

POLAR®

POLAR M400



MANUAL DO USUÁRIO DO M400

ÍNDICE

Índice	2
Manual do usuário do Polar M400	7
Introdução	7
M400	7
Sensor de frequência cardíaca H7	8
Cabo USB	8
Aplicativo Polar Flow	8
Software Polar FlowSync	8
Serviço web Polar Flow	8
Primeiros passos	9
Configurar o M400	9
Configurar no serviço Web Polar Flow	9
Configurar a partir do dispositivo	10
Configurações básicas	10
Carregar a bateria	11
Duração da bateria	12
Notificações de bateria fraca	13
Funções dos botões e estrutura do menu	13
Funções dos botões	13
Visor da hora e menu	14
Modo Pré-treino	14
Durante o treino	15
Estrutura do menu	15
Actividade de hoje	16
Diário	16
Definições	16
Temporizadores	16
Teste de Fitness	17
Favoritos	17
Sensores compatíveis	17
Sensor de frequência cardíaca Polar H7 Bluetooth® Smart	17
Sensor de passada Polar Bluetooth® Smart	17
Emparelhamento	18
Parear um sensor de frequência cardíaca com o M400	18
Parear um sensor de passada com o M400	18
Parear um dispositivo móvel com o M400	19
Parear balança Polar Balance com o M400	19
Excluir um pareamento	20
Definições	21
Configurações de perfis de esporte	21
Definições	21

Definições físicas	22
Peso	23
Altura	23
Data de nascimento	23
Sexo	23
Historial de treino	23
Frequência Cardíaca Máxima	24
Definições gerais	24
Emparelhar e sincronizar	24
Modo de voo	24
Sons dos botões	25
Bloqueio de botões	25
Alerta de inatividade	25
Unidades	25
Idioma	25
Cor da vista de treino	25
Acerca do produto	26
Definições do relógio	26
Alarme	26
Hora	26
Data	26
Dia de início da semana	27
Mostrador do relógio	27
Menu rápido	27
Menu rápido no modo pré-treino	27
Menu rápido na tela de treino	28
Menu rápido no modo de pausa	28
Atualização do firmware	29
Como atualizar o firmware	29
Treino	31
Colocar o sensor de frequência cardíaca	31
Parear sensor de frequência cardíaca	31
Iniciar uma sessão de treino	32
Iniciar uma sessão com objectivo de treino	33
Iniciar uma sessão com Temporizador de Intervalo	34
Iniciar uma sessão com Estimar tempo final	34
Funções durante o treino	35
Registrar uma volta	35
Bloquear uma zona de frequência cardíaca ou de velocidade	35
Mudar de fase durante uma sessão faseada	35
Alterar configurações no menu rápido	35
Pausar/Parar uma sessão de treino	36
Depois do treino	37
Resumo de treino no seu M400	37
Aplicativo Polar Flow	39

Serviço web Polar Flow	39
Funções	41
GPS assistido (A-GPS)	41
Data de vencimento do A-GPS	41
Funções de GPS	41
Voltar ao início	42
Monitoramento de atividades 24 horas por dia	42
Meta de atividade	43
Dados de atividade	44
Smart Coaching	46
Benefício do Treino	46
Teste de Fitness	48
Antes do teste	48
Realizar o teste	49
Resultados do teste	49
Níveis de Condicionamento Físico	49
Homens	49
Mulheres	50
Vo2máx	50
Índice de corrida	51
Análise de curto prazo	52
Homens	52
Mulheres	52
Análise de longo prazo	53
Zonas de frequência cardíaca	54
Calorias inteligentes	57
Notificações inteligentes	57
Zonas de velocidade	57
Configurações das zona de velocidade	58
Objetivo de treino com zonas de velocidade	58
Durante o Treino	58
Depois do treino	58
Perfis de desporto (Perfis de esporte)	59
Cadência a partir do pulso	59
Programa de corrida Polar	59
Criar um programa de corrida Polar	60
Iniciar um objetivo de corrida	60
Acompanhar sua evolução	61
Sensor de passada Polar Bluetooth® Smart	62
Parear um sensor de passada com o M400	62
Calibrar sensor passada	62
Calibração manual	63
Definir distância de volta correta	63
Definir fator	63
Calibração automática	63

Cadência de corrida e comprimento da passada	64
Aplicativo Polar Flow	66
Serviço web Polar Flow	67
Feed	67
Explorar	67
Diário	67
Evolução	68
Objetivos de treino	68
Criar um Objetivo de Treino	68
Objetivo rápido	68
Objetivo faseado	69
Favoritos	69
Favoritos	69
Adicionar um objetivo de treino aos Favoritos:	70
Editar um favorito	70
Remover um favorito	70
Perfis de esporte no serviço web Flow	70
Adicionar um perfil de esporte	70
Editar um perfil de esporte	71
Básico	71
Frequência cardíaca	71
Telas de Treino	71
Sincronização	73
Sincronizar com o aplicativo Flow	73
Sincronizar com o serviço web Flow via FlowSync	74
Cuidados com seu M400	75
M400	75
Sensor de frequência cardíaca	78
Armazenamento	78
Sensor de passada Bluetooth® Smart	79
Assistência	79
Informações importantes	80
Baterias	80
Troca da bateria do sensor de frequência cardíaca	80
Precauções	81
Interferências durante o treino	81
Sua saúde e seu treino	82
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças	83
Especificações técnicas	83
M400	83
Sensor de frequência cardíaca H7	84
Software Polar FlowSync	85
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	85
A resistência dos produtos Polar à água	85
Garantia limitada internacional Polar	86

Declaração de conformidade	87
Declaração de conformidade	87
Informações referentes à regulamentação	89
Aviso de isenção de responsabilidade	89

MANUAL DO USUÁRIO DO POLAR M400

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo M400! Projetado para entusiastas do exercício, o M400 com GPS, Smart Coaching e medição permanente da atividade incentiva você a ir além dos seus limites e a fazer o seu melhor. Obtenha uma visão geral instantânea logo após sua sessão de treino, com o aplicativo Flow, e planeje e analise detalhadamente o seu treino com o serviço web Flow.

Este manual do usuário o ajudará a conhecer seu novo parceiro de treino. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do usuário, acesse www.polar.com/en/support/M400.




M400

Monitore seus dados de treino, como frequência cardíaca, velocidade, distância e percurso, e até mesmo as atividades mais pequenas do seu dia a dia.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

Durante o treino, veja dados exatos da sua frequência cardíaca, em tempo real, no seu M400. Os dados de frequência cardíaca são usados para analisar o que aconteceu na sessão.

 *Disponível apenas na versão do M400 com sensor de frequência cardíaca incluso. Se você comprou um produto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, você poderá adquiri-lo posteriormente.*

CABO USB

Utilize o cabo USB para carregar a bateria e para sincronizar dados entre o seu M400 e o serviço web Polar Flow pelo software FlowSync.

APLICATIVO POLAR FLOW

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

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

O software FlowSync permite sincronizar dados entre o M400 e o serviço web Flow no seu computador usando o cabo USB. Acesse flow.polar.com/start para baixar e instalar o software Polar FlowSync.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Planeje e analise todos os detalhes do seu treino, personalize o seu dispositivo e saiba mais sobre seu desempenho em polar.com/flow.

PRIMEIROS PASSOS


Para garantir que você aproveite ao máximo o seu M400 acesse flow.polar.com/start, onde instruções simples vão orientá-lo na configuração do M400, no download do firmware mais recente e na utilização do serviço web Flow.

Se estiver com pressa para fazer sua primeira corrida com o M400, você poderá fazer uma configuração rápida, inserindo no dispositivo as configurações básicas, de acordo com as instruções em [Configurações básicas](#).

CONFIGURAR O M400

Faça a configuração no serviço web Polar Flow. Nesse serviço, você pode preencher de uma só vez todos os detalhes físicos necessários para obter dados de treino precisos. Você também pode selecionar o idioma e baixar o firmware mais recente para o seu M400. Para fazer a configuração no serviço web Flow, você precisa de um computador com conexão à Internet.

Como alternativa, se não estiver disponível um computador com conexão à Internet, você pode começar a partir do dispositivo. **Observe que o dispositivo contém apenas uma parte das definições.** Para tirar o melhor proveito do seu M400, é importante fazer a configuração no serviço web Polar Flow mais tarde.

 *O M400 é fornecido no modo de armazenamento. Ele desperta quando é ligado a um computador ou a um carregador USB. Se a bateria estiver completamente esgotada, pode demorar alguns minutos para a animação do carregamento aparecer no visor.*

CONFIGURAR NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

1. Acesse flow.polar.com/start e baixe o software Polar FlowSync, que é necessário para conectar o M400 ao serviço web Flow.
2. Abra o pacote da instalação e siga as instruções apresentadas na tela para instalar o software.
3. Concluída a instalação, o FlowSync inicia automaticamente e solicita a conexão do dispositivo Polar.
4. Conecte o seu M400 à porta USB do computador com o cabo USB. O M400 despertará e começará a carregar. Deixe o computador instalar os drivers USB, caso sejam sugeridos.
5. O serviço web Flow inicia automaticamente no seu navegador de Internet. Crie uma conta da Polar ou conecte-se caso já tenha uma. Preencha os seus dados físicos com precisão, uma vez que eles afetam o cálculo das calorias e outras funções do Smart Coaching.
6. Inicie a sincronização clicando em **Concluído** e as definições serão sincronizadas entre o M400 e o serviço. Assim que a sincronização terminar, o status do FlowSync mudará para concluído.

 Os idiomas que você pode escolher no serviço web Polar Flow são: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuĭ, Suomi, Svenska** ou **Türkçe**.

CONFIGURAR A PARTIR DO DISPOSITIVO

Ligue o M400 à porta USB do computador ou a um carregador USB, utilizando o cabo fornecido na embalagem. É exibida a indicação **Selecionar idioma**. Pressione INICIAR para selecionar **English**. O seu M400 é fornecido apenas com o menu em inglês, mas você pode adicionar outros idiomas quando fizer a configuração no serviço web Polar Flow.


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

1. **Formato da hora:** Selecione **12 h** ou **24 h**. Com **12 h**, selecione **AM** ou **PM**. Defina depois a hora local.
2. **Data:** Digite a data atual.
3. **Unidades:** Selecione unidades métricas (**kg, cm**) ou imperiais (**lb, ft**).
4. **Peso:** Digite o seu peso.
5. **Altura:** Digite a sua altura.
6. **Data de nascimento:** Digite a sua data de nascimento.
7. **Sexo:** Selecione **Masculino** ou **Feminino**.
8. **Historial de treino:** **Ocasional (0-1 h/semana), Regular (1-3 h/semana), Frequente (3-5 h/semana), Pesado (5-8 h/semana), Semiprofissional (8-12 h/semana), Profissional (12+ h/semana)**. Para obter mais informações sobre o histórico de treino, consulte [Definições físicas](#).
9. Quando concluir as configurações, será exibida a indicação **Começar!** e o M400 passará para o visor da hora.

CONFIGURAÇÕES BÁSICAS

Para obter dados de treino mais precisos e personalizados, é importante informar com precisão as definições físicas, como histórico de treino, idade, peso e sexo, que podem influenciar o cálculo das calorias e outras funções do Smart Coaching.

É exibida a indicação **Selecionar idioma**. Pressione INICIAR para selecionar **English**.

 Se selecionar um idioma que não o inglês, você será direcionado para flow.polar.com/start para obter o idioma. Ao usar o M400 com o serviço web Flow, você poderá adicionar outro idioma durante a configuração. Para adicionar outro idioma posteriormente, acesse polar.com/flow e inicie a sessão. Clique no

seu nome/foto de perfil no canto superior direito, selecione **Produtos** e depois **Configurações** do M400. Selecione o idioma desejado na lista e sincronize com o M400. Os idiomas que podem ser escolhidos são: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuï, Suomi ou Svenska.**

Se você selecionar English (inglês), será exibida a indicação para **Configurar o Polar M400**. Defina os dados a seguir e confirme cada seleção com o botão Iniciar. Se, a qualquer momento, você quiser voltar atrás e alterar uma configuração, pressione VOLTAR até chegar à configuração que deseja alterar.

1. **Formato da hora:** Selecione **12 h** ou **24 h**. Com **12 h**, selecione **AM** ou **PM**. Defina depois a hora local.
2. **Data:** Digite a data atual.
3. **Unidades:** Selecione unidades métricas (**kg, cm**) ou imperiais (**lb, ft**).
4. **Peso:** Digite o seu peso.
5. **Altura:** Digite a sua altura.
6. **Data de nascimento:** Digite a sua data de nascimento.
7. **Sexo:** Selecione **Masculino** ou **Feminino**.
8. **Historial de treino:** **Ocasional (0-1 h/semana), Regular (1-3 h/semana), Frequente (3-5 h/semana), Pesado (5-8 h/semana), Semiprofissional (8-12 h/semana), Profissional (12+ h/semana)**. Para obter mais informações sobre o histórico de treino, consulte [Definições físicas](#).
9. Quando concluir as configurações, será exibida a indicação **Começar!** e o M400 passará para o visor da hora.

CARREGAR A BATERIA

Depois de retirar o M400 da caixa, a primeira coisa que deve ser feita é carregar a bateria. Antes de utilizar o M400 pela primeira vez, carregue totalmente a bateria.

O M400 possui uma bateria interna recarregável. Utilize o cabo USB fornecido com o produto para a carregá-la por meio da porta USB do seu computador.

Você pode carregar a bateria em uma tomada de parede. Ao carregar em uma tomada de parede, utilize um adaptador de alimentação USB (não fornecido com o produto). Se utilizar um adaptador USB, certifique-se de que o mesmo apresenta a indicação "saída 5 Vdc" e fornece no mínimo 500mA. Utilize apenas adaptadores USB com aprovação de segurança adequada (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" ou "CE").



