

POLAR®

POLAR M430



MANUAL DO UTILIZADOR

ÍNDICE

Índice	2
Manual do utilizador do Polar M430	6
Introdução	6
Tirar o máximo proveito do seu M430	6
Começar	7
Configurar o M430	7
Escolher uma opção para a configuração	7
Opção A: Configurar com um dispositivo móvel e a aplicação Polar Flow	8
Opção B: Configurar com o seu computador	8
Opção C: Configuração a partir do dispositivo	9
Funções dos botões	9
Visor da hora e menu	10
Modo pré-treino	10
Durante o treino	10
Estrutura do Menu	11
O meu dia	11
Diário	11
Definições	11
Teste de Fitness	12
Temporização	12
Favoritos	12
A minha FC	12
Colocar o seu M430	12
Quando estiver a medir a frequência cardíaca no pulso	12
Quando não estiver a medir a frequência cardíaca no pulso	13
Emparelhar	13
Emparelhar um dispositivo móvel com o M430	13
Emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o M430	14
Emparelhar um sensor de passada com o M430	14
Emparelhar uma balança Polar Balance com o M430	14
Eliminar um emparelhamento	15
Definições	16
Definições do Perfil de Desporto	16
Definições	17
Definições Físicas	17
Peso	18
Altura	18
Data de Nascimento	18
Sexo	18
Historial de treino	18
Frequência Cardíaca Máxima	18
Definições gerais	19
Monitorização contínua da FC	19
Emparelhar e sincronizar	19
Modo de voo	19
Bloqueio de botões	19
Notificações inteligentes	19
Alerta de inactividade	20
Unidades	20

Idioma	20
Cor da Vista de Treino	21
Acerca do produto	21
Definições do relógio	21
Alarme	21
Hora	21
Data	21
Dia de Início da Semana	22
Mostrador do relógio	22
Menu rápido	23
Menu Rápido no modo pré-treino	23
Menu Rápido na vista de treino	24
Menu Rápido no modo pausa	25
Atualizar o firmware	25
Com o dispositivo móvel ou tablet	26
Com o computador	26
Treino	27
Treino com frequência cardíaca baseada no pulso	27
Treinar com a frequência cardíaca	27
Medir a frequência cardíaca com o seu M430	27
Iniciar uma Sessão de Treino	28
Iniciar uma sessão de treino planeada	29
Iniciar uma Sessão com Temporizador de Intervalo	30
Iniciar uma Sessão com Estimar Tempo Final	30
Durante o treino	30
Percorrer as vistas de treino	30
Marcar uma volta	30
Bloquear uma Zona de Frequência Cardíaca ou de Velocidade	31
Alterar a fase durante uma sessão faseada	31
Alterar Definições no menu rápido	31
Notificações	31
Efectuar uma pausa/Parar uma sessão de treino	31
Resumo do treino	31
Depois do treino	31
Histórico de treino no M430	34
Dados do treino na aplicação Polar Flow	34
Dados do treino no serviço Web Polar Flow	34
Funcionalidades	35
GPS assistido (A-GPS)	35
Validade do A-GPS	35
Funcionalidades GPS	36
Voltar ao início	36
Smart Coaching	37
Guia de Atividade	37
Benefício de Atividade	37
Monitorização permanente da atividade	38
Objetivo de atividade	38
Dados de atividade no seu M430	38
Alerta de inatividade	40
Dados de atividade na Aplicação Flow e no serviço Web Flow	40
Polar Sleep PlusTM	40
Dados do sono no seu M430	40
Dados de sono no aplicativo e serviço web Flow	41

Frequência cardíaca contínua	42
Teste de fitness com frequência cardíaca baseada no pulso	42
Antes do teste	43
Executar o teste	43
Resultados do Teste	43
Níveis de fitness	44
Homem	44
Mulher	44
Vo2máx	45
Programa de Corrida Polar	45
Criar um Programa de Corrida Polar	45
Iniciar um objetivo de corrida	46
Acompanhar o seu progresso	46
Running Index	46
Análise a curto prazo	47
Homem	47
Mulher	47
Análise a longo prazo	47
Calorias inteligentes	48
Benefício do treino	49
Carga de treino y recuperación	50
Perfis de Desporto	51
Zonas de frequência cardíaca	51
Zonas de Velocidade	51
Definições das Zona de Velocidade	51
Objetivo de Treino com Zonas de Velocidade	52
Durante o Treino	52
Depois do Treino	52
Cadência a partir do pulso	52
Velocidade e distância a partir do pulso	52
Notificações inteligentes	53
Polar Flow	54
Aplicação Polar Flow	54
Dados de treino	54
Dados de atividade	54
Dados do sono	55
Perfis de desporto	55
Partilhar imagens	55
Começar a usar a aplicação Flow	55
Serviço Web Polar Flow	55
Feed	56
Explorar	56
Diário	56
Evolução	56
Comunidade	57
Programas	57
Favoritos	57
Adicionar um Objetivo de Treino aos Favoritos:	57
Editar um Favorito	57
Remover um favorito	58
Planejamento de treino	58
Criar um plano de treino com o Planejador de temporada	58
Criar uma meta de treino no aplicativo e no serviço web Polar Flow	59

Crie uma meta com base em uma meta de treino favorita	61
Sincronizar as metas com o relógio	61
Criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow	61
Perfis de desporto no Polar Flow	64
Adicionar um perfil de desporto	64
Editar um perfil de desporto	65
Sincronizar	67
Sincronizar com a aplicação móvel Flow	67
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	67
Informações importantes	69
Pilha	69
Carregar a pilha do M430	69
Duração da pilha	70
Informação de pilha fraca	70
Cuidar do seu M430	71
Manter o M430 limpo	71
Cuidar do sensor ótico de frequência cardíaca	71
Armazenamento	71
Assistência	72
Precauções	72
Interferências durante o treino	72
Sua saúde e seu treino	72
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças	73
Especificações técnicas	74
M430	74
Software Polar FlowSync	75
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	75
A resistência dos produtos Polar à água	75
Garantia limitada internacional Polar	76
Informações referentes à regulamentação FCC	76
Termo de responsabilidade	77

MANUAL DO UTILIZADOR DO POLAR M430

Este manual do utilizador ajuda-o a começar a utilizar o seu novo M430. Para ver tutoriais em vídeo e uma lista de perguntas frequentes sobre o M430, visite support.polar.com/en/M430.

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo Polar M430!

O Polar M430 é um relógio de corrida com GPS, frequência cardíaca baseada no pulso, funcionalidades avançadas da Polar e monitorização permanente da atividade. O M430 fornece-lhe orientação e comentários personalizados para o treino e atividade diária, que o ajudam a atingir os seus objetivos. O GPS compacto integrado permite monitorizar o seu ritmo de corrida, a distância, a altitude e o percurso. Quando o sinal GPS não está disponível, o M430 monitoriza a velocidade e a distância a partir dos movimentos do seu pulso.

Não necessita de usar um sensor de frequência cardíaca; desfrute da corrida com a medição da frequência cardíaca baseada no pulso que está sempre pronta para entrar em ação.

Com a monitorização permanente da atividade, pode controlar as atividades do seu dia a dia. Veja como beneficiam a sua saúde e receba sugestões sobre como atingir o seu objetivo de atividade diária. Fique ligado com notificações inteligentes; receba no M430 alertas de chamadas e mensagens recebidas, bem como da atividade de aplicações no seu telemóvel.

TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DO SEU M430

Ligue-se ao ecossistema Polar e tire o máximo proveito do seu M430.

Obtenha a [aplicação Polar Flow](#) na App Store® ou no Google Play™. Depois do treino, sincronize o M430 com a aplicação Flow e receba uma visão geral instantânea e comentários acerca dos resultados do treino e do seu desempenho. Na aplicação Flow pode ainda ver como dormiu e até que ponto esteve ativo durante o dia.

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

COMEÇAR

Configurar o M430	7
Opção A: Configurar com um dispositivo móvel e a aplicação Polar Flow	8
Opção B: Configurar com o seu computador	8
Opção C: Configuração a partir do dispositivo	9
Funções dos botões	9
Estrutura do Menu	11
O meu dia	11
Diário	11
Definições	11
Teste de Fitness	12
Temporização	12
Favoritos	12
A minha FC	12
Colocar o seu M430	12
Quando estiver a medir a frequência cardíaca no pulso	12
Quando não estiver a medir a frequência cardíaca no pulso	13
Emparelhar	13
Emparelhar um dispositivo móvel com o M430	13
Emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o M430	14
Emparelhar um sensor de passada com o M430	14
Emparelhar uma balança Polar Balance com o M430	14
Eliminar um emparelhamento	15

CONFIGURAR O M430

O seu novo M430 está em modo de armazenagem e desperta quando o ligar a um carregador USB para ser carregado ou a um computador para ser configurado. Recomendamos que carregue a pilha antes de começar a usar o seu M430. Se a pilha estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos para o carregamento começar.

Consulte [Pilhas](#) para obter informações detalhadas sobre o carregamento e duração da pilha, bem como sobre o aviso de pilha fraca.

ESCOLHER UMA OPÇÃO PARA A CONFIGURAÇÃO

A. A configuração móvel é conveniente se não tiver acesso a um computador com porta USB, mas pode demorar mais tempo. Este método necessita de uma ligação à Internet.

B. A configuração com fios com um computador é mais rápida e permite carregar o seu M430 ao mesmo tempo, mas precisa de um computador. Este método necessita de uma ligação à Internet.

 *Recomendam-se as opções A e B. Para obter dados mais exatos, preencha todos os detalhes físicos necessários. Também pode seleccionar o idioma e obter o firmware mais recente para o seu M430.*

C. Se não tiver um dispositivo móvel compatível e não tiver acesso imediato a um computador com ligação à Internet, pode iniciar a partir do dispositivo. **Tenha em conta que o dispositivo regista apenas uma parte das definições.** Para tirar o melhor partido do seu M430 e das funcionalidades Smart Coaching únicas da Polar, é importante efetuar a configuração no serviço Web Polar Flow mais tarde, seguindo os passos da opção A ou B.

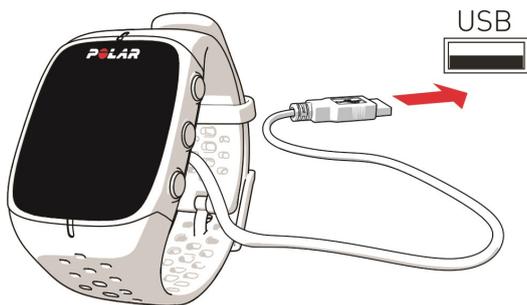
OPÇÃO A: CONFIGURAR COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E A APLICAÇÃO POLAR FLOW

O Polar M430 liga-se à aplicação móvel Polar Flow sem fios, através de Bluetooth® Smart, pelo que não se deve esquecer de ativar o Bluetooth no seu dispositivo móvel.

Verifique a compatibilidade com a aplicação Polar Flow em support.polar.com.

1. Para garantir que o M430 tem carga suficiente durante a configuração móvel, basta ligar o M430 a uma porta USB com alimentação ou a um carregador USB. Verifique se o transformador apresenta a indicação "saída 5 V CC" e fornece no mínimo 500 mA. O M430 poderá demorar alguns minutos a despertar, antes de se iniciar a animação do carregamento.

 *Antes de carregar a pilha, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no conector USB do M430. Limpe a sujidade e a humidade com cuidado. Não carregue o M430 se o conector USB estiver molhado.*



2. Aceda à App Store ou ao Google Play no seu dispositivo móvel e procure e transfira a aplicação Polar Flow.
3. Abra a aplicação Flow no seu dispositivo móvel. A aplicação deteta o seu novo M430 nas proximidades e pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e introduza o **código de emparelhamento Bluetooth apresentado no visor do M430, na aplicação Flow**.
4. Depois, crie uma conta Polar ou inicie sessão, caso já tenha uma. A aplicação orientá-lo-á durante o registo e configuração.

 *Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições. Durante o registo, pode escolher o idioma que pretende utilizar no M430. Se estiver disponível uma [atualização de firmware](#) para o seu M430, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 20 minutos.*

5. Toque em **Guardar e sincronizar** quando já tiver preenchido todas as definições. As suas definições personalizadas serão agora sincronizadas com o M430.
6. O visor do M430 abre na vista da hora assim que a sincronização estiver concluída.

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

OPÇÃO B: CONFIGURAR COM O SEU COMPUTADOR

1. Visite flow.polar.com/start e instale o software FlowSync para configurar o seu M430.
2. Ligue o seu M430 ao computador com o cabo USB fornecido, para o carregar durante a configuração. O M430 poderá demorar alguns minutos para despertar. Deixe o seu computador instalar qualquer controlador USB sugerido.

 *Antes de carregar a pilha, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no conector USB do M430. Limpe a sujidade e a humidade com cuidado. Não carregue o M430 se o conector USB estiver molhado.*

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

 Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições físicas. Durante o registo, pode escolher o idioma que pretende utilizar no M430. Se estiver disponível uma [atualização de firmware](#) para o seu M430, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 10 minutos.

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

OPÇÃO C: CONFIGURAÇÃO A PARTIR DO DISPOSITIVO

Ligue o seu M430 à porta USB do computador ou a um carregador USB, utilizando o cabo incluído na embalagem. É exibida a indicação **Choose language** (Selecionar idioma). Prima INICIAR para selecionar **Português**. O seu M430 é entregue apenas com inglês, mas pode adicionar outros idiomas ao fazer a configuração no serviço Web Polar Flow ou com a aplicação Polar Flow.

Defina os dados seguintes e confirme cada seleção com o botão INICIAR. Se, em qualquer altura, quiser voltar atrás e alterar uma definição, prima Para Trás até selecionar a definição que pretende alterar.

1. **Formato da hora:** Selecione **12 h** ou **24 h**. Se selecionar **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)**, **Semi-profis. (8-12 h/semana)**, **Profissional (12+ h/semana)**. Para mais informações acerca do historial de treino, consulte [Definições físicas](#).
9. Quando tiver concluído as definições, é exibida a indicação **Começar!** e o M430 passa para o visor da hora.

 Ao efetuar a configuração a partir do dispositivo, o seu M430 não fica ligado ao serviço Web Polar Flow. Para tirar o melhor partido do seu M430 e das funcionalidades Smart Coaching únicas da Polar, é importante efetuar a configuração mais tarde, no serviço Web Polar Flow ou com a aplicação móvel Polar Flow, seguindo os passos da opção A ou B.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

O M430 tem cinco botões que possuem funcionalidades diferentes, consoante a situação de utilização. Consulte as tabelas abaixo para descobrir as funcionalidades dos botões nos vários modos.



VISOR DA HORA E MENU

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar o visor	Sair do menu	Confirmar seleções	Percorrer as listas de seleção
Premir sem libertar para bloquear botões	Regressar ao nível anterior	Aceder ao modo pré-treino	Ajustar um valor selecionado
	Deixar as definições inalteradas	Confirmar a seleção exibida no visor	Premir PARA CIMA sem libertar para alterar o mostrador do relógio
	Cancelar as seleções		
	Premir sem libertar para voltar ao visor da hora a partir do menu		
	Premir sem libertar para iniciar o emparelhamento e a sincronização		

MODO PRÉ-TREINO

LEVE	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar o visor	Voltar ao visor da hora	Iniciar uma Sessão de Treino	Percorrer a lista de desportos
Premir sem libertar para aceder às definições do perfil de desporto			

DURANTE O TREINO

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar o visor	Efetuar uma pausa no treino premindo uma vez	Marcar uma volta	Alterar a vista de treino
Premir sem libertar para aceder ao Menu rápido	Premir sem libertar durante 3 segundos para parar a gravação do treino	Premir sem libertar para ativar/desativar o bloqueio de zona	
		Prosseguir a gravação do treino se estiver em pausa	

ESTRUTURA DO MENU

Aceda ao menu e percorra-o premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. Confirme seleções com o botão INICIAR e retroceda com o botão PARA TRÁS.



