

POLAR®

POLAR M400



MANUAL DO UTILIZADOR DO M400

ÍNDICE

Índice	2
Introdução	10
M400	10
Sensor de Frequência Cardíaca H7	11
Cabo USB	11
Aplicação Polar Flow	11
Software Polar FlowSync	11
Serviço Web Polar Flow	11
Começar	12
Carregar a Pilha	12
Duração da pilha	12
Informação de Pilha Fraca	13
Definições Básicas	13
Funções dos Botões e Estrutura do Menu	14
Funções dos Botões	14
Visor da Hora e Menu	14
Modo Pré-treino	15
Durante o treino	15
Estrutura do Menu	16
Actividade de hoje	16
Diário	17

Definições	17
Temporizadores	17
Teste de Fitness	17
Favoritos	17
Sensores compatíveis	18
Sensor de Frequência Cardíaca Polar H7 Bluetooth® Smart	18
Sensor de Passada Bluetooth® Smart	18
Emparelhar	18
Emparelhar um Sensor de Frequência Cardíaca com o M400	18
Emparelhar um sensor de passada com o M400	19
Emparelhar um dispositivo móvel com o M400	19
Eliminar um Emparelhamento	20
Também pode ver as sessões de treino planeadas.	21
Definições do Perfil de Desporto	21
Definições	22
Definições Físicas	23
Peso	23
Altura	23
Data de Nascimento	23
Sexo	23
Historial de treino	23
Frequência Cardíaca Máxima	24
Definições gerais	24

Emparelhar e Sincronizar	25
Modo de voo	25
Sons dos Botões	25
Bloqueio de botões	25
Alerta de inactividade	25
Unidades	25
Idioma	25
Cor da Vista de Treino	26
Acerca do Produto	26
Definições do relógio	26
Alarme	26
Hora	26
Data	26
Dia de Início da Semana	27
Mostrador do relógio	27
Menu Rápido	27
Actualização do Firmware	29
Como Actualizar o Firmware	29
Treino	30
Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca	30
Emparelhar Sensor de Frequência Cardíaca	30
Iniciar uma Sessão de Treino	31
Iniciar uma sessão com Objectivo de Treino	32

Iniciar uma Sessão com Temporizador de Intervalo	33
Iniciar uma Sessão com Estimar Tempo Final	33
Funções Durante o Treino	34
Registar uma Volta	34
Bloquear uma Frequência cardíaca ou Zona de Velocidade	34
Alterar a Fase Durante uma Sessão Faseada	34
Altere Definições no Menu Rápido	34
Efectuar uma pausa/Parar uma sessão de treino	35
Depois do treino	36
Resumo de treino no seu M400	36
Aplicação Polar Flow	38
Serviço Web Polar Flow	38
Funcionalidades	39
GPS assistido (A-GPS)	39
Data em que caduca o A-GPS	39
Funcionalidades GPS	40
Voltar ao início	40
Monitorização de Atividade 24/7	41
Objetivo de Atividade	41
Dados de actividade	42
Smart Coaching	43
Benefício do treino	44
Teste de Fitness	45

Antes do teste	46
Executar o teste	46
Resultados do Teste	46
Níveis de fitness	47
Homem	47
Mulher	47
Vo2máx	48
Índice de Corrida	48
Análise a curto prazo	49
Homem	49
Mulher	49
Análise a longo prazo	50
Zonas de Frequência Cardíaca	51
Calorias Inteligentes	55
Notificações Inteligentes	55
alertas (necessita de iOS 8.0 ou posterior)	55
Notificações	55
Definições	55
Telemóvel	56
M400	56
Dispensar Notificações	56
Zonas de Velocidade	57
Definições das Zona de Velocidade	57

Objetivo de Treino com Zonas de Velocidade	57
Durante o Treino	57
Depois do Treino	57
Perfis de Desporto	58
Sensor de Passada Bluetooth® Smart	59
Emparelhar um Sensor de passada com o M400	59
Calibrar o Sensor de Passada	59
Calibração manual	59
Definir a distância de volta correcta	60
Definir o factor	60
Calibração automática	60
Cadência de corrida e comprimento da passada	61
Aplicação Polar Flow	62
Serviço Web Polar Flow	63
Objectivos de treino	64
Criar um Objectivo de Treino	64
Objectivo Rápido	64
Objectivo Faseado	64
Favoritos	65
Favoritos	65
Adicionar um Objectivo de Treino aos Favoritos:	65
Editar um Favorito	66
Remover um favorito	66

Perfis de desporto no Serviço Web Flow	66
Adicionar um Perfil de Desporto	66
Editar um Perfil de Desporto	66
Básico	67
Frequência Cardíaca	67
Vistas de Treino	67
Sincronizar	69
Sincronizar com a Aplicação Flow	69
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	70
Cuidar do seu M400	71
M400	71
Sensor de frequência cardíaca	73
Armazenamento	73
Sensor de Passada Bluetooth® Smart	73
Assistência	73
Informações importantes	75
Pilhas	75
Substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca	75
Precauções	76
Interferências durante o treino	76
Minimizar riscos durante o treino	77
Especificações Técnicas	78
M400	78

Sensor de Frequência Cardíaca H7	79
Software Polar FlowSync e cabo USB	79
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	80
Resistência à Água	80
Garantia limitada internacional Polar	81
Termo de responsabilidade	82

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo M400! Concebido para entusiastas do exercício, o M400 com GPS, Smart Coaching e medição permanente da actividade 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 à sessão, com a aplicação Flow 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/M400.




M400

Monitorize os seus dados de treino, como a frequência cardíaca, velocidade, distância e percurso, e até mesmo as mais pequenas actividades do seu dia-a-dia.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

Durante o treino, veja dados exactos da sua frequência cardíaca, em tempo real, no seu M400. A frequência cardíaca é informação usada para analisar como decorreu a sessão.

 *Incluído apenas no M400 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 M400 e o serviço Web Polar Flow através do software FlowSync.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Veja os seus dados de treino num relance após cada sessão. A aplicação Flow sincroniza sem fios os seus dados de treino para 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 M400 e o serviço Web Flow através do cabo USB. Aceda a www.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.

COMEÇAR

Para garantir que tira o melhor partido do seu M400 acesse a flow.polar.com/start, onde instruções simples o irão orientar na configuração do M400, na transferência do firmware mais recente e na utilização do serviço Web Flow.

Se está com pressa para a sua primeira corrida com o M400 poderá fazer uma configuração rápida introduzindo no dispositivo as definições básicas, de acordo com as instruções em [Definições básicas](#).


CARREGAR A PILHA


Depois de retirar o M400 da caixa, a primeira coisa que tem de fazer é carregar a pilha. Antes de utilizar o M400 pela primeira vez, carregue a pilha totalmente.

O M400 possui uma pilha interna, recarregável. Utilize o cabo USB enviado com o produto para o 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 Vdc" 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 M400 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
2. A indicação **A carregar** é exibida no visor.
3. Quando o M400 estiver totalmente carregado, é exibida a indicação, **Carga concluída**.

Não deixe a pilha totalmente descarregada durante muito tempo nem a mantenha sempre totalmente carregada, pois pode afectar a sua vida útil. Mantenha a tampa da porta USB fechada quando não está em utilização.


 Não substitua a pilha com o M400 molhado.


 Não carregue a pilha com temperaturas inferiores a -10 °C ou superiores a +50 °C.

DURAÇÃO DA PILHA

A duração da pilha pode chegar às 8 horas com GPS e sensor de frequência cardíaca. Quando usado apenas em modo de tempo com monitorização da actividades diária, o tempo de funcionamento é de aproximadamente 30 dias. A duração depende de muitos factores, como a temperatura do ambiente onde utiliza o M400, as funcionalidades utilizadas e a idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas. Usar o M400 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar o seu tempo de funcionamento.

INFORMAÇÃO DE PILHA FRACA

	<p>Pilha fraca. Carregar</p> <p>A carga da pilha está fraca. Recomenda-se que carregue o M400.</p>
---	---


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

Quando o visor está vazio, a pilha não tem carga e o M400 entrou em modo de hibernação. Carregue o M400. Se a pilha estiver totalmente esgotada, poderá demorar algum tempo até que a animação do carregamento apareça no visor.

DEFINIÇÕES BÁSICAS

Para obter dados de treino mais exactos e personalizados, é importante introduzir com precisão dados físicos como o historial de treino, idade, peso e sexo, que podem influenciar o cálculo das calorias e outras funcionalidades Smart Coaching.

É exibida a indicação **Choose language** (Seleccionar idioma). Prima INICIAR para seleccionar **English**.

 Se seleccionar uma língua que não o Inglês, será guiado para aceder a flow.polar.com/start para obter a língua. Quando colocar o M400 em utilização com o serviço Web Flow, pode adicionar outra língua durante a configuração. Para adicionar posteriormente outra língua, aceda a polar.com/flow e inicie a sessão. Clique no seu nome/foto de perfil no canto superior direito, seleccione Produtos e depois Definições do M400. Selecciona a língua que quiser na lista e sincronize com o M400. As línguas que pode seleccionar são: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi ou Svenska.**

Se seleccionar Inglês, é exibida a indicação **Configurar o Polar M400**. Defina os dados seguintes e confirme cada selecção com o botão Iniciar. Defina os dados seguintes e confirme cada selecção com o botão

Iniciar. Se, em qualquer altura, quiser voltar atrás e alterar uma definição, prima Para Trás até alcançar a definição que quiser alterar.

