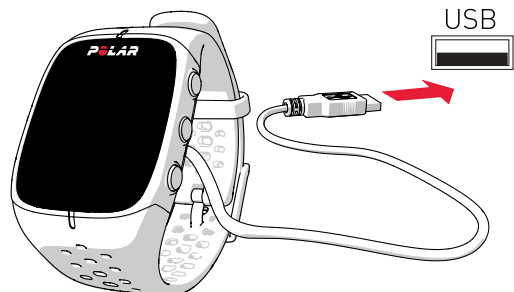


Como começar

Pode optar por configurar o seu novo M430 com **(A)** um dispositivo móvel ou com **(B)** um computador, conforme for mais conveniente para si. O M430 está no modo de armazenagem e desperta na configuração. Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições na configuração.

Ligue o seu M430 à porta USB com alimentação ou a um carregador USB, utilizando o cabo incluído na embalagem. O M430 poderá demorar alguns minutos a despertar. Deixe que o M430 carregue durante a configuração.



Se estiver disponível uma atualização de firmware para o seu M430, recomendamos que a instale durante a configuração. A instalação pode demorar até 10 minutos.

A

CONFIGURAR COM UM DISPOSITIVO MÓVEL E A APLICAÇÃO POLAR FLOW

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

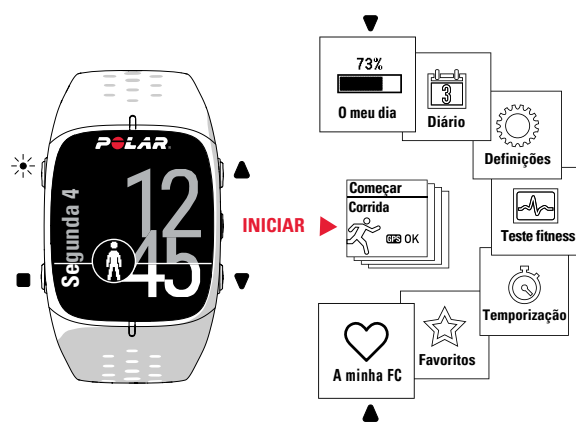
1. Verifique se o seu **dispositivo móvel** está ligado à **Internet** e ative o **Bluetooth®**.
2. Transfira a **aplicação Polar Flow** da App Store ou do Google Play para o seu dispositivo móvel.
3. Abra a aplicação Flow no seu dispositivo móvel.
4. A aplicação Flow deteta o seu M430, que está próximo, e pede-lhe para iniciar o emparelhamento. Aceite o pedido de emparelhamento e introduza o **código de emparelhamento Bluetooth apresentado no visor do M430 na aplicação Flow**.
5. **Inicie a sessão** com a sua **conta Polar** ou crie uma nova. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração na aplicação.
6. Quando tiver terminado as definições, toque em **Guardar e sincronizar** e as definições serão sincronizadas com o M430.

B

CONFIGURAR COM UM COMPUTADOR

1. Aceda a **flow.polar.com/iniciar** e instale o software de transferência de dados **Polar FlowSync** no seu computador.
2. Inicie a sessão com a sua conta Polar ou crie uma nova. Vamos orientá-lo durante o registo e configuração no serviço Web.

Conheça o seu Polar M430



LUZ

Iluminar o visor premindo LUZ.

Bloqueie botões na vista de hora premindo, sem soltar, LUZ.

Entre no menu Rápido na vista de treino premindo, sem soltar, LUZ.



PARA TRÁS

Volte, coloque em pausa e pare com o botão PARA TRÁS.

Na vista de hora, inicie o emparelhamento e sincronização do seu M430 com o seu dispositivo móvel premindo, sem soltar, PARA TRÁS.



PARA CIMA

Percorrer o menu, seleções e vistas de treino premindo PARA CIMA.

Altere o mostrador do relógio premindo, sem soltar, PARA CIMA.



PARA BAIXO

Percorrer o menu, seleções e vistas de treino premindo PARA BAIXO.

INICIAR

Entrar no menu, confirmar seleções e iniciar o treino premindo INICIAR. Durante o treino, prima INICIAR para marcar uma volta, prima, sem soltar, para bloquear ou desbloquear a zona de frequência cardíaca atual.

Funcionalidades chave

GPS INTEGRADO

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

TREINO BASEADO NA FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO

O seu M430 tem um sensor de frequência cardíaca incorporado, que mede a frequência cardíaca no pulso. Isto torna o treino baseado na frequência cardíaca mais conveniente do que nunca.

MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE E FREQUÊNCIA CARDÍACA CONTÍNUA

O M430 monitoriza permanentemente os seus passos, atividade, sono e calorias e apoia-o para que consiga atingir o seu objetivo de atividade diária. A funcionalidade Frequência cardíaca contínua permite uma medição mais exata do consumo diário de calorias e da sua atividade global, pois também monitoriza atividades físicas que envolvem muito poucos movimentos do pulso.

RUNNING PROGRAM (PROGRAMA DE CORRIDA)

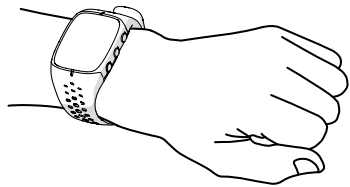
Treine para um evento de corrida com um plano de treino pessoal e adaptativo no Polar Flow. Escolha um de quatro objetivos diferentes: 5 km, 10 km, meia maratona ou maratona e obtenha um plano de treino que se adapta a si e aos seus objetivos.

Treino baseado na frequência cardíaca com Polar M430

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

A medição da frequência cardíaca no pulso é conveniente e fácil. Aperte o bracelete para treinar, inicie uma sessão de treino no seu M430 e estará pronto para começar.

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



i Quando não estiver a medir a frequência cardíaca, solte um bocadinho a bracelete para que fique mais confortável e para deixar a pele respirar.

O M430 também é compatível com o sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth® Smart com tira elástica. O sensor de frequência cardíaca pode ser adquirido como acessório.

Iniciar o treino

1. Coloque o M430 e aperte o bracelete.
2. No visor da hora, prima INICIAR para entrar na lista de perfis de desporto.
3. Navegue até um perfil de desporto premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.
4. Vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Para captar o sinal do satélite de GPS mantenha o M430 estático, com o visor virado para cima. Quando é encontrado um sinal, o M430 vibra e aparece OK no visor.
5. Quando o M430 deteta a sua frequência cardíaca, esta é apresentada no visor.
6. Prima o botão INICIAR para iniciar a gravação do treino.

i Escolha na aplicação ou no serviço Web Polar Flow os seus desportos favoritos e a informação que pretende acompanhar durante as suas sessões.

COLOCAR EM PAUSA E PARAR O TREINO

Prima PARA TRÁS para fazer uma pausa na sessão de treino. Para continuar o treino, prima INICIAR. Para parar a sessão, prima PARA TRÁS, sem soltar, até ser apresentada a indicação **Gravação terminada**.

Assim que terminar o treino recebe um resumo da sua sessão de treino no M430. Obtenha uma análise mais detalhada na aplicação Flow ou no serviço Web Flow.

Depois do treino

VER OS SEUS DADOS DE TREINO NUM RELANCE NA APLICAÇÃO MÓVEL

Obtenha a aplicação Polar Flow na App Store ou no Google Play. Sincronize o M430 com a aplicação Flow depois do treino e receba uma visão geral instantânea e comentários acerca do resultado do treino e do seu desempenho. Na aplicação Flow pode ainda ver dados do seu sono e atividade durante o dia.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW PARA UMA ANÁLISE MAIS DETALHADA

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

CUIDAR DO SEU M430

Mantenha o seu M430 limpo lavando-o em água corrente depois de cada sessão de treino. Antes de carregar a bateria, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no conector USB do M430. Limpe a sujidade e a humidade com suavidade. **Não carregue o M430 quando o seu conector USB estiver molhado.**

Especificações Técnicas

TIPO DE PILHA	PILHA DE LI-POL DE 255 MAH
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	ÓTICO INTERNO
DURAÇÃO	ATÉ 8 HORAS DE TREINO COM GPS E MEDIÇÃO ÓTICA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA
RESISTÊNCIA À ÁGUA	APROPRIADO PARA NADAR
MATERIAIS	SILÍCIO, POLIURETANO TERMOPLÁSTICO, AÇO INOXIDÁVEL, ACRILONITRILO BUTADIENO ESTIRENO, FIBRA DE VIDRO, POLICARBONATO, POLIMETILMETACRILATO, POLÍMERO DE CRISTAIS LÍQUIDOS

APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇOS DA APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SÃO MARCAS COMERCIAIS DA GOOGLE INC.

IOS É UMA MARCA COMERCIAL OU MARCA COMERCIAL REGISTADA DA CISCO NOS EUA E EM OUTROS PAÍSES E É UTILIZADA SOB LICENÇA.

FABRICADO POR
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

COMPATÍVEL COM



POLAR M430 RELÓGIO DE CORRIDA GPS COM FREQUÊNCIA CARDÍACA BASEADA NO PULSO

Guia Como Começar

Saiba mais em support.polar.com/en/M430

Português

2.0 PRT 07/2017