O MEU DIA

Permite visualizar o objetivo de atividade diária com um círculo que se vai preenchendo de acordo com a sua atividade. No menu **O meu dia** encontra o seguinte:

- O seu tempo de sono e o sono real. O M430 monitoriza o seu sono, se o usar durante a noite. Deteta o momento em que adormece e o momento em que acorda e recolhe dados para uma análise mais aprofundada na aplicação e serviço Web Polar Flow. Para mais informações, consulte [Monitorização do sono](#).
- A sua atividade diária acumulada com mais detalhe e orientações para atingir o seu objetivo de atividade diária. Para mais informações, consulte [Monitorização Permanente da Atividade](#).
- As sessões de treino efetuadas durante o dia. Pode abrir o resumo da sessão premindo INICIAR.
- As [sessões de treino planeadas](#), criadas para esse dia, no serviço Web Polar Flow ou na aplicação Polar Flow. Pode iniciar uma sessão de treino planeada e abrir sessões anteriores para as visualizar mais pormenorizadamente premindo INICIAR.
- Se efetuou um [Teste de Fitness](#) durante o dia, o resultado será apresentado em **O meu dia**.
- Quaisquer eventos do dia. Pode criar e aderir a eventos na Comunidade Polar Flow em flow.polar.com.

DIÁRIO

No **Diário** serão apresentadas a semana atual, as quatro semanas anteriores e as quatro semanas seguintes. Selecione um dia para ver a atividade e sessões de treino desse dia, o resumo de treino de cada sessão e os testes efetuados. Também pode ver as sessões de treino planeadas.

DEFINIÇÕES

Em **Definições** pode editar o seguinte:

- **Perfis de desporto**
- **Definições físicas**
- **Definições gerais**
- **Definições do relógio**

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

TESTE DE FITNESS

Meça o seu nível de fitness com facilidade através da frequência cardíaca baseada no pulso, mantendo-se deitado e descontraindo.

Para mais informações, consulte [Teste de Fitness com a frequência cardíaca baseada no pulso](#).

TEMPORIZAÇÃO

Em **Temporizadores**, encontrará o seguinte:

- **Cronómetro:** Pode utilizar o seu M430 como cronómetro. Inicie o cronómetro premindo em INICIAR. Para acrescentar uma volta, prima novamente em INICIAR. Para colocar o cronómetro em pausa, prima PARA TRÁS. Para repor o cronómetro, prima LUZ sem soltar.
- **Temp. interv.:** Defina temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância, para cronometrar com exatidão as fases de trabalho e de recuperação das suas sessões de treino intervalado. Para mais informações, consulte [Iniciar uma sessão de treino](#).
- **Estimar tempo final:** Atinja o tempo objetivo para uma determinada distância. Defina a distância da sua sessão e o M430 passa a calcular o tempo final da sessão, de acordo com a sua velocidade. Para mais informações, consulte [Iniciar uma sessão de treino](#).

FAVORITOS

Em **Favoritos**, encontra os objetivos de treino que guardou como favoritos no serviço Web Flow.

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

A MINHA FC

Em **A minha frequência cardíaca** pode verificar rapidamente a sua frequência cardíaca atual, sem iniciar uma sessão de treino. Basta apertar o bracelete e premir INICIAR para visualizar imediatamente a sua frequência cardíaca atual. Para sair, prima o botão PARA TRÁS.

COLOCAR O SEU M430

QUANDO ESTIVER A MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO

Para medir com exatidão a frequência cardíaca no pulso, terá de usar o seu M430 bem justo no pulso, logo atrás do osso do pulso. O sensor tem de estar em contacto firme com a pele, mas não demasiado justo a ponto de impedir a circulação sanguínea. Para a medição mais exata da frequência cardíaca, aconselhamos que coloque o M430 uns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca. Para mais informações, consulte: [Treino com frequência cardíaca baseada no pulso](#).

 *Depois de uma sessão de treino em que tenha transpirado, aconselhamos a lavar o M430 em água corrente e com uma solução de sabão suave em água. Seque-o depois com uma toalha macia. Deixe-o secar totalmente antes de o carregar.*

QUANDO NÃO ESTIVER A MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO

Solte um pouco o bracelete para que fique mais confortável e para deixar respirar a pele. Use o M430 como se fosse um relógio normal.

 *De vez em quando, é boa ideia deixar respirar o pulso, especialmente se tiver uma pele sensível. Retire o M430 e carregue-o. Deste modo, a sua pele e o dispositivo podem descansar e estar prontos para o próximo treino.*

EMPARELHAR

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), sensor de frequência cardíaca, sensor de passada ou balança Polar Balance, é necessário emparelhá-lo com o M430. O emparelhamento demora apenas uns segundos e garante que o seu M430 só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo, sem interferências. Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências devido à transmissão de dados.

EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O M430

Se configurou o seu M430 com um dispositivo móvel conforme descrito no capítulo [Configurar o seu M430](#), o M430 já está emparelhado. Se configurou com um computador e pretende utilizar o seu M430 com a aplicação Polar Flow, emparelhe o M430 e o dispositivo móvel do seguinte modo:

Antes de emparelhar um dispositivo móvel

- transfira a aplicação Flow da App Store ou do Google Play.
- verifique se o seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e se o modo de voo não está ativado.

Para emparelhar um dispositivo móvel:

1. No seu dispositivo móvel, abra a aplicação Flow e inicie uma sessão com a sua conta Polar, que criou quando configurou o seu M430.
2. Espere até a vista **Ligar produto** aparecer no dispositivo móvel (é exibida a indicação **À espera do M430**).
3. No modo hora do M430, prima PARA TRÁS, sem soltar.
4. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
5. Aceite o pedido de emparelhamento Bluetooth no dispositivo móvel e digite o código PIN exibido no seu M430.
6. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. No seu dispositivo móvel, abra a aplicação Flow e inicie uma sessão com a sua conta Polar.
2. Espere até a vista **Ligar produto** aparecer no dispositivo móvel (é exibida a indicação: **À espera do M430**).
3. No M430, aceda a **Definições > Definições gerais > Emparelhar e Sincronizar > Emparelhar dispositivo móvel** e prima INICIAR
4. No M430 é exibida a indicação: **Confirme no outro dispositivo com o pin xxxxxx**. Introduza o código pin indi-

cado no M430 no dispositivo móvel. Inicia-se o emparelhamento.

- Quando a operação estiver concluída, é exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

EMPRELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O M430

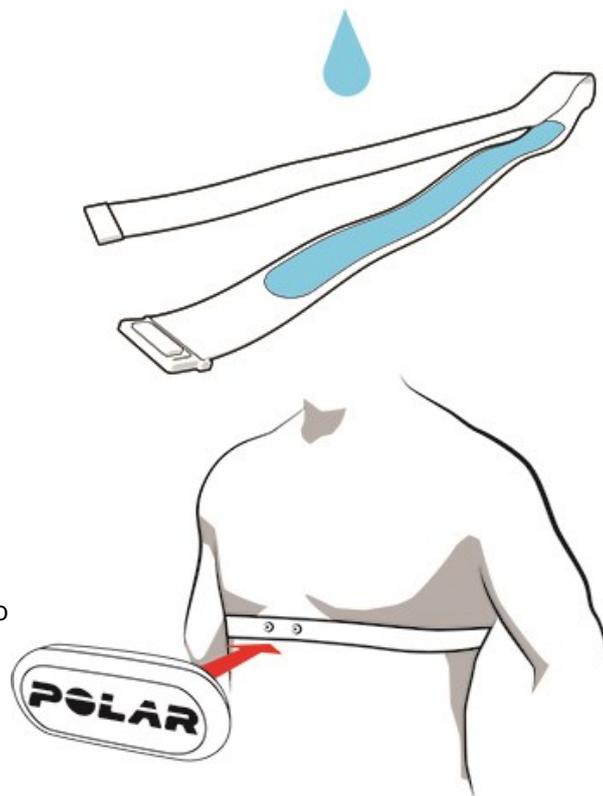
 Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca Polar emparelhado com o seu M430, o M430 não mede a frequência cardíaca no pulso.

Há dois modos de emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o M430:

- Coloque o sensor de frequência cardíaca depois de o humedecer.
- No M430, aceda a **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
- O M430 começa a procurar o sensor de frequência cardíaca.
- Uma vez detetado o sensor de frequência cardíaca, é exibido o ID do dispositivo **Polar H10 xxxxxxxx**.
- Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
- É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

OU

- Coloque o sensor de frequência cardíaca depois de o humedecer.
- No M430, prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
- Toque com o M430 no sensor de frequência cardíaca e espere que este seja detetado.
- É exibido o ID do dispositivo, **Emparelhar Polar H10 xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
- É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.



EMPRELHAR UM SENSOR DE PASSADA COM O M430

Consulte este [documento de apoio](#) para obter instruções sobre como emparelhar e calibrar um sensor de passada.

EMPRELHAR UMA BALANÇA POLAR BALANCE COM O M430

Há duas maneiras de emparelhar a balança Polar Balance com o seu M430:

- Suba para a balança. O ecrã indica o seu peso.
- Após a emissão de um sinal sonoro, o ícone Bluetooth do ecrã da balança começa a piscar, o que significa que a ligação já está ativada. A balança está pronta para ser emparelhada com o seu M430.
- No M430, prima o botão PARA TRÁS sem libertar durante 2 segundos e aguarde até o visor indicar que o emparelhamento está concluído.

OU

1. Aceda a **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. O M430 começa a procurar a sua balança.
3. Suba para a balança. O ecrã indica o seu peso.
4. Depois de a balança ter sido encontrada, o ID do dispositivo **Balança Polar xxxxxxxx** é apresentado no seu M430.
5. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
6. Quando a operação estiver concluída, é exibida a indicação **Emparelhamento concluído**.

 *A balança pode ser emparelhada com 7 dispositivos Polar diferentes. Se o número de dispositivos emparelhados for superior a 7, o primeiro emparelhamento será removido e substituído.*

ELIMINAR UM EMPARELHAMENTO

Para eliminar um emparelhamento com um sensor ou dispositivo móvel:

1. Aceda a **Definições > Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Dispositivos emparelhados** e prima INICIAR.
2. Selecione o dispositivo que pretende remover na lista e prima INICIAR.
3. É exibida a indicação **Eliminar emparelhamento?**, selecione **Sim** e prima INICIAR.
4. Quando a operação estiver concluída, é exibida a indicação **Emparelhamento eliminado**.

DEFINIÇÕES

Definições do Perfil de Desporto	16
Definições	17
Definições Físicas	17
Peso	18
Altura	18
Data de Nascimento	18
Sexo	18
Historial de treino	18
Frequência Cardíaca Máxima	18
Definições gerais	19
Monitorização contínua da FC	19
Emparelhar e sincronizar	19
Modo de voo	19
Bloqueio de botões	19
Notificações inteligentes	19
Alerta de inactividade	20
Unidades	20
Idioma	20
Cor da Vista de Treino	21
Acerca do produto	21
Definições do relógio	21
Alarme	21
Hora	21
Data	21
Dia de Início da Semana	22
Mostrador do relógio	22
Menu rápido	23
Menu Rápido no modo pré-treino	23
Menu Rápido na vista de treino	24
Menu Rápido no modo pausa	25
Atualizar o firmware	25
Com o dispositivo móvel ou tablet	26
Com o computador	26

DEFINIÇÕES DO PERFIL DE DESPORTO

O M430 permite editar algumas definições de perfis de desporto. Pode, por exemplo, ativar ou desativar o GPS em vários desportos. Na aplicação e no serviço Web Polar Flow está disponível uma gama mais ampla de opções de personalização. Para mais informações, consulte [Perfis de desporto no Flow](#).

Existem quatro perfis de desporto predefinidos no M430. **Corrida, Ciclismo, Outro ao ar livre e Outro de interior.** Na aplicação ou no serviço web Polar Flow pode adicionar e editar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e editar as suas definições. O seu M430 pode ter um máximo de 20 perfis de desporto. Se tiver mais de 20 perfis de desporto na aplicação e no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu M430 quando fizer a sincronização.

 Se editou os seus perfis de desporto no serviço Web Flow antes da sua primeira sessão de treino e os sincronizou com o M430, a lista de perfis de desporto irá conter os perfis de desporto editados.

DEFINIÇÕES

Para ver ou modificar definições de perfis de desporto, aceda a **Definições > Perfis de desporto** e selecione o perfil que pretende editar. Também pode aceder às definições do perfil de desporto atualmente selecionado a partir do modo pré-treino, premindo LUZ, sem libertar.

- **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 seleccionar **Ligada**, os dispositivos compatíveis que usem tecnologia sem fios Bluetooth Smart, por exemplo, equipamento de ginásio, poderão detetar a sua frequência cardíaca. Também pode usar o M430 durante aulas Polar Club para transmitir a sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- **Gravação GPS:** Selecione **Precisão alta, Precisão média, Poupança de energia, sessão longa** ou **Desligada**
- **Sensor de passada:** Esta definição só aparece se existir um sensor de passada Polar emparelhado com o seu M430. Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, selecione **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados da velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do Sensor de passada, consulte este [documento de apoio](#).
- **Definições de velocidade: Vista de Velocidade:** Selecione **km/h** (quilómetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilómetro). Se seleccionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites zona velocidade:** Pode verificar aqui os limites da zona de velocidade/ritmo.
- **Definições pausa automática: Pausa Automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se definir a **Pausa automática** como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa quando deixar de se mover. **Velocidade de ativação:** Defina a velocidade a que a gravação entra em pausa.

 Para usar a **Pausa automática** durante o treino, tem de ter o GPS configurado para **Precisão Alta** ou estar a utilizar um sensor de passada Polar.

- **Volta automática:** Selecione **Desligada, Distância da volta** ou **Duração volta**. Se seleccionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual é registada uma volta. Se seleccionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual é registada uma volta.

 Para usar a volta automática baseada na distância, tem de ter a gravação GPS ligada ou estar a utilizar um sensor de passada Polar.

DEFINIÇÕES FÍSICAS

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

Em **Definições físicas**, 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 (métricas) ou em pés e polegadas (imperiais).

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 seleccionados (24 h: dia - mês - ano / 12 h: mês - dia - ano).

SEXO

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

HISTORIAL DE TREINO

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

- **Ocasional (0-1 h/semana)** Não pratica regularmente actividade desportiva programada para fins recreativos, nem actividade 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)** Pratica desportos recreativos regularmente; por exemplo, corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou pratica actividade física idêntica 1-3 horas por semana, ou o seu trabalho exige actividade 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 actividade física idêntica 3-5 horas por semana.
- **Pesado (5-8 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana e poderá participar, às vezes, em eventos desportivos de massas.
- **(8-12 h/semana):** Pratica exercício físico intenso quase diariamente e exercita-se para melhorar o desempenho com objectivos competitivos.
- **Profissional (>12 h/semana):** É um atleta de resistência. Pratica exercício físico intenso para melhorar o seu desempenho com objectivos competitivos.

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

Defina a sua frequência cardíaca máxima, se conhecer o seu valor actual O valor da frequência cardíaca máxima com base na idade (220-idade) é apresentado como valor predefinido quando a define pela primeira vez.

A $FC_{m\acute{a}x}$ é usada para calcular o seu dispêndio de energia. A $FC_{m\acute{a}x}$ é o número mais elevado de batimentos por minuto durante um esforço físico máximo. O método mais exacto de determinar a sua $FC_{m\acute{a}x}$ individual é realizar uma prova de esforço num laboratório. A $FC_{m\acute{a}x}$ também é crucial na determinação da intensidade de treino. É individual e depende da idade e de factores hereditários.

DEFINIÇÕES GERAIS

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

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

- **Monitorização contínua da FC**
- **Emparelhar e sincronizar**
- **Modo de voo**
- **Bloqueio de botões**
- **Notificações inteligentes**
- **Alerta de inatividade**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Cor da vista de treino**
- **Acerca do produto**

MONITORIZAÇÃO CONTÍNUA DA FC

Ativar ou **desativar** a funcionalidade Frequência cardíaca contínua. Para mais informações, consulte [Frequência cardíaca contínua](#).

EMPARELHAR E SINCRONIZAR

- **Emparelhar e sincronizar dispositivo móvel / Emparelhar outro dispositivo:** Emparelhe sensores ou dispositivos móveis com o M430. Sincronizar dados com a aplicação Flow.
- **Dispositivos emparelhados:** Veja todos os dispositivos que emparelhou com o M430. Podem incluir sensores de frequência cardíaca, sensores de corrida e dispositivos móveis.

