada, a aplicação Polar também recolhe os seus dados de atividade a partir dos movimentos do pulso quando praticar natação. Contudo, nos nossos testes, descobrimos que a medição de frequência cardíaca baseada no pulso não funciona de modo ideal na água, pelo que não a podemos recomendar durante a prática de natação.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. [Coloque o M200](#) e aperte o bracelete.
2. Selecione **Treino** e prima o botão DIREITO, sem soltar.

OU

Prima o botão DIREITO, sem soltar.



3. Percorra os perfis de desporto com o botão DIREITO. A partir da aplicação móvel Polar Flow ou do serviço Web Polar Flow é possível adicionar mais perfis de desporto ao seu M200. No serviço Web também pode especificar definições para cada perfil de desporto, por exemplo: pode criar vistas de treino personalizadas.
4. Vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Mantenha o seu M200 imóvel, com o visor para cima, para detetar o sinal do satélite [GPS](#). Quando o sinal for captado, o M200 vibra e o ícone GPS deixa de piscar.

Quando o M200 deteta a sua frequência cardíaca, o ícone da frequência cardíaca para de piscar e esta é apresentada no visor.

5. Prima o botão DIREITO, sem soltar, para iniciar a gravação da sua sessão de treino.

Consulte [Funções durante o treino](#) para mais informações sobre o que pode fazer com o seu M200 durante o treino.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO PLANEADA

Pode planejar o seu treino e criar objetivos de treino detalhados, na aplicação Polar Flow ou no serviço Web Flow, e sincronizá-los com o M200.

Para iniciar uma sessão de treino planeada:

O seu objetivo de treino para o dia atual aparece no topo da lista, em **Treino**.

1. Prima o botão DIREITO, sem soltar, para escolher o objetivo de treino. Se planeou fazer treino faseado, pode premir o botão DIREITO para percorrer as várias fases da sessão de treino planeada.
2. Prima o botão DIREITO, sem soltar, para abrir a lista de perfis de desporto. Depois, siga as instruções acima, sobre como *Iniciar uma sessão de treino*, a partir do passo 3.

O M200 vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino. Consulte [Funções durante o treino](#) para mais informações.

DURANTE O TREINO PERCORRER AS VISTAS DE TREINO

Durante o treino, pode percorrer as vistas de treino com o botão DIREITO. Tenha em conta que as vistas de treino e os dados disponíveis dependem do desporto que escolheu. No serviço Web Polar Flow, pode alterar definições específicas para cada perfil de desporto, por exemplo: pode criar vistas de treino personalizadas. Para mais informações, consulte [Perfis de desporto no Serviço Web Flow](#).

Por exemplo, as vistas de treino predefinidas no perfil de desporto para Corrida apresentam os seguintes dados:



A duração da sessão de treino até ao momento.
A sua atual frequência cardíaca.



A sua velocidade/ritmo atual.
A distância percorrida até ao momento.



A duração da sessão de treino até ao momento.
A duração da volta atual.



A diferença entre sua velocidade atual para a velocidade do recorde do mundo da maratona.

TREINAR COM UM OBJETIVO RÁPIDO

Se criou um objetivo de treino rápido no serviço Web Flow, baseado na duração, distância ou calorias queimadas, e o sincronizou com o seu M200, será apresentada a seguinte vista como primeira vista de treino predefinida:

O tempo, quilómetros/milhas ou calorias que ainda tem de percorrer para atingir o seu objetivo.
A percentagem já concluída do objetivo.

À medida que concretiza o seu objetivo de treino, vão aparecendo pontos em torno do visor que lhe permitem visualizar o seu progresso. Os números em torno do visor indicam percentagens.

TREINAR COM UM OBJETIVO DE TREINO FASEADO

Se criou um objetivo de treino faseado no serviço Web Flow e o sincronizou com o seu M200, será apresentada a seguinte vista como primeira vista de treino predefinida:



A sua atual frequência cardíaca.
Contagem decrescente para a fase.

À medida que concretiza o seu objetivo de treino faseado, vão aparecendo pontos em torno do visor que lhe permitem visualizar a sua zona de frequência cardíaca objetivo.

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Os pontos e os números em torno do visor permitem visualizar a frequência cardíaca em que está a treinar. Se estiver mais próximo da zona de frequência cardíaca anterior ou seguinte, é apresentado um ponto a piscar.

Na imagem do exemplo à direita, está a treinar na zona de frequência cardíaca 2, que corresponde a 60% – 69% da frequência cardíaca máxima. O ponto a piscar mostra que está mais perto de 70% do máximo.



FUNÇÕES DURANTE O TREINO

MARCAR UMA VOLTA

Marque uma volta premindo o botão DIREITO, sem soltar.

ALTERAR A FASE DURANTE UMA SESSÃO FASEADA

Se escolheu a mudança manual de fase quando criou o objetivo faseado, quando terminar a fase em que se encontra prima o botão DIREITO para passar à fase seguinte.

LUZ DO VISOR

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

NOTIFICAÇÕES

Se estiver a treinar fora das zonas de frequência cardíaca seleccionadas, o seu M200 notifica-o com uma vibração.

FAZER UMA PAUSA/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

Para parar uma gravação ou sessão de treino, no modo de pausa, prima o botão esquerdo, sem soltar. É exibida a indicação **Gravação em pausa**.

Também pode parar a gravação de uma sessão de treino diretamente, sem entrar em pausa, premindo o botão ESQUERDO, sem soltar.

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

 Se parar a sua sessão depois de efetuar uma pausa, o tempo que decorreu desde a pausa não é incluído no tempo total de treino.

RESUMO DO TREINO DEPOIS DO TREINO

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

O M200 apresenta os seguintes dados da sua sessão:

Duração	A duração da sessão.
FC méd.*	A frequência cardíaca média durante a sessão é apresentada em batimentos/minuto ou em % da frequência cardíaca máxima, consoante a definição de perfil de desporto selecionada no serviço Web Polar Flow.
FC máx.*	A sua frequência cardíaca máxima durante a sessão.
Distância**	Distância percorrida durante a sessão.
Ritmo/Velocidade méd.**	O ritmo/velocidade médios da sessão.
Ritmo/Velocidade máx.**	O seu ritmo/velocidade máxima durante a sessão.
Calorias	Calorias queimadas durante a sessão.

*) Dados apresentados se tiver medido a frequência cardíaca durante o treino.

***) Dados apresentados se tiver usado GPS durante o treino.

HISTÓRICO DE TREINO NO M200

Em **Histórico** encontrará os resumos das suas últimas cinco sessões de treino. Selecione **Histórico** e percorra o menu com o botão DIREITO, até chegar à sessão de treino que pretende visualizar. Prima o botão DIREITO, sem soltar, para ver os dados. Tenha em conta que os dados apresentados dependem do modo como editou o perfil de desporto que utilizou durante a sessão.

Os dados das suas sessões de treino mais antigas são guardados no M200 até este ser sincronizado com a aplicação ou o serviço Web Polar Flow. Se o M200 estiver a ficar sem memória para armazenar o seu histórico de treino, ser-lhe-á pedido para sincronizar sessões de treino antigas com a aplicação ou serviço Web Polar Flow.

DADOS DO TREINO NA APLICAÇÃO POLAR FLOW

Se o seu telemóvel estiver no raio de ação do Bluetooth, o M200 sincroniza-se automaticamente com a aplicação Polar Flow assim que concluir uma sessão de treino. Também pode sincronizar manualmente os dados de treino entre o M200 e a aplicação Flow premindo o botão ESQUERDO do M200, sem soltar, se tiver uma sessão iniciada na aplicação Flow e o seu telemóvel estiver no raio de ação do Bluetooth. Na aplicação, poderá analisar os seus dados num relance depois de cada sessão. A aplicação permite-lhe ter uma visão geral rápida dos seus dados de treino.

Para mais informações, consulte [Aplicação Polar Flow](#)

DADOS DO TREINO NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Analise todos os detalhes do seu treino e saiba mais sobre o seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e partilhe ainda com outros as suas melhores sessões.

Para mais informações, consulte [Serviço Web Flow](#).

FUNCIONALIDADES

FUNCIONALIDADES GPS

O M200 possui um GPS incorporado, que fornece medições exatas da velocidade/ritmo, distância e altitude para diversos desportos ao ar livre e permite-lhe ver o seu percurso num mapa, após a sessão, na aplicação e serviço Web Flow.

 *Se quiser ver os vários dados de GPS no seu M200 durante a sessão, terá de editar as vistas de treino do perfil de desporto que pretende utilizar em conformidade.*

O M200 usa tecnologia de previsão por satélite SiRFInstantFix™ para obter rapidamente a localização de um satélite. Em condições ideais, no exterior e afastado de edifícios altos e de árvores, o seu M200 consegue detetar o sinal de satélite em menos de um minuto.

A tecnologia do M200 prevê, com exatidão, as posições de satélites durante até três dias. Deste modo, se voltar a treinar nos três dias seguintes, o M200 sabe onde procurar os satélites e capta os respetivos sinais mais rapidamente, em segundos, mais propriamente em 5-10 segundos. A precisão do posicionamento diminui progressivamente durante o 2º e o 3º dias.

Se não voltar a treinar nos dias seguintes, o seu M200 terá de localizar os sinais dos satélites desde o início e poderá ser preciso mais tempo para detetar a posição atual.

 *Para um melhor desempenho do GPS, coloque o M200 no pulso, com o visor virado para cima.*

MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE

O M200 monitoriza a sua atividade com um acelerómetro 3D interno, que regista os movimentos do seu pulso. Analisa a frequência, intensidade e regularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o nível de atividade do seu dia a dia, para além do seu treino regular. Deve usar o M200 na sua mão não dominante para garantir que obtém a melhor precisão na monitorização da atividade.

OBJETIVO DE ATIVIDADE

O seu objetivo de atividade diária é-lhe apresentado depois de configurar o M200, que o vai orientar diariamente para atingir esse objetivo. Pode visualizar o nível de concretização do seu objetivo na aplicação ou serviço Web Flow. O objetivo de atividade baseia-se nos seus dados pessoais e nas definições do nível de atividade, que encontrará na aplicação Polar Flow ou no [serviço Web Polar Flow](#).