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

1. Ligue o conector micro USB à porta USB do M400 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
2. A indicação **A carregar** é exibida no visor.
3. Quando o M400 estiver totalmente carregado, será exibida a indicação **Carga concluída**.

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

i Não carregue a bateria com o M400 molhado.


i Não carregue a bateria se a porta USB estiver quebrada.


i Não carregue a bateria em temperaturas abaixo de -10°C ou acima de $+50^{\circ}\text{C}$.

DURAÇÃO DA BATERIA

A duração da bateria pode chegar a 8 horas com o GPS e o sensor de frequência cardíaca. Cerca de 30 dias quando usada apenas no modo de hora com monitoramento de atividade diária. O tempo de funcionamento depende de muitos fatores, como a temperatura do ambiente onde você utiliza o M400, as funções utilizadas e o envelhecimento da bateria. A duração diminui significativamente sob temperaturas muito abaixo do ponto de congelamento. Usar o M400 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-la aquecida aumento o seu tempo de funcionamento.

NOTIFICAÇÕES DE BATERIA FRACA

	<p>Pilha fraca. Carregar</p> <p>A carga da bateria está fraca. Recomenda-se carregar o M400.</p>
---	---

	<p>Carregar antes do treino</p> <p>A carga está muito fraca para gravar uma sessão de treino.</p> <p>Você só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o M400.</p>
---	---

Quando a tela estiver em branco, a bateria está descarregada e o M400 entrou em modo de suspensão. Carregue o M400. Se a bateria estiver totalmente descarregada, a animação de carregamento demorará um pouco para aparecer na tela.

FUNÇÕES DOS BOTÕES E ESTRUTURA DO MENU

O M400 tem cinco botões que possuem funcionalidades diferentes, dependendo da situação de uso. Consulte as tabelas abaixo para descobrir as funcionalidades dos botões em modos diferentes.

FUNÇÕES DOS BOTÕES



VISOR DA HORA E MENU

LUZ	VOLTAR	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO
<p>Iluminar o visor</p> <p>Pressione e segure para desbloquear os botões</p>	<p>Sair do menu</p> <p>Voltar ao nível anterior</p> <p>Deixar as configurações inalteradas</p> <p>Cancelar seleções</p> <p>Pressionar e segurar para voltar ao visor da hora a partir do menu</p> <p>Pressionar e segurar para sincronizar com o aplicativo Flow no visor da hora</p>	<p>Confirmar seleções</p> <p>Acessar o modo pré-treino</p> <p>Confirmar a seleção exibida na tela</p>	<p>Percorrer as listas de seleção</p> <p>Ajustar um valor selecionado</p> <p>Pressionar e segurar para alterar o mostrador do relógio</p>	<p>Percorrer as listas de seleção</p> <p>Ajustar um valor selecionado</p>

MODO PRÉ-TREINO

LUZ	VOLTAR	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO
<p>Iluminar o visor</p> <p>Pressione e segure para entrar nas con-</p>	<p>Retornar ao visor da hora</p>	<p>Iniciar uma sessão de treino</p>	<p>Percorrer a lista de esportes</p>	<p>Percorrer a lista de esportes</p>

LUZ	VOLTAR	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO
figurações do perfil de esporte				

DURANTE O TREINO

LUZ	VOLTAR	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO
Iluminar o visor Pressione e segure para acessar o Menu rápido	Pausar o treino pressionando uma vez Pressionar e segurar por 3 segundos para parar a gravação do treino	Pressionar e segurar para ativar/desativar o bloqueio de zona Continuar a gravação do treino quando em pausa	Alterar a visualização de treino	Alterar a visualização de treino

ESTRUTURA DO MENU

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



ACTIVIDADE DE HOJE

A meta de atividade diária obtida do Polar M400 é baseada em seus dados pessoais e na configuração do nível de atividade que você pode encontrar nas configurações de meta de atividade diária no serviço web Flow.

Sua meta de atividade diária é visualizada com uma barra de atividade. A barra de atividade fica cheia quando você atinge a meta diária.

Em **Atividade de hoje** você verá detalhes da sua atividade (tempo ativo, calorias e passos) e opções para atingir a meta de atividade diária.

Para obter mais informações, consulte [Monitoramento de atividades 24 horas por dia](#).

DIÁRIO

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

DEFINIÇÕES

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

- **Perfis de desporto** (Perfis de esporte)
- **Definições físicas**
- **Definições gerais**
- **Definições do relógio**

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

TEMPORIZADORES

Em **Temporizadores**, você encontrará:

- **Temporizador de intervalo:** Defina temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou na distância, para cronometrar com precisão as fases de trabalho e de recuperação das suas sessões de treino intervalado.

- **Estimar tempo final:** Atinja o objetivo de tempo para uma determinada distância. Defina a distância da sua sessão e o M400 passará a calcular o tempo final da sessão, de acordo com a sua velocidade.

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

TESTE DE FITNESS

Meça o seu nível de condicionamento físico deitado e relaxe.

Para obter mais informações, consulte [Teste de Fitness](#).

FAVORITOS

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

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

SENSORES COMPATÍVEIS

Melhore sua experiência de treino e tenha uma compreensão mais completa de seu desempenho usando os sensores Bluetooth® Smart.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H7 BLUETOOTH® SMART

Durante o treino, veja dados exatos da sua frequência cardíaca, em tempo real, no seu M400. Os dados de frequência cardíaca são usados para analisar o que aconteceu na sessão.

SENSOR DE PASSADA POLAR *BLUETOOTH® SMART*

O sensor de passada Bluetooth® Smart destina-se a corredores que desejam melhorar suas técnicas e seus desempenhos. Ele permite ver a velocidade e a distância, quer você esteja correndo em uma esteira ou em uma trilha lamacenta.

- Mede cada passada dada para indicar a velocidade de corrida e a distância.
- Ajuda a melhorar a técnica de corrida ao indicar a cadência de corrida e o comprimento da passada
- Pequeno sensor que é encaixado firmemente aos cadarços dos sapatos
- Resistente a choques e à água, para resistir mesmo às corridas mais exigentes

Para obter mais informações, consulte [Sensor de passada Polar Bluetooth Smart](#).

EMPARELHAMENTO

Antes de utilizar um novo sensor de frequência cardíaca *Bluetooth* Smart® ou dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário pará-lo com o M400. O pareamento demora apenas alguns segundos e garante que o seu M400 só receba sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo sem interferências. Antes de participar de um evento ou uma corrida, não se esqueça de fazer o pareamento em casa para evitar interferências devido à transmissão de dados.

PAREAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O M400

Há dois modos de parrear um sensor de frequência cardíaca com o M400:

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e pressione INICIAR, no visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. É exibida a indicação, **Para emparelhar, toque no seu dispositivo com o M400**. Toque com o M400 no sensor de frequência cardíaca e espere que este seja detectado.
3. É exibida a ID do dispositivo **Emparelhar Polar H7 xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

ou

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca. No M400, acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e pressione INICIAR.
2. O M400 começará a procurar o sensor de frequência cardíaca.
3. Uma vez detectado o sensor de frequência cardíaca, é exibida a ID do dispositivo **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Pressione INICIAR. **A emparelhar** será exibido.
5. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

PAREAR UM SENSOR DE PASSADA COM O M400

Certifique-se de que o sensor de passada esteja corretamente preso ao seu tênis. Para obter mais informações sobre a configuração do sensor de passada, consulte o manual do usuário do sensor de passada.

Há dois modos de parrear um sensor de passada com o M400:

1. Pressione INICIAR, no visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Toque com o M400 no sensor de passada e espere que este seja detectado.
3. É exibida a ID do dispositivo, **Emparelhar Polar RUN xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

ou

1. Acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e pressione INICIAR.
2. O M400 começa a procurar o sensor de passada.
3. Quando o sensor de passada for encontrado, será exibida a indicação **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Pressione INICIAR. **A emparelhar** será exibido.
5. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

Para obter mais informações, consulte [Sensor de passada Polar Bluetooth Smart](#).

PAREAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O M400

Antes de parear um dispositivo móvel

- faça a configuração em flow.polar.com/start, conforme descrito no capítulo [Configurar o M400](#)
- baixe o aplicativo Flow da AppStore
- verifique se o seu dispositivo está com o Bluetooth ativado e se o modo de voo não está ativado.

Para parear um dispositivo móvel:

1. No dispositivo móvel, abra o aplicativo Flow e entre com a sua conta da Polar, que você criou quando configurou o M400.
2. Espere até a tela **Ligar produto** aparecer no dispositivo móvel (será exibida a indicação **À espera do M400**).
3. No modo de hora do M400, pressione e segure VOLTAR.
4. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
5. Aceite o pedido de pareamento Bluetooth no dispositivo móvel e digite o código PIN exibido no seu M400.
6. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

ou

1. No seu dispositivo móvel, abra o aplicativo Flow e inicie uma sessão com a sua conta da Polar.
2. Espere até a tela **Ligar produto** aparecer no dispositivo móvel (será exibida a indicação **À espera do M400**).
3. No M400, acesse **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar e sincronizar dispositivo móvel** e pressione INICIAR
4. Será exibida a indicação **Confirme no outro dispositivo com o pin xxxxxx** no M400. Insira o código pin indicado no M400 no dispositivo móvel. O pareamento será iniciado.
5. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.


PAREAR BALANÇA POLAR BALANCE COM O M400

Há duas maneiras de parear a balança Polar Balance com o seu M400:

1. Suba na balança. A tela mostrará seu peso.
2. Após a emissão de um sinal sonoro, o ícone de Bluetooth da tela da balança começará a piscar, o que significa que a conexão já está ativada. A balança estará pronta para ser pareada com o seu M400.
3. No M400, pressione e segure o botão VOLTAR por 2 segundos e aguarde até o visor indicar que o pareamento está concluído.

ou

1. Acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e pressione INICIAR.
2. O M400 começará a procurar a balança.
3. Suba na balança. A tela mostrará seu peso.
4. Depois que a balança for encontrada, a ID do dispositivo **Balança Polar xxxxxxxx** será exibida no seu M400.
5. Pressione INICIAR. **A emparelhar** será exibido.
6. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

 A balança pode ser pareada com 7 dispositivos Polar diferentes. Se o número de dispositivos pareados for superior a 7, o primeiro pareamento será removido e substituído.

EXCLUIR UM PAREAMENTO


Para excluir um pareamento com um sensor ou dispositivo móvel:

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

DEFINIÇÕES

CONFIGURAÇÕES DE PERFIS DE ESPORTE


Ajuste as configurações do perfil de esporte para que correspondam às suas necessidades de treino. No M400, você pode editar algumas configurações de perfis de esporte em **Definições > Perfis de esporte**. Você pode, por exemplo, ativar ou desativar o GPS em vários esportes.

 *No serviço web Flow está disponível uma variedade mais ampla de opções de personalização. Para mais informações, consulte [Perfis de esporte no Flow](#).*

Por padrão, são exibidos quatro perfis de esporte no modo pré-treino. No serviço web Flow, você pode adicionar novos esportes à sua lista e sincronizá-los com o M400. Você pode ter no máximo 20 esportes por vez no seu M400. Não existe limite para o número de perfis de esporte no serviço web Flow.

Por padrão, em **Perfis de esporte** você encontrará:

- **Corrida**
- **Ciclismo**
- **Outro ao ar livre**
- **Outro de interior**

 *Se você editou seus perfis de esporte no serviço web Flow e os sincronizou com o M400, antes da sua primeira sessão de treino, a lista de perfis de esporte conterá os perfis de esporte editados.*

DEFINIÇÕES

Para ver ou modificar as configurações de perfis de esporte, acesse **Definições > Perfis de esporte** e selecione o perfil que deseja editar. Você também pode acessar as configurações do perfil atualmente selecionado no modo pré-treino, pressionando e segurando LUZ.

- **Sons de treino:** Selecione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca:** **Vista da frequência cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar os limites das zonas FC:** Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se selecionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, um equipamento de academia).


- **Gravação GPS:** Selecione **Desligada** ou **Ligada**.

Sensor de passada: Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, escolha **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para obter mais informações sobre a calibração do sensor de passada, consulte [Sensor de passada Polar Bluetooth® Smart](#).

- **Vista de velocidade:** Selecione **km/h** (quilômetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilômetro). Se você tiver selecionado unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha).
- **Pausa automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se você definir a **pausa automática** como **Ligada**, a sessão entrará automaticamente em pausa se você deixar de se mover.

Para usar a pausa automática, é necessário ativar a  *Gravação GPS*.

- **Volta automática:** Selecione **Desligada**, **Distância da volta** ou **Duração volta**. Se você selecionar **Distância volta**, defina a distância após a qual será registrada uma volta. Se você selecionar **Duração da volta**, defina a duração ao fim da qual será registrada uma volta.

Para usar a volta automática baseada na distância, ative a  *Gravação GPS*.

DEFINIÇÕES FÍSICAS

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

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

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

PESO

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

ALTURA

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

DATA DE NASCIMENTO

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

SEXO

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

HISTORIAL DE TREINO

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

- **Ocasional (0-1 h/semana)** Não pratica regularmente atividade esportiva programada para fins recreativos, nem atividade física intensa; por exemplo, anda a pé por mero prazer ou exercita-se com intensidade suficiente para apresentar respiração ofegante ou transpirar apenas ocasionalmente.
- **Regular (1-3 h/semana)** Você pratica esportes recreativos regularmente; por exemplo, corre 5-10 km por semana ou pratica atividade física similar 1-3 horas por semana, ou o seu trabalho exige atividade física modesta.
- **Frequente (3-5 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; por exemplo: corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou faz atividade física idêntica 3-5 horas por semana.
- **Pesado (5-8 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana e pode participar, às vezes, em eventos esportivos e provas.
- **Semiprofissional (8-12 h/semana):** Pratica exercício físico intenso quase diariamente e exercita-se para melhorar o desempenho com objetivos competitivos.
- **Profissional (>12 h/semana):** É um atleta de resistência. Pratica exercício físico intenso para melhorar o seu desempenho com objetivos competitivos.

