

**POLAR**®

# POLAR M430



**MANUAL DO USUÁRIO**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Manual do usuário do Polar M430</b> .....	<b>6</b>
Introdução .....	6
Tire máximo proveito do seu M430 .....	6
<b>Primeiros passos</b> .....	<b>7</b>
Configurar o M430 .....	7
Escolher uma opção de configuração .....	7
Opção A: Configuração com um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow .....	8
Opção B: Configuração no 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 .....	10
O meu dia .....	11
Diário .....	11
Definições .....	11
Teste de condicionamento físico .....	12
Temporização .....	12
Favoritos .....	12
A minha FC .....	12
Como colocar seu M430 .....	12
Quando estiver medindo a frequência cardíaca no pulso .....	12
Quando não estiver medindo a frequência cardíaca no pulso .....	13
Parear .....	13
Parear um dispositivo móvel com o M430 .....	13
Parear um sensor de frequência cardíaca com o M430 .....	14
Parear um sensor de passada com o M430 .....	14
Parear uma balança Polar Balance com o M430 .....	14
Excluir um pareamento .....	15
<b>Configurações</b> .....	<b>16</b>
Configurações de Perfis de Esporte .....	16
Configurações .....	17
Configurações físicas .....	17
Peso .....	18
Altura .....	18
Data de nascimento .....	18
Sexo .....	18
Histórico de treino .....	18
Frequência cardíaca máxima .....	19
Configurações gerais .....	19
Monitoramento da FC contínua .....	19
Parear e sincronizar .....	19
Modo de avião .....	19
Bloqueio de botões .....	20
Notificações inteligentes .....	20
Alerta de inatividade .....	20
Unidades .....	20

Idioma .....	20
Cor da tela de treino .....	21
Acerca do seu produto .....	21
Configurações do relógio .....	21
Alarme .....	21
Hora .....	22
Data .....	22
Dia de início da semana .....	22
Mostrador do relógio .....	22
Menu rápido .....	23
Menu rápido no modo pré-treino .....	23
Menu rápido na tela de treino .....	24
Menu rápido no modo pausa .....	25
Atualização do firmware .....	26
Com dispositivo móvel ou tablet .....	26
No computador .....	26
<b>Treino .....</b>	<b>27</b>
Treino com frequência cardíaca medida no pulso .....	27
Treino baseado na frequência cardíaca .....	27
Medir a frequência cardíaca com o M430 .....	27
Iniciar uma sessão de treino .....	28
Iniciar uma sessão de treino planejada .....	29
Iniciar uma sessão com temporizador de intervalo .....	30
Iniciar uma sessão com Estimar tempo final .....	30
Durante o treino .....	30
Navegar nas telas de treino .....	30
Marcar uma volta .....	30
Bloquear uma zona de frequência cardíaca ou velocidade .....	31
Mudar de fase durante uma sessão faseada .....	31
Alterar configurações no menu rápido .....	31
Notificações .....	31
Pausar/parar uma sessão de treino .....	31
Resumo do treino .....	31
Pós-treino .....	31
Histórico de treino no M430 .....	34
Dados de treino no aplicativo Polar Flow .....	34
Dados de treino no serviço web Polar Flow .....	34
<b>Recursos .....</b>	<b>35</b>
GPS assistido (A-GPS) .....	35
Validade do A-GPS .....	35
Recursos de GPS .....	36
Voltar ao Ponto de Partida .....	36
Smart Coaching .....	37
Guia de Atividade .....	37
Benefício da atividade .....	37
Monitoramento de atividades 24 horas por dia .....	38
Meta de Atividade .....	38
Dados de atividade no seu M430 .....	38
Alerta de inatividade .....	40
Dados de atividade no aplicativo Flow e no serviço web Flow .....	40
Polar Sleep Plus™ .....	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 medida no pulso .....	42
Antes do teste .....	43
Realizar o teste .....	43
Resultados do teste .....	43
Classes de níveis de condicionamento física .....	44
Homens .....	44
Mulheres .....	44
Vo2máx .....	45
Programa de Corrida Polar .....	45
Criar um Programa de Corrida Polar .....	45
Iniciar um objetivo de corrida .....	46
Acompanhar seu progresso .....	46
Running Index (Índice de Corrida) .....	46
Análise de curto prazo .....	47
Homens .....	47
Mulheres .....	47
Análise de longo prazo .....	48
Calorias inteligentes .....	49
Benefício do Treino .....	49
Carga de Treino e Recuperação .....	50
Perfis de Esporte .....	51
Zonas de frequência cardíaca .....	51
Zonas de Velocidade .....	52
Configurações de Zonas de Velocidade .....	52
Objetivo de treino com Zonas de Velocidade .....	52
Durante o treino .....	52
Pós-treino .....	52
Cadência a partir do pulso .....	52
Velocidade e distância a partir do pulso .....	53
Notificações inteligentes .....	53
<b>Polar Flow .....</b>	<b>54</b>
Aplicativo Polar Flow .....	54
Dados do treino .....	54
Dados de atividade .....	54
Dados de sono .....	54
Perfis de esporte .....	54
Compartilhamento de imagem .....	54
Iniciar o uso do aplicativo Polar Flow .....	55
Serviço web Polar Flow .....	55
Diário .....	55
Relatórios .....	55
Programas .....	56
Favoritos .....	56
Adicionar um objetivo de treino aos favoritos: .....	56
Editar um favorito .....	56
Remover um favorito .....	56
Planejamento de treino .....	57
Criar um plano de treino com o Planejador de temporada .....	57
Criar uma meta de treino no aplicativo e no serviço web Polar Flow .....	57
Crie uma meta com base em uma meta de treino favorita .....	59
Sincronizar as metas com o relógio .....	60
Criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow .....	60

Perfis de Esporte no Polar Flow .....	62
Adicionar um perfil de esporte .....	63
Editar um perfil de esporte .....	63
Sincronização .....	65
Sincronizar com o aplicativo móvel Flow .....	66
Sincronizar com o serviço web Flow via FlowSync .....	66
<b>Informações importantes .....</b>	<b>67</b>
Bateria .....	67
Carregamento da bateria do M430 .....	67
Duração da bateria .....	68
Notificações de bateria fraca .....	68
Cuidados com seu M430 .....	69
Mantenha o M430 limpo .....	69
Cuide bem do sensor óptico de frequência cardíaca .....	69
Armazenamento .....	69
Reparos .....	70
Precauções .....	70
Interferências durante o treino .....	70
Sua saúde e seu treino .....	70
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças .....	71
Especificações técnicas .....	72
M430 .....	72
Software Polar FlowSync .....	73
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow .....	73
A resistência dos produtos Polar à água .....	73
Garantia limitada internacional Polar .....	74
Informações referentes à regulamentação .....	75
Aviso de isenção de responsabilidade .....	75

# MANUAL DO USUÁRIO DO POLAR M430

Este manual do usuário o ajuda a começar a utilizar o seu novo M430. Para ver tutoriais em vídeo e uma lista de perguntas frequentes sobre o M430, acesse [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430).

## INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo Polar M430!

O Polar M430 é um relógio de corrida com GPS, frequência cardíaca medida no pulso, recursos de treino avançados da Polar e monitoramento de atividades 24 horas por dia. O M430 fornece orientação e feedback personalizados para o treino e atividade diária, que o ajudam a alcançar suas metas. O GPS compacto integrado permite monitorar o seu ritmo de corrida/ritmo, a distância, a altitude e o percurso. Quando o sinal GPS não está disponível, o M430 monitora a velocidade e a distância a partir dos movimentos do seu pulso.

Você não precisa usar um sensor de frequência cardíaca; tire proveito da corrida com a medição da frequência cardíaca no pulso que está sempre pronta para entrar em ação.

Com o monitoramento de atividades 24 horas por dia, você pode controlar as atividades do seu dia-a-dia. Veja como elas beneficiam sua saúde e obtenha dicas sobre como alcançar sua meta de atividade diária. Permaneça conectado com as notificações inteligentes; receba no M430 alertas de chamadas recebidas, mensagens e atividades de aplicativos no seu celular.

## TIRE MÁXIMO PROVEITO DO SEU M430

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

Baixe o [aplicativo Polar Flow](#) da App Store® ou do Google Play™. Após treinar, sincronize o M430 com o aplicativo Flow e receba um resumo geral instantâneo e feedback sobre os resultados do treino e seu desempenho. No aplicativo Flow, você ainda pode ver como foi seu sono e quão ativo esteve durante o dia.

Sincronize os seus dados de treino com o [serviço web Polar Flow](#) utilizando o software FlowSync no seu computador, ou pelo aplicativo Flow. No serviço web, você pode planejar seu treino, acompanhar suas conquistas, obter orientações e ver análises detalhadas dos seus resultados de treino, atividade diária e sono. Conte as suas conquistas para todos os seus amigos, encontre colegas de exercícios e receba motivação de suas comunidades sociais de treino. Encontre tudo isso em [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

# PRIMEIROS PASSOS

Configurar o M430 .....	7
Opção A: Configuração com um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow .....	8
Opção B: Configuração no computador .....	8
Opção C: Configuração a partir do dispositivo .....	9
Funções dos botões .....	9
Estrutura do menu .....	10
O meu dia .....	11
Diário .....	11
Definições .....	11
Teste de condicionamento físico .....	12
Temporização .....	12
Favoritos .....	12
A minha FC .....	12
Como colocar seu M430 .....	12
Quando estiver medindo a frequência cardíaca no pulso .....	12
Quando não estiver medindo a frequência cardíaca no pulso .....	13
Parear .....	13
Parear um dispositivo móvel com o M430 .....	13
Parear um sensor de frequência cardíaca com o M430 .....	14
Parear um sensor de passada com o M430 .....	14
Parear uma balança Polar Balance com o M430 .....	14
Excluir um pareamento .....	15

## CONFIGURAR O M430

Seu novo M430 está em modo de armazenamento e inicia quando o conectar ao cabo USB para ser carregado ou a um computador para ser configurado. Recomendamos que carregue a bateria antes de começar a usar o seu M430. Se a bateria estiver completamente descarregada, levará alguns minutos para o carregamento começar.

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

### ESCOLHER UMA OPÇÃO DE CONFIGURAÇÃO

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

B. A configuração através de um computador é mais rápida e permite carregar o seu M430 ao mesmo tempo, mas requer um computador. Este método requer uma conexão de Internet.

 *Recomenda-se ambas opções A e B. Para obter dados mais precisos, preencha todos os detalhes físicos necessários. Você também pode selecionar o idioma e obter o firmware mais recente para o seu M430.*

C. Se não tiver um dispositivo móvel compatível nem acesso a um computador com conexão à Internet, inicie diretamente no dispositivo. **Note que o dispositivo contém apenas uma parte das configurações.** Para tirar máximo proveito de seu M430 e os recursos Smart Coaching exclusivos da Polar, é importante fazer a configuração no serviço web Polar Flow mais tarde, seguindo os passos da opção A ou B.

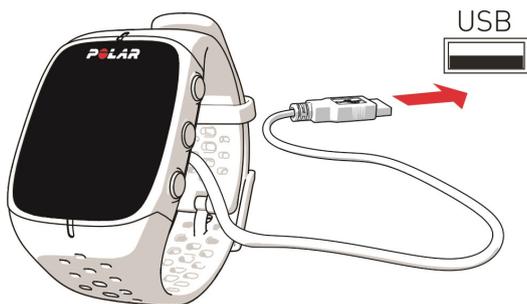
## OPÇÃO A: CONFIGURAÇÃO COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E O APLICATIVO POLAR FLOW

O Polar M430 se conecta sem fios ao aplicativo móvel Polar Flow via Bluetooth® Smart. Então, lembre-se de ativar o Bluetooth no seu dispositivo móvel.

Verifique a compatibilidade com o aplicativo Polar Flow em [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Para garantir que o M430 tenha carga suficiente durante a configuração, conecte-o a uma porta USB energizada ou a um carregador USB. Verifique se o adaptador tem a indicação "saída 5 V CC" e fornece no mínimo 500 mA. O M430 poderá demorar alguns minutos para despertar antes de se reproduzir a tela de carregamento.

**i** Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, pêlos, poeiras ou sujeira no conector USB do M430. Remova a sujeira e qualquer umidade com cuidado. Não carregue o M430 se o conector USB estiver molhado.



2. Acesse a App Store ou o Google Play em seu dispositivo, procure e baixe o aplicativo Polar Flow.
3. Abra o aplicativo Flow em seu dispositivo móvel. O aplicativo detecta seu novo M430 nas proximidades e pede para você iniciar o pareamento. Aceite o pedido de pareamento e **insira o código de pareamento Bluetooth apresentado na tela do M430 para o aplicativo Flow**.
4. Em seguida, crie uma conta da Polar ou entre na sua, caso já tenha uma. O aplicativo o orientará durante o registro e a configuração.

**i** Para obter dados de atividade e treino mais precisos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações. Durante o registro, você pode escolher o idioma que pretende utilizar no M430. Se uma **atualização de firmware** estiver disponível para o seu M430, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 20 minutos.

5. Toque em **Salvar e sincronizar** depois de definir todas as configurações. Agora suas configurações personalizadas serão sincronizadas com o M430.
6. A tela do M430 abre nas horas assim que a sincronização estiver concluída.

**Após concluir a configuração, você estará pronto para começar. Divirta-se!**

## OPÇÃO B: CONFIGURAÇÃO NO COMPUTADOR

1. Visite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e instale o software FlowSync para configurar o seu M430.
2. Conecte o seu M430 ao computador com o cabo USB fornecido para carregá-lo durante a configuração. O M430 poderá demorar alguns minutos para despertar. Deixe o computador instalar os drivers USB sugeridos.

**i** Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, pêlos, poeiras ou sujeira no conector USB do M430. Remova a sujeira e qualquer líquido com cuidado. Não carregue o M430 se o conector USB estiver molhado.

3. Entre na sua conta da Polar ou crie uma nova. O serviço web orientará você durante o registro e a configuração.

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

**Após concluir a configuração, você estará pronto para começar. Divirta-se!**

## OPÇÃO C: CONFIGURAÇÃO A PARTIR DO DISPOSITIVO

Conecte seu M430 à porta USB do computador ou a um carregador USB, utilizando o cabo incluído na embalagem. **Selecionar idioma** será exibido. Pressione INICIAR para selecionar **Português**. O seu M430 é entregue apenas com inglês, mas você pode adicionar outros idiomas ao fazer a configuração no serviço web Polar Flow ou com o aplicativo Polar Flow.

Defina os dados a seguir e confirme cada seleção pressionando o botão INICIAR. Se, em qualquer momento, você quiser retornar e alterar uma configuração, pressione Voltar até selecionar a configuração que pretende alterar.

1. **Formato da hora:** Selecione **12 h** ou **24 h**. Para **12 h**, selecione **AM** ou **PM**. Em seguida, defina a hora local.
2. **Data:** Digite a data atual.
3. **Unidades:** Selecione o sistema métrico (**kg, cm**) ou imperial (**lb, ft**).
4. **Peso:** Digite seu peso.
5. **Altura:** Digite sua altura.
6. **Data de nascimento:** Digite sua data de nascimento.
7. **Sexo:** Selecione **Masculino** ou **Feminino**.
8. **Histórico de treino:** **Ocasional (0-1 h/semana), Regular (1-3 h/semana), Frequente (3-5 h/semana), Pesado (5-8 h/semana), Semiprofissional(8-12 h/semana), Profissional (12+ h/semana)**. Para obter mais informações sobre histórico de treino, consulte [Configurações físicas](#).
9. Ao concluir as configurações, será exibida a indicação **Começar!** e o M430 passará para a tela de horas.

 Ao efetuar a configuração à partir do dispositivo, seu M430 não fica conectado ao serviço Web Polar Flow. Para aproveitar melhor seu M430 e os recursos únicos do Smart Coaching da Polar, é importante fazer a configuração mais tarde no serviço web Polar Flow ou no aplicativo móvel Polar Flow, seguindo os passos da opção A ou B.

## FUNÇÕES DOS BOTÕES

O M430 tem cinco botões que possuem funcionalidades diferentes, dependendo da situação de uso. Consulte as tabelas abaixo para saber quais são as funcionalidades dos botões em modos diferentes.