Se quiser alterar o seu objetivo, abra a aplicação Flow, toque no seu nome/fotografia de perfil, na vista do menu, e passe o dedo para baixo para ver o **Objetivo de atividade diária**. Também pode navegar para flow.polar.com e iniciar sessão na sua conta Polar. Depois, clique no seu nome > **Definições** > **Objetivo de atividade diária**. Escolha um dos três níveis de atividade que melhor descreve o seu dia e atividade típicos. Por baixo da área de seleção, é indicada a atividade que necessita de fazer para atingir o seu objetivo de atividade diária no nível escolhido. Por exemplo, se trabalhar num escritório e passar a maior parte do dia sentado, durante um dia normal deverá chegar às

cerca de quatro horas de atividade de baixa intensidade. Se estiver de pé e andar bastante durante o horário de trabalho, as expectativas são mais elevadas.

DADOS DE ATIVIDADE

Na vista da hora, os pontos e números à volta do visor mostram o seu progresso para o objetivo de atividade diária. Quando o círculo pontado em torno do visor estiver cheio, atingiu o seu objetivo; nessa altura, será alertado por vibração e o texto **Objetivo de atividade atingido** é apresentado no ecrã.

Também pode ver a sua atividade no menu **Atividade**. Neste menu, pode ver até que ponto o dia tem sido ativo e obter orientações para atingir o seu objetivo.

- **Faltam:** O M200 dá-lhe opções para atingir o seu objetivo de atividade diária. Diz-lhe durante quanto tempo mais necessita de se manter ativo se selecionar atividades de baixa, média ou elevada intensidade. Tem um objetivo, mas vários modos de o atingir. O objetivo de atividade diária pode ser atingido com uma intensidade baixa, média ou alta. No M200, "levantar" significa baixa intensidade, "caminhar" significa intensidade média e "jogging" significa alta intensidade. Encontrará mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e alta no serviço Web e na aplicação móvel Flow, onde poderá escolher o melhor modo de atingir o seu objetivo.
- **Passos:** Indica o número de passos dados até ao momento. A quantidade e tipo de movimentos do corpo são registados e convertidos numa estimativa de passos.
- **Carimbos de inatividade:** Se receber carimbos de inatividade durante o dia, estes serão apresentados aqui.

ALERTA DE INATIVIDADE

É bem sabido que a atividade física é um fator importante para a manutenção da saúde. Para além de fazer atividade física, é importante evitar estar sentado durante longos períodos. Estar sentado durante longos períodos é mau para a saúde, mesmo nos dias em que treina e faz atividade diária suficiente. Durante o dia, o seu M200 deteta se está inativo há demasiado tempo, ajudando-o a interromper o tempo que passa sentado para evitar os efeitos negativos na sua saúde.

Se estiver inativo durante 55 minutos, receberá um alerta de inatividade: A indicação **Está na altura de se mexer** é apresentada, sendo acompanhada com uma pequena vibração. Levante-se e descubra o seu próprio modo de ser ativo. Dê um passeio curto, faça alongamentos ou qualquer outra atividade ligeira. A mensagem desaparece quando se começar a mover ou se premir um dos botões. Se não fizer atividade física nos cinco minutos seguintes, recebe um carimbo de inatividade, que pode ver no menu Atividade do seu M200 e na aplicação e serviço Web Flow, após a sincronização.

O menu Atividade do M200, permite-lhe visualizar os carimbos de inatividade que recebeu nesse dia. Contudo, a aplicação e o serviço Web Flow apresentam-lhe o histórico completo dos carimbos de inatividade que recebeu. Deste modo, pode avaliar a sua rotina diária e alterá-la para uma vida mais ativa.

INFORMAÇÕES SOBRE O SONO NO SERVIÇO WEB E APLICAÇÃO FLOW

O M200 monitoriza o tempo e qualidade do seu sono (repousado/agitado), se o usar durante a noite. Não precisa de ativar nenhum modo de sono; o dispositivo deteta automaticamente se está a dormir através dos movimentos

do seu pulso. O tempo de sono e a sua qualidade (repousado/agitado) são apresentados no serviço Web e na aplicação Flow, depois de sincronizar o M200.

O tempo de sono é o tempo de repouso contínuo mais longo que decorre nas 24 horas entre as 18:00 h de um dia e as 18:00 h do dia seguinte. Interrupções inferiores a uma hora não põem termo à monitorização do sono, mas não são contabilizadas no cálculo do tempo de sono. As interrupções superiores a 1 hora põem termo à monitorização do sono.

Os períodos em que dorme serenamente e não se mexe muito são contabilizados como sono repousante. Os períodos em que se mexe e muda de posição são contabilizados como sono agitado. Em vez de simplesmente somar todos os períodos de imobilidade, a contabilização atribui mais importância aos períodos de imobilidade longos do que aos curtos. A percentagem de sono repousante compara o tempo em que dorme repousadamente com o tempo de sono total. O sono repousante é muito pessoal e deverá ser interpretado em conjunto com o tempo de sono.

A análise do seu sono repousante e agitado dá-lhe uma perspetiva do sono noturno e de como este é afetado por mudanças na sua vida diária. Isto pode ajudá-lo a descobrir formas de melhorar o seu sono e de se sentir bem repousado durante o dia.

DADOS DE ATIVIDADE NA APLICAÇÃO FLOW E NO SERVIÇO WEB FLOW

Com a aplicação Polar Flow pode acompanhar e analisar, onde quer que esteja, os dados da sua atividade sincronizados sem fios, entre o M200 e o serviço Web Flow. O serviço Web Flow dá-lhe as informações mais detalhadas da sua atividade e do seu sono. Com a ajuda dos relatórios de atividade (no separador **PROGRESSO**), pode acompanhar a tendência a longo prazo da sua atividade diária. Pode selecionar a visualização de relatórios diários, semanais ou mensais.

Também pode acompanhar o seu padrão de sono semanal no relatório “Sono noturno”. Este padrão indica-lhe as horas que dormiu e divide-as em sono repousado e agitado, para uma análise mais aprofundada do seu sono. No relatório de atividade também pode ver os seus melhores dias no que respeita a atividade diária, passos, calorias e sono para um período por si selecionado.

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

A funcionalidade Notificações inteligentes permite-lhe receber notificações do seu telemóvel no M200. O M200 notifica-o se receber uma chamada ou uma mensagem (por exemplo, um SMS ou uma mensagem WhatsApp). Também o notifica de eventos do calendário do seu telemóvel. Quando está a treinar com o seu M200, só pode receber notificações de chamadas se a aplicação Polar Flow estiver a ser executada no telemóvel e estiver perto deste.

- Para utilizar a funcionalidade Notificações inteligentes necessita da aplicação móvel Polar Flow para iOS ou Android e de ter o seu M200 emparelhado com a aplicação. O iOS 10 e o Android 5.0 são os sistemas operativos móveis mínimos suportados.
- Tenha em conta que, quando a funcionalidade Notificações inteligentes está ativada, a pilha do dispositivo Polar e a bateria do telemóvel descarregam mais depressa, pois o *Bluetooth* está continuamente ligado.

DEFINIÇÕES DAS NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

TELEMÓVEL (IOS)

As definições de notificação do telemóvel determinam o tipo de notificações que recebe no dispositivo Polar. Para obter mais informações: [Notificações Inteligentes \(iOS\)](#).

TELEMÓVEL (ANDROD)

Para poder receber notificações inteligentes do telemóvel no seu dispositivo Polar, tem de começar por ativar as notificações nas aplicações móveis das quais pretende receber notificações. Pode fazê-lo através das definições da aplicação móvel ou através das definições de notificações da aplicação do seu telemóvel Android. Consulte o manual do telemóvel para obter mais informações sobre definições de notificações da aplicação.

Depois, a aplicação Polar Flow precisa de ter permissão para ler as notificações do seu telemóvel. Tem de dar à aplicação Polar Flow acesso às notificações do seu telemóvel (ou seja, ativar notificações na aplicação Polar Flow). A aplicação Polar Flow orienta-o para dar acesso sempre que seja necessário.

APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

 *Na aplicação móvel Polar Flow, a funcionalidade Notificações inteligentes está desativada por predefinição.*

Ative/desative a funcionalidade Notificações inteligentes na aplicação móvel do seguinte modo:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Dispositivos**.
3. Em **Notificações do celular** selecione **Ativar**, **Ativar (sem pré-visualização)** ou **Desativar**.
4. **Sincronize o seu M200 com a aplicação móvel** premindo o botão ESQUERDO do M200, sem soltar.
5. A indicação **Notificações inteligentes ativadas** ou **Notificações inteligentes desativadas** é apresentada no visor do M200.

 *Sempre que alterar as definições de notificação na aplicação móvel Polar Flow, não se esqueça de sincronizar o seu M200 com a aplicação móvel.*

NÃO PERTURBAR

Se quiser desativar os alertas de notificação durante determinadas horas do dia, defina a opção **Não perturbar** na aplicação móvel Polar Flow. Se a opção estiver ativada, não vai receber alertas de notificação durante o período que definiu. Por predefinição, o modo **Não perturbar** está ativado entre as 10 da noite e as 7 da manhã.

Altere a definição da opção **Não perturbar** do seguinte modo:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Dispositivos**.
3. Em **Notificações do celular** utilize o comutador ativar ou desativar **Não perturbar** e defina a hora do início e do fim do modo.
4. Sincronize o seu M200 com a aplicação móvel premindo o botão ESQUERDO do M200, sem soltar.

BLOQUEAR APLICAÇÕES

Aplicável apenas ao M200 emparelhado com um telemóvel Android

Se recebe no telemóvel notificações que não quer receber no M200, pode bloquear o envio de notificações inteligentes para o M200 a partir de determinadas aplicações. Para bloquear notificações de aplicações específicas:

1. Abra a aplicação móvel Polar Flow.
2. Aceda a **Dispositivos**.
3. No separador M200, toque em **Bloquear aplicações**, no fundo da página.
4. Escolha as aplicações que quer bloquear e marque a caixa junto ao seu nome.
5. Sincronize as definições alteradas com o relógio de corrida premindo o botão ESQUERDO do M200, sem soltar.

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES NA PRÁTICA

Quando recebe uma notificação, o seu M200 alerta-o discretamente através de vibração. Os eventos de calendário e as mensagens emitem apenas um alerta, enquanto as chamadas recebidas mantêm o alerta ativo até premir o botão do M200 ou atender o telemóvel. Uma notificação recebida durante um alerta de chamada, não será apresentada.

