

**POLAR®**

# POLAR M200



**MANUAL DO USUÁRIO**

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Primeiros passos</b> .....	<b>6</b>
Manual do usuário do Polar M200 .....	6
Introdução .....	6
Aproveite ao máximo seu M200 .....	6
Configurar o M200 .....	6
Escolha uma opção para a configuração: dispositivo móvel compatível ou computador. ....	7
Opção A: Configurar com um dispositivo móvel e o aplicativo Polar Flow .....	7
Opção B: Configurar com o seu computador .....	8
Pulseira .....	8
Para retirar a pulseira .....	9
Para fixar a pulseira .....	9
Botões, ícones do visor e estrutura do menu .....	9
Botões .....	9
Ícones do visor .....	10
Estrutura do menu .....	11
Treino .....	12
Atividade .....	12
Histórico .....	12
Minha FC .....	12
Configurações .....	12
Parear .....	12
Parear um dispositivo móvel com o M200 .....	13
Parear um sensor de frequência cardíaca com o M200 .....	14
Parear uma balança Polar Balance com o M200 .....	14
Remover pareamentos .....	15
Colocar o seu M200 .....	15
<b>Configurações</b> .....	<b>16</b>
Alterar as configurações .....	16
Empar. e sincron. (Parear e sincronizar) .....	16
Modo de voo .....	16
Notificaç. inteligentes .....	16
Acerca do produto (Sobre o produto) .....	16
Definição da hora do dia .....	16
Reiniciar o M200 .....	17
Reconfiguração de fábrica do M200 .....	17
Atualizar o firmware .....	17
Com dispositivo móvel ou tablet .....	18
Com computador .....	18
<b>Treino</b> .....	<b>19</b>
Treinar com a frequência cardíaca baseada no pulso .....	19
Treinar com a frequência cardíaca .....	19
Medir a frequência cardíaca com o seu M200 .....	19
Iniciar uma sessão de treino .....	19
Iniciar uma sessão de treino planejada .....	20
Durante o treino .....	20
Navegar pelas telas de treino .....	20

Treinar com uma meta rápida .....	21
Treinar com uma meta de treino faseada .....	21
Zonas de frequência cardíaca .....	22
Funções durante o treino .....	22
Marcar uma volta .....	22
Mudar de fase durante uma sessão faseada .....	22
Luz do visor .....	22
Notificações .....	22
Pausar/parar uma sessão de treino .....	22
Resumo do treino .....	23
Depois do treino .....	23
Histórico de treino no M200 .....	23
Dados do treino no aplicativo Polar Flow .....	24
Dados do treino no serviço web Polar Flow .....	24
<b>Funções</b> .....	<b>25</b>
Funções de GPS .....	25
Monitoramento de atividade diária 24 horas, medição permanente da atividade .....	25
Meta de Atividade .....	25
Dados de atividade .....	26
Alerta de inatividade .....	26
Informações sobre o sono no serviço web Flow e no aplicativo Flow .....	27
Dados de atividade no aplicativo Flow e no serviço web Flow .....	27
Notificações Inteligentes .....	27
Configurações de Notificações Inteligentes .....	28
Celular (iOS) .....	28
Celular (Android) .....	28
Aplicativo móvel Polar Flow .....	28
Não perturbar .....	28
Bloquear aplicativos .....	29
Notificações Inteligentes na prática .....	29
A função Notificações Inteligentes funciona por conexão Bluetooth .....	29
Perfis de esporte Polar .....	29
Zonas de frequência cardíaca .....	30
Funções Smart Coaching da Polar .....	30
Guia de Atividade .....	31
Guia de Atividade no M200 .....	31
Benefício da atividade .....	31
Calorias inteligentes .....	32
Benefício do Treino .....	32
Running Program .....	33
Criar um Polar Running Program .....	34
Iniciar um objetivo de corrida .....	34
Acompanhar a sua evolução .....	34
Recompensa semanal .....	34
Running Index .....	35
Análise de curto prazo .....	36
Homem .....	36
Mulher .....	36
Análise de longo prazo .....	37
<b>Polar Flow</b> .....	<b>38</b>
Aplicativo Polar Flow .....	38

Dados do treino .....	38
Dados de atividade .....	38
Dados de sono .....	38
Perfis de esporte .....	38
Compartilhamento de imagem .....	38
Iniciar o uso do aplicativo Polar Flow .....	39
Planejamento do seu treino .....	39
Perfis de esporte Polar no aplicativo Flow .....	39
Adicionar um perfil de esporte .....	39
Remover um perfil de esporte .....	39
Serviço web Polar Flow .....	40
Diário .....	40
Relatórios .....	40
Programas .....	41
Planejar o seu treino no serviço web Polar Flow .....	41
Criar uma meta do treino no serviço web Polar Flow .....	41
Meta rápida .....	41
Meta faseada .....	42
Favoritos .....	42
Sincronizar as metas com o M200 .....	42
Favoritos .....	43
Adicionar uma meta de treino aos Favoritos: .....	43
Editar um favorito .....	43
Remover um favorito .....	43
Perfis de esportes Polar no serviço web Flow .....	43
Adicionar um perfil de esporte .....	43
Editar um perfil de esporte .....	44
Sincronizar .....	45
Sincronizar com o aplicativo móvel Flow .....	45
Sincronizar com o serviço web Flow via FlowSync .....	46
Planejamento de treino .....	46
Criar um plano de treino com o Planejador de temporada .....	46
Criar uma meta de treino no aplicativo e no serviço web Polar Flow .....	47
Crie uma meta com base em uma meta de treino favorita .....	49
Sincronizar as metas com o relógio .....	50
Criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow .....	50
<b>Informações importantes .....</b>	<b>53</b>
Cuidados com seu M200 .....	53
Armazenamento .....	53
Assistência .....	54
Bateria .....	54
Carregar a bateria do M200 .....	54
Duração da bateria .....	55
Notificações de bateria fraca .....	56
Precauções .....	56
Interferências durante o treino .....	56
Sua saúde e seu treino .....	57
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças .....	57
Especificações técnicas .....	58
M200 .....	58
Software Polar FlowSync .....	58

Software Polar FlowSync .....	59
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow .....	59
A resistência dos produtos Polar à água .....	59
Garantia limitada internacional Polar .....	60
Informações referentes à regulamentação .....	61
Aviso de isenção de responsabilidade .....	61

# PRIMEIROS PASSOS

## MANUAL DO USUÁRIO DO POLAR M200

Este manual do usuário ajuda você a começar a utilizar seu novo M200. Para ver tutoriais em vídeo e uma lista de perguntas frequentes sobre o M200, visite [support.polar.com/br/M200](http://support.polar.com/br/M200).

### INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo Polar M200!

O relógio de corrida Polar M200 GPS tem GPS integrado, monitor de frequência cardíaca baseada no pulso e funções Smart Coaching exclusivas. O GPS compacto integrado permite monitorar o seu ritmo (pace) de corrida, distância, altitude e percurso. Você não precisa usar um sensor de frequência cardíaca; basta treinar com a medição da frequência cardíaca baseada no pulso que está sempre pronta para entrar em ação.

Controle as atividades do seu dia-a-dia. Veja como elas beneficiam a sua saúde e receba sugestões sobre como atingir sua meta de atividade diária. Permaneça conectado com as notificações inteligentes; receba em seu M200 alertas de chamadas e de mensagens recebidas e da atividade dos aplicativos no seu celular. Você também pode trocar a pulseira para combinar com a sua roupa. Você pode adquirir mais pulseiras separadamente.

### APROVEITE AO MÁXIMO SEU M200

Conecte-se ao ecossistema Polar e tire o máximo proveito do seu M200.

Baixe a(o) [aplicação Polar Flow \(aplicativo Polar Flow\)](#) da App Store® ou do Google Play™. Depois do treino, sincronize o M200 com o aplicativo Flow e receba uma visão geral instantânea e feedback sobre o resultado do treino e seu desempenho. No aplicativo Flow, você também pode ver como dormiu e até que ponto esteve ativo durante o dia.

Sincronize os seus dados de treino com o [serviço web Polar Flow](#) utilizando o software FlowSync no seu computador, ou pelo aplicativo Flow. No serviço web, você pode planejar seu treino, acompanhar suas conquistas, obter orientações e ver análises detalhadas dos seus resultados de treino, atividade diária e sono. Compartilhe suas conquistas com os seus amigos, encontre outros praticantes de exercício e receba motivação das suas comunidades sociais de treino. Descubra tudo isso em [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

### CONFIGURAR O M200

Seu novo M200 está em modo de armazenamento e desperta quando você o conecta a um carregador USB para ser carregado ou a um computador para ser configurado. Recomendamos carregar a bateria antes de começar a usar o seu M200. Se a bateria estiver completamente descarregada, levará alguns minutos para o carregamento começar. Consulte [Baterias](#) para obter informações detalhadas sobre o carregamento e duração da bateria, bem como sobre o aviso de bateria fraca.

## ESCOLHA UMA OPÇÃO PARA A CONFIGURAÇÃO: DISPOSITIVO MÓVEL COMPATÍVEL OU COMPUTADOR.

Você pode escolher o modo como configura o M200: sem fio com um dispositivo móvel compatível ou com um computador. Ambos os métodos precisam de conexão de Internet.


- A configuração móvel é conveniente quando você não tem acesso a um computador com porta USB, mas pode demorar mais tempo.
- A configuração com fio com um computador é mais rápida e permite carregar o M200 ao mesmo tempo, mas você precisa de um computador.

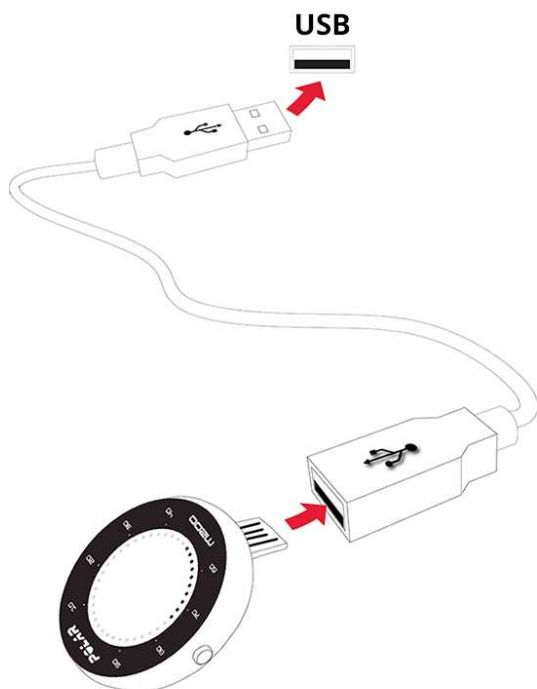
### OPÇÃO A: CONFIGURAR COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E O APLICATIVO POLAR FLOW

O Polar M200 conecta-se ao aplicativo móvel Polar Flow sem fio, via Bluetooth® Smart. Então, não se esqueça de ativar o Bluetooth no seu dispositivo móvel.

Verifique os dispositivos compatíveis com o aplicativo Polar Flow em [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Retire o bracelete (a pulseira) como se descreve no capítulo [Bracelete \(Pulseira\)](#).
2. Para garantir que o M200 tenha carga suficiente durante a configuração móvel, basta conectar o M200 a uma porta USB com alimentação ou a um carregador USB. Verifique se o adaptador tem a indicação "saída 5 V CC" e fornece no mínimo 500 mA. Certifique-se de conectar o M200 corretamente, ou seja, **os quatro pinos do conector USB do M200 devem estar virados para os quatro pinos da porta USB do computador ou do adaptador de alimentação USB**. O M200 poderá demorar alguns minutos para despertar antes de a animação do carregamento iniciar.


 *Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, cabelo, poeira ou sujeira no conector USB do M200. Remova a sujeira e a umidade com cuidado.*



3. Acesse a App Store ou o Google Play no seu dispositivo móvel, procure e baixe o aplicativo Polar Flow.
4. Abra o aplicativo Flow no seu dispositivo móvel. Ele reconhece seu novo M200 nas proximidades e pede para você iniciar o pareamento. Aceite o pedido de pareamento e **digite o código de pareamento Bluetooth apresentado no visor do M200, no aplicativo Flow.**

 *Para poder conectar o M200 ao aplicativo Flow, verifique se o M200 está ligado.*

5. Depois, crie uma conta Polar ou faça login, caso já tenha uma. O aplicativo orientará você durante o registro e a configuração. Toque em **Guardar e sincronizar (Salvar e sincronizar)** quando já tiver definido todas as configurações. Agora suas configurações personalizadas serão sincronizadas com o M200.


 *Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações. Se uma atualização de firmware estiver disponível para o M200, recomendamos instalá-la durante a configuração. A instalação pode demorar até 20 minutos.*

6. O visor do M200 abre na tela de hora assim que a sincronização estiver concluída.


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

## **OPÇÃO B: CONFIGURAR COM O SEU COMPUTADOR**

1. Visite [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e instale o software FlowSync para configurar o seu M200.
2. Retire o bracelete (a pulseira) como se descreve no capítulo [Bracelete \(Pulseira\)](#).
3. Conecte o M200 ao computador com o cabo USB fornecido para carregá-lo durante a configuração. Certifique-se de conectar o M200 do modo correto (veja a imagem acima). Se você conectar o M200 diretamente a uma porta USB do computador, **certifique-se de que o conector USB do M200 não dobre**. O M200 poderá demorar alguns minutos para despertar. Deixe o computador instalar todos os drivers USB sugeridos.