## VISOR DA HORA E MENU

LUZ	VOLTAR	INICIAR	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar o visor	Sair do menu	Confirmar seleções	Percorrer as listas de seleção
Pressione e segure para desbloquear os botões	Retornar ao nível anterior	Entrar no modo pré-treino	Ajustar um valor selecionado
	Não salvar alterações	Confirmar a seleção exibida na tela	Pressione e segure PARA CIMA para alterar o mostrador do relógio
	Cancelar seleções		
	Pressione e segure para voltar ao visor da hora à partir do menu		
Pressione e segure para iniciar o pareamento e a sincronização			

## MODO PRÉ-TREINO

LUZ	VOLTAR	INICIAR	PARA CIMA/PARA BAIXO
Iluminar o visor	Retornar ao visor da hora	Iniciar uma sessão de treino	Percorrer a lista de esportes
Pressione e segure para entrar as configurações do perfil de esporte			

## DURANTE O TREINO

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

## ESTRUTURA DO MENU

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



## O MEU DIA

Sua meta de atividade diária é visualizada com um círculo que se vai preenchendo de acordo com a sua atividade. No menu **O meu dia**, você encontrará o seguinte:

- O seu tempo de sono e o sono real. 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. Para obter mais informações, consulte [Monitoramento do sono](#).
- Sua atividade diária acumulada com mais detalhes e orientações para alcançar sua meta de atividade diária. Para obter mais informações, consulte [Monitoramento de atividades 24 horas por dia](#).
- As sessões de treino efetuadas durante o dia. Você pode abrir o resumo da sessão pressionando INICIAR.
- As [sessões de treino planejadas](#) que você criou para o dia no serviço web Polar Flow ou no aplicativo Polar Flow. Você pode iniciar uma sessão de treino planejada e abrir sessões anteriores para visualizá-las em mais detalhes pressionando INICIAR.
- Se você realizou um [Teste de condicionamento físico](#) durante o dia, o resultado será apresentado em **O meu dia**.
- Quaisquer eventos do dia. Você pode criar e participar de eventos na Comunidade Polar Flow em [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## DIÁRIO

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

## DEFINIÇÕES

Em **Definições**, você pode editar:

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

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

## TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

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

Para obter mais informações, consulte [Teste de condicionamento físico com frequência cardíaca medida no pulso](#).

## TEMPORIZAÇÃO

Em **Temporização**, você encontrará:

- **Cronômetro:** Você pode usar seu M430 como cronômetro. Inicie o cronômetro pressionando INICIAR. Para adicionar uma volta, pressione INICIAR novamente. Para pausar o cronômetro, pressione VOLTAR. Para zerar o cronômetro, pressione e segure LUZ.
- **Temp. interv.:** Defina temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou na distância, para cronometrar com precisão as fases de trabalho e de recuperação das suas sessões de treino intervalado. Para obter mais informações, consulte [Iniciar uma sessão de treino](#).
- **Estimar tempo final:** Atinja o objetivo de tempo para uma determinada distância. Defina a distância da sua sessão, e o M430 fará uma estimativa do tempo de término da sessão de acordo com a sua velocidade. Para obter mais informações, consulte [Iniciar uma sessão de treino](#).

## FAVORITOS

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

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

## A MINHA FC

Em **A minha FC**, você pode verificar rapidamente a sua frequência cardíaca atual sem iniciar uma sessão de treino. Basta apertar a pulseira e pressionar INICIAR para visualizar imediatamente a sua frequência cardíaca atual. Para sair, pressione o botão VOLTAR.

## COMO COLOCAR SEU M430

### QUANDO ESTIVER MEDINDO A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO

Para medir com precisão a frequência cardíaca no pulso, você precisa usar o seu M430 bem justo no pulso, acima do osso do pulso. O sensor precisa estar em contato firme com a pele, mas não justo demais a ponto de impedir a circulação sanguínea. Para uma medição mais precisa da frequência cardíaca, recomendamos colocar o M430 uns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca. Para obter mais informações, consulte [Teste de Condicionamento Físico com frequência cardíaca baseada no pulso](#).

 *Depois de um treino em que tenha transpirado, recomendamos lavar o M430 em água corrente e com sabão neutro e água. Depois, seque-o com uma toalha macia. Deixe-o secar totalmente antes de carregá-lo.*

## QUANDO NÃO ESTIVER MEDINDO A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO

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

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

## PAREAR

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), sensor de frequência cardíaca, sensor de passada ou balança Polar Balance, é necessário pareá-lo com o M430. O pareamento demora apenas uns segundos e garante que o seu M430 receba apenas sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo que você treine em grupo sem interferências. Antes de participar de um evento ou corrida, faça o pareamento em casa para evitar interferência devido à transmissão de dados.

### PAREAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O M430

Se você configurou o seu M430 com um dispositivo móvel conforme descrito no capítulo [Configurar o seu M430](#), o M430 já está pareado. Se fez a configuração com um computador e pretende utilizar o seu M430 com o aplicativo Polar Flow, pareie o M430 e o dispositivo móvel do seguinte modo:

Antes de parear um dispositivo móvel

- baixe o aplicativo Flow da App Store ou do Google Play
- certifique-se de que seu dispositivo móvel tenha o Bluetooth ativado e o modo avião desativado.

Para parear um dispositivo móvel:

1. No seu dispositivo móvel, abra o aplicativo Flow e entre com a sua conta da Polar, que você criou quando configurou o seu M430.
2. Espere até a mensagem **Ligar produto** aparecer no dispositivo móvel (será exibida a mensagem **Aguardando o M430**).
3. No modo de hora do M430, pressione e segure VOLTAR.
4. A mensagem **Conectando-se ao dispositivo** é exibida, seguida de **Conectando-se ao aplicativo**.
5. Aceite o pedido de pareamento Bluetooth no dispositivo móvel e digite o código PIN exibido no seu M430.
6. Quando a operação estiver concluída, será exibida a indicação **Pareamento concluído**.

ou

1. No seu dispositivo móvel, abra o aplicativo Flow e entre na sua conta da Polar.
2. Espere até a mensagem **Ligar produto** aparecer no dispositivo móvel (será exibida a mensagem: **Aguardando o M430**).
3. No M430, acesse **Definições > Definições gerais > Parear e Sincronizar > Parear dispositivo móvel** e pressione INICIAR
4. No M430 é exibida a mensagem: **Confirme no outro dispositivo com o pin xxxxxx**. Introduza o código pin indicado no M430 no dispositivo móvel. O pareamento será iniciado.
5. Quando a operação estiver concluída, será exibida a mensagem **Pareamento concluído**.

## PAREAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O M430

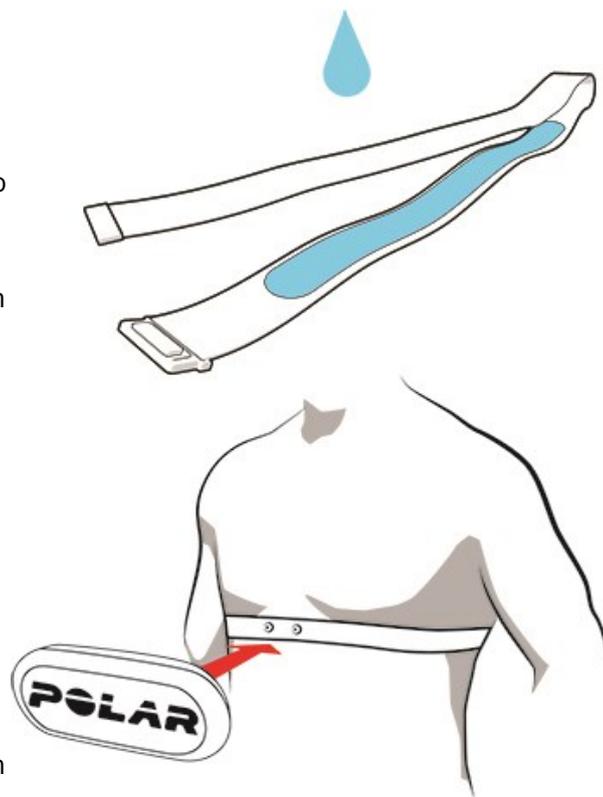
 Se você estiver usando um sensor de frequência cardíaca Polar pareado com o seu M430, o M430 não medirá a frequência cardíaca no pulso.

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

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca úmido.
2. No M430, acesse **Definições gerais > Parear e sincronizar > Parear outro dispositivo** e pressione INICIAR.
3. O M430 começa a procurar o sensor de frequência cardíaca.
4. Uma vez detectado o sensor de frequência cardíaca, é exibido o ID do dispositivo **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Pressione INICIAR. **Parear** será exibido.
6. Quando a operação estiver concluída, será exibida a mensagem **Pareamento concluído**.

OU

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca úmido.
2. No M430, pressione INICIAR, visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
3. Toque com o M430 no sensor de frequência cardíaca e espere que este seja detectado.
4. É exibido o ID do dispositivo, **Parear Polar H10 xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
5. Quando a operação estiver concluída, será exibida a mensagem **Pareamento concluído**.



## PAREAR UM SENSOR DE PASSADA COM O M430

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

## PAREAR UMA BALANÇA POLAR BALANCE COM O M430

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

1. Suba na balança. A tela mostrará seu peso.
2. Após a emissão de um sinal sonoro, o ícone de Bluetooth da tela da balança começará a piscar, o que significa que a conexão já está ativada. A balança está pronta para ser pareada com o seu M430.
3. No M430, pressione e segure o botão VOLTAR por 2 segundos e aguarde até o visor indicar que o pareamento está concluído.

ou

1. Acesse **Definições gerais > Parear e sincronizar > Parear outro dispositivo** e pressione INICIAR.
2. O M430 começa a procurar a sua balança.
3. Suba na balança. A tela mostrará seu peso.
4. Depois que a balança for encontrada, o ID do dispositivo **Balança Polar xxxxxxxx** será exibido no seu M430.

5. Pressione INICIAR. **Parear** será exibido.
6. Quando a operação estiver concluída, será exibida a mensagem **Pareamento concluído**.

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

## EXCLUIR UM PAREAMENTO

Para excluir um pareamento com um sensor ou dispositivo móvel:

1. Acesse **Definições > Definições gerais > Parear e sincronizar > Dispositivos pareados** e pressione INICIAR
2. Selecione o dispositivo que pretende remover na lista e pressione INICIAR.
3. Quando a mensagem **Eliminar pareamento?** aparecer, selecione **Sim** e pressione INICIAR.
4. Quando a operação estiver concluída, a mensagem **Pareamento eliminado** será exibida.

# CONFIGURAÇÕES

Configurações de Perfis de Esporte .....	16
Configurações .....	17
Configurações físicas .....	17
Peso .....	18
Altura .....	18
Data de nascimento .....	18
Sexo .....	18
Histórico de treino .....	18
Frequência cardíaca máxima .....	19
Configurações gerais .....	19
Monitoramento da FC contínua .....	19
Parear e sincronizar .....	19
Modo de avião .....	19
Bloqueio de botões .....	20
Notificações inteligentes .....	20
Alerta de inatividade .....	20
Unidades .....	20
Idioma .....	20
Cor da tela de treino .....	21
Acerca do seu produto .....	21
Configurações do relógio .....	21
Alarme .....	21
Hora .....	22
Data .....	22
Dia de início da semana .....	22
Mostrador do relógio .....	22
Menu rápido .....	23
Menu rápido no modo pré-treino .....	23
Menu rápido na tela de treino .....	24
Menu rápido no modo pausa .....	25
Atualização do firmware .....	26
Com dispositivo móvel ou tablet .....	26
No computador .....	26

## CONFIGURAÇÕES DE PERFIS DE ESPORTE

Você pode editar algumas configurações de Perfis de Esporte no seu M430. Você pode, por exemplo, ativar ou desativar o GPS em vários esportes. No aplicativo e no serviço web Polar Flow está disponível uma gama mais ampla de opções de personalização. Para obter mais informações, consulte [Perfis de esporte no Flow](#).

Existem quatro Perfis de Esporte padrão no M430. **Corrida, Ciclismo, Exercício ao ar livre e Exercício indoor**. No aplicativo ou no serviço web Polar Flow, você pode adicionar e editar novos Perfis de Esporte à sua lista de esportes e editar as suas configurações. Seu M430 pode conter no máximo de 20 Perfis de Esporte. Se você tiver mais de 20 Perfis de Esporte no aplicativo e no serviço web Polar Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o seu M430 na sincronização.

 Se você editou os seus Perfis de Esporte no serviço web Flow antes da sua primeira sessão de treino e os sincronizou com o M430, a lista de Perfis de Esporte conterá os Perfis de Esporte editados.

## CONFIGURAÇÕES

Para ver ou modificar as configurações de Perfis de Esporte, acesse **Definições > Perfis de Esporte** e selecione o perfil que pretende editar. Você também pode acessar as configurações do Perfil de Esporte atualmente selecionado a partir do modo pré-treino, pressionando e segurando LUZ.

- **Definições da freq. card.:** **Formato da freq. cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar limites zona FC:** Verifique os limites para cada zona de frequência cardíaca. **FC visível outro dispositivos:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se você selecionar **Ligada**, os dispositivos compatíveis que utilizam tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como equipamentos de academia, poderão detectar sua frequência cardíaca. Você também pode usar seu M430 durante as aulas do Polar Club para transmitir sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- **Gravação de GPS:** Selecione **Alta Precisão, Média Precisão, Economia de energia, sessão longa** ou **Desligada**.
- **Sensor de passada:** Esta configuração aparece apenas se tiver pareado um sensor de passada Polar com o seu M430. Escolha **Calibragem** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibragem**, escolha **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para obter mais informações sobre a calibragem do Sensor de passada, consulte este [documento de suporte](#).
- **Definições de velocidade:** **Formato da velocidade:** Selecione **km/h** (quilômetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilômetro). Se você selecionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites zona velocidade:** Você pode verificar aqui os limites da zona de velocidade/ritmo.
- **Definições pausa automática:** **Pausa automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se você definir a **Pausa automática** como **Ligada**, a sessão será pausada automaticamente se você parar de se mover. **Velocidade de ativação:** Defina a velocidade na qual a gravação entrará em pausa.

 Para usar a **Pausa automática** durante o treino, o GPS deve ser configurado para **Alta Precisão** ou um sensor de passada Polar deve ser usado.

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

 Para usar a volta automática baseada na distância, a gravação GPS deve estar ativada ou um sensor de passada Polar deve ser usado.

## CONFIGURAÇÕES FÍSICAS

Para ver e editar as configurações físicas, acesse **Definições > Definições físicas**. É importante que você seja preciso nas configurações físicas, especialmente quando definir seu peso, altura, data de nascimento e sexo, uma vez que isso têm um impacto na precisão dos valores de medição, como os limites da zona de frequência cardíaca e gasto calórico.

Em **Definições físicas**, você encontrará:

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

## **PESO**

Defina seu peso em quilogramas (kg) ou em libras (libras).

## **ALTURA**

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

## **DATA DE NASCIMENTO**

Defina sua data de nascimento. A ordem em que as configurações de data estão depende do formato de hora e data escolhido (24h: dia - mês - ano / 12h: mês - dia - ano).

## **SEXO**

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

## **HISTÓRICO DE TREINO**

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

- **Ocasional (0-1h/sem):** Você não pratica regularmente atividades esportivas programadas ou atividades físicas pesadas; por exemplo, você caminha apenas por prazer ou pratica exercício com esforço suficiente para causar respiração ou transpiração pesada apenas ocasionalmente.
- **Regular (1-3 h/semana):** Você pratica regularmente esportes; por exemplo, você corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou faz de 1-3 horas de atividade física semelhante por semana, ou o seu trabalho requer uma atividade física razoável.
- **Frequente (3-5h/sem):** Você pratica pelo menos 3 vezes por semana exercício físico pesado; por exemplo, você corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou passa 3-5 horas por semana em uma atividade física semelhante.
- **Pesado (5-8 h/semana):** Você pratica exercícios físicos pesados pelo menos 5 vezes por semana e, às vezes, pode participar de grandes eventos esportivos.
- **Semiprofissional (8-12 h/semana):** Você pratica exercícios físicos pesados quase diariamente e se exercita para melhorar o desempenho para fins competitivos.
- **Profissional (12 + h/sem):** Você é um atleta de endurance. Você pratica exercícios físicos pesados para melhorar o desempenho para fins competitivos.

## FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

Defina a frequência cardíaca máxima, se souber o seu valor de frequência cardíaca máxima atual. O valor máximo da frequência cardíaca previsto para a idade (220-idade) é exibido como uma configuração padrão quando você define esse valor pela primeira vez.

$FC_{máx}$  é usada para fazer uma estimativa do gasto energético.  $FC_{máx}$  é o maior número de pulsações por minuto durante o esforço físico máximo. O método mais preciso para determinar sua  $FC_{máx}$  individual é realizar um teste de esforço físico máximo em laboratório. A  $FC_{máx}$  também é crucial para determinar a intensidade do treino. É individual e depende da idade e de fatores hereditários.

## CONFIGURAÇÕES GERAIS

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

Em **Definições gerais**, você encontrará:

- **Monitoramento da FC contínua**
- **Parear e sincronizar**
- **Modo avião**
- **Bloqueio de botões**
- **Notificações inteligentes**
- **Alerta de inatividade**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Cor da tela de treino**
- **Sobre seu produto**

## MONITORAMENTO DA FC CONTÍNUA

Escolha **Ativar** ou **Desativar** para usar ou não a funcionalidade Frequência cardíaca contínua. Para mais informações, consulte [Frequência cardíaca contínua](#).