Durante uma sessão de treino pode receber chamadas se a aplicação Flow estiver a ser executada no telemóvel. Durante as sessões de treino, não receberá notificações (e-mail, calendário, aplicações, etc.).

A FUNCIONALIDADE NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES FUNCIONA VIA BLUETOOTH.

A ligação Bluetooth e a funcionalidade Notificações inteligentes funcionam entre o seu M200 e o seu telemóvel se estes estiverem, no máximo, a 5 m/16 ft um do outro e não existirem objetos entre si. Se o seu M200 estiver para além desta distância durante menos de duas horas, o telemóvel restabelece automaticamente a ligação nos 15 minutos seguintes ao M200 voltar a estar a esta distância.

Se o seu M200 estiver para além desta distância durante mais de duas horas, pode recuperar a ligação quando o telemóvel e o M200 estiverem novamente no raio de ação do Bluetooth premindo o botão ESQUERDO do M200, sem soltar.

Para mais instruções, navegue para support.polar.com/br/M200.

PERFIS DE DESPORTO POLAR

Perfis de desporto são as opções de desporto existentes no seu M200. Criámos três perfis de desporto predefinidos para o seu M200, mas pode adicionar novos perfis de desporto na aplicação ou serviço Web Flow e sincronizá-los com o M200, criando assim uma lista de todos os seus desportos favoritos.

No serviço Web Flow, também pode especificar definições para cada perfil de desporto. Por exemplo, pode criar **vistas de treino** personalizadas para cada desporto que pratica e escolher os dados que pretende ver quando treina: apenas a frequência cardíaca ou apenas a velocidade e a distância - o que melhor se adaptar a si e às suas necessidades e requisitos de treino.

Pode ter um máximo de 20 perfis de desporto no seu M200. O número de perfis de desporto na aplicação móvel Polar Flow ou no serviço Web Polar Flow não está limitado.

Para mais informações, consulte [Perfis de desporto no serviço Web Polar Flow](#) ou Perfis de desporto na aplicação Polar Flow.

O uso de perfis de desporto permite-lhe monitorizar a sua atividade e ver o seu progresso nos vários desportos. Veja o seu histórico de treino e acompanhe o seu progresso no [serviço Web Flow](#).



Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [lista de perfis de esporte Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas [configurações de perfis de esporte](#).

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O intervalo entre 50% e 100% da sua frequência cardíaca máxima é dividido em cinco zonas de frequência cardíaca. Ao manter o seu ritmo cardíaco dentro de uma determinada zona de frequência cardíaca, você pode controlar facilmente o nível de intensidade do seu treino. Cada zona de frequência cardíaca tem os seus próprios benefícios, e a compreensão desses benefícios ajudará a obter o efeito desejado do treino.

Saiba mais sobre o zonas de frequência cardíaca: [O que é zona de frequência cardíaca?](#)

FUNCIONALIDADES DE SMART COACHING DA POLAR

Quer seja para avaliar os seus níveis de fitness no dia a dia, criar planos de treino individuais, fazer exercício à intensidade certa ou receber feedback instantâneo, o Smart Coaching da Polar oferece uma gama de funcionalidades únicas e fáceis de utilizar, personalizadas para as suas necessidades e concebidas para o máximo prazer e motivação quando treina.

O M200 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching da Polar:

- [Guia de Atividade](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Calorias inteligentes](#)
- [Training Benefit](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)

GUIA DE ATIVIDADE

A funcionalidade Guia de Atividade mostra-lhe até que ponto esteve ativo durante o dia e indica-lhe o que ainda tem de fazer para atingir as recomendações de atividade física do dia. Pode ver como está a conseguir concretizar o seu objetivo de atividade do dia no M200, na aplicação móvel Polar Flow ou no serviço Web Polar Flow.

GUIA DE ATIVIDADE NO M200

Na vista de hora do seu M200 os pontos e números em torno do visor indicam o seu progresso para o objetivo de atividade diária.

O segundo ícone do menu principal do M200 apresenta a sua Atividade desse dia com mais detalhe. Neste menu, pode ver a percentagem de concretização do seu objetivo de atividade diária. Também pode visualizar o seu progresso através da barra de atividade.

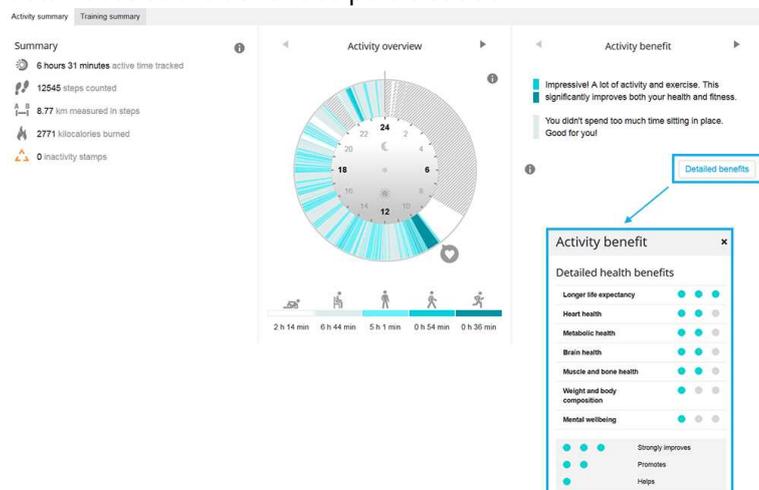
No menu Atividade são apresentadas opções para atingir o seu objetivo diário. O M200 indica-lhe quanto tempo terá de estar ativo se optar por atividades de intensidade baixa, média ou alta. «Levantar» significa atividade de baixa intensidade, "caminhar" significa intensidade média e "jogging" significa alta intensidade. Com orientações práticas, como "caminhar 50 minutos" ou "20 minutos de jogging", pode escolher formas de atingir o seu objetivo. Encontrará mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e alta no serviço Web Polar Flow e na aplicação Polar Flow.

Para mais informações, consulte [Monitorização Permanente da Atividade](#).

BENEFÍCIO DE ATIVIDADE

O benefício de atividade fornece-lhe comentários acerca dos benefícios para a saúde que estar ativo lhe trouxe e também sobre os efeitos indesejados que estar demasiado tempo sentado provocou na sua saúde. Os comentários baseiam-se em diretrizes internacionais e em pesquisa sobre os efeitos na saúde da atividade física e do comportamento de estar sentado. A ideia central é a seguinte: quanto mais ativo estiver, mais benefícios obtém!

Tanto a aplicação Flow como o serviço Web Flow mostram o benefício de atividade da sua atividade diária. Pode ver o benefício de atividade numa base diária, semanal e mensal. No serviço Web Flow também pode ver informações detalhadas sobre benefícios para a saúde.



Para mais informações, consulte [Monitorização Permanente da Atividade](#).

CALORIAS INTELIGENTES

O contador de calorias mais exato do mercado calcula o número de calorias queimadas com base nos seus dados individuais:

- Peso, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual ($FC_{máx}$)
- A intensidade do seu treino ou atividade
- Consumo máximo de oxigénio individual ($VO2_{máx}$)

O cálculo das calorias baseia-se numa combinação inteligente dos dados da aceleração e da frequência cardíaca. O cálculo das calorias mede as calorias do seu treino com exatidão.

Durante a sessão de treino, pode ver o consumo de energia acumulado (em quilocalorias, kcal). Depois, pode ver o total de quilocalorias da sessão. Também pode monitorizar o total de calorias diárias.

BENEFÍCIO DO TREINO

O Benefício do treino apresenta-lhe um comentário sobre o efeito de cada sessão de treino, ajudando-o a entender melhor a eficácia do treino. **O comentário está disponível na aplicação Flow e no serviço Web Flow.** Para obter este comentário precisa de ter treinado, no mínimo, um total de 10 minutos nas [zonas de frequência cardíaca](#).

Os comentários do Benefício do treino baseiam-se nas zonas de frequência cardíaca. Também têm em conta o tempo gasto e as calorias queimadas em cada zona.

A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino

Informação	Benefício
Treino máximo+	Que bela sessão! 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.
Treino máximo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão desenvolveu também, significativamente, a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
Treino Tempo e Estacionário	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais

Informação	Benefício
	tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua fitness aeróbica e resistência muscular.
Treino Estacionário e Tempo	Bom ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão desenvolveu também a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Estacionário+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também aumentou a sua resistência à fadiga.
Treino Estacionário	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Estacionário e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Estacionário e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também 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 fitness aeróbica.
Treino Base e Estacionário	Ótimo! Melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua fitness 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. O exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

RUNNING PROGRAM

O Programa de corrida Polar é um programa personalizado, baseado no seu nível de fitness, concebido para garantir um treino correto e sem excessos. É inteligente, adapta-se com base no seu desenvolvimento e informa-o quando poderá ser boa ideia reduzir um pouco ou aumentar ligeiramente o ritmo do seu exercício. Cada programa é personalizado para o seu evento e tem em conta os seus dados pessoais, histórico de treino e tempo de preparação. O programa é gratuito e está disponível no serviço Web Flow, em flow.polar.com.

Estão disponíveis programas para 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Cada programa tem três fases: Preparação básica, Intensificação e Redução. Estas fases são concebidas para desenvolver gradualmente o seu desempenho e garantir que está preparado no dia da corrida. As sessões de treino de corrida estão divididas em cinco tipos: jogging fácil, corrida média, corrida longa e intervalo. Todas as sessões incluem fases de aquecimento, trabalho e retorno à calma, para resultados ideais. Adicionalmente, para apoiar o seu desenvolvimento, pode optar por fazer exercícios de força, essenciais e de mobilidade. Cada semana de treino inclui duas a cinco sessões de corrida e a duração semanal total da sessão de treino de corrida varia entre uma e sete horas, dependendo do seu nível de fitness. A duração mínima de um programa é de 9 semanas e a máxima é de 20 meses.

Saiba mais acerca do Programa de corrida Polar neste [guia detalhado](#). Também pode ler mais acerca de como [começar o Programa de corrida](#).