1. **Time format** (Formato da hora): Selecciona **12 h** ou **24 h**. Se seleccionar **12 h**, seleccione **AM** ou **PM**. Defina depois a hora local.
2. **Date** (Data): Digite a data actual.
3. **Units** (Unidades): Selecciona unidades métricas (**kg, cm**) ou imperiais (**lb, ft**).
4. **Weight** (Peso): Digite o seu peso.
5. **Height** (Altura): Digite a sua altura.
6. **Date of birth** (Data de nascimento): Digite a sua data de nascimento.
7. **Sex** (Sexo): Selecciona **Masculino** ou **Feminino**.
8. **Training background** (Historial de treino): **Occasional (0-1 h/week)** (Ocasional, 0-1 h/semana), **Regular (1-3 h/week)** (Regular, 1-3 h/semana), **Frequent (3-5 h/week)** (Frequente, 3-5 h/semana), **Heavy (5-8 h/week)** (Pesado, 5-8 h/semana), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Semi-profis., 8-12 h/semana), **Pro (12+ h/week)** (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 **Ready to go!**

FUNÇÕES DOS BOTÕES E ESTRUTURA DO MENU

O M400 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



VISOR DA HORA E MENU

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO
• Iluminar	• Sair do menu	• Confirmar	• Percorrer as	• Percorrer as

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO
<ul style="list-style-type: none"> o visor Premir sem libertar para bloquear botões 	<ul style="list-style-type: none"> Regressar ao nível anterior Deixar as definições inalteradas Cancelar as selecções Premir sem libertar para voltar ao visor da hora a partir do menu Premir sem libertar para sincronizar com a aplicação Flow no visor da hora 	<ul style="list-style-type: none"> selecções Aceder ao modo pré-treino Confirmar a selecção exibida no visor 	<ul style="list-style-type: none"> listas de selecção Ajustar um valor seleccionado Premir sem libertar para alterar o mostrador do relógio 	<ul style="list-style-type: none"> listas de selecção Ajustar um valor seleccionado

MODO PRÉ-TREINO

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO
<ul style="list-style-type: none"> Iluminar o visor Premir sem libertar para aceder às definições do perfil de desporto 	<ul style="list-style-type: none"> Voltar ao visor da hora 	<ul style="list-style-type: none"> Iniciar uma sessão de treino 	<ul style="list-style-type: none"> Percorrer a lista de desportos 	<ul style="list-style-type: none"> Percorrer a lista de desportos

DURANTE O TREINO

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO
<ul style="list-style-type: none"> Iluminar o visor Premir sem libertar para aceder ao 	<ul style="list-style-type: none"> Efectuar uma pausa no treino premindo uma vez Premir sem liber- 	<ul style="list-style-type: none"> Premir sem libertar para activar/desactivar o bloqueio de zona Prosseguir a gravação do treino se estiver em pausa 	<ul style="list-style-type: none"> Alterar a vista de treino 	<ul style="list-style-type: none"> Alterar a vista de treino

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO
Menu rápido	tar durante 3 segundos para parar a gravação do treino			

ESTRUTURA DO MENU

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



ACTIVIDADE DE HOJE

O objetivo de atividade diária que recebe do Polar M400 baseia-se nos seus dados pessoais e na definição de nível de atividade, que pode encontrar nas definições de Objetivo de Atividade Diária no serviço Web Flow.

Permite visualizar o objectivo da actividade diária com uma barra de actividade. A barra de actividade fica cheia quando atingir o objectivo diário.

Em **Actividade de hoje** verá detalhes da sua actividade (tempo activo, calorias e passos) e opções para atingir o objectivo de actividade diária.

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

DIÁRIO

No **Diário**, pode ver a semana actual, as quatro últimas semanas e as próximas quatro semanas. Seleccione um dia para ver a sua actividade e sessões de treino desse dia, o resumo de treino de cada sessão e os testes que efectuou. Também pode ver as sessões de treino planeadas.

DEFINIÇÕES

Em **Definições** pode editar o seguinte:

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

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

TEMPORIZADORES

Em **Temporizadores**, encontrará o seguinte:

- **Temp. interv.:** Crie temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância para cronometrar com exactidão as fases de exercício e de recuperação nas sessões de treino intervalado.
- **Estimar tempo final:** Atinja o tempo objectivo para uma determinada distância. Defina a distância para a sua sessão e o M400 estimará o tempo final da sessão de acordo com a sua velocidade.

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

TESTE DE FITNESS

Meça o seu nível de fitness deitado e descontraia-se.

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

FAVORITOS

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

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

SENSORES COMPATÍVEIS

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

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H7 BLUETOOTH® SMART

Durante o treino, veja dados exactos da sua frequência cardíaca, em tempo real, no seu M400. A frequência cardíaca é informação usada para analisar como decorreu a sessão.

SENSOR DE PASSADA *BLUETOOTH® SMART*

O Sensor de Passada Bluetooth® Smart destina-se a corredores que querem melhorar a sua técnica e desempenho. Permite-lhe ver informações acerca da velocidade e distância, quer corra numa passadeira ou no trilho mais lamacento.

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

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

EMPARELHAR

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

EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O M400

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

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Toque com o M400 no sensor. Toque com o M400 no seu sensor de frequência cardíaca e espere até este ser detetado.
3. O M400 lista os sensores de frequência cardíaca detetados. É exibido o ID do dispositivo, por exemplo: **Emparelhar Polar H7 xxxxxxxx**. Seleccione primeiro o sensor de frequência cardíaca que pretende emparelhar e depois **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. Aceda a [Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo](#) e prima INICIAR.
2. O M400 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](#). Selecciona 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.

EMPRELHAR UM SENSOR DE PASSADA COM O M400

Certifique-se de que o sensor de passada está correctamente fixo ao sapato. Para mais informações sobre a instalação do sensor de passada, consulte o manual do utilizador do sensor de passada.

Há duas maneiras de emparelhar um sensor de passada com o M400:

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Toque com o M400 no sensor de passada e espere que este seja detetado.
3. É exibido o ID do dispositivo [Emparelhar Polar COR xxxxxxxx](#). Selecciona [Sim](#).
4. É exibida a indicação [Emparelhamento concluído](#), quando tiver terminado.

ou

1. Aceda a [Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar dispositivo novo](#) e prima INICIAR.
2. O M400 começa a procurar o sensor de passada.
3. Uma vez encontrado o sensor de passada, é exibida a indicação [Polar COR xxxxxxxx](#).
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação [A emparelhar](#).
5. É exibida a indicação [Emparelhamento concluído](#), quando tiver terminado.

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

EMPRELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O M400

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 e se registou o seu M400 no serviço Web Flow.

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

Para emparelhar um dispositivo móvel:

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 M400**).
3. No modo hora do M400, prima PARA TRÁS, sem soltar.
4. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
5. Aceite o pedido de emparelhamento Bluetooth no dispositivo móvel e digite o código PIN exibido no seu M400.
6. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. No M400, aceda a **Definições > Definições gerais > Emparelhar e Sincronizar > Emparelhar dispositivo móvel** e prima INICIAR
2. Quando o seu dispositivo for detectado, o ID dispositivo **Polar móvel xxxxxxxx** é exibido no M400.
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 M400.
5. 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. Seleccione o dispositivo que pretende remover na lista e prima INICIAR.
3. É exibida a indicação **Eliminar emparelhamento?**, seleccione **Sim** e prima INICIAR.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento eliminado**, quando tiver terminado.

TAMBÉM PODE VER AS SESSÕES DE TREINO PLANEADAS.

Definições do Perfil de Desporto	21
Definições	22
Definições Físicas	23
Peso	23
Altura	23
Data de Nascimento	23
Sexo	23
Historial de treino	23
Frequência Cardíaca Máxima	24
Definições gerais	24
Emparelhar e Sincronizar	25
Modo de voo	25
Sons dos Botões	25
Bloqueio de botões	25
Alerta de inactividade	25
Unidades	25
Idioma	25
Cor da Vista de Treino	26
Acerca do Produto	26
Definições do relógio	26
Alarme	26
Hora	26
Data	26
Dia de Início da Semana	27
Mostrador do relógio	27
Menu Rápido	27
Actualização do Firmware	29
Como Actualizar o Firmware	29

DEFINIÇÕES DO PERFIL DE DESPORTO


Ajuste as definições do perfil de desporto de modo a corresponderem às suas necessidades de treino. No M400 pode editar algumas definições de perfis de desporto em [Definições > Perfis de desporto](#). Pode, por exemplo, activar ou desactivar 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 em 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 M400. De cada vez, pode ter um máximo de 20 desportos no seu M400. Não existe limite para o número de perfis de desporto no serviço Web Flow.

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

- **Corrida**
- **Ciclismo**
- **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 M400, a lista de perfis de desporto irá conter os perfis de desporto editados.

DEFINIÇÕES

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

- **Sons de treino:** Selecciona **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca:** **Vista de frequência cardíaca:** Selecciona **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:** Selecciona **Ligada** ou **Desligada**. Se seleccionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de ginásio).
- **Gravação GPS:** Selecciona **Desligada** ou **Ligada**.
- **Sensor de passada:** Selecciona **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, selecione **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados da velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do Sensor de passada, consulte [Sensor de Passada Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Vista de Velocidade:** Selecciona **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).
- **Pausa Automática:** Selecciona **Ligada** ou **Desligada**. Se definir a **pausa automática** como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover.

 A **Gravação GPS** tem de estar ativada para poder usar a **pausa automática**.

- **Volta automática:** Selecciona **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.

 A **Gravação GPS** deve estar ativada para poder usar a **volta automática baseada na distância**.