MODO DE VOO

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

O modo de voo desactiva todas as comunicações sem fios do dispositivo. Mesmo assim, continua a poder utilizá-lo para recolher dados da sua actividade, mas não o pode utilizar em sessões de treino com um sensor de frequência cardíaca nem sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow, porque o *Bluetooth® Smart* está desactivado.

BLOQUEIO DE BOTÕES

Selecione **Bloqueio manual** ou **Bloqueio automático**. Em **Bloqueio manual**, pode bloquear manualmente os botões a partir do **Menu Rápido**. No **Bloqueio automático**, o bloqueio de botões é automaticamente activado ao fim de 60 segundos.

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

As notificações estão desativadas por predefinição. Ative-as em **Menu > Definições > Definições gerais > Notificações inteligentes**.

Nas definições das **Notificações inteligentes** verá o seguinte:

- **Notificações** Defina as notificações como **Ligadas, Ativas (sem pré-visualização)** ou **Desligadas**.

Ligadas: o conteúdo da notificação é mostrado no ecrã do M430. **Ligadas (sem pré-visualização):** o conteúdo da notificação não é mostrado no ecrã do M430. **Desligadas** (predefinição): não receberá notificações no seu M430.

 *Na aplicação Polar Flow, pode escolher as aplicações de que pretende receber notificações.*

- **Reação por vibrações:** Defina a reação por vibrações como **Ligada** ou **Desligada**.
- **Não perturbar:** Se pretende desativar as notificações e alertas de chamadas durante um certo período, selecione **Não perturbar** ativado. Defina depois o período durante o qual **Não perturbar** estará ativado. Quando **Não perturbar** está ativado, não receberá notificações ou alertas de chamadas durante o período que definiu.

 *Por predefinição, **Não perturbar** está ativado entre as 22 e as 7 da manhã.*

ALERTA DE INACTIVIDADE

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

Durante a configuração, pode escolher o idioma que pretende utilizar no M430. O seu M430 suporta os seguintes idiomas: **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**.

Se quiser alterar o idioma do seu M430, poderá fazê-lo no serviço Web Polar Flow ou na aplicação Polar Flow.

Alterar a definição do idioma no serviço Web Polar Flow:

1. No serviço Web Flow, clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Produtos**.
3. Clique em **Definições**, junto a Polar M430.
4. Na lista pendente, procure o **Idioma do dispositivo** que prefere utilizar no seu M430.
5. Clique em **Guardar**.
6. Não se esqueça de sincronizar as definições de idioma que acabou de alterar com o seu M430.

Alterar a definição do idioma na aplicação Polar Flow:

1. No seu dispositivo móvel, abra a aplicação Flow e inicie sessão com a conta Polar que criou quando configurou o seu M430.
2. Aceda a **Dispositivos**.
3. Toque em **Idioma do dispositivo**, por baixo de Polar M430, para abrir a lista de idiomas suportados.

4. Toque primeiro para seleccionar o seu idioma preferido e depois em **Concluído**.
5. Sincronize as definições alteradas com o seu M430 premindo o botão PARA TRÁS do M430, sem soltar.

COR DA VISTA DE TREINO

Selecione **Escuro** ou **Clara** Altere a cor do visor da vista de treino. Se seleccionar **Clara**, a vista de treino tem um fundo claro com números e letras escuros. Se seleccionar **Escuro**, a vista de treino tem um fundo escuro com números e letras claros.

ACERCA DO PRODUTO

Verifique o ID do dispositivo do seu M430 bem como a versão do firmware, o modelo HW, a data em que caduca a função A-GPS e as etiquetas regulamentares específicas do M430.

Reiniciar dispositivo: Se tiver problemas com o M430, pode tentar reiniciá-lo. O reinício do M430 não elimina nenhuma das suas definições ou dados pessoais. Prima o botão INICIAR e seleccione **Sim** para confirmar o reinício.

DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

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

Em **Definições do relógio**, serão apresentadas as seguintes opções:

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

ALARME

Definir a repetição do alarme: **Uma vez, Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**. Se escolher **Uma vez, Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**, defina também a hora para o alarme.

 *Quando o alarme está activado, é exibido um ícone do relógio no visor da hora.*

HORA

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

 *Durante a sincronização com a aplicação e serviço Web Flow, a hora é automaticamente actualizada a partir do serviço.*

DATA

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

 Durante a sincronização com a aplicação e serviço Web Flow, a data é automaticamente actualizada a partir do serviço.

DIA DE INÍCIO DA SEMANA

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

 Durante a sincronização com a aplicação e serviço Web Flow, o dia de início da semana é automaticamente actualizado a partir do serviço.

MOSTRADOR DO RELÓGIO

Escolha o mostrador do relógio:

- **Jumbo**



- **Atividade**



- **Sobredimensionado**



- **Analógico**



- **Dígitos grandes**



 Se escolher “Jumbo” (mostrador predefinido) ou “Atividade” como mostrador do relógio, poderá ver o progresso da sua atividade diária na vista de horas.

 Os mostradores com segundos atualizam-se a cada segundo, pelo que consomem um pouco mais da pilha.

MENU RÁPIDO

MENU RÁPIDO NO MODO PRÉ-TREINO

No modo pré-treino, prima LUZ, sem soltar, para aceder às definições do perfil de desporto atualmente selecionado:

- **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**, os dispositivos compatíveis que utilizam tecnologia sem fios Bluetooth Smart, como é o caso de equipamento de ginásio, podem detetar a sua frequência cardíaca. Também pode usar o seu M430 durante aulas Polar Club para transmitir a sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- **Gravação GPS:** Selecione **Precisão alta**, **Precisão média**, **Poupança de energia**, **sessão longa** ou **Desligada**.
- **Sensor de passada:** Esta definição só é visualizada se tiver emparelhado um sensor de passada Polar com o seu M430. Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, selecione **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados da velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do Sensor de passada, consulte este [documento de apoio](#).

- **Definições de velocidade: Vista de Velocidade:** Selecione **km/h** (quilómetros por hora) ou **min/km**(minutos por quilómetro). Se selecionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites zona velocidade:** Pode verificar aqui os limites da zona de velocidade/ritmo.
- **Definições pausa automática: Pausa Automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada** Se definir a **Pausa automática** como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover. **Velocidade de ativação:** Defina a velocidade a que a gravação entra em pausa.

 *Para usar a **Pausa automática** durante o treino, tem de ter o GPS configurado para **Precisão Alta** ou de estar a utilizar um sensor de passada Polar.*

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

 *Para usar a volta automática baseada na distância, tem de ter a gravação GPS ligada ou estar a utilizar um sensor de passada Polar.*

MENU RÁPIDO NA VISTA DE TREINO

Na vista de treino, prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. No **Menu rápido** da vista de treino encontrará o seguinte:

- **Bloquear botões:** Prima INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, prima LUZ, sem libertar.
- **Definir retroiluminação:** Definir Retroiluminação Constante como **Ligada** ou **Desligada**. Se estiver ativada, a retroiluminação permanece continuamente acesa. Pode desligar e ligar a retroiluminação constante novamente premindo LUZ. Tenha em conta que usar esta função encurta a duração da pilha.
- **Procurar Sensor:** Esta definição só é apresentada se tiver emparelhado um sensor de frequência cardíaca ou um sensor de passada com o seu M430.
- **Sensor de passada:** Esta definição só é visualizada se tiver emparelhado um sensor de passada Polar com o seu M430. Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, selecione **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados da velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do Sensor de passada, consulte este [documento de apoio](#).
- **Temp. interv.:** Crie temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância para cronometrar com exatidão as fases de exercício e de recuperação nas sessões de treino intervalado. 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 M430 passa 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 objetivo anteriormente definida ou defina um novo objetivo em **Definir distância**.
- **Informações da localização atual:** Esta seleção só está disponível se o GPS estiver ativado para o perfil de desporto.
- **Ativar o Guia de Localização:** A funcionalidade Voltar ao início leva-o de volta ao ponto de partida da sessão. Selecione **Ativar guia de localização** e prima INICIAR. É exibida a indicação **Vista de setas do guia de localização ativada** e o M430 passa para a vista **Voltar ao início**. Para mais informações, consulte [Voltar ao início](#).

MENU RÁPIDO NO MODO PAUSA

Em modo de pausa, prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. No **Menu rápido** do modo de pausa, encontrará o seguinte:

- **Bloquear botões:** Prima INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, prima LUZ, sem libertar.
- **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 seleccionar **Ligada**, os dispositivos compatíveis que utilizam tecnologia sem fios Bluetooth Smart, como é o caso de equipamento de ginásio, podem detetar a sua frequência cardíaca. Também pode usar o seu M430 durante aulas Polar Club para transmitir a sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- **Gravação GPS:** Selecione **Precisão alta**, **Precisão média**, **Poupança de energia**, **sessão longa** ou **Desligada**.
- **Sensor de passada:** Esta definição só é visualizada se tiver emparelhado um sensor de passada Polar com o seu M430. Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, selecione **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados da velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do Sensor de passada, consulte este [documento de apoio](#).
- **Definições de velocidade: Vista de Velocidade:** Selecione **km/h** (quilómetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilómetro). Se seleccionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites zona velocidade:** Pode verificar aqui os limites da zona de velocidade/ritmo.
- **Definições pausa automática: Pausa Automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se definir a **Pausa automática** como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover. **Velocidade de ativação:** Defina a velocidade a que a gravação entra em pausa.

 Para usar a **Pausa automática** durante o treino, tem de ter o GPS configurado para **Precisão Alta** ou de estar a utilizar um sensor de passada Polar.

- **Volta automática:** Selecione **Desligada**, **Distância da volta** ou **Duração volta**. Se seleccionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual é registada uma volta. Se seleccionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual é registada uma volta.

 Para usar a volta automática baseada na distância, tem de ter a gravação GPS ligada ou estar a utilizar um sensor de passada Polar.

ATUALIZAR O FIRMWARE

Atualize o firmware do seu M430 para desfrutar das funcionalidades mais recentes. As atualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do M430. Podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou correções de erros. Recomendamos que atualize o firmware do seu M430 sempre que estiver disponível uma nova versão.

 A atualização do firmware não significa perda de dados. Antes de a atualização ser iniciada, os dados do seu M430 são sincronizados com o serviço Web Flow.

COM O DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

Pode atualizar o firmware com o seu dispositivo móvel, se estiver a utilizar a aplicação móvel Polar Flow para sincronizar os dados de treino e de atividade. A aplicação informa-o de que está disponível uma atualização e indica os passos a seguir. Recomendamos que ligue o M430 a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma atualização sem problemas.

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

COM O COMPUTADOR

Sempre que estiver disponível uma nova versão do firmware, o FlowSync pede-lhe para ligar o M430 ao computador. As atualizações do firmware são transferidas através do FlowSync.

Para atualizar o firmware:

1. Ligue o M430 ao seu computador.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que atualize o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware é instalado (pode demorar até 10 minutos) e o M430 é reiniciado. Espere até a atualização do firmware estar finalizada e desligue o M430 do computador apenas nessa altura.

TREINO

Treino com frequência cardíaca baseada no pulso	27
Treinar com a frequência cardíaca	27
Medir a frequência cardíaca com o seu M430	27
Iniciar uma Sessão de Treino	28
Iniciar uma sessão de treino planeada	29
Iniciar uma Sessão com Temporizador de Intervalo	30
Iniciar uma Sessão com Estimar Tempo Final	30
Durante o treino	30
Percorrer as vistas de treino	30
Marcar uma volta	30
Bloquear uma Zona de Frequência Cardíaca ou de Velocidade	31
Alterar a fase durante uma sessão faseada	31
Alterar Definições no menu rápido	31
Notificações	31
Efectuar uma pausa/Parar uma sessão de treino	31
Resumo do treino	31
Depois do treino	31
Histórico de treino no M430	34
Dados do treino na aplicação Polar Flow	34
Dados do treino no serviço Web Polar Flow	34

TREINO COM FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

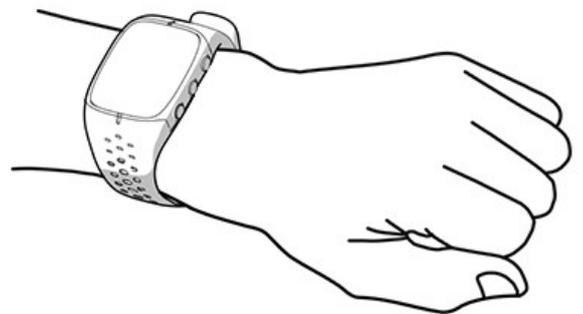
TREINAR COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O SEU M430

O seu Polar M430 tem um sensor de frequência cardíaca incorporado, que mede a frequência cardíaca no pulso. Acompanhe as suas zonas de frequência cardíaca diretamente no seu dispositivo e obtenha orientações para as sessões de treino que planeou na aplicação ou no serviço Web Flow.

Para medir com exatidão a frequência cardíaca no pulso, terá de usar o seu M430 bem justo no pulso, logo atrás do osso do pulso (veja a figura da direita). O sensor existentes na parte de trás tem de estar em contacto permanente com a pele mas o bracelete não deve estar demasiado justo, a ponto de impedir a circulação sanguínea. Para uma medição mais exata da frequência cardíaca, aconselhamos que coloque o M430 uns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca.



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

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

Em desportos em que seja mais difícil manter o sensor imóvel no pulso ou em que haja pressão ou movimento dos músculos ou tendões perto do sensor, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca Polar com uma tira elástica à volta do peito para obter uma melhor medição da sua frequência cardíaca.

Se estiver a gravar uma sessão de natação com o seu M430, a água poderá impedir que a medição da frequência cardíaca no pulso funcione adequadamente. Mesmo assim, o seu M430 continuará a recolher os seus dados de atividade a partir dos movimentos do pulso enquanto nada. Tenha em conta que ao nadar com o M430 não pode usar um sensor de frequência cardíaca Polar com tira elástica à volta do peito, porque o Bluetooth não funciona na água.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. [Coloque o M430](#) e aperte o bracelete.
2. No visor da hora, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino.



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

3. Percorra os perfis de desporto utilizando o botão PARA CIMA/PARA BAIXO. A partir da aplicação móvel Polar Flow ou do serviço Web Polar Flow é possível adicionar mais perfis de desporto ao seu M430. Também pode especificar definições para cada perfil de desporto, por exemplo: pode criar vistas de treino personalizadas.
4. **Mantenha-se no modo pré-treino até o M430 captar os sinais do satélite GPS e o sensor de frequência cardíaca, para verificar se os seus dados de treino são exatos.**



Frequência cardíaca: Quando o M430 deteta o sensor de frequência cardíaca, a sua frequência cardíaca é apresentada no visor.

 Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca Polar emparelhado com o seu M430, o M430 utiliza automaticamente o sensor para medir a sua frequência cardíaca durante as sessões de treino. O ícone Bluetooth no símbolo de frequência cardíaca indica que o M430 está a utilizar o sensor para medir a sua frequência cardíaca.

GPS: O valor percentual exibido junto ao ícone GPS indica quando o GPS está pronto. Quando atinge 100%, a indicação OK é exibida e é possível começar.

Para captar o sinal de satélite do GPS, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Para melhor desempenho do GPS, coloque o M430 no pulso com o visor virado para cima. Mantenha-o horizontal à sua frente e sem ser virado para o peito. Mantenha o braço imóvel e acima do nível do peito durante a pesquisa. Não se mexa e mantenha a mesma posição até o M430 captar o sinal do satélite.

A aquisição do GPS é rápida graças à ajuda do GPS assistido (A-GPS). O ficheiro de dados A-GPS é atualizado automaticamente no M430 quando sincroniza o M430 com o serviço Web Flow através do software FlowSync ou com a aplicação Flow. Se o ficheiro de dados A-GPS tiver caducado ou se ainda não o tiver sincronizado com o M430, poderá ser necessário mais tempo para adquirir a posição atual. Para mais informações, consulte [GPS assistido \(A-GPS\)](#).