CRIAR UM PROGRAMA DE CORRIDA POLAR

1. Inicie sessão no serviço Web Flow, em flow.polar.com.
2. No separador, seleccione **Programas**.
3. Escolha o evento, dê-lhe um nome, defina a data do evento e quando pretende iniciar o programa.
4. Responda às perguntas sobre o nível de atividade.*
5. Escolha se pretende incluir exercícios de apoio no programa.
6. Leia e responda ao questionário sobre atividade física.
7. Reveja o programa e, se necessário, ajuste os seus parâmetros.
8. Quando tiver acabado, seleccione **Iniciar programa**.

*Caso estejam disponíveis, serão pré-preenchidas quatro semanas do histórico de treino.

INICIAR UM OBJETIVO DE CORRIDA

No M200, o seu objetivo de corrida do dia é apresentado no topo da lista, em **Treino**.

1. Prima o botão DIREITO, sem soltar, para escolher o objetivo de corrida. Se planeou um objetivo de treino faseado, pode premir o botão DIREITO para percorrer as várias fases da sessão de corrida planeada.
2. Prima o botão DIREITO, sem soltar, para abrir a lista de perfis de desporto.
3. Percorra os perfis de desporto com o botão DIREITO.
4. Vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Mantenha o seu M200 imóvel, com o visor para cima, para captar os sinais de satélite [GPS](#). Quando o sinal for captado, o ícone GPS deixa de piscar e fica fixo.

Quando o M200 deteta a sua frequência cardíaca, esta é apresentada no visor.

5. Para escolher o perfil de desporto que pretende usar e começar a gravar a sessão de corrida, Prima o botão DIREITO, sem soltar.

ACOMPANHAR A SUA EVOLUÇÃO

Sincronize os resultados do treino entre o seu dispositivo e o serviço Web Flow, através do cabo USB ou da aplicação Flow. Acompanhe a sua evolução no separador **Programas**. É apresentada uma panorâmica do seu programa atual e da sua evolução.

Recompensa semanal

Se estiver a treinar para um evento de corrida com o Programa de corrida Polar, o M200 recompensa-o se cumprir o plano de treino.

Com base na forma como cumpriu o programa durante a semana, receberá estrelas de recompensa no M200 em jeito de comentário. A recompensa é apresentada quando mudar a semana, ou seja, segunda-feira, sábado ou domingo, dependendo da opção seleccionada para Primeiro dia da semana nas Definições gerais da sua conta Polar.

O número de estrelas recebidas depende da forma como cumpriu os seus objetivos. O tempo real passado nas várias zonas de frequência cardíaca durante o treino é comparado com o tempo planeado para o objetivo de treino

de cada zona de frequência cardíaca. Consulte as informações abaixo para ver o significado de cada número de estrelas ou de não receber estrelas.

- 1 Estrela: Em média, cumpriu 75% do seu objetivo em cada zona de frequência cardíaca.
- 2 Estrelas: Em média, cumpriu 90% do seu objetivo em cada zona de frequência cardíaca.
- 3 Estrelas: Em média, cumpriu 100% do seu objetivo em cada zona de frequência cardíaca.
- Sem estrelas: Treinou demasiado (mais de 200%) nas zonas moderadas (1-3).
- Sem estrelas: Treinou demasiado (mais de 150% nas zonas de treino de intensidade elevada (4 e 5).

 Não se esqueça de iniciar a sessão de treino com os objetivos de treino, para ser possível comparar os resultados com os objetivos do treino.

RUNNING INDEX

O Running Index (Índice de Corrida) é uma maneira fácil de monitorizar as alterações do desempenho em corrida. Um valor de índice de corrida é uma estimativa do desempenho máximo de corrida aeróbica, que é influenciado pela fitness aeróbica e pela economia de corrida. Ao gravar o seu Running Index ao longo do tempo, poderá monitorizar a sua evolução. Melhoria significa que, a um determinado ritmo, a corrida exige menos esforço, ou que o seu ritmo é mais rápido a um determinado nível de esforço.

Para obter os dados mais exatos possíveis do seu desempenho, verifique se definiu os valores da $FC_{m\acute{a}x}$.

O Running Index é calculado durante todas as sessões de treino em que for medida a frequência cardíaca, a função GPS estiver ativada e se aplicarem os seguintes requisitos:

- O perfil de desporto seja um desporto do tipo corrida (Corrida, Corrida na estrada, Corrida em trilhos, etc.)
- Uma velocidade de 6 km/h / 3,75 mi/h ou superior e uma duração mínima de 12 minutos

A determinação inicia-se quando começa a gravar a sessão. Durante uma sessão poderá parar duas vezes, nos semáforos, por exemplo, sem afetar a determinação.

 O Running Index está disponível na aplicação e no serviço Web Flow, após a sincronização.

Compare o seu resultado com a tabela seguinte.

ANÁLISE A CURTO PRAZO

Homem

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	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 baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	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 baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	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 numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o $VO_{2m\acute{a}x}$ 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.

Poderão ocorrer algumas variações diárias nos Índices de Corrida. Existem muitos fatores que influenciam o Índice de Corrida. O valor do índice num determinado dia é afetado por alterações nas circunstâncias da corrida, como o pavimento, vento ou temperatura diferentes, entre outros.

ANÁLISE A LONGO PRAZO

Os Running Index estabelecem uma tendência que antecipa o seu sucesso quando corre determinadas distâncias. O relatório sobre o seu Índice de corrida está disponível no serviço Web Polar Flow, no separador **EVOLUÇÃO**. O relatório indica a melhoria do seu desempenho de corrida durante um período de tempo mais alargado. Se está a usar o [Programa de corrida Polar](#) para treinar para um evento de corrida, consulte a evolução do seu Índice de corrida para analisar as melhorias da sua corrida em relação ao seu objetivo.

A tabela seguinte estima o tempo que um corredor demora a percorrer determinadas distâncias com um desempenho máximo. Utilize a média do seu Running Index a longo prazo para interpretar a tabela. A previsão funciona

melhor para os valores do Running Index que foram registrados com uma velocidade e em circunstâncias de corrida semelhantes ao desempenho pretendido.

Índice de Corrida	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:mm:ss)	42 195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

POLAR FLOW

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Na aplicação móvel Polar Flow, pode ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de treino e de atividade. Também pode planear o seu treino na aplicação.

DADOS DE TREINO

Com a aplicação Polar Flow, pode aceder facilmente à informação das suas sessões de treino anteriores e planeadas e criar novos objetivos de treino. Pode criar um objetivo rápido ou um objetivo faseado.

Obtenha uma rápida visão geral do treino e analise imediatamente todos os detalhes do seu desempenho. Veja resumos semanais do seu treino no diário de treino. Também pode partilhar os pontos altos do seu treino com os seus amigos, utilizando a função "Partilhar imagens" abaixo.

DADOS DE ATIVIDADE

Obtenha detalhes permanentes da sua atividade. Descubra quanto lhe falta para o objetivo diário e como atingi-lo. Consulte o número de passos, distância percorrida baseada em passos, calorias queimadas e tempo e qualidade do sono.

PERFIS DE DESPORTO

A aplicação Flow permite adicionar, remover e reorganizar facilmente perfis de desporto. Pode ter até 20 perfis de desporto ativos na aplicação Flow e no seu M200. Pode [editar os perfis de desporto](#) no serviço Web Flow.

PARTILHAR IMAGENS

Com a função partilhar imagens da aplicação Flow, pode partilhar imagens que incluam os seus dados de treino. Pode partilhar uma foto existente ou tirar uma nova e personalizá-la com os seus dados de treino. Se a gravação GPS estiver ativada durante a sessão de treino, também pode partilhar um instantâneo o seu percurso de treino.

Para mais informações e instruções acerca das funcionalidades da aplicação Flow, visite a [página de suporte da aplicação Flow](#).

COMEÇAR A USAR A APLICAÇÃO FLOW

Pode [configurar o seu M200](#) com um dispositivo móvel e com a aplicação Polar Flow.

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da AppStore ou do Google Play para o seu dispositivo móvel. A aplicação Flow para iOS é compatível com o iPhone 5 (ou posterior) e requer o iOS 10.0 da Apple (ou posterior). A aplicação móvel Polar Flow para Android é compatível com dispositivos com Android 4.4 ou posterior. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a support.polar.com/en/support/Flow_app.

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o M200. Para mais detalhes, consulte [Emparelhamento](#).

Depois da sessão, o seu M200 sincroniza automaticamente os seus dados de treino com a aplicação Polar Flow. Se o seu telemóvel tiver uma ligação à Internet, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow. A aplicação Flow é a forma mais fácil de sincronizar os dados de treino do M200 com o serviço Web. Para informações acerca da sincronização, consulte [Sincronizar](#).

PERFIS DE DESPORTO POLAR NA APLICAÇÃO FLOW

Existem três perfis de desporto predefinidos no M200. Na aplicação Polar Flow, pode adicionar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e remover desportos da sua conta. Pode ter um máximo de 20 perfis de desporto ativos na aplicação Flow e no seu M200. Se tiver mais de 20 perfis de desporto na sua conta Polar, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu M200 quando fizer a sincronização.

Pode alterar a ordem dos seus perfis de desporto. Basta tocar e manter o dedo sobre o perfil que pretende mover e arrastar e largar no lugar da lista onde o pretende colocar.

ADICIONAR UM PERFIL DE DESPORTO

1. No menu principal da aplicação Polar Flow, seleccione **Perfis de Desporto**.
2. Toque no ícone mais, existente no canto superior direito.
3. Seleccione o desporto que pretende adicionar. Os que já estão adicionados estão realçados a vermelho na lista.
4. Depois, toque em **CONCLUÍDO**, no canto superior direito, para adicionar o desporto ao topo da lista de perfis de desporto da sua conta.

REMOVER UM PERFIL DE DESPORTO

1. No menu principal da aplicação Polar Flow, seleccione **Perfis de Desporto**.
2. Toque no perfil de desporto que pretende remover.
3. Toque em **Remover (perfil de desporto?)**.
4. Toque novamente em **Remover** para confirmar a eliminação do perfil de desporto da sua conta Polar.

Não se esqueça de sincronizar as definições alteradas com o seu M200.



Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [lista de perfis de esporte Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas configurações de perfis de esporte.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Polar Flow apresenta a percentagem de concretização do seu objetivo de atividade diária, os detalhes da sua atividade e ajuda-o a entender o modo como os seus hábitos e escolhas diários afetam o seu bem-estar.