DEFINIÇÕES FÍSICAS

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

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

- [Peso](#)
- [Altura](#)
- [Data de nascimento](#)
- [Sexo](#)
- [Historial de treino](#)
- [Frequência cardíaca máxima](#)

PESO

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

ALTURA

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

DATA DE NASCIMENTO

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

SEXO

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

HISTORIAL DE TREINO

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

- [Ocasional \(0-1 h/semana\)](#) Não pratica regularmente actividade desportiva programada para fins recreativos, nem actividade física intensa; por exemplo, anda a pé por mero prazer ou exercita-se com intensidade suficiente para apresentar respiração ofegante ou transpirar apenas ocasionalmente.

- **Regular (1-3 h/semana)** Pratica desportos recreativos regularmente; por exemplo, corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou pratica actividade física idêntica 1-3 horas por semana, ou o seu trabalho exige actividade física modesta.
- **Frequente (3-5 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; por exemplo: corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou faz actividade física idêntica 3-5 horas por semana.
- **Pesado (5-8 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana e poderá participar, às vezes, em eventos desportivos de massas.
- **(8-12 h/semana)**: Pratica exercício físico intenso quase diariamente e exercita-se para melhorar o desempenho com objectivos competitivos.
- **Profissional (>12 h/semana)**: É um atleta de resistência. Pratica exercício físico intenso para melhorar o seu desempenho com objectivos competitivos.

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

Defina a sua frequência cardíaca máxima, se conhecer o seu valor actual O valor da frequência cardíaca máxima com base na idade ($220 - \text{idade}$) 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 exacto 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 factores 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](#)
- [Modo de voo](#)
- [Sons dos botões](#)
- [Bloqueio de botões](#)
- [Alerta de inatividade](#)
- [Unidades](#)
- [Idioma](#)
- [Cor da vista de treino](#)
- [Acerca do produto](#)

EMPARELHAR E SINCRONIZAR

- **Emparelhar dispositivo novo:** Emparelhe sensores de frequência cardíaca ou dispositivos móveis com o M400.
- **Dispositivos emparelhados:** Veja todos os dispositivos que emparelhou com o M400. Podem incluir sensores de frequência cardíaca e dispositivos móveis.
- **Sincronizar Dados:** Sincronizar dados com a aplicação Flow. **Os dados sincronizados** passam a ser apresentados depois de emparelhar o M400 com um dispositivo móvel.

MODO DE VOO

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

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

SONS DOS BOTÕES

Activar ou **Desactivar** 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.

BLOQUEIO DE BOTÕES

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

ALERTA DE INACTIVIDADE

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

UNIDADES

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

IDIOMA

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 M400.

COR DA VISTA DE TREINO

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

ACERCA DO PRODUTO

Verifique o ID do dispositivo do seu M400 e também a versão do firmware, o modelo HW e a data em que caduca a função A-GPS.

DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

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

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

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

ALARME

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



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

HORA

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



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


DATA

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

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

DIA DE INÍCIO DA SEMANA

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

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

MOSTRADOR DO RELÓGIO

Escolha o mostrador do relógio:

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

MENU RÁPIDO

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

- **Sons de treino:** Selecione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca:** **Vista de 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 detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de ginásio).
- **Gravação GPS:** Selecione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Sensor de passada:** Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, selecione **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados da velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do Sensor de passada, consulte [Sensor de Passada Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Vista de Velocidade:** Selecione **km/h** (quilómetros por hora) ou **min/km** (minutos por quilómetro). Se seleccionou unidades imperiais, selecione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha).
- **Pausa Automática:** Selecione **Ligada** ou **Desligada**. Se definir a **pausa automática** como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover.
- **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.


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

- **Bloquear botões**: Prima INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, prima LUZ, sem libertar.
- **Definir retroiluminação**: Defina **Ligado** ou **Desligado**.
- **Procurar Sensor**: Procurar um sensor de frequência cardíaca.
- **Sensor de passada**: Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, selecione **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados da velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do Sensor de passada, consulte [Sensor de Passada Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Temp. interv.**: Crie temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância para cronometrar com exactidão as fases de exercício e de recuperação nas sessões de treino intervalado.
- **Estimar tempo final**: Defina a distância da sua sessão e o M400 passa a calcular o tempo final da sessão, de acordo com a sua velocidade.
- **Informações da localização actual**: Esta selecção só está disponível se o GPS estiver activado para o perfil de desporto.
- Seleccione **Activar guia de localização** e prima INICIAR. Selecione **Ativar a Guia de Localização** e prima INICIAR. É exibida a indicação **Vista de setas do guia de orientação activada** e o M400 passa para a vista **Voltar ao início**.

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

- **Bloquear botões**: Prima INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, prima LUZ, sem libertar.
- **Sons de treino**: Seleccione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Definições da frequência cardíaca**: **Vista de 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 detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de ginásio).
- **Gravação GPS**: Seleccione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Sensor de passada**: Selecione **Calibração** ou **Escolher sensor para velocidade**. Em **Calibração**, selecione **Automática** ou **Manual**. Em **Escolher sensor para velocidade**, defina a origem dos dados da velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do Sensor de passada, consulte [Sensor de Passada Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Vista de Velocidade**: Seleccione **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).
- **Pausa Automática**: Seleccione **Ligada** ou **Desligada**. Se definir a **pausa automática** como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover.

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

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

ACTUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

O firmware do seu M400 pode ser actualizado. Sempre que estiver disponível uma nova versão de firmware, será informado pelo FlowSync quando ligar o M400 ao computador através do cabo USB. As actualizações do firmware são transferidas através do cabo USB e do software FlowSync. A aplicação Flow também o informará quando estiver disponível novo firmware.

As actualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do M400. Podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou a correcção de erros, por exemplo.

COMO ACTUALIZAR O FIRMWARE


Para actualizar o firmware do seu M400, necessita do seguinte:

- Uma conta no serviço Web Flow
- Ter o Software FlowSync instalado
- Registar o seu M400 no serviço Web Flow

 Aceda a flow.polar.com/start, crie uma conta Polar no serviço Web Polar Flow e transfira e instale o software FlowSync no seu computador.

Para actualizar o firmware:

1. Ligue o conector USB miniatura à porta USB do M400 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 actualize o firmware.
4. Seleccione Sim. O novo firmware é instalado (poderá levar algum tempo) e o M400 é reiniciado.

 Antes de actualizar o firmware, os dados mais importantes do seu M400 são sincronizados com o serviço Web Flow. Deste modo, não perde dados importantes ao actualizar.

TREINO

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

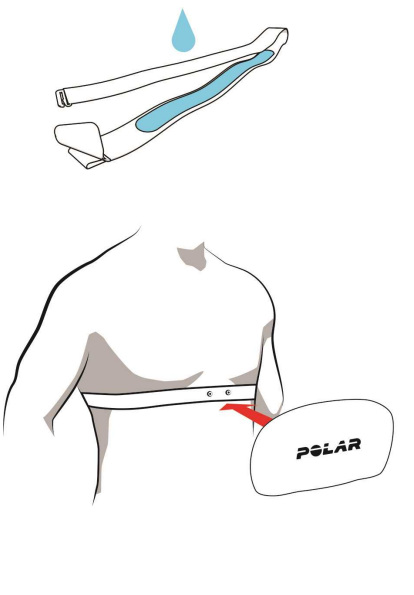
Use os nossos sensores de frequência cardíaca quando treina para tirar o máximo proveito das funcionalidades Smart Coaching exclusivas da Polar. Os dados da frequência cardíaca permitem-lhe entender o seu estado físico e o modo como o seu corpo reage ao treino. Isto irá ajudá-lo a correr na intensidade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


Embora existam muitas pistas subjectivas sobre a forma como o seu corpo se comporta quando se exercita (percepção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como medir a frequência cardíaca. É objectiva e é afectada por factores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma fiável.

EMPARELHAR SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. É exibida a indicação, **Para emparelhar, toque no sensor com o M400**; toque no sensor de frequência cardíaca com o M400, e espere que este seja detectado.
3. É exibido o ID do dispositivo, **Emparelhar Polar H7 xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.


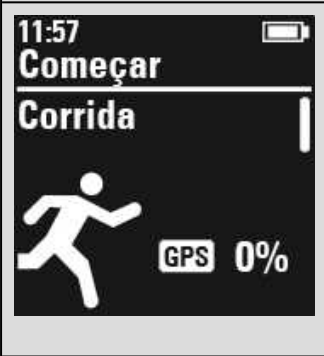

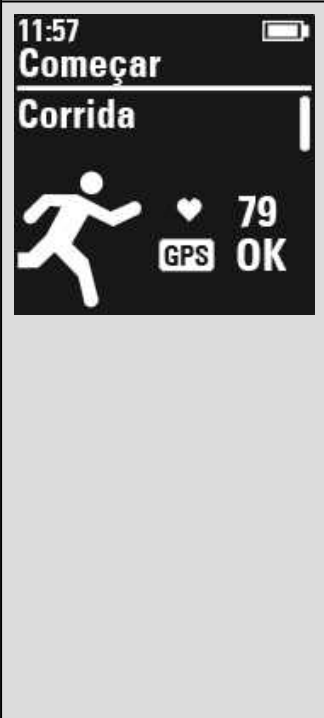
Também pode emparelhar um sensor novo em **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar novo dispositivo**. Para mais informações sobre o emparelhamento, consulte [Emparelhamento](#).

<ol style="list-style-type: none">1. Humedeça os eléctrodos 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 eléctrodos 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 activado, por isso não se esqueça de o secar.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

Coloque o sensor de frequência cardíaca e verifique se o emparelhou com o M400.