 Devido à localização da antena GPS no M430, não se recomenda a sua utilização com o visor do lado de baixo do pulso. Se o colocar no guiador de uma bicicleta, verifique se o visor está virado para cima.

5. Quando o M430 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

Consulte [Durante o Treino](#) para mais informações sobre o que pode fazer com o seu M430 durante o treino.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO PLANEADA

Pode planear o seu treino e [criar objetivos de treino detalhados](#), na aplicação Polar Flow ou no serviço Web Flow, e sincronizá-los com o M430.

Para iniciar uma sessão de treino planeada programada para o dia atual:

1. No visor da hora, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino. A sessão de treino planeada aparece no topo da lista.
2. Selecione o objetivo e prima **INICIAR**. São exibidas quaisquer notas adicionadas ao objetivo.
3. Prima INICIAR para voltar ao modo pré-treino e selecione o perfil de desporto que pretende usar.
4. Quando o M430 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

O M430 vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino. Consulte [Durante o Treino](#) para mais informações.

 Também pode iniciar uma sessão de treino programada para o dia atual em **O meu dia** e **Diário**. Se quiser utilizar um objetivo programado para outro dia, basta escolher um dia no seu **Diário** e iniciar a sessão programada para esse dia. Se adicionou o objetivo do treino aos seus [Favoritos](#), também pode iniciar a sessão a partir dos **Favoritos**.

INICIAR UMA SESSÃO COM TEMPORIZADOR DE INTERVALO

Pode definir um temporizador repetido ou dois temporizadores alternados baseado(s) no tempo e/ou distância, para orientar as suas fases de recuperação durante o treino intervalado.

1. Comece por selecionar **Temporização > Temporiz. de interv..** 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 prima INICIAR: **Baseado na distância**: Defina a distância no temporizador e prima INICIAR.
3. É exibida a indicação **Def. outro temporiz.?** Para definir outro temporizador, selecione **Sim** e repita o passo 2.
4. Quando tiver terminado, selecione **Iniciar X.XX km / XX:XX**, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e selecione o perfil de desporto que pretende usar.
5. Quando o M430 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

 *Pode também iniciar o **Temp. interv** durante a sessão, por exemplo, depois do aquecimento. Prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**, e depois selecione **Temp. interv..***

INICIAR UMA SESSÃO COM ESTIMAR TEMPO FINAL

Defina a distância da sua sessão e o M430 passa a calcular o tempo final da sessão, de acordo com a sua velocidade.

1. Comece por selecionar **Temporização > Estimar t. final**.
2. Para definir uma distância objetivo, aceda a **Definir distância** e selecione **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maratona, Maratona** ou **Def. distância outro**. Prima INICIAR. Se selecionar **Def. distância outro**, defina a distância e prima INICIAR. É exibida a indicação **Tempo final será estimado para XX.XX**.
3. Selecione **Iniciar XX.XX km / X.XX mi**, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e selecione o perfil de desporto que pretende usar.
4. Quando o M430 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

 *Também pode iniciar **Estimar tempo final** durante a sessão, por exemplo, após o aquecimento. Prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido** e selecione **Estimar tempo final**.*

DURANTE O TREINO

PERCORRER AS VISTAS DE TREINO

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

MARCAR UMA VOLTA

Prima INICIAR para marcar uma volta. As voltas também podem ser gravadas automaticamente. Nas definições do perfil de desporto, defina a **Volta automática** para **Distância da volta** ou **Duração volta**. Se selecionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual é registada uma volta. Se selecionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual é registada uma volta.

BLOQUEAR UMA ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA OU DE VELOCIDADE

Prima INICIAR, sem libertar, para bloquear a zona de frequência cardíaca ou de velocidade em que se encontra. Selecione **Zona FC** ou **Zona velocid.**. Para bloquear/desbloquear a zona, prima INICIAR, sem libertar. Se a sua frequência cardíaca ou velocidade saírem da zona bloqueada, o seu M430 notifica-o com uma vibração.

ALTERAR A FASE DURANTE UMA SESSÃO FASEADA

Se tiver selecionado a mudança manual de fase ao criar o objetivo faseado:

1. Prima LUZ, sem libertar.
2. É exibida a indicação: **Menu rápido**.
3. Na lista, selecione **Iniciar fase seguinte** e prima INICIAR, para avançar para a fase seguinte.

Se tiver selecionado a mudança de fase automática, a fase muda automaticamente quando concluir uma fase. O M430 avisa-o com uma vibração.

ALTERAR DEFINIÇÕES NO MENU RÁPIDO

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Pode alterar algumas definições sem interromper a sua sessão de treino: Para informações detalhadas, veja [Menu Rápido](#).

NOTIFICAÇÕES

Se estiver a treinar fora das zonas de frequência cardíaca ou de velocidade/ritmo selecionadas, o seu M430 avisa-o com uma vibração.

EFFECTUAR UMA PAUSA/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. Para mais informações, consulte Menu rápido. É exibida a indicação **Gravação em pausa** e o M430 entra em modo de pausa. Para continuar a sessão de treino, prima INICIAR.
2. Para parar uma sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar, durante três segundos, durante a gravação do treino ou quando estiver em pausa, até ser exibida a indicação **Gravação terminada**.

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

RESUMO DO TREINO

DEPOIS DO TREINO

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

O M430 apresenta os seguintes dados da sua sessão:



O M430 recompensa-o sempre que atinge o seu **Melhor** resultado na velocidade/ritmo médio, distância ou calorias. Os seus **Melhores** resultados são separados para cada perfil de desporto.



Hora a que iniciou a sessão, duração da sessão e distância coberta durante a sessão.



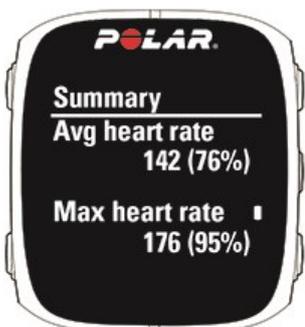
Comentário sobre o efeito de cada sessão de treino. Os comentários baseiam-se na distribuição do tempo de treino pelas zonas de frequência cardíaca, consumo calórico e duração da sessão.

Prima INICIAR para obter mais detalhes.

 **Benefício de treino** é exibido se tiver usado um sensor de frequência cardíaca e tiver treinado durante um total mínimo de 10 minutos nas zonas de frequência cardíaca.



Tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.



As frequências cardíacas média e máxima são mostradas em batimentos por minuto e percentagem da frequência cardíaca máxima.



Calorias queimadas durante a sessão e gordura queimada em % de calorias



Velocidade/ritmo médio e máximo da sessão.



O seu Índice de corrida (Running index) é calculado durante todas as sessões de treino em que for medida a frequência cardíaca e a função GPS estiver ativada / o sensor de passada estiver a ser utilizado e se aplicarem os seguintes requisitos:

- O perfil de desporto seja um desporto do tipo corrida (Corrida, Corrida na estrada, Corrida em trilhos, etc.)
- Um ritmo mínimo de 6 km/h / 3,7 mi/h ou superior e uma duração mínima de 12 minutos

 *Pode acompanhar o seu progresso e ver estimativas do tempo de corrida no [serviço Web Polar Flow](#).*

Para mais informações, consulte [Índice de corrida](#).



Altitude máxima, metros/pés subidos e metros/pés descidos.

 *Visível se tiver treinado ao ar livre com a função GPS ativada.*



O número de voltas manuais e a melhor duração e a duração média de uma volta.

Prima INICIAR para obter mais detalhes.



O número de voltas automáticas e a melhor duração e a duração média das voltas automáticas.

Prima INICIAR para obter mais detalhes.

HISTÓRICO DE TREINO NO M430

Em **Diário** encontrará os resumos das suas sessões de treino das últimas quatro semanas. Selecione **Diário** e percorra o menu com o botão PARA CIMA/PARA BAIXO até chegar à sessão de treino que pretende visualizar. Prima INICIAR para visualizar os dados.

O M430 pode armazenar até 60 horas de treino com GPS e frequência cardíaca. Se o M430 estiver a ficar sem memória para armazenar o seu histórico de treino, ser-lhe-á pedido para sincronizar sessões de treino antigas com a aplicação ou serviço Web Polar Flow.

DADOS DO TREINO NA APLICAÇÃO POLAR FLOW

Se o seu telemóvel estiver no raio de ação do Bluetooth, o M430 sincroniza-se automaticamente com a aplicação Polar Flow assim que concluir uma sessão de treino. Também pode sincronizar manualmente os dados de treino entre o M430 e a aplicação Flow premindo o botão PARA TRÁS do M430, sem soltar, se tiver uma sessão iniciada na aplicação Flow e o seu telemóvel estiver no raio de ação do Bluetooth. Na aplicação, poderá analisar os seus dados num relance depois de cada sessão. A aplicação permite-lhe ter uma visão geral rápida dos seus dados de treino.

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

DADOS DO TREINO NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

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

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Serviço Web Polar Flow | Análise de treino](#)

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

FUNCIONALIDADES

GPS assistido (A-GPS)	35
Funcionalidades GPS	36
Voltar ao início	36
Smart Coaching	37
Guia de Atividade	37
Benefício de Atividade	37
Monitorização permanente da atividade	38
Polar Sleep Plus™	40
Frequência cardíaca contínua	42
Teste de fitness com frequência cardíaca baseada no pulso	42
Programa de Corrida Polar	45
Running Index	46
Calorias inteligentes	48
Benefício do treino	49
Carga de treino y recuperación	50
Perfis de Desporto	51
Zonas de frequência cardíaca	51
Zonas de Velocidade	51
Definições das Zona de Velocidade	51
Objetivo de Treino com Zonas de Velocidade	52
Durante o Treino	52
Depois do Treino	52
Cadência a partir do pulso	52
Velocidade e distância a partir do pulso	52
Notificações inteligentes	53

GPS ASSISTIDO (A-GPS)

O M430 possui um GPS incorporado, que fornece medições exactas da velocidade e da distância para diversos desportos ao ar livre e que lhe permite ver o seu percurso no mapa, após a sessão, na aplicação e serviço Web Flow.

O M430 utiliza GPS Assistido (A-GPS) para detetar satélites mais rapidamente. Os dados A-GPS indicam ao M430 as posições previstas dos satélites de GPS. Deste modo, o M430 sabe onde procurar os satélites e capta os respetivos sinais em segundos, mesmo em condições difíceis.

Os dados A-GPS são atualizados uma vez por dia. O ficheiro mais recente de dados A-GPS é atualizado automaticamente no M430 sempre que o sincroniza com o serviço Web Flow através do software FlowSync. Se sincronizar o seu M430 com o serviço Web Flow através da aplicação Flow, a atualização do ficheiro de dados A-GPS ocorre uma vez por semana.

VALIDADE DO A-GPS

O ficheiro de dados A-GPS é válido até 13 dias. A exatidão do posicionamento é relativamente elevada durante os primeiros três dias e diminui progressivamente durante os restantes dias. Atualizações regulares ajudam a garantir um nível elevado de precisão do posicionamento.

Pode verificar a data em que expira o ficheiro de dados A-GPS atual no seu M430. No M430, aceda a **Definições > Definições Gerais > Acerca do Produto > Data de exp.** Se o ficheiro de dados tiver expirado, sincronize o seu M430 com o serviço Web Flow através do software FlowSync ou com a aplicação Flow para atualizar os dados A-GPS.

Depois do ficheiro de dados A-GPS caducar, é necessário mais tempo para obter a posição atual.

FUNCIONALIDADES GPS

O M430 inclui as seguintes funcionalidades GPS:

- **Altitude, subida e descida:** Medição, em tempo real, da altitude e do número de metros/pés subidos e descidos.
- **Distância:** Distância exacta durante e depois da sessão.
- **Velocidade/Ritmo:** Dados exactos da velocidade/ritmo durante e depois da sessão.
- **Índice de Corrida:** No M430, o Índice de Corrida baseia-se nos dados da frequência cardíaca e velocidade medidos durante a corrida. Fornece informações acerca do seu nível de desempenho, tanto em termos de fitness aeróbica como de economia da corrida.
- **Voltar ao início:** Orienta-o até ao ponto de partida pelo trajecto mais curto possível e indica também a distância até ao ponto de partida. Agora pode experimentar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que basta premir um botão para ver de onde partiu.
- **Modo poupança de energia:** Permite-lhe poupar a pilha do seu M430 durante sessões de treino extensas. Os seus dados de GPS são guardados em intervalos de 60 segundos. Um intervalo maior permite mais tempo de gravação. Quando o modo de poupança de energia está ativado, não é possível utilizar a pausa automática. Além disso, o Índice de corrida só pode ser utilizado se tiver um sensor de passada.

 *Para melhor desempenho do GPS, coloque o M430 no pulso com o visor virado para cima. Devido à localização da antena GPS no M430, não se recomenda o seu uso com o visor do lado de baixo do pulso. Se o colocar no guiador de uma bicicleta, verifique se o visor está virado para cima.*

VOLTAR AO INÍCIO

A funcionalidade voltar ao início orienta-o de volta ao ponto de partida da sessão.

Para utilizar a funcionalidade voltar ao início:

1. Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido.**
2. Seleccione **Activar guia localização**, é exibida a indicação **Vista de setas do guia de orientação activada** e o M430 passa para a vista **Voltar ao início.**

Para regressar ao ponto de partida:

- Mantenha o M430 na horizontal, à sua frente.
- Desloque-se para que o M430 possa determinar a direcção do seu movimento. Uma seta apontará na direcção do ponto de partida.
- Para voltar ao ponto de partida, desloque-se sempre na direcção da seta.
- O M430 mostra também o rumo e a distância directa (em linha recta) entre o sítio em que se encontra e o ponto de partida.

 *Se estiver num local desconhecido, mantenha sempre um mapa à mão para o caso de o M430 perder o sinal do satélite ou de a pilha ficar sem carga.*

SMART COACHING

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

O M430 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching da Polar:

- [Guia de Atividade](#)
- [Benefício de Atividade](#)
- [Teste de Fitness](#)
- [Zonas de frequência cardíaca](#)

- [Programa de corrida](#)
- [Índice de Corrida](#)
- [Calorias inteligentes](#)
- [Benefício do treino](#)
- [Carga de treino](#)

GUIA DE ATIVIDADE

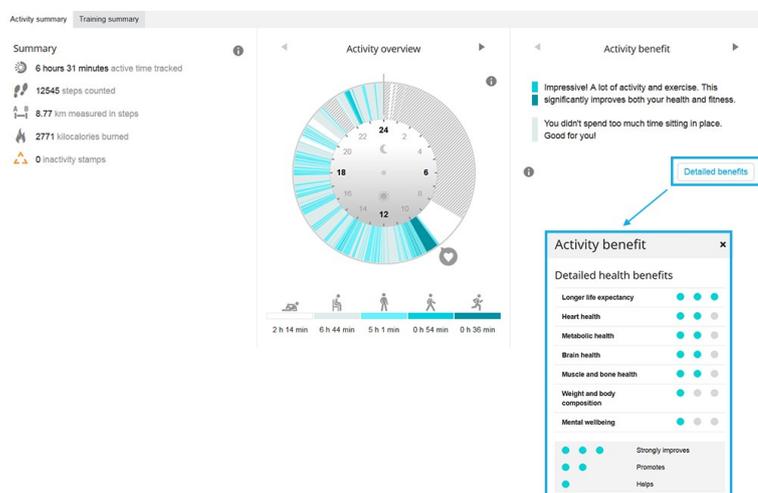
A funcionalidade Guia de Atividade mostra-lhe até que ponto esteve ativo durante o dia e indica-lhe o que ainda tem de fazer para atingir as recomendações de atividade física do dia. Pode ver como está a conseguir concretizar o seu objetivo diário de atividade no M430, na aplicação ou serviço Web Polar Flow.

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

BENEFÍCIO DE ATIVIDADE

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

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



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

MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE

O M430 monitoriza a sua atividade com um acelerómetro 3D interno, que regista os movimentos do seu pulso. Analisa a frequência, intensidade e regularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o nível de atividade do seu dia a dia, para além do seu treino regular. Para uma maior precisão na monitorização da atividade, utilize o M430 na sua mão não dominante.