 *Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, cabelo, poeira ou sujeira no conector USB do M200. Remova a sujeira e a umidade com cuidado.*

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

 *Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações físicas quando se registrar no serviço web. Durante o registro, você pode escolher o idioma que pretende utilizar no M200. Se uma [atualização de firmware](#) estiver disponível para o M200, recomendamos instalá-la durante a configuração. A instalação pode demorar até 10 minutos.*

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

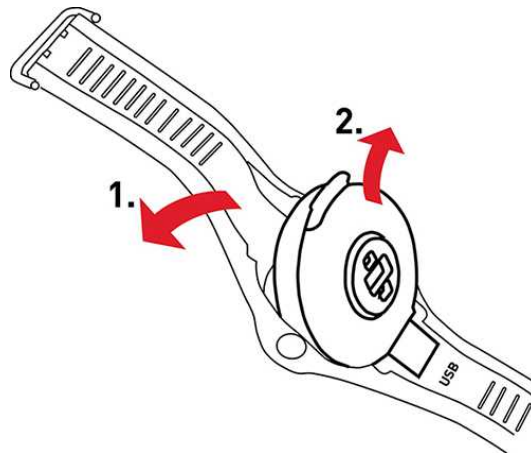
## **PULSEIRA**

Mantenha o seu estilo com pulseiras fáceis de trocar. Você pode adquirir mais pulseiras separadamente em [shop.polar.com](https://shop.polar.com).



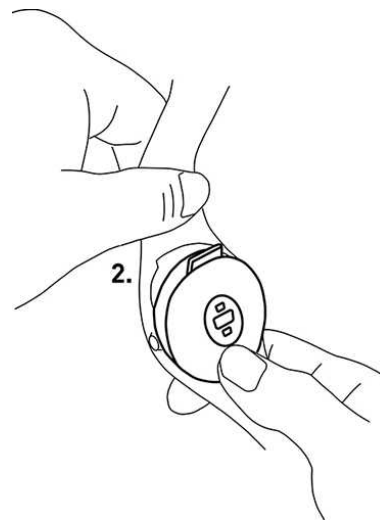
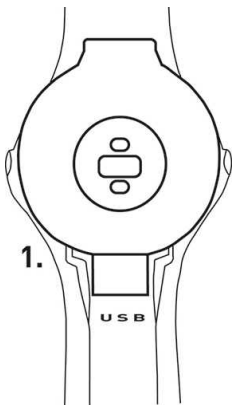
## PARA RETIRAR A PULSEIRA

1. Dobre a pulseira do lado da fivela para separá-la do dispositivo.
2. Retire o dispositivo da pulseira.



## PARA FIXAR A PULSEIRA

1. Coloque a extremidade do dispositivo no seu lugar na pulseira.
2. Estique ligeiramente a pulseira, do lado da fivela, para encaixar a outra extremidade da pulseira.
3. Certifique-se de que a pulseira fique bem ajustada ao dispositivo nos dois lados.



Para manter o M200 limpo, recomendamos retirar a pulseira do dispositivo após cada sessão de treino e lavá-los em água corrente.

## BOTÕES, ÍCONES DO VISOR E ESTRUTURA DO MENU

### BOTÕES

O M200 tem dois botões, um de cada lado. Veja na tabela abaixo as funções dos botões.

ESQUERDO

DIREITO

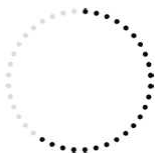
Premir (Pressionar)	Premir (Pressionar)
Voltar ao nível anterior do menu	Navegar pelo menu, pelas seleções e telas de treino
Pausar o treino	
Premir sem soltar (Pressionar e segurar)	Premir sem soltar (Pressionar e segurar)
Se o treino tiver sido pausado, parar o treino	Entrar no menu
Voltar à tela de hora	Confirmar seleções
Na tela da hora, iniciar o emparelhamento e a sincronização	Iniciar o treino
	Marcar uma volta durante o treino

Pressionar qualquer botão ativa a retroiluminação. Durante o treino, o visor ilumina-se sempre que virar o pulso para o ver.

## ÍCONES DO VISOR



Os pontos em torno do visor podem indicar várias coisas:



- Na tela de hora, os pontos indicam seu progresso em relação à meta de atividade diária.
- Durante o treino, os pontos indicam a zona de frequência cardíaca atual. Se você treinar com uma meta de treino faseada, os pontos indicarão a meta de zona de frequência cardíaca. Se você treinar com uma meta de treino rápida, os pontos fornecerão uma indicação visual do seu progresso em relação à meta.
- Quando estiver navegando pelos menus, os pontos indicarão a barra de rolagem do menu.



O Modo de voo está ativado. Todas as conexões sem fio com o celular e os acessórios estão inativas.



O modo Não perturbar está ativado, o que significa que você não receberá notificações inteligentes. Por padrão, o modo **Não perturbar** fica ativado entre 10 da noite e 7 da manhã. No aplicativo móvel Polar Flow, é possível ativar e desativar o modo Não perturbar e ajustar as configurações. Para obter mais informações, consulte [Notificações Inteligentes](#).



A conexão Bluetooth com o celular pareado está inativa. Na tela de hora, pressione e segure o botão ESQUERDO para reconectar.



Sincronizando. Na tela de hora, durante a sincronização do M200 com o aplicativo Polar Flow, é apresentado um círculo girando.



A sincronização foi bem-sucedida. Após uma sincronização bem-sucedida, esta mensagem é apresentada brevemente em vez do círculo giratório.



A sincronização falhou. Se este ícone aparecer após uma sincronização, o M200 não conseguiu sincronizar com o aplicativo Polar Flow.



Você atingiu sua recompensa semanal. Para obter mais informações, consulte o capítulo sobre o [Running Program](#).



O ícone de GPS pisca enquanto o M200 procura o sinal do satélite GPS. Quando o M200 detecta o sinal, o ícone de GPS para de piscar e fica aceso.



O ícone de coração significa frequência cardíaca. O ícone de coração pisca enquanto o M200 procura sua frequência cardíaca. Quando a frequência cardíaca é detectada, o ícone para de piscar e fica aceso, e sua frequência cardíaca é apresentada.

## ESTRUTURA DO MENU



## TREINO

Selecione **Treino** para iniciar uma sessão de treino. Percorra a lista de [perfis de desporto \(perfis de esportes\)](#) e escolha o que pretende usar na sua sessão de treino. No aplicativo móvel Polar Flow ou no serviço web Polar Flow, é possível adicionar mais esportes à lista. No serviço web, você pode definir configurações específicas para cada perfil de esporte.

## ATIVIDADE

Na tela **Atividade**, você vê sua meta de atividade diária com uma barra de atividade. A barra de atividade fica cheia quando você atinge a meta diária. Na tela de hora, os pontos em torno do visor também permitem ver o progresso do seu objetivo de atividade diária. Acesse o menu Atividade para ver as opções para atingir sua meta de atividade diária e os passos dados durante o dia. Se você receber carimbos de inatividade durante o dia, eles também aparecerão no menu Atividade.

A meta de atividade diária apresentada pelo Polar M200 é baseada nos seus dados pessoais e nas configurações do nível de atividade, que você encontra e altera nas configurações do aplicativo ou do serviço web Polar Flow, abaixo do seu nome e foto de perfil.

Para obter mais informações, consulte [Monitoramento de atividade diária 24 horas, medição permanente da atividade](#).

## HISTÓRICO

Em **Histórico**, você pode ver as últimas cinco sessões de treino. Os dados das sessões de treino mais antigas ficam salvos no M200 até que ele seja sincronizado com o aplicativo ou o serviço web Polar Flow. Se o M200 estiver ficando sem memória para armazenar seu histórico de treino, você será solicitado a sincronizar as sessões de treino antigas com o aplicativo ou serviço web Flow. Para obter mais informações, consulte [Resumo do treino](#).

## MINHA FC

Em **A minha FC (Minha FC)** pode verificar a sua frequência cardíaca atual sem iniciar uma sessão de treino.

## CONFIGURAÇÕES

Em **Definições (Configurações)**, você pode parear e sincronizar dispositivos com o M200 e ativar/desativar as notificações inteligentes e o modo de voo. Para obter mais informações, consulte [Definições \(Configurações\)](#).

## PAREAR

Para utilizar um sensor de frequência cardíaca Bluetooth Smart ou um dispositivo móvel (smartphone, tablet) com o seu M200 é necessário pará-los. O pareamento demora apenas uns segundos e garante que o seu M200 receba apenas sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo, sem interferências. Antes de participar de um evento ou corrida, não se esqueça de fazer o pareamento em casa para impedir interferências de outros dispositivos.

## PAREAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O M200

Se você configurou o M200 com um dispositivo móvel, o M200 já está pareado. Se você configurou com um computador e pretende utilizar o M200 com o aplicativo Polar Flow, faça o pareamento do M200 com o dispositivo móvel do seguinte modo:

Antes de parear um dispositivo móvel:

- Efetue a configuração em [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), conforme descrito no capítulo [Configurar o seu M200 \(Configurar o M200\)](#)
- Baixe o aplicativo Flow da App Store ou do Google Play.
- Verifique se o seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e se o modo de voo está desativado.

 *Observe que é preciso fazer o pareamento no aplicativo Flow e NÃO nas configurações Bluetooth do seu dispositivo móvel.*

Para parar um dispositivo móvel:

1. No seu dispositivo móvel, abra o aplicativo Flow e entre com a conta Polar que você criou quando configurou o seu M200.
2. No M200, prima o botão ESQUERDO, sem soltar.

OU

No M200, selecione **Definições (Configurações) > Emparelh. e sinc. (Parear e sincronizar) > Emparelh. e sinc. dispositivos (Parear e sincronizar dispositivos)** e prima o botão DIREITO, sem soltar.

3. Será apresentada a indicação, **Toque no seu dispositivo com o M200**. Toque no dispositivo móvel com o M200.
4. No M200, é apresentada a indicação **Emparelh. (Pareando)**



*Usuários do Android: Você receberá um pedido de pareamento no celular. Talvez seja necessário abri-lo deslizando o dedo na tela de cima para baixo e tocando na notificação. Depois, toque em **EMPARELHAR (PAREAR)**.*


5. A indicação **Conf. de out. disp. xxxxx (Confirmar em outro disp. xxxxx)** será apresentada no M200. Digite o código PIN do M200 no pedido de pareamento do dispositivo móvel e toque em **Emparelhar (Parear) /OK**.



*Usuários do Android: Talvez seja necessário abrir o pedido de pareamento deslizando o dedo na tela de cima para baixo e tocando na notificação.*

6. A indicação **A emparelhar (Pareando)** será apresentada no M200 e, se o pareamento for concluído com êxito, será apresentada a indicação **A sincronizar** com o seu dispositivo móvel.

## PAREAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O M200

 Se você estiver usando um sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth Smart pareado com o seu M200, o M200 não medirá a frequência cardíaca no pulso.

Há dois modos de parear um sensor de frequência cardíaca com o M200:

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca umedecido, conforme indicado no manual do usuário do sensor de frequência cardíaca.
2. No M200, selecione **Definições (Configurações) > Emparelh. e sinc. (Parear e sincronizar) > Emparelh. e sinc. dispositivos (Parear e sincronizar dispositivos)** e pressione e segure o botão DIREITO.
3. Toque no sensor de frequência cardíaca com o seu M200.
4. Durante o pareamento, será apresentada a indicação **Emparelhar (Pareando)** . Quando este estiver concluído, será apresentada a indicação **Concluído**.

OU

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca conforme indicado no manual do usuário do sensor de frequência cardíaca.
2. Inicie uma sessão de treino conforme descrito no capítulo [Iniciar o treino](#).
3. Toque no sensor de frequência cardíaca com o seu M200.
4. Você será solicitado a parear o M200 com o seu sensor de frequência cardíaca. Por exemplo, ser-lhe-á apresentada a indicação: **Emparelhar Polar H7... (Parear Polar H7...)** . Aceite o pedido de pareamento pressionando o botão DIREITO.
5. Durante o pareamento, será apresentada a indicação **Emparelhar (Pareando)**. Quando este estiver concluído, será apresentada a indicação **Concluído**.

## PAREAR UMA BALANÇA POLAR BALANCE COM O M200


Há duas maneiras de parear a balança Polar Balance com o M200:

1. Suba na balança. A tela mostrará seu peso.
2. Após um bipe, o ícone de Bluetooth da tela da balança começará a piscar, o que significa que a conexão está ativada. A balança está pronta para ser pareada com o M200.
3. Pressione e segure o botão ESQUERDO do seu M200. É apresentada a indicação **À procura (Procurando)** no M200.
4. No M200, será apresentada a indicação **A emparelhar (Pareando)** durante o pareamento. Quando este estiver concluído, será apresentada a indicação **Concluído**.


OU

1. No M200, selecione **Definições (Configurações) > Emparelh. e sinc. (Parear e sincronizar) > Emparelh. e sinc. dispositivos (Parear e sincronizar dispositivos)** e pressione e segure o botão DIREITO.
2. O M200 começará a procurar a balança. É apresentada a indicação **À procura (Procurando)** no M200.
3. Suba na balança. A tela da balança mostrará seu peso.
4. Após um bipe, o ícone de Bluetooth da tela da balança começará a piscar, o que significa que a conexão está ativada.

5. No M200, será apresentada a indicação **A emparelhar (Pareando)** durante o pareamento. Quando este estiver concluído, será é apresentada a indicação **Concluído**.

 *A balança pode ser emparelhada com 7 dispositivos Polar diferentes. Se você tentar parear mais de 7 dispositivos, o primeiro pareamento será removido e substituído.*

## REMOVER PAREAMENTOS

 *A remoção de pareamentos, de acordo com as instruções a seguir, removerá **TODOS** os pareamentos com sensores e dispositivos móveis.*

Se você tiver problemas para sincronizar o M200 com o seu dispositivo móvel ou se não conseguir obter a frequência cardíaca com um sensor de frequência cardíaca pareado com uma tira elástica colocada no tórax, tente corrigir a conexão removendo os pareamentos existentes e voltando a parear os dispositivos.

Para remover pareamentos com sensores e dispositivos móveis:

1. No M200, acesse **Definições (Configurações) > Emparelhar e sinc. (Parear e sincronizar) > Remover emparelhamentos (Remover pareamentos)** e pressione e segure o botão DIREITO.
2. Será apresentada a indicação **Eliminar emparelh.? (Excluir emparelhamentos?)**. Pressione o botão DIREITO para confirmar.
3. Quando terminar, será exibida a indicação **Emparelhamentos excluídos (Pareamentos excluídos)**.