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

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

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

DEFINIÇÕES GERAIS

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

Em **Definições gerais**, você encontrará:

- **Emparelhar e sincronizar**
- **Modo de voo**
- **Sons dos botões**
- **Bloqueio de botões**
- **Alerta de inatividade**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Cor da vista de treino**
- **Acerca do produto**

EMPARELHAR E SINCRONIZAR

- **Emparelhar e sincronizar dispositivo móvel / Emparelhar outro dispositivo:** Pareie sensores de frequência cardíaca ou dispositivos móveis com o M400.
- **Dispositivos emparelhados:** Veja todos os dispositivos pareados com o M400. Estes podem incluir sensores de frequência cardíaca e dispositivos móveis.
- **Sincronizar dados:** Sincronizar dados com o aplicativo Flow. **Sincronizar dados** torna-se visível depois que você parear o M400 com um dispositivo móvel.


MODO DE VOO

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

O modo de voo desativa todas as comunicações sem fio do dispositivo. Mesmo assim, você ainda pode utilizá-lo para coletar dados da sua atividade, mas não é possível usá-lo nas sessões de treino com um sensor de frequência cardíaca nem sincronizar dados com o aplicativo móvel Polar Flow, porque o *Bluetooth® Smart* ficará desativado.

SONS DOS BOTÕES

Escolha **Activar** ou **Desactivar** os sons dos botões.

 *Observe que essa seleção não modifica os sons de treino. Os sons de treino são modificados nas configurações do perfil de esporte. Para mais informações, consulte "Configurações de perfis de esporte" Na página 21.*

BLOQUEIO DE BOTÕES

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

ALERTA DE INATIVIDADE

Defina o alerta de inatividade como **Ligado** ou **Desligado**.

UNIDADES

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

IDIOMA

Selecione: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuĭ, Suomi, Svenska** ou **Türkçe**. Defina o idioma do seu M400.

COR DA VISTA DE TREINO

Selecione **Escuro** ou **Clara**. Altere a cor da tela da exibição do treino. Quando você selecionar **Clara**, a tela do treino terá um fundo claro com números e letras escuros. Se selecionar **Escuro**, a tela de treino terá um fundo escuro com números e letras claros.

ACERCA DO PRODUTO

Verifique o ID do seu dispositivo M400, bem como a versão do firmware, o modelo de hardware e a data de vencimento do A-GPS.

DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

Para visualizar e editar as definições do relógio, acesse **Definições > Definições do relógio**

Em **Definições do relógio**, você encontrará:

- **Alarme**
- **Hora**
- **Data**
- **Dia de início da semana**
- **Mostrador do relógio**


ALARME

Defina a repetição do alarme: **Desligada**, **Uma vez**, **Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**. Se você selecionar **Uma vez**, **Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**, defina também a hora do alarme.

 Quando o alarme estiver ativado, um ícone de relógio será exibido no visor da hora.


HORA

Defina o formato da hora: **24 h** ou **12 h**. Em seguida, defina a hora do dia.

 Ao sincronizar com o aplicativo ou serviço web Flow, a hora do dia é atualizada automaticamente pelo serviço.


DATA

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

 Durante a sincronização com o aplicativo e o serviço web Flow, a data é automaticamente atualizada a partir do serviço.

DIA DE INÍCIO DA SEMANA

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

 Durante a sincronização com o aplicativo e o serviço web Flow, o dia de início da semana é automaticamente atualizado a partir do serviço.

MOSTRADOR DO RELÓGIO

Escolha o mostrador do relógio:

- **Actividade diária** (+ Data e hora)
- **O seu nome e a hora**
- **Analógico**
- **Grande**

MENU RÁPIDO

MENU RÁPIDO NO MODO PRÉ-TREINO

No modo pré-treino, pressione e segure LUZ para acessar as configurações do perfil de esporte atualmente selecionado:

- **Sons de treino:** Selecione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca:** **Vista da frequência cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar os limites das zonas FC:** Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se selecionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, um equipamento de academia).
- **Gravação GPS:** Selecione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Sensor de passada:** Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, escolha **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para obter mais informações sobre a calibração do sensor de passada, consulte [Sensor de passada Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Vista de velocidade:** Selecione **km/h** (quilômetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilômetro). Se você tiver selecionado unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha).
- **Pausa automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se você definir a **pausa automática como Ligada**, a sessão será automaticamente pausada quando você parar de se mover.

- **Volta automática:** Selecione **Desligada**, **Distância da volta** ou **Duração volta**. Se você selecionar **Distância volta**, defina a distância após a qual será registrada uma volta. Se você selecionar **Duração da volta**, defina a duração ao fim da qual será registrada uma volta.

MENU RÁPIDO NA TELA DE TREINO


Na visualização de treino, pressione e segure o botão LUZ para acessar o **Menu rápido**. No **Menu rápido** da tela de treino, você encontrará:

- **Bloquear botões:** Pressione INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, pressione e segure LUZ.
- **Def. retroilum.:** Selecione **Ligada** ou **Desligada** para a luz de fundo constante. Quando ativada, a luz de fundo permanece continuamente acesa. Você pode desativar e reativar a luz de fundo pressionando LUZ. Observe que o uso dessa função diminui a duração da bateria.
- **Procurar sensor:** Procure um sensor de frequência cardíaca ou sensor de passada.
- **Sensor de passada:** Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, escolha **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para obter mais informações sobre a calibração do sensor de passada, consulte [Sensor de passada Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Temporizador de intervalo:** Crie temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância, para cronometrar precisamente as fases de trabalho e de recuperação das suas sessões de treino intervalado. Selecione **Iniciar X.XX km / XX:XX** para utilizar um temporizador definido anteriormente ou crie um novo em **Definir Temporiz..**
- **Estimar tempo final:** Defina a distância da sua sessão e o M400 passará a calcular o tempo final da sessão, de acordo com a sua velocidade. Selecione **Iniciar XX.XX km / X.XX mi** para usar uma distância-alvo definida anteriormente ou defina um novo objetivo em **Definir distância**.
- **Informações da localização actual:** Esta seleção só estará disponível se o GPS estiver ativado para o perfil de esporte.
- **Activar guia de localização:** A função Voltar ao início direciona você de volta ao ponto inicial da sua sessão. Selecione **Activar guia de localização** e pressione INICIAR: É exibida a indicação **Vista de setas do guia de orientação activada** e o M400 passa para a visualização **Voltar ao início**. Para obter mais informações, consulte [Voltar ao início](#).

MENU RÁPIDO NO MODO DE PAUSA

No modo pausa, pressione e segure LUZ para entrar no **Menu rápido**. No **Menu rápido** do modo pausa, você encontrará:

- **Bloquear botões:** Pressione INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, pressione e segure LUZ.
- **Sons de treino:** Selecione **Desligado, Suaves, Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca:** **Vista da frequência cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar os limites das zonas FC:** Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se selecionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, um equipamento de academia).
- **Gravação GPS:** Selecione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Sensor de passada:** Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, escolha **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para obter mais informações sobre a calibração do sensor de passada, consulte [Sensor de passada Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Vista de velocidade:** Selecione **km/h** (quilômetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilômetro). Se você tiver selecionado unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha).
- **Pausa automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se você definir a **pausa automática como Ligada**, a sessão será automaticamente pausada quando você parar de se mover.
- **Volta automática:** Selecione **Desligada, Distância da volta** ou **Duração volta**. Se você selecionar **Distância volta**, defina a distância após a qual será registrada uma volta. Se você selecionar **Duração da volta**, defina a duração ao fim da qual será registrada uma volta.

 *Para usar a pausa automática ou a volta automática baseada na distância, a gravação GPS deve estar ativada.*

ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE


O firmware do seu M400 pode ser atualizado. Sempre que uma nova versão de firmware estiver disponível, você será informado pelo FlowSync quando conectar o M400 ao computador pelo cabo USB. As atualizações do firmware são baixadas pelo cabo USB e pelo software FlowSync. O aplicativo Flow também informará quando um novo firmware estiver disponível.

As atualizações do firmware servem para melhorar a funcionalidade do M400. Elas podem incluir melhorias de funções existentes, funções totalmente novas ou correção de erros, por exemplo.

COMO ATUALIZAR O FIRMWARE


Para atualizar o firmware do seu M400, é necessário ter:

- Uma conta no serviço web Flow
- Ter o software FlowSync instalado
- Registrar o seu M400 no serviço web Flow

 Acesse flow.polar.com/start, crie uma conta da Polar no serviço web Polar Flow e baixe e instale o software FlowSync no seu computador.

Para atualizar o firmware:

1. Ligue o conector micro USB à porta USB do M400 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
2. O FlowSync começará a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, você será solicitado a atualizar o firmware.
4. Selecione Sim. O novo firmware será instalado (poderá levar algum tempo) e o M400 será reiniciado.

 Antes de atualizar o firmware, os dados mais importantes do seu M400 são sincronizados com o serviço web Flow. Portanto, você não perde dados importantes ao atualizar.

TREINO

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

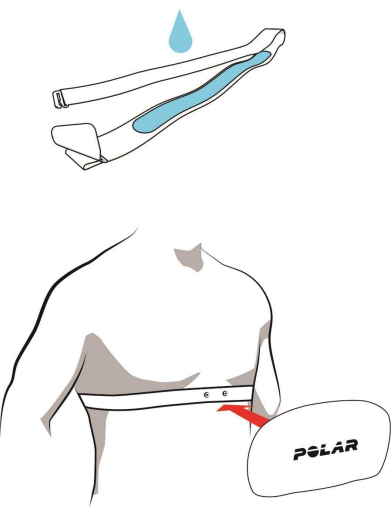
Use os nossos sensores de frequência cardíaca ao treinar para tirar o máximo proveito das funções do Smart Coaching exclusivas da Polar. Os dados da frequência cardíaca permitem entender o seu estado físico e o modo como o seu corpo reage ao treino. Isso irá ajudá-lo a correr na intensidade certa e a melhorar a sua forma física.

Embora existam muitos indicadores subjetivos sobre a forma como o seu corpo se comporta quando você se exercita (percepção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão confiável quanto a medição da frequência cardíaca. Ela é objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma confiável.


PAREAR SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e pressione INICIAR, no visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. É exibida a indicação **Para emparelhar, toque no sensor com o M400**; toque no sensor de frequência cardíaca com o M400 e espere que este seja detectado.
3. É exibida a ID do dispositivo **Emparelhar Polar H7 xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

Você também pode parear um novo sensor em **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo**. Para obter mais informações sobre o pareamento, consulte [Emparelhamento](#).


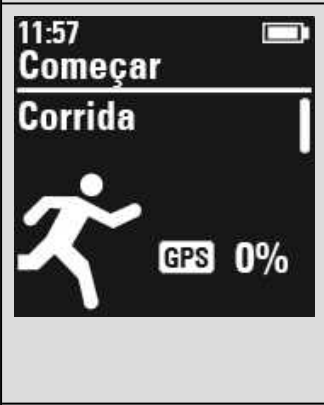


<ol style="list-style-type: none">1. Umedeça as zonas dos eletrodos da tira elástica.2. Fixe o conector à tira elástica.3. Ajuste o comprimento da tira elástica para que fique justa, mas confortável. Coloque a tira em volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho a outra extremidade.4. Verifique se as zonas úmidas dos eletrodos estão	
---	--

bem firmes contra a sua pele e se o logotipo Polar do conector está na posição central e vertical.

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

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

Coloque o sensor de frequência cardíaca e verifique se ele está pareado com o M400.

	<p>No visor da hora, pressione INICIAR para entrar no modo pré-treino.</p>
	<p>Selecione o perfil de esporte que deseja usar pressionando PARA CIMA/PARA BAIXO.</p> <p> <i>Para alterar as configurações do perfil de esporte antes de iniciar sua sessão (no modo pré-treino), pressione e segure LUZ para entrar no Menu rápido. Para retornar ao modo pré-treino, pressione VOLTAR.</i></p> <p>Se você tiver ativado a função GPS, o M400 começará a procurar os sinais automaticamente.</p>
	<p>Mantenha-se no modo pré-treino até o M400 encontrar os sinais de satélite GPS e o sensor de frequência cardíaca para verificar se os seus dados de treino são precisos.</p> <p>Para captar os sinais do satélite GPS, vá para um ambiente ao ar livre, longe de árvores e edifícios altos. Para melhor desempenho do GPS, coloque o M400 no pulso com a tela virada para cima. Mantenha o dispositivo na posição horizontal de frente para você e longe do seu peito. Durante a pesquisa, mantenha o braço imóvel e acima do nível do peito. Não se mexa até o M400 encontrar os sinais de satélite.</p>

O valor percentual exibido junto ao ícone GPS indica quando o GPS está pronto. Quando atingir 100%, a indicação OK será exibida e você poderá começar. Quando o sinal do sensor de frequência cardíaca for detectado, o M400 passará a mostrar sua frequência cardíaca. Quando o M400 encontrar todos os sinais, pressione INICIAR. Será exibida a indicação **Gravação iniciada**, e você poderá começar o treino.

A aquisição do GPS é rápida com a ajuda do GPS assistido (A-GPS). O arquivo de dados A-GPS é atualizado automaticamente no M400 ao sincronizar o M400 com o serviço web Flow por meio do software FlowSync. Se o arquivo de dados A-GPS estiver fora da validade ou se ainda não estiver sincronizado com o M400, talvez seja necessário mais tempo para adquirir a posição atual. Para obter mais informações, consulte [GPS assistido \(A-GPS\)](#).