Objetivo de atividade

O seu objetivo de atividade diária é-lhe apresentado depois de configurar o M430, que o vai orientar diariamente para atingir esse objetivo. O objetivo de atividade baseia-se nos seus dados pessoais e nas definições do nível de atividade, que encontrará na aplicação Polar Flow ou no [serviço Web Polar Flow](#).

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

O tempo que tem de estar ativo para atingir o objetivo diário de atividade depende do nível selecionado e da intensidade da sua atividade. Atinja mais rapidamente o seu objetivo 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 atingir o seu objetivo de atividade. Quanto mais jovem for, mais intensa tem de ser a sua atividade.

Dados de atividade no seu M430

Pode verificar o progresso da sua atividade na barra de atividade em **O meu dia**.



Permite visualizar o objetivo de atividade diária com um círculo que se vai preenchendo de acordo com a sua atividade.

Para ver a atividade acumulada durante o dia com mais pormenor, abra o menu **O meu dia** premindo INICIAR. O seu M430 apresenta a seguinte informação:



- **Atividade diária** A percentagem já atingida do seu objetivo de atividade diária.
- **Calorias:** Mostra as calorias que queimou com o treino, atividade e BMR (taxa de metabolismo basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).
- **Passos:** Os passos que deu até ao momento. A quantidade e tipo de movimentos do corpo são registados e transformados numa estimativa de passos.

Prima novamente INICIAR para ver mais detalhes e percorra utilizando o botão PARA CIMA/PARA BAIXO para obter orientações para atingir o seu objetivo de atividade diária.



- **Tempo ativo:** A função tempo ativo indica o tempo acumulado de movimentos do corpo, que é benéfico para a sua saúde.
- **Calorias:** Mostra as calorias que queimou com o treino, atividade e BMR (taxa de metabolismo basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).
- **Passos:** Os passos que deu até ao momento. A quantidade e tipo de movimentos do corpo são registados e transformados numa estimativa de passos.



- **Faltam:** O M430 dá-lhe opções para atingir o seu objetivo de atividade diária. Diz-lhe durante quanto tempo mais necessita de se manter ativo se selecionar atividades de baixa, média ou elevada intensidade. Tem um objetivo, mas vários modos de o atingir. O objetivo de atividade diária pode ser atingido com uma intensidade baixa, média ou alta. No M430, «de pé» significa baixa intensidade, "caminhar" significa intensidade média e "jogging" significa alta intensidade. Encontrará mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e alta no serviço Web e na aplicação móvel Flow, onde poderá escolher o melhor modo de atingir o seu objetivo.

i Se escolher "**Jumbo**" (mostrador predefinido) ou "**Atividade**" como mostrador do relógio, poderá ver o progresso da sua atividade diária na vista de horas. No mostrador de relógio **Jumbo**, o mostrador vai sendo preenchido à medida que se aproxima do seu objetivo de atividade diária. No mostrador de relógio **Atividade**, o círculo em torno da data e hora mostra o seu progresso em relação ao seu objetivo de atividade diária. O círculo vai sendo preenchido de acordo com a sua atividade. Pode alterar o mostrador do relógio premindo PARA CIMA, sem libertar.

Alerta de inatividade

É bem sabido que a atividade física é um fator importante para a manutenção da saúde. Para além de fazer atividade física, é importante evitar estar sentado durante longos períodos. Estar sentado durante longos períodos é mau para a saúde, mesmo nos dias em que treina e faz atividade diária suficiente. Durante o dia, o seu M430 deteta se está inativo há demasiado tempo, ajudando-o a interromper o tempo que passa sentado para evitar os efeitos negativos na sua saúde.

Se estiver inativo durante 55 minutos, receberá um alerta de inatividade: A indicação **Está na altura de se mexer** é apresentada, sendo acompanhada de uma pequena vibração. Levante-se e descubra o seu próprio modo de ser ativo. Dê um passeio curto, faça alongamentos ou qualquer outra atividade ligeira. A mensagem desaparece quando se começar a mover ou se premir um dos botões. Se não se mexer nos cinco minutos seguintes, recebe um carimbo de inatividade, que pode ver na aplicação e serviço Web Flow após a sincronização. A aplicação e o serviço Web Flow apresentam-lhe o histórico completo dos carimbos de inatividade que recebeu. Deste modo, pode avaliar a sua rotina diária e alterá-la para uma vida mais ativa.

Dados de atividade na Aplicação Flow e no serviço Web Flow

Com a aplicação Flow pode acompanhar e analisar, onde quer que esteja, os dados da sua atividade e sincronizá-los, sem fios, entre o M430 e o serviço Web Flow. O serviço Web Flow dá-lhe as informações mais detalhadas da sua atividade. Com a ajuda dos relatórios de atividade (no separador **PROGRESSO**), pode acompanhar a tendência a longo prazo da sua atividade diária. Pode seleccionar a visualização de relatórios diários, semanais ou mensais.

POLAR SLEEP PLUS™

O M430 monitora o seu sono se você usá-lo durante a noite. Detecta o momento em que você adormece e o momento em que desperta e coleta dados para uma análise mais aprofundada no aplicativo e serviço web Polar Flow. O M430 observa os movimentos da sua mão durante a noite para monitorar todas as interrupções durante todo o período do sono e informa quanto tempo você realmente dormiu.

Dados do sono no seu M430

Você pode verificar os dados do seu sono em **O meu dia**.



- O **tempo de sono** indica o tempo total entre o momento em que você adormeceu e o momento em que despertou.
- O **Sono real** indica o tempo que você realmente dormiu entre o momento em que adormeceu e o momento em que despertou. Mais especificamente, trata-se do tempo de sono menos as interrupções. O sono real inclui apenas o tempo que você realmente dormiu.

Para ver os dados do seu sono com mais pormenores, abra o resumo do sono premindo INICIAR. O M430 apresentará o seu **Tempo de sono** e o seu **Sono real** no topo do resumo. Percorra PARA CIMA / PARA BAIXO para ver as seguintes informações:



Continuidade: A continuidade do sono constitui uma avaliação da continuidade do seu tempo de sono. A continuidade do sono é avaliada numa escala de um a cinco: fragmentado – relativamente fragmentado – relativamente contínuo – contínuo – muito contínuo.



As vezes que **Adormeceu** e que **Acordou**.



Feedback: Você receberá um feedback sobre a duração e a qualidade de seu sono. O feedback sobre a duração baseia-se na comparação entre o seu tempo de sono e o seu tempo de sono preferido.



Como é que dormiu? Pode caracterizar o modo como dormiu na noite anterior utilizando uma escala de cinco níveis: muito mal - mal - mais ou menos - bem - muito bem. Ao classificar o seu sono, obtém uma versão mais longa dos comentários em texto na aplicação e serviço Web Flow. Os comentários em texto na aplicação e serviço Web Flow têm em conta a sua própria classificação subjetiva do sono e modificar os comentários com base nisso.

Dados de sono no aplicativo e serviço web Flow

Os seus dados de sono são apresentados no aplicativo e serviço web Flow depois de sincronizar o M430. Pode visualizar o tempo, quantidade e qualidade do seu sono. Pode definir **O seu tempo de sono preferido** para definir quanto tempo tentará dormir todas as noites. Também pode classificar o seu sono na aplicação e serviço Web Flow. Você receberá feedback sobre o modo como dormiu, com base nos dados do seu sono, o tempo de sono preferido e a sua classificação do sono.

No serviço web Flow, você pode visualizar o seu sono na guia **Sono** do seu **Diário**. Você também pode incluir os seus dados de sono nos **Relatórios de atividade**, na guia **Evolução**.

Ao acompanhar os seus padrões de sono, você poderá ver se eles são afetados por mudanças no seu dia-a-dia e encontrar o equilíbrio certo entre repouso, atividade diária e treino.

Saiba mais sobre o Polar Sleep Plus neste [guia detalhado](#).

FREQUÊNCIA CARDÍACA CONTÍNUA

A funcionalidade Frequência cardíaca contínua mede a sua frequência cardíaca ininterruptamente. Permite uma medição mais precisa do consumo calórico diário e da atividade global, uma vez que monitoriza também atividades físicas que envolvam muito poucos movimentos do pulso, como o ciclismo.

A monitorização da Frequência cardíaca contínua da Polar é efetuada em intervalos de alguns minutos ou com base nos movimentos do pulso.

As medições cronometradas verificam a frequência cardíaca a intervalos de alguns minutos e, se a frequência cardíaca estiver elevada, a funcionalidade Frequência cardíaca contínua começa a monitorizar a sua frequência cardíaca. A monitorização da Frequência cardíaca contínua também pode ser iniciada com base nos movimentos do pulso, por exemplo, se caminhar a um ritmo com uma determinada rapidez durante pelo menos um minuto.

A monitorização contínua da sua frequência cardíaca para automaticamente quando a sua atividade descer abaixo de um determinado nível. Quando o dispositivo Polar deteta que está sentado há muito tempo, a monitorização da Frequência cardíaca contínua é iniciada para determinar o valor mais baixo da sua frequência cardíaca nesse dia.

No M430, pode alternar entre ativar e desativar a funcionalidade Frequência cardíaca contínua em **Definições > Definições gerais > Monitorização contínua da FC**.

Em **O meu dia** poderá ver o valor mais alto e mais baixo da frequência cardíaca desse dia e verificar qual foi o valor mais baixo da frequência cardíaca na noite anterior. No Polar Flow, tanto no serviço Web como na aplicação móvel, pode consultar as leituras com mais detalhe e por períodos mais longos.

 *Tenha em conta que se mantiver a funcionalidade Frequência cardíaca contínua ativada no seu M430, esgotará a pilha mais rapidamente.*

Saiba mais acerca da funcionalidade Frequência cardíaca contínua neste [guia detalhado](#).

TESTE DE FITNESS COM FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

O Teste de Fitness Polar com frequência cardíaca baseada no pulso é um modo fácil, seguro e rápido de estimar a sua fitness aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex, é idêntico ao consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$), que é habitualmente utilizado para avaliar a fitness aeróbica. O seu historial de treino a longo prazo, a frequência cardíaca, a variabilidade da frequência cardíaca em repouso, o sexo, a idade, a altura e o peso influenciam, todos eles, o OwnIndex. O Teste de Fitness Polar foi desenvolvido para ser utilizado por adultos saudáveis.

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

A melhor maneira de melhorar a fitness aeróbica é fazer exercício que utilize grandes grupos de músculos. Essas atividades incluem a corrida, o ciclismo, a caminhada, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo. Para monitorizar

os seus progressos, comece por medir o 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 fiáveis, adopte os seguintes procedimentos básicos:

- Realize o teste em qualquer local - em casa, no escritório, num ginásio - desde que o ambiente à sua volta 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 à mesma hora.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar nas 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite esforços físicos fortes, álcool e estimulantes farmacológicos no dia do teste e na véspera.
- Deverá estar descontraído e calmo. Deite-se e descontrainha 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

ANTES DO TESTE

Antes de iniciar o teste, verifique se os seus dados e o historial de treino foram registados com exatidão em **Definições > Definições físicas**

Coloque o seu M430 bem justo no pulso, logo atrás do osso do pulso. O sensor de frequência cardíaca existente na parte de trás do M430 tem de estar em contacto permanente com a pele mas o bracelete não deve estar demasiado justo, a ponto de impedir a circulação sanguínea.

 *Também pode efetuar o teste de fitness medindo a sua frequência cardíaca com um sensor de frequência cardíaca compatível Polar. Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca Polar emparelhado com o seu M430, o M430 utiliza automaticamente o sensor para medir a sua frequência cardíaca durante o teste.*

EXECUTAR O TESTE

Para realizar o teste de fitness, aceda a **Testes > Teste de Fitness > Relaxe e inicie 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 actual e a indicação **Deite-se e descont..** Mantenha-se descontraído e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.
- Pode interromper o teste em qualquer fase premindo PARA TRÁS. É exibida a indicação: **Teste cancelado**.

Se o M430 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, é exibida a indicação **Teste falhou**. Nesse caso, deve verificar se o sensor de frequência cardíaca existente na parte de trás do M430 está em contacto permanente com a pele. Consulte [Treino com a frequência cardíaca baseada no pulso](#) para ver instruções detalhadas sobre como colocar o seu M430 quando medir a frequência cardíaca no pulso.

RESULTADOS DO TESTE

Quando o teste termina, o seu M430 notifica-o com uma vibração e mostra-lhe o seu $VO_{2m\acute{a}x}$ estimado e uma descrição do resultado do seu teste de fitness.

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

- Seleccione **Sim** para guardar o valor nas suas **Definições físicas**.
- Seleccione **Não** apenas se conhecer um valor recentemente medido do seu $VO_{2m\acute{a}x}$ e este diferir do resultado em mais de um nível de fitness.

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

Para uma análise visual dos resultados do seu Teste de fitness, aceda ao serviço Web Flow e seleccione o teste no seu Diário para ver os detalhes.

 Após o teste, o M430 sincroniza-se automaticamente com a aplicação Flow se o seu telemóvel estiver dentro do raio de ação do Bluetooth.

Níveis de fitness

Homem

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mulher

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

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o $VO_{2m\acute{a}x}$ foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: Shvartz E, Reibold RC. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MÁX

Existe uma ligação clara entre o consumo máximo de oxigénio (VO₂_{máx}) no organismo e a fitness cardiovascular, em virtude de o fornecimento de oxigénio aos tecidos depender do funcionamento dos pulmões e do coração. O VO₂_{máx} (consumo máximo de oxigénio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa máxima a que o oxigénio pode ser usado pelo organismo durante o exercício máximo; está directamente relacionado com a capacidade máxima de o coração levar sangue aos músculos. O VO₂_{máx} pode ser medido ou previsto por testes de fitness (por exemplo, testes de esforço máximo, testes de esforço submáximo, Teste de Fitness Polar). O VO₂_{máx} é um bom índice da fitness cardiorrespiratória e um bom indicador da capacidade de desempenho em eventos de resistência, como a corrida de longa distância, ciclismo, esqui de fundo e natação.

O VO₂_{máx} pode ser expresso em mililitros por minuto (ml/min = ml ■ min⁻¹) ou dividido pelo peso em quilogramas (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

PROGRAMA DE CORRIDA POLAR

O Programa de Corrida Polar é um programa personalizado baseado no seu nível de fitness, concebido para garantir que treinará do modo correto e evitará excessos. É inteligente, adapta-se com base no seu progresso e diz-lhe quando pode ser uma boa ideia abrandar um pouco ou aumentar um pouco o ritmo. Cada programa é personalizado para o seu evento e leva em conta os seus atributos pessoais, antecedentes de treino e tempo de preparação. O programa é gratuito e está disponível no serviço Web Polar Flow em www.polar.com/flow.

Há programas disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Cada programa tem três fases: Criação de bases, Intensificação e Diminuição. As fases foram concebidas de modo a desenvolver gradualmente o seu desempenho e garantir que estará pronto no dia da corrida. Sessões de treino de corrida estão divididas em cinco tipos: jogging fácil, corrida média, corrida tempo e intervalo. Todas as sessões incluem aquecimento, trabalho e retorno à calma para resultados máximos. Mais ainda, pode escolher fazer exercícios de força, torso e mobilidade para apoiar o seu progresso. Cada semana de treino consiste em duas a cinco sessões de corrida e a duração total de sessões de corrida por semana varia de uma a sete horas, dependendo do seu nível de fitness. A duração mínima para um programa é 9 semanas e a máxima é 20 meses.

Saiba mais acerca do Programa de Corrida Polar neste [guia pormenorizado](#). Ou leia mais sobre como [começar com o Programa de Corrida](#).

Para ver um vídeo, clique numa das hiperligações abaixo:

[Começar](#)

[Como utilizar](#)

CRIAR UM PROGRAMA DE CORRIDA POLAR

1. Inicie sessão no serviço Web Polar Flow em www.polar.com/flow.
2. Selecione **Programas** no separador.
3. Selecione o seu evento, dê-lhe um nome, defina a data do evento e quando pretende iniciar o programa.
4. Preencha o questionário de nível de atividade física.*
5. Escolha se pretende incluir no programa exercícios de apoio.
6. Leia e preencha o questionário de prontidão para atividade física
7. Reveja o programa e ajuste definições, se necessário.
8. Quando terminar, selecione **Iniciar programa**.

