

**POLAR®**

# POLAR M450



**MANUAL DO UTILIZADOR DO M450**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>9</b>
M450 .....	9
Sensor de Frequência Cardíaca H7 .....	9
Cabo USB .....	10
Aplicação Móvel Polar Flow .....	10
Software Polar FlowSync .....	10
Serviço Web Polar Flow .....	10
<b>Começar</b> .....	<b>11</b>
Configure o seu M450 .....	11
Configurar no serviço Web Polar Flow .....	11
Configurar a partir do dispositivo .....	12
Carregar a Pilha .....	13
Duração da pilha .....	13
Informação de Pilha Fraca .....	14
Botões .....	14
Funções dos Botões .....	14
Luz .....	14
Para trás .....	15
Iniciar .....	15
Para cima / Para baixo .....	15

Estrutura do Menu .....	16
Diário .....	16
Definições .....	16
Testes .....	17
Temp. interv. ....	17
Favoritos .....	17
Emparelhar .....	17
Emparelhar sensores Bluetooth Smart ® compatíveis com o M450 .....	17
Emparelhar um dispositivo móvel com o M450 .....	17
Eliminar um Emparelhamento .....	18
<b>Definições .....</b>	<b>19</b>
Definições do Perfil de Desporto .....	19
Definições .....	20
Definições Físicas .....	21
Peso .....	21
Altura .....	21
Data de Nascimento .....	22
Sexo .....	22
Historial de treino .....	22
Frequência Cardíaca Máxima .....	22
Definições gerais .....	22
Emparelhar e Sincronizar .....	23
Definições da luz de sinalização .....	23

Modo de voo .....	23
Hora .....	24
Data .....	24
Dia de Início da Semana .....	24
Sons dos Botões .....	24
Bloqueio de botões .....	24
Unidades .....	24
Idioma .....	24
Acerca do Produto .....	24
Menu Rápido .....	25
Atualização do Firmware .....	27
Como Atualizar o Firmware .....	27
<b>Instalar suporte para bicicleta .....</b>	<b>28</b>
Suporte para bicicleta ajustável Polar .....	28
<b>Sensores compatíveis .....</b>	<b>29</b>
Sensor de Frequência Cardíaca Polar H7 Bluetooth® Smart .....	29
Emparelhar um Sensor de Frequência Cardíaca com o M450 .....	29
Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart .....	29
Emparelhar um Sensor de Velocidade com o M450 .....	30
Medir o tamanho da roda .....	31
Sensor de Cadência Polar Bluetooth® Smart .....	32
Emparelhar um Sensor de Cadência com o M450 .....	32
Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart .....	33

Emparelhar o Kéo Power com o M450 .....	33
Definições de Potência no M450 .....	34
Calibrar o Kéo Power .....	34
<b>Treino .....</b>	<b>36</b>
Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca .....	36
Iniciar uma Sessão de Treino .....	36
Iniciar uma sessão com Objetivo de Treino .....	38
Iniciar uma Sessão com Temporizador de Intervalo .....	38
Funções Durante o Treino .....	39
Registar uma Volta .....	39
Bloquear uma Zona de Frequência Cardíaca, de Velocidade ou de Potência .....	39
Alterar a Fase Durante uma Sessão Faseada .....	40
Alterar Definições no Menu Rápido .....	40
Efetuar uma pausa/Parar uma sessão de treino .....	40
<b>Depois do treino .....</b>	<b>41</b>
Resumo de treino no seu M450 .....	41
Aplicação Polar Flow .....	44
Serviço Web Polar Flow .....	44
<b>Funcionalidades .....</b>	<b>45</b>
GPS assistido (A-GPS) .....	45
Data em que caduca o A-GPS .....	45
Funcionalidades GPS .....	46
Voltar ao Início .....	46

Barómetro .....	46
Smart Coaching .....	47
Benefício do treino .....	47
Carga de treino e recuperação .....	49
Teste de Fitness .....	49
Antes do Teste .....	50
Executar o teste .....	50
Resultados do Teste .....	51
Níveis de fitness .....	51
Homem .....	51
Mulher .....	51
Vo2máx .....	52
Teste Ortostático .....	52
Antes do Teste .....	53
Executar o teste .....	53
Resultados do Teste .....	54
Zonas de Frequência Cardíaca .....	54
Calorias Inteligentes .....	58
Zonas de velocidade e de potência .....	58
Definições .....	58
Objetivo de treino com zonas de velocidade e de potência .....	59
Durante o Treino .....	59
Depois do treino .....	59

Perfis de Desporto .....	59
<b>Tampa substituível .....</b>	<b>60</b>
<b>Serviço Web Polar Flow .....</b>	<b>61</b>
Objetivos de treino .....	62
Criar um Objetivo de Treino .....	62
Objetivo Rápido .....	62
Objetivo Faseado .....	62
Favoritos .....	63
Favoritos .....	63
Adicionar um Objetivo de Treino aos Favoritos: .....	63
Editar um Favorito .....	64
Remover um favorito .....	64
Perfis de desporto no Serviço Web Flow .....	64
Adicionar um Perfil de Desporto .....	64
Editar um Perfil de Desporto .....	64
Básico .....	65
Frequência Cardíaca .....	65
Vistas de Treino .....	65
<b>Aplicação Polar Flow .....</b>	<b>68</b>
<b>Sincronizar .....</b>	<b>69</b>
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync .....	69
Sincronizar com a Aplicação Flow .....	69
<b>Cuidar do seu M450 .....</b>	<b>71</b>

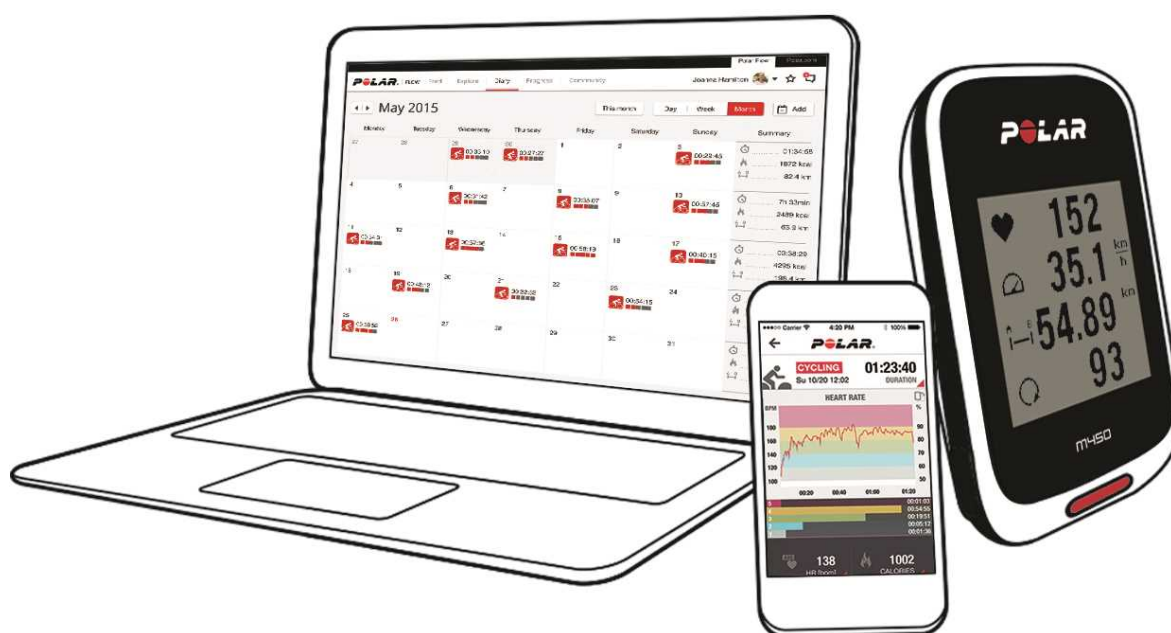
M450 .....	71
Sensor de frequência cardíaca .....	71
Armazenamento .....	71
Assistência .....	72
<b>Informações importantes .....</b>	<b>73</b>
Pilhas .....	73
Substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca .....	73
Precauções .....	74
Interferências durante o treino .....	74
Minimizar riscos durante o treino .....	75
Especificações Técnicas .....	76
M450 .....	76
Sensor de Frequência Cardíaca H7 .....	77
Software Polar FlowSync e cabo USB .....	77
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow .....	77
Resistência à Água .....	78
Garantia limitada internacional Polar .....	78
Informações referentes à regulamentação FCC .....	79
Termo de responsabilidade .....	80



# INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo M450! Concebido para entusiastas do ciclismo, o M450, com GPS e Smart Coaching, encoraja-o a ir além dos seus limites e a ter um desempenho ao seu melhor. Obtenha uma panorâmica geral instantânea do seu treino, logo a seguir a uma sessão, com a aplicação Flow. Planeie e analise detalhadamente o seu treino com o serviço Web Flow.

Este manual do utilizador irá ajudá-lo a começar a usar o seu novo companheiro de treino. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, navegue até [www.polar.com/en/support/M450](http://www.polar.com/en/support/M450).




## M450

Veja os seus dados de treino como a frequência cardíaca, velocidade, distância e altitude.

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

Durante o treino, veja dados exatos da sua frequência cardíaca, em tempo real, no seu M450. A frequência cardíaca é informação usada para analisar como decorreu a sessão.

 *Incluída apenas no M450 com conjuntos de sensores de frequência cardíaca. Se comprou um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode sempre comprar um posteriormente.*

## **CABO USB**

Utilize o cabo USB para carregar a pilha e para sincronizar dados entre o seu M450 e o serviço Web Polar Flow através do software FlowSync.

## **APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW**

Veja os seus dados de treino num relance após cada sessão. A aplicação Flow sincroniza, sem fios, os seus dados de treino com o serviço Web Polar Flow. Transfira-a da AppStore ou do Google Play.

## **SOFTWARE POLAR FLOWSYNC**

O software FlowSync permite-lhe sincronizar dados entre o seu M450 e o serviço Web Flow no seu computador através do cabo USB. Aceda a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) para transferir e instalar o software Polar FlowSync.

## **SERVIÇO WEB POLAR FLOW**

Planeie e analise todos os detalhes do seu treino, personalize o seu dispositivo e saiba mais acerca do seu desempenho em [polar.com/flow](http://polar.com/flow).


# COMEÇAR

Configure o seu M450 .....	11
Configurar no serviço Web Polar Flow .....	11
Configurar a partir do dispositivo .....	12
Carregar a Pilha .....	13
Duração da pilha .....	13
Informação de Pilha Fraca .....	14
Botões .....	14
Funções dos Botões .....	14
Estrutura do Menu .....	16
Diário .....	16
Definições .....	16
Testes .....	17
Temp. interv. ....	17
Favoritos .....	17
Emparelhar .....	17
Emparelhar sensores Bluetooth Smart ® compatíveis com o M450 .....	17
Emparelhar um dispositivo móvel com o M450 .....	17
Eliminar um Emparelhamento .....	18

## CONFIGURE O SEU M450

Faça a configuração no serviço Web Polar Flow. Neste serviço, pode preencher de uma só vez todos os detalhes físicos necessários para obter dados de treino exatos. Também pode selecionar o idioma e obter o firmware mais recente para o seu M450. Para fazer a configuração no serviço Web Polar Flow, precisa de um computador com ligação à Internet.


Em alternativa, se não estiver disponível um computador com ligação à Internet, pode começar a partir do dispositivo. **Tenha em conta que o dispositivo apenas aceita uma parte das definições.** Para tirar o melhor partido do seu M450, é importante efetuar a configuração no serviço Web Polar Flow mais tarde.

 *O M450 é entregue no modo de suspensão. Desperta quando é ligado a um computador ou a um carregador USB. Se a pilha estiver completamente esgotada, poderá demorar alguns minutos a animação do carregamento aparecer no visor.*

## CONFIGURAR NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

1. Aceda a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e transfira o software Polar FlowSync, que vai ser necessário para ligar o seu M450 ao serviço Web Flow.
2. Abra o pacote da instalação e siga as instruções apresentadas no ecrã para instalar o software.
3. Concluída a instalação, o FlowSync inicia automaticamente e pede-lhe para ligar o seu dispositivo Polar.

4. Ligue o seu M450 à porta USB do computador com o cabo USB. O M450 desperta e começa a carregar. Deixe o computador instalar os controladores USB que lhe sejam sugeridos.
5. O serviço Web Flow inicia automaticamente no seu browser. Crie uma conta Polar ou inicie a sessão, caso já tenha uma conta. Preencha os seus dados físicos com precisão, uma vez que afetam o cálculo das calorias e outras funcionalidades Smart Coaching.
6. Inicie a sincronização clicando em **Concluído** e as definições serão sincronizadas entre o M450 e o serviço. Mal termine a sincronização, o estado do FlowSync muda para concluído.

 São os seguintes os idiomas que pode configurar no serviço Web Polar Flow: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckyy, Suomi ou Svenska.**

## CONFIGURAR A PARTIR DO DISPOSITIVO

Ligue o seu M450 à porta USB do computador ou a um carregador USB, utilizando o cabo incluído na embalagem. É exibida a indicação **Selecionar idioma**. Prima INICIAR para selecionar **Inglês**. O seu M450 é entregue apenas com o menu em inglês, mas pode adicionar outros idiomas mais tarde, quando fizer a configuração no serviço Web Flow.