## PAREAR E SINCRONIZAR

- **Parear e sincronizar dispositivo móvel / Parear outro dispositivo:** Pareie sensores ou dispositivos móveis com o M430. Sincronize os dados com o aplicativo Flow.
- **Dispositivos pareados:** Veja todos os dispositivos que você pareou com o M430. Eles podem ser sensores de frequência cardíaca, sensores de corrida e dispositivos móveis.

## MODO DE AVIÃO

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

O Modo de avião corta toda a comunicação sem fio do seu M430. Você ainda pode usá-lo, mas não pode sincronizar seus dados com o aplicativo móvel Polar Flow ou usá-lo com qualquer acessório sem fio.

## BLOQUEIO DE BOTÕES

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

## NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

Para poder receber notificações e alertas do seu celular no M430, você precisa ativar as notificações inteligentes em **Menu > Definições > Definições gerais > Notificações inteligentes**.

Nas configurações de **Notificações inteligentes**, você encontrará:

- **Notificações:** Defina as notificações como **Ligadas**, **Ligadas (sem prévia)** ou **Desligadas**.

**Ligadas:** o conteúdo da notificação é mostrado na tela do M430. **Ligadas (sem prévia):** o conteúdo da notificação não é mostrado na tela do M430. **Desligadas** (padrão): você não receberá notificações em seu M430.

 *No aplicativo Polar Flow, você pode escolher os aplicativos dos quais deseja receber notificações.*

- **Alertas Vibratórios:** Defina a opção Alertas Vibratórios como **Ligada** ou **Desligada**.
- **Não perturbar:** Se você quiser desativar as notificações e os alertas de chamadas para determinado período, ative o recurso **Não perturbar**. Em seguida, defina o período quando **Não perturbar** estiver ativado. Quando **Não perturbar** estiver ativado, você não receberá notificações ou alertas de chamadas durante o período definido.

 *Por padrão, **Não perturbar** é definido entre 10 da noite e 7 da manhã.*

## ALERTA DE INATIVIDADE

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

## UNIDADES

Selecione o sistema métrico (**kg, cm**) ou imperial (**lb, ft**). Defina as unidades usadas para medir peso, altura, distância e velocidade.

## IDIOMA

Durante a configuração, você pode escolher o idioma que pretende utilizar no M430. O M430 tem suporte para os seguintes idiomas: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi, Svenska** ou **Türkçe**.

Se você quiser alterar o idioma do seu M430, poderá fazer isso no serviço web Polar Flow ou no aplicativo Polar Flow.

Para alterar a configuração 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** ao lado de Polar M430.
4. Na lista suspensa, procure o **Idioma do dispositivo** que prefere utilizar no seu M430.
5. Clique em **Salvar**.
6. Lembre-se de sincronizar as configurações de idioma que você acabou de alterar com o M430.

Alterar a configuração de idioma no aplicativo Polar Flow:

1. No seu dispositivo móvel, abra o aplicativo Flow e entre com a conta da Polar que você criou quando configurou o seu M430.
2. Acesse **Dispositivos**.
3. Toque em **Idioma do dispositivo**, sob Polar M430, para abrir a lista de idiomas com suporte.
4. Toque primeiro para selecionar o seu idioma preferido e depois em **Concluído**.
5. Sincronize as configurações alteradas com o seu M430 pressionando e segurando o botão VOLTAR do M430.

## COR DA TELA DE TREINO

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

## ACERCA DO SEU PRODUTO

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

**Reiniciar dispositivo:** Se você tiver algum problema com o M430, tente reiniciá-lo. Reiniciar o M430 não exclui suas configurações ou dados pessoais do dispositivo. Pressione o botão INICIAR e selecione **Sim** para confirmar o reinício.

## CONFIGURAÇÕES DO RELÓGIO

Para ver e editar as configurações do relógio, acesse **Definições > Definições do relógio**

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

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

## ALARME

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

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

## HORA

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

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

## DATA

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

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

## DIA DE INÍCIO DA SEMANA

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

 Ao sincronizar com o aplicativo ou serviço web Flow, o primeiro dia da semana é atualizado automaticamente pelo serviço.

## MOSTRADOR DO RELÓGIO

Selecione o mostrador do relógio:

- **Jumbo**



- **Atividade**



- **Grande**



- **Analógico**



- **Dígitos grandes**



 Se escolher “Jumbo” (mostrador predefinido) ou “Atividade” como mostrador do relógio, você poderá ver o progresso da sua atividade diária no visor da hora.

 Os mostradores com segundos atualizam-se a cada segundo, consumindo um pouco mais da bateria.

## MENU RÁPIDO

### MENU RÁPIDO NO MODO PRÉ-TREINO

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

- **Definições de freq. cardíaca: Visualização da freq. cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar limites zona FC:** Verifique os limites para cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outro dispo.:** Selecione **Ligado** ou **Desligado**. Se você selecionar **Ligado**, os dispositivos compatíveis que utilizam tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como equipamentos de academia, poderão detectar sua frequência cardíaca.

Você pode usar seu M430 durante as aulas do Polar Club para transmitir sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.

- **Gravação de GPS:** Selecione **Alta Precisão, Média Precisão, Economia de energia, sessão longa** ou **Desligado**.
- **Sensor de passada:** Esta configuração aparece apenas se tiver pareado um sensor de passada Polar com o seu M430. Escolha **Calibragem** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibragem**, escolha **Automática** ou **Manual**. Em **Escolha o sensor para velocidade**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para obter mais informações sobre a calibragem do Sensor de passada, consulte este [documento de suporte](#).
- **Definições de velocidade: Visualização da velocidade:** Selecione **km/h** (quilômetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilômetro). Se você selecionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites de zona de velocidade:** Você pode verificar aqui os limites de zona de velocidade/ritmo.
- **Definições pausa automática: Pausa automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se você definir a **Pausa automática** como **Ligada**, a sessão será pausada automaticamente se você parar. **Velocidade de ativação:** Defina a velocidade na qual a gravação entrará em pausa.

 Para usar a **Pausa automática** durante o treino, o GPS deve estar configurado em **Alta Precisão** ou usar em conjunto com um sensor de passada.

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

 Para usar a volta automática baseada na distância, a gravação GPS deve estar ativada ou deve usar um sensor de passada Polar.

## MENU RÁPIDO NA TELA DE TREINO

Na tela de treino, pressione e segure LUZ para entrar no **Menu rápido**. No **Menu rápido** da tela de treino, você poderá:

- **Bloquear botões:** Pressione INICIAR para bloquear os botões. Para desbloquear, pressione e segure LUZ.
- **Luz de fundo:** Selecione **Ligada** ou **Desligada** para a luz de fundo contínua. Quando ativada, a luz de fundo permanece continuamente acesa. Você pode desativar e reativar a luz de fundo pressionando LUZ. Observe que o uso dessa função diminui a duração da bateria.
- **Procurar sensor:** Esta configuração aparece apenas se tiver pareado um sensor de frequência cardíaca ou um sensor de passada com o seu M430.
- **Sensor de passada:** Esta configuração aparece apenas se tiver pareado um sensor de passada Polar com o seu M430. Escolha **Calibragem** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibragem**, escolha **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para obter mais informações sobre a calibragem do Sensor de passada, consulte este [documento de suporte](#).
- **Temporizador de Intervalo:** Crie temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância, para cronometrar precisamente as fases de trabalho e de recuperação dos seus treinos intervalados. Selecione **Iniciar X.XX km / XX:XX** para utilizar um temporizador previamente definido ou crie um novo em **Definir Temporizador**.

- **Estimar tempo final:** Defina a distância da sua sessão e o M430 fará uma estimativa do tempo de término da sessão de acordo com a sua velocidade. Selecione **Iniciar XX.XX km / X.XX mi** para usar uma distância-alvo previamente definida ou defina um novo objetivo em **Definir distância**.
- **Informações da localização atual:** Esta opção só estará disponível se o GPS estiver ativado para o respectivo Perfil de Esporte.
- **Ativar o Guia de Localização:** O recurso Voltar ao Ponto de Partida o guia de volta ao ponto inicial da sua sessão. Selecione **Ativar o Guia de Localização** e pressione INICIAR: A indicação **Visualização de setas guias de localização ativada** será exibida e o M430 entrará na tela **Voltar ao Ponto de Partida**. Para obter mais informações, consulte [Monitoramento do sono](#).

## MENU RÁPIDO NO MODO PAUSA

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

- **Bloquear botões:** Pressione INICIAR para bloquear os botões. Para desbloquear, pressione e segure LUZ.
- **Definições de freq. cardíaca: Visualização da freq. cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar limites zona FC:** Verifique os limites para cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outro dispos.:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se você selecionar **Ligada**, os dispositivos compatíveis que utilizam tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como equipamentos de academia, poderão detectar sua frequência cardíaca. Você pode usar seu M430 durante as aulas do Polar Club para transmitir sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- **Gravação de GPS:** Selecione **Alta Precisão, Média Precisão, Economia de energia, sessão longa** ou **Desligado**.
- **Sensor de passada:** Esta opção aparece apenas se tiver pareado um sensor de passada Polar com o seu M430. Escolha **Calibragem** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibragem**, escolha **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para obter mais informações sobre a calibragem do Sensor de passada, consulte este [documento de suporte](#).
- **Definições de velocidade: Visualização da velocidade:** Selecione **km/h** (quilômetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilômetro). Se você selecionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites de zona de velocidade:** Você pode verificar aqui os limites da zona de velocidade/ritmo.
- **Definições de pausa automática: Pausa automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se você definir a **Pausa automática** como **Ligada**, a sessão será pausada automaticamente se você parar de se mover. **Velocidade de ativação:** Defina a velocidade na qual a gravação entrará em pausa.

 *Para usar a **Pausa automática** durante o treino, o GPS deve ser configurado para **Precisão Alta** ou um sensor de passada Polar deve ser usado.*

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

 *Para usar a volta automática baseada na distância, a gravação GPS deve estar ativada ou um sensor de passada Polar deve ser usado.*

# ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

Atualize o firmware do seu M430 para tirar proveito das funcionalidades mais recentes. As atualizações do firmware servem para melhorar a funcionalidade do M430. Elas podem incluir melhorias para recursos existentes, recursos completamente novos ou correções de bugs. Recomendamos que atualize o firmware do seu M430 sempre que uma nova versão estiver disponível.

 *Você não perderá nenhum dado devido à atualização do firmware. Antes de a atualização ser iniciada, os dados do seu M430 são sincronizados com o serviço web Flow.*

## COM DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

Você pode atualizar o firmware com seu dispositivo móvel se estiver usando o aplicativo Polar Flow para sincronizar seus dados de treino e atividade. O aplicativo informará se há uma atualização disponível e lhe orientará ao longo do processo. Recomendamos conectar o M430 a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma atualização sem problemas.

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

## NO COMPUTADOR

Sempre que uma nova versão do firmware estiver disponível, o FlowSync pedirá para você conectar o M430 ao computador. As atualizações do firmware são baixadas via FlowSync.

### Para atualizar o firmware:

1. Conecte o M430 ao seu computador.
2. O FlowSync inicia a sincronização dos dados.
3. Após a sincronização, você será solicitado a atualizar o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware é instalado (pode demorar até 10 minutos) e o M430 é reiniciado. Aguarde a atualização do firmware ser finalizada e desconecte o M430 do computador.

# TREINO

Treino com frequência cardíaca medida no pulso .....	27
Treino baseado na frequência cardíaca .....	27
Medir a frequência cardíaca com o M430 .....	27
Iniciar uma sessão de treino .....	28
Iniciar uma sessão de treino planejada .....	29
Iniciar uma sessão com temporizador de intervalo .....	30
Iniciar uma sessão com Estimar tempo final .....	30
Durante o treino .....	30
Navegar nas telas de treino .....	30
Marcar uma volta .....	30
Bloquear uma zona de frequência cardíaca ou velocidade .....	31
Mudar de fase durante uma sessão faseada .....	31
Alterar configurações no menu rápido .....	31
Notificações .....	31
Pausar/parar uma sessão de treino .....	31
Resumo do treino .....	31
Pós-treino .....	31
Histórico de treino no M430 .....	34
Dados de treino no aplicativo Polar Flow .....	34
Dados de treino no serviço web Polar Flow .....	34

## TREINO COM FREQUÊNCIA CARDÍACA MEDIDA NO PULSO

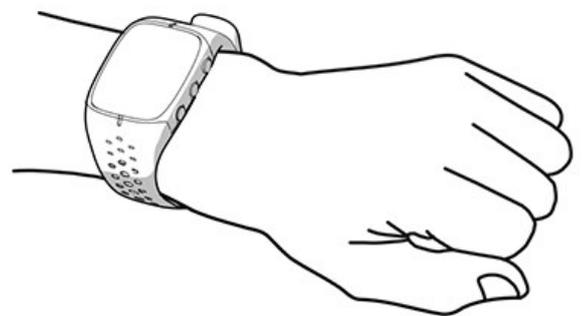
### TREINO BASEADO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Embora seu corpo dê pista subjetivas sobre como está se saindo durante o exercício (esforço percebido, taxa de respiração, sensações físicas), nenhum deles é tão confiável quanto a medição da frequência cardíaca. Ela é objetiva e afetada por fatores internos e externos — o que significa que você terá uma medida confiável de seu estado físico.

### MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O M430

Seu Polar M430 tem um sensor de frequência cardíaca integrado, que mede ritmo cardíaco no pulso. Acompanhe suas zonas de frequência cardíaca diretamente em seu dispositivo e obtenha orientações para as sessões de treino planejadas no aplicativo ou serviço web Flow.

Para medir com precisão a frequência cardíaca no pulso, você precisa usar o M430 bem justo no pulso, logo atrás do osso do pulso (veja a figura à direita). O sensor deve estar em contato permanente com a pele, mas a pulseira não deve estar justa demais, a ponto de impedir a circulação sanguínea. Para uma medição mais precisa da frequência cardíaca, recomendamos colocar o M430 uns minutos antes de iniciar a medição da frequência cardíaca.



Se você tem tatuagens na pele do pulso, evite colocar o sensor diretamente sobre elas, pois isso pode impedir leituras precisas.

Também é uma boa ideia aquecer a pele se as mãos e a pele esfriarem facilmente. Ative a circulação antes de iniciar sua sessão!

Em esportes 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 em volta do tórax para obter uma melhor medição da sua frequência cardíaca.

Se você estiver gravando uma sessão de natação com o M430, a água poderá impedir que a medição da frequência cardíaca no pulso funcione adequadamente. Mesmo assim, o M430 continuará a coletar seus dados de atividade a partir dos movimentos do pulso enquanto você nada. Observe que ao nadar com o M430, você não pode usar um sensor de frequência cardíaca Polar com a tira elástica no tórax, pois o Bluetooth não funciona na água.

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

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



 Para alterar as configurações de perfil de esporte antes de iniciar sua sessão (no modo pré-treino), pressione e segure LUZ para entrar no **Menu rápido**. Para retornar ao modo pré-treino, pressione VOLTAR.

3. Navegue nos Perfis de Esporte utilizando o botão PARA CIMA/PARA BAIXO. No aplicativo móvel Polar Flow ou no serviço web Polar Flow, é possível adicionar mais Perfis de Esporte ao seu M430. Você também pode especificar configurações para cada Perfil de Esporte, por exemplo: pode criar Telas 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 detecta o sensor de frequência cardíaca, a sua frequência cardíaca é apresentada na tela.

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

**GPS:** O valor de porcentagem mostrado ao lado do ícone de GPS indica quando o GPS está pronto. Quando chega a 100 %, OK será exibido e você estará pronto para começar.

Para captar os sinais do satélite GPS, vá para um ambiente ao ar livre, longe de árvores e edifícios altos. Para melhor desempenho do GPS, coloque o M430 no pulso com a tela virada para cima. Mantenha o dispositivo na posição horizontal de frente para você e longe do seu tórax. Mantenha o braço parado e eleve-o até a altura do tórax durante a busca. Não se mexa e mantenha a mesma posição até o M430 captar os sinais do satélite.

A aquisição do GPS é rápida com a ajuda do GPS assistido (A-GPS). O arquivo de dados A-GPS é atualizado automaticamente no M430 quando você sincroniza o M430 com o serviço web Flow pelo software FlowSync ou com o aplicativo Flow. Se o arquivo de dados A-GPS estiver fora da validade ou se você ainda não tiver sincronizado com o M430, talvez seja necessário mais tempo para adquirir a posição atual. Para obter mais informações, consulte [GPS assistido \(A-GPS\)](#).