	<p>No visor da hora, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino.</p>
	<p>Selecione o perfil de desporto que pretende usar premindo PARA CIMA/PARA BAIXO.</p> <p> 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.</p> <p>Se activou a função GPS, o M400 começará a procurar automaticamente os sinais.</p>
	<p>Mantenha-se no modo pré-treino até o M400 captar os sinais do satélite GPS e o sensor de frequência cardíaca, para verificar se os seus dados de treino são exatos.</p> <p>Para captar o sinal do satélite GPS, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Para o melhor desempenho do GPS, coloque o M400 no pulso com o visor virado para cima. Mantenha-o na horizontal, à sua frente e afastado do seu peito. Durante a pesquisa, mantenha o braço imóvel e acima do nível do peito. Não se mexa e não saia do sítio até o M400 ter encontrado os sinais de satélite.</p> <p>O valor percentual exibido junto ao ícone GPS indica quando o GPS está pronto. Quando atinge 100%, a indicação OK é exibida e é possível começar. O M400 detectou o sensor de frequência cardíaca, quando a frequência cardíaca é apresentada. Quando o M400 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: Gravação iniciada, e pode começar o treino.</p> <p>A aquisição do GPS é rápida graças à ajuda do GPS assistido (A-GPS). O ficheiro de dados A-GPS é atualizado automaticamente no M400 quando sin-</p>

croniza o M400 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 M400, poderá ser necessário mais tempo para obter a posição atual. Para mais informações, consulte [GPS assistido \(A-GPS\)](#).



Devido à localização da antena GPS no M400, não se recomenda o seu uso com o visor do lado de baixo do pulso. Se o colocar no guiador de uma bicicleta, verifique se o visor está virado para cima.

Durante a gravação do treino pode alterar a vista de treino premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. Para alterar definições sem parar a gravação do treino, prima LUZ, sem libertar, para aceder ao [Menu rápido](#). Para mais informações, consulte [Menu rápido](#).

Para efectuar uma pausa numa sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS. É exibida a indicação [Gravação em pausa](#) e o M400 entra em modo de pausa. Para continuar a sessão de treino, prima INICIAR.

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](#).

INICIAR UMA SESSÃO COM OBJECTIVO DE TREINO

No serviço Web Flow, pode estabelecer objetivos de treino detalhados e sincronizá-los com o seu M400 através do software FlowSync ou da aplicação Flow.

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

1. Comece por aceder a [Diário](#) ou a [Favoritos](#).
2. No [Diário](#), seleccione o dia programado para o objectivo, prima INICIAR; seleccione depois o objectivo a partir da lista e prima [INICIAR](#). São exibidas quaisquer notas adicionadas ao objectivo.

ou

Em [Favoritos](#), seleccione o objetivo a partir da lista e prima INICIAR. São exibidas quaisquer notas adicionadas ao objectivo.


3. Prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e seleccione o perfil de desporto que pretende usar.
4. Quando o M400 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.**. Selecciona **Definir temporiz.** para criar novos temporizadores.
2. Selecciona **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, selecciona **Sim** e repita o passo 2.
4. Quando tiver terminado, selecciona **Iniciar X.XX km / XX:XX**, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e selecciona o perfil de desporto que pretende usar.
5. Quando o M400 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 selecciona **Temp. interv.***

INICIAR UMA SESSÃO COM ESTIMAR TEMPO FINAL

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

1. Comece por seleccionar **Temporização > Estimar t. final**.
2. Para definir uma distância objectivo, aceda a **Definir distância** e selecciona **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maratona, Maratona** ou **Def. distância outro**. Prima INICIAR. Se seleccionar **Def. distância outro**, defina a distância e prima INICIAR. É exibida a indicação **Tempo final será estimado para XX.XX**.
3. Selecciona **Iniciar XX.XX km / X.XX mi**, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e seleccione o perfil de desporto que pretende usar.
4. Quando o M400 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

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

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 FREQUÊNCIA CARDÍACA OU ZONA DE VELOCIDADE

Prima INICIAR, sem soltar, para bloquear a zona de frequência cardíaca ou de velocidade em que se encontra atualmente. Selecione **Zona FC** ou **Zona de velocidade**. Para bloquear/desbloquear a zona, prima INICIAR, sem soltar. Se a sua frequência cardíaca ou velocidade sair da zona bloqueada, será notificado por um aviso sonoro.

ALTERAR A FASE DURANTE UMA SESSÃO FASEADA



Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Na lista, seleccione **Iniciar fase seguinte** e prima INICIAR (se tiver optado pela mudança manual da fase quando criou o objectivo). Se seleccionar automática, a fase mudará automaticamente quando tiver concluído uma fase. Será notificado através de feedback de áudio.

ALTERE DEFINIÇÕES NO MENU RÁPIDO

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Pode alterar as seguintes definições sem interromper a sua sessão de treino:

- **Activar Retroiluminação Constante:** Na lista, seleccione **Activar retroiluminação** e prima INICIAR. Se estiver activada, a retroiluminação permanece continuamente acesa. Pode desligar e ligar a retroiluminação constante novamente premindo LUZ. Tenha em conta que usar esta função encurta a duração da pilha.
- **Activar a Guia de Localização:** A funcionalidade voltar ao início orienta-o de volta ao ponto de partida da sessão. Selecione **Activar a Guia de Localização**: É exibida a indicação **Vista de setas do guia de orientação activada** e o M400 passa para a vista **Voltar ao início**. Para mais informações, consulte [Voltar ao início](#).
- **Defina temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância:** Na lista, seleccione **Temp. interv.** e prima INICIAR. Selecione **Iniciar X.XX km / XX:XX** para utilizar um temporizador definido anteriormente ou crie um novo em **Definir Temporiz..**
- **Iniciar Estimar Tempo Final:** Na lista, seleccione **Estimar tempo final** e prima INICIAR. Selecione **Iniciar XX.XX km / X.XX mi** para usar uma distância objectivo anteriormente definida ou defina um novo objectivo em **Definir distância**.
- **Activar ou Desactivar a Pausa Automática:** Quando começa a mover-se ou parar, o M400 inicia e pára automaticamente a gravação do treino. Para que a pausa automática funcione, a gravação GPS deve estar activada.

EFFECTUAR UMA PAUSA/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

 Gravação em pausa	1. Para mais informações, consulte Menu rápido. É exibida a indicação Gravação em pausa e o M400 entra em modo de pausa. Para continuar a sessão de treino, prima INICIAR.
 Gravação terminada	2. Para parar uma sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS, sem liberar, durante três segundos, durante a gravação do treino ou quando estiver em pausa, até ser exibida a indicação Gravação terminada .




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

DEPOIS DO TREINO


Receba uma análise instantânea e uma interpretação pormenorizada do seu treino com o M400, a aplicação Flow e o serviço Web Flow.

RESUMO DE TREINO NO SEU M400

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>Resumo</p>  <p>Distância maior 8:20 km!</p>	<p>O M400 recompensa-o sempre que atinge o seu Melhor resultado em velocidade/ritmo médio, distância ou calorías. Os seus Melhores resultados são separados para cada perfil de desporto.</p>
<p>Resumo</p> <p>Hora de início 11:58</p> <p>Duração 51:35:7</p> <p>Distância 8.20 km</p>	<p>Hora a que iniciou a sessão, duração da sessão e distância coberta durante a sessão.</p> <p> <i>A distância é apresentada se tiver treinado ao ar livre com a função GPS activada.</i></p>
<p>Benefício</p> <p>Óptimo ritmo! Melhorou a fitness aeróbica, velocidade e capacidade</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>Benefício de treino é exibido se tiver usado um sensor de frequência cardíaca e tiver treinado durante um total mínimo de 10 minutos nas zonas de frequência cardíaca.</i></p>

<p>Resumo</p> <p>Zonas FC</p> <p>5 00:01:27</p> <p>4 00:11:20</p> <p>3 00:22:02</p> <p>2 00:08:11</p> <p>1 00:07:20</p>	<p>Tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.</p> <p> <i>Visível se usou um sensor de frequência cardíaca.</i></p>
<p>Resumo</p> <p>FC média</p> <p>142 (76%)</p> <p>FC máxima</p> <p>176 (95%)</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 usou um sensor de frequência cardíaca.</i></p>
<p>Resumo</p> <p>Calorias</p> <p>682 kcal</p> <p>Gordura queim. em % calorias</p> <p>35 %</p>	<p>Calorias queimadas durante a sessão e gordura queimada em % de calorias</p>
<p>Resumo</p> <p>Ritmo médio</p> <p>5:58 min/km</p> <p>Ritmo máximo</p> <p>4:36 min/km</p>	<p>Velocidade/ritmo médio e máximo da sessão.</p> <p> <i>Visível se tiver treinado ao ar livre com a função GPS activada.</i></p>
<p>Resumo</p> <p>Índice corrida</p> <p>Bom 44</p>	<p>O Índice de Corrida é calculado quando treina ao ar livre com a função GPS activada e utiliza um sensor de frequência cardíaca. Também é necessário que se verifiquem os seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O perfil de desporto seja um desporto do tipo corrida (Corrida, Corrida na estrada, Corrida em trilhos, etc.) • A velocidade seja de 6 km/h / 3,75 mi/h ou superior, com uma duração mínima de 12 minutos

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

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Sincronize o M400 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 offline.