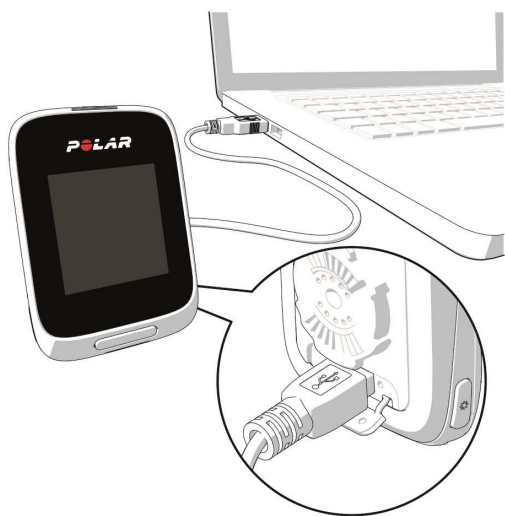
Defina os dados seguintes e confirme cada seleção com o botão Iniciar. Em qualquer altura, se quiser voltar atrás e alterar uma definição, prima Para Trás até selecionar a definição que pretende alterar.

1. **Formato da hora**: Selecione **12 h** ou **24 h**. Se selecionar **12 h**, selecione **AM** ou **PM**. Defina depois a hora local.
2. **Data**: Digite a data atual.
3. **Unidades**: Selecione unidades métricas (**kg, cm**) ou imperiais (**lb, ft**).
4. **Peso**: Digite o seu peso.
5. **Altura**: Digite a sua altura.
6. **Data de nascimento**: Digite a sua data de nascimento.
7. **Sexo**: Selecione **Masculino** ou **Feminino**.
8. **Historial de treino**: **Ocasional (0-1 h/semana)**, **Regular (1-3 h/semana)**, **Frequente (3-5 h/semana)**, **Pesado (5-8 h/semana)**, **Semi-profis. (8-12 h/semana)**, **Profissional (12+ h/semana)**. Para mais informações acerca do historial de treino, consulte [Definições físicas](#).
9. Quando tiver concluído as definições, é exibida a indicação **Começar!** e o M450 passa para o visor da hora.

## CARREGAR A PILHA

O M450 possui uma pilha interna, recarregável. Utilize o cabo USB enviado com o produto para a carregar através da porta USB do seu computador. Também pode carregar a pilha numa tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utilizar um transformador de CA, certifique-se de que o mesmo apresenta a indicação "saída 5 VCC" e fornece, no mínimo, 500 mA. Utilize apenas transformadores de CA com a devida aprovação de segurança (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply" ou "UL listed").

1. Levante a tampa de borracha da porta USB. Ligue o conector USB miniatura à porta USB do M450 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.



2. A indicação **A carregar** é exibida no visor.
3. Quando o M450 estiver totalmente carregado, é exibida a indicação, **Carga concluída**.

Não deixe a pilha totalmente descarregada durante muito tempo nem a mantenha sempre totalmente carregada, pois pode afetar a sua vida útil. Mantenha a tampa da porta USB fechada quando não estiver a utilizar o equipamento.

**i** Não substitua a pilha com o M450 molhado.

**i** Não carregue a pilha com temperaturas inferiores a 0 °C / 32 °F ou superiores a +50 °C / 122 °F. Carregar o M450 num ambiente em que a temperatura não está entre esta gama de temperaturas poderá danificar permanentemente a capacidade da pilha - sobretudo se a temperatura for superior.

## DURAÇÃO DA PILHA

A duração da pilha pode chegar às 16 horas com GPS e sensor de frequência cardíaca. A duração depende de muitos fatores, como a temperatura do local onde utiliza o M450, as funcionalidades que seleciona e utiliza

(por exemplo, o uso da luz de sinalização reduz a duração) e a idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas.

## INFORMAÇÃO DE PILHA FRACA

### Pilha fraca. Carregar

A carga da pilha está fraca. Recomenda-se que carregue o M450.

### Carregar antes do treino

A carga está demasiado fraca para gravar uma sessão de treino.

Só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o M450.

**Quando o visor não apresenta informação**, o M450 ou entrou em modo de suspensão ou tem a pilha descarregada. O M450 entra automaticamente em modo de suspensão se estiver na Visor da hora e não tiver sido premido nenhum botão durante dez minutos. Desperta do modo de suspensão quando prime um botão qualquer. Se não despertar, está na altura de o carregar.

## BOTÕES

O M450 tem cinco botões que possuem funcionalidades diferentes, consoante a situação de utilização. Consulte as tabelas abaixo para descobrir as funcionalidades dos botões nos vários modos.

### FUNÇÕES DOS BOTÕES



### LUZ

VISOR DA HORA E MENU	MODOS PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Iluminar o visor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iluminar o visor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iluminar o visor</li></ul>

VISOR DA HORA E MENU	MODO PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premir sem libertar para bloquear botões</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premir sem libertar para aceder às definições do perfil de desporto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premir sem libertar para aceder ao <b>Menu rápido</b></li> </ul>

## PARA TRÁS

VISOR DA HORA E MENU	MODO PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sair do menu</li> <li>• Regressar ao nível anterior</li> <li>• Deixar as definições inalteradas</li> <li>• Cancelar as seleções</li> <li>• Premir sem libertar para voltar ao visor da hora a partir do menu</li> <li>• Premir sem libertar para sincronizar com a aplicação Flow no visor da hora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voltar ao visor da hora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efetuar uma pausa no treino premindo uma vez</li> <li>• Premir sem libertar durante 3 segundos para parar a gravação do treino</li> </ul>

## INICIAR

VISOR DA HORA E MENU	MODO PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmar seleções</li> <li>• Aceder ao modo pré-treino</li> <li>• Confirmar a seleção exibida no visor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar uma sessão de treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premir sem libertar para ativar/desativar o bloqueio de zona</li> <li>• Prosseguir a gravação do treino se estiver em pausa</li> <li>• Premir para gravar uma volta</li> </ul>

## PARA CIMA / PARA BAIXO

VISOR DA HORA E MENU	MODO PRÉ-TREINO	DURANTE O TREINO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorrer as listas de seleção</li> <li>• Ajustar um valor selecionado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorrer a lista de desportos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterar a vista de treino</li> </ul>

## ESTRUTURA DO MENU

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



### DIÁRIO

No **Diário**, pode ver a semana atual, as quatro últimas semanas e as próximas quatro semanas. Selecione um dia para ver as suas sessões de treino desse dia, o resumo de treino de cada sessão e os testes que efetuou. Também pode ver as sessões de treino planeadas.

### DEFINIÇÕES

Em **Definições** pode editar o seguinte:



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

## TESTES

Em [Testes](#), encontrará o seguinte:

### Teste Ortostático

### Teste fitness

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

## TEMP. INTERV.

Defina temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância para cronometrar com exatidão as fases de exercício e de recuperação nas sessões de treino intervalado.

Para mais informações, consulte [Iniciar uma Sessão de Treino](#).

## FAVORITOS

Em [Favoritos](#), encontra os objetivos de treino que guardou como favoritos no serviço Web Flow.

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

## EMPARELHAR

Antes de utilizar um novo sensor de frequência cardíaca *Bluetooth Smart*®, sensor de ciclismo ou dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o M450. O emparelhamento demora apenas alguns segundos e garante que o seu M450 só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo sem interferências. Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências devido à transmissão de dados.

### EMPARELHAR SENSORES BLUETOOTH SMART ® COMPATÍVEIS COM O M450

Para instruções acerca do emparelhamento de sensores específicos, consulte [Sensores compatíveis](#),

### EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O M450

Antes de emparelhar um dispositivo móvel, crie uma conta Polar, caso ainda não tenha uma, e transfira a aplicação Flow da AppStore ou Google Play. Verifique também se transferiu e instalou no computador o software FlowSync, a partir de [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e se registou o seu M450 no serviço Web Flow.

Antes de tentar emparelhar, verifique se o *Bluetooth* do dispositivo móvel está ativado e se o modo de voo não está ativado.

Para emparelhar um dispositivo móvel:

1. No M450, aceda a **Definições > Definições gerais > Emparelhar e Sincronizar > Emparelhar dispositivo móvel** e prima INICIAR
2. Quando o seu dispositivo for detetado, o ID do dispositivo **Polar móvel xxxxxxxx** é exibido no M450.
3. Prima INICIAR; é exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
4. Aceite o pedido de emparelhamento Bluetooth no dispositivo móvel e digite o código PIN exibido no seu M450.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. No seu dispositivo móvel, abra a aplicação Flow e inicie uma sessão com a sua conta Polar.
2. Aguarde até a vista Ligar produto aparecer no dispositivo móvel (é exibida a mensagem **À procura do Polar M450**).
3. No modo hora do M450, prima PARA TRÁS, sem libertar.
4. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
5. Aceite o pedido de emparelhamento Bluetooth no dispositivo móvel e digite o código PIN exibido no seu M450.
6. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

## ELIMINAR UM EMPARELHAMENTO

Para eliminar um emparelhamento com um sensor ou dispositivo móvel:


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

# DEFINIÇÕES

Definições do Perfil de Desporto .....	19
Definições .....	20
Definições Físicas .....	21
Peso .....	21
Altura .....	21
Data de Nascimento .....	22
Sexo .....	22
Historial de treino .....	22
Frequência Cardíaca Máxima .....	22
Definições gerais .....	22
Emparelhar e Sincronizar .....	23
Definições da luz de sinalização .....	23
Modo de voo .....	23
Hora .....	24
Data .....	24
Dia de Início da Semana .....	24
Sons dos Botões .....	24
Bloqueio de botões .....	24
Unidades .....	24
Idioma .....	24
Acerca do Produto .....	24
Menu Rápido .....	25
Atualização do Firmware .....	27
Como Atualizar o Firmware .....	27

## DEFINIÇÕES DO PERFIL DE DESPORTO

Ajuste as definições do perfil de desporto de modo a corresponderem às suas necessidades de treino. No M450 pode editar algumas definições de perfis de desporto em [Definições > Perfis de desporto](#). Pode, por exemplo, ativar ou desativar o GPS em vários desportos.


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

Por predefinição, são exibidos quatro perfis de desporto no modo pré-treino. No serviço Web Flow pode adicionar novos desportos à sua lista e sincronizá-los com o M450. De cada vez, pode ter um máximo de 20 desportos no seu M450. Não existe limite para o número de perfis de desporto no serviço Web Flow.

Por predefinição, em [Perfis de desporto](#) encontrará o seguinte:

- [Ciclismo](#)
- [Ciclismo de estrada](#)
- [Ciclismo em pista coberta](#)


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

 Se editou os seus perfis de desporto no serviço Web Flow antes da sua primeira sessão de treino e os sincronizou com o M450, a lista de perfis de desporto irá conter os perfis de desporto editados.


## DEFINIÇÕES

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

- **Sons de treino:** Seleccione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca: Vista da frequência cardíaca:** Seleccione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar os limites das zonas FC:** Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos:** Seleccione **Ligada** ou **Desligada**. Se seleccionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detetada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de ginásio).
- **Definições da potência da bicicleta: Vista potência:** Defina como pretende ver os seus dados de potência (**Watts (W)**, **Watts/kg (W/kg)** ou **% de FTP**). **Potência, média avanço:** Definir a frequência de gravação. Seleccione 1, 3, 5, 10, 15, 30 ou 60 segundos. **Defina o valor FTP:** Defina o seu valor FTP (Limiar de Potência Funcional). A gama está entre 60 e 600 Watts. **Verificar os limites da zona de potência:** Verificar os limites da sua zona de potência.

 As definições da potência da bicicleta só estão visíveis se o sensor Kéo Power tiver sido emparelhado.

- **Gravação GPS:** Seleccione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Calibrar sensor de potência:** A calibração do sensor de potência só fica visível ao aceder às definições do perfil de desporto a partir do modo pré-treino e se tiver emparelhado o sensor. Para mais informações acerca da calibração, consulte [Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart](#).
- **Definições da bicicleta Medir o tamanho da roda:** Defina o tamanho da roda em milímetros. Para mais informações, consulte [Medir tamanho da roda](#). **Definir comprimento da manivela:** Defina o comprimento da manivela em milímetros. **Sensores usados:** Veja todos os sensores que ligou à bicicleta.
- **Calibrar altitude:** Defina a altitude correta. Para obter leituras de altitude mais exatas, recomenda-se a calibração manual da altitude sempre que esta for conhecida.

 A calibração da altitude só fica visível ao aceder às definições do perfil de desporto a partir do modo pré-treino ou do modo treino.

- **Definições da velocidade: Vista da Velocidade:** Selecione **km/h** (quilómetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilómetro). Se selecionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites da zona de velocidade:** Verifique os limites de cada zona de velocidade.
- **Def. pausa automática: Pausa Automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se definir a pausa automática como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover. **Velocidade de ativação:** defina a velocidade com que a gravação entra em pausa.
- **Volta automática:** Selecione **Desligada**, **Distância da volta** ou **Duração volta**. Se selecionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual é registada uma volta. Se selecionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual é registada uma volta.



*Para poder utilizar a Pausa Automática ou a Volta automática baseada na velocidade, é necessário que a função GPS esteja ativada ou estar a utilizar o Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart.*

## DEFINIÇÕES FÍSICAS

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

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

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

### PESO

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

### ALTURA

Defina a sua altura em centímetros (métricas) ou em pés e polegadas (imperiais).

## DATA DE NASCIMENTO

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

## SEXO

Selecione [Masculino](#) ou [Feminino](#).