 Devido à localização da antena GPS no M430, não se recomenda a sua utilização com a tela por baixo do pulso. Ao usá-lo no guidão de uma bicicleta, certifique-se de que a tela esteja virada para cima.

5. Quando o M430 tiver encontrado todos os sinais, pressione INICIAR. **Gravação iniciada** será exibido, e você pode iniciar o treino.

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

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO PLANEJADA

Você pode planejar o seu treino e [criar objetivos de treino detalhados](#), no aplicativo Polar Flow ou no serviço web Flow, e sincronizá-los com o M430.

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

1. No visor da hora, pressione INICIAR para entrar no modo pré-treino. A sessão de treino planejada aparece no topo da lista.
2. Selecione o objetivo e pressione **INICIAR**. Quaisquer notas adicionadas ao objetivo serão exibidas.
3. Pressione INICIAR para voltar ao modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que você pretende usar.
4. Quando o M430 tiver encontrado todos os sinais, pressione INICIAR. **Gravação iniciada** será exibido, e você pode iniciar o treino.

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

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

## INICIAR UMA SESSÃO COM TEMPORIZADOR DE INTERVALO

Você pode definir um temporizador repetido ou dois temporizadores alternados com base no tempo e/ou na distância, para orientar suas fases de recuperação durante o treino intervalado.

1. Comece selecionando **Temporização > Temporiz. de interv.**. Selecione **Definir temporiz.** para criar novos temporizadores.
2. Selecione **Baseado no tempo** ou **Baseado na distância**: **Baseado no tempo**: defina minutos e segundos para o temporizador e pressione INICIAR. **Baseado na distância**: defina a distância para o temporizador e pressione INICIAR.
3. **Def. outro temporiz.?** será mostrado. Para definir outro temporizador, selecione **Sim** e repita o passo 2.
4. Quando tiver terminado, selecione **Iniciar X.XX km / XX:XX**, pressione INICIAR para entrar no modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que pretende usar.
5. Quando o M430 tiver encontrado todos os sinais, pressione INICIAR. **Gravação iniciada** será exibido, e você pode iniciar o treino.

 *Você também pode iniciar o **Temporizador de intervalo** durante a sessão, por exemplo, após o aquecimento. Pressione e segure LUZ para entrar no **Menu rápido** e selecione **Temporiz. de interv.***

## INICIAR UMA SESSÃO COM ESTIMAR TEMPO FINAL

Defina a distância da sua sessão, e o M430 fará uma estimativa do tempo de término da sessão de acordo com a sua velocidade.

1. Comece selecionando **Temporização > Estimar t. final**.
2. Para definir uma distância-alvo, acesse **Definir distância** e selecione **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maratona, Maratona** ou **Def. outra distância**. Pressione INICIAR. Se selecionar **Def. distância outro**, defina a distância e pressione INICIAR. **Tempo final será estimado para XX.XX** será mostrado.
3. Selecione **Iniciar X.XX km / XX:XX**, pressione INICIAR para entrar no modo pré-treino e selecione o perfil de esporte que pretende usar.
4. Quando o M430 tiver encontrado todos os sinais, pressione INICIAR. **Gravação iniciada** será exibido, e você pode iniciar o treino.

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

## DURANTE O TREINO

### NAVEGAR NAS TELAS DE TREINO

Durante o treino, você pode navegar nas telas de treino usando o botão PARA CIMA/PARA BAIXO. Observe que as telas de treino disponíveis e os dados mostrados dependem do esporte escolhido. No aplicativo e no serviço web Polar Flow, você pode alterar configurações específicas para cada perfil de esporte. Por exemplo: você pode criar telas de treino personalizadas. Para obter mais informações, consulte [Perfis de Esporte no Flow](#).

### MARCAR UMA VOLTA

Pressione INICIAR para marcar uma volta. As voltas também podem ser registradas automaticamente. Nas configurações do perfil de esporte, selecione **Volata automática**, **Distância da volta** ou **Duração volta**. Se você selecionar **Dis-**

**tância da volta**, defina a distância que deve ser percorrida para marcar uma volta. Se você selecionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual cada volta marcada.

## BLOQUEAR UMA ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA OU VELOCIDADE

Pressione e segure INICIAR para bloquear a zona de frequência cardíaca ou de velocidade em que você se encontra. Selecione **Zona de FC** ou **Zona de velocidade**. Para bloquear/desbloquear a zona, pressione e segure em INICIAR. Se a frequência cardíaca ou a velocidade ultrapassarem a zona bloqueada, você será avisado pelo M430 com uma vibração.

## MUDAR DE FASE DURANTE UMA SESSÃO FASEADA

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

1. Pressione e segure LUZ.
2. **Menu rápido** será exibido.
3. Na lista, selecione **Iniciar próxima fase** e pressione INICIAR para avançar para a fase seguinte.

Se você tiver selecionado a mudança de fase automática, a fase mudará automaticamente quando concluir uma fase. O M430 o notifica com uma vibração.

## ALTERAR CONFIGURAÇÕES NO MENU RÁPIDO

Pressione e segure LUZ. **Menu rápido** será exibido. É possível alterar certas configurações sem pausar a gravação do treino. Para obter informações detalhadas, consulte [Menu rápido](#).

## NOTIFICAÇÕES

Se você estiver treinando fora das zonas de frequência cardíaca ou de velocidade/ritmo selecionadas, o M430 o notificará com uma vibração.

## PAUSAR/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. Para pausar uma sessão de treino, pressione o botão VOLTAR. A mensagem **Gravação em pausa** é exibida quando o M430 entra no modo de pausa. Para continuar sua sessão de treino, pressione INICIAR.
2. Para parar uma sessão de treino, pressione e segure o botão VOLTAR por três segundos durante a gravação do treino ou no modo pausa até a mensagem **Gravação terminada** ser exibida.

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

## RESUMO DO TREINO

### PÓS-TREINO

Assim que encerrar o treino, você receberá um resumo de sua sessão de treino no M430. Obtenha uma análise mais detalhada e ilustrada no aplicativo ou serviço web Polar Flow.

O M430 apresenta os seguintes dados do seu treino:



O M430 o recompensa sempre que atingir o seu **Recorde** pessoal na média de velocidade/ritmo, distância ou calorias. Os **Recordes** pessoais são separados para cada Perfil de Esporte.



Hora em que você iniciou a sessão, a duração da sessão e a distância percorrida durante a sessão.



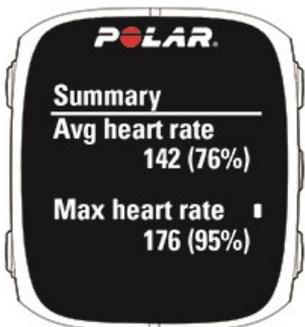
Feedback escrito sobre o efeito de cada sessão de treino. O feedback é baseado na distribuição do tempo de treino pelas zonas de frequência cardíaca, gasto calórico e duração da sessão.

Pressione INICIAR para obter mais detalhes.

 **Benefício do Treino** é mostrado quando você usa um sensor de frequência cardíaca e treina por pelo menos 10 minutos no total nas zonas de frequência cardíaca.



Tempo que você gastou em cada zona de frequência cardíaca.



Os valores de frequência cardíaca média e máxima são mostrados em batimentos por minuto e porcentagem da frequência cardíaca máxima.



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



Velocidade/ritmo média(o) e máxima(o) da sessão.



O seu Índice de Corrida 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 em uso e se aplicarem os seguintes requisitos:

- O perfil de esporte usado é um esporte do tipo corrida (corrida, corrida em estrada, corrida em trilha, etc.)
- O ritmo deve ser de 6 km/h / 3,7 mi/h ou superior e uma duração mínima de 12 minutos.

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

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



Altitude máxima, metros/pés ascendentes e metros/pés descendentes.

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



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

Pressione INICIAR para obter mais detalhes.



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

Pressione INICIAR para obter mais detalhes.

## HISTÓRICO DE TREINO NO M430

Em **Diário**, você encontrará os resumos das suas sessões de treino das últimas quatro semanas. Acesse **Diário** e use o botão PARA CIMA/PARA BAIXO para chegar à sessão de treino que pretende visualizar. Pressione INICIAR para visualizar os dados.

O M430 pode armazenar até 60 horas de treino com GPS e frequência cardíaca. Se o M430 estiver ficando sem memória para armazenar o seu histórico de treino, o dispositivo pedirá para você sincronizar as sessões de treino antigas com o aplicativo ou serviço web Polar Flow.

## DADOS DE TREINO NO APLICATIVO POLAR FLOW

Se o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth, o M430 será sincronizado automaticamente com o aplicativo Polar Flow assim que você concluir uma sessão de treino. Você também pode sincronizar manualmente os dados de treino entre o M430 e o aplicativo Flow pressionando e segurando o botão VOLTAR do M430 se tiver conectado no aplicativo Flow e o seu celular estiver no alcance do Bluetooth. No aplicativo, você pode analisar seus dados rapidamente após cada sessão. O aplicativo permite que você acesse um resumo rápido de seus dados de treino.

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

## DADOS DE TREINO NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Analise cada detalhe do seu treino e saiba mais sobre seu desempenho. Acompanhe seu progresso e também compartilhe suas melhores sessões com outras pessoas.

Para assistir um vídeo, clique no link:

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

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

# RECURSOS

GPS assistido (A-GPS) .....	35
Recursos de GPS .....	36
Voltar ao Ponto de Partida .....	36
Smart Coaching .....	37
Guia de Atividade .....	37
Benefício da atividade .....	37
Monitoramento de atividades 24 horas por dia .....	38
Polar Sleep Plus™ .....	40
Frequência cardíaca contínua .....	42
Teste de fitness com frequência cardíaca medida no pulso .....	42
Programa de Corrida Polar .....	45
Running Index (Índice de Corrida) .....	46
Calorias inteligentes .....	49
Benefício do Treino .....	49
Carga de Treino e Recuperação .....	50
Perfis de Esporte .....	51
Zonas de frequência cardíaca .....	51
Zonas de Velocidade .....	52
Configurações de Zonas de Velocidade .....	52
Objetivo de treino com Zonas de Velocidade .....	52
Durante o treino .....	52
Pós-treino .....	52
Cadência a partir do pulso .....	52
Velocidade e distância a partir do pulso .....	53
Notificações inteligentes .....	53

## GPS ASSISTIDO (A-GPS)

O M430 tem GPS integrado, que fornece a medição precisa de velocidade, distância e altitude para uma série de esportes outdoor e permite que você veja seu percurso no mapa no aplicativo e no serviço web Flow após sua sessão.

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

Os dados do A-GPS são atualizados uma vez ao dia. O arquivo mais recente de dados do A-GPS é atualizado automaticamente no M430 sempre que você o sincroniza com o serviço web Flow pelo software FlowSync. Se você sincronizar o seu M430 com o serviço web Flow pelo aplicativo Flow, a atualização do arquivo de dados A-GPS ocorrerá uma vez por semana.

### VALIDADE DO A-GPS

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

Você pode verificar a data de vencimento do arquivo de dados atual do A-GPS no seu M430. No M430, acesse **Definições > Definições gerais > Sobre o seu produto > Data de vencimento do A-GPS**. Se o arquivo de dados expirou, sincronize o M430 com o serviço web Flow por meio do software FlowSync ou com o aplicativo Flow para atualizar os dados do A-GPS.

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

## RECURSOS DE GPS

O M430 inclui os seguintes recursos de GPS:

- **Altitude, subida e descida:** Medição de altitude em tempo real, bem como os metros/pés de subida e descida.
- **Distância:** Distância precisa durante e após a sessão.
- **Velocidade/ritmo:** Informações precisas de velocidade/ritmo durante e após a sessão.
- **Índice de Corrida:** No M430, o Índice de Corrida é baseado nos dados de frequência cardíaca e velocidade medidos durante a corrida. Ele fornece informações sobre seu nível de desempenho, condicionamento aeróbico e economia de corrida.
- **Voltar ao Ponto de Partida:** Direciona você para o seu ponto de partida na menor distância possível, e também mostra a distância até seu ponto de partida. Agora, você pode verificar os percursos mais aventureiros e explorá-los com segurança, sabendo que visualizar a direção ao ponto de partida está a apenas um toque de um botão.
- **Modo de economia de energia:** Permite economizar a bateria do M430 durante sessões de treino longos. Os seus dados de GPS são salvos em intervalos de 60 segundos. Um intervalo maior permite mais tempo de gravação. Quando o modo de economia de energia está ativado, não é possível utilizar a pausa automática. Além disso, o Índice de Corrida só pode ser utilizado se você tiver um sensor de passada.

 *Para melhor desempenho do GPS, coloque o M430 no pulso com a tela virada para cima. Devido à localização da antena GPS no M430, não se recomenda a sua utilização com a tela por baixo do pulso. Ao usá-lo no guidão de uma bicicleta, certifique-se de que a tela esteja virada para cima.*

## VOLTAR AO PONTO DE PARTIDA

O recurso Voltar ao Ponto de Partida o direciona de volta ao ponto inicial da sua sessão.

**Para usar o recurso Voltar ao Ponto de Partida:**

1. Pressione e segure LUZ. **Menu rápido** será exibido.
2. Escolha **Ativar guia de localização**. **Ativar setas guias de localização** será exibido, e o M430 entrará na tela **Voltar ao Ponto de Partida**.

**Para Voltar ao Ponto de Partida:**

- Mantenha o M430 em posição horizontal na sua frente.
- Continue a se movimentar para que o M430 determine para qual direção está indo. Uma seta apontará na direção do seu ponto de partida.
- Para Voltar ao Ponto de Partida, siga sempre a direção da seta.
- O M430 também mostra o rumo e a distância direta (caminho mais curto) entre você e o ponto de partida.

 Quando você estiver em uma região desconhecida, tenha sempre um mapa em mãos para o caso de o M430 perder o sinal de satélite ou a bateria acabar.

## SMART COACHING

Seja para avaliar seus níveis de aptidão física dia a dia, criar planos de treino individuais, treinar na intensidade certa ou receber feedback instantâneo, o Smart Coaching oferece uma série de recursos exclusivos e fáceis de usar, personalizados de acordo com as suas necessidades e desenvolvidos para proporcionar máxima satisfação e motivação durante o treino.

O M430 inclui os seguintes recursos Smart Coaching da Polar:

- [Guia de Atividade](#)
- [Benefício da Atividade](#)
- [Teste de Condicionamento Físico](#)
- [Zonas de frequência cardíaca](#)
  
- [Programa de Corrida](#)
- [Índice de Corrida](#)
- [Calorias Inteligentes](#)
- [Benefício do Treino](#)
- [Carga de Treino](#)

## GUIA DE ATIVIDADE

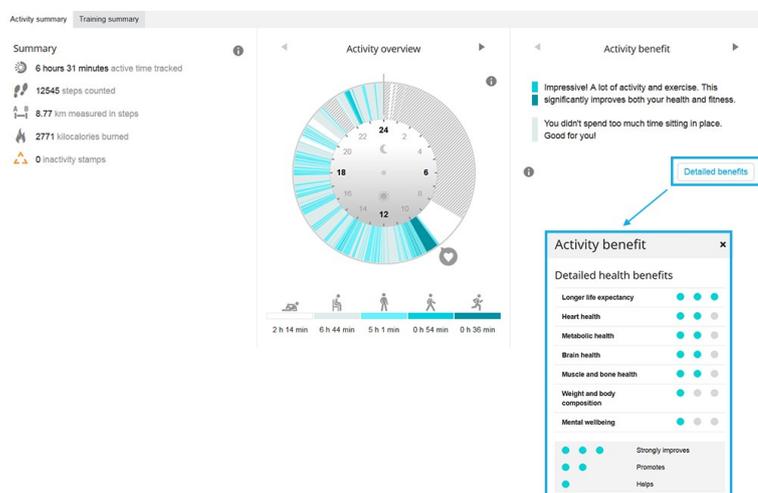
O recurso Guia de Atividade mostra o quanto você esteve ativo durante o dia e informa o quanto falta para atingir as recomendações de atividade física por dia. Você pode acompanhar como está se saindo em alcançar seu objetivo diário de atividade no M430, no aplicativo ou serviço web Polar Flow.

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

## BENEFÍCIO DA ATIVIDADE

Fornece feedback sobre os benefícios para sua saúde com a atividade, e também sobre que tipo de efeitos indesejados que permanecer sentado por muito tempo tem causado a sua saúde. O feedback é baseado em diretrizes e pesquisas internacionais sobre os efeitos da atividade física e do comportamento sedentário sobre a saúde. A ideia principal é: quanto mais ativo você for, mais benefícios obterá!

O aplicativo Flow e o serviço web Flow mostram o benefício de sua atividade diária. Você pode ver o benefício da atividade por dia, semana e mês. No serviço web Flow, você também pode ver as informações detalhadas sobre os benefícios para a saúde.