Devido à localização da antena GPS no M400, não se recomenda a sua utilização com a tela por baixo do pulso. Ao usá-lo no guidão de uma bicicleta, certifique-se de que a tela esteja virada para cima.

Durante a gravação do treino, você pode alterar a tela de treino pressionando PARA CIMA/PARA BAIXO. Para alterar definições sem parar a gravação do treino, pressione e segurando LUZ para entrar no **Menu rápido**. Para obter mais informações, consulte [Menu rápido](#).

Para pausar uma sessão de treino, pressione o botão VOLTAR. Será exibida a indicação **Gravação em pausa** e o M400 entrará em modo de pausa. Para continuar a sessão de treino, pressione INICIAR.

Para parar uma sessão de treino, pressione e segure o botão VOLTAR, por três segundos, durante a gravação do treino ou quando estiver no modo de pausa, até ser exibida a indicação **Gravação terminada**.

INICIAR UMA SESSÃO COM OBJECTIVO DE TREINO

Você pode estabelecer objetivos de treino detalhados no serviço web Flow e sincronizá-los com o seu M400 pelo software FlowSync ou o aplicativo Flow. Durante o treino, é fácil seguir as orientações apresentadas no dispositivo.

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

1. Comece acessando **Diário** ou **Favoritos**.
2. No **Diário**, selecione o dia programado para o objetivo, pressione INICIAR; selecione depois o

objetivo na lista e pressione **INICIAR**. Quaisquer notas adicionadas ao objetivo serão exibidas.

ou

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


3. Pressione **INICIAR** para entrar no modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que pretende usar.
4. Quando o M400 encontrar todos os sinais, pressione **INICIAR**. Será exibida a indicação **Gravação iniciada**, e você poderá começar o treino.

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

INICIAR UMA SESSÃO COM TEMPORIZADOR DE INTERVALO

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


1. Comece selecionando **Temporizadores > Temporizador de intervalo**. Selecione **Definir temporiz.** para criar novos temporizadores.
2. Selecione **Baseado no tempo** ou **Baseado na distância**:
 - **Baseado no tempo**: Defina os minutos e os segundos no temporizador e pressione **INICIAR**.
 - **Baseado na distância**: Defina a distância no temporizador e pressione **INICIAR**.
3. É exibida a indicação **Definir outro temporizador?**. Para definir outro temporizador, selecione **Sim** e repita o passo 2.
4. Quando tiver terminado, selecione **Iniciar X.XX km / XX:XX** e pressione **INICIAR** para entrar no modo pré-treino, depois, selecione o perfil de esporte que deseja usar.
5. Quando o M400 encontrar todos os sinais, pressione **INICIAR**. Será exibida a indicação **Gravação iniciada**, e você poderá começar o treino.

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

INICIAR UMA SESSÃO COM ESTIMAR TEMPO FINAL

Defina a distância da sua sessão e o M400 passará a calcular o tempo final da sessão, de acordo com a sua velocidade.

1. Comece selecionando **Temporizadores > Estimar t. final**.
2. Para definir uma distância-alvo, acesse **Definir distância** e selecione **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maratona, Maratona** ou **Def. distância outro**. Pressione INICIAR. Se selecionar **Def. distância outro**, defina a distância e pressione INICIAR. **Tempo final será estimado para XX.XX** será mostrado.
3. Selecione **Iniciar XX.XX km / X.XX mi** e pressione INICIAR para entrar no modo pré-treino, em seguida, selecione o perfil de esporte que deseja usar.
4. Quando o M400 encontrar todos os sinais, pressione INICIAR. Será exibida a indicação **Gravação iniciada**, e você poderá começar o treino.

 *Você também pode iniciar **Estimar tempo final** durante a sessão, por exemplo, após o aquecimento. Pressione e segure LUZ para entrar no **Menu rápido** e selecione **Estimar tempo final**.*

FUNÇÕES DURANTE O TREINO

REGISTRAR UMA VOLTA

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

BLOQUEAR UMA ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA OU DE VELOCIDADE

Pressione e segure INICIAR para bloquear a zona de frequência cardíaca ou de velocidade em que você se encontra. Selecione **Zona FC** ou **Zona de velocidade**. Para bloquear/desbloquear a zona, pressione e segure em INICIAR. Se sua frequência cardíaca ou velocidade sair da zona bloqueada, você será notificado por um aviso sonoro.



MUDAR DE FASE DURANTE UMA SESSÃO FASEADA


Pressione e segure LUZ. Será exibida a indicação **Menu rápido**. Na lista, selecione **Iniciar fase seguinte** e pressione INICIAR (se tiver optado pela mudança manual da fase ao criar o objetivo). Se selecionar a mudança de fase automática, a fase mudará automaticamente quando você concluir uma fase. Você será informado por um aviso sonoro.

ALTERAR CONFIGURAÇÕES NO MENU RÁPIDO

Pressione e segure LUZ. Será exibida a indicação **Menu rápido**. Você pode alterar algumas configurações sem interromper a sua sessão de treino. Para obter informações detalhadas, consulte [Menu rápido](#).

PAUSAR/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

	<p>1. Para pausar uma sessão de treino, pressione o botão VOLTAR. Será exibida a indicação Gravação em pausa e o M400 entrará em modo de pausa. Para continuar a sessão de treino, pressione INICIAR.</p>
	<p>2. Para parar uma sessão de treino, pressione e segure o botão VOLTAR, por três segundos, durante a gravação do treino ou quando estiver no modo de pausa, até ser exibida a indicação Gravação terminada.</p>




 Se você parar sua sessão após a pausa, o tempo decorrido após a pausa não será incluído no tempo total de treino.





DEPOIS DO TREINO


Receba uma análise instantânea e uma interpretação detalhada do seu treino com o M400, o aplicativo Flow e o serviço web Flow.

RESUMO DE TREINO NO SEU M400

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

<p>Resumo</p>  <p>Distância maior 8:20 km!</p>	<p>O M400 o recompensará sempre que você atingir o seu Melhor resultado em velocidade/ritmo médio, distância ou calorias. Os seus Melhores resultados são separados para cada perfil de esporte.</p>
<p>Resumo</p> <p>Hora de início 11:58</p> <p>Duração 51:35:7</p> <p>Distância 8.20 km</p>	<p>Hora em que você iniciou a sessão, duração da sessão e distância percorrida durante a sessão.</p> <p> <i>A distância ficará visível se você treinar ao ar livre com a função GPS ativada.</i></p>
<p>Benefício</p> <p>Ótimo ritmo! Melhorou a fitness aeróbica, velocidade e capacidade</p>	<p>Texto com informações sobre o seu desempenho. O feedback é baseado na distribuição do tempo de treino pelas zonas de frequência cardíaca, consumo calórico e duração da sessão.</p> <p>Pressione INICIAR para obter mais detalhes.</p> <p> <i>Benefício do treino é mostrado quando você usa um sensor de frequência cardíaca e treina por pelo menos 10 minutos no total nas zonas de frequência cardíaca.</i></p>

<p>Resumo</p> <p>Zonas FC</p> 	<p>Tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.</p> <p> <i>Visível se você tiver utilizado um sensor de frequência cardíaca.</i></p>
<p>Resumo</p> <p>FC média 142 (76%)</p> <p>FC máxima 176 (95%)</p>	<p>As frequências cardíacas média e máxima são mostradas em batimentos por minuto e porcentagem da frequência cardíaca máxima.</p> <p> <i>Visível se você tiver utilizado um sensor de frequência cardíaca.</i></p>
<p>Resumo</p> <p>Calorias 682 kcal</p> <p>Gordura queim. em % calorias 35 %</p>	<p>Calorias queimadas durante a sessão e queima de gordura em % de calorias</p>
<p>Resumo</p> <p>Ritmo médio 5:58 min/km</p> <p>Ritmo máximo 4:36 min/km</p>	<p>Velocidade/ritmo médio e máximo da sessão.</p> <p> <i>Visível se você tiver treinado ao ar livre com a função GPS ativada.</i></p>
<p>Resumo</p> <p>Índice corrida Bom 44</p>	<p>O índice de corrida é calculado quando você treina ao ar livre com a função GPS ativada e utiliza um sensor de frequência cardíaca. Os requisitos a seguir também se aplicam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O perfil de esporte usado é um esporte do tipo corrida (corrida, corrida em estrada, corrida em trilha, etc.) • A velocidade deve ser de 6 km/h / 3,75 mi/h ou superior, com dura-

	<p>ção mínima de 12 minutos</p> <p>Para obter mais informações, consulte Índice de corrida.</p>
<p>Resumo</p> <hr/> <p>Altitude max 172 m</p> <p>Subida 40 m</p> <p>Descida 25 m</p>	<p>Altitude máxima, metros/pés subidos e metros/pés descidos.</p> <p> <i>Visível se você tiver treinado ao ar livre com a função GPS ativada.</i></p>
<p>Resumo</p> <hr/> <p>Voltas (5)</p> <p>Melhor volta 09:30:07</p> <p>Volta média 10:02:52</p>	<p>O número de voltas e a melhor duração e a duração média de uma volta.</p> <p>Pressione INICIAR para obter mais detalhes.</p>
<p>Resumo</p> <hr/> <p>Voltas autom. (10)</p> <p>Melhor volta 03:20:08</p> <p>Volta média 05:01:02</p>	<p>O número de voltas automáticas e a melhor duração e a duração média de uma volta automática.</p> <p>Pressione INICIAR para obter mais detalhes.</p>

APLICATIVO POLAR FLOW

Sincronize o M400 com o aplicativo Flow para analisar os dados rapidamente após cada sessão. O aplicativo Flow permite ver rapidamente um resumo dos dados de treino offline.

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

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço web Polar Flow permite analisar todos os detalhes do seu treino e saber mais sobre o seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e compartilhe suas melhores sessões.

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

FUNÇÕES

GPS ASSISTIDO (A-GPS)

O M400 possui um GPS integrado que fornece medições precisas da velocidade e da distância para diversos esportes ao ar livre e que lhe permite ver o seu percurso no mapa, após a sessão, no aplicativo Flow e no serviço web.

O M400 usa o serviço AssistNow® Offline para detectar rapidamente satélites. O serviço AssistNow Offline fornece dados de GPS que indicam ao M400 as posições previstas dos satélites de GPS. Desse modo, o M400 sabe onde procurar os satélites e capta os respectivos sinais em segundos, mesmo em condições difíceis.

Os dados do A-GPS são atualizados uma vez por dia. O arquivo de dados mais recente A-GPS é atualizado automaticamente no M400 quando você sincroniza o M400 com o serviço web Flow pelo software FlowSync ou com o aplicativo Flow.

DATA DE VENCIMENTO DO A-GPS

O arquivo de dados do A-GPS é válido por até 14 dias. A precisão do posicionamento é relativamente alta durante os primeiros três dias e diminui progressivamente do 10º ao 14º dia. As atualizações regulares ajudam a garantir um alto nível de precisão do posicionamento.

Você pode verificar a data de vencimento do arquivo de dados do A-GPS atual no seu M400. No M400, acesse **Definições > Definições gerais > Acerca do produto > Data de exp. do A-GPS**. Se o arquivo de dados tiver expirado, sincronize o M400 com o serviço web Flow por meio do software FlowSync ou com o aplicativo Flow para atualizar os dados do A-GPS.


Se o arquivo de dados do A-GPS estiver fora da validade, talvez seja necessário mais tempo para adquirir a posição atual.

FUNÇÕES DE GPS

O M400 inclui as seguintes funções de GPS:

- **Altitude, subida e descida:** Medição de altitude em tempo real, bem como os metros/pés de subida e descida.
- **Distância:** Distância exata durante e depois da sessão.

- **Velocidade/Ritmo:** Informações precisas de velocidade/ritmo durante e após a sessão.
- **Índice de corrida:** No M400, o Índice de corrida é baseado nos dados de frequência cardíaca e velocidade medidos durante a corrida. Ele fornece informações sobre seu nível de desempenho, condicionamento aeróbico e economia de corrida.
- **Voltar ao início:** Orienta-o até ao ponto de partida, pelo trajeto mais curto possível, e indica também a distância até ao ponto de partida. Agora você pode experimentar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que basta pressionar um botão para ver seu ponto de partida.

 *Para melhor desempenho do GPS, coloque o M400 no pulso com a tela virada para cima. Devido à localização da antena GPS no M400, não se recomenda a sua utilização com a tela por baixo do pulso. Ao usá-lo no guidão de uma bicicleta, certifique-se de que a tela esteja virada para cima.*

VOLTAR AO INÍCIO


A função Voltar ao início direciona você de volta ao ponto inicial da sua sessão.

Para utilizar a função Voltar ao início:

1. Pressione e segure LUZ. Será exibida a indicação **Menu rápido**.
2. Selecione **Activar guia de localização**. A indicação **Vista de setas do guia de localização activada** será exibida, e o M400 passará para a visualização **Voltar ao início**.

Para voltar ao ponto de partida:

- Mantenha o M400 na horizontal, à sua frente.
- Desloque-se para que o M400 possa determinar a direção do seu movimento. Uma seta apontará na direção do ponto de partida.
- Para voltar ao início, mova-se sempre na direção da seta.
- O M400 mostra também o rumo e a distância direta (em linha reta) entre o local em que você se encontra e o ponto de partida.

 *Se estiver em um local desconhecido, mantenha sempre um mapa à mão para o caso de o M400 perder o sinal do satélite ou de a bateria ficar sem carga.*

MONITORAMENTO DE ATIVIDADES 24 HORAS POR DIA

O M400 monitora sua atividade com um acelerômetro 3D interno, que registra os movimentos do seu pulso. Ele analisa a frequência, a intensidade e a regularidade de seus movimentos juntamente com suas

informações físicas, permitindo que você veja o seu nível de atividade real em sua vida diária, além de seu treino regular.