## HISTORIAL DE TREINO

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

- **Ocasional (0-1 h/semana)** Não pratica regularmente atividade desportiva programada para fins recreativos, nem atividade física intensa; por exemplo, anda a pé por mero prazer ou exercita-se com intensidade suficiente para apresentar respiração ofegante ou transpirar apenas ocasionalmente.
- **Regular (1-3 h/semana)** Pratica desportos recreativos regularmente; por exemplo, corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou pratica atividade física idêntica 1-3 horas por semana, ou o seu trabalho exige atividade física modesta.
- **Frequente (3-5 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; por exemplo: corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou faz atividade física idêntica 3-5 horas por semana.
- **Pesado (5-8 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana e poderá participar, às vezes, em eventos desportivos de massas.
- **Semi-profis. (8-12 h/semana)**: Pratica exercício físico intenso quase diariamente e exercita-se para melhorar o desempenho com objetivos competitivos.
- **Profissional (>12 h/semana)**: É um atleta de resistência. Pratica exercício físico intenso para melhorar o seu desempenho com objetivos competitivos.

## FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

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

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

## DEFINIÇÕES GERAIS

Para visualizar e editar as suas definições gerais, aceda a [Definições > Definições gerais](#)

Em [Definições gerais](#), encontrará o seguinte:

- [Emparelhar e sincronizar](#)
- [Definições da luz de sinalização](#)
- [Modo de voo](#)
- [Hora](#)
- [Data](#)
- [Dia de início da semana](#)
- [Sons dos botões](#)
- [Bloqueio de botões](#)
- [Unidades](#)
- [Idioma](#)
- [Acerca do produto](#)

## EMPARELHAR E SINCRONIZAR

- [Emparelhar e sincronizar um dispositivo móvel](#): Emparelhe dispositivos móveis com o M450.
- [Emparelhar outros dispositivos](#): Emparelhe sensores de frequência cardíaca e sensores de ciclismo com o M450.
- [Dispositivos emparelhados](#): Veja todos os dispositivos que emparelhou com o M450.
- [Sincronizar Dados](#): Sincronizar dados com a aplicação Flow. [Sincronizar dados](#) torna-se visível depois de ter emparelhado o M450 com um dispositivo móvel.

## DEFINIÇÕES DA LUZ DE SINALIZAÇÃO

- [Luz de sinalização](#): Selecione [Luz de sinalização manual](#) ou [Luz de sinalização automática](#)
  - [Luz de sinalização manual](#): Gerir manualmente a luz de sinalização no Menu Rápido.
  - [Luz de sinalização automática](#): O M450 liga e desliga a luz de sinalização de acordo com as condições de iluminação.
- [Nível de ativação](#): Selecione [Escura](#), [Entardecer](#) ou [Clara](#).
- [Taxa de intermitência](#): Selecione [Intermitência desligada](#), [Lenta](#), [Rápida](#) ou [Muito rápida](#).

## MODO DE VOO

Selecione [Ligado](#) ou [Desligado](#)

O modo de voo desativa todas as comunicações sem fios do dispositivo. Não o pode utilizar em sessões de treino com sensores *Bluetooth*® Smart nem para sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow, porque o *Bluetooth*® Smart está desativado.

## HORA

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

## DATA

Defina a data. Defina também o **Formato da data**. Pode selecionar **mm/dd/aaaa**, **dd/mm/aaaa**, **aaa-  
a/mm/dd**, **dd-mm-aaaa**, **aaaa-mm-dd**, **dd.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.dd**.

## DIA DE INÍCIO DA SEMANA

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

## SONS DOS BOTÕES

**Ativar** ou **Desativar** os sons dos botões.



*Tenha em conta que esta seleção não modifica os sons de treino. Os sons de treino são modificados nas definições do perfil de desporto. Para mais informações, consulte "Definições do Perfil de Desporto" Na página 19.*

## BLOQUEIO DE BOTÕES

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

## UNIDADES

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

## IDIOMA

Selecione: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** ou **Svenska**. Defina o idioma do seu M450.

## ACERCA DO PRODUTO

Verifique o ID do dispositivo do seu M450 e também a versão do firmware, o modelo HW e a data em que caduca a função A-GPS.



## MENU RÁPIDO

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

- **Sons de treino:** Selecione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca: Vista da frequência cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar os limites das zonas FC:** Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se selecionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detetada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de ginásio).
- **Gravação GPS:** Selecione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Definições da bicicleta Sensores usados:** Veja todos os sensores que ligou à bicicleta.
- **Calibrar altitude:** Defina a altitude correta. Para obter leituras de altitude mais exatas, recomenda-se a calibração manual da altitude sempre que esta for conhecida.
- **Definições da velocidade: Vista da Velocidade:** Selecione **km/h** (quilómetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilómetro). Se selecionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites da zona de velocidade:** Verifique os limites de cada zona de velocidade.
- **Def. pausa automática: Pausa Automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se definir a pausa automática como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover. **Velocidade de ativação:** defina a velocidade com que a gravação entra em pausa.
- **Volta automática:** Selecione **Desligada**, **Distância da volta** ou **Duração volta**. Se selecionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual é registada uma volta. Se selecionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual é registada uma volta.

Na vista de treino, prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. Encontrará o seguinte:


- **Bloquear botões:** Prima INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, prima LUZ, sem libertar.
- **Defina a luz de sinalização como ligada ou desligada.**
- **Defina a retroiluminação como ligada ou desligada.**
- **Calibrar sensor de potência:** A calibração do sensor de potência só está disponível quando se acede às definições do perfil de desporto a partir do modo pré-treino, e se o sensor estiver emparelhado. Para mais informações acerca da calibração, consulte [Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart](#).
- **Calibrar altitude:** Defina a altitude correta. Para obter leituras de altitude mais exatas, recomenda-se a calibração manual da altitude sempre que esta for conhecida.
- **Temp. interv.:** Crie temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância para cronometrar com exatidão as fases de exercício e de recuperação nas sessões de treino intervalado.
- **Informações da localização atual\*:** Localização atual e o número de satélites visíveis.

- Selecione **Ativar guia de localização\*** e prima INICIAR. **É exibida a indicação Vista de setas do guia de orientação ativada** e o M450 passa para a vista **Voltar ao início**.

*\*Esta seleção só está disponível se o GPS estiver ativado para o perfil de desporto.*

Em modo de pausa, prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. Encontrará o seguinte:

- **Bloquear botões:** Prima INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, prima LUZ, sem libertar.
- **Defina a luz de sinalização comoligada** ou **desligada**.
- **Sons de treino:** Selecione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca: Vista da frequência cardíaca:** Selecione **Batimentos por minuto (bpm)** ou **% do máximo**. **Verificar os limites das zonas FC:** Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se seleccionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detetada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de ginásio).
- **Definições de potência da bicicleta: Vista potência:** Defina como pretende ver os seus dados de potência (**Watts (W)**, **Watts/kg (W/kg)** ou **% de FTP**). **Potência, média avanço:** Definir a frequência de gravação. Selecione 1, 3, 5, 10, 15, 30 ou 60 segundos. **Defina o valor FTP:** Defina o seu valor FTP (Limiar de Potência Funcional). A gama está entre 60 e 600 Watts. **Verificar os limites da zona de potência:** Verificar os limites da sua zona de potência.
- **Gravação GPS:** Selecione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Calibrar sensor de potência:** A calibração do sensor de potência só está disponível quando se acede às definições do perfil de desporto a partir do modo pré-treino, e se o sensor estiver emparelhado. Para mais informações acerca da calibração, consulte [Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart](#).
- **Definições da bicicleta Sensores usados:** Veja todos os sensores que ligou à bicicleta.
- **Calibrar altitude:** Defina a altitude correta. Para obter leituras de altitude mais exatas, recomenda-se a calibração manual da altitude sempre que esta for conhecida.
- **Definições da velocidade: Vista da Velocidade:** Selecione **km/h** (quilómetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilómetro). Se seleccionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha). **Verificar limites da zona de velocidade:** Verifique os limites de cada zona de velocidade.
- **Def. pausa automática: Pausa Automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se definir a pausa automática como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover. **Velocidade de ativação:** defina a velocidade com que a gravação entra em pausa.
- **Volta automática:** Selecione **Desligada**, **Distância da volta** ou **Duração volta**. Se seleccionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual é registada uma volta. Se seleccionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual é registada uma volta.

 *Para poder utilizar a Pausa Automática ou a Volta automática baseada na velocidade, é necessário que a função GPS esteja ativada ou estar a utilizar o Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart.*

# ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

O firmware do seu M450 pode ser atualizado. Sempre que estiver disponível uma nova versão de firmware, será informado pelo FlowSync quando ligar o M450 ao computador através do cabo USB. As atualizações do firmware são transferidas através do cabo USB e do software FlowSync. A aplicação Flow também o informará quando estiver disponível novo firmware.

As atualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do M450. Podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou a correção de erros, por exemplo.

## COMO ATUALIZAR O FIRMWARE


Para atualizar o firmware do seu M450, necessita do seguinte:

- Uma conta no serviço Web Flow
- Ter o Software FlowSync instalado
- Registrar o seu M450 no serviço Web Flow

 *Aceda a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), crie uma conta Polar no serviço Web Polar Flow e transfira e instale o software FlowSync no seu computador.*

Para atualizar o firmware:

1. Ligue o conector USB miniatura à porta USB do M450 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que atualize o firmware.
4. Selecione Sim. O novo firmware é instalado (poderá levar algum tempo) e o M450 é reiniciado.

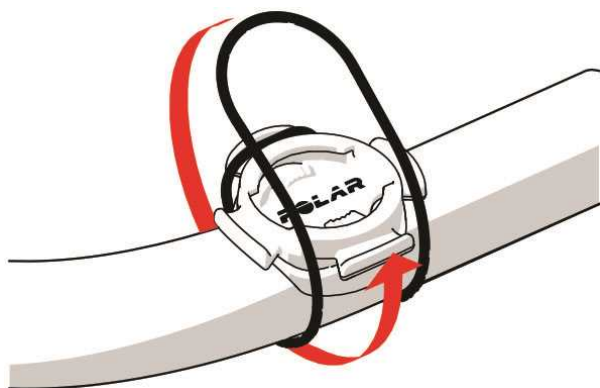
 *Antes de atualizar o firmware, os dados mais importantes do seu M450 são sincronizados com o serviço Web Flow. Deste modo, não perde dados importantes ao atualizar.*

# INSTALAR SUPORTE PARA BICICLETA

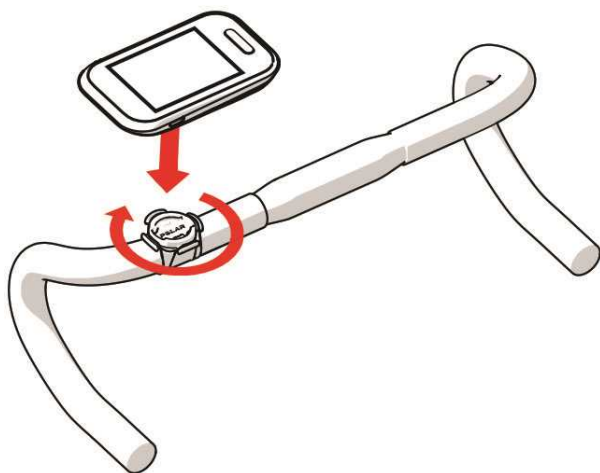
## SUPORTE PARA BICICLETA AJUSTÁVEL POLAR

Pode instalar o suporte para bicicleta ajustável Polar no eixo do guidador da bicicleta ou do lado esquerdo ou direito do guidador.

1. Coloque a base de borracha no eixo do guidador/guiador.
2. Posicione o suporte para bicicleta na base de borracha de modo a alinhar o logótipo POLAR com o guidador.
3. Fixe o suporte para bicicleta ao eixo do guidador/guiador utilizando o anel vedante.



4. Alinhe as saliências da parte de trás do M450 com as ranhuras do suporte para bicicleta e rode no sentido horário até o M450 ficar em posição.



**i** Para obter o melhor desempenho GPS, verifique se o visor está virado para cima.

# SENSORES COMPATÍVEIS

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H7 BLUETOOTH® SMART

O sensor de frequência cardíaca Polar consiste numa tira confortável e um conector. Deteta com exatidão a frequência cardíaca e envia os dados em tempo real para o M450 .

Os dados da frequência cardíaca permitem-lhe entender o seu estado físico e o modo como o seu corpo reage ao treino. Embora existam muitas pistas subjetivas sobre a forma como o seu corpo se comporta quando se exercita (perceção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como medir a frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma fiável.

### EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O M450

Coloque o sensor de frequência cardíaca tal como se indica em [Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca](#). Há duas maneiras de emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o seu M450:

1. Aceda a [Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo](#) e prima INICIAR.
2. O M450 começa a procurar o sensor de frequência cardíaca.
3. Assim que o sensor de frequência cardíaca for encontrado, é exibido o ID do dispositivo, por exemplo, [Emparelhar Polar H7 xxxxxxxx](#). Selecione o sensor de frequência cardíaca que pretende emparelhar.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação [A emparelhar](#).
5. É exibida a indicação [Emparelhamento concluído](#), quando tiver terminado.

ou

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. É exibida a indicação, [Para emparelhar, toque no sensor com o M450](#); toque no sensor de frequência cardíaca com o M450 e espere que este seja detetado.
3. O M450 lista os sensores de frequência cardíaca detetados. É exibido o ID do dispositivo, por exemplo: [Emparelhar Polar H7 xxxxxxxx](#). Selecione primeiro o sensor de frequência cardíaca que pretende emparelhar e depois [Sim](#).
4. É exibida a indicação [Emparelhamento concluído](#), quando tiver terminado.