No serviço web Polar Flow, também pode planejar e analisar o seu treino em detalhe e aprender mais acerca do seu desempenho. Configure e personalize o seu M200 para o adaptar perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando perfis de desporto e editando as suas definições. Também pode partilhar os pontos altos do seu treino com os seus amigos da comunidade Flow, inscrever-se nas aulas do clube e receber um programa de treino personalizado para um evento de corrida.

Pode [configurar o seu M200](#) com o um computador em flow.polar.com/start. No site, será orientado para transferir e instalar o software FlowSync, para sincronizar dados entre o seu M200 e o serviço web e para criar uma conta de utilizador no serviço web. Se efetuou a configuração utilizando um dispositivo móvel e a aplicação Flow, pode iniciar sessão no serviço web Flow com as credenciais criadas durante a configuração.

FEED

Em **Feed** pode ver o que você e os seus amigos têm feito ultimamente. Veja as sessões de treino e resumos de atividade mais recentes, partilhe os seus sucessos, comente e assinala que gosta das atividades dos seus amigos.

EXPLORAR

Em **Explorar** pode navegar no mapa e ver sessões de treino partilhadas por outros utilizadores, com informações sobre o percurso. Também pode reviver os percursos de outras pessoas e ver os pontos de maior destaque.

DIÁRIO

No **Diário** pode ver a sua atividade diária, sessões de treino planeadas (objetivos de treino) e rever resultados de treino anteriores.

EVOLUÇÃO

Em **Evolução** poderá acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios.

Os relatórios de treino são uma forma útil de acompanhar a sua evolução no treino durante períodos mais extensos. Nos relatórios da semana, mês e ano, pode selecionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode selecionar o período e o desporto. Nas listas pendentes seleccione o período e desporto para o relatório e prima o ícone da roda para escolher os dados que pretende incluir no gráfico do relatório.

Com a ajuda dos relatórios de atividade, pode acompanhar a tendência da sua atividade diária a longo prazo. Pode selecionar a visualização de relatórios diários, semanais ou mensais. Também pode acompanhar o seu padrão de sono semanal no relatório "Sono noturno". Este relatório indica as horas que dormiu e divide-as em sono repousado e agitado, para uma análise mais aprofundada do seu sono. No relatório de atividade também pode ver os seus melhores dias no que respeita a atividade diária, passos, calorias e sono para um período por si selecionado.

COMUNIDADE

Em **Grupos Flow**, **Clubes** e **Eventos**, pode encontrar outros praticantes que se estão a treinar para o mesmo evento ou no mesmo ginásio. Também pode criar o seu próprio grupo para as pessoas com quem quer treinar. Pode partilhar os seus exercícios e dicas de treino, comentar os resultados de treino de outros membros e participar na Comunidade Polar. Em **Clubes Flow**, pode ver horários de aulas e inscrever-se em aulas. Adira e receba motivação das comunidades sociais de treino de que é membro.

PROGRAMAS

O Programa de corrida Polar é personalizado para o seu objetivo, com base nas zonas de frequência cardíaca Polar e tendo em conta os seus dados pessoais e histórico de treino. O programa é inteligente, adaptando-se de acordo com o seu desenvolvimento. Estão disponíveis programas de Corrida Polar para 5 km, 10 km, meia maratona e maratona, que consistem em dois a cinco exercícios de corrida por semana, consoante o programa. É super simples!

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, aceda a [sup-port.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

FAVORITOS

Nos **Favoritos**, pode guardar e gerir os seus objetivos de treino favoritos no serviço Web Flow. Pode usar os seus favoritos como objetivos programados no seu M200. Para mais informações, consulte Planear o seu treino no Serviço Web Flow.

ADICIONAR UM OBJETIVO DE TREINO AOS FAVORITOS:

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

ou

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

EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone favoritos , existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique primeiro no favorito que pretende editar e depois em **Editar**.
3. Pode alterar o desporto, o nome do objetivo e adicionar notas. Em **Rápido** ou **Faseado**, pode alterar os detalhes de treino do objetivo. (Para mais informações, consulte o capítulo sobre planear o seu treino.) Quando tiver concluído todas as alterações necessárias, clique em **Atualizar alterações**.

REMOVER UM FAVORITO

1. Clique no ícone favoritos , existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.

2. Clique no ícone eliminar, no canto superior direito do objetivo de treino, para o remover da lista de favoritos.

PERFIS DE DESPORTO POLAR NO SERVIÇO WEB FLOW

Existem três perfis de desporto predefinidos no M200. No serviço web Polar Flow pode adicionar e editar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e editar as suas definições. O seu M200 pode ter um máximo de 20 perfis de desporto. Se tiver mais de 20 perfis de desporto no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu M200 quando fizer a sincronização.

Pode alterar a ordem dos seus perfis de desporto arrastando e largando. Selecione o desporto que pretende mover e arraste-o para o lugar pretendido da lista.

ADICIONAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

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

EDITAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Desporto**.
3. Clique em **Editar**, por baixo do desporto que pretende editar.

Em cada perfil de desporto, pode editar as seguintes informações:

Básico

- Volta automática (Pode ser definida com base na duração ou distância ou desativada)

Frequência cardíaca

- Vista de frequência cardíaca (Batimentos por minuto ou % do máximo)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos. (Isto significa que dispositivos compatíveis que usem tecnologia sem fios Bluetooth Smart, por exemplo, equipamento de ginásio, podem detetar a sua frequência cardíaca). Também pode usar o seu M200 durante aulas Polar Club para transmitir a sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- Definições da zona de frequência cardíaca (Com as zonas da frequência cardíaca é fácil selecionar e monitorizar intensidades do treino. Se escolher Predefinição, não poderá alterar os limites da frequência cardíaca. Se escolher Livre, todos os limites podem ser alterados. Os limites predefinidos da zona de frequência cardíaca são calculados a partir da sua frequência cardíaca máxima.)

Definições da velocidade/ritmo

- Vista Velocidade/Ritmo (Selecione velocidade km/h / mph ou ritmo min/km / min/mi)

Vistas de treino

Escolha a informação apresentada nas vistas de treino durante as suas sessões. Pode ter até cinco vistas de treino diferentes para cada perfil de desporto. Cada vista de treino pode ter, no máximo, dois campos de dados diferentes.

Clique no ícone lápis de uma vista existente para a editar, ou clique em **Adicionar nova vista**.

Gestos e avisos

- Avisos por vibração (Pode ativar ou desativar a vibração)

GPS e altitude

- Taxa de gravação de GPS (pode ser desativada ou definida para Precisão elevada, o que significa que a gravação GPS está ativada)

Quando tiver concluído as definições dos perfis de desporto, clique em **Guardar**. Não se esqueça de sincronizar as definições com o seu M200.



Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [lista de perfis de esporte Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas configurações de perfis de esporte.

SINCRONIZAR

Com a aplicação Polar Flow, pode transferir dados do seu M200 para a aplicação Polar Flow sem fios, através da ligação Bluetooth Smart. Também pode sincronizar o M200 com o serviço Web Polar Flow, utilizando uma porta USB e o software FlowSync. Para poder sincronizar dados entre o seu M200, o serviço Web Flow e a aplicação Flow, precisa de ter uma conta Polar. Se pretende sincronizar dados diretamente entre o M200 e o serviço Web, para além de uma conta Polar precisa do software FlowSync. Se configurou o M200, já criou uma conta Polar. Se configurou o M200 utilizando um computador, já tem o software FlowSync instalado no computador.

Onde quer que esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu M200, o serviço Web e a aplicação móvel.

SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:

- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.
- Emparelhou o seu M200 com o telemóvel. Para mais informações, consulte [Emparelhamento](#).

Sincronizar dados:

1. Inicie a sessão na aplicação Flow e prima o botão ESQUERDO do seu M200, sem soltar.
2. É exibida a indicação **À procura**, seguida primeiro de **A ligare** depois de **A sincronizar**.
3. Durante a sincronização é apresentado um círculo a rodar no ecrã do M200. Se a sincronização for concluída com êxito, o círculo dá lugar a um ponto de exclamação.

 *O M200 sincroniza-se automaticamente com a aplicação Flow, depois de concluir uma sessão de treino, se o seu telemóvel estiver dentro do raio de ação do Bluetooth. Quando o M200 se sincroniza com a aplicação Flow, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet.*

Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, visite support.polar.com/en/support/Flow_app.

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar dados com o serviço Web Flow, precisa do software FlowSync. Visite flow.polar.com/start e transfira e instale o software antes de tentar sincronizar.

1. Ligue o M200 ao seu computador. Verifique se o software FlowSync está a ser executado.
2. Abre-se a janela FlowSync no computador e inicia-se a sincronização.
3. É exibida a indicação Concluída, quando tiver terminado.

Sempre que ligar o M200 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar quaisquer definições que possa ter alterado. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, arranque o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma atualização do firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

 *Se alterar definições no serviço Web Flow enquanto o M200 está ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu M200.*

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, visite support.polar.com/en/support/flow.

