



POLAR M200

RELÓGIO DE CORRIDA GPS COM FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

Guia Como Começar

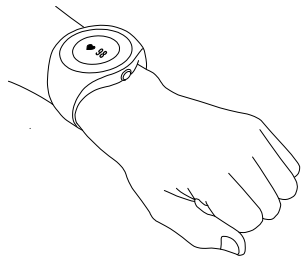
Português

Treino baseado na frequência cardíaca com Polar M200

Ao medir a frequência cardíaca quando treina, está a garantir que treina ao nível de intensidade adequado para atingir o seu objetivo. E obtém apenas os benefícios que pretende.

A medição da frequência cardíaca no pulso é conveniente e fácil. Aperte o bracelete para treinar, inicie uma sessão de treino no seu M200 e estará pronto para começar.

Para obter leituras exatas da frequência cardíaca durante o treino, prenda firmemente o bracelete por cima do pulso, logo atrás do osso do pulso. NÃO coloque o relógio de corrida sobre o osso do pulso. O sensor existente na parte de trás tem de estar em contacto com a pele, mas o bracelete não deve estar demasiado justo.



O M200 também é compatível com o sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth® Smart com tira elástica. O sensor de frequência cardíaca pode ser adquirido como acessório.

Iniciar o treino

1. Coloque o M200 e aperte o bracelete.
2. Na vista de hora, prima, sem soltar, o botão DIREIRO do seu M200.
3. Selecione um desporto com o botão DIREITO
4. Vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Para captar o sinal do satélite de GPS mantenha o M200 estático, com o visor virado para cima. Quando o sinal for captado, o M200 vibra e o ícone GPS deixa de piscar. Quando o M200 deteta a sua frequência cardíaca, esta é apresentada no visor.
5. Prima, sem soltar, o botão DIREITO para iniciar a gravação do treino.

Durante o treino

Pode percorrer as vistas de treino com o botão DIREITO. Em perfis de desporto, no serviço Web Flow, selecione a informação que pretende ver durante as sessões.

Registe uma volta premindo, sem soltar, o botão DIREITO.

Colocar em pausa e parar o treino

Para colocar uma sessão em pausa, prima, o botão ESQUERDO. É exibida a indicação **Gravação em pausa**. Para continuar, prima o botão DIREITO.

Para parar uma sessão, no modo de pausa, prima o botão ESQUERDO, sem soltar. É exibida a indicação **Gravação terminada**.

Depois do treino

Assim que terminar o treino recebe um resumo da sua sessão de treino no M200. Obtenha uma análise mais detalhada na aplicação Flow ou no serviço Web Flow.

VER OS SEUS DADOS DE TREINO NUM RELANCE NA APLICAÇÃO MÓVEL

O relógio de corrida Polar M200 é compatível com smartphones com Android 4.3+ ou iOS 8.0+. Obtenha a aplicação Polar Flow na App Store ou no Google Play. Sincronize o M200 com a aplicação Flow depois do treino e receba uma visão geral instantânea e comentários acerca do resultado do treino e do seu desempenho. Na aplicação Flow pode ainda ver dados do seu sono e atividade durante o dia.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW PARA UMA ANÁLISE MAIS DETALHADA

Sincronize os seus dados de treino com o serviço Web Polar Flow utilizando o seu computador ou a aplicação Flow. No serviço Web pode acompanhar os seus sucessos, obter orientações e consultar uma análise detalhada dos seus resultados de treino, atividade e sono.

CUIDAR DO SEU M200

Mantenha o seu M200 limpo separando o dispositivo do bracelete e lavando-os em água corrente depois de cada sessão de treino.

Antes de carregar a bateria, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no conector USB do M200. Limpe a sujidade e a humidade com suavidade.

Especificações Técnicas

TIPO DE PILHA	PILHA DE LI-POL DE 180 MAH
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	ÓTICO INTERNO
DURAÇÃO	ATÉ 6 DIAS COM MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE E 1 H/DIA DE TREINO COM GPS E MEDIÇÃO ÓTICA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA, SEM NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES ATIVADAS.
RESISTÊNCIA À ÁGUA	APROPRIADO PARA NADAR
MATERIAIS	BRACELETE: TPU (PRETO/VERMELHO), SILICONE (OUTRAS CORES), AÇO INOXIDÁVEL DISPOSITIVO: ACRILONITRILÓ- BUTADIENO-ESTIRENO, FIBRA DE VIDRO, POLICARBONATO, POLIMETACRILATO DE METILO, COLA EPÓXIDA

Saber mais acerca do Polar M200

Saiba mais acerca do seu M200 consultando a versão completa do manual do utilizador, as Perguntas frequentes e os tutoriais em vídeo disponíveis em support.polar.com/en/M200.

Fique atento à Polar



FABRICADO POR
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM

17962872.00 PRT 10/2016 10016

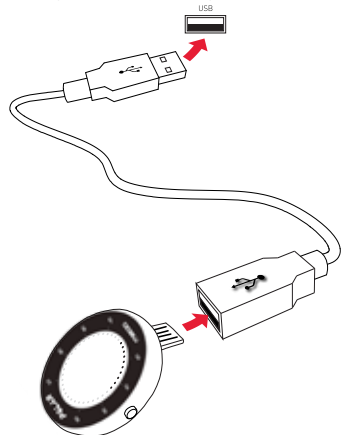
APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇOS DA APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SÃO MARCAS COMERCIAIS DA GOOGLE INC.