## SENSOR DE VELOCIDADE POLAR BLUETOOTH® SMART

Existem diversos fatores que podem afetar a sua velocidade de ciclismo. A fitness é obviamente um deles, no entanto, as condições meteorológicas e os vários gradientes da estrada desempenham também um papel

importante. A maneira mais avançada de medir o modo como estes fatores afetam a velocidade do seu desempenho é com o aerodinâmico sensor de velocidade.

- Mede a velocidade atual, média e máxima
- Monitoriza a velocidade média para ver a sua evolução e a melhoria do desempenho
- É leve, apesar de resistente, e é fácil de APLICAR

## EMPARELHAR UM SENSOR DE VELOCIDADE COM O M450

Certifique-se de que o sensor de velocidade está corretamente instalado. Para mais informações sobre a instalação do sensor de velocidade, consulte o manual do utilizador do sensor de velocidade.

Há duas maneiras de emparelhar um sensor de velocidade com o M450:

1. Aceda a **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. O M450 começa a procurar o sensor de velocidade. Rode a roda algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que o sensor está ativado.
3. Uma vez encontrado o sensor de velocidade, é exibida a indicação **Polar VEL xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.
6. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR.
7. É apresentada a indicação **Definir tamanho roda**. Defina o tamanho e prima INICIAR.



*O primeiro sensor de ciclismo que emparelhar será automaticamente ligado à **Bicicleta 1**.*

ou

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. O M450 começa a procurar o sensor de velocidade. Rode a roda algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que o sensor está ativado.
3. É exibido o ID do dispositivo, **Emparelhar Polar SPD xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.
5. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR.
6. É apresentada a indicação **Definir tamanho roda**. Defina o tamanho e prima INICIAR.


## MEDIR O TAMANHO DA RODA

As definições do tamanho da roda são um pré-requisito para obter dados de ciclismo corretos. Há dois modos de determinar o tamanho da roda da sua bicicleta:

### Método 1

Procure o diâmetro impresso na roda, em polegadas ou em ETRTO. Faça-o corresponder ao tamanho da roda em milímetros, indicado na coluna da direita da tabela.

ETRTO	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Os tamanhos de roda apresentados na tabela são meramente indicativos, uma vez que dependem do tipo de roda e da pressão do ar.

### Método 2

- Obterá o resultado mais exato medindo a roda manualmente.
- Use a válvula para marcar o ponto onde a roda toca no solo. Trace uma linha no chão para marcar esse ponto. Faça avançar a bicicleta, numa superfície plana, uma rotação completa. O pneu deverá estar perpendicular ao chão. Trace uma nova linha no chão quando a válvula concluir uma rotação completa. Meça a distância entre as duas linhas.
- Subtraia 4 mm para compensar o seu peso na bicicleta e obtém o perímetro da roda.

# SENSOR DE CADÊNCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

O modo mais prático de medir a sua sessão de ciclismo é com o nosso sensor de cadência sem fios avançado. Em tempo real, mede a cadência de ciclismo média e máxima em rotações por minuto, para que possa comparar a técnica do seu percurso com a de percursos anteriores.

- Melhora a sua técnica de ciclismo e identifica a sua cadência ideal
- Dados de cadência sem interferências permitem-lhe avaliar o seu desempenho
- Concebido para ser aerodinâmico e leve

## EMPARELHAR UM SENSOR DE CADÊNCIA COM O M450

Certifique-se de que o sensor de cadência está corretamente instalado. Para mais informações sobre a instalação do sensor de cadência, consulte o manual do utilizador do sensor de cadência.

Há duas maneiras de emparelhar um sensor de cadência com o M450:

1. Aceda a [Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo](#) e prima INICIAR.
2. O M450 começa a procurar o sensor de cadência. Rode o pedal algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que o sensor está ativado.
3. Uma vez encontrado o sensor de cadência, é exibida a indicação **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.
6. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR.

 *O primeiro sensor de ciclismo que emparelhar será automaticamente ligado à **Bicicleta 1**.*

ou

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. O M450 começa a procurar o sensor de cadência. Rode o pedal algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que o sensor está ativado.
3. É exibido o ID do dispositivo, **Emparelhar Polar CAD xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.
5. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR.



# SENSOR KÉO POWER POLAR LOOK *BLUETOOTH*® SMART

Com o Kéo Power Polar, pode desenvolver substancialmente o seu desempenho e técnica de ciclismo. Perfeito para ciclistas ambiciosos, este sistema usa tecnologia *Bluetooth*® Smart e consome muito pouca energia.

- Mede a saída de potência (em Watts) e a força (em Newton).
- Fácil de configurar e de mudar entre bicicletas.
- O M450 mostra-lhe a saída de potência (em Watts), Watts/kg) ou % de FTP (limiar de potência funcional).
- O M450 mostra-lhe o equilíbrio esquerda/direita e a cadência atual, média e máxima.

O conjunto **Kéo Power *Bluetooth*® Smart** inclui dois pedais e dois transmissores de potência.

O **Kéo Power Essential *Bluetooth*® Smart** é uma opção económica para uma medição básica da potência. Mede a saída de potência e a força com o pedal da esquerda e indica a potência/força total, multiplicando por dois os valores medidos. O conjunto inclui dois pedais e um transmissor de potência.

## EMPARELHAR O KÉO POWER COM O M450

Antes de emparelhar o Kéo Power, verifique se o instalou corretamente. Para informações sobre a montagem dos pedais e a instalação dos transmissores, consulte o manual do utilizador do Kéo Power Polar LOOK incluído na embalagem ou o tutorial em vídeo.

Se tiver dois transmissores de potência, terá de os emparelhar um de cada vez. Depois de emparelhar o primeiro transmissor pode emparelhar imediatamente o segundo. Verifique o ID do dispositivo na parte de trás de cada transmissor para ter a certeza de que seleciona os transmissores corretos a partir da lista.

Há duas maneiras de emparelhar o Kéo Power com o M450:

1. Aceda a **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. Rode os pedais para despertar os transmissores. O M450 começa a procurar o Kéo Power.
3. Uma vez encontrado, é exibida a indicação **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.
6. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR. É exibida a indicação **Quer emparelhar outro pedal?** Se tiver dois transmissores, selecione **Sim** para emparelhar o outro.

7. **Definir o comprimento da manivela:** Defina o comprimento da manivela em milímetros.

 *O primeiro sensor de ciclismo que emparelhar será automaticamente ligado à **Bicicleta 1**.*

ou

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Rode os pedais para despertar os transmissores.
3. É exibido o ID do dispositivo, **Emparelhar PWR xxxxxxxx**. Selecione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.
5. É exibida a indicação **Sensor ligado a:**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2** ou **Bicicleta 3**. Confirme com INICIAR. É exibida a indicação **Quer emparelhar outro pedal?** Se tiver dois transmissores, selecione **Sim** para emparelhar o outro.
6. **Definir o comprimento da manivela:** Defina o comprimento da manivela em milímetros.

## DEFINIÇÕES DE POTÊNCIA NO M450


Ajuste as definições de potência de modo a corresponderem às suas necessidades de treino. Edite as definições de potência em **Definições > Perfis de desporto**. Selecione o perfil que pretende editar e selecione depois **Definições potência bicicleta**.

Em **Definições da potência sa bicicleta**, serão apresentadas as seguintes opções:

- **Vista potência:** Selecione **Watts (W)**, **Watts/kg (W/kg)** ou **% de FTP**.
- **Potência, média avanço:** Definir a frequência de gravação. Selecione 1, 3, 5, 10, 15, 30 ou 60 segundos.
- **Defina o valor FTP:** Defina o seu valor FTP. A gama está entre 60 e 600 Watts.
- **Verificar os limites da zona de potência:** Verifique os limites da sua zona de potência.

## CALIBRAR O KÉO POWER

Calibre o Kéo Power antes de iniciar a sessão. O sistema Kéo Power Polar calibra-se automaticamente sempre que os transmissores despertam e o M450 é encontrado. A calibração demora uns segundos.

 *A temperatura do ambiente de treino afeta a exatidão da calibração. Se for treinar ao ar livre, por exemplo, leve a bicicleta para o exterior meia hora antes de fazer a calibração. Deste modo, a temperatura da bicicleta será mais ou menos a mesma do ambiente de treino.*

Para calibrar o Kéo Power:

1. Desperte os transmissores rodando os pedais e selecione o modo pré-treino no M450 para iniciar a calibração.
2. Mantenha a bicicleta vertical e os pedais no sítio até a calibração estar concluída.

Para garantir que a calibração é efetuada corretamente:

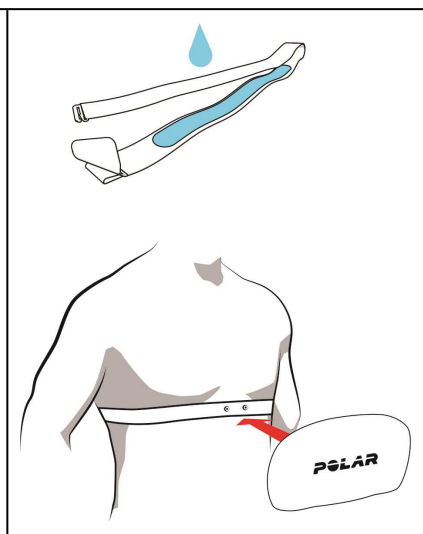
- Não aplique peso nos pedais durante a calibração.
- Não interrompa a calibração.


Quando a calibração estiver concluída, um LED verde começa a piscar nos transmissores e pode iniciar a sessão.

# TREINO

## COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA


1. Humedeça as zonas dos elétrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Ajuste o comprimento da tira para que fique justa, mas confortável. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Verifique se as zonas húmidas dos elétrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.



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

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. No visor da hora, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino.
2. No modo pré-treino, selecione o perfil de desporto que pretende usar premindo PARA CIMA/PARA BAIXO.

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



Se ativou a função GPS neste perfil de desporto e está a utilizar um sensor **Bluetooth® Smart** compatível, o M450 começará a procurar automaticamente os sinais.

**Mantenha-se no modo pré-treino até o M450 captar os sinais do GPS e do sensor de frequência cardíaca, para garantir que os seus dados de treino são exatos.** Para captar o sinal do satélite GPS, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Durante a pesquisa do sinal, mantenha o M450 imóvel com o ecrã virado para cima. Mantenha a posição até o M450 ter encontrado os sinais do satélite.

A aquisição dos sinais de GPS é mais rápida com a ajuda do GPS assistido (A-GPS). O ficheiro de dados A-GPS é atualizado automaticamente no M450 quando sincroniza o M450 com o serviço Web Flow através do software FlowSync. Se o ficheiro de dados A-GPS tiver caducado ou se ainda não o tiver sincronizado com o M450, poderá ser necessário mais tempo para encontrar os sinais de satélite. Para mais informações, consulte [GPS assistido \(A-GPS\)](#).

**3. Quando o M450 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.**



**Frequência cardíaca:** Quando o sinal do sensor de frequência cardíaca é detetado, o M450 passa a apresentar a sua frequência cardíaca.

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

**Sensores de ciclismo:** Quando o M450 deteta os sinais do sensor, a indicação **OK** é apresentada junto ao ícone da bicicleta. Se existirem sensores instalados em mais de uma bicicleta, o número junto ao ícone da bicicleta indica a bicicleta que está a ser utilizada. O M450 seleciona a bicicleta onde está instalado o sensor mais próximo.

Exemplo:

Instalou um sensor de velocidade na **Bicicleta 1** e outro sensor de velocidade na **Bicicleta 2**. Ambas as bicicletas estão perto quando entra no modo pré-treino do M450. O sensor de velocidade instalado na **Bicicleta 1** está mais próximo do M450. Sendo assim, o M450 seleciona a **Bicicleta 1**. Aparece o número 1 junto ao ícone da bicicleta.

Se preferir usar a **Bicicleta 2**, proceda de um dos modos referidos a seguir:

- Volte ao modo da hora. Depois, aumente a distância entre o M450 e a **Bicicleta 1** para que a **Bicicleta 2** fique mais próxima do M450. Entre de novo no modo pré-treino.
- Toque com o M450 no sensor da **Bicicleta 2**.

## INICIAR UMA SESSÃO COM OBJETIVO DE TREINO

Pode estabelecer objetivos de treino detalhados no serviço Web Flow e sincronizá-los com o seu M450 através do software FlowSync ou da aplicação Flow. Durante o treino é fácil seguir as orientações apresentadas no seu dispositivo.

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

1. Comece por aceder a **Diário** ou a **Favoritos**.
2. No **Diário**, selecione o dia programado para o objetivo, prima INICIAR; selecione depois o objetivo a partir da lista e prima **INICIAR**. São exibidas quaisquer notas adicionadas ao objetivo.

ou

Em **Favoritos**, selecione o objetivo a partir da lista e prima INICIAR. São exibidas quaisquer notas adicionadas ao objetivo.


3. Prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e selecione o perfil de desporto que pretende usar.
4. Quando o M450 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

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

## INICIAR UMA SESSÃO COM TEMPORIZADOR DE INTERVALO

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

1. Comece por seleccionar **Temporização > Temporiz. de interv.**. Selecione **Definir temporiz.** para criar novos temporizadores.
2. Selecione **Baseado no tempo** ou **Baseado na distância**:
  - **Baseado no tempo**: Defina os minutos e os segundos no temporizador e prima INICIAR:
  - **Baseado na distância**: Defina a distância no temporizador e prima INICIAR.
3. É exibida a indicação **Def. outro temporiz.?** Para definir outro temporizador, selecione **Sim** e repita o passo 2.
4. Quando tiver terminado, selecione **Iniciar X.XX km / XX:XX**, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e selecione o perfil de desporto que pretende usar.
5. Quando o M450 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

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


## FUNÇÕES DURANTE O TREINO

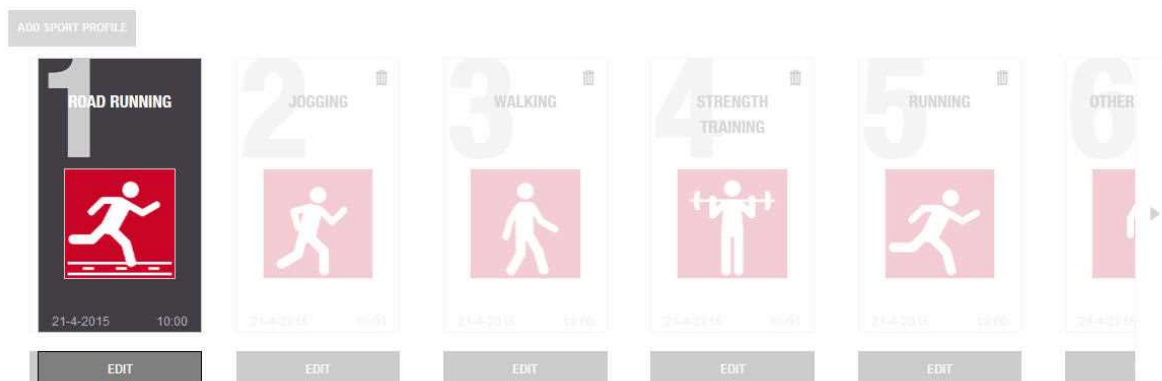
### REGISTRAR UMA VOLTA

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

### BLOQUEAR UMA ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA, DE VELOCIDADE OU DE POTÊNCIA

Prima INICIAR, sem libertar, para bloquear a zona de frequência cardíaca, de velocidade ou de potência atual. Para bloquear/desbloquear a zona, prima INICIAR, sem libertar. Se a sua frequência cardíaca, velocidade ou potência ultrapassar a zona bloqueada, será notificado por um aviso áudio.

 *As zonas de frequência cardíaca, velocidade e potência podem ser ativadas no serviço Web Flow. Pode personalizar individualmente as zonas para cada perfil de desporto em que estão disponíveis. Para editar as zonas, inicie sessão no serviço Web Flow e clique no seu nome, no canto superior direito. Selecione Perfis de desporto e o perfil de desporto que pretende editar. As zonas podem ser definidas na Frequência cardíaca, Velocidade/Ritmo e Potência. Depois de editar as zonas, sincronize-as com o dispositivo de treino através do FlowSync.*



#### RELATED TO SPORT

<b>BASICS</b>	
<b>HEART RATE</b>	
<b>SPEED/PACE SETTINGS</b>	
<b>SPEED/PACE VIEW</b> <input type="radio"/> km/h <input checked="" type="radio"/> min/km	<b>ZONE LOCK AVAILABLE</b> ⓘ <input type="radio"/> Off <input checked="" type="radio"/> On

## ALTERAR A FASE DURANTE UMA SESSÃO FASEADA

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Na lista, selecione **Iniciar fase seguinte**, e prima INICIAR. Se tiver optado pela mudança automática de fase, esta mudará automaticamente quando tiver concluído uma fase. Será informado através de um aviso sonoro.


 *Pode criar objetivos de treino faseados no serviço Web Flow: Para mais informações, consulte [Objetivos de Treino](#).*

## ALTERAR DEFINIÇÕES NO MENU RÁPIDO

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

## EFETUAR UMA PAUSA/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. Para efetuar uma pausa numa sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS. É exibida a indicação **Gravação em pausa** e o M450 entra em modo de pausa. Para continuar a sessão de treino, prima INICIAR.
2. Para parar uma sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar, durante três segundos, durante a gravação do treino ou quando estiver em pausa, até ser exibida a indicação **Gravação terminada**.

 *O tempo em pausa não é incluído no tempo total de treino.*










# DEPOIS DO TREINO




Receba uma análise instantânea e uma interpretação pormenorizada do seu treino com o M450, a aplicação Flow e o serviço Web Flow.

## RESUMO DE TREINO NO SEU M450

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

<p><b>Summary</b></p>  <p><b>Longest distance</b> <b>34.20 km!</b></p>	<p>O M450 recompensa-o sempre que atinge o seu <b>Melhor</b> resultado em velocidade/ritmo médio, distância ou calorías. Os seus <b>Melhores</b> resultados são separados para cada perfil de desporto.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Start time</b> <b>10:42 AM</b></p> <p><b>Duration</b> <b>01:18:44.3</b></p> <p><b>Distance</b> <b>34.20 km</b></p>	<p>Hora a que iniciou a sessão, duração da sessão e distância coberta durante a sessão.</p> <p> <i>A distância só estará visível se a função GPS estiver ligada ou se estiver a utilizar o Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Training benefit</b> <b>Steady state training</b></p>	<p>Texto com informações sobre o seu desempenho. Os comentários baseiam-se na distribuição do tempo de treino pelas zonas de frequência cardíaca, consumo calórico e duração da sessão.</p> <p>Prima INICIAR para obter mais detalhes.</p> <p> <i>O <b>Benefício de treino</b> é exibido se tiver usado um sensor de frequência cardíaca e tiver treinado durante um total mínimo de 10 minutos nas zonas de frequência cardíaca.</i></p>

<p><b>Summary</b></p> <p><b>HR zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.</p> <p> <i>Visível se tiver utilizado um sensor de frequência cardíaca.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg heart rate</b> 138</p> <p><b>Max heart rate</b> 162</p>	<p>As frequências cardíacas média e máxima são mostradas em batimentos por minuto e percentagem da frequência cardíaca máxima.</p> <p> <i>Visível se tiver utilizado um sensor de frequência cardíaca.</i></p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Calories</b> 764 kcal</p> <p><b>Fat burn % of calories</b> 30%</p>	<p>Calorias queimadas durante a sessão e gordura queimada em % de calorias</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Speed zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Tempo gasto em cada zona de velocidade.</p> <p> <i>Visível se a função GPS estiver ligada ou se estiver a utilizar o Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average speed</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Maximum speed</b> 42.7 km/h</p>	<p>Velocidade/ritmo médio e máximo da sessão.</p> <p> <i>Visível se a função GPS estiver ligada ou se estiver a utilizar o Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart.</i></p>										

<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Average cadence</b></td><td></td></tr> <tr><td><b>Maximum cadence</b></td><td>86</td></tr> <tr><td></td><td>108</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Average cadence</b>		<b>Maximum cadence</b>	86		108	<p>Cadência média e máxima da sessão.</p> <p> <i>Visível se estiver a utilizar o sensor Kéo Power Polar LOOK ou o sensor de Cadência Polar Bluetooth® Smart.</i></p>						
<b>Summary</b>															
<b>Average cadence</b>															
<b>Maximum cadence</b>	86														
	108														
<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Avg power</b></td><td>230 w</td></tr> <tr><td><b>Max power</b></td><td>269 w</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Avg power</b>	230 w	<b>Max power</b>	269 w	<p>Potência média e máxima da sessão.</p> <p> <i>Visível se estiver a utilizar o sensor Kéo Power Polar LOOK.</i></p>								
<b>Summary</b>															
<b>Avg power</b>	230 w														
<b>Max power</b>	269 w														
<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td colspan="2"><b>Power zones</b></td></tr> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Power zones</b>		5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Tempo gasto em cada zona de potência.</p> <p> <i>Visível se estiver a utilizar o sensor Kéo Power Polar LOOK.</i></p>
<b>Summary</b>															
<b>Power zones</b>															
5	00:00:00														
4	00:18:05														
3	00:40:06														
2	00:15:52														
1	00:05:45														
<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Max altitude</b></td><td>148 m</td></tr> <tr><td><b>Ascent</b></td><td>418 m</td></tr> <tr><td><b>Descent</b></td><td>390 m</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Max altitude</b>	148 m	<b>Ascent</b>	418 m	<b>Descent</b>	390 m	<p>Altitude máxima, metros/pés subidos e metros/pés descidos.</p>						
<b>Summary</b>															
<b>Max altitude</b>	148 m														
<b>Ascent</b>	418 m														
<b>Descent</b>	390 m														
<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td colspan="2"><b>Laps</b></td></tr> <tr><td colspan="2">(2)</td></tr> <tr><td><b>Best lap</b></td><td>00:19:00.5</td></tr> <tr><td><b>Average lap</b></td><td>00:19:00.5</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Laps</b>		(2)		<b>Best lap</b>	00:19:00.5	<b>Average lap</b>	00:19:00.5	<p>O número de voltas e a melhor duração e a duração média de uma volta.</p> <p>Prima INICIAR para obter mais detalhes.</p>				
<b>Summary</b>															
<b>Laps</b>															
(2)															
<b>Best lap</b>	00:19:00.5														
<b>Average lap</b>	00:19:00.5														

<table border="1"> <tr> <td><b>Summary</b></td> </tr> <tr> <td><b>Automatic laps</b></td> </tr> <tr> <td>(5)</td> </tr> <tr> <td><b>Best lap</b></td> </tr> <tr> <td>00:09:06.0</td> </tr> <tr> <td><b>Average lap</b></td> </tr> <tr> <td>00:09:44.5 ■</td> </tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Automatic laps</b>	(5)	<b>Best lap</b>	00:09:06.0	<b>Average lap</b>	00:09:44.5 ■	<p>O número de voltas automáticas e a melhor duração e a duração média das voltas automáticas.</p> <p>Prima INICIAR para obter mais detalhes.</p>
<b>Summary</b>								
<b>Automatic laps</b>								
(5)								
<b>Best lap</b>								
00:09:06.0								
<b>Average lap</b>								
00:09:44.5 ■								

## APLICAÇÃO POLAR FLOW

Sincronize o M450 com a aplicação Flow para analisar os dados num relance após cada sessão. A aplicação Flow permite ver rapidamente um resumo dos dados de treino.

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

## SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Polar Flow permite analisar todos os detalhes do treino e saber mais acerca do seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e partilhe ainda com outros as suas melhores sessões.

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

# FUNCIONALIDADES

GPS assistido (A-GPS) .....	45
Funcionalidades GPS .....	46
Voltar ao Início .....	46
Barómetro .....	46
Smart Coaching .....	47
Benefício do treino .....	47
Carga de treino e recuperação .....	49
Teste de Fitness .....	49
Teste Ortostático .....	52
Zonas de Frequência Cardíaca .....	54
Calorias Inteligentes .....	58
Zonas de velocidade e de potência .....	58
Definições .....	58
Objetivo de treino com zonas de velocidade e de potência .....	59
Durante o Treino .....	59
Depois do treino .....	59
Perfis de Desporto .....	59

## GPS ASSISTIDO (A-GPS)

O M450 possui um GPS incorporado, que fornece medições exatas da velocidade e da distância para diversos desportos ao ar livre e que lhe permite ver o seu percurso no mapa, após a sessão, na aplicação e serviço Web Flow.

O M450 usa o serviço AssistNow® Offline para detetar rapidamente satélites. O serviço AssistNow Offline fornece dados GPS que indicam ao M450 as posições previstas dos satélites de GPS. Deste modo, o M450 sabe onde procurar os satélites e capta os respetivos sinais em segundos, mesmo em condições difíceis.

Os dados A-GPS são atualizados uma vez por dia. O ficheiro mais recente de dados A-GPS é atualizado automaticamente no M450 quando sincroniza o M450 com o serviço Web Flow através do software FlowSync.

### DATA EM QUE CADUCA O A-GPS

O ficheiro de dados A-GPS é válido até 14 dias. Durante os três primeiros dias, a deteção dos sinais de satélites de GPS é relativamente rápida. O tempo necessário para detetar satélites aumenta progressivamente entre o 10º e o 14º dia. Atualizações regulares ajudam a garantir uma deteção rápida de satélites.

Pode verificar a data em que expira o ficheiro de dados A-GPS atual no seu M450. No M450, aceda a [Definições](#) > [Definições Gerais](#) > [Acerca do Produto](#) > [Data de exp.](#) Se o ficheiro de dados tiver caducado, sincronize o M450 com o serviço Web Flow, através do software FlowSync, para atualizar os dados A-GPS.

Depois do ficheiro de dados A-GPS caducar, pode ser necessário mais tempo para detetar os sinais dos satélites.

## FUNCIONALIDADES GPS

O M450 inclui as seguintes funcionalidades GPS:

- **Distância:** Distância exata durante e depois da sessão.
- **Velocidade/Ritmo:** Dados exatos da velocidade/ritmo durante e depois da sessão.
- **Voltar ao início:** Orienta-o até ao ponto de partida, pelo trajeto mais curto possível, e indica também a distância até ao ponto de partida. Já pode experimentar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que basta premir um botão para ver de onde partiu.

## VOLTAR AO INÍCIO


A funcionalidade Voltar ao início leva-o de volta ao ponto de partida da sessão.

**Para utilizar a funcionalidade Voltar ao início:**

1. Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**.
2. Selecione **Ativar guia localização**, é exibida a indicação **Vista de setas do guia de orientação ativada** e o M450 passa para a vista **Voltar ao início**.