## COLOCAR O SEU M200

Para medir com precisão a frequência cardíaca no pulso, você precisa usar o seu M200 bem justo, logo atrás do osso do pulso. Para obter mais informações, consulte: [Treino com frequência cardíaca baseada no pulso](#).

Após uma sessão em que você transpirou, recomendamos remover o dispositivo da pulseira e lavá-los, separadamente, em água corrente e com uma solução de sabão neutro e água. Depois, seque-os com uma toalha macia. Quando você não estiver treinando, use a pulseira um pouco mais frouxa, da mesma forma que usaria um relógio comum.

De vez em quando, é boa ideia deixar o pulso respirar, especialmente se você tiver uma pele sensível. Retire o M200 e recarregue-o. Desse modo, a sua pele e o dispositivo podem descansar e estar prontos para o próximo evento de treino.

# CONFIGURAÇÕES

## ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES

Em **Definições (Configurações)**, encontra as seguintes opções:

- **Empar. e sincron. (Parear e sincronizar)**
- **Modo de voo**
- **Notificaç. inteligentes**
- **Acerca do produto (Sobre o produto)**

### EMPAR. E SINCRON. (PAREAR E SINCRONIZAR)

**Empar. e sincron. dispositivos (Parear e sincronizar dispositivos):** Parear dispositivos com o M200, por exemplo: um sensor de frequência cardíaca, uma balança ou um dispositivo móvel. Para obter mais informações, consulte [Parear](#). Sincronizar dados do M200 com um dispositivo móvel pareado. **Dica:** Você também pode sincronizar pressionando o botão ESQUERDO na tela de hora.

**Remover pareamentos (Remover emparelhamentos):** Remover um pareamento entre um sensor de frequência cardíaca ou um dispositivo móvel e o M200.

### MODO DE VOO

Selecione **Ligado** ou **Desligado**

O modo de voo desativa todas as comunicações sem fio do dispositivo. Mesmo assim, você pode usá-lo para coletar dados da sua atividade ou para treinar com a medição da frequência cardíaca baseada no pulso, mas não pode usá-lo em sessões de treino com um sensor de frequência cardíaca *Bluetooth Smart*, nem sincronizar dados com o aplicativo móvel Polar Flow porque o *Bluetooth Smart* está desativado.

### NOTIFICAÇ. INTELIGENTES

Permite selecionar **Ligado** ou **Desligado** para Notificações Inteligentes. Para obter mais informações sobre a função, consulte [Notificações Inteligentes](#).

### ACERCA DO PRODUTO (SOBRE O PRODUTO)

Verifique o ID do dispositivo do seu M200, bem como a versão do firmware e o modelo HW. Você pode precisar desses dados se contatar a assistência a clientes da Polar. Escolha **Reiniciar dispositivo** se tiver problemas com o M200. Para obter mais informações, consulte [Reiniciar o M200](#).

### DEFINIÇÃO DA HORA DO DIA

A hora atual e o respetivo formato são transferidos para o M200 do seu dispositivo móvel ou do relógio do sistema do seu computador durante a sincronização com o aplicativo ou serviço web Polar Flow. Para alterar a hora,



primeiro altere a hora no dispositivo móvel ou o fuso horário no seu computador e depois sincronize o M200 com o aplicativo ou serviço web.

## REINICIAR O M200


Assim como acontece com qualquer dispositivo eletrônico, recomendamos reiniciar o M200 de vez em quando. Se você tiver problemas com o M200, experimente reiniciá-lo:

1. No M200, selecione **Definições (Configurações) > Acerca do Produto (Sobre o produto) > Reiniciar disposit. (Reiniciar dispositivo)**.
2. Depois, confirme o reinício pressionando o botão DIREITO.

O reinício do M200 não apaga dados.

## RECONFIGURAÇÃO DE FÁBRICA DO M200

Se ocorrer algum problema com o M200 e reiniciá-lo não ajudar, tente restaurar as configurações de fábrica do dispositivo.

 *A reconfiguração de fábrica elimina todas as informações do M200, e você precisará configurá-lo novamente para seu uso pessoal. Antes da reconfiguração de fábrica do M200, consulte a documentação de suporte de resolução de problemas nas [páginas do Suporte Polar](#) para tentar resolver o problema.*

Para fazer a reconfiguração de fábrica do M200 no FlowSync com o computador:

1. Conecte o M200 ao computador.
2. Clique no ícone da roda de configurações do FlowSync para abrir o menu de configurações.
3. Pressione o botão **Reconfiguração de fábrica**.

Você também pode redefinir o M200 a partir do dispositivo propriamente dito:

1. Navegue até **Definições (Configurações) > Acerca do produto (Sobre o produto) > Reiniciar dispositivo**.
2. Pressione e segure o botão direito e depois pressione o botão direito mais uma vez para confirmar a redefinição.
3. Enquanto o logotipo da Polar é exibido, prima, o botão esquerdo, sem soltar, até ser apresentada a indicação "Restoring".

Agora tem de voltar a [configurar o M200](#), utilizando o telemóvel ou o computador. Durante a configuração, não se esqueça de usar a conta Polar usada antes da reconfiguração.

## ATUALIZAR O FIRMWARE

Atualize o firmware do seu M200 para desfrutar das funcionalidades mais recentes. As atualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do M200. Elas podem incluir melhorias de funções existentes, funções completamente novas ou correções de bugs. Recomendamos atualizar o firmware do seu M200 sempre que uma nova versão estiver disponível.

## COM DISPOSITIVO MÓVEL OU TABLET

Você pode atualizar o firmware com o seu dispositivo móvel, se estiver usando o aplicativo móvel Polar Flow para sincronizar os dados de treino e de atividade. O aplicativo informará se há alguma atualização disponível e lhe orientará ao longo do processo. Recomendamos conectar o M200 a uma fonte de alimentação antes de iniciar a atualização para garantir uma atualização sem problemas.


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

## COM COMPUTADOR

Sempre que uma nova versão do firmware estiver disponível, o FlowSync o avisará para você conectar o M200 ao computador. As atualizações do firmware são baixadas via FlowSync.

### Para atualizar o firmware:

1. Conecte o M200 ao seu computador.
2. O FlowSync começará a sincronizar os dados.
3. Após a sincronização, será solicitado que você atualize o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware será instalado (pode demorar algum tempo) e o M200 será reiniciado. Espere até a atualização do firmware ser finalizada e desconecte o M200 do computador.

 *Você não perderá nenhum dado ao atualizar o firmware. Antes da atualização ser iniciada, os dados do M200 são sincronizados com o serviço web Flow.*

# TREINO

## TREINAR COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

### TREINAR COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA

Embora existam muitas pistas subjetivas sobre como o seu corpo está se saindo durante o exercício (esforço percebido, taxa de respiração, sensações físicas), nenhuma delas é tão confiável quanto a medição da frequência cardíaca. Ela é objetiva e afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma confiável.

### MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O SEU M200

O Polar M200 tem um sensor de frequência cardíaca integrado que mede a frequência cardíaca no pulso. Acompanhe as suas zonas de frequência cardíaca diretamente no seu dispositivo e obtenha orientações para as sessões de treino que planejou no aplicativo ou no serviço web Flow.

Para medir com precisão a frequência cardíaca no pulso, você precisa usar o M200 bem justo no pulso, logo atrás do osso do pulso (veja a imagem à direita). O sensor na parte de trás precisa ficar em contato permanente com a pele, mas a pulseira não deve estar muito justa, a ponto de impedir a circulação sanguínea.

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

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

Em esportes em que seja mais difícil manter o sensor imóvel no pulso ou em que haja pressão ou movimento nos músculos ou tendões perto do sensor, recomendamos usar um sensor de frequência cardíaca Polar *Bluetooth Smart*, com uma tira elástica no tórax, para garantir medições melhores da frequência cardíaca.

Se você utilizar o M200 enquanto nada, o aplicativo Polar também coletará os seus dados de atividade a partir dos movimentos do pulso quando praticar natação. Contudo, em nossos testes, descobrimos que a medição de frequência cardíaca baseada no pulso não funciona de modo ideal na água. Portanto, não podemos recomendá-la durante a prática de natação.

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. [Coloque o M200](#) e aperte a pulseira.
2. Selecione **Treino** e pressione e segure o botão DIREITO.

OU

Pressione e segure o botão DIREITO.



3. Navegue nos perfis de esportes com o botão DIREITO. No aplicativo móvel Polar Flow ou serviço web Flow, é possível adicionar mais perfis de esportes ao seu M200. No serviço web, você também pode especificar configurações para cada perfil de esporte; por exemplo: você pode criar telas de treino personalizadas.
4. Vá para um ambiente aberto e afastado de edifícios altos e de árvores. Mantenha o seu M200 imóvel, com o visor para cima, para captar os sinais de satélite [GPS](#). Quando o sinal for captado, o M200 vibra e o ícone de GPS para de piscar.

Quando o M200 detecta a sua frequência cardíaca, ela é apresentada no visor e o ícone para de piscar.

5. Pressione e segure o botão DIREITO para começar a gravar sua sessão de treino.

Consulte [Funções durante o treino](#) para obter mais informações sobre o que pode fazer com o seu M200 durante o treino.

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO PLANEJADA

Você pode planejar o seu treino e [criar objetivos de treino detalhados \(criar metas de treino detalhadas\)](#) no aplicativo Polar Flow ou no serviço web Polar Flow e sincronizá-los com o M200.

Para iniciar uma sessão de treino planejada:

As sessões de treino planejadas para o dia atual aparecem no topo da lista, em **Treino**.

1. Pressione e segure o botão DIREITO para escolher a meta de treino. Se você planejou fazer treino faseado, pode pressionar o botão DIREITO para navegar nas diferentes fases da sessão de treino planejada.
2. Pressione e segure o botão DIREITO para abrir a lista de perfis de esportes. Depois, siga as instruções acima sobre como *Iniciar uma sessão de treino* a partir da etapa 3.

O M200 vai orientá-lo para que você possa atingir sua meta durante o treino. Consulte [Funções durante o treino](#) para obter mais informações.

## DURANTE O TREINO NAVEGAR PELAS TELAS DE TREINO

Durante o treino, você pode navegar pelas telas de treino usando o botão DIREITO. Observe que as telas de treino e os dados disponíveis dependem do esporte escolhido. No serviço web Polar Flow, você pode alterar configurações específicas de cada perfil de esporte; por exemplo, você pode criar telas de treino personalizadas. Para mais informações, consulte [Perfis de desporto no Serviço Web Flow \(Perfis de esportes no serviço web Flow\)](#).

Por exemplo, as telas de treino padrão no perfil de esporte de Corrida mostram os seguintes dados:



A duração da sessão de treino até ao momento.  
Sua frequência cardíaca atual.



A sua velocidade/ritmo atual.  
A distância percorrida até ao momento.



A duração da sessão de treino até ao momento.  
A duração da volta atual.



A diferença entre sua velocidade atual e o recorde mundial da maratona.

### TREINAR COM UMA META RÁPIDA

Se você criou uma meta de treino rápida no serviço web Flow com base na duração, distância ou nas calorias queimadas e o sincronizou com o M200, esta será a primeira tela de treino padrão apresentada:



O tempo, os quilômetros/milhas ou as calorias restantes para atingir a sua meta.  
A percentagem da meta já concluída.

À medida que você se aproxima da sua meta de treino, vão aparecendo pontos em torno do visor que permitem visualizar o seu progresso. Os números em torno do visor indicam porcentagens.

### TREINAR COM UMA META DE TREINO FASEADA

Se você criou uma meta de treino faseada no serviço web Flow e o sincronizou com o M200, esta será a primeira tela de treino padrão apresentada:



Sua frequência cardíaca atual.  
Contagem regressiva da fase.

À medida que você se aproxima da meta de treino faseado, vão aparecendo pontos em torno do visor que permitem visualizar sua meta de zona de frequência cardíaca.

## ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Os pontos e os números em torno do visor permitem visualizar a frequência cardíaca em que você está treinando. Se você estiver mais próximo da zona de frequência cardíaca anterior ou seguinte, será apresentado um ponto piscando.

Na imagem do exemplo à direita, você está treinando na zona de frequência cardíaca 2, que corresponde a 60% – 69% da frequência cardíaca máxima. O ponto piscando mostra que você está mais perto de 70% do máximo.



## FUNÇÕES DURANTE O TREINO

### MARCAR UMA VOLTA

Marque uma volta pressionando e segurando o botão DIREITO.

### MUDAR DE FASE DURANTE UMA SESSÃO FASEADA

Se você optou pela mudança manual de fase quando criou a meta faseada, ao terminar a fase em que se encontra, pressione o botão DIREITO para passar para a fase seguinte.

### LUZ DO VISOR

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


## NOTIFICAÇÕES

Se você estiver treinando fora das zonas de frequência cardíaca planejadas, o M200 o avisará com uma vibração.

## PAUSAR/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

Para pausar uma gravação de uma sessão de treino, pressione o botão ESQUERDO. É exibida a indicação **Gravação em pausa**. Para continuar, pressione o botão DIREITO.

Para parar uma gravação de uma sessão de treino, no modo de pausa, pressione e segure o botão ESQUERDO. É exibida a indicação **Gravação terminada**.

 Se você parar a sua sessão depois de uma pausa, o tempo decorrido desde a pausa não será incluído no tempo total de treino.

## RESUMO DO TREINO DEPOIS DO TREINO

Assim que terminar o treino, você receberá um resumo da sessão de treino no seu M200. Obtenha uma análise mais detalhada e ilustrada no aplicativo Polar Flow ou no serviço web Polar Flow.

O M200 apresenta os seguintes dados da sua sessão:

<b>Duração</b>	A duração da sessão.
<b>FC méd.*</b>	A frequência cardíaca média durante a sessão é apresentada em batimentos/minuto ou em % da frequência cardíaca máxima, dependendo da configuração de perfil de esporte selecionada no serviço web Polar Flow.
<b>FC máx.*</b>	Sua frequência cardíaca máxima durante a sessão.
<b>Distância**</b>	Distância percorrida durante a sessão.
<b>Ritmo/Velocidade méd.**</b>	O ritmo/velocidade médios da sessão.
<b>Ritmo/Velocidade máx.**</b>	Seu ritmo/velocidade máxima durante a sessão.
<b>Calorias</b>	Calorias queimadas durante a sessão.