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)	39
Funcionalidades GPS	40
Voltar ao início	40
Monitorização de Atividade 24/7	41
Objetivo de Atividade	41
Dados de actividade	42
Smart Coaching	43
Benefício do treino	44
Teste de Fitness	45
Índice de Corrida	48
Zonas de Frequência Cardíaca	51
Calorias Inteligentes	55
Notificações Inteligentes	55
Definições	55
Dispensar Notificações	56
Zonas de Velocidade	57
Definições das Zona de Velocidade	57
Objetivo de Treino com Zonas de Velocidade	57
Durante o Treino	57
Depois do Treino	57
Perfis de Desporto	58

GPS ASSISTIDO (A-GPS)

O M400 possui um GPS incorporado, que fornece medições exactas da velocidade e da distância para diversos desportos ao ar livre e que lhe permite ver o seu percurso no mapa, após a sessão, na aplicação e serviço Web Flow.

O M400 usa o serviço AssistNow® Offline para detetar rapidamente satélites. O serviço AssistNow Offline fornece dados GPS que indicam ao M400 as posições previstas dos satélites de GPS. Deste modo, o M400 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 de dados A-GPS mais recente é automaticamente atualizado para o seu M400 quando o sincroniza com o serviço Web Flow através do software FlowSync ou com a aplicação Flow.

DATA EM QUE CADUCA O A-GPS

O ficheiro de dados A-GPS é válido até 14 dias. A exatidão do posicionamento é relativamente elevada durante os primeiros três dias e diminui progressivamente do 10º ao 14º dia. Atualizações regulares ajudam a garantir um nível elevado de precisão do posicionamento.

Pode verificar a data em que expira o ficheiro de dados A-GPS atual no seu M400. No M400, aceda a [Definições](#) > [Definições Gerais](#) > [Acerca do Produto](#) > [Data de exp.](#) Se o ficheiro de dados tiver expirado,


sincronize o seu M400 com o serviço Web Flow através do software FlowSync ou com a aplicação Flow para atualizar os dados A-GPS.

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

FUNCIONALIDADES GPS

O M400 inclui as seguintes funcionalidades GPS:

- **Altitude, subida e descida:** Medição, em tempo real, da altitude e do número de metros/pés subidos e descidos.
- **Distância:** Distância exacta durante e depois da sessão.
- **Velocidade/Ritmo:** Dados exactos da velocidade/ritmo durante e depois da sessão.
- **Índice de Corrida:** No M400, o Índice de Corrida baseia-se nos dados da frequência cardíaca e velocidade medidos durante a corrida. Fornece informações acerca do seu nível de desempenho, tanto em termos de fitness aeróbica como de economia da corrida.
- **Voltar ao início:** Orienta-o até ao ponto de partida pelo trajecto mais curto possível e indica também a distância até ao ponto de partida. Agora pode experimentar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que basta premir um botão para ver de onde partiu.

 *Para melhor desempenho do GPS, coloque o M400 no pulso com o visor virado para cima. Devido à localização da antena GPS no M400, não se recomenda o seu uso com o visor do lado de baixo do pulso. Se o colocar no guiador de uma bicicleta, verifique se o visor está virado para cima.*

VOLTAR AO INÍCIO


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

Para utilizar a funcionalidade voltar ao início:

1. Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**.
2. Seleccione **Activar guia localização**, é exibida a indicação **Vista de setas do guia de orientação activada** e o M400 passa para a vista **Voltar ao início**.

Para regressar ao ponto de partida:

- Mantenha o M400 na horizontal, à sua frente.
- Desloque-se para que o M400 possa determinar a direcção do seu movimento. Uma seta apontará na direcção do ponto de partida.
- Para voltar ao ponto de partida, desloque-se sempre na direcção da seta.
- O M400 mostra também o rumo e a distância directa (em linha recta) entre o sítio em que se encontra e o ponto de partida.

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

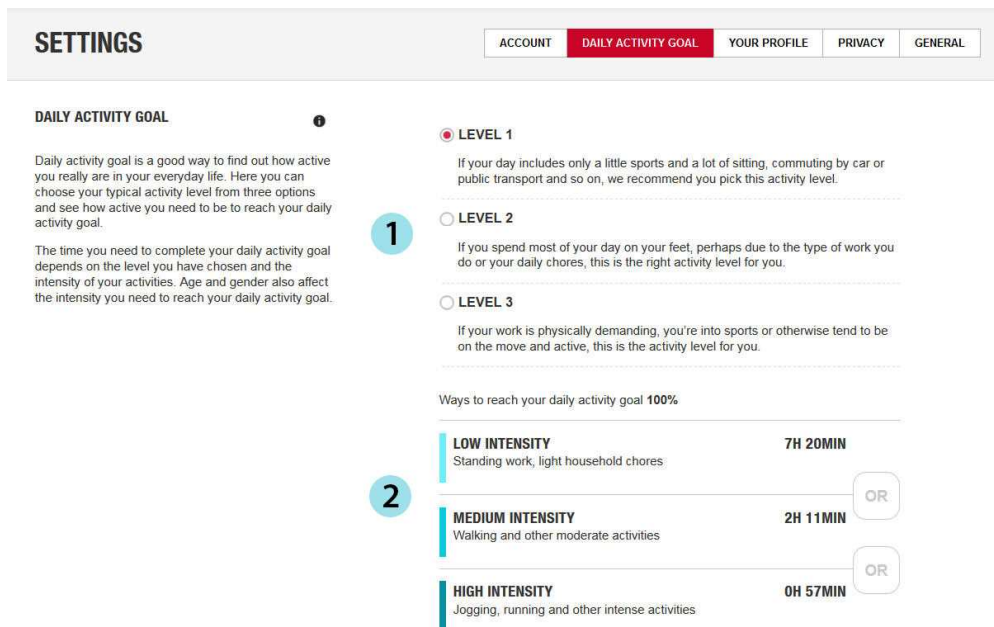
MONITORIZAÇÃO DE ATIVIDADE 24/7

O M400 monitoriza a sua atividade com um acelerómetro 3D interno que regista os movimentos do seu pulso. Analisa a frequência, intensidade e regularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o seu nível real de atividade no seu dia-a-dia, para lá das sessões de treino.

OBJETIVO DE ATIVIDADE

O seu M400 dá-lhe diariamente um objetivo de atividade e orienta-o para o alcançar. O objetivo de atividade baseia-se nos seus dados pessoais e na definição de nível de atividade, que pode encontrar nas definições de Objetivo de Atividade Diária no serviço Web Flow. Inicie sessão no serviço Web Flow, clique no seu nome/fotografia de perfil no canto superior direito e aceda ao separador objetivo de Atividade Diária em Definições.

A definição do objetivo de Atividade Diária permite-lhe escolher entre três níveis de atividade o que melhor descreve o seu dia e atividade típicos (consulte o número 1 na imagem abaixo). Por baixo da área de seleção (consulte o número 2 na imagem abaixo), poderá ver até que ponto terá de ser ativo para alcançar o seu objetivo de atividade diária no nível selecionado. Por exemplo, se é um trabalhador de escritório e passa a maior parte do dia sentado, espera-se que atinja cerca de quatro horas de atividade de baixa intensidade durante um dia normal. Para pessoas que estão muito de pé e a andar durante as horas de serviço, as expectativas são superiores.



SETTINGS

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

DAILY ACTIVITY GOAL

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

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

1

LEVEL 1

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

LEVEL 2

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

LEVEL 3

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

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

2

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

O tempo em que tem de estar ativo durante o dia para atingir o seu nível de atividade depende do nível que selecionou e da intensidade das suas atividades. Atinja o objetivo mais rapidamente com atividades mais intensas ou mantenha-se ativo durante todo o dia a um ritmo ligeiramente mais moderado. A idade e o sexo também afetam a intensidade necessária para atingir o seu objetivo de atividade. Quanto mais jovem for, mais intensa terá de ser a sua atividade.

DADOS DE ACTIVIDADE

O M400 vai enchendo gradualmente uma barra de atividade para indicar o progresso em direção ao seu objetivo diário. Quando a barra estiver cheia, atingiu o seu objetivo. Pode ver a barra de atividade em **Atividade de hoje** e no modo hora (altere o mostrador do relógio premindo PARA CIMA, sem soltar).

Em **Atividade de hoje** poderá ver até que ponto o dia tem sido activo e obter orientações para atingir o seu objectivo.

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

Prima INICIAR in the Atividade view to see how your calorias are split between treino, atividade and BMR.

- **Faltam:** O seu M400 dá-lhe opções para atingir o objetivo de atividade diária. Diz-lhe durante quanto tempo mais necessita de se manter activo se seleccionar actividades de baixa, média ou elevada intensidade. Tem um objectivo, mas vários modos de o atingir. O objectivo de actividade diária pode ser atingido com uma intensidade baixa, média ou alta. No M400, "de pé" significa intensidade baixa, "andar" significa intensidade média e "jogging" significa intensidade elevada.

Alerta de inatividade

É sabido que a atividade física é um fator importante para manter a saúde. É sabido que a atividade física é um fator importante para manter a saúde. Para além de ser fisicamente ativo, é importante evitar estar sentado durante muito tempo. Estar sentado durante longos períodos é mau para a saúde, mesmo nos dias em que treina e obtém atividade diária suficiente. O seu M400 deteta se está inativo há demasiado tempo durante o dia, ajudando-o assim a interromper o tempo sentado para evitar os efeitos negativos que tem na sua saúde.

Se estiver parado há quase uma hora, receberá um alerta de inatividade - é apresentada a indicação **Está na altura de se mexer**. Levante-se e descubra o seu próprio modo de ser activo. Caminhe um pouco, faça alongamentos ou faça uma outra atividade ligeira. A mensagem desaparece mal comece a mexer-se ou se premir um botão qualquer. Se não entrar em atividade dentro de cinco minutos, receberá um carimbo de inatividade, que poderá ver na aplicação e serviço Web Flow depois de sincronizar.