**Para regressar ao ponto de partida:**

- Desloque-se para que o M450 possa determinar a direção do seu movimento. Uma seta apontará na direção do ponto de partida.
- Para voltar ao ponto de partida, desloque-se sempre na direção da seta.
- O M450 mostra também o rumo e a distância direta (em linha reta) entre o sítio em que se encontra e o ponto de partida.

 *Se estiver num local desconhecido, mantenha sempre um mapa à mão para o caso de o M450 perder o sinal do satélite ou de a pilha ficar sem carga.*

## BARÓMETRO


As funcionalidades do barómetro incluem:

- Altitude, subida e descida
- Temperatura durante o treino (pode ser apresentada no visor)
- Inclinómetro (requer Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart)
- VAM (velocidade média de subida) em tempo real
- Calorias compensadas para a altitude

O M450 mede a altitude com um sensor de pressão atmosférica e converte a pressão atmosférica medida numa leitura de altitude. Este é o modo mais exato de medir a altitude e as alterações de altitude (subida/descida) após a calibração. A subida e descida são apresentadas em metros/pés. A inclinação da subida/descida é apresentada em percentagem e graus, só sendo visível durante o treino se estiver a usar um Sensor de Velocidade Bluetooth® Smart.

Para garantir que a leitura da altitude permanece exata, é preciso calibrá-la sempre que esteja disponível uma referência fiável, como um pico ou um mapa topográfico, ou quando se está ao nível do mar. As variações de pressão devidas a condições meteorológicas ou ao ar condicionado num recinto coberto podem afetar as leituras de altitude.

A temperatura apresentada é a temperatura do seu M450.

 *A altitude é automaticamente calibrada com GPS, sendo apresentada a cinzento até ser calibrada. Para obter leituras de altitude mais exatas, recomenda-se a calibração manual da altitude sempre que esta for conhecida. A calibração manual pode ser efetuada na vista de pré-treino ou no menu rápido da vista de treino. Para mais informações, consulte [Menu rápido](#).*

## SMART COACHING

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

O M450 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching:

- Benefício do treino
- Carga de treino e recuperação (esta funcionalidade está disponível no serviço Web Polar Flow).
- Teste de Fitness
- Teste Ortostático
- Zonas de frequência cardíaca
- Calorias inteligentes

## BENEFÍCIO DO TREINO

A funcionalidade Benefício do treino ajuda-o a entender melhor a eficácia do seu treino. Esta funcionalidade requer a utilização do sensor de frequência cardíaca. Depois de cada sessão de treino recebe um texto com informações sobre o seu desempenho, se tiver treinado pelo menos 10 minutos nas zonas de desporto. Os comentários baseiam-se na distribuição do tempo de treino pelas zonas de desporto, consumo calórico e duração. Em Ficheiros de treino obtém informações mais detalhadas. A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino

<b>Informação</b>	<b>Benefício</b>
Treino máximo+	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão desenvolveu também, significativamente, a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
Treino Tempo e Steady state	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua fitness aeróbica e resistência muscular.
Treino Steady state e Tempo	Bom ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão desenvolveu também a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Steady state+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também aumentou a sua resistência à fadiga.
Treino Steady state	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Steady state e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Steady state e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Steady state, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Também



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

## CARGA DE TREINO E RECUPERAÇÃO

A funcionalidade carga de treino, no Diário do serviço Web Flow, indica-lhe, de uma forma conveniente, a intensidade da sua sessão de treino e o tempo de que necessita para recuperar totalmente. Indica-lhe se recuperou o suficiente para a sessão seguinte, ajudando-o a encontrar o equilíbrio entre repouso e treino. No serviço Web Flow pode controlar a sua carga de trabalho total, otimizar o treino e monitorizar o desenvolvimento do seu desempenho.

A carga de treino tem em conta vários fatores que afetam a sua carga de trabalho e tempo de recuperação, por exemplo, a frequência cardíaca durante o treino, a duração do treino e fatores individuais como o sexo, idade, altura e peso. A monitorização contínua da carga de treino e da recuperação ajudá-lo-á a reconhecer limites pessoais, evitar excesso ou falta de treino e ajustar a intensidade e duração do treino de acordo com os seus objetivos diários e semanais.

A funcionalidade Carga de treino ajuda-o a controlar a sua carga de trabalho total, a otimizar o treino e a monitorizar o desenvolvimento do seu desempenho. Esta funcionalidade permite comparar vários tipos de sessões de treino e ajuda-o a encontrar o equilíbrio perfeito entre repouso e treino.

## TESTE DE FITNESS

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

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

piores formas físicas evidenciam progressos mais rapidamente. Quanto melhor for a sua fitness aeróbica, menores são as melhorias no seu OwnIndex.

A melhor maneira de melhorar a fitness aeróbica é fazer exercício que utilize grandes grupos de músculos. Essas atividades incluem a corrida, o ciclismo, a caminhada, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo. Para monitorizar os seus progressos, comece por medir o seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas para obter um valor de referência e, posteriormente, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Para garantir resultados fiáveis, adote os seguintes procedimentos básicos:

- Realize o teste em qualquer local - em casa, no escritório, num ginásio - desde que o ambiente à sua volta seja calmo. Evite barulhos perturbadores (televisão, rádio ou telefone, por exemplo) e não fale com outras pessoas.
- Faça sempre o teste no mesmo ambiente e à mesma hora.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar nas 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite esforços físicos fortes, álcool e estimulantes farmacológicos no dia do teste e na véspera.
- Deverá estar descontraído e calmo. Deite-se e descontraia 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

## ANTES DO TESTE

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

Antes de iniciar o teste, verifique se os seus dados e o historial de treino são rigorosos em [Definições > Definições físicas](#)

## EXECUTAR O TESTE

Para realizar o teste de fitness, aceda a [Testes > Teste de Fitness > Relaxe e inicie o teste](#).

- É exibida a indicação **A procurar frequência cardíaca**. Uma vez encontrada a frequência cardíaca, o visor apresenta um gráfico da frequência cardíaca, a frequência cardíaca atual e a indicação **Deite-se e descont.**. Mantenha-se descontraído e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.
- Pode interromper o teste em qualquer fase premindo PARA TRÁS. É exibida a indicação: **Teste cancelado**.

Se o M450 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, é exibida a indicação **Teste falhou**. Nesse caso, deverá verificar se os elétrodos do sensor de frequência cardíaca estão húmidos e se a tira têxtil está justa.

## RESULTADOS DO TESTE

Quando o teste terminar são emitidos dois sinais sonoros e apresentados uma descrição do resultado do seu teste de fitness e o  $VO_{2\text{máx}}$ .

É exibida a indicação [Atualizar VO2max nas definições físicas?](#)

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

O resultado do teste mais recente é apresentado em [Testes > Teste de fitness > Último resultado](#). Só é mostrado o resultado do teste mais recentemente realizado.

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

### Níveis de fitness

#### Homem

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

#### Mulher

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46

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

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

## $VO_{2\text{MÁX}}$

Existe uma ligação clara entre o consumo máximo de oxigénio ( $VO_{2\text{máx}}$ ) no organismo e a fitness cardiovascular, em virtude de o fornecimento de oxigénio aos tecidos depender do funcionamento dos pulmões e do coração. O  $VO_{2\text{máx}}$  (consumo máximo de oxigénio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa máxima a que o oxigénio pode ser usado pelo organismo durante o exercício máximo; está diretamente relacionado com a capacidade máxima de o coração levar sangue aos músculos. O  $VO_{2\text{máx}}$  pode ser medido ou previsto por testes de fitness (por exemplo, testes de esforço máximo, testes de esforço submáximo, Teste de Fitness Polar). O  $VO_{2\text{máx}}$  é um bom índice da fitness cardiorrespiratória e um bom indicador da capacidade de desempenho em eventos de resistência, como a corrida de longa distância, ciclismo, esqui de fundo e natação.

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

## TESTE ORTOSTÁTICO

O teste ortostático é uma ferramenta usada geralmente para monitorizar o equilíbrio entre o treino e a recuperação. Baseia-se nas alterações induzidas pelo treino no funcionamento do sistema nervoso autónomo. Os resultados do teste ortostático são afetados por vários fatores externos, como stress mental, sono, doenças latentes, alterações no ambiente (temperatura, altitude) e outros. O acompanhamento a longo prazo ajuda-o a otimizar o treino e a evitar o excesso de treino.

O teste ortostático baseia-se na medição da frequência cardíaca e na sua variabilidade. Alterações na frequência cardíaca e variabilidade da frequência cardíaca refletem as alterações na regulação autónoma do sistema cardiovascular. Durante o teste, são medidas a  $FC_{\text{rep}}$ ,  $FC_{\text{pé}}$  e  $FC_{\text{pico}}$ . A frequência cardíaca e a variabilidade da frequência cardíaca medidas durante o teste ortostático são bons indicadores de perturbações no sistema nervoso autónomo, por exemplo, fadiga ou treino em excesso. No entanto, as respostas da frequência cardíaca à fadiga e treino em excesso são sempre individuais e exigem acompanhamento a um prazo mais longo.

## ANTES DO TESTE

Quando executar o teste pela primeira vez, devem ser realizados seis testes de referência ao longo de um período de duas semanas para determinar o seu valor de referência pessoal. Estas medições de referência devem ser feitas durante duas semanas de treino básico típico e não durante semanas de treino intenso. As medições de referência devem incluir testes feitos depois de dias de treino e também de dias de recuperação.

Depois das gravações de referência, deverá continuar a executar o teste 2-3 vezes por semana. Teste-se semanalmente, na manhã seguinte a um dia de recuperação e também a um dia de treino intenso (ou uma série de dias de treino intenso). Poderá executar um terceiro teste opcional depois de um dia de treino normal. O teste poderá não fornecer informações fiáveis durante a saída do treino ou durante um período de treino muito irregular. Se deixar de fazer exercício durante 14 dias ou mais, deve pensar em reiniciar as suas médias a longo prazo e em voltar a executar os testes de referência.

Para obter os resultados mais fiáveis possíveis, o teste deve ser sempre executado em condições padronizadas/semelhantes. Recomenda-se que faça o teste de manhã, antes do pequeno-almoço. Deve adotar os seguintes procedimentos básicos:

- Coloque o sensor de frequência cardíaca.
- Deverá estar descontraído e calmo.
- Pode estar sentado numa posição descontraída ou deitado na cama. A posição deverá ser sempre a mesma quando executa o teste.
- Pode fazer o teste em qualquer lugar - em casa, no escritório, num ginásio - desde que o ambiente à sua volta seja calmo. Evite barulhos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) e não fale com outras pessoas.
- Evite comer, beber e fumar 2-3 horas antes do teste.
- Recomenda-se que execute o teste regularmente e à mesma hora para obter resultados de teste comparáveis, de preferência de manhã ao acordar.

## EXECUTAR O TESTE

Selecione **Testes > Teste ortostático > Relaxe e inicie o teste**. É exibida a indicação **A procurar frequência cardíaca**. Uma vez encontrada a frequência cardíaca, é exibida a indicação **Deite-se e descont.**

- O gráfico da frequência cardíaca é apresentado no visor. Não se mexa durante a primeira parte do teste, que dura 3 minutos.
- Ao fim de 3 minutos, o M450 emite um sinal sonoro e é exibida a indicação **Levantar**. Levante-se e permaneça de pé durante 3 minutos.
- Ao fim de 3 minutos, o M450 emite um sinal sonoro e o teste está concluído.
- Pode interromper o teste em qualquer fase premindo PARA TRÁS. É exibida a indicação: **Teste cancelado**.

Se o M450 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, é exibida a indicação **Teste falhou**. Nesse caso, deverá verificar se os elétrodos do sensor de frequência cardíaca estão húmidos e se a tira têxtil está justa.

## RESULTADOS DO TESTE


Como resultado, verá a comparação dos seus valores FCrep., FCpé e FCpico com a média dos resultados anteriores.


O resultado do teste mais recente é apresentado em **Testes > Teste ortostático > Último resultado**. Só é apresentado o resultado do teste mais recente.



No serviço Web Polar pode acompanhar os seus resultados de teste a longo prazo. Para uma análise visual dos resultados do seu Teste ortostático, aceda ao serviço Web Flow e selecione o teste no seu Diário para ver detalhes pormenorizados.

## ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA


As zonas de frequência cardíaca Polar conferem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de frequência cardíaca baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. Através das zonas de frequência cardíaca, é fácil selecionar e monitorizar as intensidades do treino.

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{máx}$  $FC_{máx}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
MÁXIMO  	90–100%	171-190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: Esforço respiratório e muscular máximo ou quase máximo.  Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos.  Recomendado para: Atletas

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$ $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
				muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.
INTENSO 	80-90%	152-172 bpm	2-10 minutos	Benefícios: Capacidade acrescida para suportar resistência a alta velocidade.  Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil.  Recomendado para: Atletas experientes para treino durante todo o ano e para durações diversas. É mais importante durante a pré-época de competição.
MODERADO	70-80% 133-152 bpm		10-40 minutos	Benefícios: Melhora o ritmo geral do treino, torna mais fáceis os esfor-

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$ $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
				<p>ços moderados e melhora a eficácia.</p> <p>Sensação: Respiração uniforme, controlada e rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas que treinam para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.</p>
<p>LEVE</p> 	60-70%	114-133 bpm	40-80 minutos	<p>Benefícios: Melhora a fitness geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo.</p> <p>Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular.</p> <p>Recomendado para: Todos, em sessões de treino longas</p>



Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{m\acute{a}x}$ $FC_{m\acute{a}x}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
				durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a época de competição.
MUITO LEVE 	50-60%	104-114 bpm	20-40 minutos	Benefícios: Ajuda no aquecimento e no retorno à calma e auxilia a recuperação.  Sensação: Muito fácil, pouco esforço.  Recomendado para: Recuperação e retorno à calma, durante toda a época de treinos.