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

## MONITORAMENTO DE ATIVIDADES 24 HORAS POR DIA

O M430 monitora sua atividade com um acelerômetro 3D interno, que registra os movimentos do seu pulso. Ele analisa a frequência, a intensidade e a regularidade de seus movimentos juntamente com suas informações físicas, permitindo que você veja o seu nível de atividade real em sua vida diária, além de seu treino regular. Para uma maior precisão no monitoramento da atividade, utilize o M430 na sua mão não dominante.

### Meta de Atividade

Sua meta de atividade diária é apresentada depois que configurar o M430, que vai orientá-lo diariamente para alcançar essa meta. A meta de atividade é baseada em seus dados pessoais e na configuração do nível de atividade, que você pode encontrar no aplicativo Polar Flow ou no serviço web [Polar Flow](#).

Se quiser alterar sua meta, abra o aplicativo Flow, toque em seu nome/foto de perfil, na exibição do menu, e passe o dedo para baixo para ver **Meta de Atividade**. Ou visite [flow.polar.com](http://flow.polar.com) e entre em sua conta da Polar. Depois, clique no seu nome > **Definições** > **Meta de Atividade**. Escolha um dos três níveis de atividade que descreva melhor sua rotina e atividades diárias. Abaixo da área de seleção, você pode ver o quanto precisa ser ativo para alcançar a sua meta de atividade diária no nível selecionado. Por exemplo, se você trabalha em um escritório e passa a maior parte de seu dia sentado, espera-se que você chegue a cerca de quatro horas de atividade de baixa intensidade durante um dia normal. Para as pessoas que ficam em pé e andam muito durante o horário de trabalho, as expectativas são mais elevadas.

O tempo que você tem de estar ativo para atingir a meta de atividade diária depende do nível selecionado e da intensidade das suas atividades. Alcance mais rapidamente sua meta com uma atividade mais intensa ou mantenha-se ativo a um ritmo ligeiramente mais moderado durante todo o dia. A idade e o sexo também afetam a intensidade necessária para alcançar sua meta de atividade. Quanto mais jovem for, mais intensa sua atividade precisa ser.

### Dados de atividade no seu M430

Você pode verificar o progresso da sua atividade na exibição **O meu dia**.



Sua meta de atividade diária é visualizada com um círculo que se vai preenchendo de acordo com a sua atividade.

Para ver a atividade acumulada durante o dia com mais detalhes, abra o menu **O meu dia** pressionando INICIAR. Seu M430 apresenta as seguintes informações:



- **Atividade diária** A percentagem já atingida de sua meta de atividade diária.
- **Calorias:** Mostra quantas calorias você queimou com o treino, a atividade e TMB (taxa metabólica basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).
- **Passos:** Os passos que você deu até o momento. A quantidade e o tipo de movimentos do corpo são registrados e transformados em uma estimativa de passos.

Pressione novamente INICIAR para ver mais detalhes e navegue utilizando o botão PARA CIMA/PARA BAIXO para obter orientações para alcançar sua 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 quantas calorias você queimou com o treino, a atividade e TMB (taxa metabólica basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).
- **Passos:** Os passos que você deu até o momento. A quantidade e o tipo de movimentos do corpo são registrados e transformados em uma estimativa de passos.
- **Faltam:** O M430 oferece opções para alcançar sua meta de atividade diária. Informa por quanto tempo você precisa estar ativo se escolher atividades de intensidade baixa, média ou alta. Você tem uma meta, mas várias maneiras de alcançá-la. A meta de atividade diária pode ser alcançada em intensidade baixa, média ou alta. No M430, "em pé" significa baixa intensidade, "caminhar" significa intensidade média e "corrida" significa alta intensidade. Você pode encontrar mais exemplos de atividades de baixa, média e alta intensidade no serviço web Flow e no aplicativo móvel e escolher a melhor maneira de alcançar sua meta.



**i** Se você escolher "**Jumbo**" (mostrador predefinido) ou "**Atividade**" como mostrador do relógio, poderá ver o progresso da sua atividade diária no visor da hora. No mostrador de relógio **Jumbo**, o mostrador é preenchido à medida que você se aproxima da sua meta de atividade diária. No mostrador de relógio **Atividade**, o círculo em torno da data e hora mostra o seu progresso em relação à sua meta de atividade diária. O círculo é preenchido de acordo com a sua atividade. Você pode alterar o mostrador do relógio pressionando e segurando PARA CIMA.

## Alerta de inatividade

É de conhecimento geral que a atividade física é um fator importante para manter a saúde. Além de ser fisicamente ativo, é importante evitar permanecer sentado por períodos prolongados. Permanecer sentado por longos períodos é ruim para sua saúde, mesmo naqueles dias em que você treina e obtém atividade diária suficiente. Durante o dia, o M430 detecta se você está inativo há muito tempo, ajudando-o a interromper o tempo que passa sentado para evitar os efeitos negativos sobre a saúde.

Se você permanecer imóvel por 55 minutos, receberá um alerta de inatividade: A mensagem **É hora de se movimentar** é apresentada, acompanhada de uma leve vibração. Levante e encontre sua própria maneira de ficar ativo. Faça uma curta caminhada, alongue-se ou faça outra atividade leve. A mensagem desaparecerá quando você começar a se mexer ou pressionar qualquer botão. Se você não ficar ativo em cinco minutos, receberá um carimbo de inatividade, que pode ser visualizado no aplicativo Flow e no serviço web Flow após a sincronização. O aplicativo e o serviço web Flow apresentam o histórico completo dos carimbos de inatividade que você recebeu. Dessa forma, você pode revisar a sua rotina diária e fazer ajustes para ter uma vida mais ativa.

### Dados de atividade no aplicativo Flow e no serviço web Flow

Com o aplicativo Flow, você pode acompanhar e analisar, onde quer que esteja, os dados da sua atividade e sincronizá-los via rede sem fio entre o M430 e o serviço web Flow. O serviço web Flow fornece um panorama mais detalhado de suas informações de atividade. Com a ajuda dos relatórios de atividade (na guia **PROGRESSO**), você pode seguir a tendência de longo prazo da sua atividade diária. Você pode optar por ver os relatórios por dia, semana ou mês.

### 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 a duração 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 seus dados de sono em mais detalhes, abra o resumo do sono pressionando INICIAR. Seu M430 mostrará seu **Tempo de sono** e **Sono real** no início do resumo. Navegue PARA CIMA/PARA BAIXO para ver as seguintes informações:



**Continuidade:** A continuidade do sono é uma classificação do quão contínuo foi seu tempo de sono. A continuidade do sono é avaliada em uma escala de um a cinco: fragmentado – relativamente fragmentado – relativamente contínuo – contínuo – muito contínuo.



Os horários em que você **Adormeceu** e **Despertou**.



**Feedback:** Você receberá feedback sobre a duração e qualidade do seu sono. O feedback sobre a duração é baseado na comparação do seu tempo de sono com seu tempo de sono preferido.



**Como você dormiu?:** Você pode classificar a qualidade do seu sono na noite anterior em uma escala de um a cinco: muito mal – mal – mais ou menos – bem – muito bem. Ao classificar seu sono, você recebe uma versão mais longa de feedback textual no aplicativo e serviço web Flow. O feedback no aplicativo e serviço web Flow leva em consideração a classificação subjetiva do seu sono e modifica o feedback com base nela.

## 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. Você pode visualizar o tempo, a quantidade e a qualidade do seu sono. Você pode estabelecer **seu tempo de sono preferido** para definir por quanto tempo pretende dormir todas as noites. Você também pode classificar seu sono no aplicativo 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 sua frequência cardíaca de forma ininterrupta. Ela permite uma medição mais precisa do consumo diário de calorias e sua atividade geral porque atividades físicas com pouquíssimo movimento do pulso, como ciclismo, também podem ser monitoradas agora.

O monitoramento da Frequência cardíaca contínua da Polar em intervalos de minutos ou com base nos movimentos do seu pulso.

A medição cronometrada verifica sua frequência cardíaca em intervalos de minutos e, se sua frequência cardíaca estiver elevada durante a verificação, a funcionalidade Frequência cardíaca contínua começará a monitorar sua frequência cardíaca. O monitoramento da Frequência cardíaca contínua também pode começar com base nos movimentos do seu pulso, por exemplo, quando você estiver caminhando a uma velocidade suficiente por pelo menos um minuto.

O monitoramento contínuo da sua frequência cardíaca para automaticamente quando seu nível de atividade cai o suficiente. Quando seu dispositivo Polar detecta que você está sentado há muito tempo, o monitoramento da Frequência cardíaca contínua começa para encontrar a leitura de frequência cardíaca mais baixa do seu dia.

Você pode ativar e desativar a funcionalidade Frequência cardíaca contínua em seu M430 em **Configurações > Configurações gerais > Monitoramento FC contínua**.

Em **O meu dia**, você poderá acompanhar quais serão as leituras de frequência cardíaca mais alta e mais baixa do dia e pode verificar qual foi a leitura de frequência cardíaca mais baixa durante a noite anterior. Você pode acompanhar as leituras em mais detalhes e períodos mais longos no Polar Flow, na web ou no aplicativo móvel.

 *Observe que manter a funcionalidade Frequência cardíaca contínua ativada no M430 consome a bateria mais rapidamente.*

Saiba mais sobre a funcionalidade Frequência cardíaca contínua neste [guia detalhado](#).

## TESTE DE FITNESS COM FREQUÊNCIA CARDÍACA MEDIDA NO PULSO

O Teste de Fitness Polar com frequência cardíaca medida no pulso é um modo fácil, seguro e rápido de fazer uma estimativa do seu condicionamento aeróbico (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex, é idêntico ao consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2máx}$ ), que é habitualmente utilizado para avaliar o condicionamento aeróbico. Seu histórico de treino de longo prazo, a frequência cardíaca, a variabilidade da frequência cardíaca em repouso, sexo, idade, altura e peso corporal influenciam o OwnIndex. O Teste de Fitness Polar foi desenvolvido para ser usado por adultos saudáveis.

O condicionamento aeróbico está relacionado à eficiência do seu sistema cardiovascular para transportar o oxigênio ao seu corpo. Quanto melhor for seu condicionamento aeróbico, mais forte e eficiente será o seu coração. O bom condicionamento aeróbico oferece muitos benefícios à saúde. Por exemplo, ajuda a diminuir o risco de hipertensão arterial e de doenças cardiovasculares e AVC. Se quiser melhorar seu condicionamento aeróbico, leva, em média, seis semanas de treino regular para perceber uma mudança notável em seu OwnIndex. Pessoas com menos condicionamento percebem um progresso ainda mais rápido. Quanto melhor for seu condicionamento aeróbico, menor o potencial de melhoria em seu OwnIndex.

O condicionamento aeróbico é melhorado por tipos de treino que usam grandes grupos musculares. Essas atividades incluem corrida, ciclismo, caminhada, remo, natação, patinação e esqui cross-country. Para monitorar o seu progresso, comece medindo o seu OwnIndex algumas vezes durante as duas primeiras semanas para obter um valor basal e, em seguida, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Para garantir que os resultados dos testes sejam confiáveis, os seguintes requisitos básicos se aplicam:

- Você pode realizar o teste em qualquer lugar - em casa, no escritório, na academia - desde que o ambiente de teste seja tranquilo. Não deve haver ruídos (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) e outras pessoas falando com você.
- Sempre faça o teste no mesmo ambiente e na mesma hora.
- Evite fazer uma refeição pesada ou fumar 2-3 horas antes do teste.
- Evite esforço físico pesado, álcool e estimulantes no dia do teste e no dia anterior.
- Você deve estar relaxado e calmo. Deite-se e relaxe por 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

## ANTES DO TESTE

Antes de iniciar o teste, verifique se suas configurações físicas, incluindo o histórico de treino, estão precisas 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 deve estar em contato permanente com a pele, mas a pulseira não deve estar justa demais, a ponto de impedir a circulação sanguínea.

 *Você também pode realizar o teste de fitness medindo a sua frequência cardíaca com um sensor de frequência cardíaca compatível Polar (fita) Se você estiver usando um sensor de frequência cardíaca Polar pareado com o seu M430, o M430 utiliza automaticamente o sensor para medir a sua frequência cardíaca durante o teste.*

## REALIZAR O TESTE

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

- **Procurando frequência cardíaca** será exibido. Quando a frequência cardíaca for encontrada, um gráfico de frequência cardíaca, sua frequência cardíaca atual e **Deite-se e relaxe** serão mostrados na tela. Fique relaxado e limite os movimentos do corpo e a comunicação com outras pessoas.
- Você pode interromper o teste em qualquer fase pressionando VOLTAR. **Teste cancelado** será exibido.

Se o M430 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, a indicação **Teste falhou** será exibida. Nesse caso, verifique se o sensor de frequência cardíaca existente na parte de trás do M430 está em contato constante com a pele. Consulte [Treino com a frequência cardíaca medida 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 terminar, o M430 o avisará com uma vibração e exibirá o  $VO_{2m\acute{a}x}$  estimado, além do resultado do teste de condicionamento físico.

**Atualizar  $VO_{2m\acute{a}x}$  nas definições físicas?** será mostrado.

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

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

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

 Após o teste, o M430 será sincronizado automaticamente com o aplicativo Flow se o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth.

## Classes de níveis de condicionamento física

### Homens

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

### Mulheres

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

A classificação é baseada em uma revisão da literatura de 62 estudos onde o  $VO_{2max}$  foi mensurado diretamente em adultos saudáveis nos EUA, no Canadá e em 7 países europeus. Referência: Shvartz E, Reibold RC. Normas de fitness aeróbica para homens e mulheres de 6 a 75 anos: uma revisão. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## **VO<sub>2</sub>MÁX**

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

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

## **PROGRAMA DE CORRIDA POLAR**

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

Os programas estão disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Cada programa tem 3 fases: Estabelecimento da base, Evolução e Estabilização. Essas fases foram elaboradas para desenvolver o seu desempenho gradualmente e garantir que você esteja pronto no dia da corrida. As sessões de treino de corrida são divididas em cinco tipos: corrida fácil, corrida média, longo, tempo run e intervalo. Todas as sessões incluem as fases de aquecimento, trabalho e recuperação para obter os resultados ideais. Além disso, você pode optar por fazer exercícios de força, essenciais e de mobilidade para apoiar seu desenvolvimento. Cada semana de treino consiste em duas a cinco sessões de corrida, e a duração total da sessão de treino de corrida por semana varia de uma a sete horas, dependendo do seu nível de condicionamento físico. A duração mínima de um programa é de 9 semanas e a máxima é de 20 meses.

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

Para assistir um vídeo, clique no link:

[Primeiros passos](#)

[Como utilizar](#)

## **CRIAR UM PROGRAMA DE CORRIDA POLAR**

1. Entre no serviço web Flow em [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Selecione **Programas** na guia.
3. Escolha o seu evento, nomeie-o, defina a data do evento e quando deseja iniciar o programa.
4. Responda as perguntas sobre o nível de atividade física.\*
5. Escolha se você deseja incluir exercícios de apoio no programa.

6. Leia e preencha o questionário de preparo para atividade física.
7. Revise seu programa e ajuste as configurações, se necessário.
8. Quando terminar, selecione **Iniciar programa**.

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

## INICIAR UM OBJETIVO DE CORRIDA

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

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

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

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

## ACOMPANHAR SEU PROGRESSO

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

## RUNNING INDEX (ÍNDICE DE CORRIDA)

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

Para receber as informações mais precisas sobre o seu desempenho, certifique-se de definir seu valor de  $FC_{m\acute{a}x}$ .

O Índice de Corrida é calculado durante todas as sessões de treino em que for medida a frequência cardíaca e a função GPS estiver ativada ou o sensor de passada estiver em uso e se aplicarem os seguintes requisitos:

- O Perfil de Esporte usado é alguma modalidade de corrida (corrida, corrida em estrada, corrida em trilha, etc.)
- A velocidade deve ser de 6 km/h ou superior e a duração mínima de 12 minutos.
- Se você usa o GPS para medição de velocidade, configure-o para Alta precisão.
- Se estiver usando um sensor de passada para medir a velocidade, ele deverá ser calibrado. Consulte as instruções de calibração neste [documento de suporte](#).

O cálculo começa quando você inicia a gravação da sessão. Durante uma sessão, você pode parar duas vezes, por exemplo, em semáforos, sem interromper o cálculo.

 Você 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 seu resultado com a tabela abaixo.

