

CONFIGURAR O POLAR M450

Configure o seu M450 em flow.polar.com/start. Durante a configuração, o M450 será atualizado com o firmware mais recente e poderá começar a utilizar o serviço Web Flow.

1. Visite flow.polar.com/start e transfira o software Polar FlowSync, para ligar o seu M450 ao serviço Web Flow.
2. Abra o programa e siga as instruções no ecrã para instalar o software.
3. Uma vez concluída a instalação, o FlowSync abre automaticamente e pede-lhe para ligar o seu produto Polar.
4. Ligue o M450 à porta USB do seu computador com o cabo USB. O M450 desperta e começa a carregar. Deixe o computador instalar os drivers USB sugeridos.
5. O serviço Web Flow abre automaticamente no seu navegador da Internet. Crie uma conta Polar ou inicie uma sessão se já tiver uma conta. Preencha os seus dados físicos para obter orientações personalizadas e uma interpretação exata das suas sessões de treino.
6. Clique em Concluído para sincronizar as definições entre o M450 e o serviço Web Polar Flow. Assim que a sincronização terminar, o estado do FlowSync muda para concluído.
7. Se estiver disponível uma atualização do firmware para o seu M450, poderá instalá-la nesta altura.

 Não carregue o dispositivo com a porta USB molhada.

 Está pronto para começar. Divirta-se!

 Saiba mais acerca do M450 na versão integral do manual do utilizador e dos tutoriais em vídeo disponíveis em polar.com/support/M450.



CONHECER O M450



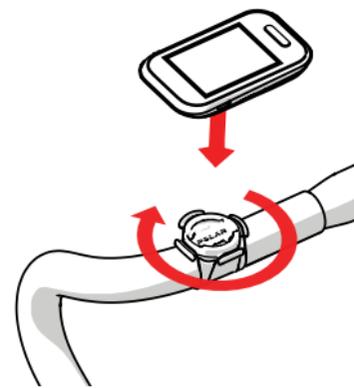
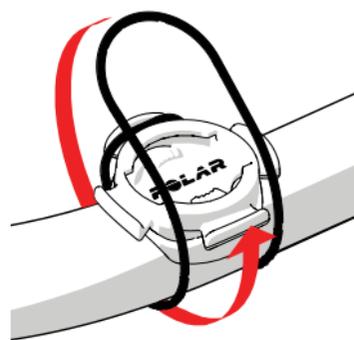
 LUZ  PARA TRÁS  PARA CIMA  PARA BAIXO

- » Percorra o menu premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.
- » Inicie uma sessão de treino e confirme as seleções com o botão Iniciar.
- » Volte atrás, coloque em pausa e pare com o botão PARA TRÁS.
- » Bloqueie botões na vista da hora premindo LUZ, sem libertar.

SUPORTE PARA BICICLETA

Pode instalar o suporte para bicicleta no eixo do guiador ou no lado esquerdo ou direito do guiador.

1. Coloque a base de borracha no eixo do guiador/guiador.
2. Posicione o suporte para bicicleta na base de borracha de modo a que o logótipo Polar fique alinhado com o guiador.
3. Fixe o suporte da bicicleta ao eixo do guiador/guiador com o anel vedante.
4. Alinhe as bordas da parte de trás do M450 com as ranhuras no suporte para bicicleta e rode para a esquerda até o M450 ficar em posição.



SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

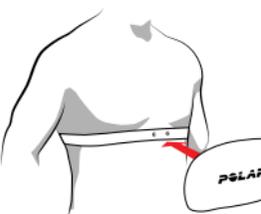
Coloque a confortável tira e conector à volta do peito para obter a frequência cardíaca com exatidão e em tempo real no seu M450.

* Se comprou o M450 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode sempre comprar um em qualquer altura.

1. Humedeça os elétrodos da tira elástica.
2. Prenda a tira à volta do peito e ajuste-a para que fique junto à pele.
3. Aplique o conector.
4. Antes da sua primeira sessão de treino, tem de emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o seu M450. Coloque o sensor de frequência cardíaca e prima INICIAR. Espere até aparecer o pedido de emparelhamento do sensor e selecione Sim.

Também pode emparelhar um novo sensor em **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo**.

 Depois do treino, retire o conector do sensor de frequência cardíaca e enxague a tira em água corrente para a manter limpa. Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do manual do utilizador em polar.com/support/M450.



TREINAR COM O M450

Prima INICIAR e selecione o seu desporto. Para captar o sinal do satélite GPS, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Mantenha o M450 imóvel e com o ecrã virado para cima, até o aparelho captar o sinal do satélite GPS. Quando o sinal for captado, é apresentada a indicação OK.

Volte a premir INICIAR quando estiver pronto para começar.

 Nos perfis de desporto do serviço Web Polar Flow, selecione os dados que pretende ver durante as sessões.

DURANTE O TREINO

Registrar uma volta: Prima INICIAR durante a sessão.

Bloquear uma zona: Para bloquear/desbloquear a zona de frequência cardíaca em que se encontra, prima INICIAR, sem libertar. Se a sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, será informado através de um aviso sonoro.

Alterar Definições no Menu Rápido: Prima LUZ, sem libertar, para aceder ao Menu rápido. É possível alterar certas definições sem fazer uma pausa na gravação do treino.