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

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

A capacidade aeróbica é melhorada na zona de frequência cardíaca 3. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de desporto 3

consiste em intervalos seguidos de recuperação. O treino nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

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

As zonas alvo da frequência cardíaca Polar podem ser personalizadas usando um valor da FC<sub>máx</sub> determinado através de provas adequadas, ou recorrendo a um teste prático, que você mesmo pode efetuar. Quando se exercitar numa zona-alvo da frequência cardíaca, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objetivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exato. A frequência cardíaca ajusta-se, gradualmente, à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona-alvo da frequência cardíaca 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

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

## CALORIAS INTELIGENTES

O contador de calorias mais exato do mercado calcula o número de calorias queimadas. O cálculo do dispendio de energia baseia-se no seguinte:

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

## ZONAS DE VELOCIDADE E DE POTÊNCIA

Com as zonas de velocidade e potência, poderá monitorizar facilmente a velocidade ou a potência durante a sessão e ajustá-las de modo a obter o efeito de treino almejado. Podem utilizar-se as zonas para orientar a eficiência do treino durante as sessões e ajudá-lo a misturar várias intensidades de treino de modo a obter os melhores resultados.

## DEFINIÇÕES

As definições das zonas de velocidade e potência podem ser reguladas no serviço Web Flow. Podem ser ativadas ou desativadas nos perfis de desporto em que estão disponíveis. Existem cinco zonas diferentes e é possível ajustar os seus limites manualmente ou utilizar os limites predefinidos. Estas zonas são específicas de cada desporto, o que permite ajustá-las do modo que melhor se adequa a cada desporto. As zonas estão disponíveis em desportos de corrida (incluindo desportos de equipa que envolvem correr), desportos de ciclismo e ainda remo e canoagem.

## **Predefinição**

Se escolher **Predefinição**, não poderá alterar os limites. As zonas predefinidas estão otimizadas para pessoas com um nível de fitness relativamente elevado.

## **Livres**

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

## **OBJETIVO DE TREINO COM ZONAS DE VELOCIDADE E DE POTÊNCIA**

Pode criar objetivos de treino baseados nas zonas de velocidade e potência. Depois de sincronizar os objetivos através do FlowSync, receberá orientações do dispositivo de treino durante o treino.

## **DURANTE O TREINO**

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

## **DEPOIS DO TREINO**

No resumo de treino no M450, verá uma visão geral do tempo gasto em cada zona de velocidade ou potência. Depois da sincronização, poderá ver informações visuais da zona de velocidade ou potência no serviço Web Flow.

## **PERFIS DE DESPORTO**

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

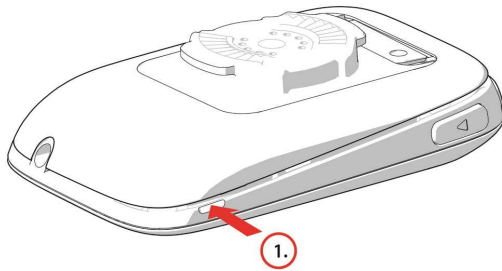
Para mais informações, consulte [Definições de perfis de desporto](#) e [Perfis de desporto no Serviço Web Flow](#).

# TAMPA SUBSTITUÍVEL

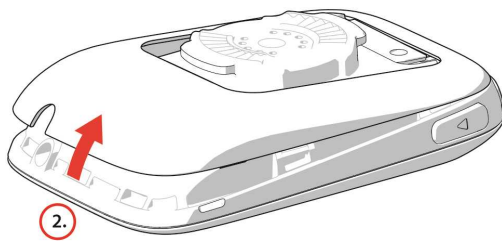
Mude a tampa de trás do M450 para condizer perfeitamente com as cores da sua bicicleta! As tampas de trás estão disponíveis separadamente, em várias cores.

## Para mudar a tampa

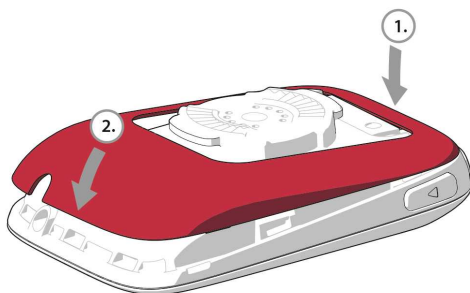
Enfie a unha do polegar no canto superior direito do M450, entre a caixa e a tampa de trás, para abrir esta última ligeiramente.



Com a ajuda da unha do outro polegar, afaste a tampa um pouco mais da parte de cima do M450. De seguida, retire a tampa.



Coloque a borda inferior da nova tampa de trás que pretende utilizar contra a borda inferior do M450 (1). Faça força no topo da tampa até a encaixar em posição (2).



# SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Polar Flow permite planejar e analisar todos os detalhes do treino e saber mais acerca do seu desempenho. Configure e personalize o M450 para o adaptar perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando desportos e personalizando definições e vistas de treino. Acompanhe e analise visualmente a sua evolução, crie objetivos de treino e adicione-os aos seus favoritos.

Com o serviço Web Flow poderá fazer o seguinte:

- Analisar todos os detalhes do seu treino com gráficos visuais e uma visualização do percurso
- Comparar dados específicos entre si, como voltas ou velocidade em relação à frequência cardíaca
- Ver como é que a carga de treino afeta a recuperação cumulativa
- Ver a evolução a longo prazo, seguindo as tendências e detalhes mais importantes para si
- Acompanhar a sua evolução com relatórios semanais ou mensais específicos para um desporto
- Partilhar destaques com os seus seguidores
- Reviver sessões suas e de outros utilizadores

Para começar a usar o serviço Web Flow, aceda a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e crie uma conta Polar, caso ainda não tenha uma. Transfira e instale o software FlowSync, a partir deste site, para sincronizar dados entre o M450 e o serviço Web Flow.

## Feed

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

## Explorar

Em **Explorar** pode descobrir sessões de treino e percursos navegando no mapa. Pode adicionar percursos aos seus favoritos, mas esses percursos não serão sincronizados com o M450. Veja sessões de treino públicas que outros utilizadores partilharam, reviva os seus próprios percursos ou os de outras pessoas e veja onde ocorreram destaques.

## Diário

Em **Diário** poderá ver as suas sessões de treino programadas e rever resultados anteriores. A informação apresentada inclui: planos de treino em vista diária, semanal ou mensal, sessões individuais, testes e resumos semanais.

## Evolução

Em **Evolução** poderá acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios. Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a sua evolução no treino durante períodos mais longos. Nos relatórios da semana, mês e ano, pode selecionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode selecionar o período e o desporto. Selecione o período e o desporto para o relatório a partir


das listas pendentes e prima o ícone da roda para seleccionar os dados que pretende ver no gráfico do relatório.

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

## OBJETIVOS DE TREINO

Estabeleça objetivos de treino detalhados no serviço Web Flow e sincronize-os com o seu M450 através do software FlowSync ou da aplicação Flow. Durante o treino é fácil seguir as orientações apresentadas no seu dispositivo.


- **Objetivo Rápido:** Preencha um dos valores. Escolha um objetivo de duração, distância ou calorias.
- **Objetivo Faseado:** Pode dividir o seu treino em fases e criar objetivos de duração e intensidade diferentes para cada uma delas. Por exemplo, pode criar uma sessão de treino intervalado e adicionar-lhe as suas próprias fases de aquecimento e retorno à calma.
- **Favoritos:** Crie um objetivo e adicione-o aos **Favoritos** para um fácil acesso sempre que o quiser repetir.

 *Não se esqueça de sincronizar os seus objetivos de treino com o seu M450 a partir do serviço Web Flow, através do FlowSync ou da aplicação Flow. Se não os sincronizar, só estarão visíveis no seu Diário ou lista de Favoritos do serviço Web Flow.*

### CRIAR UM OBJETIVO DE TREINO


1. Aceda a **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo de treino**.
2. Na vista **Adicionar objetivo de treino**, selecione **Rápido**, **Faseado** ou **Favoritos** (o objetivo **Ritmo de Prova** não está disponível no Polar M450).

#### OBJETIVO RÁPIDO

1. Selecione **Rápido**.
2. Selecione **Desporto**, digite o **Nome do objetivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que queira adicionar.
3. Preencha um dos seguintes valores: duração, distância ou calorias. Só pode preencher um dos valores.
4. Clique em **Guardar** para adicionar o objetivo ao seu **Diário** ou no ícone favoritos  para o adicionar aos seus **Favoritos**.

#### OBJETIVO FASEADO

1. Selecione **Faseado**.
2. Selecione **Desporto**, digite o **Nome do objetivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que queira adicionar.

3. Adicione fases ao objetivo. Escolha a distância ou duração para cada fase, o início manual ou automático da fase seguinte e a intensidade.
4. Clique em **Guardar** para adicionar o objetivo ao seu **Diário** ou no ícone favoritos  para o adicionar aos seus **Favoritos**.

## FAVORITOS

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

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

Depois de sincronizar os seus objetivos de treino com o M450, poderá encontrar o seguinte:

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

Ao iniciar a sessão, aceda ao objetivo a partir do **Diário** ou dos **Favoritos**.


Para informações sobre como iniciar uma sessão com objetivos de treino, consulte "Iniciar uma Sessão de Treino" Na página 36

## FAVORITOS


Nos **Favoritos**, pode guardar e gerir os seus objetivos de treino favoritos. O M450 pode ter um máximo de 20 favoritos de cada vez. O número de favoritos no serviço Web Flow não está limitado. Se tiver mais de 20 favoritos no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu M450 quando fizer a sincronização.

Pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando e largando. Selecione o favorito que pretende mover e arraste-o para o lugar da lista onde pretende colocá-lo.


### ADICIONAR UM OBJETIVO DE TREINO AOS FAVORITOS:

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

ou

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

### EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone favoritos , existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os percursos e objetivos de treino favoritos.
2. Selecione o favorito que pretende editar: Altere o nome do objetivo ou selecione editar, no canto inferior direito, para modificar o objetivo.

### REMOVER UM FAVORITO

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

## PERFIS DE DESPORTO NO SERVIÇO WEB FLOW

Por predefinição, existem seis perfis de desporto no M450. No serviço Web Flow pode adicionar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e ainda editá-los e editar os perfis existentes. O seu M450 pode conter um máximo de 20 perfis de desporto. Não existe limite para o número de perfis de desporto no serviço Web Flow. Se tiver mais de 20 perfis de desporto no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu M450 quando fizer a sincronização.

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

### ADICIONAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

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

### EDITAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

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



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

## BÁSICO

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

## FREQUÊNCIA CARDÍACA

- Vista de Frequência cardíaca (selecione batimentos por minuto (bpm) ou % do máximo.)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (a sua frequência cardíaca poderá ser detetada por outros dispositivos compatíveis que usem tecnologia sem fios Bluetooth® Smart (por exemplo, equipamento de ginásio)).
- Definições de zonas de frequência cardíaca (Através das zonas de frequência cardíaca, é fácil seleccionar e monitorizar as intensidades do treino. Se escolher Predefinição, não poderá alterar os limites da frequência cardíaca. Se escolher Livre, todos os limites podem ser alterados. Os limites das zonas de frequência cardíaca predefinidas são calculados a partir da frequência cardíaca máxima.

## VISTAS DE TREINO

Selecione as informações apresentadas nas vistas de treino durante as suas sessões. Para cada perfil de desporto podem existir, no máximo, oito vistas de treino diferentes. Cada vista de treino pode ter um máximo de quatro campos de dados diferentes.


Clique no ícone lápis de uma vista existente para a editar ou para adicionar uma vista nova. Pode seleccionar um a quatro itens de sete categorias para a vista.