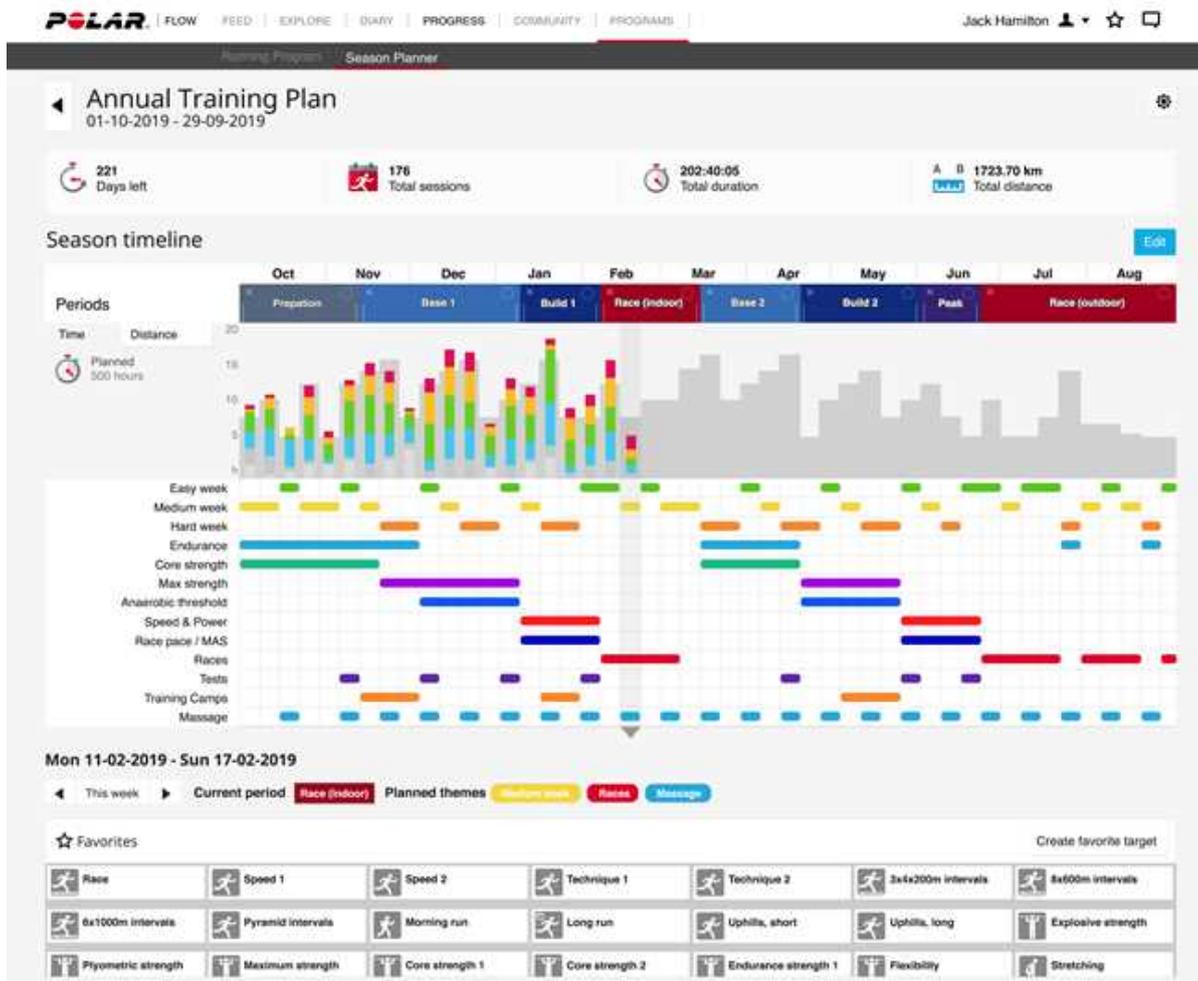
Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, visite support.polar.com/en/support/FlowSync.

PLANEJAMENTO DE TREINO

Você pode planejar o seu treino e criar objetivos de treino detalhados para si mesmo no serviço web Polar Flow ou no aplicativo Polar Flow.

CRIAR UM PLANO DE TREINO COM O PLANEJADOR DE TEMPORADA

O [Planejador de temporada](#) no serviço web Flow é uma ótima ferramenta para criar um plano de treino anual personalizado. Seja qual for a sua meta de treino, o Polar Flow ajuda a criar um plano abrangente para alcançá-la. A ferramenta Agenda da temporada está disponível na guia **Programas** do serviço web Polar Flow.



O [Polar Flow for Coach](#) é uma plataforma de orientação remota gratuita que permite ao treinador planejar cada detalhe do seu treino, de planos para uma temporada inteira a treinos individuais.

CRIAR UMA META DE TREINO NO APLICATIVO E NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Observe que as metas de treino precisam ser sincronizadas com o relógio por meio do FlowSync ou do aplicativo Flow antes de usá-las. O relógio vai orientá-lo para você atingir sua meta durante o treino.

Para criar uma meta de treino no serviço web Polar Flow:

1. Acesse **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo do treino (Meta de treino)**.



2. Em **Adicionar objetivo de treino**, escolha **Desporto (Esporte)**, preencha **Nome do objetivo (Nome da meta)** (máximo de 45 dígitos), **Data**, **Hora de início** e **Notas** (opcional) se você quiser adicionar observações.

Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

Objetivo de duração (Meta de duração)

1. Escolha **Duração**.
2. Insira a duração.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

Objetivo de distância (Meta de distância)

1. Escolha **Distância**.
2. Insira a distância.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

Objetivo de calorias (Meta de calorias)

1. Escolha **Calorias**.
2. Insira a quantidade de calorias.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

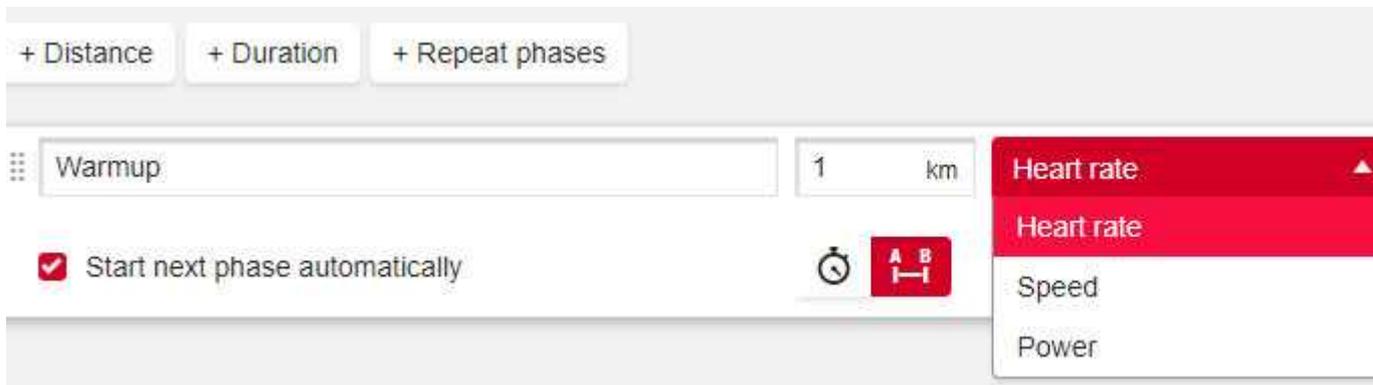
Meta de ritmo de corrida

1. Escolha **Ritmo de corrida**.
2. Preencha dois dos seguintes valores: **Duração**, **Distância** ou **Ritmo de corrida**. O terceiro é obtido automaticamente.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

Observe que só é possível sincronizar o ritmo de corrida com o Grit X, V800, Vantage M, Vantage V e Vantage V2 (e não com o A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

Meta faseada

1. Selecione **Faseado**.
2. Adicione fases a sua meta. Clique em **Duração** para adicionar uma fase baseada em duração ou clique em **Distância** para adicionar uma fase baseada em distância. Preencha os campos **Nome** e **Duração/Distância** para cada fase.
3. Marque a caixa **Iniciar fase seguinte automaticamente** para a mudança automática de fases. Se deixá-la desmarcada, você precisará mudar as fases manualmente.
4. Escolha a **intensidade da fase** com base na **frequência cardíaca**, **velocidade** ou **potência**.



5. Se você quiser repetir uma fase, escolha **+ Repetir fases** e arraste as fases que quer repetir para a seção Repetir.



6. Clique em Adicionar aos favoritos  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
7. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.



Com o Grit X/Vantage V/Vantage V2, a potência de corrida do pulso é calculada sem sensores externos. Com o Vantage M, é necessário um sensor de potência externo para medir a potência de corrida. É possível medir sua potência de ciclismo pareando seu dispositivo Polar (dos mode-

los compatíveis citados a seguir) com um sensor de potência de ciclismo externo: Grit X, M460, Vantage M, Vantage V, Vantage V2, V800 e V650.

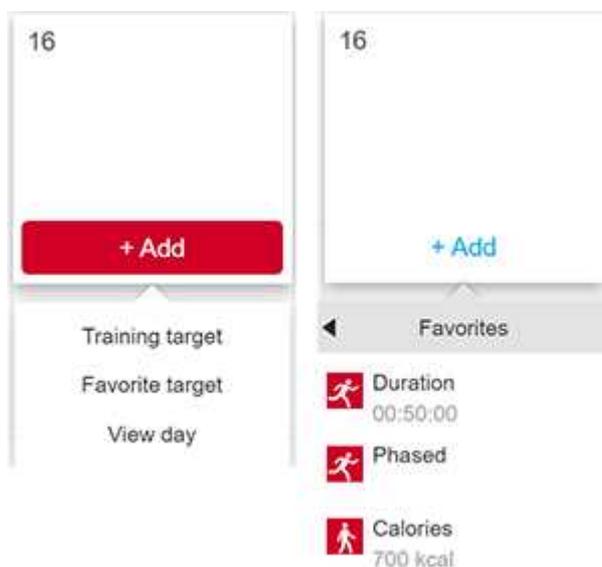


CRIE UMA META COM BASE EM UMA META DE TREINO FAVORITA

Se você criou uma meta e a adicionou aos seus favoritos, pode usá-la como modelo para metas similares. Isso facilita a criação de metas de treino. Por exemplo, você não precisa criar uma meta de treino faseada complicada desde o início.

Para usar um favorito existente como modelo para uma meta de treino, siga estas etapas:

1. Passe o mouse sobre uma data no **Diário**.
2. Clique em **+Adicionar > Objetivo favorito (Meta favorita)** e escolha uma meta na lista **Favoritos**.



3. O favorito é adicionado ao seu diário como a meta programada para o dia. O horário programado padrão para a meta de treino é às 18:00/6 pm.
4. Clique na meta no Diário e modifique-a como quiser. A edição da meta nesta tela não altera a meta favorita original.
5. Clique em Guardar (Salvar) para atualizar as alterações.



Você pode editar suas metas de treino favoritas e criar novas também na página Favoritos. Clique em  no menu superior para acessar a página Favoritos.

SINCRONIZAR AS METAS COM O RELÓGIO

Lembre-se de sincronizar as metas de treino com seu relógio pelo serviço web Flow via FlowSync ou pelo aplicativo Polar Flow. Se você não quiser sincronizá-las, elas ficarão visíveis somente no Diário ou na lista Favoritos do serviço web Flow.