## ANÁLISE DE CURTO PRAZO

### Homens

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

### Mulheres

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

A classificação é baseada em uma revisão da literatura de 62 estudos onde o  $VO_{2max}$  foi mensurado diretamente em adultos saudáveis nos EUA, no Canadá e em 7 países europeus. Referência: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

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

## ANÁLISE DE LONGO PRAZO

Os valores individuais do Índice de Corrida formam uma tendência que prevê seu sucesso na corrida de determinadas distâncias. Você pode encontrar o relatório Índice de Corrida no serviço web Polar Flow, na guia **PROGRESSO**. O relatório mostra como o seu desempenho de corrida melhorou ao longo de um período mais longo. Se você estiver usando o [Programa de Corrida Polar](#) para treinar para um evento de corrida, acompanhe seu progresso no Índice de Corrida para ver como sua corrida está melhorando em relação à meta.

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

Índice de Corrida	Teste de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	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 preciso do mercado calcula o número de calorias queimadas com base nos seus dados individuais:

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

O cálculo das calorias é baseado em uma combinação inteligente de aceleração e frequência cardíaca. O cálculo das calorias mede as calorias do seu treino com precisão.

Você pode ver o consumo de energia acumulado (em quilocalorias, kcal) durante o treino e total de quilocalorias da sessão ao término. Você pode, também, monitorar o total de calorias diárias.

## BENEFÍCIO DO TREINO

O Benefício do Treino fornece feedback escrito sobre o efeito de cada sessão de treino, ajudando-o a entender melhor a eficácia do treino. **Você pode ver o feedback no aplicativo Flow e no serviço web Flow.** Para receber o feedback, você precisa treinar por pelo menos 10 minutos no total nas [zonas de frequência cardíaca](#).

O feedback do Benefício do Treino é baseado em zonas de frequência cardíaca. Ele faz a leitura do tempo gasto e quantas calorias você queimou em cada zona.

As descrições das diferentes opções de benefício do treino são listadas na tabela abaixo

Feedback	Benefício
Treino máximo+	Ótima sessão! Você melhorou sua velocidade de sprint e o sistema nervoso dos músculos, tornando-se mais eficiente. Esta sessão também aumentou sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Ótima sessão! Você melhorou sua velocidade de sprint e o sistema nervoso dos músculos, tornando-o mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Ótima sessão! Você melhorou sua velocidade e eficiência. Esta sessão também desenvolveu significativamente seu condicionamento aeróbico e a capacidade para aguentar esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Ótima sessão! Você melhorou significativamente seu condicionamento aeróbico e a capacidade de sustentar o esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também desenvolveu sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Ótimo ritmo em uma longa sessão! Você melhorou seu condicionamento aeróbico, a velocidade e a capacidade de sustentar o esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também aumentou sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Você melhorou seu condicionamento aeróbico, a velocidade e a capacidade de sustentar o esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Tempo e Estacionário	Bom ritmo! Você melhorou sua capacidade de sustentar o esforço de alta intensidade por mais tempo. Esta sessão também desenvolveu seu condicionamento aeróbico e a resistência dos seus músculos.

<b>Feedback</b>	<b>Benefício</b>
Treino Estacionário e Tempo	Bom ritmo! Você melhorou seu condicionamento aeróbico e a resistência dos seus músculos. Esta sessão também desenvolveu sua capacidade para aguentar esforço de alta intensidade por mais tempo.
Treino Estacionário+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico. Também aumentou sua resistência à fadiga.
Treino Estacionário	Excelente! Você melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico.
Treino Estacionário e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico. Também desenvolveu sua resistência básica e a capacidade do seu corpo para queimar gordura durante o exercício.
Treino Estacionário e Base	Excelente! Você melhorou a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico. Esta sessão também desenvolveu sua resistência básica e a capacidade do seu corpo para queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Estacionário, longo	Ótimo! Esta sessão longa melhorou sua resistência básica e a capacidade do seu corpo de queimar gordura durante o exercício. Também desenvolveu a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico.
Treino Base e Estacionário	Ótimo! Você melhorou sua resistência básica e a capacidade do seu corpo de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão também desenvolveu a resistência dos seus músculos e o condicionamento aeróbico.
Treino base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixa intensidade melhorou sua resistência básica e a capacidade do seu corpo para queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Muito bem! Esta sessão de baixa intensidade melhorou sua resistência básica e a capacidade do seu corpo de queimar gordura durante o exercício.
Treino de recuperação	Uma sessão muito boa para a recuperação. Exercício leve como este permite que o corpo se adapte ao seu treino.

## **CARGA DE TREINO E RECUPERAÇÃO**

**Carga de Treino** é um feedback escrito sobre a dificuldade de cada sessão de treino. O cálculo da Carga de Treino é baseado no consumo de fontes críticas de energia (carboidratos e proteínas) durante o exercício.

O recurso de Carga de Treino torna as cargas de diferentes tipos de sessões de treino comparáveis entre si. Por exemplo, você pode comparar a carga de uma longa sessão de ciclismo de baixa intensidade com a de uma curta sessão de corrida de alta intensidade. Para permitir uma comparação mais precisa entre as sessões, convertemos sua carga de treino em uma estimativa de necessidade de recuperação aproximada.

Você verá uma descrição da sua carga de treino após cada sessão no resumo do treino do aplicativo Polar Flow. Você pode ver a necessidade de recuperação estimada para os diferentes níveis de carga de treino aqui:

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

Acesse o serviço web Polar Flow para ver uma análise detalhada do treino, incluindo um valor numérico de carga mais preciso para cada sessão.

Seu **Status de Recuperação** é baseado em sua carga de treino cumulativa, na atividade diária e no descanso dos últimos 8 dias. As sessões de treino e atividade mais recentes são ponderadas mais do que as anteriores, portanto, elas têm o maior efeito sobre o seu Status de Recuperação. Sua atividade fora das sessões de treino é monitorada com um acelerômetro 3D interno que registra seus movimentos de pulso. Ele analisa a frequência, a intensidade e a irregularidade de seus movimentos juntamente com suas informações físicas, permitindo que você veja seu nível de atividade fora das suas sessões de treino. Ao combinar a sua atividade diária com a carga de treino, você obtém um panorama real do status de recuperação necessário. O monitoramento contínuo do seu status de recuperação ajudará você a reconhecer os limites pessoais, evitar o treino excessivo ou insuficiente e ajustar a intensidade e a duração do treino de acordo com seus objetivos diários e semanais. Você pode verificar seu Status de Recuperação no serviço da web Flow (**Diário > Status de Recuperação**).

Leia mais informações nas [páginas de suporte do M430](#).

## PERFIS DE ESPORTE

Os Perfis de Esporte são as opções de esporte existentes no seu M430. Criamos quatro perfis de esporte padrão para o seu M430, mas você pode adicionar novos Perfis de Esporte no aplicativo ou serviço web Flow e sincronizá-los com o M430, criando assim uma lista de todos os seus esportes favoritos.

Você também pode definir configurações para cada Perfil de Esporte. Por exemplo, você pode criar **Telas de Treino** personalizadas para cada esporte que pratica e escolher quais dados deseja ver ao treinar: apenas a frequência cardíaca ou apenas a velocidade e distância — o que for apropriado para você e suas necessidades de treino.

Você pode ter no máximo 20 Perfis de Esporte de cada vez no seu M430. O número de Perfis de Esporte no aplicativo móvel Polar Flow e no serviço web Polar Flow é ilimitado.

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

Usar os Perfis de Esporte permite que você acompanhe seus resultados e veja o progresso que você fez em diferentes esportes. Veja seu histórico de treino e acompanhe 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, você pode facilmente monitorar a velocidade ou o ritmo durante sua sessão e ajustá-los para alcançar o efeito de treino desejado. As zonas podem ser usadas para orientar a eficiência do seu treino durante as sessões e ajudá-lo a combinar seu treino com diferentes intensidades para obter os efeitos ideais.

## CONFIGURAÇÕES DE ZONAS DE VELOCIDADE

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

### Padrão

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

### Livre

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

## OBJETIVO DE TREINO COM ZONAS DE VELOCIDADE

Você pode criar objetivos de treino com base nas Zonas de Velocidade/ritmo. Depois de sincronizar os objetivos via FlowSync, você receberá orientação de seu dispositivo durante o treino.

## DURANTE O TREINO

Durante o treino, você pode ver em que zona está treinando no momento e o tempo gasto em cada zona.

## PÓS-TREINO

No resumo do treino no M430, você verá uma visão geral do tempo gasto em cada zona de velocidade. Após a sincronização, gráficos detalhados da zona de velocidade podem ser visualizadas no serviço web Flow.

## CADÊNCIA A PARTIR DO PULSO

A função Cadência a partir do pulso permite obter sua cadência de corrida sem utilizar um sensor de passada. Sua cadência é medida com um acelerômetro interno a partir dos movimentos do pulso. Observe que, se você usar um sensor de passada, ele será sempre utilizado para medir a cadência.

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

Para ver a sua cadência durante o treino, adicione cadência à tela de treino do Perfil de Esporte que você utiliza durante a corrida. Você pode fazer isso em **Perfis de Esporte**, no aplicativo móvel Polar Flow ou no serviço web Flow.

Leia mais sobre o [monitoramento da cadência da corrida](#) e sobre [como utilizar a cadência de corrida durante o treino](#).

## VELOCIDADE E DISTÂNCIA A PARTIR DO PULSO

Seu M430 mede a velocidade e distância a partir dos movimentos do pulso, por meio de um acelerômetro integrado. Esse recurso é útil se você corre indoor (esteira) 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 você correr em um pace que seja natural e com o qual se sinta à vontade.

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

A velocidade e distância a partir do pulso está disponível para os seguintes esportes de corrida: Caminhada, corrida, corrida de estrada, corrida em trilha, esteira, atletismo e ultra maratona. Para ver a sua velocidade e distância durante uma sessão de treino, adicione velocidade e distância à tela de treino do Perfil de Esporte que você usa durante a corrida. Você pode fazer isso em **Perfis de Esporte**, no aplicativo móvel Polar Flow ou no serviço web Flow.

## NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

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

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

# POLAR FLOW

## APLICATIVO POLAR FLOW

No aplicativo móvel Polar Flow, você pode ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de treino e de atividade. Você também pode planejar seu treino no aplicativo.

### DADOS DO TREINO

Com o aplicativo Polar Flow, você pode acessar facilmente as informações de suas sessões de treino anteriores e planejadas e criar novas metas de treino. Você pode optar por criar uma meta rápida ou faseada.

Veja um resumo rápido do seu treino e analise cada detalhe do seu desempenho imediatamente. Veja resumos semanais do seu treino no diário de treino. Você também pode compartilhar os destaques do seu treino com amigos usando a função de [compartilhamento de imagem](#).

### DADOS DE ATIVIDADE

Veja detalhes da sua atividade 24 horas por dia/7 dias por semana. Saiba o quanto você está atrasado em relação à sua meta de atividade diária e como alcançá-la. Veja os passos, a distância percorrida com base nos passos e as calorias queimadas.

### DADOS DE SONO

Acompanhe seus padrões de sono para ver se eles são afetados por mudanças no seu dia a dia e encontrar o equilíbrio certo entre repouso, atividade diária e treino. Com o aplicativo Polar Flow você pode visualizar o tempo, a quantidade e a qualidade do seu sono.

Você pode estabelecer seu tempo de sono preferido para definir por quanto tempo pretende dormir todas as noites. Você também pode classificar seu sono. 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.

### PERFIS DE ESPORTE

Você pode adicionar, editar, remover e reorganizar perfis de esporte facilmente no aplicativo Polar Flow. Você pode ter até 20 perfis de esporte ativos no aplicativo Polar Flow e no relógio.

Para obter mais informações, consulte [Perfis de esporte no Polar Flow](#).

### COMPARTILHAMENTO DE IMAGEM

Com a função de compartilhamento de imagem do aplicativo Polar Flow, você pode compartilhar imagens com seus dados de treino nos canais de redes sociais mais comuns, como Facebook e Instagram, com seus dados de treino. Você pode compartilhar uma foto existente ou tirar uma nova e personalizá-la com seus dados de treino. Se a gravação do GPS estava ativada durante sua sessão de treino, você também pode tirar um instantâneo do percurso do treino.

Para ver um vídeo, clique no seguinte link:

[Aplicativo Polar Flow | Compartilhar resultados de treino com uma foto](#)

## INICIAR O USO DO APLICATIVO POLAR FLOW

Você pode [configurar o relógio](#) usando um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow.

Para começar a usar o aplicativo Polar Flow, baixe-o da App Store ou do Google Play em seu dispositivo móvel. Para obter suporte e mais informações sobre o uso do aplicativo Polar Flow, acesse [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário pareá-lo com o relógio. Consulte [Pareamento](#) para saber mais detalhes.

Depois da sessão, o relógio sincroniza seus dados de treino automaticamente com o aplicativo Polar Flow. Se o celular estiver conectado à Internet, seus dados de atividade e treino também serão sincronizados automaticamente com o serviço web Flow. A maneira mais fácil de sincronizar seus dados de treino do relógio com o serviço web é usando o aplicativo Polar Flow. Para obter informações sobre a sincronização, consulte [Sincronização](#).

Para mais informações e instruções sobre as funções do aplicativo Polar Flow, visite a [página de suporte do produto do aplicativo Polar Flow](#).

## SERVIÇO WEB POLAR FLOW

No serviço web Polar Flow, você pode planejar e analisar o treino em detalhes e saber mais sobre seu desempenho. Configure e personalize seu relógio para atender perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando perfis de esporte e editando suas configurações. Você também pode compartilhar os destaques do treino com seus amigos na comunidade Flow, se inscrever nas aulas do seu clube e obter um programa de treino personalizado para um evento de corrida.

O serviço web Polar Flow também mostra a porcentagem de conclusão da meta de atividade diária e os detalhes da sua atividade, ajudando a entender o modo como seus hábitos e escolhas diários afetam seu bem-estar.

Você pode [configurar o relógio](#) com seu computador em [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Você será orientado a baixar e instalar o software FlowSync para sincronizar dados entre o relógio e o serviço web e para criar uma conta de usuário do serviço web. Se você fez a configuração usando um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow, entre no serviço web Flow com as credenciais criadas na configuração.

## DIÁRIO

Em **Diário** você pode ver sua atividade diária, sono, sessões de treino planejadas (metas de treino) e também revisar os resultados de treinos anteriores.

## RELATÓRIOS

Em **Relatórios** você pode acompanhar seu desenvolvimento.

Os relatórios de treino são uma maneira prática de acompanhar seu progresso no treino por períodos mais longos. Nos relatórios semanais, mensais e anuais você pode escolher o esporte para o relatório. No período personalizado você pode escolher o período e o esporte. Escolha o período e o esporte para o relatório nas listas suspensas e pressione o ícone de roda para escolher quais dados você quer visualizar no gráfico do relatório.

Com a ajuda dos relatórios de atividade, você pode seguir a tendência de longo prazo da sua atividade diária. Você pode optar por ver os relatórios por dia, semana ou mês. No relatório de atividades você também pode ver seus melhores dias em termos de atividade diária, etapas, calorias e sono no período escolhido.

## PROGRAMAS

O Programa de Corrida Polar é adaptado a sua meta, com base nas zonas de frequência cardíaca Polar, levando em consideração seus atributos pessoais e histórico de treino. O programa é inteligente, adapta-se ao longo do tempo com base na sua evolução. Os Programas de Corrida Polar estão disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona, consistindo em dois a cinco exercícios de corrida por semana, dependendo do programa. É super simples!

Para obter suporte e mais informações sobre o uso do serviço web Flow, acesse [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## FAVORITOS

Em **Favoritos**, você pode armazenar e gerenciar seus objetivos de treino favoritos no serviço web Flow. Você pode usar seus favoritos como objetivos programados no seu M430. Para obter mais informações, consulte [Planejar seu treino no serviço web Flow](#).

O M430 pode ter no máximo 20 favoritos por vez. O número de favoritos no serviço web Flow é ilimitado. Se você tiver mais de 20 favoritos no serviço web Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o M430 na sincronização. Você pode reordenar seus favoritos arrastando-os e soltando-os. Selecione o favorito que você deseja mover e arraste-o para o lugar que deseja colocá-lo na lista.

### ADICIONAR UM OBJETIVO DE TREINO AOS FAVORITOS:

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

ou

1. Abra um objetivo existente que você criou em seu **Diário**.
2. Clique no ícone de favoritos  no canto inferior direito da página.
3. O objetivo é adicionado aos seus favoritos.

### EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone de favoritos  no canto superior direito, ao lado do seu nome. Todos os seus objetivos de treino favoritos serão mostrados.
2. Clique no favorito que você quer editar e depois clique em **Editar**.
3. Você pode mudar o esporte, o nome do objetivo e adicionar notas. Você pode alterar os detalhes de treino do objetivo em **Rápido** ou **Faseado**. (Para obter mais informações, consulte o capítulo sobre [como planejar seu treino](#).) Depois de fazer todas as alterações necessárias, clique em **Atualizar alterações**.