HORA	AMBIENTE	PARÂMETROS DO ORGANISMO	DISTÂNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hora</li> <li>• Duração</li> <li>• Tempo da volta</li> <li>• Tempo da Volta automática</li> <li>• Duração da última volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altitude</li> <li>• Subida</li> <li>• Subida da volta</li> <li>• Subida da volta automática</li> <li>• Descida</li> <li>• Descida da volta</li> <li>• Descida da volta automática</li> <li>• VAM da volta</li> <li>• Inclinómetro</li> <li>• Temperatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequência cardíaca</li> <li>• Frequência cardíaca média</li> <li>• Média da FC da volta</li> <li>• Frequência cardíaca média da volta automática</li> <li>• Frequência cardíaca média da última volta</li> <li>• Frequência cardíaca máxima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distância</li> <li>• Distância da volta</li> <li>• Distância da volta automática</li> </ul>

HORA	AMBIENTE	PARÂMETROS DO ORGANISMO	DISTÂNCIA
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequência cardíaca máxima da volta</li> <li>• Frequência cardíaca máxima da volta automática</li> <li>• Frequência cardíaca máxima da última volta</li> <li>• Calorias</li> <li>• Apontador da zona FC</li> <li>• Tempo nas zonas FC</li> <li>• Limites das zonas FC</li> </ul>	

VELOCIDADE	CADÊNCIA	POTÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidade/ritmo</li> <li>• Velocidade/ritmo médio</li> <li>• Velocidade/ritmo médio da volta</li> <li>• Velocidade/ritmo médio da volta automática</li> <li>• Velocidade/ritmo médio da última volta</li> <li>• Velocidade/ritmo máximo</li> <li>• Velocidade/ritmo máximo da volta</li> <li>• Velocidade/ritmo máximo da volta automática</li> <li>• Velocidade/ritmo máximo da última volta</li> <li>• Apontador da zona de velocidade/ritmo</li> <li>• Distância nas zonas de velocidade/ritmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadência</li> <li>• Cadência média</li> <li>• Cadência média da volta</li> <li>• Cadência média da volta automática</li> <li>• Cadência média da última volta</li> <li>• Cadência máxima</li> <li>• Cadência máxima da volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potência</li> <li>• Potência média de avanço</li> <li>• Potência média</li> <li>• Potência média da volta</li> <li>• Potência média da volta automática</li> <li>• Potência média da volta automática</li> <li>• Potência máxima</li> <li>• Potência máxima da volta</li> <li>• Potência máxima da volta automática</li> <li>• Potência máxima da última volta</li> <li>• Apontador da zona de potência</li> <li>• Força máxima de rotação</li> </ul>

VELOCIDADE	CADÊNCIA	POTÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo nas zonas de velocidade/ritmo</li> <li>• Limites de velocidade/ritmo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio esquerda/direita</li> <li>• Equilíbrio esquerda/direita médio</li> <li>• Equilíbrio esquerda/direita médio da volta</li> <li>• Equilíbrio esquerda/direita médio da volta automática</li> <li>• Equilíbrio esquerda/direita médio da última volta</li> </ul>

 Dependendo da vista de potência que selecionou em [Definições de perfil de desporto](#), a saída de potência é mostrada em **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% do limiar de potência funcional).

Quando tiver concluído as definições dos perfis de desporto, clique em guardar. Para sincronizar as definições com o seu M450, prima sincronizar no FlowSync.

# APLICAÇÃO POLAR FLOW

A aplicação Polar Flow permite ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de treino, logo após a sessão de treino. Permite aceder rapidamente aos seus objetivos de treino e ver resultados de testes. A aplicação Flow é o modo mais fácil de sincronizar os dados de treino do M450 com o serviço Web Flow.

Ao usar a aplicação com o seu M450, pode fazer o seguinte:

- Obter uma rápida visão geral do treino e analisar imediatamente todos os detalhes do seu desempenho.
  - Visualização do percurso num mapa
  - Benefício do treino
  - Carga de treino e tempo de recuperação
  - Hora de início e duração da sessão
  - Velocidade/ritmo médio e máximo e distância.
  - Frequência cardíaca média e máxima e zonas de frequência cardíaca acumuladas
  - Calorias e gordura queimada em % de calorias
  - Altitude máxima, subida e descida
  - Detalhes da volta
- Ver a sua evolução com resumos semanais no calendário

 *Antes de começar a utilizar a aplicação Flow, terá de registar o seu M450 no serviço Web Flow. O registo é efetuado ao configurar o seu M450 em [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Para mais informações, consulte [Configurar o seu M450](#).*

Para começar a utilizar a aplicação Flow, transfira-a da AppStore ou do Google Play para o seu dispositivo móvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, consulte [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), tem de o emparelhar com o M450. Para mais informações, consulte [Emparelhamento](#).

Para ver os seus dados do treino na aplicação Flow, tem de sincronizar o M450 com a aplicação depois de terminar a sua sessão. Para informações sobre a sincronização do M450 com a aplicação Flow, consulte [Sincronizar](#).

# SINCRONIZAR

Com a aplicação Polar Flow, pode transferir dados do seu M450, através do cabo USB, com o software FlowSync, ou sem fios via Bluetooth Smart®. Para poder sincronizar dados entre o seu M450 e o serviço Web Flow e a aplicação Flow, precisa de ter uma conta Polar e o software FlowSync. Aceda a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), crie uma conta Polar no serviço Web Polar Flow e transfira e instale o software FlowSync para o seu computador. Transfira a aplicação Flow para o seu telemóvel, a partir da AppStore ou do Google Play.


Onde quer que esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu M450, o serviço Web e a aplicação móvel.

## SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar dados com o serviço Web Flow, precisa do software FlowSync. Aceda a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e transfira-o e instale-o antes de sincronizar.

1. Ligue o conector USB miniatura à porta USB do M450 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador. Verifique se o software FlowSync está a ser executado.
2. No computador, abre-se a janela FlowSync e inicia-se a sincronização.
3. É exibida a indicação Concluída quando tiver terminado.

Sempre que ligar o M450 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar definições que possa ter alterado. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, arranque o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma atualização de firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

 *Se alterar definições no serviço Web Flow com o M450 ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu M450.*

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

Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, aceda a [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

## SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:


- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow
- Registou o seu M450 no serviço Web Flow e sincronizou dados pelo menos uma vez com o software FlowSync.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo não está ativado.
- Emparelhou o seu M450 com o telemóvel. Para mais informações, "Emparelhar" Na página 17

Há duas maneira de sincronizar os seus dados:

1. Inicie a sessão na aplicação Flow e prima o botão PARA TRÁS do seu M450, sem libertar.
2. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
3. É exibida a indicação **Sincronização concluída** quando tiver terminado.

ou

1. Inicie a sessão na aplicação Flow, aceda a **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Sincronizar dados** e prima o botão INICIAR no seu M450.
2. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
3. É exibida a indicação **Sincronização concluída** quando tiver terminado.

 Quando sincroniza o seu M450 com a aplicação Flow, os dados de treino também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet.

Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app).


# CUIDAR DO SEU M450

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar M450 deve ser mantido limpo e tratado com cuidado. As instruções que se seguem ajudá-lo-ão a cumprir as obrigações da garantia, a manter o dispositivo no seu melhor estado e a evitar problemas ao carregar ou sincronizar.

## M450

Mantenha o seu dispositivo de treino limpo. Utilize uma toalha de papel húmida para limpar sujidade do dispositivo de treino. Para manter a resistência à água, não lave o dispositivo de treino com um aparelho de pressão. Não mergulhe o dispositivo de treino em água. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Após cada utilização da porta USB do dispositivo de treino, verifique visualmente se não há humidade, cabelos, poeira ou sujidade na superfície vedante da tampa/parte de trás da caixa. Limpe com suavidade para remover a sujidade. Não utilize ferramentas aguçadas ou equipamento de limpeza que possam riscar as partes em plástico.

 *Não apropriado para tomar banho ou nadar Protegido de salpicos e chuva. Não mergulhe o dispositivo de treino em água. O uso do dispositivo de treino debaixo de chuva excessiva pode causar interferências no sinal de GPS.*

**Não deixe o dispositivo em ambientes de frio (abaixo de  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) e calor (acima de  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) extremo ou sob luz solar direta.**

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

**Tira elástica:** Enxague a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre acentuadamente as zonas com elétrodos.

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

## ARMAZENAMENTO

**M450:** Mantenha o dispositivo de treino num local fresco e seco. Não o guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro ou montado no suporte

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

**Sensor de frequência cardíaca:** Seque e guarde a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha. Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta durante períodos prolongados.

## ASSISTÊNCIA

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

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

Registe o seu produto Polar em <http://register.polar.fi/>, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio eletrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o serviço Web e para a aplicação Flow, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.



# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

## PILHAS

O Polar M450 possui uma pilha interna, recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

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

O sensor de frequência cardíaca Polar H7 utiliza uma pilha que pode ser substituída pelo utilizador. Para mudar a pilha, siga cuidadosamente as instruções indicadas em [Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca](#).

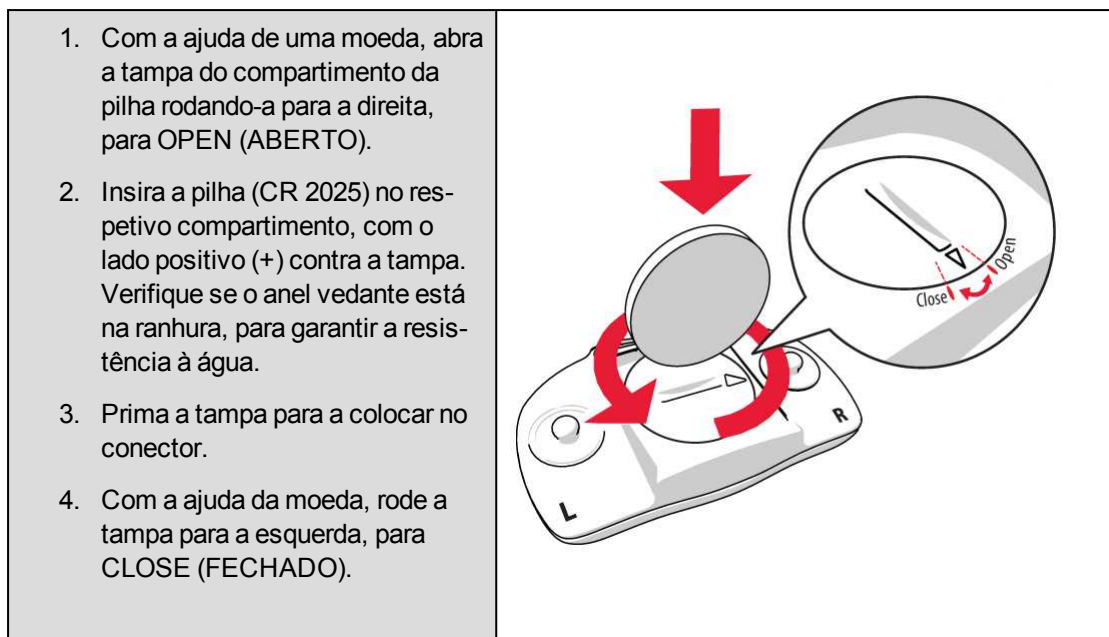
Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

## SUBSTITUIR A PILHA DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca, siga cuidadosamente as instruções abaixo:

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois polos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha fazendo-a descarregar mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas pode diminuir a respetiva capacidade e duração.



 Perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

## PRECAUÇÕES

O dispositivo de treino Polar M450 exibe os seus indicadores de desempenho. O dispositivo de treino foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e a recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, velocidade e distância. Mede também a cadência de ciclismo se for usado com um sensor de cadência e a saída de potência se for usado com o Kéo Power *Bluetooth*® Smart. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

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

## INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

### Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

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

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

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

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

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído elétrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios Para mais informações, [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

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

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?


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

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

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

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em [Especificações Técnicas](#). Para evitar qualquer

reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os elétrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

 O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se aplicar perfume ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

### M450

Tipo de pilha:	Pilha recarregável, 400 mAh, 4,35 V
Duração:	Até 16 horas com GPS e sensor de frequência cardíaca.
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F  Usar ou armazenar o M450 num ambiente em que a temperatura não está entre esta gama de temperaturas poderá danificar permanentemente a capacidade da pilha - sobretudo se a temperatura for superior.
Materiais do dispositivo de treino:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do GPS:	Distância $\pm 2\%$ , velocidade $\pm 2$ km/h
Resolução da altitude:	1 m
Resolução da subida/descida:	5 m
Altitude máxima:	9000 m / 29 525 ft
Taxa de amostragem:	1 s
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm
Intervalo de visualização da velocidade atual:	0-399 km/h 247,9 mph
Resistência à água:	IPX7 (à prova de chuva, não apropriado para nadar)

Capacidade da memória:	70 h de treino com GPS e frequência cardíaca, dependendo do idioma selecionado
Resolução do ecrã:	128 x 128

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

Duração da pilha:	200 h
Tipo de pilha:	CR 2025
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
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água:	30 m

Utiliza tecnologia sem fios Bluetooth® Smart.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC E CABO USB

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

O FlowSync é compatível com os seguintes sistemas operativos:

Sistema operativo do computador	64 bits
Windows 7	X
Windows 8	X
Mac OS X 10.6	X
Mac OS X 10.7	X
Mac OS X 10.8	X
Mac OS X 10.9	X
Mac OS X 10.10	X

## COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

A aplicação móvel Polar Flow para iOS requer o iOS 7.0 da Apple ou posterior.

- iPhone 4S ou posterior

A aplicação móvel Polar Flow para Android requer o Android 4.3 ou posterior.

O computador de treino Polar M450 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Tecnologia OwnIndex® para o Teste de fitness.

## RESISTÊNCIA À ÁGUA

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Os produtos são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respetivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Indicação na parte de trás do produto	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	Não é apropriado para tomar banho ou nadar. Protegido de salpicos e chuva. Não lavar com um aparelho de pressão.
Water resistant	Não apropriado para nadar. Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não lavar com um aparelho de pressão.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e mergulho em apneia (sem botijas)

## GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia não afeta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo 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.
- O recibo da compra original é a sua prova de compra!

- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, braçadeira, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.



Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

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


## INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO FCC

	<p>Este produto está conforme às Diretivas 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respetiva Declaração de Conformidade está disponível em <a href="http://www.polar.com/en/regulatory_information">www.polar.com/en/regulatory_information</a></p>
	<p>O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrónicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados seletivamente. A Polar também o encoraja a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.</p>



Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques elétricos.

Para ver as etiquetas regulamentares específicas do M450, aceda a [Definições > Definições Gerais > Acerca do Produto](#).

 *As marcações regulamentares impressas no dispositivo estão na parte de trás da caixa, por baixo da tampa de trás. Para instruções acerca da remoção da tampa de trás, consulte [Tampa substituível](#).*

As Informações referentes à regulamentação FCC estão disponíveis em [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

1.0 PT 07/2015