*Se estiver disponível um histórico de quatro semanas de treino, estará já preenchido.

INICIAR UM OBJETIVO DE CORRIDA

Antes de iniciar uma sessão, verifique se sincronizou o objetivo da sessão de treino para o dispositivo. As sessões são sincronizadas para o dispositivo como objetivos do treino.

Os objetivos de treino programados para o dia atual aparecem no topo da lista, no modo pré-treino.

1. No visor da hora, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino.
2. Selecione primeiro o objetivo e depois o perfil de desporto.
3. Quando o M430 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR e siga as orientações apresentadas no seu dispositivo durante a sessão.

 Também pode iniciar um objetivo de treino programado para o dia atual em **O meu dia e Diário**. Se quiser utilizar um objetivo programado para outro dia, basta escolher um dia no seu **Diário** e iniciar a sessão programada para esse dia.

ACOMPANHAR O SEU PROGRESSO

Sincronize os seus resultados de treino do seu dispositivo para o serviço Web Flow, através do cabo USB ou da aplicação Flow. Acompanhe o seu progresso no separador **Programas**. Terá uma visão geral do seu programa atual e do modo como tem progredido.

RUNNING INDEX

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

Para obter os dados mais exatos possíveis do seu desempenho, verifique se definiu os valores da $FC_{máx}$.

O Índice de corrida (Running Index) é calculado durante todas as sessões de treino em que for medida a frequência cardíaca e a função GPS estiver ativada / o sensor de passada estiver a ser utilizado e se aplicarem os seguintes requisitos:

- O perfil de desporto seja um desporto do tipo corrida (Corrida, Corrida na estrada, Corrida em trilhos, etc.)
- Uma velocidade de 6 km/h / 3,75 mi/h ou superior e uma duração mínima de 12 minutos
- Se utiliza GPS para medição da velocidade, deve pôr o GPS em Precisão alta
- Se utiliza um sensor de passada para medição da velocidade, o sensor de passada deve ser calibrado. Para instruções de calibração, consulte este [documento de suporte](#).

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

 Pode ver o seu Índice de corrida no resumo da sua sessão de treino do M430. Acompanhe o seu progresso e veja estimativas do tempo de corrida no [serviço Web Polar Flow](#).

Compare o seu resultado com a tabela seguinte.

ANÁLISE A CURTO PRAZO

Homem

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mulher

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

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o $VO_{2máx}$ 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.

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

ANÁLISE A LONGO PRAZO

Os Running Index estabelecem uma tendência que antecipa o seu sucesso quando corre determinadas distâncias. O relatório sobre o seu Índice de corrida está disponível no serviço Web Polar Flow, no separador **EVOLUÇÃO**. O relatório indica a melhoria do seu desempenho de corrida durante um período de tempo mais alargado. Se está a usar o [Pro-](#)

[grama de corrida Polar](#) para treinar para um evento de corrida, consulte a evolução do seu Índice de corrida para analisar as melhorias da sua corrida em relação ao seu objetivo.

A tabela seguinte estima o tempo que um corredor demora a percorrer determinadas distâncias com um desempenho máximo. Utilize a média do seu Running Index a longo prazo para interpretar a tabela. A previsão funciona melhor para os valores do Running Index que foram registados com uma velocidade e em circunstâncias de corrida semelhantes ao desempenho pretendido.

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

CALORIAS INTELIGENTES

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

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

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

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

BENEFÍCIO DO TREINO

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

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

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

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

Informação	Benefício
Treino Estacionário e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Estacionário e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Estacionário, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Também melhorou a sua resistência muscular e fitness aeróbica.
Treino Base e Estacionário	Ótimo! Melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. O exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

CARGA DE TREINO Y RECUPERACIÓN

A **carga de treino** é um comentário em texto sobre o esforço persistente de uma única sessão de treino. O cálculo da carga de treino baseia-se no consumo de fontes de energia críticas (hidratos de carbono e proteínas) durante o exercício.

A funcionalidade Carga de treino torna comparáveis entre si as cargas de vários tipos de treino. Por exemplo, pode comparar a carga de uma sessão de ciclismo longa e de baixa intensidade com a de uma sessão de corrida curta e de intensidade elevada. Para possibilitar uma comparação mais exata entre sessões, convertemos a sua carga de treino numa estimativa aproximada de necessidade de recuperação.

Verá uma descrição da sua Carga de treino após cada sessão no resumo de treino na aplicação Polar. Pode ver a necessidade de recuperação estimada para os vários níveis de Carga de treino aqui:

- **Suave** 0-6 horas
- **Razoável** 7-12 horas
- **Exigente** 13-24 horas
- **Muito exigente** 25-48 horas
- **Extrema** Mais de 48 horas

Vá ao serviço Web Polar Flow para ver uma análise de treino detalhada, incluindo um valor numérico da carga mais exato para cada sessão.

O **estado de recuperação** é baseado na carga de treino acumulada, actividade diária e repouso dos últimos 8 dias. As sessões de treino e actividade mais recentes têm uma ponderação superior às anteriores, tendo um maior efeito no seu estado de recuperação. A sua actividade fora das sessões de treino é monitorizada com um acelerómetro 3D interno que regista os movimentos do seu pulso. Analisa a frequência, intensidade e irregularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o seu nível de actividade fora das sessões de treino. Ao combinar a sua actividade diária com a carga de treino, obtém uma imagem real do estado de recuperação necessário. A moni-

torização contínua do seu estado de recuperação ajudá-lo-á a reconhecer limites pessoais, evitar excesso ou falta de treino e ajustar a intensidade e duração do treino de acordo com os seus objectivos diários e semanais.

PERFIS DE DESPORTO

Perfis de desporto são as opções de desporto existentes no seu M430. Criámos quatro perfis de desporto predefinidos para o seu M430, mas pode adicionar novos perfis de desporto na aplicação ou serviço Web Flow e sincronizá-los com o M430, criando assim uma lista de todos os seus desportos favoritos.

Também pode especificar definições para cada perfil de desporto. Por exemplo, pode criar **vistas de treino** personalizadas para cada desporto que pratica e escolher os dados que pretende ver quando treina: apenas a frequência cardíaca ou apenas a velocidade e a distância - o que melhor se adaptar a si e às suas necessidades e requisitos de treino.

Pode ter um máximo de 20 perfis de desporto de cada vez no seu M430. O número de perfis de desporto na aplicação móvel Polar Flow ou no serviço Web Polar Flow não está limitado.

Para mais informações, consulte [Perfis de desporto no Flow](#).

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



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

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

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

ZONAS DE VELOCIDADE

Com as zonas de velocidade/ritmo, poderá monitorizar facilmente a velocidade ou o ritmo durante a sessão e ajustá-los de modo a obter o efeito de treino almejado. Podem utilizar-se as zonas para orientar a eficiência do treino durante as sessões e ajudá-lo a misturar o treino com várias intensidades de treino para obter um efeito ótimo.

DEFINIÇÕES DAS ZONA DE VELOCIDADE

As definições das zonas de velocidade podem ser reguladas no serviço Web Flow. Podem ser ativadas ou desativadas nos perfis de desporto em que estão disponíveis. Há cinco zonas diferentes e os limites das zonas podem ser ajustados manualmente ou poderá usar os predefinidos. São específicas de cada desporto, o que permite ajustá-las do modo que melhor

se adequa a cada desporto. As zonas estão disponíveis em desportos de correr (incluindo desportos de equipa que envolvem correr), desportos de ciclismo e ainda remo e canoagem.

Predefinição

Se escolher **Predefinição**, não poderá alterar os limites. As zonas predefinidas são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo para uma pessoa com um nível de fitness relativamente elevado.

Livres

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

OBJETIVO DE TREINO COM ZONAS DE VELOCIDADE

Pode criar objetivos de treino baseados nas zonas de velocidade/ritmo. Depois de sincronizar os objetivos através de FlowSync, receberá orientação do dispositivo de treino durante o treino.

DURANTE O TREINO

Durante o treino poderá ver em que zona está a treinar de momento e o tempo gasto em cada zona.

DEPOIS DO TREINO

No resumo de treino no M430, verá uma visão geral do tempo gasto em cada zona de velocidade. Depois da sincronização, poderá ver informações visuais da zona de velocidade no serviço Web Flow.

CADÊNCIA A PARTIR DO PULSO

A função Cadência a partir do pulso permite-lhe obter a sua cadência de corrida sem utilizar um sensor de passada. A sua cadência é medida a partir dos movimentos do pulso com um acelerómetro incorporado. Tenha em conta que se usar um sensor de passada, este será sempre utilizado para medir a cadência.

A cadência a partir do pulso está disponível para os seguintes desportos de corrida: Andar, Corrida, Jogging, Corrida de estrada, Corrida em trilhos, Passadeira, Atletismo e Corrida ultra.

Para ver a sua cadência durante uma sessão de treino, adicione cadência à vista de treino do perfil de desporto que utiliza durante a corrida. Pode fazê-lo em **Perfis de desporto**, na aplicação móvel Polar Flow, ou no serviço Web Flow.

Leia mais sobre a [monitorização da cadência da corrida](#) e sobre a [utilização da cadência de corrida durante o treino](#).

VELOCIDADE E DISTÂNCIA A PARTIR DO PULSO

O seu M430 mede a velocidade e distância a partir dos movimentos do pulso, através de um acelerómetro incorporado. Esta funcionalidade é útil se correr em recinto coberto ou em locais com sinais limitados de GPS. Para obter a máxima precisão, não se esqueça de indicar corretamente a sua mão dominante e a sua altura. A velocidade e a distância a partir do pulso funcionam melhor se correr a um ritmo que é natural e com o qual se sintam à vontade.

Coloque o seu M430 no pulso, bem justo, para evitar que se desloque. Para obter leituras consistentes, deverá usá-lo sempre na mesma posição. Evite usar outros dispositivos como relógios, monitores de atividade ou braçadeiras para telemóvel no mesmo braço. Além disso, não segure nada na mesma mão, como um mapa ou telemóvel.

A velocidade e distância a partir do pulso está disponível para os seguintes desportos de corrida: Andar, Corrida, Jogging, Corrida de estrada, Corrida em trilhos, Passadeira, Atletismo e Corrida ultra. Para ver a sua velocidade e distância durante uma sessão de treino, adicione velocidade e distância à vista de treino do perfil de desporto que utiliza durante a corrida. Pode fazê-lo em **Perfis de desporto** na aplicação móvel Polar Flow ou no serviço Web Flow.

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

A funcionalidade Notificações inteligentes permite-lhe receber notificações do seu telemóvel no seu dispositivo Polar. O seu dispositivo Polar notifica-o sempre que receber uma chamada ou uma mensagem (por exemplo, um SMS ou uma mensagem do WhatsApp). Também o notifica em relação a eventos do calendário inseridos no calendário do telemóvel. Para utilizar a funcionalidade Notificações inteligentes, é necessário instalar a aplicação móvel Polar Flow para iOS ou Android e emparelhar o dispositivo Polar com a aplicação.

Para obter instruções detalhadas sobre a utilização das Notificações inteligentes, consulte o documento de suporte [Notificações Inteligentes \(Android\)](#) ou [Notificações Inteligentes \(iOS\)](#).

POLAR FLOW

Aplicação Polar Flow	54
Dados de treino	54
Dados de atividade	54
Dados do sono	55
Perfis de desporto	55
Partilhar imagens	55
Começar a usar a aplicação Flow	55
Serviço Web Polar Flow	55
Feed	56
Explorar	56
Diário	56
Evolução	56
Comunidade	57
Programas	57
Favoritos	57
Planejamento de treino	58
Criar um plano de treino com o Planejador de temporada	58
Criar uma meta de treino no aplicativo e no serviço web Polar Flow	59
Sincronizar as metas com o relógio	61
Criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow	61
Perfis de desporto no Polar Flow	64
Adicionar um perfil de desporto	64
Editar um perfil de desporto	65
Sincronizar	67
Sincronizar com a aplicação móvel Flow	67
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	67

APLICAÇÃO POLAR FLOW

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

DADOS DE TREINO

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

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

DADOS DE ATIVIDADE

Consulte detalhes da sua atividade sempre que quiser. Descubra quanto lhe falta para o objetivo de atividade diário e como atingi-lo. Consulte o número de passos, distância percorrida baseada em passos e calorias queimadas.

DADOS DO SONO

Acompanhe os seus padrões de sono para ver se são afetados por mudanças no seu dia-a-dia e descubra o equilíbrio correto entre repouso, atividade diária e treino. Com a aplicação Polar Flow, pode visualizar o tempo, quantidade e qualidade do seu sono.

Pode definir o seu tempo de sono preferido para definir quanto tempo tentará dormir todas as noites. Também pode classificar o seu sono. Receberá comentários sobre o modo como dormiu, baseados nos dados do seu sono, o tempo de sono preferido e a sua classificação do sono.

PERFIS DE DESPORTO

A aplicação Flow permite adicionar, editar, remover e reorganizar facilmente perfis de desporto. Pode ter até 20 perfis de desporto ativos na aplicação Flow e no seu M430.

PARTILHAR IMAGENS

Com a função partilhar imagens da aplicação Flow, pode partilhar imagens que incluam os seus dados de treino nos canais mais comuns das redes sociais, como o Facebook e o Instagram. Pode partilhar uma foto existente ou tirar uma nova e personalizá-la com os seus dados de treino. Se a gravação GPS estiver ativada durante a sessão de treino, também pode partilhar um instantâneo do seu percurso de treino.

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Aplicação Polar Flow | Partilhar resultado do treino com uma fotografia](#)

COMEÇAR A USAR A APLICAÇÃO FLOW

Pode [configurar o seu M430](#) com um dispositivo móvel e com a aplicação Polar Flow.

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da AppStore ou do Google Play para o seu dispositivo móvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a support.polar.com/en/support/Flow_app.

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o M430. Para mais detalhes, consulte [Emparelhamento](#).

Depois da sessão, o seu M430 sincroniza automaticamente os seus dados de treino com a aplicação Polar Flow. Se o seu telemóvel tiver uma ligação à Internet, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow. A aplicação Flow é a forma mais fácil de sincronizar os dados de treino do M430 com o serviço Web. Para informações acerca da sincronização, consulte [Sincronizar](#).

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

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

No serviço Web Polar Flow, pode planear e analisar o seu treino em detalhe e aprender mais acerca do seu desempenho. Configure e personalize o seu M430 para o adaptar perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando perfis de

desporto e editando as suas definições. Também pode partilhar os pontos altos do seu treino com os seus amigos da comunidade Flow, inscrever-se nas aulas do clube e receber um programa de treino personalizado para um evento de corrida.

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

Pode [configurar o seu M430](#) com um computador em flow.polar.com/start. No site, será orientado para transferir e instalar o software FlowSync, para sincronizar dados entre o seu M430 e o serviço web e para criar uma conta de utilizador no serviço web. Se efetuou a configuração utilizando um dispositivo móvel e a aplicação Flow, pode iniciar sessão no serviço web Flow com as credenciais criadas durante a configuração.

FEED

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

EXPLORAR

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

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Serviço Web Polar Flow | Explorar](#)

DIÁRIO

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

EVOLUÇÃO

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

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

Com a ajuda dos relatórios de atividade, pode acompanhar a tendência da sua atividade diária a longo prazo. Pode selecionar a visualização de relatórios diários, semanais ou mensais. No relatório de atividade também pode ver os seus melhores dias no que respeita a atividade diária, passos, calorias e sono para um período por si selecionado.

O relatório do Índice de corrida (Running index) é uma ferramenta que o ajuda a monitorizar a evolução a longo prazo do seu índice de corrida e calcular o seu êxito numa corrida de 10 km ou numa meia maratona, por exemplo.

COMUNIDADE

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

Para ver um vídeo, clique na seguinte hiperligação:

[Eventos Polar Flow](#)

PROGRAMAS

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

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

FAVORITOS

Nos **Favoritos**, pode guardar e gerir os seus objetivos de treino favoritos no serviço Web Flow. Pode usar os seus favoritos como objetivos programados no seu M430. Para mais informações, consulte [Planear o seu treino no Serviço Web Flow](#).