\*) Os dados são mostrados se você tiver medido a frequência cardíaca durante o treino.

\*\*\*) Os dados são mostrados se você tiver usado GPS durante o treino.

## HISTÓRICO DE TREINO NO M200

Em **Histórico**, você encontrará os resumos das suas últimas cinco sessões de treino. Selecione **Histórico** e navegue até a sessão de treino que você quer visualizar usando o botão DIREITO. Pressione e segure o botão DIREITO para ver os dados. Observe que os dados apresentados dependem do modo como você editou o perfil de esporte usado durante a sessão.

Os dados das sessões de treino mais antigas ficam salvos no M200 até que ele seja sincronizado com o aplicativo ou o serviço web Polar Flow. Se o M200 estiver ficando sem memória para armazenar seu histórico de treino, você será solicitado a sincronizar as sessões de treino antigas com o aplicativo ou serviço web Flow.

## **DADOS DO TREINO NO APLICATIVO POLAR FLOW**

Se o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth, o M200 será sincronizado automaticamente com o aplicativo Polar Flow assim que você concluir uma sessão de treino. Você também pode sincronizar manualmente os dados do treino entre o M200 e o aplicativo Flow pressionando e segurando o botão ESQUERDO do M200 se tiver uma sessão iniciada no aplicativo Flow e o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth. No aplicativo, você poderá analisar os seus dados rapidamente depois de cada sessão. O aplicativo permite ter uma visão geral rápida dos seus dados de treino.

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

## **DADOS DO TREINO NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW**

Analise todos os detalhes do seu treino e saiba mais sobre o seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e compartilhe as suas melhores sessões com outros usuários.


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



# FUNÇÕES

## FUNÇÕES DE GPS

O M200 tem um GPS incorporado, que fornece medições exatas da velocidade/ritmo (pace), distância e altitude para diversos esportes ao ar livre e permite que você veja seu percurso em um mapa, após a sessão, no aplicativo e no serviço web Flow.

 *Se quiser ver os diversos dados de GPS no M200 durante a sessão, edite as telas de treino do perfil de esporte que pretende utilizar.*

O M200 usa a tecnologia de previsão por satélite SiRFInstantFix™ para obter rapidamente a localização de um satélite. Em condições ideais, ao ar livre e afastado de edifícios altos e árvores, o M200 consegue detectar o sinal de satélite em menos de um minuto.

A tecnologia do M200 prevê com precisão as posições dos satélites durante até três dias. Assim, se você voltar a treinar nos três dias seguintes, o M200 saberá onde procurar os satélites e poderá captar os respectivos sinais mais rapidamente, em até 5-10 segundos. A precisão do posicionamento diminui progressivamente durante o 2º e o 3º dias.

Se você não voltar a treinar nos dias seguintes, o M200 terá de localizar os sinais dos satélites do zero e talvez precise de mais tempo para detectar a posição atual.

 *Para um melhor desempenho do GPS, coloque o M200 no pulso, com o visor virado para cima.*

## MONITORAMENTO DE ATIVIDADE DIÁRIA 24 HORAS, MEDIÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE

O M200 monitora sua atividade usando um acelerômetro 3D interno que registra os movimentos do seu pulso. Ele analisa a frequência, a intensidade e a regularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o nível de atividade do seu dia a dia, além do seu treino regular. Você deve usar o M200 na sua mão não dominante para garantir maior precisão no monitoramento da atividade.

### META DE ATIVIDADE

Seu objetivo de atividade é apresentado logo que o M200 é configurado, e o dispositivo vai orientá-lo dia a dia para que você atinja essa meta. Você pode visualizar quanto alcançou da meta no aplicativo ou serviço web Polar Flow. O objetivo de atividade baseia-se nos seus dados pessoais e nas definições do nível de atividade, que encontrará na aplicação Polar Flow ou no [serviço Web Polar Flow](#).

Se você quiser alterar sua meta, abra o aplicativo Flow, toque no seu nome/foto do perfil, na tela do menu, e deslize o dedo para baixo para ver o **Objetivo de atividade diária (Meta de atividade diária)**. Você também pode acessar [flow.polar.com](http://flow.polar.com) e entrar na sua conta Polar. Depois, clique no seu nome > **Definições (Configurações)** > **Objetivo de atividade diária (Meta de atividade diária)**. Escolha um dos três níveis de atividade que melhor descreve o seu dia e sua atividade típicos. Abaixo da área de seleção, é indicado quanto você precisa se exercitar para atingir a meta de atividade diária no nível escolhido. Por exemplo, se você trabalha em um escritório e passa a

maior parte do dia sentado, durante um dia normal deverá chegar a cerca de quatro horas de atividade de baixa intensidade. Se você fica muito tempo de pé e anda bastante durante o horário de trabalho, as expectativas são mais elevadas.

## DADOS DE ATIVIDADE

Na vista da hora, os pontos e números à volta do visor mostram o seu progresso para a meta de atividade diária. Quando o círculo pontilhado em torno do visor estiver cheio, você terá atingido sua meta e será alertado por vibração. Além disso, o texto **Objetivo de atividade atingido (Meta de atividade atingida)** será apresentado na tela.

Você também pode ver sua atividade no menu **Atividade**. Nesse menu, você pode ver o nível de atividade do seu dia e obter orientações para atingir a sua meta.

- **Faltam:** O M200 oferece opções para você atingir sua meta de atividade diária. Ele indica durante quanto tempo mais você precisa se manter ativo ao selecionar atividades de intensidade baixa, média ou alta. Você tem uma só meta, mas várias maneiras de atingi-la. A meta de atividade diária pode ser atingida com uma intensidade baixa, média ou alta. No M200, “levantar” significa baixa intensidade, “caminhar” significa intensidade média e “jogging” significa alta intensidade. Você encontrará mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e alta no serviço web e no aplicativo móvel Flow, onde poderá escolher a melhor maneira de atingir sua meta.
- **Passos:** Indica o número de passos dados até ao momento. A quantidade e tipo de movimentos do corpo são registrados e convertidos em uma estimativa de passos.
- **Carimbos de inatividade:** Se você receber carimbos de inatividade durante o dia, eles serão apresentados aqui.

## ALERTA DE INATIVIDADE

Sabemos muito bem que a atividade física é um fator importante para manter a saúde. Além de praticar atividade física, é importante evitar ficar sentado por muito tempo. Ficar sentado por longos períodos é ruim para a saúde, mesmo nos dias em que você treina e pratica atividade diária suficiente. Durante o dia, o M200 detecta se você está inativo há muito tempo, ajudando-o a interromper o tempo de inatividade para evitar os efeitos negativos sobre sua saúde.

Se você ficar parado por 55 minutos, receberá um alerta de inatividade: A indicação **Está na altura de se mexer (Hora de se mexer)** é apresentada, sendo acompanhada com uma pequena vibração. Levante-se e dê um jeito de ficar ativo. Faça uma caminhada curta, um alongamento ou qualquer outra atividade leve. A mensagem desaparecerá quando você começar a se mexer ou pressionar um dos botões. Se você não fizer alguma atividade nos cinco minutos seguintes, receberá um carimbo de inatividade, que poderá ser visto no menu Atividade do M200, no aplicativo Flow e no serviço web Flow após a sincronização.

O menu Atividade do M200 permite visualizar os carimbos de inatividade que você recebeu durante o dia. Contudo, o aplicativo Flow e o serviço web Flow apresentam o histórico completo dos carimbos de inatividade que você recebeu. Assim, você pode avaliar a sua rotina diária e alterá-la para ter uma vida mais ativa.

## INFORMAÇÕES SOBRE O SONO NO SERVIÇO WEB FLOW E NO APLICATIVO FLOW

Se você usar o M200 durante a noite, ele monitorará o tempo e a qualidade do seu sono (repousante/agitado). Não é preciso ativar um modo de sono; o dispositivo detecta automaticamente que você está dormindo pelos movimentos do seu pulso. O tempo de sono e a qualidade do sono (repousante/agitado) são apresentados no serviço web Flow e no aplicativo Flow depois de sincronizar o M200.

O tempo de sono é o tempo de repouso contínuo mais longo no período de 24 horas, entre as 18:00 de um dia e as 18:00 do dia seguinte. Pausas inferiores a uma hora não interrompem o monitoramento do tempo de sono, mas não são contabilizadas no cálculo do tempo de sono. Pausas superiores a uma hora interrompem o monitoramento do tempo de sono.

Os períodos em que você dorme serenamente e não se mexe muito são contabilizados como sono repousante. Os períodos em que você se mexe e muda de posição são contabilizados como sono agitado. Em vez de simplesmente somar todos os períodos de imobilidade, o cálculo atribui mais importância aos períodos de imobilidade longos do que aos curtos. A porcentagem de sono repousante compara o tempo que você dorme serenamente com o tempo de sono total. O sono repousante é muito pessoal e deverá ser interpretado em conjunto com o tempo de sono.

A análise do sono repousante e agitado fornece uma perspectiva do sono da noite e de como ele é afetado por mudanças no seu dia a dia. Isso pode ajudá-lo a descobrir formas de melhorar o seu sono e de se sentir descansado durante o dia.

## DADOS DE ATIVIDADE NO APLICATIVO FLOW E NO SERVIÇO WEB FLOW

Com o aplicativo Flow, você pode acompanhar e analisar seus dados de atividade de onde quer que esteja, pois eles são sincronizados sem fio entre o M200 e o serviço web Flow. O serviço web Flow fornece informações mais detalhadas sobre sua atividade e seu sono. Com a ajuda dos relatórios de atividade (na guia **PROGRESSO (EVOLUÇÃO)**), você pode acompanhar sua tendência de atividade diária de longo prazo. Você pode optar por ver relatórios diários, semanais ou mensais.

Você também pode acompanhar o seu padrão de sono semanal no relatório "Sono noturno". Ele indica por quantas horas você dormiu e divide esse tempo em sono repousante e agitado, para uma análise mais aprofundada do seu sono. No relatório de atividade, você também pode ver os seus melhores dias em termos de atividade diária, passos, calorias e sono para um período selecionado por você.

## NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

A função Notificações Inteligentes permite receber notificações do seu celular no M200. O M200 avisa quando você recebe uma chamada ou uma mensagem (por exemplo, um SMS ou uma mensagem do WhatsApp). Também notifica você de eventos do calendário do seu celular. Quando você estiver treinando com seu M200, só poderá receber notificações de chamadas se o aplicativo Polar Flow estiver em execução no celular e o celular estiver próximo.

- Para utilizar a função Notificações Inteligentes, você precisa do aplicativo móvel Polar Flow para iOS ou Android e parear o M200 com o aplicativo. O iOS 8 e o Android 5.0 são os sistemas operacionais móveis mínimos compatíveis.
- Observe que quando a função Notificações Inteligentes está ativada, a bateria do dispositivo Polar e a bateria do celular descarregam mais depressa, pois o *Bluetooth* fica continuamente ativado.

## CONFIGURAÇÕES DE NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

### CELULAR (IOS)

As configurações de notificação do celular determinam o tipo de notificações que você recebe no seu M200. Para obter mais informações: [Notificações Inteligentes \(iOS\)](#).

### CELULAR (ANDROID)

Para poder receber notificações inteligentes do celular no seu dispositivo Polar, ative primeiro as notificações nos aplicativos móveis dos quais você pretende receber notificações. Você pode fazer isso nas configurações do aplicativo móvel ou nas configurações de notificações do aplicativo do seu celular Android. Consulte o manual do usuário do seu celular para obter mais informações sobre as configurações de notificações de aplicativos.


Depois, o aplicativo Polar Flow precisa de ter permissão para ler as notificações do seu celular. Você precisa conceder acesso às notificações do seu celular para o aplicativo Polar Flow (ou seja, ativar notificações no aplicativo Polar Flow). O aplicativo Polar Flow orienta você a conceder o acesso quando necessário.

### APLICATIVO MÓVEL POLAR FLOW

 *No aplicativo móvel Polar Flow, a função Notificações Inteligentes está desativada por padrão.*

Ative/desative a função Notificações Inteligentes no aplicativo móvel do seguinte modo:

1. Abra o aplicativo móvel Polar Flow.
2. Acesse **Dispositivos**.
3. Em **Notificações do celular** selecione **Ativar**, **Ativar (sem pré-visualização)** ou **Desativar**.
4. **Sincronize o seu M200 com o aplicativo móvel** pressionando e segurando o botão ESQUERDO do M200.
5. A indicação **Notificações inteligentes ativadas** ou **Notificações inteligentes desativadas** é apresentada no visor do M200.

 *Sempre que você alterar as configurações de notificação no aplicativo móvel Polar Flow, não se esqueça de sincronizar o M200 com o aplicativo móvel.*

### NÃO PERTURBAR

Se você quiser desativar os alertas de notificação para determinados horários do dia, ative o recurso **Não perturbar** no aplicativo móvel Polar Flow. Quando ativado, você não receberá alertas de notificação durante o período determinado. Por padrão, o modo **Não perturbar** fica ativado entre 10 da noite e 7 da manhã.

Altere a configuração de **Não perturbar** do seguinte modo:

1. Abra o aplicativo móvel Polar Flow.
2. Acesse **Dispositivos**.
3. Em **Notificações do celular** utilize o comutador ativar ou desativar **Não perturbar** e defina a hora do início e do fim do modo.
4. Sincronize o seu M200 com o aplicativo móvel pressionando e segurando o botão ESQUERDO do M200.