META DE ATIVIDADE

Seu M400 oferece a você uma meta de atividade a cada dia e o orienta a alcançá-la. A meta de atividade é baseada em seus dados pessoais e na configuração do nível de atividade, que você pode encontrar nas configurações de Objetivo de atividade diária no serviço web Flow. Conecte-se ao serviço web Flow, clique em seu nome/foto de perfil no canto superior direito e vá para a guia Objetivo de atividade diária em Definições.

A configuração de Objetivo de atividade diária permite que você escolha dentre três níveis de atividade o que melhor descreve seu dia e atividade típicos (veja o número 1 na imagem abaixo). Abaixo da área de seleção (veja o número 2 na imagem abaixo), você pode ver o quanto precisa ser ativo para alcançar a sua meta de atividade diária no nível selecionado. Por exemplo, se você trabalha em um escritório e passa a maior parte de seu dia sentado, espera-se que você chegue a cerca de quatro horas de atividade de baixa intensidade durante um dia normal. Para as pessoas que ficam em pé e andam muito durante o horário de trabalho, as expectativas são mais elevadas.

SETTINGS

ACCOUNT **DAILY ACTIVITY GOAL** YOUR PROFILE PRIVACY GENERAL

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

1

LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal **100%**

2

LOW INTENSITY Standing work, light household chores	7H 20MIN	OR
MEDIUM INTENSITY Walking and other moderate activities	2H 11MIN	OR
HIGH INTENSITY Jogging, running and other intense activities	0H 57MIN	

O tempo que você tem de estar ativo para atingir a meta de atividade diária depende do nível selecionado e da intensidade das suas atividades. Alcance mais rapidamente sua meta com uma atividade

mais intensa ou mantenha-se ativo a um ritmo ligeiramente mais moderado durante todo o dia. A idade e o sexo também afetam a intensidade necessária para alcançar sua meta de atividade. Quanto mais jovem for, mais intensa sua atividade precisa ser.

DADOS DE ATIVIDADE

O M400 preenche gradualmente uma barra de atividade para indicar o seu progresso em relação à meta diária. Quando a barra estiver cheia, você terá atingido sua meta. Você pode exibir a barra de atividade em **Atividade de hoje** e no visor da hora (altere o mostrador do relógio pressionando e segurando PARA CIMA).

Em **Atividade de hoje** você pode ver o quão ativo foi o seu dia até o momento e obter orientações para atingir sua meta.

- **Atividade**
 - **Tempo ativo:** A função Tempo ativo indica o tempo acumulado de movimentos do corpo, que é benéfico para a sua saúde.
 - **Calorias:** Mostra quantas calorias você queimou com o treino, a atividade e TMB (taxa metabólica basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).
 - **Passos:** Os passos que você deu até o momento. A quantidade e o tipo de movimentos do corpo são registrados e convertidos em uma estimativa de passos.
- **Faltam:** O M400 oferece opções para alcançar sua meta de atividade diária. Informa por quanto tempo você precisa estar ativo se escolher atividades de intensidade baixa, média ou alta. Você tem uma meta, mas várias maneiras de alcançá-la. A meta de atividade diária pode ser alcançada em intensidade baixa, média ou alta. No M400, 'de pé' significa baixa intensidade, 'caminhar' significa intensidade média e 'jogging' significa alta intensidade. Você pode encontrar mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e alta no serviço web Flow e no aplicativo móvel e escolher a melhor maneira de alcançar sua meta.

Alerta de inatividade

Todo mundo sabe que a atividade física é um fator importante para manter a saúde. Além de ser fisicamente ativo, é importante evitar ficar sentado por períodos prolongados. Ficar sentado por longos períodos é ruim para sua saúde, mesmo naqueles dias em que você treina e pratica atividade diária suficiente. Durante o dia, o M400 detecta se você está inativo há muito tempo, ajudando-o a interromper o tempo que passa sentado para evitar os efeitos negativos sobre a saúde.

Se estiver parado por quase uma hora, você receberá um alerta de inatividade - **É altura de se mexer**. Levante e encontre sua própria maneira de ficar ativo. Faça uma curta caminhada, alongue-se ou faça outra atividade leve. A mensagem desaparecerá quando você começar a se mexer ou pressionar

qualquer botão. Se você não ficar ativo em cinco minutos, receberá um carimbo de inatividade, que pode ser visto no aplicativo Flow e no serviço web Flow após a sincronização.

Você pode ativar ou desativar o alerta em **Definições > Definições gerais > Alerta de inatividade**.

O aplicativo Flow exibe a mesma notificação se ele tiver uma conexão Bluetooth com o M400.

Tanto o aplicativo Polar Flow como o serviço web Polar Flow mostrarão quantos carimbos de inatividade você recebeu. Dessa forma, pode verificar a sua rotina diária e fazer mudanças para uma vida mais ativa.

Informação sobre sono no serviço web Flow e no aplicativo Flow

O M400 irá monitorar o tempo a qualidade do seu sono (repousante ou agitado) se você usá-lo durante a noite. Você não precisa ativar o modo de suspensão, o dispositivo detecta automaticamente pelos movimentos do seu pulso que você está dormindo. O tempo de sono, e a sua qualidade (repousante/agitado) são mostrados no serviço web Flow e no aplicativo Flow depois que o M400 estiver sincronizado.

O seu tempo de sono é o tempo de repouso contínuo mais longo que decorre em 24 horas, começando às 18h até às 18h do dia seguinte. Intervalos menores que uma hora no sono não interrompem o monitoramento do sono, mas eles não são considerados no tempo de sono. Intervalos maiores que uma hora interrompem o monitoramento do tempo de sono.

Os períodos em que dorme tranquilamente e não se move muito são calculados como sono repousante. Os períodos em que você se move e muda de posição são calculados como sono agitado. Em vez de simplesmente somar todos os períodos em que você não se mexe, o algoritmo atribui mais peso aos períodos de ausência de movimento longos do que aos curtos. A percentagem de sono repousante compara o tempo em que dorme tranquilamente com o tempo de sono total. O sono repousante é bastante pessoal e deverá ser interpretado em conjunto com o tempo de sono.

Saber a quantidade de sono repousante e agitado oferece uma perspectiva de como você dorme à noite e se o sono é afetado por quaisquer mudanças na sua vida diária. Isso pode ajudá-lo a descobrir formas de melhorar o seu sono e a sentir-se bem repousado durante o dia.

Dados de atividade no aplicativo Flow e no serviço web Flow

Com o aplicativo móvel Polar Flow, você pode acompanhar e analisar os dados de atividade onde quer que esteja e sincronizar os dados sem-fio do M400 para o serviço Polar Flow. O serviço web Flow fornece um panorama mais detalhado de suas informações de atividade.

SMART COACHING

Se você estiver avaliando seus níveis de aptidão física dia a dia, criando planos de treino individuais, treinando na intensidade certa ou recebendo feedback instantâneo, o Smart Coaching oferece uma série de funções exclusivas e fáceis de usar, personalizadas de acordo com as suas necessidades e desenvolvidas para proporcionar o máximo de motivação e satisfação durante o treino.

O M400 inclui as seguintes funções do Smart Coaching:

- Benefício do Treino
- Teste de Fitness
- Índice de corrida
- Zonas de frequência cardíaca
- Calorias Inteligentes

BENEFÍCIO DO TREINO

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

Feedback	Benefício
Treino máximo+	Foi uma sessão intensa! Você melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, torna-se mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Foi uma sessão intensa! Você melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, torna-se mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Você melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão também desenvolveu significativamente a sua capacidade aeróbica e de fazer esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Tempo & Máximo	Que bela sessão! Você melhorou significativamente a sua capacidade aeróbica e de fazer esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Ótimo ritmo em sessão longa! Você melhorou o condicionamento aeróbico, a velocidade e a capacidade para fazer esforço de inten-

Feedback	Benefício
	idade elevada por mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Você melhorou o condicionamento aeróbico, a velocidade e a capacidade para fazer esforço de intensidade elevada por mais tempo.
Treino Tempo & Estacionário	Bom ritmo! Você melhorou a capacidade de fazer esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua capacidade aeróbica e resistência muscular.
Treino Estacionário & Tempo	Bom ritmo! Você melhorou a sua capacidade física aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão também desenvolveu a capacidade de fazer esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Estacionário+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a capacidade física aeróbica. Também aumentou a sua resistência à fadiga.
Treino Estacionário	Excelente! Você melhorou a resistência muscular e a sua capacidade física aeróbica.
Treino Estacionário & Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a capacidade física aeróbica. Também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Estacionário & Base	Excelente! Você melhorou a resistência muscular e a sua capacidade física aeróbica. Esta sessão também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base & Estacionário, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Também melhorou a sua resistência muscular e capacidade física aeróbica.
Treino Base & Estacionário	Ótimo! Você melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua capacidade física aeróbica.
Treino Base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. Um exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

TESTE DE FITNESS

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

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

A melhor maneira de melhorar a aptidão aeróbica é praticar exercícios que utilizem grandes grupos musculares. Essas atividades incluem corrida, ciclismo, caminhada, remo, natação, patinação e esqui cross-country. Para monitorar seu progresso, comece medindo seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas para obter um valor de referência e, posteriormente, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Para garantir resultados confiáveis, adote os seguintes procedimentos básicos:

- Realize o teste em qualquer local - em casa, no escritório, na academia – desde que o ambiente ao redor seja calmo. Evite barulhos perturbadores (televisão, rádio ou telefone, por exemplo) e não fale com outras pessoas.
- Faça sempre o teste no mesmo ambiente e na mesma hora.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar nas 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite esforços físicos intensos, álcool e estimulantes farmacológicos no dia do teste e na véspera.
- Você deverá estar relaxado e calmo. Deite-se e relaxe por 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

ANTES DO TESTE

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

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

REALIZAR O TESTE

Para realizar o Teste de Fitness, acesse **Testes > Teste de Fitness > Relaxar e iniciar o teste**.

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

Se o M400 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, será exibida a indicação **Teste falhou**. Nesse caso, verifique se os eletrodos do sensor de frequência cardíaca estão úmidos e se a tira elástica está justa.

RESULTADOS DO TESTE

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

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

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

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

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

Níveis de Condicionamento Físico

Homens

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

Idade / Anos	Muito baixa	Baixa	Razoável	Moderada	Boa	Muito boa	Excelente
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
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

Mulheres

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

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

$VO_{2MÁX}$

Existe uma ligação clara entre o consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$) no organismo e a aptidão cardiovascular, em virtude de o fornecimento de oxigênio aos tecidos depender do funcionamento dos pulmões e do coração. O $VO_{2máx}$ (consumo máximo de oxigênio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa

máxima a que o oxigênio pode ser usado pelo organismo durante o exercício máximo; está diretamente relacionado à capacidade máxima de o coração levar sangue aos músculos. O $VO_{2\text{máx}}$ pode ser medido ou previsto por testes de condicionamento físico (por exemplo, testes de esforço máximo, testes de esforço submáximo, Teste de Fitness). O $VO_{2\text{máx}}$ é um bom índice da capacidade cardiorrespiratória e um bom indicador da capacidade de desempenho em eventos de resistência, como a corrida de longa distância, ciclismo, esqui cross-country e natação.

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

ÍNDICE DE CORRIDA

O Índice de corrida oferece uma maneira fácil de monitorar as mudanças no desempenho de corrida. Um valor de índice de corrida é uma estimativa do desempenho máximo de corrida aeróbica, que é influenciado pelo condicionamento aeróbico e pela economia de corrida. Ao gravar o seu Índice de corrida ao longo do tempo, você pode monitorar o progresso. Uma melhoria significa que correr em um determinado ritmo requer menos esforço ou que seu ritmo é mais rápido em um determinado nível de esforço.

Para receber as informações mais precisas sobre o seu desempenho, certifique-se de definir seu valor de $FC_{\text{máx}}$.

O índice de corrida é calculado durante todas as sessões de treino em que o sensor de frequência cardíaca for utilizado, a função GPS estiver ativada e se aplicarem requisitos a seguir:

- O perfil de esporte usado é um esporte do tipo corrida (corrida, corrida em estrada, corrida em trilha, etc.)
- A velocidade deve ser de 6 km/h / 3,75 mi/h ou superior e uma duração mínima de 12 minutos.
- Se estiver usando um sensor de passada para medir a velocidade, ele deverá ser calibrado.

O cálculo começa quando você inicia a gravação da sessão. Durante uma sessão você pode parar duas vezes, nos semáforos, por exemplo, sem interromper o cálculo. Depois da sessão, o M400 exibe um valor do índice de corrida e armazena o resultado no resumo do treino.

Compare o seu resultado com a tabela a seguir.

ANÁLISE DE CURTO PRAZO

Homens

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

Mulheres

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

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

Pode haver alguma variação diária nos índices de corrida. Muitos fatores influenciam o Índice de corrida. O valor que você recebe em um determinado dia é afetado por mudanças nas circunstâncias da corrida, como superfície diferente, vento ou temperatura, além de outros fatores.

ANÁLISE DE LONGO PRAZO

Os valores individuais do índice de corrida formam uma tendência que prevê seu sucesso na corrida de determinadas distâncias.

O gráfico a seguir faz uma estimativa da duração que um corredor pode alcançar em determinadas distâncias no desempenho máximo. Use sua média de Índice de corrida de longo prazo na interpretação do gráfico. A previsão é melhor para os valores de Índice de corrida recebidos em circunstâncias de velocidade e corrida semelhantes ao desempenho desejado.