CRIAR UMA META DE TREINO NO APLICATIVO POLAR FLOW

Para criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow:

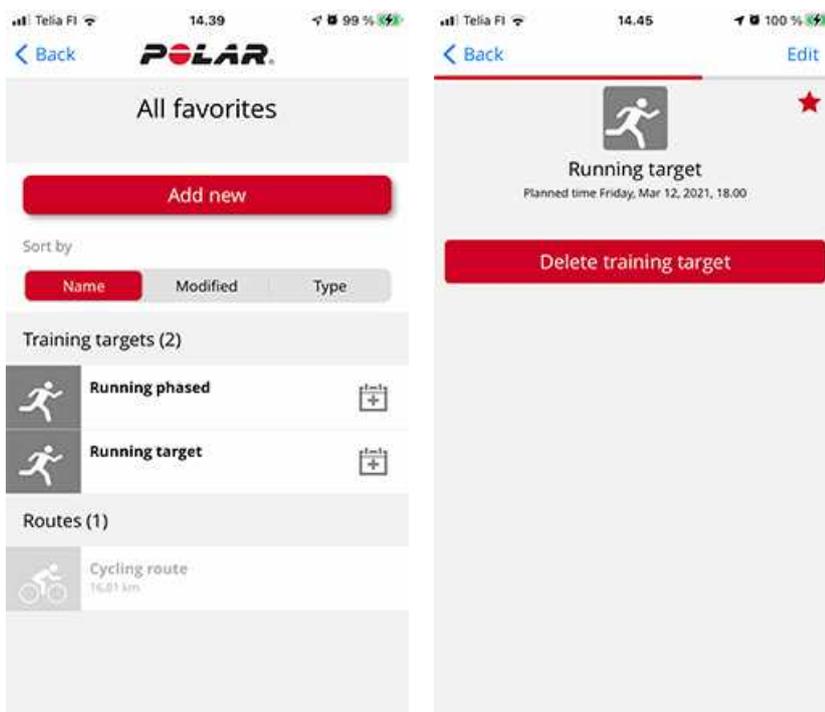
1. Vá para **Treino** e clique em  na parte superior da página.
2. Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

Objetivo favorito

1. Selecione **Objetivo favorito**.
2. Selecione uma das metas de treino favoritas existentes ou **adicione uma nova**.
3. Toque em  ao lado da meta existente para adicioná-la ao seu Diário.
4. A meta de treino que você escolher será adicionada ao calendário de treino para hoje. Abra a meta de treino no diário para editar o tempo da meta de treino.
5. Se você escolher Adicionar novo, poderá criar um novo **Objetivo rápido**, **Objetivo faseado**, **Strava Live Segment** ou **Percurso Komoot**.



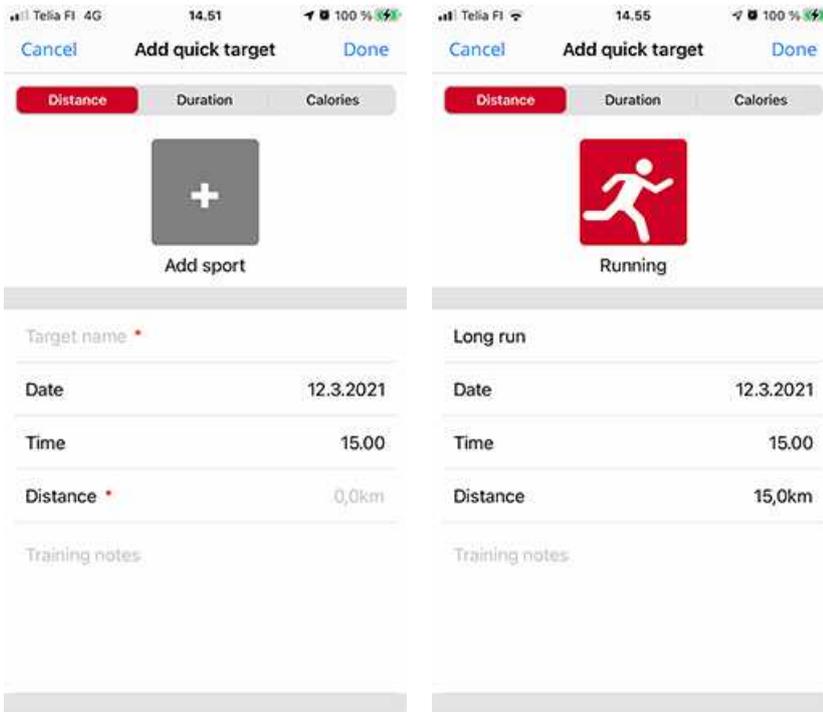
O Percurso Komoot está disponível somente no Grit X e Vantage V2. O Strava Live Segment está disponível no Grit X, M460, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.



Objetivo rápido

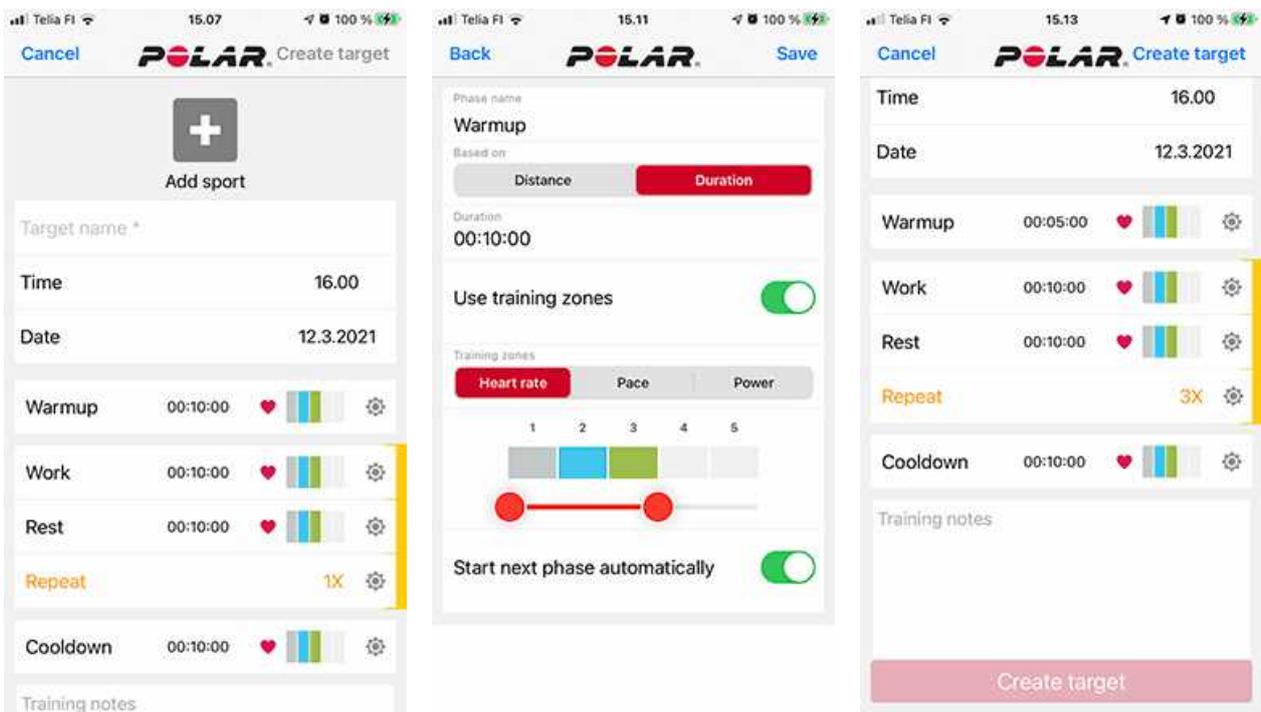
1. Escolha **Objetivo rápido**.
2. Selecione se a meta rápida será baseada em distância, duração ou calorias.
3. Adicione um esporte.
4. Dê um nome à meta.
5. Defina a distância, a duração e a quantidade de calorias da meta.

6. Toque em **Concluído** para adicionar a meta ao seu diário de treino.



Objetivo faseado

1. Escolha **Objetivo faseado**.
2. Adicione um esporte.
3. Dê um nome à meta.
4. Defina a data e a hora da meta.
5. Toque no ícone  ao lado da fase para editar as configurações da fase.
6. Toque em **Criar objetivo (Criar meta)** para adicionar a meta ao seu diário de treino.



Sincronize seu relógio com o aplicativo Polar Flow para mover as metas de treino para o seu relógio.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

CUIDAR DO SEU M200

Como qualquer dispositivo eletrónico, o Polar M200 deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a cumprir as obrigações da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

Não carregue o dispositivo se o conector USB estiver molhado. Deixe o conector USB secar ou seque-o com uma toalha macia antes de o carregar. Deste modo, garante um carregamento e sincronização sem problemas.

Mantenha o seu dispositivo de treino limpo.

- Recomendamos que lave o dispositivo e o bracelete depois de cada sessão de treino, em água corrente e com uma solução de sabão suave e água. Retire o dispositivo da bracelete e lave-os separadamente. Seque-os com uma toalha macia.

 *É essencial lavar o dispositivo e o bracelete se os utilizar numa piscina em que se utilize cloro para fins de limpeza.*

- Se não usar o dispositivo permanentemente, limpe a humidade antes de o guardar. Não o guarde em material que não respira ou num ambiente húmido, por exemplo, um saco de plástico ou um saco de ginásio húmido.
- Seque-o com uma toalha macia, sempre que seja necessário. Use uma toalha de papel húmida para remover o pó do dispositivo de treino. Para manter a resistência à água, não lave o dispositivo de treino com uma máquina de lavar à pressão. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha de aço ou químicos de limpeza.
- Quando ligar o M200 a um computador ou a um carregador, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no conector USB do M200. Limpe a sujidade e a humidade com suavidade. Para evitar quaisquer riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.

A temperatura de funcionamento é 0 °C a +50 °C / +32 °F a +122 °F.  *Tenha em conta que também pode usar o dispositivo de treino com tempo mais frio se o colocar no braço, pois a sua pele irá aquecer o dispositivo. Contudo, se o colocar, por exemplo, no guiador de uma bicicleta, tenha em conta os valores de temperatura indicados para o funcionamento do dispositivo.*

ARMAZENAMENTO

Mantenha o dispositivo de treino num local fresco e seco. Não o guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro ou montado no suporte para bicicleta.

Recomenda-se que guarde o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da pilha.