### REMOVER UM FAVORITO

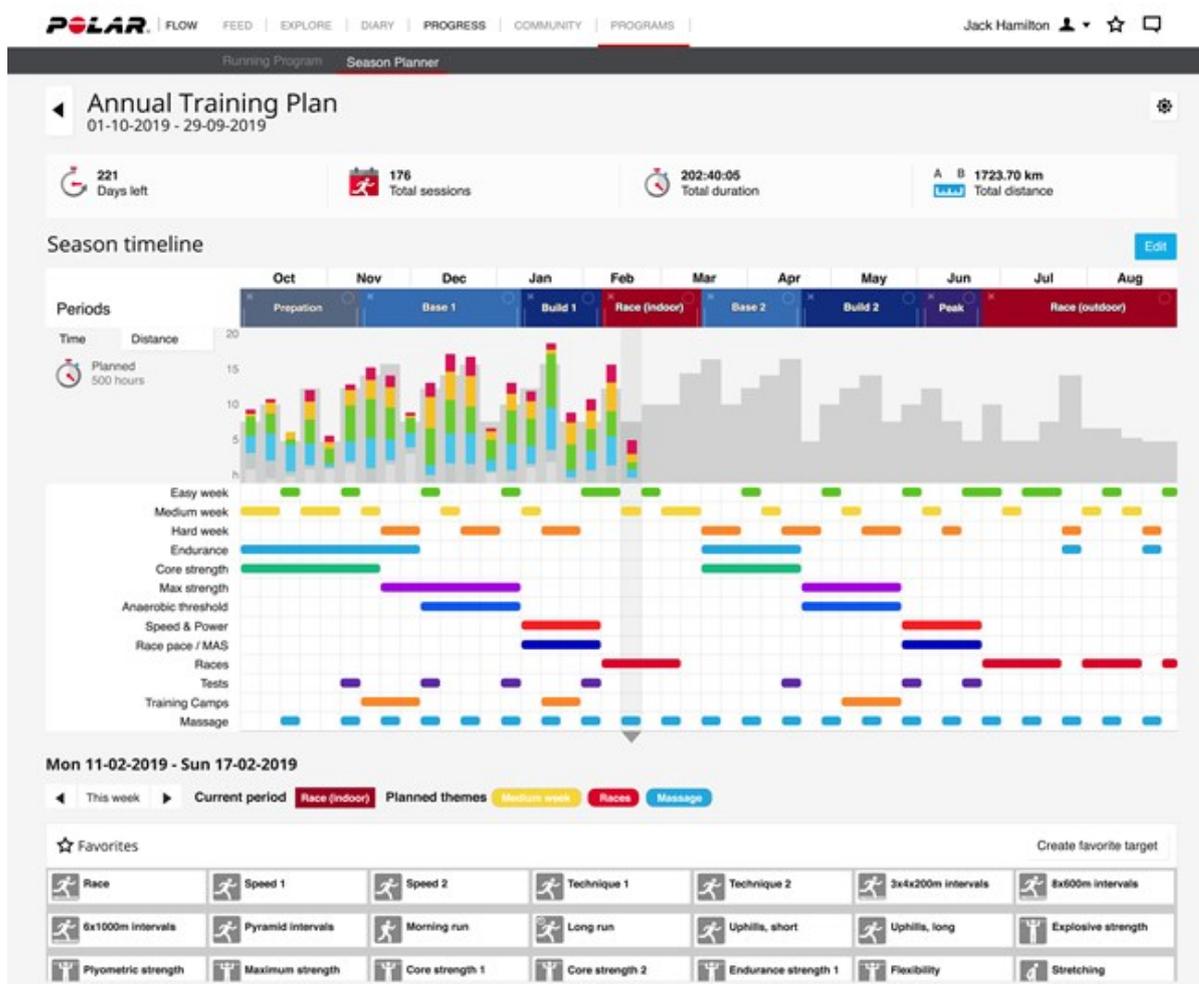
1. Clique no ícone de favoritos  no canto superior direito, ao lado do seu nome. Todos os seus objetivos de treino favoritos são mostrados.
2. Clique no ícone de exclusão no canto superior direito do objetivo de treino para removê-lo da lista de favoritos.

# 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

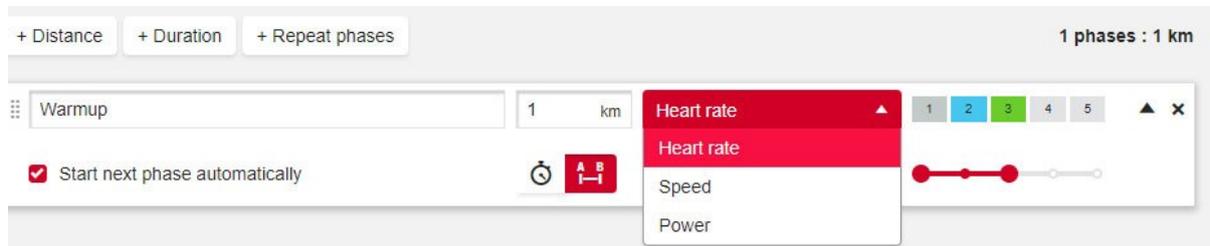
1. Escolha **Ritmo de corrida**.
2. Preencha dois dos seguintes valores: **Duração**, **Distância** ou **Ritmo de corrida**. O terceiro é obtido automaticamente.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos** ☆ para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** 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 M2, 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**.



Somente o Vantage V2 aceita metas de treino faseado com base em potência.

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



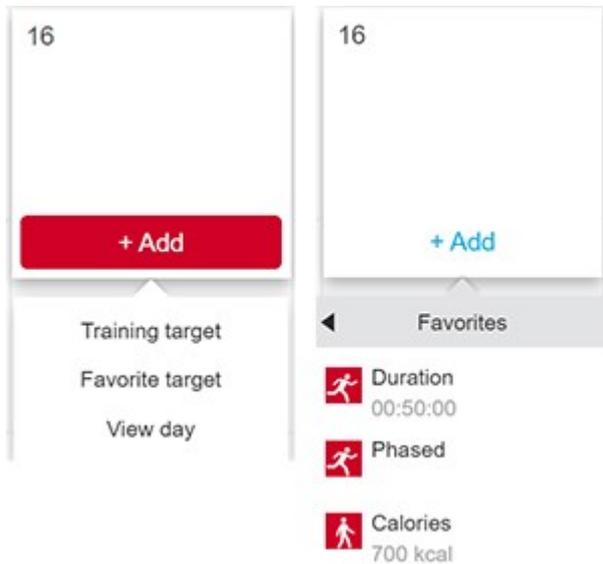
6. Clique em Adicionar aos favoritos  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
7. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

## 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:

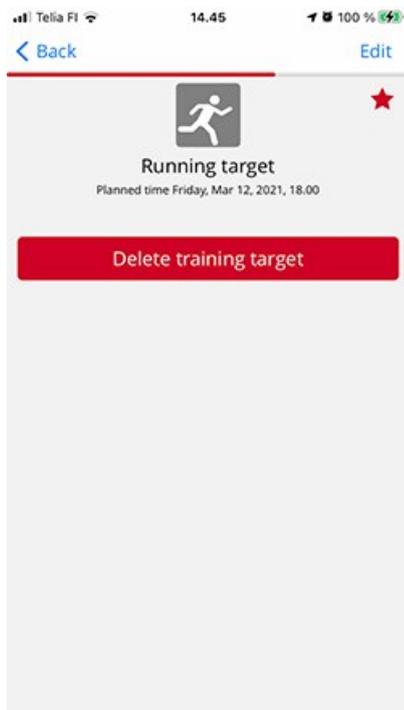
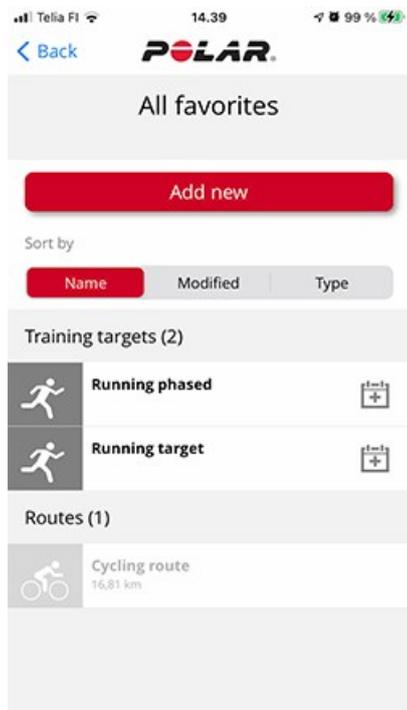
1. Vá para **Treino** e clique em  na parte superior da página.
2. Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

### 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**.

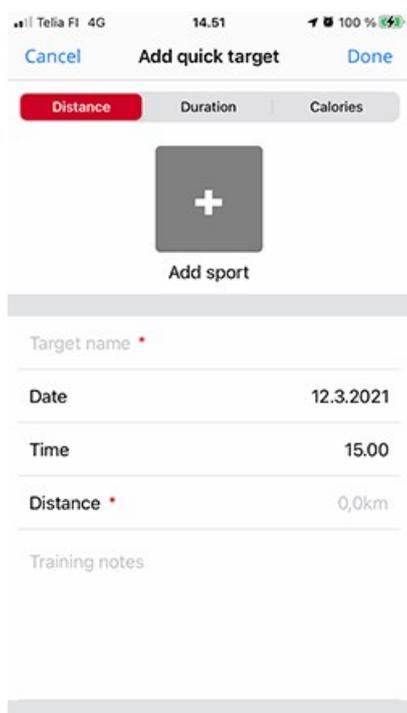


O Percurso Komoot está disponível somente no Grit X e Vantage V2. O Strava Live Segment está disponível no Grit X, M460, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.



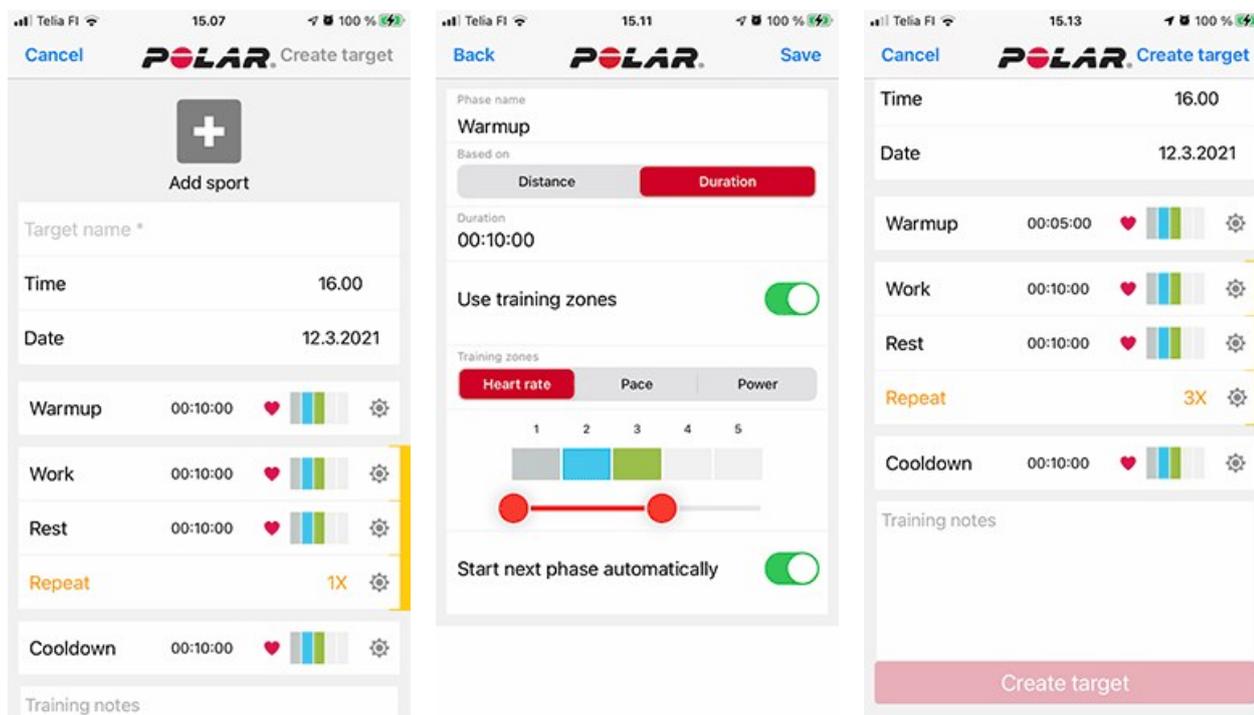
## Objetivo rápido

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 ESPORTE NO POLAR FLOW

Existem quatro Perfis de Esporte padrão no M430. No aplicativo ou no serviço web Polar Flow, você pode adicionar novos Perfis de Esporte à sua lista de esportes e editar as respectivas configurações. Seu M430 pode conter no máximo de 20 Perfis de Esporte. Se você tiver mais de 20 Perfis de Esporte no aplicativo e no serviço web Polar Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o seu M430 na sincronização.

Você pode alterar a ordem dos seus Perfis de Esporte arrastando-os e soltando-os. Selecione o esporte que você deseja mover e arraste-o para o lugar que deseja colocá-lo na lista.

Para assistir os vídeos, clique no links:

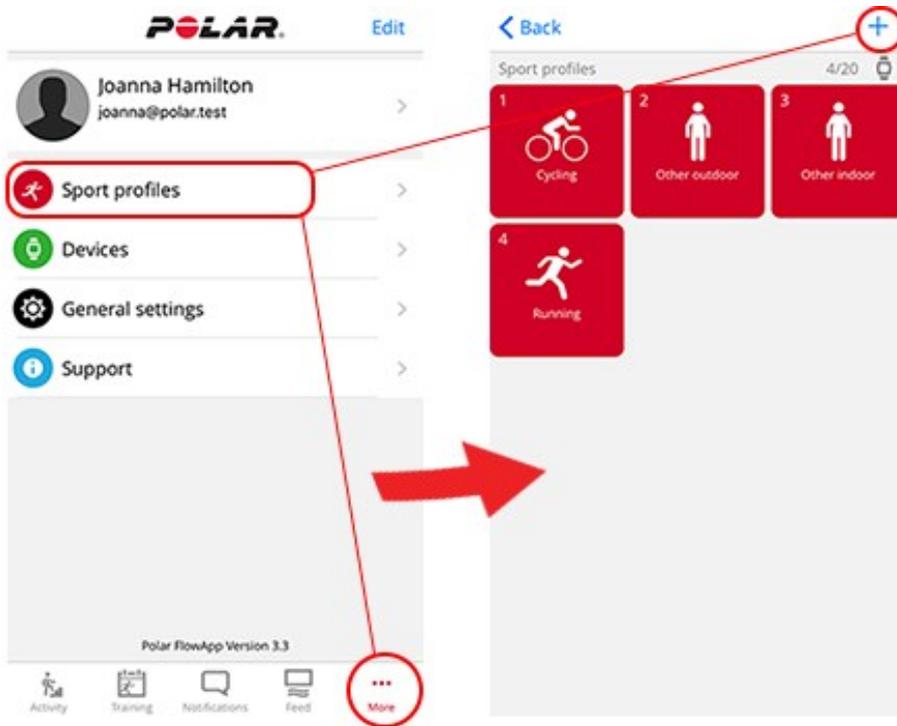
[Aplicativo Polar Flow | Editar Perfis de Esporte](#)

[Serviço web Polar Flow | Perfis de Esporte](#)

## ADICIONAR UM PERFIL DE ESPORTE

No aplicativo móvel Polar Flow:

1. Acesse **Perfis de Esporte**.
2. Toque no ícone mais, no canto superior direito.
3. Selecione um esporte da lista. No aplicativo Android, toque em Concluído. O esporte é adicionado à sua lista de Perfis de Esporte.