## BLOQUEAR APLICATIVOS

*Aplicável apenas ao M200 pareado com um celular Android*

Se você recebe no celular notificações que não quer receber no M200, pode bloquear o envio de notificações inteligentes para o M200 de determinados aplicativos. Para bloquear notificações de aplicativos específicos:

1. Abra o aplicativo móvel Polar Flow.
2. Acesse **Dispositivos**.
3. No separador M200, toque em **Bloquear aplicações (Bloquear aplicativos)**, no fundo da página.
4. Escolha os aplicativos que você quer bloquear e marque a caixa junto ao lado do nome deles.
5. Sincronize as configurações alteradas com o relógio de corrida pressionando e segurando o botão ESQUERDO do M200.

## NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES NA PRÁTICA

Quando você recebe uma notificação, o M200 alerta-o discretamente por vibração. Os eventos de calendário e as mensagens emitem apenas um alerta, enquanto as chamadas recebidas mantêm o alerta ativo até você pressionar o botão do M200 ou atender o celular. Uma notificação recebida durante um alerta de chamada não será apresentada.

Durante uma sessão de treino, você pode receber chamadas se o aplicativo Flow estiver em execução no celular. Durante as sessões de treino, você não receberá notificações (e-mail, calendário, aplicativos etc.).

## A FUNÇÃO NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES FUNCIONA POR CONEXÃO BLUETOOTH

A conexão Bluetooth e a função Notificações Inteligentes funcionam entre o M200 e o celular se eles estiverem, no máximo, a 5 m/16 pés um do outro e não existirem objetos entre eles. Se o M200 ficar além dessa distância por menos de duas horas, o celular restabelecerá automaticamente a conexão nos 15 minutos seguintes quando M200 estiver dentro dessa distância novamente.

Se o M200 ficar além dessa distância por mais de duas horas, você poderá restaurar a conexão quando o celular e o M200 estiverem novamente dentro da faixa de alcance do Bluetooth pressionando e segurando o botão ESQUERDO do M200.

Para obter mais instruções, acesse [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

## PERFIS DE ESPORTE POLAR

Os perfis de esportes são as opções de esportes existentes no seu M200. Criamos três perfis de esportes padrão para o seu M200, mas você pode adicionar novos perfis de esportes no aplicativo ou serviço web Polar Flow e sincronizá-los com o M200, criando assim uma lista de todos os seus esportes favoritos.

No serviço web Flow, você também pode especificar configurações para cada perfil de esporte. Por exemplo, você pode criar **vistas de treino (telas de treino)** personalizadas para cada esporte que pratica e escolher quais dados deseja ver ao treinar: apenas a frequência cardíaca ou apenas a velocidade e distância — o que for apropriado para você e suas necessidades de treino.

Você pode ter no máximo 20 perfis de esportes no M200 por vez. O número de perfis de esportes no aplicativo móvel Polar Flow e no serviço web Polar Flow é ilimitado.

Para obter mais informações, consulte [Perfis de desportos no serviço web Flow \(Perfis de esportes no serviço web Flow\)](#) ou Perfis de desportos (Perfis de esportes) no aplicativo Polar Flow.

O uso de perfis de esportes permite monitorar a sua atividade e ver o seu progresso em diferentes esportes. Veja o seu histórico de treino e acompanhe o seu progresso no [serviço web Flow](#).



Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [lista de perfis de esporte Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas [configurações de perfis de esporte](#).

## ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O intervalo entre 50% e 100% da sua frequência cardíaca máxima é dividido em cinco zonas de frequência cardíaca. Ao manter o seu ritmo cardíaco dentro de uma determinada zona de frequência cardíaca, você pode controlar facilmente o nível de intensidade do seu treino. Cada zona de frequência cardíaca tem os seus próprios benefícios, e a compreensão desses benefícios ajudará a obter o efeito desejado do treino.

Saiba mais sobre o zonas de frequência cardíaca: [O que é zona de frequência cardíaca?](#)

## FUNÇÕES SMART COACHING DA POLAR

Quer seja para avaliar os seus níveis de condicionamento físico dia a dia, criar planos de treino individuais, fazer exercício na intensidade certa ou receber feedback instantâneo, o Smart Coaching da Polar oferece uma série de funções únicas e fáceis de utilizar, personalizadas para as suas necessidades e elaboradas para proporcionar o máximo prazer e motivação durante seu treino.

O M200 inclui as seguintes funções Smart Coaching da Polar:

- [Guia de atividade](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Calorias inteligentes](#)
- [Training Benefit](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)

## GUIA DE ATIVIDADE

A função Guia de Atividade mostra seu grau de atividade durante o dia e indica o que você ainda tem de fazer para atingir as recomendações de atividade física diária. Você pode ver seu desempenho em relação à meta de atividade do dia no M200, no aplicativo móvel Polar Flow ou no serviço web Polar Flow.

### GUIA DE ATIVIDADE NO M200

Na tela de hora do seu M200, os pontos e números em torno do visor indicam seu progresso em relação a sua meta de atividade diária.

O segundo ícone do menu principal do M200 apresenta mais detalhes da sua atividade desse dia. Nesse menu, é possível ver a porcentagem da sua meta de atividade diária que você atingiu. Você também pode visualizar o seu progresso na barra de atividade.

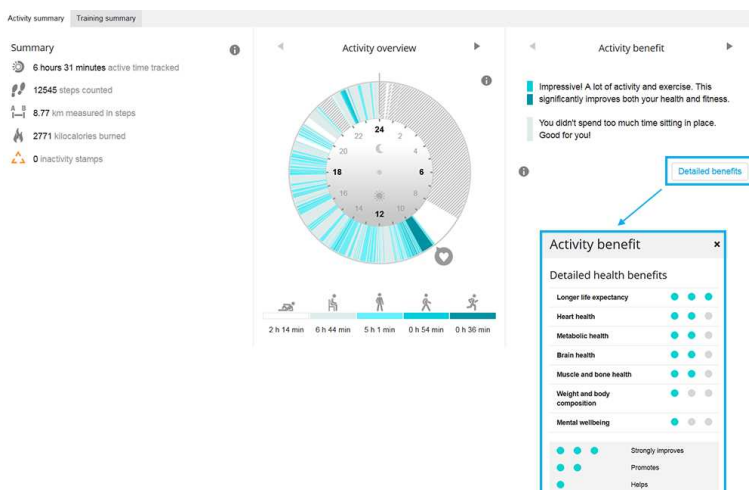
No menu Atividade são apresentadas opções para você atingir sua meta diária. O M200 indica quanto tempo você precisa ficar ativo se optar por atividades de intensidade baixa, média ou alta. “Levantar” significa atividades de baixa intensidade, “caminhar”, de intensidade média e “jogging”, de alta intensidade. Com orientações práticas, como “caminhar 50 minutos no mín.” ou “20 minutos de jogging no mín.”, você pode escolher como atingir sua meta. Você encontrará mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e alta no serviço web Polar Flow e no aplicativo Polar Flow.

Para obter mais informações, consulte [Monitoramento de atividade diária 24 horas, medição permanente da atividade](#).

## BENEFÍCIO DA ATIVIDADE

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

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



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

## CALORIAS INTELIGENTES

O contador de calorias mais preciso do mercado calcula o número de calorias queimadas com base nos seus dados individuais:

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

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

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

## BENEFÍCIO DO TREINO

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

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

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

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



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

## RUNNING PROGRAM

O Polar Running Program é um programa personalizado, baseado no seu nível de condicionamento físico, elaborado para garantir um treino correto e sem excessos. Ele é inteligente, adapta-se com base no seu desenvolvimento e informa quando pode ser boa ideia reduzir um pouco ou aumentar ligeiramente o ritmo do seu exercício. Cada programa é personalizado para o seu evento e considera seus dados pessoais, histórico de treino e tempo de preparo. O programa é gratuito e está disponível no serviço web Polar Flow, em [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Estão disponíveis programas para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Cada programa tem três fases: Preparação básica, Intensificação e Redução. Essas fases são elaboradas para desenvolver gradualmente o seu desempenho e garantir que você esteja preparado no dia da corrida. As sessões de treino de corrida são divididas em cinco tipos: jogging fácil, corrida média, corrida longa e intervalo. Todas as sessões incluem fases de aquecimento, exercício e relaxamento, para garantir os resultados ideais. Você também pode optar por fazer exercícios de força, core e de mobilidade para apoiar o seu desenvolvimento. Cada semana de treino inclui duas a cinco sessões de corrida, e a duração semanal total da sessão de treino de corrida varia entre uma e sete horas,

dependendo do seu nível de condicionamento físico. A duração mínima de um programa é de 9 semanas e a máxima é de 20 meses.

Saiba mais sobre o Polar Running Program neste [guia detalhado](#). Também pode ler mais acerca de como [começar o Running Program \(começar a usar o Running Program\)](#).

## **CRIAR UM POLAR RUNNING PROGRAM**

1. Entre no serviço web Flow, em [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Na guia, selecione **Programas**.
3. Escolha o evento, dê um nome a ele, defina a data do evento e quando você pretende iniciar o programa.
4. Responda às perguntas sobre o nível de atividade física.\*
5. Escolha se pretende incluir exercícios de apoio no programa.
6. Leia e responda ao questionário sobre o preparo para atividade física.
7. Revise o programa e, se necessário, ajuste as configurações.
8. Quando terminar, selecione **Iniciar programa**.

\*Caso estejam disponíveis, serão preenchidas previamente quatro semanas do histórico de treino.

## **INICIAR UM OBJETIVO DE CORRIDA**

No M200, o seu objetivo de corrida do dia é apresentado no topo da lista, em **Treino**.

1. Pressione e segure o botão DIREITO para escolher o objetivo de corrida. Se você planejou uma meta de treino faseada, pode pressionar o botão DIREITO para navegar pelas diferentes fases da sessão de corrida planejada.
2. Pressione e segure o botão DIREITO para abrir a lista de perfis de esportes.
3. Navegue nos perfis de esportes com o botão DIREITO.
4. Vá para um ambiente aberto e afastado de edifícios altos e de árvores. Mantenha o seu M200 imóvel, com o visor para cima, para captar os sinais de satélite do [GPS](#). Quando o sinal for captado, o ícone de GPS para de piscar e fica aceso.

Quando o M200 detecta a sua frequência cardíaca, ela é apresentada no visor.

5. Para escolher o perfil de esporte que você pretende usar e começar a gravar a sessão de corrida, pressione e segure o botão DIREITO.

## **ACOMPANHAR A SUA EVOLUÇÃO**

Sincronize os resultados do treino entre o seu dispositivo e o serviço web Flow usando o cabo USB ou o aplicativo Flow. Acompanhe a sua evolução na guia **Programas**. Você verá uma visão geral do seu programa atual e da sua evolução.


## **Recompensa semanal**

Se você estiver treinando para um evento de corrida com o Polar Running Program, o M200 lhe recompensará se cumprir o plano de treino.

Com base na forma como cumpriu o programa durante a semana, você receberá estrelas de recompensa no M200 como feedback. A recompensa é apresentada quando mudar a semana, ou seja, segunda-feira, sábado ou domingo, dependendo da opção selecionada para Primeiro dia da semana nas Configurações gerais da sua conta Polar.

O número de estrelas recebidas depende de seu desempenho no cumprimento de suas metas. O tempo real gasto nas diferentes zonas de frequência cardíaca durante o treino é comparado com o tempo planejado para a meta de treino de cada zona de frequência cardíaca. Consulte as informações abaixo para saber o significado de cada número de estrelas ou por que você não recebeu estrelas.

- 1 estrela: Em média, você cumpriu 75% da sua meta em cada zona de frequência cardíaca.
- 2 estrelas: Em média, você cumpriu 90% da sua meta em cada zona de frequência cardíaca.
- 3 estrelas: Em média, você cumpriu 100% da sua meta em cada zona de frequência cardíaca.
- Nenhuma estrela: Você treinou demais (mais de 200%) nas zonas moderadas (1-3).
- Nenhuma estrela: Você treinou demais (mais de 150% nas zonas de treino de intensidade elevada (4 e 5).

 Não se esqueça de iniciar a sessão de treino usando as metas de treino para poder comparar os resultados com as metas.

## **RUNNING INDEX**

O Running Index é uma maneira fácil de monitorar as mudanças de desempenho na corrida. Um valor de índice de corrida é uma estimativa do desempenho máximo de corrida aeróbica, que é influenciado pelo condicionamento aeróbico e pela economia de corrida. Ao gravar o seu Running Index ao longo do tempo, você pode monitorar a sua evolução. Melhoria significa que, a um determinado ritmo (pace), a corrida exige menos esforço, ou que o seu ritmo é mais rápido a um determinado nível de esforço.

Para obter dados mais precisos do seu desempenho, defina seu valor de  $FC_{máx}$ .

O Running Index é calculado durante todas as sessões de treino em que a frequência cardíaca é medida, a função GPS está ativada e se aplicam os seguintes requisitos:

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

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

 Você pode ver o índice de corrida no aplicativo e no serviço web Flow após a sincronização.

Compare o seu resultado com a tabela abaixo.

## ANÁLISE DE 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 em uma análise de literatura que inclui 62 estudos em que o  $VO_{2max}$  foi medido diretamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Poderão ocorrer algumas variações diárias nos Running Indexes. Existem muitos fatores que influenciam o Running Index. O valor do índice em determinado dia é afetado por alterações nas circunstâncias da corrida, como terreno, vento ou temperatura diferentes, entre outros.

## ANÁLISE DE LONGO PRAZO

Os valores do Running Index estabelecem uma tendência que prevê seu sucesso em corridas a determinadas distâncias. O relatório sobre o seu Running Index está disponível no serviço Web Polar Flow, no separador **EVOLUÇÃO (PROGRESSO)**. O relatório indica a melhoria do seu desempenho de corrida durante um período mais longo. Se você estiver usando o [Polar Running Program](#) para treinar para um evento de corrida, confira a evolução do seu Running Index para analisar as melhorias da sua corrida em relação ao seu objetivo.

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

Running Index	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

# POLAR FLOW

## APLICATIVO POLAR FLOW

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

### DADOS DO TREINO

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

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

### DADOS DE ATIVIDADE

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

### DADOS DE SONO

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

Você pode estabelecer seu tempo de sono preferido para definir por quanto tempo pretende dormir todas as noites. Você também pode classificar seu sono. Você receberá feedback sobre o modo como dormiu, com base nos dados do seu sono, o tempo de sono preferido e a sua classificação do sono.