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 contactos e endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite support.polar.com e os Web sites específicos do país.

PILHA

A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo indiscriminado.

CARREGAR A PILHA DO M200

O M200 possui uma pilha interna recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes, antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

 Não carregue a pilha com temperaturas inferiores a 0 °C/ +32 °F ou superiores a +40 °C/ +104 °F, nem com a porta USB molhada.

Pode carregar a pilha numa tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utiliza um adaptador de potência USB, verifique se o adaptador está marcado com "output 5 Vdc" (saída 5 Vdc) e se fornece no mínimo 500 mA. Utilize apenas um adaptador de potência com a adequada aprovação de segurança (marcado com "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" ou "CE").



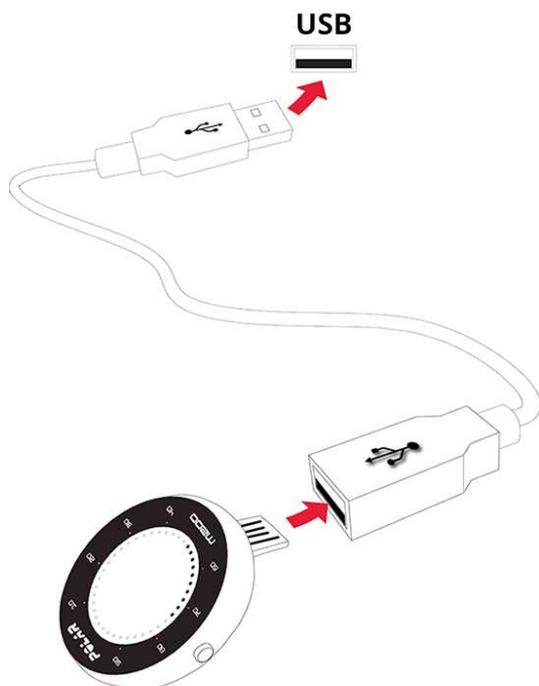
 Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 Volt. A utilização de um carregador de 9 Volt poderá danificar o seu produto Polar.

Verifique se liga o M200 corretamente ao transformador, ou seja, se **os quatro contactos do conector USB do M200 estão virados para os quatro contactos da tomada USB do transformador.**

Para carregar através do computador, basta ligar o M200 ao computador. Ao mesmo tempo, aproveite para o sincronizar com o FlowSync.

1. Retire o dispositivo do bracelete.
2. Ligue o seu M200 ao computador com o cabo USB fornecido. Verifique se liga o M200 do modo correto (veja a imagem abaixo). Se ligar o M200 diretamente a uma porta USB do computador, **certifique-se de que o conector USB do M200 não está dobrado**. Se a pilha estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos para o carregamento começar. Deixe o seu computador instalar qualquer controlador USB sugerido.

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



3. Após a sincronização, é apresentada uma animação em que o ícone da pilha vai sendo preenchido no visor.
4. Quando o ícone da pilha estiver cheio, o M200 está totalmente carregado.

i Não deixe a pilha totalmente descarregada durante muito tempo nem a mantenha sempre totalmente carregada, pois pode afetar a sua vida útil.

DURAÇÃO DA PILHA

A duração da pilha é de:

- até 6 dias com monitorização permanente da atividade e 1 h/dia de treino com GPS e medição ótica da frequência cardíaca, sem as Notificações Inteligentes ativadas, ou
- até 6 horas de treino com GPS e frequência cardíaca ótica, ou
- até 40 horas de treino com frequência cardíaca ótica, ou
- até 30 dias com monitorização permanente da atividade, sem Notificações inteligentes.

A duração depende de muitos fatores, como a temperatura do local onde se utiliza o M200, as funcionalidades utilizadas, o tempo que o visor está ligado e a idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas. Usar o M200 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar a duração da pilha.

INFORMAÇÃO DE PILHA FRACA

Pilha fraca	A carga da pilha está fraca. Recomenda-se que carregue o M200.
Carregar	A carga está demasiado fraca para gravar uma sessão de treino. Só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o M200.

PRECAUÇÕES

O M200 foi concebido para medir a frequência cardíaca e apresentar dados da sua atividade. 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.

De vez em quando recomendamos que lave o dispositivo e o bracelete para evitar problemas na pele.

Os produtos Polar (dispositivos de treino, monitores de actividade e acessórios) foram concebidos para indicar o nível de stress fisiológico e recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Os dispositivos de treino e monitores de actividade Polar medem a frequência cardíaca e/ou indicam a actividade do utilizador. Os dispositivos de treino Polar com GPS integrado indicam a velocidade, a distância e a localização. Com um acessório Polar compatível, os dispositivos de treino Polar indicam a velocidade e a distância, a cadência, a localização e a saída de potência. Para obter uma lista completa de acessórios compatíveis, consulte www.polar.com/pt/produtos/acessorios. Os dispositivos de treino Polar com sensor de pressão barométrica medem a altitude e outras variáveis. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização. O dispositivo de treino Polar não deve ser utilizado para efetuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências eletromagnéticas e 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 eletrónicos ou eléctricos como visores LED, motores e travões eléctricos poderão causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de treino normalmente.

2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.
3. Volte a colocar no peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e mantenha o dispositivo de treino o mais possível nessa área livre de interferências.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído elétrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

SUA SAÚDE E SEU TREINO

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, recomendamos que 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 a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Note que, para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também afetam a sua frequência cardíaca.

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

Nota! Se utiliza um pacemaker, desfibrilhador ou um outro dispositivo eletrónico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo eletrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em [Especificações Técnicas](#). Na eventualidade de uma reacção alérgica na pele, deixe de usar o produto e consulte o seu médico. Informe também a assistência ao cliente Polar acerca da sua reação de pele. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os elétrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

 O impacto combinado da humidade e atrito intenso poderão fazer sair a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca, com a possibilidade de manchar roupas de cores claras. Pode também fazer com que a roupa liberte

cores mais escuras, manchando dispositivos de treino de cores mais claras. Para manter um dispositivo de treino de cor clara a brilhar durante anos, verifique se a roupa que usa durante o treino não desbota. Se aplicar perfume ou repelente de insectos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Se treina num ambiente frio (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F) recomendamos que coloque o dispositivo de treino por baixo da manga do blusão, directamente sobre a pele.

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

M200

Tipo de pilha:	Pilha recarregável de Li-Pol, de 180 mAh
Duração:	Até 6 dias com monitorização permanente da atividade e 1 h/dia de treino com GPS e medição ótica da frequência cardíaca, sem as Notificações Inteligentes ativadas.
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tempo de carga:	Até duas horas.
Temperatura de carga:	0 °C a +40 °C / 32 °F a 104 °F
Materiais	Dispositivo: acrilonitrilo-butadieno-estireno, fibra de vidro, policarbonato, aço inoxidável, polimetilmetacrilato, cola epóxi Bracelete (TPU): poliuretano termoplástico, policarbonato, aço inoxidável Bracelete acessório (Silicone): silicone, aço inoxidável, poliamida, fibra de vidro
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	30-240 bpm
Resistência à água:	apropriado para nadar
Capacidade da memória:	60 h de treino com frequência cardíaca

Utiliza tecnologia sem fios Bluetooth Smart.

O M200 também é compatível com sensores de frequência cardíaca Polar *Bluetooth* Smart.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para usar o software FlowSync, precisa de um computador com um sistema operativo Microsoft Windows ou Mac, com ligação à Internet e uma porta USB livre.

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em support.polar.com.

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em support.polar.com.

A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

A maior parte dos produtos Polar podem ser usados quando se nada. Não são, no entanto, instrumentos de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do dispositivo debaixo de água.

Dispositivos Polar com medição da frequência cardíaca baseada no pulso são apropriados para nadar e tomar banho. Recolherão dados de atividade a partir dos movimentos do pulso também quando estiver a nadar. No entanto, descobrimos nos nossos testes que a medição da frequência cardíaca baseada no pulso não funciona de modo ideal na água, não podemos pois recomendar a medição da frequência cardíaca baseada no pulso para a natação.

Na indústria relojoeira, a resistência à água é geralmente indicada em metros e traduz a pressão estática da água a essa profundidade. A Polar utiliza o mesmo sistema. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Todos os dispositivos Polar com indicação da resistência à água foram submetidos a testes para determinar a pressão de água suportada.

Os produtos Polar são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respetivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Quando se executa uma atividade debaixo de água, a pressão dinâmica gerada pela água em movimento é superior à pressão estática. Isso significa que mover o produto debaixo de água sujeita-o a uma pressão superior à que ocorreria se o produto se mantivesse estático.

Indicação na parte de trás do produto	Salpicos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem botijas de ar)	Mergulho AUTÓNOMO (com botijas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de pressão. Protegido de salpicos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.

Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Para uso frequente na água mas não para mergulho AUTÓNOMO. Norma de referência: ISO22810.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional para produtos Polar. Para produtos vendidos nos EUA ou no 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 permanecerá livre de defeitos de material ou de mão de obra durante dois (2) anos a partir da data de compra, à exceção das pulseiras fabricadas em silicone ou plástico, as quais estão sujeitas a um período de garantia de um (1) ano a partir da data de compra.
- A garantia não abrange o desgaste normal da bateria, ou qualquer outro desgaste normal, danos provocados por uma utilização inadequada, abusos, acidentes ou não conformidade com as precauções descritas; manutenção inadequada, uso comercial, caixas ou visores rachados, partidos ou arranhados, braçadeiras em tecido ou pulseiras em tecido ou cabedal, cintas elásticas (por exemplo, a cinta peitoral do sensor de frequência cardíaca) e vestuário da Polar.
- A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- A garantia não cobre produtos adquiridos em segunda mão.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.
- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Deverá guardar o recibo como prova 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.

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, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Cor-

poration e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc. Os logótipos e marca Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO

	<p>Este produto está conforme às Directivas 2014/53/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. A relevante Declaração de Conformidade e outras informações regulamentares específicas de cada produto estão disponíveis em www.polar.com/pt/informacao_regulatoria.</p>
 	<p>O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrónicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados seletivamente. A Polar também o encoraja a 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 recolha seletiva de dispositivos eletrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.</p>

Para ver a informação de certificação e de conformidade específica do M200, seleccione **Definições > Acerca do produto**.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente 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.

1.1 PT 12/2017