Índice de corrida	Teste de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Meia maratona	Maratona
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


Índice de corrida	Teste de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Meia maratona	Maratona
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

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

Zona-alvo	Intensidade em % da FC _{máx} *	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca**	Durações de exemplo	Efeito do treino
MÁXIMO 	90-100%	171-190 bpm	menos de 5 minutos	<p>Benefícios: Esforço máximo ou quase máximo para a respiração e os músculos.</p> <p>Sensação: Muito cansativo para respirar e para os músculos.</p> <p>Recomendado para: Atletas muito experientes e condicionados. Apenas intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.</p>
INTENSO	80-90%	152-172 bpm	2-10 minutos	<p>Benefícios: Aumento da capacidade de sustentar a resistência a alta velocidade.</p> <p>Sensação: Causa fadiga muscular e respiração pesada.</p> <p>Recomendado para: Atletas expe-</p>

Zona-alvo	Intensidade em % da FC _{máx} *	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca**	Durações de exemplo	Efeito do treino
				rientes para treino durante o ano todo e para várias durações. Torna-se mais importante durante a época de pré-competição.
MODERADO 	70–80%	133–152 bpm	10–40 minutos	<p>Benefícios: Melhora o ritmo geral de treino, facilita os esforços de intensidade moderada e melhora a eficiência.</p> <p>Sensação: Respiração estável, controlada e rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas em treino para eventos ou em busca de ganhos de desempenho.</p>
LEVE 	60–70%	114–133 bpm	40–80 minutos	<p>Benefícios: Melhora o condicionamento básico geral, melhora a recuperação e estimula o metabolismo.</p> <p>Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular.</p> <p>Recomendado para: Todos, para longas sessões de treino durante os períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a temporada de competição.</p>
MUITO LEVE	50–60%	104–114 bpm	20–40 minutos	<p>Benefícios: Ajuda a aquecer e a relaxar e auxilia a recuperação.</p> <p>Sensação: Muito fácil, pouco esforço.</p> <p>Recomendado para: Para recu-</p>

Zona-alvo	Intensidade em % da FC _{máx} *	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca**	Durações de exemplo	Efeito do treino
				peração e relaxamento, durante toda a temporada de treino.

* FC_{máx} = Frequência cardíaca máxima (220-idade).

** Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é de 190 bpm (220-30).

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

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

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

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

As zonas-alvo de frequência cardíaca da Polar podem ser personalizadas usando um valor de FC_{máx} medido em laboratório ou fazendo um teste de campo para medir o valor por conta própria. No serviço web Polar Flow, você pode editar os limites da zona de frequência cardíaca separadamente em cada perfil de esporte existente na sua conta Polar.

Ao treinar em uma zona-alvo de frequência cardíaca, tente fazer uso de toda a zona. A zona média é uma boa meta, mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exato. A frequência cardíaca ajusta-se gradualmente à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona-alvo da frequência cardíaca 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

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

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

CALORIAS INTELIGENTES

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

- Peso, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual ($FC_{máx}$)
- Frequência cardíaca durante o treino
- Consumo máximo de oxigênio individual ($VO2_{máx}$)

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

O recurso Notificações inteligentes permite receber as notificações do seu celular no seu dispositivo Polar. Seu dispositivo Polar avisará quando você receber uma chamada ou uma mensagem (por exemplo, um SMS ou uma mensagem do WhatsApp). Também notifica você de eventos do calendário do seu celular. Para utilizar o recurso Notificações inteligentes, é necessário ter o aplicativo móvel Polar Flow para iOS ou Android e o dispositivo Polar deve estar pareado com o aplicativo.

Confira instruções detalhadas sobre o uso de Notificações inteligentes no documento de suporte [Notificações inteligentes \(Android\)](#) ou [Notificações inteligentes \(iOS\)](#).

ZONAS DE VELOCIDADE

Com as zonas de velocidade/ritmo, você pode facilmente monitorar a velocidade ou o ritmo durante sua sessão e ajustá-los para alcançar o efeito de treino desejado. As zonas podem ser usadas para orientar a

eficiência do seu treino durante as sessões e ajudar você a combinar seu treino com diferentes intensidades para obter os efeitos ideais.

CONFIGURAÇÕES DAS ZONA DE VELOCIDADE

As configurações das zonas de velocidade podem ser ajustadas no serviço web Flow. Elas podem ser ativadas ou desativadas nos perfis de esporte em que estão disponíveis. Existem cinco zonas diferentes, e os limites de zona podem ser ajustados manualmente ou você pode usar os padrões. Eles são específicos do esporte, permitindo que você ajuste as zonas para melhor atender cada esporte. As zonas estão disponíveis em esportes de corrida (incluindo esportes de equipe que envolvem correr), esportes de ciclismo e ainda remo e canoagem.

Padrão

Se você selecionar **Predefinição**, não poderá alterar os limites. As zonas predefinidas (padrão) são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo para uma pessoa com um nível de condicionamento físico relativamente elevado.

Livre

Se você escolher **Livre**, todos os limites poderão ser alterados. Por exemplo, se você testou seus limites reais, como limites anaeróbicos e aeróbicos, ou limites de lactato superior e inferior, pode treinar com zonas de acordo com sua velocidade ou ritmo do limite individual. Recomendamos que você defina a velocidade e o ritmo do limite anaeróbico como o mínimo para a zona 5. Se você também usa um limite aeróbico, defina-o como o mínimo da zona 3.

OBJETIVO DE TREINO COM ZONAS DE VELOCIDADE

Você pode criar objetivos de treino com base nas zonas de velocidade/ritmo. Depois de sincronizar os objetivos pelo FlowSync, você receberá orientações do dispositivo de treino durante o treino.

DURANTE O TREINO

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

DEPOIS DO TREINO

No resumo do treino no M400, você terá uma visão geral do tempo gasto em cada zona de velocidade. Depois da sincronização, você poderá ver informações detalhadas da zona de velocidade no serviço web Flow.

PERFIS DE DESPORTO (PERFIS DE ESPORTE)

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

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

CADÊNCIA A PARTIR DO PULSO

A função Cadência a partir do pulso permite obter sua cadência de corrida sem utilizar um sensor de passada. Sua cadência é medida com um acelerômetro interno a partir dos movimentos do pulso. Para obter esta função, é preciso ter pelo menos, a versão 1.8 do firmware no seu M400. Observe que se você usar um sensor de passada, ele será sempre utilizado para medir a cadência.

A cadência a partir do pulso está disponível para os seguintes esportes de corrida: Caminhada, corrida, jogging, corrida de estrada, corrida em trilha, esteira, atletismo e ultra maratona.

Para ver a sua cadência durante uma sessão de treino, adicione cadência à tela de treino do perfil de esporte que você utiliza durante a corrida. Você pode fazer isso no serviço web Flow, em Perfis de esporte.

PROGRAMA DE CORRIDA POLAR

O Programa de corrida Polar é um programa personalizado baseado em seu nível de condicionamento físico, projetado para garantir que você treine direito e evite excessos. Ele é inteligente, adapta-se com base no seu desenvolvimento e permite que você saiba quando pode ser uma boa ideia reduzir o ritmo um pouco e quando forçar um pouco mais. Cada programa é adaptado para o seu evento, considerando seus atributos pessoais, histórico de treino e tempo de preparação. O programa é gratuito e está disponível no serviço web Polar Flow, em www.polar.com/flow.

Os programas estão disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Cada programa tem três fases: Estabelecimento da base, Evolução e Estabilização. Essas fases foram elaboradas para desenvolver o seu desempenho gradualmente e garantir que você esteja pronto no dia da corrida. As sessões de treino de corrida são divididas em cinco tipos: corrida fácil, corrida média, corrida longa, corrida de tempo e intervalo. Todas as sessões incluem as fases de aquecimento, prática e recuperação para obter os resultados ideais. Além disso, você pode optar por fazer exercícios de força, essenciais e de mobilidade para apoiar seu desenvolvimento. Cada semana de treino consiste em duas a cinco sessões de corrida, e a duração total da sessão de treino de corrida por semana varia de uma a sete horas, dependendo do seu nível de condicionamento físico. A duração mínima de um programa é de 9 semanas, e a máxima é de 20 meses.

Saiba mais sobre o Programa de corrida Polar neste [guia detalhado](#). Ou leia mais sobre como [dar os primeiros passos no Programa de corrida](#).

CRIAR UM PROGRAMA DE CORRIDA POLAR

1. Entre no serviço web Flow em www.polar.com/flow.
2. Selecione **Programas** na guia.
3. Escolha o seu evento, nomeie-o, defina a data do evento e quando deseja iniciar o programa.
4. Responda as perguntas sobre o nível de atividade física.*
5. Escolha se você deseja incluir exercícios de apoio no programa.
6. Leia e preencha o questionário de preparo para atividade física.
7. Revise seu programa e ajuste as configurações, se necessário.
8. Quando terminar, selecione **Iniciar programa**.

*Se quatro semanas de histórico de treino estiverem disponíveis, elas estarão previamente preenchidas.

INICIAR UM OBJETIVO DE CORRIDA

Antes de iniciar uma sessão, verifique se você sincronizou o objetivo da sessão de treino com o dispositivo. As sessões são sincronizadas com o dispositivo como objetivos do treino, e você as inicia no seu **Diário**. Siga a orientação no dispositivo durante a sessão.

1. No dispositivo, vá para **Diário**.
2. Escolha um dia para ver o objetivo programado.
3. Selecione primeiro o objetivo e depois o perfil de esporte.
4. Pressione INICIAR e siga as orientações.

Se você quiser utilizar um objetivo programado para outro dia, basta escolher um dia no seu **Diário** e iniciar a sessão programada para esse dia.

ACOMPANHAR SUA EVOLUÇÃO

Sincronize os resultados do seu treino do dispositivo para o serviço web Flow usando o cabo USB ou o aplicativo Flow. Acompanhe seu progresso na guia **Programas**. Você verá uma visão geral de seu programa atual e sua progressão.

SENSOR DE PASSADA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

PAREAR UM SENSOR DE PASSADA COM O M400

Certifique-se de que o sensor de passada esteja corretamente preso ao seu tênis. Para obter mais informações sobre a configuração do sensor de passada, consulte o manual do usuário do sensor de passada.

Há dois modos de parear um sensor de passada com o M400:

1. Pressione INICIAR, no visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Toque com o M400 no sensor de passada e espere que este seja detectado.
3. É exibida a ID do dispositivo, **Emparelhar Polar RUN xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

ou

1. Acesse **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e pressione INICIAR.
2. O M400 começa a procurar o sensor de passada.
3. Quando o sensor de passada for encontrado, será exibida a indicação **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Pressione INICIAR. **A emparelhar** será exibido.
5. Quando você terminar, será exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

CALIBRAR SENSOR PASSADA

A calibração do sensor de passada melhora a precisão das medições de velocidade/ritmo e distância. É recomendável calibrar o sensor de passada antes de usá-lo pela primeira vez, se houver mudanças significativas em seu estilo de corrida ou se a posição do sensor de passada no tênis for drasticamente alterada (por exemplo, se você tiver tênis novos ou se você mudar o sensor do pé direito para o esquerdo). A calibração deve ser feita na velocidade que você corre normalmente. Se você corre em velocidades diferentes, a calibração deverá ser feita em sua velocidade média. Você pode calibrar o sensor de passada manual ou automaticamente.

Ao treinar com um sensor de passada, você pode optar por usar dados de velocidade do GPS ou do sensor de passada. Para fazer isso, acesse **Definições > Perfis de esporte > Corrida > Sensor de passada > Escolher sensor para velocidade** e selecione **Sensor de passada** ou **GPS**.

CALIBRAÇÃO MANUAL


A calibração manual pode ser feita de duas maneiras. Você pode correr uma distância que você conhece e definir a distância correta no **Menu rápido**. Você também pode definir o fator de calibração manualmente se souber o fator que lhe dá uma distância precisa.

DEFINIR DISTÂNCIA DE VOLTA CORRETA

1. Pressione INICIAR, no visor da hora, para entrar no modo pré-treino e vá até o perfil de corrida.
2. Inicie uma sessão e corra uma distância que você sabe que tem mais de 400 metros.
3. Depois de correr essa distância, pressione INICIAR para registrar uma volta.
4. Pressione e segure LUZ para entrar no Menu rápido e selecione **Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir a distância de volta correta**
5. Defina a distância real que você correu. O fator de calibração será atualizado.

DEFINIR FATOR

Para calibrar o sensor de passada manualmente configurando o fator, selecione **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir fator**: Se você já sabe o fator que lhe dá uma distância precisa. **Calibrado. Fator: xxxx** será exibido quando você terminar.

 A calibração manual também pode ser iniciada durante uma sessão, quando o sensor de passada está em uso. Pressione e segure LUZ para entrar no **Menu rápido** e selecione **Sensor de passada > Calibração > Manual**

CALIBRAÇÃO AUTOMÁTICA

A calibração automática do sensor de passada é feita com base nos dados do GPS e ocorre em segundo plano. O ritmo atual, o comprimento da passada e a distância acumulada serão atualizados e mostrados corretamente após a calibração automática. Sua velocidade é mostrada em cinza na tela até que a calibração seja concluída. Se você calibrar manualmente o sensor de passada mais tarde, o fator de calibração baseado no GPS será substituído.

A calibração automática é realizada duas vezes, e a média dos dois fatores de calibração é utilizada. Na sua próxima sessão de treino, a média do seu fator de calibração anterior e o fator obtido durante essa sessão será usado.


A calibração automática começa após 100 metros. Os critérios a seguir devem ser cumpridos durante a distância de calibração de 500 m.

- Pelo menos 6 satélites têm de estar disponíveis
- A velocidade deve ser de pelo menos 7 km/h
- Subida e descida devem ser inferiores a 30 metros

Ao correr em diferentes superfícies (por exemplo, estrada, trilha), use um perfil de esporte diferente para cada um deles para obter a melhor calibração para cada superfície.