Pode activar ou desactivar o alerta em **Definições > Definições gerais > Alerta de inactividade**.

A aplicação Flow fornece-lhe essa mesma notificação se tiver uma ligação Bluetooth ao seu M400.

A aplicação Polar Flow e o serviço Web Polar Flow mostrar-lhe-ão quantos carimbos de inatividade recebeu. Desta forma, pode verificar a sua rotina diária e efectuar alterações para uma vida mais activa.

Informações sobre o sono no serviço Web e aplicação Flow

O M400 monitorizará o tempo e qualidade do seu sono (repousado ou irrequieto, se o usar durante a noite. Não precisa de ativar o modo de sono, o dispositivo deteta automaticamente que está a dormir pelos movimentos do pulso. O tempo de sono e a sua qualidade (repousado ou irrequieto) aparecem no serviço Web e na aplicação Flow depois de o M400 ser sincronizado.

O seu tempo de sono é o tempo de repouso contínuo mais longo que decorre em 24 horas, começando das 18:00 até às 18:00 do dia seguinte. Intervalos inferiores a uma hora no seu sono não interrompem a monitorização do sono, mas não entram em conta para o tempo de sono. Intervalos superiores a uma hora interrompem a monitorização do tempo de sono.

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

Conhecer a quantidade de sono repousante e agitado dá-lhe uma perspectiva de como dorme de noite e se isto é afectado por quaisquer mudanças na sua vida diária. Isto pode ajudá-lo a descobrir formas de melhorar o seu sono e a sentir-se bem repousado durante o dia.

Dados de atividade na Aplicação e serviço Web Flow

Com a aplicação móvel Polar Flow pode acompanhar e analisar os seus dados de atividade onde quer que esteja e sincronizá-los sem fios do seu M400 para o serviço Polar Flow. O serviço Web Flow fornece-lhe uma visão mais detalhada das suas informações de atividade.

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 M400 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching:

- Benefício do treino
- Teste de Fitness

- Índice de Corrida
- 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

Informação	Benefício
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 efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aeróbica e a capacidade de efectuar 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 efectuar 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 efectuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
Treino Tempo e Steady state	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efectuar 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 efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Steady state+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e

Informação	Benefício
	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 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.

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 pior forma física evidenciam progressos mais rapidamente. Quanto melhor for a sua fitness aeróbica, menores são as melhorias no seu OwnIndex.

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

Para garantir resultados fiáveis, adopte os seguintes procedimentos básicos:

- Realize o teste em qualquer local - em casa, no escritório, num ginásio - desde que o ambiente à sua volta seja calmo. Evite barulhos perturbadores (televisão, rádio ou telefone, por exemplo) e não fale com outras pessoas.
- Faça sempre o teste no mesmo ambiente e à mesma hora.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar nas 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite esforços físicos fortes, álcool e estimulantes farmacológicos no dia do teste e na véspera.
- Deverá estar descontraído e calmo. Deite-se e 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 actual e a indicação [Deite-se e descont.](#). Mantenha-se descontraído e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.
- Pode interromper o teste em qualquer fase premindo PARA TRÁS. É exibida a indicação: [Teste cancelado](#).

Se o M400 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, é exibida a indicação [Teste falhou](#). Nesse caso, deverá verificar se os eléctrodos 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 $VO_{2máx}$.

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

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

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

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

Níveis de fitness

Homem

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

Mulher

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

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
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 directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: Shvartz E, Reibold RC. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

$VO_{2\text{MÁX}}$

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 directamente 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 ($\text{ml}/\text{kg}/\text{min} = \text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$).

ÍNDICE DE CORRIDA

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

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

O Índice de Corrida é calculado durante todas as sessões de treino em que o sensor de frequência cardíaca for utilizado, a função GPS estiver activada e se aplicarem os seguintes requisitos:

- O perfil de desporto utilizado é um desporto do tipo corrida (Corrida, Corrida na estrada, Corrida em trilhos, etc.)
- Uma velocidade de 6 km/h / 3,75 mi/h ou superior e uma duração mínima de 12 minutos

A determinação inicia-se quando começa a gravar a sessão. Durante uma sessão poderá parar duas vezes, nos semáforos, por exemplo, sem afectar a determinação. Depois da sessão, o M400 apresenta um valor do Índice de Corrida e guarda o resultado no resumo do treino.

Compare o seu resultado com a tabela seguinte.

ANÁLISE A CURTO PRAZO

Homem

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

Mulher

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

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

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

ANÁLISE A LONGO PRAZO

Os Índices de Corrida estabelecem uma tendência que antecipa o seu sucesso quando corre determinadas distâncias.


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



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


Índice de Corrida	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Meia maratona	Maratona
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00


ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

As zonas de frequência cardíaca Polar conferem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de frequência cardíaca baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. Através das zonas de frequência cardíaca, é fácil seleccionar 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 muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.

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
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 esforços moderados e melhora a eficácia. Sensação: Respiração uniforme, controlada e rápida.

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
				Recomendado para: Atletas que treinam para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.
LEVE 	60-70%	114-133 bpm	40-80 minutos	Benefícios: Melhora a fitness geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo. Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular. Recomendado para: Todos, em sessões de treino longas 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:

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>Ajuda no aquecimento e no retorno à calma e auxilia a recuperação.</p> <p>Sensação: Muito fácil, pouco esforço.</p> <p>Recomendado para: Recuperação e retorno à calma, durante toda a época de treinos.</p>

O treino na zona de frequência cardíaca 1 é efectuado 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 objectivo 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 $FC_{m\acute{a}x}$ determinado através de provas adequadas, ou recorrendo a um teste prático, que você mesmo pode efectuar.

Quando se exercitar numa zona-alvo da frequência cardíaca, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objectivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exacto. 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 factores como o nível de forma física e de recuperação, bem como de acordo com factores ambientais. É importante estar atento a sensações subjectivas de fadiga e ajustar o programa de treino em conformidade.

CALORIAS INTELIGENTES

O contador de calorias mais exacto 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 ($VO2_{máx}$)

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

A funcionalidade notificações inteligentes permite-lhe ver notificações e receber alertas do seu telemóvel no M400. O M400 alerta-o se receber um telefonema ou uma mensagem e notifica-o também de eventos de calendário, e-mails e mensagens de redes sociais. As notificações só são exibidas no modo de relógio/hora, mas pode receber alertas de chamadas durante o treino se tiver a aplicação Flow estiver a ser executada no telemóvel.

ALERTAS (NECESSITA DE IOS 8.0 OU POSTERIOR)

- Chamada a receber* (Aceitar, Silencioso ou Recusar)
- Chamada perdida (Marcar ou Limpar)

*Disponível durante o treino se a aplicação Flow estiver a ser executada no telemóvel

NOTIFICAÇÕES

- Sociais (SMS, Facebook, Twitter, etc.), e-mail, agenda (calendário), localização/direções*, notícias, saúde e fitness, negócios e finança, entretenimento

*Disponível durante o treino se a aplicação Flow estiver a ser executada no telemóvel

DEFINIÇÕES

O M400 tem de ser emparelhado com o seu telemóvel para receber alertas e notificações e terá ainda de seleccionar as definições corretas no M400 e no telemóvel. Para mais informações acerca do emparelhamento do M400 com um telemóvel, [Emparelhar](#).

TELEMÓVEL

As definições de notificação do telemóvel determinam o tipo de notificações que recebe no M400. Para editar as definições das notificações no iPhone:

1. Aceda a **Definições > Centro de Notificações**.
2. Verifique se as aplicações de que pretende receber notificações estão listadas em **Incluir** e se têm o estilo de notificações definido para **Faixa** ou **Alertas**.

Não receberá notificações de aplicações listadas em **Não incluir**.

M400

Para poder receber notificações e alertas do telemóvel no M400, tem de ativar notificações inteligentes em **Menu > Definições > Definições gerais > Notificações Inteligentes**.

Em **Definições Inteligentes**, serão apresentadas as seguintes opções:

- **Notificações:** Defina as notificações como **Ligado**, **Ligado (sem pré-visualização)** ou **Desligado**.

Ligado: o conteúdo da notificação é apresentado no visor do M400. **Ligado (sem pré-visualização):** o conteúdo da notificação não é apresentado no visor do M400. **Desligado (predefinição):** não recebe notificações no M400.

- **Sons:** Definir o som da notificação como **Ligado** ou **Desligado**.
- **Notif. Não perturbar:** Se quiser desativar notificações e alertas de telefonemas durante um determinado período, pode ativar **Não perturbar**. Defina, depois, o período durante o qual a opção **Não perturbar** estará ativada. Quando a opção **Não perturbar** está ativada, não receberá notificações nem alertas de chamadas durante o período que definiu.



*Por predefinição, a opção **Não perturbar** estará ativada das 22 às 7.*

DISPENSAR NOTIFICAÇÕES

As notificações podem ser dispensadas manualmente ou por se ter esgotado o tempo de espera (a notificação desaparecerá ao fim de 30 segundos).

Para dispensar notificações:

- Manualmente: prima o botão **PARA TRÁS**.
- Esgotamento do tempo: as notificações desaparecem ao fim de 30 segundos, se não as dispensar manualmente.

ZONAS DE VELOCIDADE

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

DEFINIÇÕES DAS ZONA DE VELOCIDADE

As definições das zonas de velocidade podem ser reguladas no serviço Web Flow. Podem ser ativadas ou desativadas nos perfis de desporto em que estão disponíveis. Há cinco zonas diferentes e os limites das zonas podem ser ajustados manualmente ou poderá usar os predefinidos. São específicas de cada desporto, o que permite ajustá-las do modo que melhor se adequa a cada desporto. As zonas estão disponíveis em desportos de correr (incluindo desportos de equipa que envolvem correr), desportos de ciclismo e ainda remo e canoagem.