IOS É UMA MARCA COMERCIAL OU UMA MARCA COMERCIAL REGISTRADA DA CISCO, NOS EUA E NOUTROS PAÍSES, E É USADA SOB LICENÇA.

Configurar o Polar M200

O seu novo Polar M200 está no modo de armazenagem e desperta na configuração. Comece por **retirar o bracelete** como se descreve no capítulo Bracelete. A seguir, ligue o seu M200 a uma fonte de alimentação USB para o **carregar** durante a configuração. O M200 poderá demorar alguns minutos a despertar.



i Pode também inserir o conector USB do M200 diretamente numa fonte de alimentação USB. Verifique, simplesmente, se os quatro pinos no conector USB estão virados para os quatro pinos na porta ou transformador USB.

CONFIGURAR COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E A APLICAÇÃO POLAR FLOW

i Tenha em conta que tem de fazer o emparelhamento na aplicação Flow e NÃO nas definições Bluetooth do seu dispositivo móvel.

1. Verifique se o seu **dispositivo móvel** está ligado à **Internet** e ative o **Bluetooth®**.
2. Transfira a **aplicação Polar Flow** da App Store ou do Google Play para o seu dispositivo móvel.
3. Abra a aplicação Flow no seu dispositivo móvel.
4. A aplicação Flow deteta o seu M200, que está próximo, e pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e introduza o **código de emparelhamento Bluetooth apresentado no visor do M200 na aplicação Flow**.
5. **Inicie a sessão** com a sua **conta Polar** ou crie uma nova. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração na aplicação.

i Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições.

6. Quando tiver terminado as definições, toque em **Guardar e sincronizar** e as definições serão sincronizadas com o M200.

i Em alternativa, pode fazer a configuração com um computador: Aceda a **flow.polar.com/iniciar** e instale o software **FlowSync** no seu computador. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração no serviço Web.

Bracelete

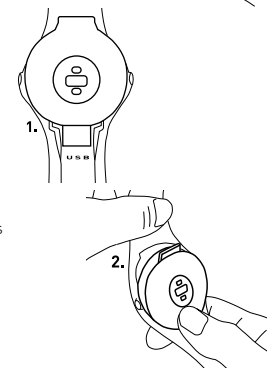
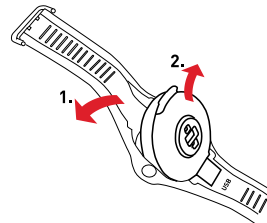
Mantenha o seu estilo com braceletes fáceis de trocar. Pode adquirir mais braceletes em **shoppolar.com**.

Para retirar o bracelete

1. Dobre o bracelete do lado da fivela para o separar do dispositivo.
2. Retire o dispositivo do bracelete.

Para fixar o bracelete

1. Ponha o conector USB em posição, pelo lado inferior do bracelete.
2. Estique ligeiramente o bracelete, do lado da fivela, para encaixar a outra extremidade do bracelete.
3. Certifique-se de que o bracelete fica justo ao dispositivo, de ambos os lados.



Conheça o seu Polar M200



Objetivo de atividade/menu/zona de frequência cardíaca

Prima ESQUERDO para: Regressar ao nível anterior, fazer uma pausa no treino.

Prima ESQUERDO, sem libertar, para: voltar ao visor da hora, parar o treino, na vista da hora iniciar o emparelhamento e a sincronização.

Prima DIREITO para: percorrer o menu, seleções e vistas de treino

Prima DIREITO, sem soltar, para: entrar no menu, confirmar seleções, iniciar o treino, registar uma volta durante o treino.

i Durante o treino, o visor ilumina-se sempre que virar o pulso para o ver.

Funcionalidades chave

GPS INTEGRADO

O GPS integrado monitoriza o seu ritmo, distância e altitude durante o treino. Depois da sessão, pode visualizar o seu percurso num mapa a partir da aplicação Polar Flow ou do serviço Web Flow.

TREINO BASEADO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO

O seu M200 tem um sensor de frequência cardíaca incorporado, que mede a frequência cardíaca no pulso. Isto torna o treino baseado na frequência cardíaca mais conveniente do que nunca.

MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE

O M200 monitoriza permanentemente os seus passos, atividade, sono e calorias e ajuda-o a alcançar o seu objetivo diário de atividade. No modo relógio, os pontos em torno do visor indicam o seu progresso face ao objetivo diário.

OBJETIVOS DE TREINO RÁPIDOS NA APLICAÇÃO FLOW

Crie um objetivo de treino na aplicação Flow, por exemplo, um objetivo intervalado, e sincronize-o com o M200. Inicie a sessão de treino e o M200 orientá-lo-á durante a sessão.

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

Receba notificações do telemóvel no visor do seu Polar M200. Emparelhe o seu M200 com a aplicação Flow. Ative as notificações inteligentes no seu M200 ou na aplicação Flow.