O M430 pode ter um máximo de 20 favoritos de cada vez. O número de favoritos no serviço Web Flow não está limitado. Se tiver mais de 20 favoritos no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu M430 quando efetuar a sincronização. Pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando e largando. Selecione o favorito que pretende mover e arraste-o para o lugar da lista onde pretende colocá-lo.

ADICIONAR UM OBJETIVO DE TREINO AOS FAVORITOS:

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

ou

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

EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone favoritos , existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique primeiro no favorito que pretende editar e depois em **Editar**.

3. Pode alterar o desporto, o nome do objetivo e adicionar notas. Em **Rápido** ou **Faseado**, pode alterar os detalhes de treino do objetivo. (Para mais informações, consulte o capítulo sobre [planear o seu treino](#).) Quando tiver concluído todas as alterações necessárias, clique em **Atualizar alterações**.

REMOVER UM FAVORITO

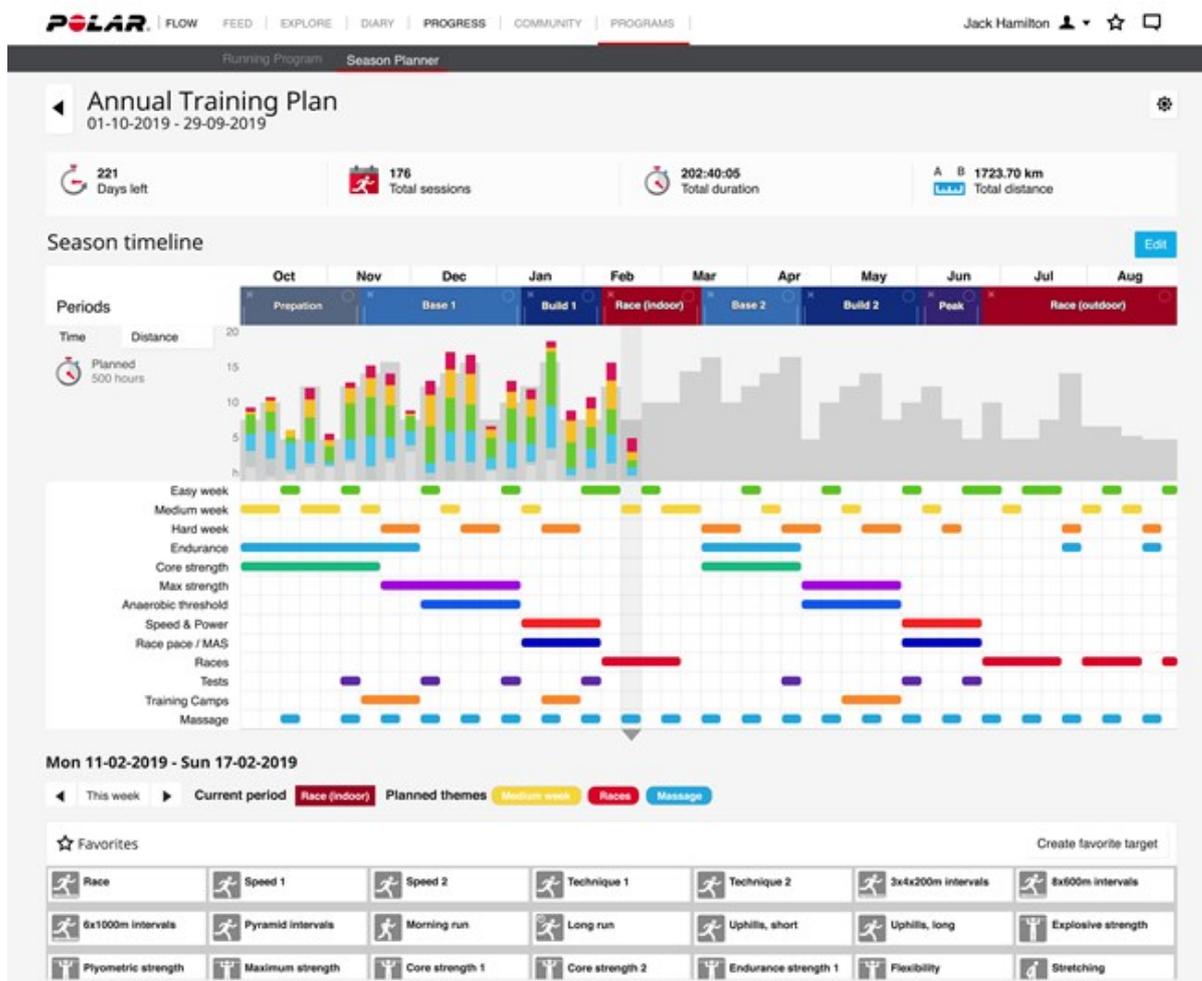
1. Clique no ícone favoritos , existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique no ícone eliminar, no canto superior direito do objetivo de treino, para o remover da lista de favoritos.

PLANEJAMENTO DE TREINO

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

CRIAR UM PLANO DE TREINO COM O PLANEJADOR DE TEMPORADA

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



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

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

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

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

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



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

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

Objetivo de duração (Meta de duração)

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

Objetivo de distância (Meta de distância)

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

Objetivo de calorias (Meta de calorias)

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

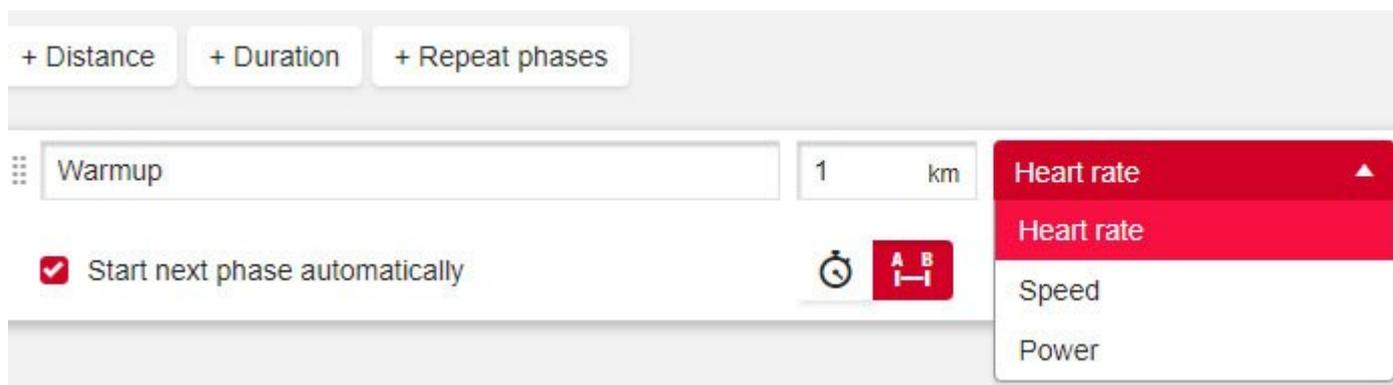
Meta de ritmo de corrida

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

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

Meta faseada

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



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



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



Com o Grit X/Vantage V/Vantage V2, a potência de corrida do pulso é calculada sem sensores externos. Com o Vantage M, é necessário um sensor de potência externo para medir a potência de



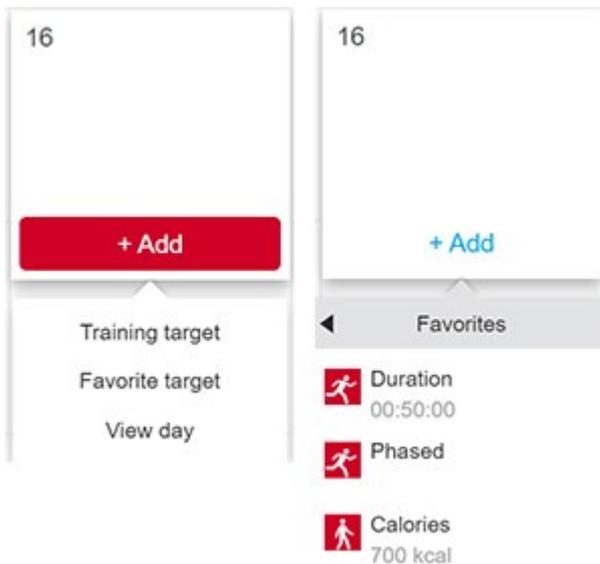
corrida. É possível medir sua potência de ciclismo pareando seu dispositivo Polar (dos modelos compatíveis citados a seguir) com um sensor de potência de ciclismo externo: Grit X, M460, Vantage M, Vantage V, Vantage V2, V800 e V650.

CRIE UMA META COM BASE EM UMA META DE TREINO FAVORITA

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

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

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



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



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

SINCRONIZAR AS METAS COM O RELÓGIO

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

CRIAR UMA META DE TREINO NO APLICATIVO POLAR FLOW

Para criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow:

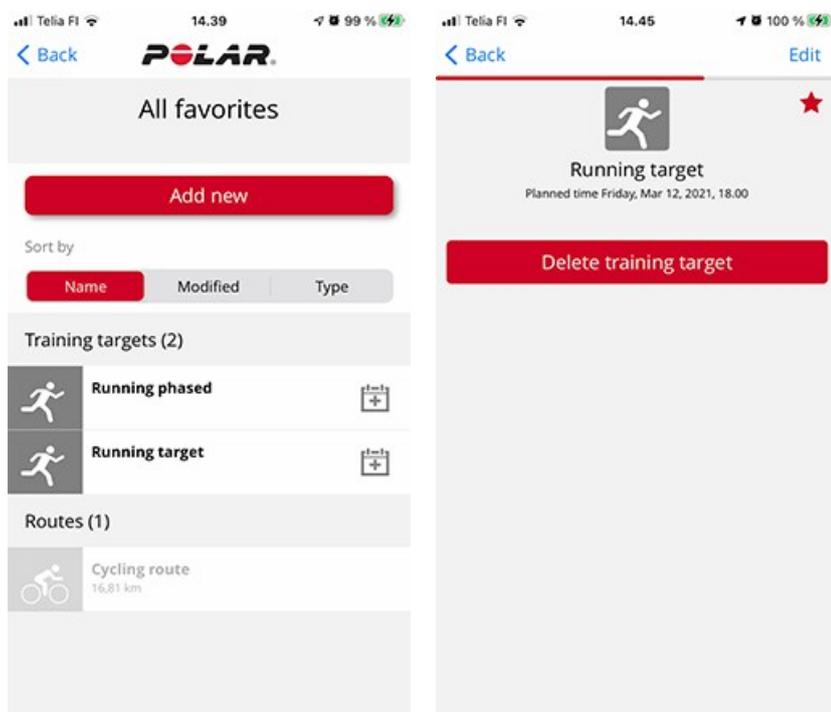
1. Vá para **Treino** e clique em  na parte superior da página.
2. Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

Objetivo favorito

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

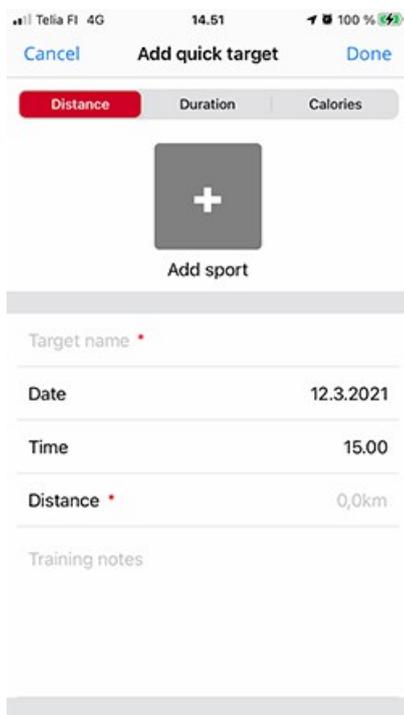


O Percurso Komoot está disponível somente no Grit X e Vantage V2. O Strava Live Segment está disponível no Grit X, M460, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.



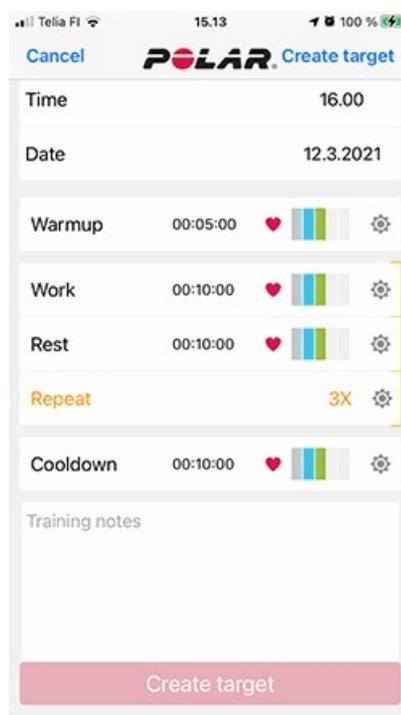
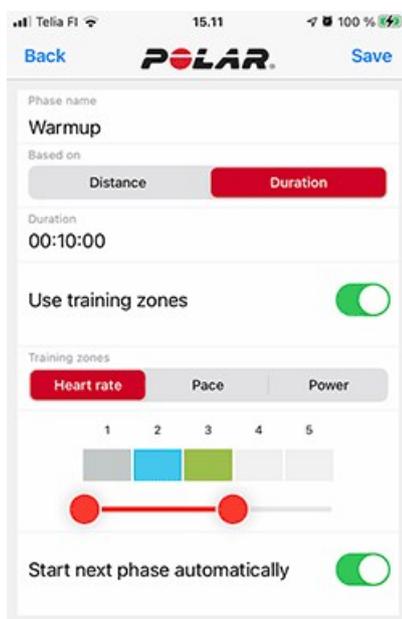
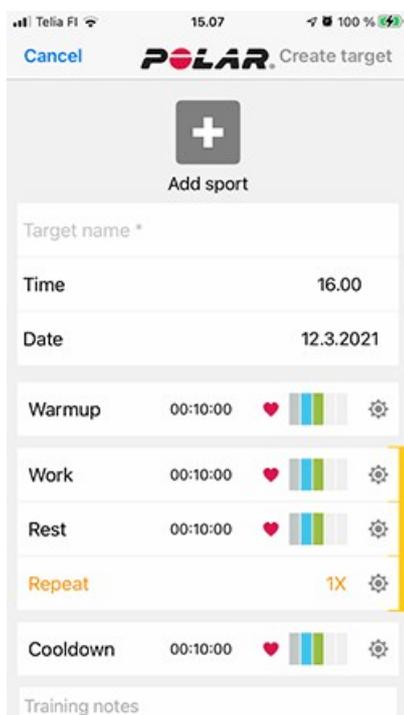
Objetivo rápido

1. Escolha **Objetivo rápido**.
2. Selecione se a meta rápida será baseada em distância, duração ou calorias.
3. Adicione um esporte.
4. Dê um nome à meta.
5. Defina a distância, a duração e a quantidade de calorias da meta.
6. Toque em **Concluído** para adicionar a meta ao seu diário de treino.



Objetivo faseado

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



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

PERFIS DE DESPORTO NO POLAR FLOW

Existem quatro perfis de desporto predefinidos no M430. Na aplicação ou no serviço web Polar Flow pode adicionar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e editar as respetivas definições. O seu M430 pode ter um máximo de 20 perfis de desporto. Se tiver mais de 20 perfis de desporto na aplicação e no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu M430 quando efetuar a sincronização.