Predefinição

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

Livres

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

OBJETIVO DE TREINO COM ZONAS DE VELOCIDADE

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

DURANTE O TREINO

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

DEPOIS DO TREINO

No resumo de treino no M400, verá uma visão geral do tempo gasto em cada zona de velocidade. Depois da sincronização, poderá ver informações visuais da zona de velocidade no serviço Web Flow.

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 seleccionar 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](#).

SENSOR DE PASSADA *BLUETOOTH*® SMART

EMPARELHAR UM SENSOR DE PASSADA COM O M400

Certifique-se de que o sensor de passada está correctamente fixo ao sapato. Para mais informações sobre a instalação do sensor de passada, consulte o manual do utilizador do sensor de passada.

Há duas maneiras de emparelhar um sensor de passada com o M400:

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Toque com o M400 no sensor de passada e espere que este seja detetado.
3. É exibido o ID do dispositivo **Emparelhar Polar COR xxxxxxxx**. Selecciona **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. Aceda a **Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar dispositivo novo** e prima INICIAR.
2. O M400 começa a procurar o sensor de passada.
3. Uma vez encontrado o sensor de passada, é exibida a indicação **Polar COR xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

CALIBRAR O SENSOR DE PASSADA

A calibração do sensor de passada melhora a exactidão das medições da velocidade, ritmo e distância. Recomenda-se a calibração do sensor de passada antes de o usar pela primeira vez, se ocorrerem alterações significativas no seu estilo de corrida ou se mudar radicalmente a posição do sensor de passada no sapato (p. ex., se usar sapatos de corrida novos ou se mudar o sensor do sapato direito para o esquerdo). A calibração deve ser feita à sua velocidade de corrida normal. Se corre a velocidades diferentes, a calibração deve ser feita à sua velocidade de corrida média. O sensor de passada pode ser calibrado manual ou automaticamente.

Se treina com um sensor de passada, pode optar por utilizar dados da velocidade fornecidos pelo GPS ou pelo sensor de passada. Para o efeito, aceda a **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Escolher sensor p/ velocid.** e seleccione **Sensor de passada** ou **GPS**.

CALIBRAÇÃO MANUAL

A calibração manual pode ser efectuada de dois modos. Pode correr uma distância conhecida e definir a distância correcta no **Menu rápido**. Também pode definir manualmente o factor de calibração, caso o conheça, para obter uma distância exacta.

DEFINIR A DISTÂNCIA DE VOLTA CORRECTA

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino e percorra até ao perfil de Corrida.
2. Inicie uma sessão, corra uma distância superior a 400 metros.
3. Quando tiver corrido essa distância, prima INICIAR para registar uma volta.
4. Prima LUZ, sem libertar, para seleccionar Menu rápido e seleccione depois [Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir a distância de volta correcta](#).
5. Defina a distância real que correu. O fator de calibração é atualizado.

DEFINIR O FACTOR

Para calibrar manualmente o sensor de passada definindo o factor, seleccione [Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir factor: Isto, se já conhecer o factor que lhe dá a distância exacta](#). Fator: **Xxxx** é exibido quando tiver terminado.



A calibração manual também pode ser iniciada durante uma sessão, quando estiver a utilizar o sensor de passada. Prima LUZ, sem libertar, para seleccionar [Menu rápido](#) e seleccione depois [Sensor de passada > Calibração > Manual](#).

CALIBRAÇÃO AUTOMÁTICA

A calibração automática do sensor de passada é efectuada com base nos dados de GPS e acontece em segundo plano. O ritmo atual, comprimento de passada e distância cumulativa serão atualizados e apresentados corretamente depois da calibração automática. A velocidade é apresentada a cinzento no visor, até ser percorrida a distância de calibração. Se calibrar manualmente o sensor de passada posteriormente, o fator de calibração baseado no GPS será substituído.

A calibração automática é realizada duas vezes, sendo utilizado o valor médio dos dois fatores de calibração. Na sessão de treino seguinte, é utilizado o valor médio do fator de calibração anterior e do fator de calibração obtido durante essa sessão.


A calibração automática inicia-se após 100 metros. Durante uma distância de calibração de 500 m, devem ser cumpridos os seguintes critérios.

- Devem estar disponíveis, no mínimo, 6 satélites
- A velocidade terá de ser, no mínimo, 7 km/h
- As subidas e descidas têm de ser inferiores a 30 metros

Se correr em superfícies diferentes (por exemplo, estrada, trilho), use um perfil de desporto diferente para cada uma delas para obter a melhor calibração para superfície.

Para calibrar automaticamente o sensor de passada, seleccione

- [Definições > Perfis de Desporto > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Automática](#)

 A calibração automática também pode ser iniciada durante uma sessão, quando se utiliza o sensor de passada. Prima LUZ, sem libertar, para seleccionar **Menu rápido** e seleccione depois **Sensor de passada > Calibração > Automática**.

CADÊNCIA DE CORRIDA E COMPRIMENTO DA PASSADA

Cadência* é o número de vezes por minuto que o pé que tem o sensor de passada* toca no chão. Comprimento da passada* é o comprimento médio de um passo. É a distância entre os pontos de contacto do pé direito e esquerdo com o chão. $Velocidade\ de\ corrida = 2 * comprimento\ da\ passada * cadência$. Existem duas maneiras de correr mais depressa: mover as pernas a uma cadência maior ou dar passadas mais longas. Geralmente, os corredores de fundo de elite correm a uma cadência elevada de 85-95. Nas subidas, os valores típicos da cadência são menores. Nas descidas, são maiores. Os corredores ajustam o comprimento da passada para aumentar a velocidade: o comprimento da passada aumenta com a velocidade. Contudo, um dos erros mais comuns dos corredores novatos é dar passadas longas demais. O comprimento de passada mais eficaz é o natural – aquele em que nos sentimos confortáveis. Durante provas, pode correr mais rapidamente se fortalecer os músculos das pernas, o que lhe permite dar passadas mais longas.

Também deve trabalhar para maximizar a eficiência da cadência. A cadência não apresenta uma evolução fácil, mas se for adequadamente treinada pode mantê-la durante as provas e maximizar o seu desempenho. Para desenvolver a cadência necessita de treinar a ligação nervo-músculo - com uma frequência razoável. Uma sessão de treino da cadência por semana é um bom início. Inclua algum trabalho de cadência no resto da sua semana. Nas corridas fáceis e extensas pode, de vez em quando, incluir uma cadência mais rápida. Uma boa maneira de melhorar o comprimento da passada é executar trabalho de força específico, como subir colinas a correr, correr em areia macia ou subir escadas a correr. Um período de treino de seis semanas, com trabalho de fortalecimento, deve originar melhorias perceptíveis do comprimento da passada e, se for combinado com trabalho para aumentar a velocidade das pernas (como passadas curtas ao melhor ritmo de 5 km), também deve originar melhorias perceptíveis na velocidade geral.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

A aplicação Polar Flow permite ver uma interpretação visual instantânea offline dos seus dados de treino, logo após a sessão de treino. Permite aceder rapidamente aos seus objectivos de treino e ver resultados de testes. A aplicação Flow é o modo mais fácil de sincronizar os dados de treino do M400 com o serviço Web Flow.

Ao usar a aplicação com o seu M400, 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
 - Hora de início e duração da sessão
 - Velocidade/ritmo médios e máximos, distância, índice de corrida
 - 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
- Obter detalhes permanentes da sua actividade (o número total de passos, calorias queimadas e tempo de sono)
 - Descobrir quanto lhe falta para o objectivo diário e como atingi-lo
 - Ver passos, calorias queimadas e tempo de sono
 - Receber alertas de inactividade quando for altura de se levantar e mexer

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da AppStore ou do Google Play para o seu telemóvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.polar.com/en/support/Flow_app. Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o M400. Para mais informações, consulte [Emparelhamento](#).

Para ver os seus dados de treino na aplicação Flow, tem de sincronizar o M400 com a aplicação depois da sessão. Para informações sobre como sincronizar o M400 com a aplicação Flow, consulte [Sincronizar](#).

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Polar Flow permite planear e analisar todos os detalhes do treino e saber mais acerca do seu desempenho. Configure e personalize o M400 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 objectivos 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 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 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 M400 e o serviço Web Flow. Instale também a aplicação Flow no seu telemóvel, para uma análise instantânea e sincronização de dados com o serviço Web.

Feed

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

Explorar

Em **Explorar** pode descobrir sessões de treino e percursos percorrendo o mapa. Pode adicionar percursos aos seus favoritos, mas não serão sincronizados para o M400. 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 seleccionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode seleccionar 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

OBJECTIVOS DE TREINO

Estabeleça objectivos de treino detalhados no serviço Web Flow e sincronize-os com o seu M400 através do software FlowSync ou da aplicação Flow.

- Durante o treino pode seguir a orientação no seu dispositivo, com facilidade. Preencha um dos valores. Preencha um dos valores. Escolha um objectivo de duração, distância ou calorías.
- **Objectivo Faseado:** Pode dividir o seu treino em fases e criar objectivos 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 objectivo e adicione-o aos **Favoritos** para um fácil acesso sempre que o quiser repetir.




Não se esqueça de sincronizar os seus objectivos de treino com o seu M400 a partir do serviço Web Flow, através do FlowSync ou da aplicação Flow.