Para calibrar automaticamente o sensor de passada, selecione

- **Definições > Perfis de esporte > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Automática**

 A calibração automática também pode ser iniciada durante uma sessão, quando o sensor de passada está em uso. Pressione e segure LUZ para entrar no **Menu rápido** e selecione **Sensor de passada > Calibração > Automática**

CADÊNCIA DE CORRIDA E COMPRIMENTO DA PASSADA

Cadência* é o número de vezes que o pé com o sensor de passada* atinge o solo por minuto. Comprimento da passada* é o comprimento médio de um passo. Essa é a distância entre seu pé direito e esquerdo entrando em contato com o chão. $\text{Velocidade de corrida} = 2 * \text{comprimento da passada} * \text{cadência}$. Há duas maneiras de correr mais rápido: mover as pernas com uma cadência mais alta ou dar passos mais longos. Corredores da categoria Elite de longa distância normalmente correm em uma alta cadência de 85-95. Nas subidas, os valores típicos de cadência são menores. Em descidas, eles são mais elevados. Os corredores ajustam o comprimento da passada para aumentar a velocidade: o comprimento da passada aumenta à medida que a velocidade aumenta. No entanto, um dos erros mais comuns que os corredores novatos cometem é exceder a passada. O comprimento de passada mais eficiente é o natural – aquele com o qual você se sente mais confortável. Você correrá mais rapidamente em provas fortalecendo os músculos da perna para que eles o levem para a frente com uma passada mais longa.

Você também deve trabalhar para maximizar a eficiência da cadência. A cadência não progride facilmente, mas se você estiver devidamente treinado, poderá sustentá-la em todas as suas corridas e maximizar o seu desempenho. Para desenvolver a cadência, a conexão nervo-músculo precisa ser treinada - e com uma frequência razoável. Uma sessão de treino de cadência por semana é um bom começo. Incorporar algum trabalho de cadência ao resto da sua semana. Durante longas corridas fáceis, você pode incluir alguma cadência mais rápida de vez em quando. Uma boa maneira de melhorar o comprimento da passada é fazer um trabalho de força específico, como correr em subidas, correr em areia macia ou correr a passos largos. Um período de treino de seis semanas, incluindo o trabalho de força, deve resultar em melhorias notáveis no comprimento da passada, e se combinado com algum trabalho mais

rápido de velocidade da perna (como passos curtos no melhor ritmo de 5 km), melhorias visíveis devem ser percebidas na velocidade geral também.

APLICATIVO POLAR FLOW

O aplicativo Polar Flow permite ver uma interpretação visual instantânea offline dos seus dados de treino, logo após a sessão de treino. Ele permite acessar rapidamente seus objetivos de treino e ver resultados de testes. O aplicativo Flow é o modo mais fácil de sincronizar os dados de treino do M400 com o serviço web Flow.

Ao usar o aplicativo com o seu M400, você poderá:

- Obter uma visão geral rápida do treino e analisar imediatamente todos os detalhes do seu desempenho
 - Visualizar o percurso em um mapa
 - Benefício do Treino
 - Hora de início e duração da sessão
 - Velocidade/ritmos médio e máximo, distância, índice de corrida
 - Frequência cardíaca média e máxima e zonas de frequência cardíaca acumuladas
 - Calorias e gordura queimadas em % de calorias
 - Altitude máxima, subida e descida
 - Detalhes da volta
- Ver a sua evolução com resumos semanais no calendário
- Obter detalhes permanentes da sua atividade (o número total de passos, calorias queimadas e tempo de sono)
 - Descobrir quanto lhe falta para a meta diária e como atingi-la
 - Ver passos, calorias queimadas e tempo de sono
 - Receber alertas de inatividade quando for hora de se levantar e se mexer

Para começar a utilizar o aplicativo Flow, baixe-o da AppStore ou do Google Play para o seu dispositivo móvel. Para obter suporte e mais informações sobre o uso do aplicativo Polar Flow, acesse www.polar.com/en/support/Flow_app. Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário pará-lo com o M400. Para obter mais informações, consulte [Emparelhamento](#).

Para ver os seus dados de treino no aplicativo Flow, é necessário sincronizar o M400 com o aplicativo depois da sessão. Para obter informações sobre como sincronizar o M400 com o aplicativo Flow, consulte [Sincronização](#).

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço web Polar Flow permite planejar e analisar todos os detalhes do treino e saber mais sobre o seu desempenho. Configure e personalize o M400 para adaptá-lo perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando diversos esportes e personalizando definições e telas de treino. Acompanhe e analise visualmente a sua evolução, crie objetivos de treino e adicione-os aos seus favoritos.

Com o serviço web Flow, você poderá fazer o seguinte:

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

Para começar a usar o serviço web Flow, acesse flow.polar.com/start e crie uma conta da Polar, caso ainda não tenha uma. Baixe e instale o software FlowSync do mesmo local para sincronizar dados entre o M400 e o serviço web Flow. Instale também o aplicativo Flow no seu celular, para obter uma análise instantânea e a sincronização de dados com o serviço web.

FEED

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

EXPLORAR

Em **Explorar**, você pode descobrir sessões de treino e percursos navegando no mapa. Você pode adicionar percursos aos seus favoritos, mas esses percursos não serão sincronizados com o M400. Veja sessões de treino públicas que outros usuários compartilharam, reviva os seus próprios percursos ou os de outras pessoas e veja onde ocorreram destaques.

DIÁRIO

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

EVOLUÇÃO


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

Para obter suporte e mais informações sobre como usar o serviço web Flow, acesse www.polar.com/en/support/flow

OBJETIVOS DE TREINO

Estabeleça objetivos de treino detalhados no serviço web Flow e sincronize-os com o seu M400 pelo software FlowSync ou pelo aplicativo Flow. Durante o treino, é fácil seguir as orientações apresentadas no dispositivo.

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


 *Não se esqueça de sincronizar os seus objetivos de treino com o M400 usando o serviço web Flow pelo FlowSync ou pelo aplicativo Flow. Se você não sincronizá-los, eles só estarão visíveis no seu Diário ou na lista de Favoritos do serviço web Flow.*

CRIAR UM OBJETIVO DE TREINO


1. Acesse **Diário** e clique em **Adicionar** > **Objectivo de treino**.
2. Na tela **Adicionar objectivo de treino**, selecione **Rápido**, **Faseado** ou **Favoritos** (o objetivo de **Ritmo de prova** pode ser sincronizado apenas para o Polar V800).

OBJETIVO RÁPIDO

1. Selecione **Rápido**.
2. Selecione **Desporto**, digite o **Nome do objectivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que deseja adicionar.
3. Escolha entre: duração, distância ou calorias. Você só pode preencher um dos valores.

4. Clique em **Guardar** para adicionar o objetivo ao seu **Diário** ou no ícone de favoritos  para adicioná-lo aos seus **Favoritos**.

OBJETIVO FASEADO

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

FAVORITOS

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

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

Depois de sincronizar os seus objetivos de treino com o M400, você poderá encontrar o seguinte:

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

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


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

FAVORITOS


Em **Favoritos**, você pode armazenar e gerenciar seus objetivos de treino favoritos. O M400 permite no máximo 20 favoritos por vez. O número de favoritos no serviço web Flow é ilimitado. Se você tiver mais de 20 favoritos no serviço web Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o seu M400 quando fizer a sincronização.

Para mudar a ordem dos favoritos, você pode arrastá-los e soltá-los. Selecione o favorito que você pretende mover e arraste-o para a posição da lista que desejar.


ADICIONAR UM OBJETIVO DE TREINO AOS FAVORITOS:

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

ou

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

EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone favoritos , no canto superior direito ao lado de seu nome. São apresentados todos os percursos e objetivos de treino favoritos.
2. Selecione o favorito que deseja editar.

- **Objetivos de treino:** Altere o nome do objetivo ou selecione editar, no canto inferior direito, para modificar o objetivo.

REMOVER UM FAVORITO

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

PERFIS DE ESPORTE NO SERVIÇO WEB FLOW

Por padrão, existem quatro perfis de esporte no M400. No serviço web Flow, você pode adicionar novos perfis de esporte à sua lista de esportes e ainda editar os perfis já existentes. O seu M400 pode conter um máximo de 20 perfis de esporte. Não existe limite para o número de perfis de esporte no serviço web Flow. Se houver mais de 20 perfis de esporte no serviço web Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o seu M400 quando você fizer a sincronização.

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

ADICIONAR UM PERFIL DE ESPORTE

No serviço web Flow:

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

EDITAR UM PERFIL DE ESPORTE

No serviço web Flow:

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

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

BÁSICO

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

FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

TELAS DE TREINO

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

Clique no ícone de lápis de uma tela existente para editá-la ou para adicionar uma nova tela. Você pode selecionar de um a quatro itens de seis categorias à tela.

Tempo	Ambiente	Parâmetros	Distância	Velocidade	Cadência
--------------	-----------------	-------------------	------------------	-------------------	-----------------

		do organismo			
<ul style="list-style-type: none"> • Hora • Duração • Duração da volta • Duração da última volta 	<ul style="list-style-type: none"> • Altitude • Subida total • Descida total • Subida da volta actual • Descida da volta actual 	<ul style="list-style-type: none"> • Frequência cardíaca • Frequência cardíaca média • Frequência cardíaca máxima • FC méd. na volta • Calorias • ZonePointer • Tempo na zona 	<ul style="list-style-type: none"> • Distância • Distância da volta • Distância da última volta 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidade/ritmo • Velocidade/ritmo médio • Velocidade/ritmo máximo • Velocidade/ritmo da volta 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadência de corrida • Cadência de corrida média • Cadência de corrida da volta actual • Comprimento da passada • Comprimento médio da passada

Quando tiver concluído as configurações dos perfis de esporte, clique em Guardar. Para sincronizar as definições com o seu M400, pressione sincronizar no FlowSync.



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.

SINCRONIZAÇÃO

Com o aplicativo Polar Flow, você pode transferir dados do seu M400 usando o cabo USB com o software FlowSync ou sem fio via Bluetooth Smart®. Para poder sincronizar dados entre o seu M400, o serviço web Flow e o aplicativo, é necessário ter uma conta Polar e o software FlowSync. Acesse flow.polar.com/start, crie uma conta Polar no serviço web Polar Flow e baixe e instale o software FlowSync no seu computador. Baixe o aplicativo Flow da AppStore ou do Google Play para o seu celular.

Onde quer que você esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu M400, o serviço Web e o aplicativo móvel.

SINCRONIZAR COM O APLICATIVO FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:


- Você tem uma conta da Polar e o aplicativo Flow
- Você registrou o seu M400 no serviço web Flow e sincronizou dados pelo menos uma vez com o software FlowSync.
- O seu dispositivo móvel está com o Bluetooth ativado e o modo avião/modo de voo desativado.
- O M400 está pareado com o seu celular. Para obter mais informações, consulte "Emparelhamento" Na página 18

Há duas maneiras de sincronizar seus dados:

1. Entre no aplicativo Flow e pressione e segure o botão VOLTAR do seu M400.
2. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
3. Quando você terminar, será exibida a indicação **Sincronização concluída**.

ou

1. Inicie a sessão no aplicativo Flow, acesse **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Sincronizar dados** e pressione o botão INICIAR no seu M400.
2. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
3. Quando você terminar, será exibida a indicação **Sincronização concluída**.

 Quando você sincroniza o M400 com o aplicativo Flow, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço web Flow por meio de uma conexão à Internet.


Para obter suporte e mais informações sobre a utilização do aplicativo Polar Flow, acesse www.polar.com/en/support/Flow_app

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar dados com o serviço web Flow, é necessário ter o software FlowSync. Acesse flow.polar.com/start, baixe-o e instale-o antes de sincronizar.

1. Ligue o conector micro USB à porta USB do M400 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador. Verifique se o software FlowSync está em execução.
2. A janela FlowSync abrirá no computador e a sincronização iniciará.
3. A mensagem Concluída será exibida quando tiver terminado.

Sempre que você conectar o M400 ao computador, o software FlowSync transferirá os seus dados para o serviço web Polar Flow e sincronizará as configurações que você possa ter alterado. Se a sincronização não iniciar automaticamente, inicie o FlowSync a partir do ícone na área de trabalho (Windows) ou na pasta de aplicativos (Mac OS X). Sempre que uma atualização do firmware estiver disponível, o FlowSync notificará você e solicitará a instalação.

 *Se você alterar as configurações no serviço web Flow enquanto o M400 estiver conectado ao seu computador, pressione o botão Sincronizar no FlowSync para transferir as configurações para o M400.*

Para obter suporte e mais informações sobre como usar o serviço web Flow, acesse www.polar.com/en/support/flow

Para obter suporte e mais informações sobre como usar o software FlowSync, acesse www.polar.com/en/support/FlowSync


CUIDADOS COM SEU M400

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar M400 deve ser mantido limpo e tratado com cuidado. As instruções a seguir o ajudarão a atender as obrigações da garantia, a manter o dispositivo no seu melhor estado e a evitar problemas ao carregar ou sincronizar.

M400

O cabo USB deve ser conectado com cuidado para evitar danos à porta USB do dispositivo.

Mantenha a porta USB do dispositivo limpa, para garantir que não haja problemas ao carregar e sincronizar.

 *Observe que a tampa de borracha da porta USB foi removida na versão mais recente do M400. Isso foi feito para facilitar a secagem da porta USB. Essas orientações de manutenção podem ser usadas para o novo M400, sem a tampa de borracha, e para o modelo anterior com a tampa de borracha.*

Mantenha a porta USB limpa para proteger o M400 da oxidação e de outros possíveis danos provocados por água salgada (por exemplo, suor ou água do mar) e sujeira. Isso garantirá que não haja problemas ao carregar e sincronizar o dispositivo.

A melhor forma de manter a porta USB limpa é enxaguá-la após cada sessão de treino, do seguinte modo:

1. Levante a tampa de borracha da porta USB.



2. Enxague a porta USB com água morna da torneira. A porta USB é resistente à água, e você pode enxaguá-la em água corrente sem danificar os componentes eletrônicos.