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

Para ver um vídeo, clique numa das hiperligações abaixo:

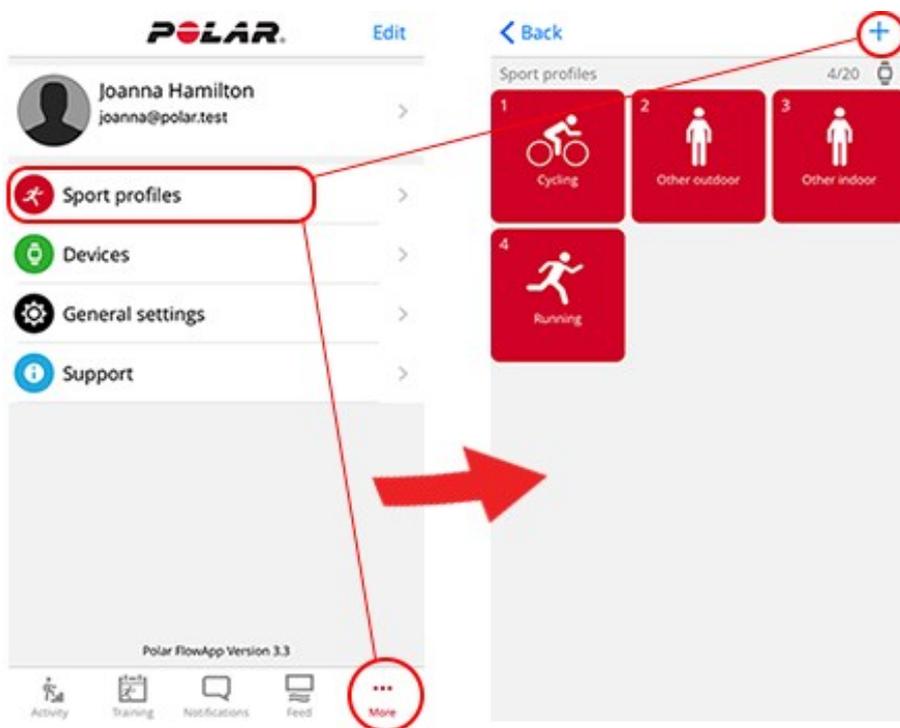
[Aplicação Polar Flow | Editar perfis de desporto](#)

[Serviço Web Polar Flow | Perfis de desporto](#)

ADICIONAR UM PERFIL DE DESPORTO

Na aplicação móvel Polar Flow:

1. Aceda a **Perfis de desporto**.
2. Toque no ícone mais, no canto superior direito.
3. Selecione um desporto da lista. Na aplicação Android, toque em Concluído. O desporto é adicionado à sua lista de perfis de desporto.



No serviço Web Polar Flow:

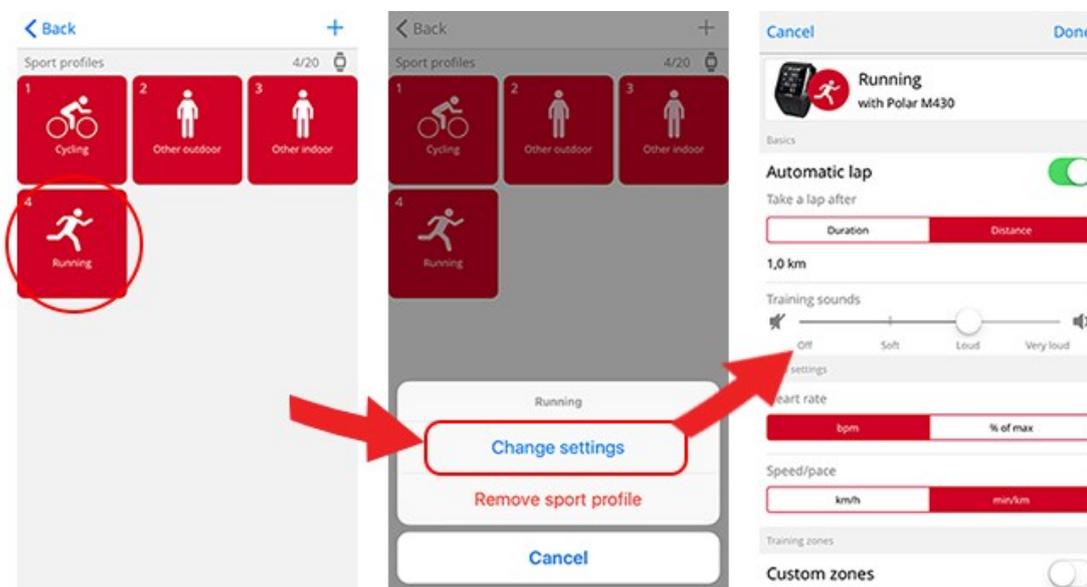
1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Desporto**.
3. Clique em **Adicionar perfil de desporto** e selecione o desporto na lista.
4. O desporto é adicionado à sua lista de desportos.

 Não é possível criar novos desportos. A lista de desportos é controlada pela Polar porque cada desporto tem definições e valores predefinidos que afetam, por exemplo, o cálculo das calorias, a carga de treino e a funcionalidade de recuperação.

EDITAR UM PERFIL DE DESPORTO

Na aplicação móvel Polar Flow:

1. Aceda a **Perfis de desporto**.
2. Selecione um desporto e toque em **Alterar definições**.
3. Quando estiver pronto, toque em Concluído. Não se esqueça de sincronizar as definições com o seu M430.



No serviço Web Flow:

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

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

Básico

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

Frequência cardíaca

- Vista de frequência cardíaca (Batimentos por minuto ou % do máximo)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (Isto significa que dispositivos compatíveis que usem tecnologia sem fios Bluetooth Smart, por exemplo, equipamento de ginásio, podem detetar a sua frequência cardíaca). Também pode usar o seu M430 durante aulas Polar Club para transmitir a sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- Zonelock
- Definições da zona de frequência cardíaca (Com as zonas da frequência cardíaca é fácil seleccionar e monitorizar intensidades do treino. Se escolher Predefinição, não poderá alterar os limites da frequência cardíaca. Se escolher Livre, todos os limites podem ser alterados. Os limites predefinidos da zona de frequência cardíaca são calculados a partir da sua frequência cardíaca máxima.)

Definições da velocidade/ritmo

- Vista Velocidade/Ritmo (Selecione velocidade km/h / mph ou ritmo min/km / min/mi)
- Zonelock disponível (Selecione bloqueio de zona para ativar ou desativar zona de velocidade/ritmo zona)
- Definições da zona de velocidade/ritmo (Com as zonas da velocidade/ritmo é fácil seleccionar e monitorizar a sua velocidade ou ritmo, dependendo do que seleccionou. Zonas predefinidas são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo para uma pessoa com um nível de fitness relativamente elevado. Se escolher Predefinição, não poderá alterar os limites. Se escolher Livre, todos os limites podem ser alterados.

Vistas de treino

Escolha a informação apresentada nas vistas de treino durante as suas sessões. Pode ter até oito vistas de treino diferentes para cada perfil de desporto. Cada vista de treino pode ter um máximo de quatro campos de dados diferentes.

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

Gestos e avisos

- Pausa Automática: Para usar a **Pausa automática** durante o treino, tem de ter o GPS configurado para **Precisão Alta** ou estar a utilizar um sensor de passada Polar. As sessões entram automaticamente em pausa quando para, e prosseguem automaticamente quando começa.
- Avisos por vibração (Pode ativar ou desativar a vibração)

GPS e altitude

- Selecione a taxa de gravação GPS.

Quando tiver concluído as definições dos perfis de desporto, clique em **Guardar**. Não se esqueça de sincronizar as definições com o seu M430.



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

SINCRONIZAR

Com a aplicação Polar Flow, pode transferir dados do seu M430 para a aplicação Polar Flow sem fios, através da ligação Bluetooth Smart. Também pode sincronizar o M430 com o serviço Web Polar Flow, utilizando uma porta USB e o software FlowSync. Para poder sincronizar dados entre o seu M430, o serviço Web Flow e a aplicação Flow, precisa de ter uma conta Polar. Se pretende sincronizar dados diretamente entre o M430 e o serviço Web, para além de uma conta Polar precisa do software FlowSync. Se configurou o M430, já criou uma conta Polar. Se configurou o M430 utilizando um computador, já tem o software FlowSync instalado no computador.

Onde quer que esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu M430, o serviço Web e a aplicação móvel.

SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:

- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado.
- Emparelhou o seu M430 com o telemóvel. Para mais informações, consulte [Emparelhamento](#).

Sincronizar dados:

1. Inicie a sessão na aplicação Flow e prima o botão PARA TRÁS do seu M430, sem soltar.
2. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
3. É exibida a indicação **Sincronização concluída** quando tiver terminado.

 *O M430 sincroniza-se automaticamente com a aplicação Flow, depois de concluir uma sessão de treino, se o seu telemóvel estiver dentro do raio de ação do Bluetooth. Quando o M430 se sincroniza com a aplicação Flow, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet.*

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

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

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

1. Ligue o M430 ao seu computador. Verifique se o software FlowSync está a ser executado.
2. Abre-se a janela FlowSync no computador e inicia-se a sincronização.
3. É exibida a indicação Concluída, quando tiver terminado.

Sempre que ligar o M430 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar quaisquer definições que possa ter alterado. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, arranque o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma atualização do firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

 Se alterar definições no serviço Web Flow enquanto o M430 está ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu M430.

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

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

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Pilha	69
Carregar a pilha do M430	69
Duração da pilha	70
Informação de pilha fraca	70
Cuidar do seu M430	71
Manter o M430 limpo	71
Armazenamento	71
Assistência	72
Precauções	72
Interferências durante o treino	72
Sua saúde e seu treino	72
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças	73
Especificações técnicas	74
M430	74
Software Polar FlowSync	75
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	75
A resistência dos produtos Polar à água	75
Garantia limitada internacional Polar	76
Informações referentes à regulamentação FCC	76
Termo de responsabilidade	77

PILHA

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

CARREGAR A PILHA DO M430

O M430 possui uma pilha interna recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes, antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

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

Utilize o cabo USB enviado com o produto para o carregar através da porta USB do seu computador.

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



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

i *Antes de carregar a pilha, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade na porta USB do M430 ou no cabo de carregamento. Limpe a sujidade com cuidado e elimine as poeiras. Se necessário, utilize um palito. Para evitar quaisquer riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.*

Para carregar através do computador, basta ligar o M430 ao computador. Ao mesmo tempo, aproveite para o sincronizar com o FlowSync.

1. Ligue o conector USB à porta USB do M430 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
2. A indicação **A carregar** é exibida no visor.
3. Quando o ícone da pilha estiver cheio, o M430 está totalmente carregado.

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

DURAÇÃO DA PILHA

A duração da pilha é de:

- até 8 horas de treino contínuo com GPS e frequência cardíaca ótica, ou
- até 30 horas de treino contínuo com GPS em modo de poupança de energia e frequência cardíaca ótica, ou
- até 50 horas de treino contínuo com GPS em modo de poupança de energia e frequência cardíaca Bluetooth Smart, ou
- cerca de 20 dias quando usada apenas no modo de tempo com monitorização da atividades diária.

A duração depende de muitos fatores, como a temperatura do ambiente onde utiliza o M430, as funcionalidades e sensores utilizados e a idade da pilha. As notificações inteligentes e as sincronizações frequentes com a aplicação Flow também diminuem a duração da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas. Usar o M430 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar a duração da pilha.

INFORMAÇÃO DE PILHA FRACA

Pilha fraca. Carregar: A carga da pilha está fraca. Recomenda-se que carregue o M430.

Carregar antes do treino: A carga está demasiado fraca para gravar uma sessão de treino. Só pode iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o M430.

Informação de pilha fraca durante o treino:

- O M430 avisa-o quando a pilha tiver carga para apenas um hora de sessão de treino.
- Se a indicação **Pilha fraca** for apresentada durante o treino, a medição da frequência cardíaca e o GPS serão desligados.
- Quando a carga da pilha atingir um nível crítico, é exibida a indicação **Gravação terminada**. O M430 para a gravação do treino e guarda os dados de treino.

Quando o visor está vazio, a pilha não tem carga e o M430 entrou em modo de hibernação. Carregue o M430. Se a pilha estiver totalmente esgotada, poderá demorar algum tempo até que a animação do carregamento apareça no visor.

CUIDAR DO SEU M430

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar M430 deve permanecer limpo e ser tratado com cuidado. As instruções que se seguem ajudá-lo-ão a cumprir as obrigações da garantia, a manter o dispositivo no seu melhor estado e a evitar problemas ao carregar ou sincronizar.

MANTER O M430 LIMPO

Depois de cada sessão de treino, lave o M430 em água corrente, com uma solução de sabão suave em água. Seque-o com uma toalha macia.

Mantenha a porta USB e o cabo de carregamento do M430 limpos, para garantir um carregamento e sincronização sem problemas.

Antes de carregar a pilha, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade na porta USB do M430 ou no cabo de carregamento. Limpe a sujidade com cuidado e elimine as poeiras. Se necessário, utilize um palito. Para evitar riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.

Mantenha a porta USB limpa para proteger eficazmente o M430 da oxidação e de outros danos possíveis provocados pela sujidade e água salgada (por exemplo, suor ou água do mar). A melhor forma de manter a porta USB limpa é enxaguá-la com água morna da torneira após cada sessão de treino. A porta USB é resistente à água, pelo que pode enxaguá-la em água corrente sem danificar os componentes eletrónicos. **Não carregue o M430 se a porta USB estiver molhada ou transpirada.**

CUIDAR DO SENSOR ÓTICO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Mantenha a área do sensor ótico, na tampa de trás, sem riscos. Os riscos e sujidade reduzem o desempenho da medição de frequência cardíaca no pulso.

ARMAZENAMENTO

Mantenha o dispositivo de treino num local fresco e seco. Não o guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro ou montados no suporte para bicicleta. Recomenda-se que guarde o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da pilha.

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

ASSISTÊNCIA

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

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

PRECAUÇÕES

O Polar M430 foi concebido para apresentar dados da sua atividade e medir a frequência cardíaca, velocidade, distância e cadência da corrida. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

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

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

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

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

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

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

SUA SAÚDE E SEU TREINO

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

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?

- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

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

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

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

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

 O impacto combinado da humidade e atrito intenso poderão fazer sair a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca, com a possibilidade de manchar roupas de cores claras. Pode também fazer com que a roupa liberte cores mais escuras, manchando dispositivos de treino de cores mais claras. Para manter um dispositivo de treino de cor clara a brilhar durante anos, verifique se a roupa que usa durante o treino não desbota. Se aplicar perfume ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Se treina num ambiente frio (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F) recomendamos que coloque o dispositivo de treino por baixo da manga do blusão, directamente sobre a pele.

AVISO - MANTENHA AS BATERIAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS

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

A sua segurança é importante para nós. O formato do sensor de passada Polar Bluetooth® Smart foi concebido para minimizar a possibilidade de ficar preso em alguma coisa. De qualquer dos modos, tenha cuidado se correr com o sensor de passada em matagais, por exemplo.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

M430

Tipo de pilha:	Pilha recarregável de Li-Pol, de 240 mAh
Duração:	Em utilização permanente: Até 8 horas de treino contínuo com GPS e frequência cardíaca ótica Até 30 horas de treino contínuo com GPS em modo de poupança de energia e frequência cardíaca ótica
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Materiais do dispositivo de treino:	Poliuretano termoplástico, Aço inoxidável, Acrilonitrilo-butadieno-estireno, Fibra de vidro, Policarbonato Polimetilmetacrilato, Polímero de cristal líquido
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do GPS:	Distância ±2%
Altitude máxima:	1 m
Resolução da subida/descida:	5 m
Altitude máxima:	9000 m / 29 525 ft
Taxa de amostragem:	1 s em gravação GPS de alta precisão, 30 s em gravação GPS de média precisão, 60 s de gravação GPS em modo de poupança de energia
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm
Intervalo de visualização da velocidade atual:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h ou 0-22,5 mph (se medir a velocidade com um sensor de passada Polar)
Resistência à água:	30 m (apropriado para tomar banho e nadar)
Capacidade da memória:	60 h de treino com GPS e frequência cardíaca, dependendo da definição de idioma
Resolução do visor:	128 x 128

Utiliza tecnologia sem fios Bluetooth®.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

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

A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

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

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

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

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

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

Indicação na parte de trás do produto	Salpicos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem botijas de ar)	Mergulho AUTÓNOMO (com botijas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de pressão. Protegido de salpicos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.

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

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

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

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

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

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

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e MacOS é uma marca registada da Apple Inc. Os logótipos e marca Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO FCC

	Este produto está conforme às Directivas 2014/53/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. A relevante Declaração de Conformidade e outras informações regulamentares específicas de cada produto estão disponíveis em www.polar.com .
--	---

	polar.com/pt/informacao_regulatoria .
	<p>O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrónicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados seletivamente. A Polar também o encoraja a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.</p>

TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

2.2 PT 06/2021