### PERFIS DE ESPORTE

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

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

### COMPARTILHAMENTO DE IMAGEM

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

Para ver um vídeo, clique no seguinte link:

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

## INICIAR O USO DO APLICATIVO POLAR FLOW

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

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

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

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

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

## PLANEJAMENTO DO SEU TREINO PERFIS DE ESPORTE POLAR NO APLICATIVO FLOW

Existem três perfis de esportes padrão no M200. No aplicativo Polar Flow, você pode adicionar novos perfis de esportes à sua lista de esportes ou remover esportes da sua conta. Você pode ter no máximo 20 perfis de esportes ativos no aplicativo Flow e no seu M200. Se tiver mais de 20 perfis de esportes na sua conta Polar, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o M200 quando você fizer a sincronização.

Você pode alterar a ordem dos seus perfis de esportes. Basta tocar e manter o dedo sobre o perfil que você quer mover e arrastar e soltar no lugar da lista onde pretende colocá-lo.

### ADICIONAR UM PERFIL DE ESPORTE

1. No menu principal do aplicativo Polar Flow, selecione **Perfis de Desporto (Perfis de esportes)**.
2. Toque no ícone mais no canto superior direito.
3. Selecione o esporte que pretende adicionar. Os que você já tem são realçados em vermelho na lista.
4. Depois, toque em **CONCLUÍDO**, no canto superior direito, para adicionar o esporte ao topo da lista de perfis de esportes da sua conta.

### REMOVER UM PERFIL DE ESPORTE

1. No menu principal do aplicativo Polar Flow, selecione **Perfis de Desporto (Perfis de esportes)**.
2. Toque no perfil de esporte que pretende remover.

3. Toque em **Remover (perfil de desporto?) (Remover (perfil de esportes?))**.
4. Toque novamente em **Remover** para confirmar a exclusão do perfil de esporte da sua conta Polar.

Não se esqueça de sincronizar as configurações alteradas com o seu M200.



Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [lista de perfis de esporte Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas configurações de perfis de esporte.

## SERVIÇO WEB POLAR FLOW

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

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

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

## DIÁRIO

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

## RELATÓRIOS

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

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



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

## PROGRAMAS

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

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

## PLANEJAR O SEU TREINO NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW


Você pode planejar o seu treino e criar metas de treino pessoais no serviço web Polar Flow ou no aplicativo Polar Flow. Observe que as metas de treino precisam ser sincronizadas com o M200 pelo FlowSync ou pelo aplicativo Flow para você poder usá-las e que o M200 mostra apenas as sessões de treino planejadas para o dia atual. O M200 vai orientá-lo para que você possa atingir sua meta durante o treino.

- **Objetivo rápido (Meta rápida):** Escolha uma meta de duração ou de calorias para o treino. Você pode, por exemplo, optar por queimar 500 kcal, correr 10 km ou nadar por 30 minutos.
- **Objetivo faseado (Meta faseada):** Você pode dividir sua sessão de treino em fases e definir duração e intensidade diferentes para cada uma delas. Isso é para, por exemplo, criar uma sessão de treino intervalado e adicionar as fases adequadas de aquecimento e recuperação.
- **Favoritos:** Você pode usar os seus favoritos como metas programadas no M200 ou como modelos para as metas de treino.


## CRIAR UMA META DO TREINO NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

1. Acesse **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo de treino (Meta de treino)**.
2. Na tela **Adicionar objetivo de treino (Adicionar meta de treino)**, selecione **Rápido** ou **Faseado**.

### Meta rápida

1. Selecione **Rápido**.
2. Selecione **Desporto (Esporte)**, digite o **Nome do objetivo (Nome da meta)** (no máximo 45 dígitos), **Data** e **Hora** e quaisquer **Notas** (opcional) que você queira adicionar.
3. Indique a **Duração**, a **Distância** ou as **Calorias**. Você só pode preencher um dos valores.
4. Clique no ícone de favoritos  se você quiser adicionar a meta aos seus **Favoritos**.
5. Clique em **Guardar (Salvar)** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

## Meta faseada

1. Selecione **Faseado**.
2. Selecione **Desporto (Esporte)**, digite o **Nome do objetivo (Nome da meta)** (no máximo 45 dígitos), **Data** e **Hora** e quaisquer **Notas** (opcional) que você queira adicionar.
3. Selecione se você quer **Criar novo** ou **Usar modelo**.
  - Criar novo: Adicione fases a sua meta. Clique em **Duração** para adicionar uma fase baseada na duração ou clique em **Distância** para adicionar uma fase baseada na distância. Selecione o **Nome** e a **Duração/Distância** de cada fase, o início **Manual** ou **Automático** da fase seguinte e **Selecionar intensidade**. Depois, clique em **Concluído**. Para editar as fases que você adicionou, clique no ícone da caneta.
  - Usando o modelo: Você pode editar as fases do modelo clicando no ícone da caneta à direita. Para criar uma nova meta faseada, você pode adicionar mais fases ao modelo, conforme indicado acima.
4. Clique no ícone de favoritos  se você quiser adicionar a meta aos seus **Favoritos**.
5. Clique em **Guardar (Salvar)** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

## Favoritos

Se você criou uma meta e a adicionou aos seus favoritos, pode usá-la como uma meta programada.

1. No seu **Diário**, clique em **+Adicionar** no dia em que pretende utilizar um favorito como meta programada.
2. Clique em **Objetivo favorito (Meta favorita)** para abrir uma lista dos seus favoritos.
3. Clique no favorito que pretende utilizar.
4. O Favorito é adicionado ao seu diário como uma meta programada para esse dia. A hora predefinida para a meta de treino é 18:00/6 pm. Se você quiser alterar os detalhes da meta de treino, clique na meta, no seu **Diário**, e altere-os como preferir. Depois, clique em **Guardar (Salvar)** para atualizar as alterações.

Se você quiser utilizar um favorito existente como modelo para uma meta de treino, faça o seguinte:

1. Acesse **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo de treino (Meta de treino)**.
2. Na tela **Adicionar objetivo de treino (Adicionar meta de treino)**, clique em **Objetivos favoritos (Metas favoritas)**. Suas metas de treino favoritas serão mostradas.
3. Clique em **Usar** para selecionar um favorito como modelo para sua meta.
4. Digite a **Data** e a **Hora**.
5. Altere o favorito como quiser. Editar a meta nesta tela não altera a Meta favorita original.
6. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

## SINCRONIZAR AS METAS COM O M200


**Não se esqueça de sincronizar suas metas de treino com o M200 a partir do serviço web Flow pelo FlowSync ou pelo aplicativo Flow.** Se você não sincronizá-los, eles só serão visíveis no Diário ou na lista Favoritos do serviço web Flow.

Para obter informações sobre como começar uma sessão de meta de treino, consulte [Iniciar uma sessão de treino](#).


## FAVORITOS

Em **Favoritos**, você pode armazenar e gerenciar suas metas de treino favoritas no serviço web Flow. Você pode usar os seus favoritos como metas programadas no M200. Para mais informações, consulte [Planejar o seu treino no Serviço Web Flow \(Planejar o seu treino no serviço web Flow\)](#).


### ADICIONAR UMA META DE TREINO AOS FAVORITOS:

1. [Criar um objetivo de treino \(Criar uma meta de treino\)](#).
2. Clique no ícone de favoritos  no canto inferior direito da página.
3. A meta é adicionada aos seus favoritos


ou

1. Abra uma meta existente que você criou no seu **Diário**.
2. Clique no ícone de favoritos  no canto inferior direito da página.
3. A meta é adicionada aos seus favoritos.

### EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone de favoritos  no canto superior direito, ao lado do seu nome. Todas as suas metas de treino favoritas são mostradas.
2. Clique primeiro no favorito que você pretende editar e depois em **Editar**.
3. Você pode alterar o esporte, o nome da meta e adicionar notas. Em **Rápido** ou **Faseado**, você pode alterar os detalhes de treino da meta. (Para obter mais informações, consulte o capítulo sobre como [planejar o seu treino](#).) Quando tiver concluído todas as alterações necessárias, clique em **Atualizar alterações**.

### REMOVER UM FAVORITO

1. Clique no ícone de favoritos  no canto superior direito, ao lado do seu nome. Todas as suas metas de treino favoritas são mostradas.
2. Clique no ícone de exclusão no canto superior direito da meta de treino para removê-la da lista de favoritos.

## PERFIS DE ESPORTES POLAR NO SERVIÇO WEB FLOW

Existem três perfis de esportes padrão no M200. No serviço web Polar Flow, você pode adicionar e editar novos perfis de esportes à sua lista de esportes e editar as configurações. Seu M200 pode ter no máximo 20 perfis de esportes. Se tiver mais de 20 perfis de esportes no serviço web Flow, os 20 primeiros da lista serão transferidos para o M200 quando você fizer a sincronização.

Você pode alterar a ordem dos seus perfis de esportes arrastando e soltando. Selecione o esporte que você pretende mover e arraste-o para o lugar desejado na lista.

### ADICIONAR UM PERFIL DE ESPORTE

No serviço web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Desporto (Perfis de esportes)**.

3. Clique em **Adicionar perfil de desporto (Adicionar perfil de esporte)** e selecione o esporte na lista.
4. O esporte será adicionado à sua lista de esportes.

## **EDITAR UM PERFIL DE ESPORTE**

No serviço web Flow:

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

Em cada perfil de esporte, você pode editar as seguintes informações:

### **Básico**

- Volta automática (Pode ser definida com base na duração ou distância ou desativada)

### **Frequência cardíaca**

- Tela de frequência cardíaca (Batimentos por minuto ou % do máximo)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos. (Isso significa que os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como equipamento de academia, podem detectar sua frequência cardíaca). Você também pode usar o M200 durante as aulas do Polar Club para transmitir a sua frequência cardíaca para o sistema Polar Club.
- Configurações da zona de frequência cardíaca (Com as zonas da frequência cardíaca é fácil selecionar e monitorar as intensidades do treino. Se escolher Padrão, você não poderá alterar os limites de frequência cardíaca. Se escolher Livre, todos os limites poderão ser alterados. Os limites padrão da zona de frequência cardíaca são calculados com base em sua frequência cardíaca máxima.)

### **Configurações da velocidade/ritmo**

- Tela Velocidade/Ritmo (Selecione velocidade km/h / mph ou ritmo min/km / min/mi)

### **Tela de treino**

Escolha a informação que você quer ver nas telas de treino durante as suas sessões. Você pode ter até cinco telas de treino diferentes para cada perfil de esporte. Cada tela de treino pode ter, no máximo, dois campos de dados diferentes.

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

### **Gestos e avisos (Gestos e feedback)**

- Feedback por vibração (você pode ativar ou desativar a vibração)

### **GPS e altitude**

- Taxa de gravação do GPS (pode ser desativada ou configurada para Precisão elevada, o que significa que a gravação do GPS está ativada)

Quando você concluir as configurações dos perfis de esportes, clique em **Guardar (Salvar)**. Não se esqueça de sincronizar as configurações com o M200.



Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na [lista de perfis de esporte Polar](#). Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas configurações de perfis de esporte.

## SINCRONIZAR

Você pode transferir dados do seu M200 para o aplicativo Polar Flow sem fio via conexão Bluetooth Smart. Você também pode sincronizar o M200 com o serviço web Polar Flow usando uma porta USB e o software FlowSync. Para poder sincronizar dados entre o seu M200 e o aplicativo Flow, você precisa de ter uma conta Polar. Se pretende sincronizar dados diretamente entre o M200 e o serviço web, além de uma conta Polar, você precisa do software FlowSync. Se você configurou o M200, já criou uma conta Polar. Se você configurou o M200 utilizando um computador, já tem o software FlowSync instalado no computador.

Onde quer que você esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu M200, o serviço web e o aplicativo móvel.

### SINCRONIZAR COM O APLICATIVO MÓVEL FLOW

Antes de sincronizar, você precisa:

- Ter uma conta Polar e o aplicativo Flow.
- Ter o Bluetooth ativado e o modo de voo desativado em seu dispositivo móvel.
- Parelar o M200 com o celular. Para obter mais informações, consulte [Parear](#).

Sincronizar dados:

1. Entre no aplicativo Flow e pressione e segure o botão ESQUERDO do M200.
2. Será exibida a indicação **Procurando**, seguida primeiro de **Conectando** e depois de **Sincronizando**.
3. Durante a sincronização, um círculo girando aparece na tela do M200. Se a sincronização for concluída com êxito, o círculo dará lugar a uma marca de seleção.

*O M200 é sincronizado automaticamente com o aplicativo Flow, depois de concluir uma sessão de treino, se o seu celular estiver dentro do alcance do Bluetooth. Quando o M200 sincroniza com o aplicativo Flow, os dados de*

treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço web Flow por meio de uma conexão de Internet.


Para obter suporte e mais informações sobre a utilização do aplicativo Polar Flow, visite [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

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

1. Conecte o M200 ao seu computador. Verifique se o software FlowSync está em execução.
2. A janela do FlowSync será aberta no computador e a sincronização será iniciada.
3. Quando terminar, Concluído aparecerá na tela.

Sempre que você conectar o M200 ao computador, o software Polar FlowSync transferirá os seus dados para o serviço web Polar Flow e sincronizará as configurações que foram alteradas. Se a sincronização não iniciar automaticamente, abra o FlowSync a partir do ícone na área de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicativos (Mac OS X). Sempre que uma atualização do firmware estiver disponível, o FlowSync notificará você e solicitará a instalação.