3. Após o enxague, deixe a tampa aberta durante algum tempo para deixar a porta USB secar. **Não carregue o M400 se a porta USB estiver molhada ou com suor.**



Ao utilizar a porta USB, verifique se não há umidade, cabelo, poeira ou sujeira na superfície vedante. Limpe a sujeira com suavidade. Um palito de dente pode ser usado para remover cabelo, poeira ou outras sujeiras da cavidade do conector. Ao limpar, não use ferramentas pontiagudas, para evitar arranhões.

Você pode lavar o dispositivo com uma solução de água e sabão neutro em água corrente. Não utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha de aço ou produtos químicos de limpeza. Se não usar o dispositivo permanentemente, limpe a umidade antes de guardá-lo.

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

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

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

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

ARMAZENAMENTO

M400: Mantenha o dispositivo de treino em local fresco e seco. Não o guarde em um ambiente úmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou bolsa esportiva), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos prolongados, como deixá-lo no carro ou montado no suporte para bicicleta. Recomenda-se guardar o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se for guardar o dispositivo de treino por vários meses, não se esqueça de recarregá-lo após alguns meses. Isso prolonga a duração da bateria.

Sensor de frequência cardíaca: Seque e guarde a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e o conector separadamente para maximizar a duração da bateria. Mantenha o sensor de frequência cardíaca em local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência car-

díaca molhado em materiais que impeçam a respiração, como uma bolsa esportiva. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta por períodos prolongados.

SENSOR DE PASSADA BLUETOOTH® SMART

Lave o sensor de passada com uma solução de água e sabão suave e enxague com água limpa. Para manter a resistência à água, não lave o sensor de passada com um aparelho de pressão. Não mergulhe o sensor de passada na água. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha de aço ou produtos químicos de limpeza. Evite pancadas fortes no sensor de passada, pois isso pode danificar a unidade do sensor.

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 obter mais informações, consulte Garantia limitada internacional da Polar.

Para obter informações de contato e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, acesse www.polar.com/support e os sites específicos do país.

O nome de usuário da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de e-mail. O mesmo nome de usuário e senha são válidos para o registro de produtos Polar, para o serviço web e o aplicativo Polar Flow, para o fórum de discussão Polar e para o registro no boletim informativo.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

BATERIAS

O Polar M400 possui uma bateria interna, recarregável. As baterias recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Você pode carregar e descarregar a bateria mais de 300 vezes, antes de ocorrer uma diminuição notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia de acordo com o uso e as condições de funcionamento.

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

O sensor de frequência cardíaca Polar H7 utiliza uma bateria que pode ser substituída pelo usuário. Para trocar a bateria, siga atentamente as instruções indicadas em [Troca da bateria do sensor de frequência cardíaca](#).

Para obter informações sobre a bateria do sensor de passada Bluetooth Smart®, consulte o manual do usuário do produto em questão.

Mantenha as baterias fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão da bateria, contate imediatamente um médico. As baterias devem ser descartadas de acordo com a regulamentação local.

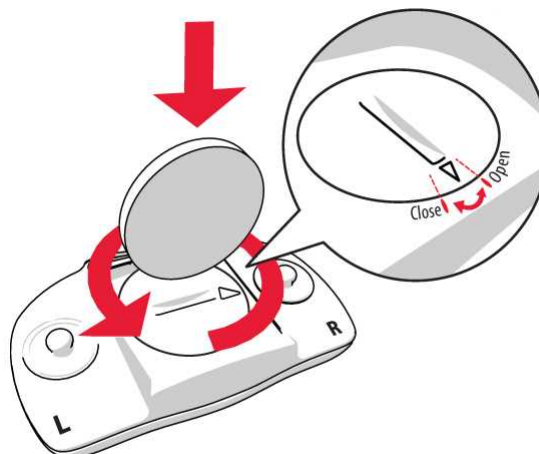
TROCA DA BATERIA DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA


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

Quando for trocar a bateria, certifique-se de que o anel de vedação não esteja danificado; caso contrário, substitua-o por um novo. Você pode comprar kits de baterias que incluem anéis de vedação no site da Polar e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis de vedação adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os kits de anel de vedação/bateria também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

Ao manusear uma bateria nova, totalmente carregada, evite fazer contato entre os dois polos com ferramentas metálicas ou condutoras de eletricidade, como pinças. Se isso acontecer, a bateria pode sofrer curto-circuito e descarregar mais rapidamente. Normalmente, um curto-circuito não danifica a bateria, mas pode diminuir sua capacidade e duração.

1. Com a ajuda de uma moeda, abra a tampa do compartimento da bateria rodando-a no sentido anti-horário, para ABERTO.
2. Insira a bateria (CR 2025) no respectivo compartimento, com o lado positivo (+) voltado para a tampa. Verifique se o anel de vedação está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Pressione a tampa novamente no conector.
4. Com a ajuda da moeda, gire a tampa no sentido horário, para FECHADO.



 Perigo de explosão se a bateria for substituída por uma do tipo errado.

PRECAUÇÕES

O dispositivo de treino Polar M400 exibe os seus indicadores de desempenho. O dispositivo de treino foi projetado para indicar o nível de esforço fisiológico e a recuperação durante e depois de uma sessão de exercícios. Ele mede a frequência cardíaca, a velocidade e a distância. Ele também mede a cadência de corrida se for utilizado com o sensor de passada Polar Bluetooth® Smart. Nenhum outro uso é intencional ou implícito.

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

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências eletromagnéticas e de equipamento de treino

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

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

1. Retire a tira elástica do sensor de frequência cardíaca do tórax e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errática ou não apresente o símbolo do coração piscando. As interferências frequentemente são maiores diante do painel da tela do equipamento, enquanto que o lado esquerdo ou direito da tela são relativamente livres de perturbações.
3. Volte a colocar a tira elástica do sensor de frequência cardíaca no tórax e mantenha o dispositivo de treino nessa área livre de interferências o máximo possível.

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

SUA SAÚDE E SEU TREINO

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

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

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

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

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

sensações incomuns durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contate o fabricante do dispositivo eletrônico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se você tiver alergia cutânea a alguma substância ou se suspeitar de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em [Especificações técnicas](#). Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma camiseta, mas umedeça bem a camiseta sob os eletrodos para garantir o seu funcionamento adequado.



O efeito combinado da umidade e do desgaste intenso pode fazer a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca ou da pulseira se solte, possivelmente manchando roupas de cores claras. Se você passar perfume, loção, bronzeador/protetor solar ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que esses não entrem em contato com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

AVISO - MANTENHA AS BATERIAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS

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

Sua segurança é importante para nós. O formato do sensor de passada Polar Bluetooth® Smart foi projetado para minimizar a possibilidade de ele ficar preso em algo. Em todo caso, tenha cuidado ao correr com o sensor de passada em gramado, por exemplo.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

M400

Tipo de bateria:	Bateria recarregável de Li-Po, de 190 mAh
Duração:	Em uso contínuo: Até 8 horas com GPS e sensor de frequência cardíaca Em modo de hora com monitoramento de atividade diária:

	Aproximadamente 30 dias
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Materiais do dispositivo de treino:	Aço inoxidável, Policarbonato/acrilonitrila butadieno estireno, Acrilonitrila butadieno estireno, Uretano termoplástico, Polimetilmetacrilato, Silicone
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C/77 °F
Precisão do GPS:	Distância $\pm 2\%$, velocidade ± 2 km/h
Resolução da altitude:	1m
Resolução da subida/descida:	5m
Altitude máxima:	9000m / 29.525 ft
Taxa de amostragem:	1s
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, o que for maior. A definição se aplica a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm
Intervalo de visualização da velocidade atual:	0-399 km/h 247,9 mi/h (0-36 km/h ou 0-22,5 mi/h (ao medir a velocidade com o sensor de passada Polar)
Resistência à água:	30 m (ideal para tomar banho e nadar)
Capacidade da memória:	30 h de treino com GPS e frequência cardíaca, dependendo da definição de idioma
Resolução da tela:	128 x 128

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

Duração da bateria:	200 h
Tipo de bateria:	CR 2025
Anel de vedação da bateria:	Anel de vedação 20,0 x 1,0, em FPM

Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água:	30m

Utiliza tecnologia sem fio Bluetooth® Smart.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

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

A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

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

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

Na indústria de relógios, a resistência à água é geralmente indicada em metros, o que significa a pressão estática da água dessa profundidade. A Polar usa esse mesmo sistema de indicação. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Cada dispositivo Polar que possui indicação de resistência à água é testado antes da entrega para suportar a pressão da água.

Os produtos Polar são divididos em quatro categorias diferentes de acordo com sua resistência à água. Verifique o verso do seu produto Polar para a categoria de resistência à água e compare com o gráfico abaixo. Observe que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Ao executar qualquer atividade subaquática, a pressão dinâmica gerada pela movimentação na água é maior que a pressão estática. Isso significa que o movimento do produto sob água o submete a uma pressão maior do que se o produto estivesse parado.

Indicação na parte de trás do produto	Respingos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho com snorkel (sem tanques de ar)	Mergulho com cilindro (com tanques de ar)	Características de resistência à água
Resistência à água IPX7	OK	-	-	-	Não lave com uma lavadora de alta pressão. Protegido contra respingos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Resistência à água IPX8	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Resistente à água Resistente à água 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Resistência à água 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frequente em água, mas não em mergulho com cilindro. Norma de referência: ISO22810.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional dos produtos Polar. Para os produtos vendidos nos EUA ou Canadá, a garantia é emitida pela Polar Electro, Inc.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do produto Polar que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição, com exceção de pulseiras feitas de silicone ou plástico, que estão sujeitas ao período de garantia de um (1) ano a contar da data de aquisição.
- A garantia não cobre o desgaste normal ou a quebra da bateria, ou outro desgaste normal e quebra, danos causados por uso indevido ou abusivo, acidentes ou não conformidade com as precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados,

braçadeira de tecido ou pulseira de tecido ou de couro, tira elástica (por exemplo, cinta peitoral com sensor de frequência cardíaca) e vestuário Polar.

- A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas ao produto.
- A garantia não cobre produtos que foram comprados de segunda mão.
- Durante o período da garantia, o produto será reparado ou substituído em qualquer Centro de Assistência Polar autorizado, independentemente do país em que foi adquirido.
- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afeta os direitos legais do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao revendedor, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra.
- Guarde o recibo como seu comprovante de compra!
- A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

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

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

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

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

CANADÁ

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo usuário no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do usuário.

Polar Electro Oy n'a approué aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do usuário.

Informações referentes à regulamentação da Industry Canada (IC)

Este dispositivo está em conformidade com o(s) padrão(ões) RSS de isenção de licença da Industry Canada. A operação está sujeita às duas condições a seguir: (1) este dispositivo não poderá provocar interferências; e (2) este dispositivo deverá aceitar todas as interferências, incluindo as que possam causar operação não desejada do mesmo.

Parecer de conformidade à regulamentação da Industrie Canada

O dispositivo em questão está em conformidade com os CNR da Industrie Canada aplicáveis a dispositivos de rádio isentos de licença. A sua operação está autorizada mediante as duas condições a seguir: (1) o dispositivo não poderá provocar interferências; e (2) o dispositivo deverá captar todas as interferências, incluindo as que possam causar operação não desejada do mesmo.

Aviso referente aos dispositivos digitais da classe B

Este aparelho digital de Classe B está em conformidade com as normas ICES-003, RSS-Gen e RSS-210 do Canadá.

Este dispositivo digital de Classe B está conforme às normas NMB-003, CNR-Gen e CNR-210 do Canadá.

EUA

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo usuário no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do usuário.

Informações referentes à regulamentação FCC

Este dispositivo está em conformidade com a parte 15 das normas FCC. A operação está sujeita às duas condições a seguir: (1) este dispositivo não poderá provocar interferências prejudiciais; e (2) Este dispositivo deverá aceitar todas as interferências captadas, incluindo aquelas que possam causar operação não desejada.

Nota: Este aparelho foi testado e está em conformidade com os limites para um dispositivo digital de Classe B, de acordo com a parte 15 das Normas FCC. Esses limites foram estabelecidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências prejudiciais em uma instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá provocar interferências prejudiciais em comunicações por rádio. No entanto, não é possível garantir a não ocorrência de interferências uma determinada instalação.



Se este equipamento causar interferências prejudiciais na recepção via rádio ou televisiva, o que pode ser verificado desligando e ligando o equipamento, recomenda-se que o usuário tente corrigir a interferência adotando uma ou mais das medidas a seguir:

1. Reorientar ou mudar o local de instalação da antena receptora.
2. Aumentar a separação entre o equipamento e o receptor.
3. Ligar o equipamento a uma tomada em um circuito diferente daquele em que o receptor está ligado.
4. Consulte o revendedor ou um técnico de rádio/TV experiente para obter ajuda.

Este produto emite energia de radiofrequência, mas a potência de saída da radiação do dispositivo está muito abaixo dos limites de exposição de radiofrequência da FCC.

Este equipamento está em conformidade com os limites de exposição à radiação RF estabelecidos pela FCC para um ambiente não controlado. Apesar disso, durante a operação normal, o dispositivo deve ser usado de modo a minimizar o potencial de contato humano com a antena.

INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO

	<p>Este produto está em conformidade com as Diretivas 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE. A Declaração de Conformidade relevante está disponível em www.polar.com/en/regulatory_information</p>
	<p>O símbolo de lixeira com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrônicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrônicos (REEE) e as baterias e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2006/66/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de setembro de 2006, sobre baterias e acumuladores, e resíduos de baterias e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as baterias/acumuladores dos produtos Polar devem ser descartados seletivamente. A Polar também recomenda minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à coleta seletiva de dispositivos eletrônicos para produtos e à coleta de baterias e acumuladores para as baterias e acumuladores.</p>

AVISO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

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

2.1 PT-BR 10/2019