No serviço web Polar Flow:

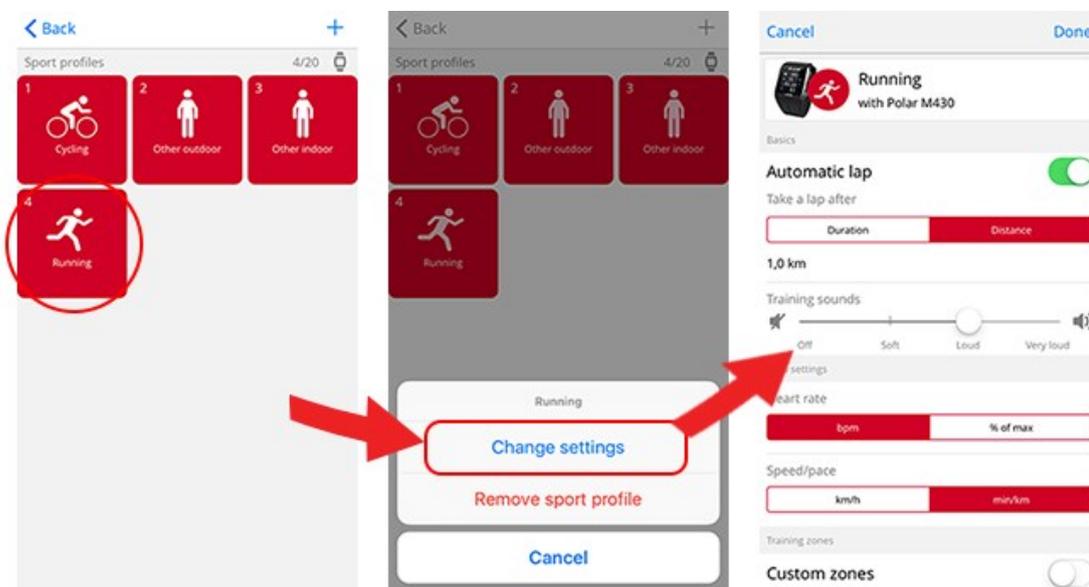
1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Esporte**.
3. Clique em **Adicionar Perfil de Esporte** e selecione o esporte na lista.
4. O esporte é adicionado à sua lista de esportes.

**i** Você não pode criar novos esportes por conta própria. A lista de esportes é controlada pela Polar porque cada esporte tem configurações e valores padrão que afetam, por exemplo, o cálculo das calorias, a carga de treino e o recurso de recuperação.

## EDITAR UM PERFIL DE ESPORTE

No aplicativo móvel Polar Flow:

1. Acesse **Perfis de Esporte**.
2. Selecione um esporte e toque em **Alterar definições**.
3. Quando estiver pronto, toque em Concluído. Lembre-se de sincronizar as configurações com o seu M430.



No serviço web Flow:

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

Em cada Perfil de Esporte, você pode editar as seguintes informações:

### Básico

- Volta automática (pode ser configurada por duração ou distância ou ser desativada)

### Frequência cardíaca

- Formato de freq. cardíaca (Batimentos por min. ou % do máximo)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (Isso significa que dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, por exemplo, equipamento de academia, podem detectar sua frequência cardíaca). Você também pode usar o seu M430 durante aulas do Polar Club para transmitir sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- Zonelock
- Configurações das zonas de frequência cardíaca (com as zonas de frequência cardíaca, você pode facilmente selecionar e monitorar as intensidades de treino). Se você selecionar Predefinição, não poderá alterar os limites de frequência cardíaca. Se você escolher Livre, todos os limites poderão ser alterados. Os limites da zona de frequência cardíaca padrão são calculados a partir de sua frequência cardíaca máxima.)

### Configurações de velocidade/ritmo

- Visualização da Velocidade/Ritmo (escolha a velocidade em km/h / mi/h ou ritmo em min/km / min/mi)
- Zonelock disponível (Selecione bloqueio de zona para ativar ou desativar zona de velocidade/ritmo)

- Definições da zona de velocidade/ritmo (Com as zonas da velocidade/ritmo é fácil selecionar e monitorar sua velocidade ou ritmo, dependendo do que selecionou. Zonas predefinidas são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo para uma pessoa com um nível de condicionamento físico relativamente elevado. Se você escolher Predefinição, não poderá alterar os limites. Se você escolher Livre, todos os limites poderão ser alterados.

## Telas de treino

Escolha as informações que você vê em suas telas de treino durante suas sessões. Você pode ter um total de oito telas de treino diferentes para cada perfil de esporte. Cada tela de treino pode ter no máximo quatro campos de dados diferentes.

Clique no ícone de lápis em tela existente para editá-la ou clique em **Adicionar nova tela**.

## Gestos e feedback

- Pausa automática: Para usar a **Pausa automática** durante o treino, você precisa configurar o GPS para **Alta Precisão** ou usar um sensor de passada Polar. As sessões são pausadas automaticamente quando você para, e prosseguem automaticamente quando você começa.
- Alertas vibratórios (você pode optar por ativar ou desativar a vibração)

## GPS e altitude

- Selecione a taxa de gravação GPS.

Quando você terminar as configurações de perfil de esporte, clique em **Salvar**. Lembre-se de sincronizar as configurações 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.

## SINCRONIZAÇÃO

Você pode transferir dados do seu M430 para o aplicativo Polar Flow sem fio via conexão Bluetooth. Ou você pode sincronizar seu M430 com o serviço web Polar Flow usando uma porta USB e o software FlowSync. Para poder sincronizar dados entre seu M430 e o aplicativo Flow, você precisa ter uma conta da Polar. Se você quiser sincronizar dados do M430 diretamente com o serviço web, além de uma conta da Polar, você precisa do software FlowSync. Se você configurou o M430, também criou uma conta da Polar. Se você configurou seu M430 usando um computador, então tem o software FlowSync em seu computador.

Lembre-se de sincronizar e manter seus dados atualizados entre seu M430, o serviço web e o aplicativo móvel onde você estiver.

## SINCRONIZAR COM O APLICATIVO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, verifique se:

- Você tem uma conta da Polar e o aplicativo Flow.
- Seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo avião desativado.
- Você parou seu M430 com seu celular. Para obter mais informações, consulte [Parear](#).

Sincronize seus dados:

1. Entre no aplicativo Flow e pressione e segure o botão VOLTAR do seu M430.
2. A indicação **Conectando-se ao dispositivo** é exibida, seguida de **Conectando-se ao aplicativo**.
3. Quando a operação estiver concluída, será exibida a indicação **Sincronização concluída**.

 *Se o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth, o M430 será sincronizado automaticamente com o aplicativo Polar Flow assim que você concluir uma sessão de treino. Quando seu M430 sincronizar com o aplicativo Flow, seus dados de atividade e treino também serão sincronizados automaticamente por uma conexão de internet com o serviço web Flow.*

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

## SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

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

1. Conecte o M430 ao seu computador. Confirme se o software FlowSync está em execução.
2. A janela do FlowSync se abrirá no computador, e a sincronização iniciará.
3. "Concluído" será exibido quando você terminar.

Cada vez que você conectar seu M430 ao seu computador, o software Polar FlowSync transferirá seus dados para o serviço web Polar Flow e sincronizará todas as configurações que você alterou, se for o caso. Se a sincronização não iniciar automaticamente, inicie o FlowSync pelo ícone na área de trabalho (Windows) ou na pasta de aplicativos (Mac OS X). Sempre que uma atualização do firmware estiver disponível, o FlowSync notificará você e solicitará a instalação.

 *Se você alterar as configurações no serviço web Flow enquanto o M430 estiver conectado ao seu computador, pressione o botão Sincronizar no FlowSync para transferir as configurações para o M430.*

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

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

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Bateria .....	67
Carregamento da bateria do M430 .....	67
Duração da bateria .....	68
Notificações de bateria fraca .....	68
Cuidados com seu M430 .....	69
Mantenha o M430 limpo .....	69
Armazenamento .....	69
Reparos .....	70
Precauções .....	70
Interferências durante o treino .....	70
Sua saúde e seu treino .....	70
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças .....	71
Especificações técnicas .....	72
M430 .....	72
Software Polar FlowSync .....	73
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow .....	73
A resistência dos produtos Polar à água .....	73
Garantia limitada internacional Polar .....	74
Informações referentes à regulamentação .....	75
Aviso de isenção de responsabilidade .....	75

## BATERIA

No final da vida útil do produto, a Polar recomenda que você minimize os efeitos possíveis do lixo eletrônico no ambiente e na saúde humana seguindo as regras locais de descarte de lixo e, quando possível, utilizando a coleta separada de dispositivos eletrônicos. Não descarte este produto como lixo municipal comum.

## CARREGAMENTO DA BATERIA DO M430

O M430 possui uma bateria interna recarregável. As baterias recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Você pode carregar e descarregar a bateria mais de 300 vezes antes de uma diminuição notável de sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia de acordo com as condições de uso e funcionamento.

 *Não carregue a bateria em temperaturas abaixo de 0 °C / +32 °F ou acima de +40 °C / +104 °F ou quando a porta USB estiver molhada.*

Use o cabo USB incluído no pacote do produto para carregá-lo pela porta USB do computador.

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



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

**i** Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, pêlos, poeira ou sujeira na porta USB do M430 ou no cabo de carregamento. Remova a sujeira e a poeira com cuidado. Se necessário, utilize um palito. Para evitar arranhões, não use ferramentas afiadas durante a limpeza.

Para carregar pelo computador, basta conectar o M430 à uma porta USB energizada. Ao mesmo tempo, aproveite para sincronizá-lo com o FlowSync.

1. Encaixe o conector USB na porta USB do M430 e conecte a outra extremidade do cabo no computador.
2. **Carregando** aparece na tela.
3. Quando o ícone da bateria estiver cheio, significa que o M430 está totalmente carregado.

**i** Não deixe a bateria totalmente descarregada por um longo período nem a mantenha carregada o tempo todo, pois isso pode afetar a duração da bateria.

## DURAÇÃO DA BATERIA

A autonomia da bateria é de:

- até 8 horas de treino contínuo com GPS e frequência cardíaca óptica, ou
- até 30 horas de treino contínuo com GPS em modo de economia de energia e frequência cardíaca óptica, ou
- até 50 horas de treino contínuo com GPS em modo de economia de energia e frequência cardíaca Bluetooth Smart, ou
- cerca de 20 dias quando usada apenas no modo de tempo com monitoramento de atividade diária.

A autonomia de bateria depende de muitos fatores, como a temperatura do ambiente onde você utiliza o M430, os recursos e sensores usados e a idade da bateria. As notificações inteligentes e as sincronizações frequentes com o aplicativo Flow também diminuem a duração da bateria. A autonomia da bateria é significativamente reduzido em temperaturas bem abaixo de zero. Usar o M430 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-la aquecida e a aumentar a duração da bateria.

## NOTIFICAÇÕES DE BATERIA FRACA

**Bateria fraca. Carregar:** A carga da bateria está baixa. Recomenda-se carregar o M430.

**Carregar antes do treino:** A carga está muito baixa para gravar uma sessão de treino. Você só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o M430.

Notificações de bateria fraca durante o treino:

- O M430 notifica você quando a bateria tiver carga para apenas um hora de sessão de treino.
- Se a indicação **Bateria fraca** for apresentada durante o treino, a medição da frequência cardíaca e o GPS serão desligados.
- Quando a carga da bateria atingir um nível crítico, será exibida a indicação **Gravação terminada**. O M430 para a gravação do treino e salva os dados de treino.

Quando a tela estiver em branco, a bateria está descarregada e o M430 entrou em modo de hibernação. Carregue o M430. Se a bateria estiver totalmente descarregada, irá demorar um pouco até a animação de carregamento aparecer na tela.

## CUIDADOS COM SEU M430

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar M430 deve permanecer limpo e ser tratado com cuidado. As instruções abaixo o ajudarão a cumprir as obrigações de garantia, manter o dispositivo nas melhores condições e evitar problemas de carregamento ou sincronização.

### MANTENHA O M430 LIMPO

Depois de cada sessão de treino, lave o M430 em água corrente, com sabão neutro e 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 bateria, verifique se não há umidade, pêlos, poeira ou sujeira na porta USB do M430 ou no cabo de carregamento. Remova a sujeira e a poeira com cuidado. Se necessário, utilize um palito. Para evitar arranhões, não use ferramentas afiadas durante a limpeza.

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

### CUIDE BEM DO SENSOR ÓPTICO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

### ARMAZENAMENTO

Mantenha seu dispositivo de treino em um lugar fresco e seco. Não o mantenha em um ambiente úmido, em material não respirável (um saco de plástico ou uma mochila) nem com material condutor (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos prolongados, como deixá-lo dentro do carro ou montado no suporte para bicicleta. Recomenda-se armazenar o dispositivo de treino parcial ou totalmente carregado. A bateria perde lentamente sua carga quando é armazenada. Se você for armazenar o dispositivo de treino por vários meses, recomenda-se recarregá-lo depois de alguns meses. Isso prolongará a vida útil da bateria.

**Não deixe o dispositivo em temperaturas extremamente baixas (abaixo de -10 °C/14 °F) e altas (acima de 50 °C/120 °F) ou sob luz solar direta.**

## REPAROS

Durante o período de garantia de dois anos/garantia, recomendamos que reparos sejam feitos apenas por um Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indiretos, resultantes de assistência técnica prestada por centros de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para obter mais informações, consulte Garantia Limitada Internacional da Polar.

Para obter informações de contato e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, acesse [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) e os sites específicos de seu país.

## PRECAUÇÕES

O Polar M430 foi projetado para mostrar dados de sua atividade e medir a frequência cardíaca, velocidade, distância e cadência da corrida. Nenhum outro uso é intencional ou implícito.

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

Recomendamos que lave o dispositivo e a pulseira de vez em quando para evitar problemas de pele devido à sujeira.

## INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

### Interferências eletromagnéticas e de equipamento de treino

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

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

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

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

## SUA SAÚDE E SEU TREINO

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

# ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

## M430

Tipo de bateria:	Bateria recarregável de Li-Pol, de 240 mAh
Tempo de funcionamento:	<b>Em uso contínuo:</b>  Até 8 horas de treino contínuo com GPS e frequência cardíaca óptica  Até 30 horas de treino contínuo com GPS em modo de economia de energia e frequência cardíaca óptica
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Materiais do dispositivo de treino:	Silicone, poliuretano termoplástico, aço inoxidável, acrilonitrila butadieno estireno, fibra de vidro, policarbonato, acrílico (polimetil-metacrilato), polímero de cristal líquido
Precisão do relógio:	Melhor que $\pm 0,5$ segundo / dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F
Precisão do GPS:	Distância $\pm 2\%$  Valores obtidos em condições normais de satélite em espaços abertos, quando não há prédios altos ou árvores bloqueando a visão do satélite. Em áreas urbanas ou arborizadas, esses valores são alcançáveis, mas às vezes podem sofrer variações.
Resolução de altitude:	1 m
Resolução de subida/descida:	5 m
Altitude máxima:	9000 m / 29525 pés
Frequência de amostra:	1 s em gravação GPS de alta precisão, 30 s em gravação GPS de média precisão, 60 s de gravação GPS em modo de economia de energia
Intervalo de medição de frequência cardíaca:	15-240 bpm
Intervalo de visualização da velocidade atual:	0-399 km/h 247,9 mi/h  (0-36 km/h ou 0-22,5 mi/h (ao medir a velocidade com o sensor de passada Polar)

Resistência à água:	30 m (ideal para tomar banho e nadar)
Capacidade da memória:	60 h de treino com GPS e frequência cardíaca dependendo das configurações de idioma
Resolução da tela:	128 x 128

Utiliza a tecnologia sem fio Bluetooth®.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

## COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

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

## A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

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

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

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

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

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

Indicação na parte de trás do produto	Respingos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho com snorkel (sem tanques de ar)	Mergulho com cilindro (com tanques de ar)	Características de resistência à água
Resistência à água IPX7	OK	-	-	-	Não lave com uma lavadora de alta

					pressão. Protegido contra respingos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Resistência à água IPX8	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Resistente à água Resistente à água 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Resistência à água 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frequente em água, mas não em mergulho com cilindro. Norma de referência: ISO22810.

## GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional dos produtos Polar. Para os produtos vendidos nos EUA ou Canadá, a garantia é emitida pela Polar Electro, Inc.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do produto Polar que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição, com exceção de pulseiras feitas de silicone ou plástico, que estão sujeitas ao período de garantia de um (1) ano a contar da data de aquisição.
- A garantia não cobre o desgaste normal ou a quebra da bateria, ou outro desgaste normal e quebra, danos causados por uso indevido ou abusivo, acidentes ou não conformidade com as precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, braçadeira de tecido ou pulseira de tecido ou de couro, tira elástica (por exemplo, cinta peitoral com sensor de frequência cardíaca) e vestuário Polar.
- A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas ao produto.
- A garantia não cobre produtos que foram comprados de segunda mão.
- Durante o período da garantia, o produto será reparado ou substituído em qualquer Centro de Assistência Polar autorizado, independentemente do país em que foi adquirido.
- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afeta os direitos legais do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao revendedor, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra.
- Guarde o recibo como seu comprovante de compra!
- A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

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

Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registradas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registrada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma

marca registrada da Apple Inc. Os logotipos e marca Bluetooth® são marcas registradas pertencentes à Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

## INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO

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

## AVISO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

- O material deste manual tem apenas fins informativos. Os produtos que ele descreve estão sujeitos a alterações sem aviso prévio, devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz representações nem fornece garantias com relação a este manual ou aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não assumirá a responsabilidade por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretos, indiretos ou incidentais, consequenciais ou especiais, decorrentes ou relacionados com o uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

2.2 BR 06/2021