 *Se você alterar as configurações no serviço web Flow enquanto o M200 estiver conectado ao computador, pressione o botão sincronizar no FlowSync para transferir as configurações para o M200.*

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

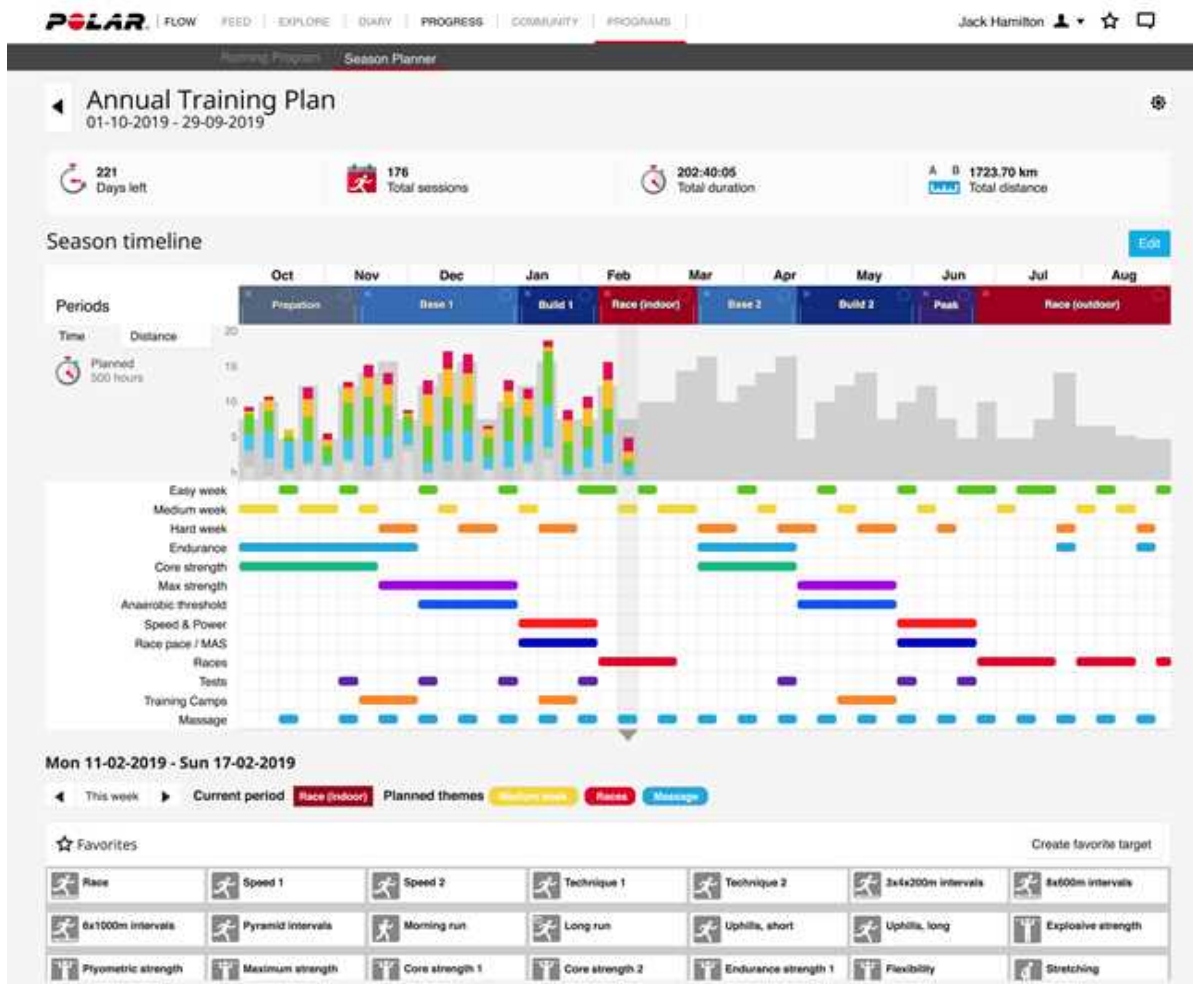
Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, visite [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## PLANEJAMENTO DE TREINO

Você pode planejar o seu treino e criar objetivos de treino detalhados para si mesmo no serviço web Polar Flow ou no aplicativo Polar Flow.

### CRIAR UM PLANO DE TREINO COM O PLANEJADOR DE TEMPORADA

O [Planejador de temporada](#) no serviço web Flow é uma ótima ferramenta para criar um plano de treino anual personalizado. Seja qual for a sua meta de treino, o Polar Flow ajuda a criar um plano abrangente para alcançá-la. A ferramenta Agenda da temporada está disponível na guia **Programas** do serviço web Polar Flow.



O [Polar Flow for Coach](#) é uma plataforma de orientação remota gratuita que permite ao treinador planejar cada detalhe do seu treino, de planos para uma temporada inteira a treinos individuais.

## CRIAR UMA META DE TREINO NO APLICATIVO E NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Observe que as metas de treino precisam ser sincronizadas com o relógio por meio do FlowSync ou do aplicativo Flow antes de usá-las. O relógio vai orientá-lo para você atingir sua meta durante o treino.

Para criar uma meta de treino no serviço web Polar Flow:

1. Acesse **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo do treino (Meta de treino)**.



2. Em **Adicionar objetivo de treino**, escolha **Desporto (Esporte)**, preencha **Nome do objetivo (Nome da meta)** (máximo de 45 dígitos), **Data**, **Hora de início** e **Notas** (opcional) se você quiser adicionar observações.

Em seguida, escolha um dos seguintes tipos de meta de treino:

### Objetivo de duração (Meta de duração)

1. Escolha **Duração**.
2. Insira a duração.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.


### Objetivo de distância (Meta de distância)

1. Escolha **Distância**.
2. Insira a distância.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

### Objetivo de calorias (Meta de calorias)

1. Escolha **Calorias**.
2. Insira a quantidade de calorias.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

### Meta de ritmo de corrida

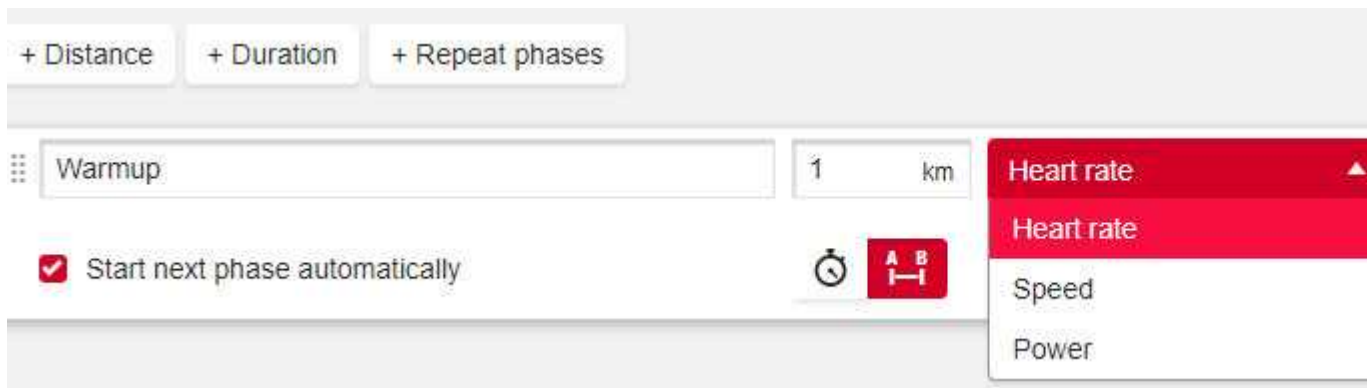
1. Escolha **Ritmo de corrida**.
2. Preencha dois dos seguintes valores: **Duração**, **Distância** ou **Ritmo de corrida**. O terceiro é obtido automaticamente.
3. Se quiser, clique em **Adicionar aos favoritos**  para adicionar a meta à sua lista de favoritos.
4. Clique em **Adicionar ao Diário** para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

Observe que só é possível sincronizar o ritmo de corrida com o Grit X, V800, Vantage M, Vantage V e Vantage V2 (e não com o A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

### Meta faseada


1. Selecione **Faseado**.
2. Adicione fases a sua meta. Clique em **Duração** para adicionar uma fase baseada em duração ou clique em **Distância** para adicionar uma fase baseada em distância. Preencha os campos **Nome** e **Duração/Distância** para cada fase.
3. Marque a caixa **Iniciar fase seguinte automaticamente** para a mudança automática de fases. Se deixá-la desmarcada, você precisará mudar as fases manualmente.
4. Escolha a **intensidade da fase** com base na **frequência cardíaca**, **velocidade** ou **potência**.





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



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



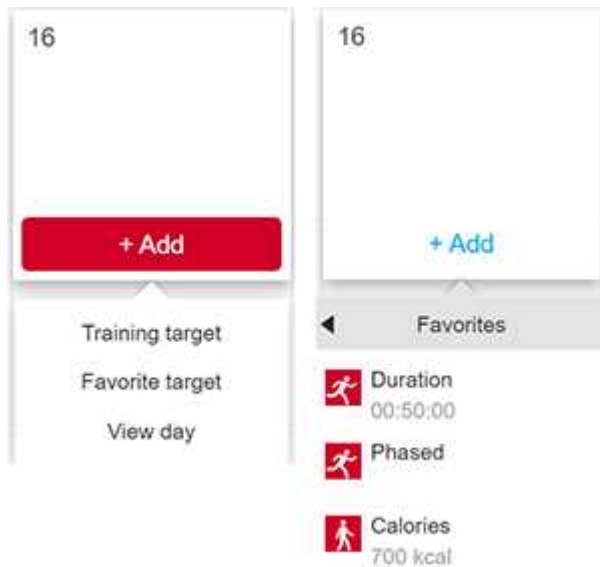
Com o Grit X/Vantage V/Vantage V2, a potência de corrida do pulso é calculada sem sensores externos. Com o Vantage M, é necessário um sensor de potência externo para medir a potência de corrida. É possível medir sua potência de ciclismo pareando seu dispositivo Polar (dos modelos compatíveis citados a seguir) com um sensor de potência de ciclismo externo: Grit X, M460, Vantage M, Vantage V, Vantage V2, V800 e V650.

### **CRIE UMA META COM BASE EM UMA META DE TREINO FAVORITA**

Se você criou uma meta e a adicionou aos seus favoritos, pode usá-la como modelo para metas similares. Isso facilita a criação de metas de treino. Por exemplo, você não precisa criar uma meta de treino faseada complicada desde o início.


Para usar um favorito existente como modelo para uma meta de treino, siga estas etapas:

1. Passe o mouse sobre uma data no **Diário**.
2. Clique em **+Adicionar > Objetivo favorito (Meta favorita)** e escolha uma meta na lista **Favoritos**.



3. O favorito é adicionado ao seu diário como a meta programada para o dia. O horário programado padrão para a meta de treino é às 18:00/6 pm.
4. Clique na meta no Diário e modifique-a como quiser. A edição da meta nesta tela não altera a meta favorita original.
5. Clique em Guardar (Salvar) para atualizar as alterações.




Você pode editar suas metas de treino favoritas e criar novas também na página Favoritos. Clique em  no menu superior para acessar a página Favoritos.

## SINCRONIZAR AS METAS COM O RELÓGIO

Lembre-se de sincronizar as metas de treino com seu relógio pelo serviço web Flow via FlowSync ou pelo aplicativo Polar Flow. Se você não quiser sincronizá-las, elas ficarão visíveis somente no Diário ou na lista Favoritos do serviço web Flow.


## CRIAR UMA META DE TREINO NO APLICATIVO POLAR FLOW

Para criar uma meta de treino no aplicativo Polar Flow:

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

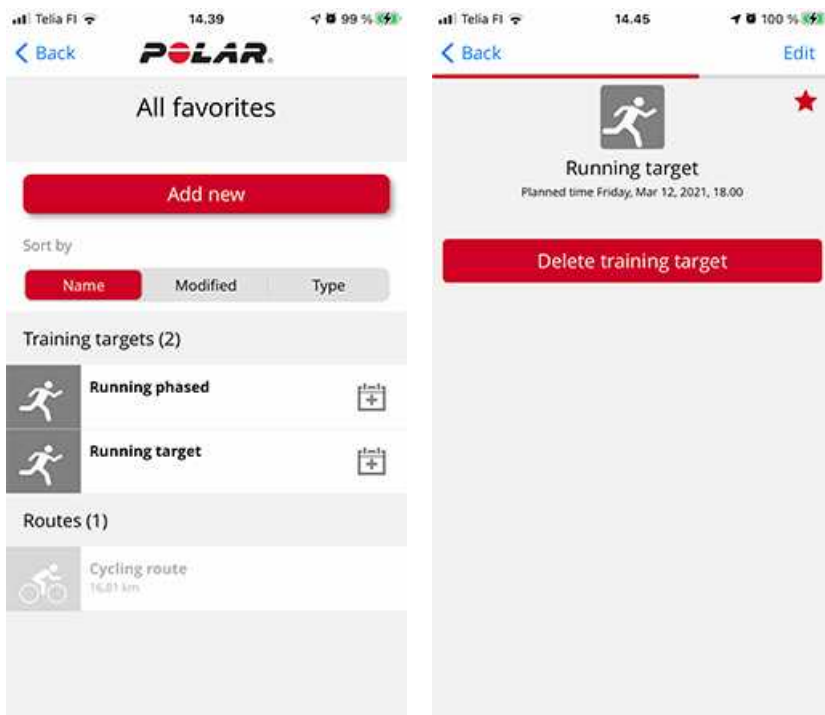
### Objetivo favorito

1. Selecione **Objetivo favorito**.
2. Selecione uma das metas de treino favoritas existentes ou **adicione uma nova**.

3. Toque em  ao lado da meta existente para adicioná-la ao seu Diário.
4. A meta de treino que você escolher será adicionada ao calendário de treino para hoje. Abra a meta de treino no diário para editar o tempo da meta de treino.
5. Se você escolher Adicionar novo, poderá criar um novo **Objetivo rápido**, **Objetivo faseado**, **Strava Live Segment** ou **Percurso Komoot**.