FAZER PAUSA E PARAR O TREINO

Prima PARA TRÁS para fazer uma pausa na sessão de treino. Para continuar o treino, prima INICIAR. Para parar a sessão, prima PARA TRÁS, sem libertar, quando estiver em pausa até aparecer a indicação **Gravação terminada**.

FUNCIONALIDADES CHAVE

O Polar M450 oferece toda uma gama de funcionalidades únicas para o ajudar a treinar melhor. Encontrará aqui um resumo das mais importantes.

GPS INTEGRADO

Com GPS integrado, o M450 monitoriza a sua velocidade, distância, altitude e percursos. Depois da sessão, pode visualizar o seu percurso num mapa na aplicação Polar Flow ou no serviço Web Flow. A funcionalidade Voltar ao início orienta-o até ao ponto de partida.

BARÓMETRO

Para além da altitude, o seu M450 mede dados abrangentes como subida/descida, declive ascendente/descendente*, VMS (velocidade média de subida) em tempo real e calorias compensadas para a altitude.

*Requer Sensor de Velocidade Bluetooth® Smart.

LUZ DA FRENTE

A função luz da frente, na borda superior do M450, destina-se a melhorar a sua visibilidade na estrada. É uma funcionalidade inteligente, que pode ser configurada para ligar automaticamente quando escurece.

ORIENTAÇÃO DE TREINO

O M450 possui as funcionalidades únicas de Smart Coaching da Polar, que fornecem a melhor orientação possível para melhorar o seu treino e comentários úteis acerca da sua evolução.

 Consulte a versão integral do manual do utilizador em polar.com/support/M450 para se familiarizar com todas as excelentes funcionalidades do seu M450.

POLAR FLOW

Só por si, o Polar M450 é um dispositivo de treino excelente, mas poderá tirar ainda melhor partido se o utilizar conjuntamente com o serviço Web e a aplicação móvel Polar Flow.

APLICAÇÃO MÓVEL

Com a aplicação móvel Polar Flow, pode ver os seus dados de treino num relance. A aplicação sincroniza, sem fios, os seus dados entre o seu M450 e o serviço Web Polar Flow. Obtenha-a na AppStoreSM ou no Google PlayTM.

SERVIÇO WEB

Defina objetivos e obtenha orientações para os atingir. Obtenha análises detalhadas dos seus resultados e partilhe os seus sucessos com os amigos. Descubra tudo isto e muito mais em polar.com/flow.



ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

M450

Tipo de pilha	Pilha recarregável de 400 mAh, 4,35 V
Duração	Até 16 horas com GPS
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F
Resistência à água	IPX7 (à prova de chuva, não apropriado para nadar)

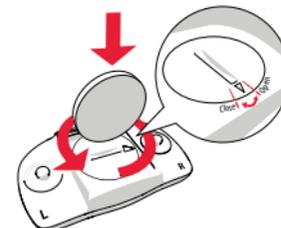
Materiais	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Materiais do suporte para bicicleta	POM

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA BLUETOOTH®

Tipo de pilha	CR2025
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 1,0, em FPM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Resistência à água	30 m
Conector	Poliamida
Tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

Para substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca:

1. Com a ajuda de uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a para a direita, para OPEN (ABERTO).
2. Insira a pilha (CR 2025) no respetivo compartimento, com o lado positivo (+) contra a tampa. Verifique se o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Prima a tampa para a colocar no conector.
4. Com a ajuda da moeda, rode a tampa para a esquerda, para CLOSE (FECHADO).



 Por razões de segurança, certifique-se de que está a utilizar uma pilha adequada.

PERSONALIZAR COM ACESSÓRIOS

SENSORES DE CICLISMO BLUETOOTH® SMART

Melhore a sua experiência de treino e entenda o seu desempenho de um modo bem mais completo com sensores de ciclismo Bluetooth® Smart.

- » O sensor de velocidade Bluetooth® Smart mede com exatidão a sua velocidade/ritmo de ciclismo e a distância, mesmo nos percursos mais difíceis. Útil para ciclismo em recinto coberto.
- » O sensor de cadência Bluetooth® Smart mede a cadência de ciclismo em rotações por minuto.
- » O Kéo Power Bluetooth® Smart mede a saída de potência (em Watts) e a força (em Newton). O M450 indica a saída de potência em Watts, Watts/kg ou % de FTP, bem como o equilíbrio esquerda/direita e a cadência. O conjunto inclui dois pedais e dois transmissores de potência.
- » O Kéo Power Essencial Bluetooth® Smart é uma escolha económica para uma medição básica da potência. Mede a potência de saída e a força no pedal esquerdo e fornece a potência/força total multiplicando esse valor por dois. O M450 indica a saída de potência em Watts, Watts/kg ou % de FTP. O conjunto inclui dois pedais e um transmissor de potência.

 O M450 também indica os valores médio e máximo da velocidade, cadência e saída de potência.

TAMPA PERMUTÁVEL

Substitua a tampa de trás do M450 de modo a condizer perfeitamente com as cores da sua bicicleta! Separadamente, poderá adquirir tampas em várias cores.

ENCONTRAR SUPORTE PARA O PRODUTO



polar.com/support/M450

FIQUE ATENTO À POLAR

 facebook.com/polarglobal

 twitter.com/polarglobal

 youtube.com/polar

 instagram.com/polarglobal

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatível com



17956785.00 PRT 06/2015 10011

POLAR®



Polar M450

GUIA COMO COMEÇAR

Configuração em flow.polar.com/start

Português