CRIAR UM OBJECTIVO DE TREINO


1. Aceda a **Diário** e clique em **Adicionar > Objectivo de treino**.
2. Na vista **Adicionar objectivo de treino**, seleccione **Rápido**, **Faseado** ou **Favoritos** (o objectivo **Ritmo de Prova** pode ser sincronizado apenas para o Polar V800).

OBJECTIVO RÁPIDO

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

OBJECTIVO FASEADO

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

3. Adicione fases ao objectivo. 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 objectivo ao seu **Diário** ou no ícone favoritos  para o adicionar aos seus **Favoritos**.

FAVORITOS

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

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

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

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

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


Para informações sobre como iniciar uma sessão com objectivos de treino, consulte Iniciar uma Sessão de Treino

FAVORITOS


Nos **Favoritos**, pode armazenar e gerir os seus objetivos de treino favoritos. O M400 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 M400 quando fizer a sincronização.

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


ADICIONAR UM OBJECTIVO DE TREINO AOS FAVORITOS:

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

ou

1. Escolha um objectivo já existente no seu **Diário**.
2. Clique no ícone favoritos , no canto inferior direito da página.
3. O objectivo 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 objectivos de treino favoritos.
2. Seleccione o favorito que pretende editar:
 - **Objectivos de treino:** Altere o nome do objectivo ou seleccione editar, no canto inferior direito, para modificar o objectivo.

REMOVER UM FAVORITO

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

PERFIS DE DESPORTO NO SERVIÇO WEB FLOW

Por defeito, existem quatro perfis de desporto no M400. No serviço Web Flow pode adicionar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e ainda editá-los e aos perfis já existentes. O seu M400 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 M400 quando fizer a sincronização.

Pode alterar a ordem dos seus perfis de desporto arrastando e largando. Seleccione 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. Seleccione **Perfis de Desporto**.
3. Clique em **Adicionar perfil de desporto** e seleccione 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. Seleccione **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 detectada 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 seis categorias para a vista.

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

	<ul style="list-style-type: none"> actua- l • Des- cida da volta actua- l 	<ul style="list-style-type: none"> • Calorias • ZonePoi- nter • Tempo na zona 			<ul style="list-style-type: none"> • Com- primento da pas- sada médio
--	---	--	--	--	--

Quando tiver concluído as definições de perfis de desporto, clique em guardar. Para sincronizar as definições com o seu M400, prima sincronizar no FlowSync.

SINCRONIZAR

Com a aplicação Polar Flow, pode transferir dados do seu M400, através do cabo USB, com o software FlowSync, ou sem fios via Bluetooth Smart®. Para poder sincronizar dados entre o seu M400 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, 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 actualizar os dados entre o seu M400, o serviço Web e a aplicação móvel.

SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:

- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow
- Registou o seu M400 no serviço Web Flow e sincronizou dados pelo menos uma vez com o software FlowSync.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth activado e o modo de voo não está activado.
- Emparelhou o seu M400 com o telemóvel. Para mais informações, Emparelhar

Há duas maneira de sincronizar os seus dados:

1. Inicie a sessão na aplicação Flow e prima o botão PARA TRÁS do seu M400, 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 M400.
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 M400 com a aplicação Flow, os dados de treino e de actividade 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

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 e transfira-o e instale-o antes de sincronizar.

1. Ligue o conector USB miniatura à porta USB do M400 e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
2. Abre-se a janela FlowSync no computador e inicia-se a sincronização.
3. É exibida a indicação Concluída quando tiver terminado.

Sempre que ligar o M400 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 actualização de firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

 *Se alterar definições no serviço Web Flow com o M400 ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu M400.*

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Polar Flow, aceda a 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

CUIDAR DO SEU M400

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar M400 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.

M400

Mantenha a porta USB do dispositivo limpa, para garantir um carregamento e sincronização sem problemas.

i *Tenha em atenção que removemos a tampa de borracha da porta USB na versão mais recente do M400. Fizemo-lo para tornar a secagem da porta USB mais fácil e eficaz. Estas diretrizes de manutenção podem ser usadas para o novo M400 sem a tampa de borracha e para o modelo anterior, com a tampa de borracha.*

Mantenha a porta USB limpa para proteger de modo eficaz o M400 da oxidação e outros danos possíveis provocados por água salgada (por exemplo, suor ou água do mar) e sujidade. Garantirá assim um carregamento e sincronização sem problemas.

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

1. Levante a tampa de borracha da porta USB.



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



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



Quando utilizar a porta USB, verifique se não há humidade, cabelos, poeira ou sujidade na superfície vedante. Limpe a sujidade com suavidade. Poderá utilizar um palito para remover pelos, pó ou outra sujidade da cavidade do conector. Para evitar quaisquer riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.

Pode lavar o dispositivo com uma solução de água e sabão suave, sob água corrente. Não utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza. Se não usar permanentemente o dispositivo, limpe a humidade antes de o guardar.

Não deixe o dispositivo em ambientes de frio (abaixo de $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$) e calor (acima de $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$) extremos 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: Enxagúe 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 eléctrodos.

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

ARMAZENAMENTO

M400: 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 directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro ou montados no suporte para bicicleta. Recomenda-se que guarde o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da pilha.

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 directa durante períodos prolongados.

SENSOR DE PASSADA BLUETOOTH® SMART

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

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 indirectos, 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 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 electrónico. 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 M400 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 selectiva de dispositivos electrónicos 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](#).

Para informações acerca da pilha do sensor de passada Polar Bluetooth Smart®, consulte o manual do utilizador do produto em questão.

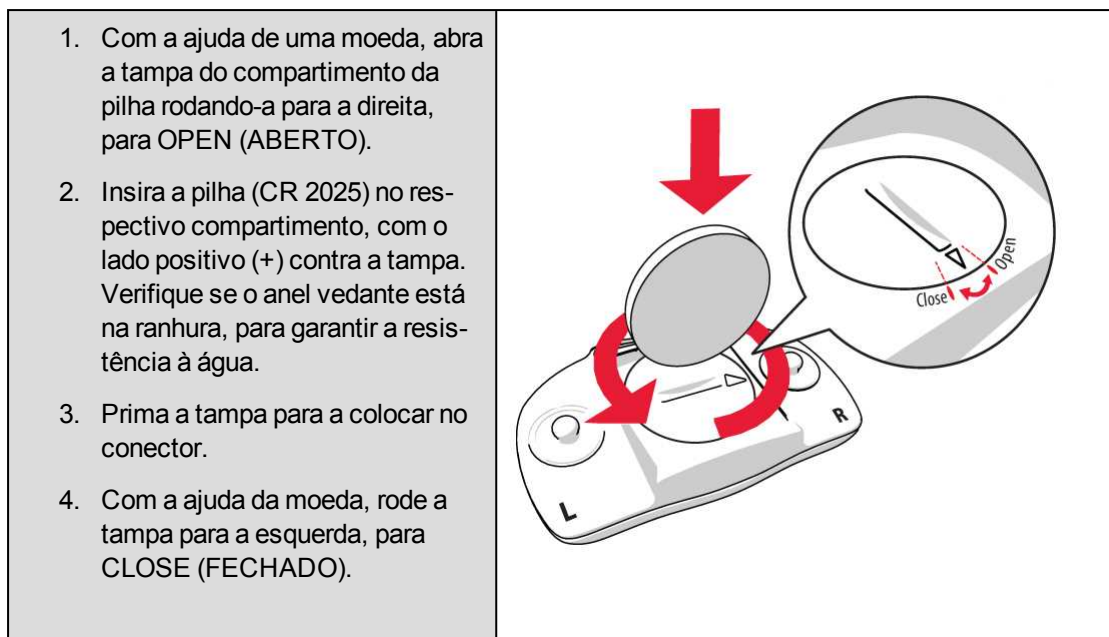
Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

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. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos 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 respectiva capacidade e duração.



 Perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

PRECAUÇÕES

O dispositivo de treino Polar M400 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, a velocidade e a distância. Também mede a cadência de corrida se for utilizado com o sensor de passada Polar Bluetooth® Smart. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

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

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos eléctricos. 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 electrónicos 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 eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios. Para mais informações, 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 cinco 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 electrónico 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 afectam a sua frequência cardíaca.


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

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em Especificações Técnicas. Para evitar

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

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

 *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

M400

Tipo de pilha:	Pilha recarregável de Li-Pol, de 190 mAh
Duração:	Em utilização permanente: Até 8 horas com GPS e sensor de frequência cardíaca. Em modo de tempo com monitorização da actividades diária: Aproximadamente 30 dias
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiais do dispositivo de treino:	Aço inoxidável, Policarbonato/estireno butadieno acrilonitrilo, Estireno butadieno acrilonitrilo, Uretano termoplástico, Polimetilmetacrilato, Silicone
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do GPS:	Distância $\pm 2\%$, velocidade ± 2 km/h
Altitude máxima:	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 actual:	0-399 km/h 247,9 mph (0-36 km/h ou 0-22,5 mph (se medir a velocidade com um sensor de passada Polar)
Resistência à água:	30 m (apropriado para tomar banho e nadar)
Capacidade da memória:	30 h de treino com GPS e frequência cardíaca, dependendo da definição de idioma
Resolução do visor:	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 XP	
Windows 7	X
Windows 8	X

Sistema operativo do computador	64 bits
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 M400 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 respectivas 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 apropriado para tomar banho ou nadar Não apropriado para tomar banho ou nadar Protegido de salpicos, suor 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. 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 afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo 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, directas, indirectas, 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.

CE 0537

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support

A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/en/regulatory_information



O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 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 Directiva 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 selectivamente. 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 selectiva de dispositivos electrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.



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

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

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

© 2014 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.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

1.5 PT 05/2015