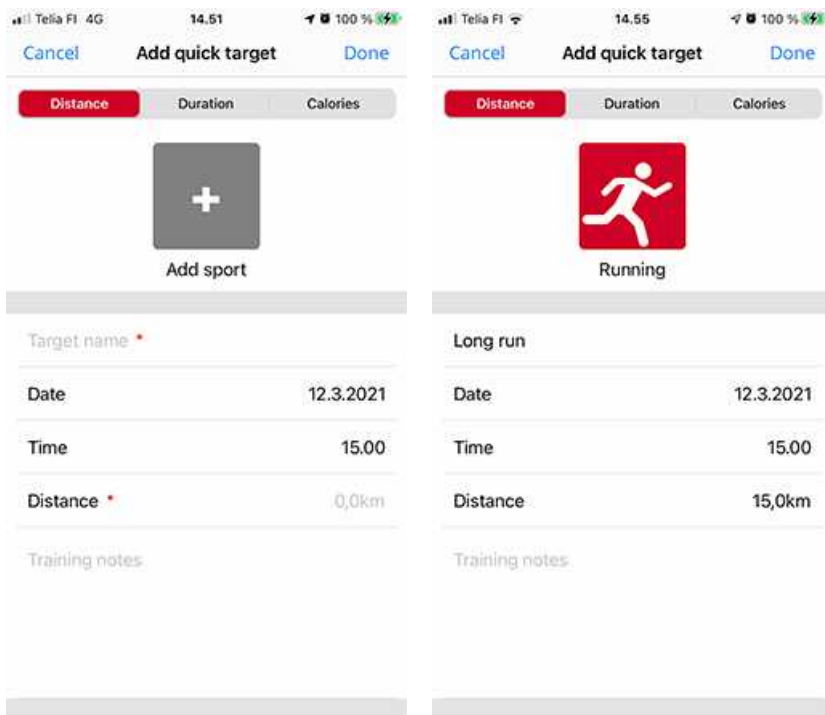


O Percurso Komoot está disponível somente no Grit X e Vantage V2. O Strava Live Segment está disponível no Grit X, M460, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.




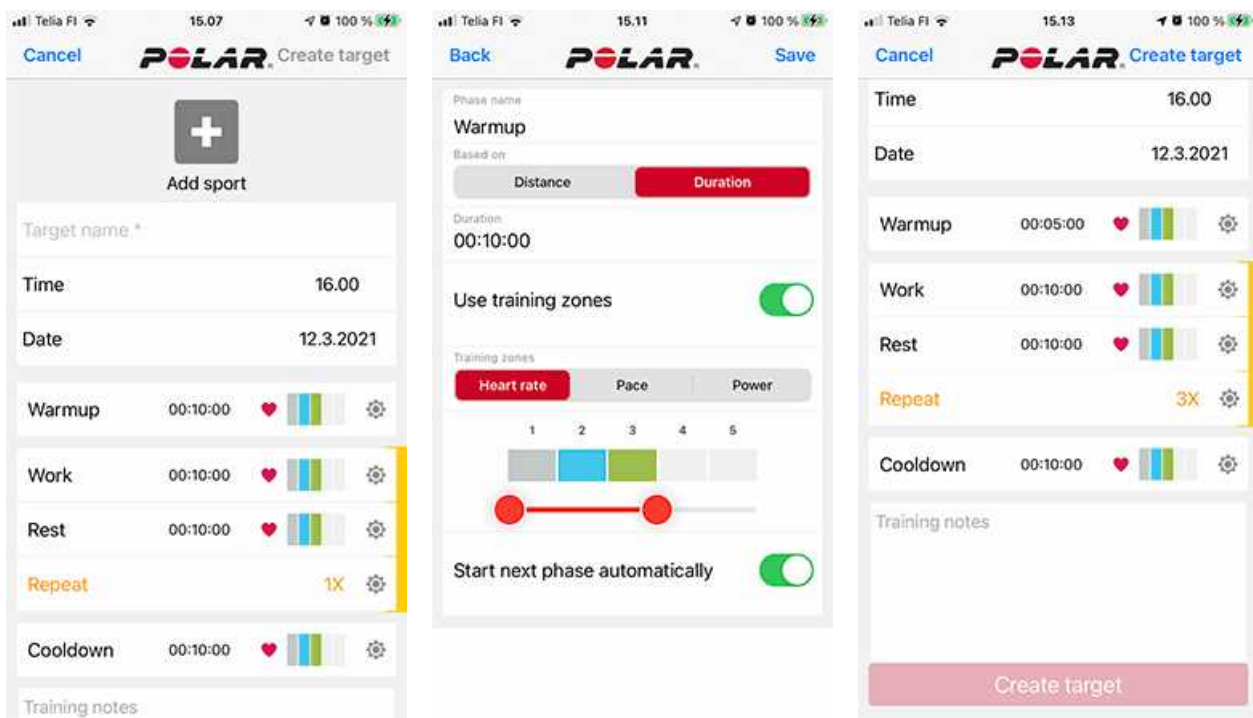
## Objetivo rápido

1. Escolha **Objetivo rápido**.
2. Selecione se a meta rápida será baseada em distância, duração ou calorias.
3. Adicione um esporte.
4. Dê um nome à meta.
5. Defina a distância, a duração e a quantidade de calorias da meta.
6. Toque em **Concluído** para adicionar a meta ao seu diário de treino.



## Objetivo faseado

1. Escolha **Objetivo faseado**.
2. Adicione um esporte.
3. Dê um nome à meta.
4. Defina a data e a hora da meta.
5. Toque no ícone  ao lado da fase para editar as configurações da fase.
6. Toque em **Criar objetivo (Criar meta)** para adicionar a meta ao seu diário de treino.



Sincronize seu relógio com o aplicativo Polar Flow para mover as metas de treino para o seu relógio.

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES


## CUIDADOS COM SEU M200

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar M200 deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo ajudarão você a cumprir as obrigações da garantia e a aproveitar este produto por muitos anos.


**Não carregue o dispositivo se o conector USB estiver molhado.** Deixe o conector USB secar ou seque-o com uma toalha macia antes de carregar o dispositivo. Assim você garante um carregamento e sincronização sem problemas.

Mantenha seu dispositivo de treino limpo.

- Recomendamos lavar o dispositivo e a pulseira depois de cada sessão de treino, em água corrente e com uma solução de sabão neutro e água. Retire o dispositivo da pulseira e lave-os separadamente. Seque-os com uma toalha macia.

 *É essencial lavar o dispositivo e a pulseira se você usá-los em uma piscina que seja tratada com cloro.*

- Se você não usar o dispositivo 24 horas por dia, remova a umidade antes de guardá-lo. Não o guarde em material não ventilado ou em um ambiente úmido, por exemplo, um saco de plástico ou uma bolsa de academia úmida.
- Seque-o com uma toalha macia sempre que for necessário. Use uma toalha de papel úmida para remover o pó do dispositivo de treino. Para manter a resistência à água, não lave o dispositivo de treino com uma máquina de lavar à pressão. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha de aço ou produtos químicos de limpeza.
- Quando conectar o M200 a um computador ou a um carregador, verifique se não há umidade, cabelo, poeira ou sujeira no conector USB do M200. Remova a sujeira e a umidade com cuidado. Para evitar riscos, não utilize ferramentas afiadas durante a limpeza.

A temperatura de funcionamento é de 0 °C a +50 °C / +32 °F a +122 °F.  *Observe que você também pode usar o dispositivo de treino quando o tempo está mais frio se colocá-lo no braço, pois sua pele aquecerá o dispositivo. Contudo, se você colocá-lo, por exemplo, no guidão de uma bicicleta, siga o limite de temperatura indicado para usar o dispositivo.*

## ARMAZENAMENTO

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

Recomenda-se guardar o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se for guardar o dispositivo de treino por vários meses, não se esqueça de recarregá-lo após alguns meses. Isso prolonga a duração da bateria.

## ASSISTÊNCIA

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


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

## BATERIA

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


### CARREGAR A BATERIA DO M200

O M200 usa uma bateria interna recarregável. As baterias recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Você pode carregar e descarregar a bateria mais de 300 vezes antes que haja uma diminuição notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia de acordo com o uso e as condições de funcionamento.

 Não carregue a bateria em temperaturas inferiores a 0 °C/+32 °F ou superiores a +40 °C/+104 °F, nem quando a porta USB estiver úmida.

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




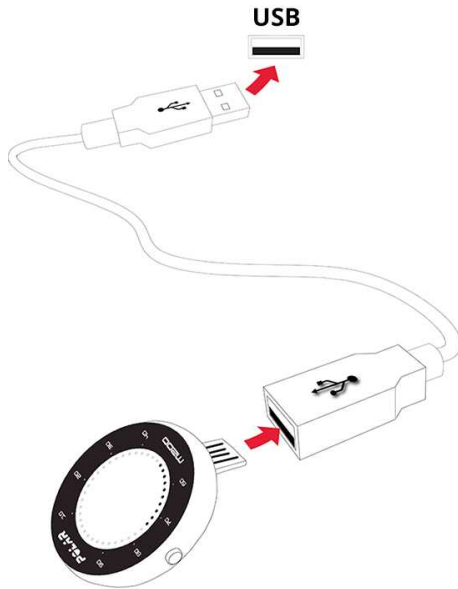
 Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 volts. Usar um carregador de 9 volts pode danificar seu produto Polar.

Conecte o M200 corretamente ao adaptador, ou seja, **os quatro pinos do conector USB do M200 devem estar virados para os quatro pinos do adaptador de alimentação USB.**


Para carregar usando o computador, basta conectar o M200 ao computador. Ao mesmo tempo, aproveite para o sincronizá-lo com o FlowSync.

1. Retire o dispositivo da pulseira.
2. Conecte o M200 ao computador com o cabo USB fornecido. Certifique-se de conectar o M200 do modo correto (veja a imagem abaixo). Se você conectar o M200 diretamente a uma porta USB do computador, certifique-se de que o conector USB do M200 não dobre. Se a bateria estiver completamente descarregada, levará alguns minutos para o carregamento começar. Deixe o computador instalar todos os drivers USB sugeridos.

 *Antes de carregar a bateria, verifique se não há umidade, cabelo, poeira ou sujeira no conector USB do M200. Remova a sujeira e a umidade com cuidado.*



3. Após a sincronização, aparece no visor uma animação em que o ícone da bateria vai sendo preenchido.
4. Quando o ícone da bateria estiver cheio, o M200 estará totalmente carregado.

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

## DURAÇÃO DA BATERIA

A duração da bateria é de:

- até 6 dias com monitoramento de atividade diária 24 horas, medição permanente da atividade e 1 h/dia de treino com GPS e medição óptica da frequência cardíaca, com as Notificações Inteligentes desativadas ou
- até 6 horas de treino com GPS e frequência cardíaca óptica ou
- até 40 horas de treino com frequência cardíaca óptica ou
- até 30 dias com monitoramento de atividade diária 24 horas, medição permanente da atividade, sem Notificações Inteligentes.

A duração depende de muitos fatores, como a temperatura do local onde você usa o M200, as funções utilizadas, o tempo que o visor fica ligado e a idade da bateria. A duração diminui significativamente sob temperaturas muito

abaixo do ponto de congelamento. Usar o M200 por baixo do casaco ajuda a mantê-lo mais aquecido e a aumentar a duração da bateria.

## **NOTIFICAÇÕES DE BATERIA FRACA**

### **Pilha fraca (Bateria fraca)**

A carga da bateria está fraca. Recomenda-se carregar o M200.

### **Carregar**

A carga está muito fraca para gravar uma sessão de treino. Você só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o M200.

## **PRECAUÇÕES**

O Polar M200 foi projetado para medir a frequência cardíaca e apresentar dados da sua atividade. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

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

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

## **INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO**

### **Interferências eletromagnéticas e de equipamento de treino**

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

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

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

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



## SUA SAÚDE E SEU TREINO

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

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

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

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

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

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



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

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

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

sido engolida ou colocada dentro de qualquer parte do corpo, procure assistência médica imediatamente.

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

### M200

Tipo de bateria:	Bateria recarregável de Li-Pol, de 180 mAh
Duração:	Até 6 dias com monitoramento de atividade diária 24 horas, medição permanente da atividade e 1 h/dia de treino com GPS e medição óptica da frequência cardíaca, sem as Notificações Inteligentes ativadas.
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tempo de carga:	Até duas horas.
Temperatura de carga:	0 °C a +40 °C / 32 °F a 104 °F
Materiais	Dispositivo: acrilonitrilo-butadieno-estireno, fibra de vidro, policarbonato, aço inoxidável, polimetilmetacrilato, cola epóxi  Pulseira (TPU): poliuretano termoplástico, policarbonato, aço inoxidável Pulseira acessório (Silicone): silicone, aço inoxidável, poliamida, fibra de vidro
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundo/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	30-240 bpm
Resistência à água:	apropriado para nadar
Capacidade da memória:	60 h de treino com frequência cardíaca

Utiliza tecnologia sem fio Bluetooth Smart.

O M200 também é compatível com sensores de frequência cardíaca Polar *Bluetooth* Smart.

### SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

O FlowSync é compatível com os seguintes sistemas operacionais:

Sistema operacional do computador	32 bits	64 bits
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	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
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

## COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

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

## A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

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

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

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

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

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

Indicação na parte de trás do produto	Respingos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho com snorkel (sem tanques de ar)	Mergulho com cilindro (com tanques de ar)	Características de resistência à água
Resistência à água IPX7	OK	-	-	-	Não lave com uma lavadora de alta pressão. Protegido contra respingos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Resistência à água IPX8	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Resistente à água Resistente à água 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínima para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Resistência à água 100 metros	OK	OK	OK	-	Para uso frequente em água, mas não em mergulho com cilindro. Norma de referência: ISO22810.

## GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

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

- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afeta os direitos legais do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao revendedor, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra.
- Guarde o recibo como seu comprovante de compra!
- A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc.



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

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

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

Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos presentes neste manual do usuário ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registradas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registrada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registrada da Apple Inc. Os logotipos e marca Bluetooth® são marcas registradas pertencentes à Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

## INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO

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

Para ver as informações de certificação e de conformidade específicas do M200, selecione **Configurações > Sobre o produto**.

## AVISO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento contínuo do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

1.1 PT-BR 12/2017