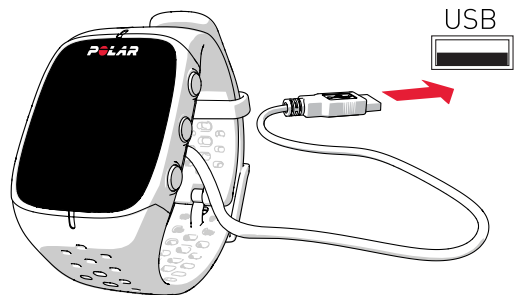


## Como começar

Você pode optar por configurar seu novo Polar M430 através de **(A)** um dispositivo móvel ou **(B)** um computador, o que for mais conveniente. O M430 fica em modo de armazenamento e desperta na configuração. Para obter dados de atividade e treino e atividades corretos e personalizados, é importante ser preciso nas configurações ao configurar.

Conecte o M430 a uma porta USB energizada ou a um carregador USB utilizando o cabo USB que veio na caixa. O M430 poderá demorar alguns minutos para despertar. Deixe o M430 carregar enquanto o configura.



Caso haja atualizações de firmware disponíveis para seu M430, recomendamos instalá-las durante a configuração. A instalação pode demorar até 10 minutos.

**A**

### CONFIGURAÇÃO DO APLICATIVO POLAR FLOW EM SEU DISPOSITIVO MÓVEL

Note que o pareamento deve ser feito no aplicativo Flow e NÃO nas configurações de Bluetooth de seu dispositivo móvel.

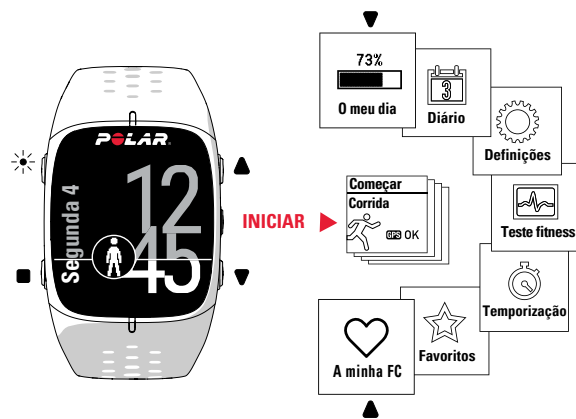
1. Verifique se seu **dispositivo móvel** está conectado à **Internet** e ative o **Bluetooth®**.
2. Baixe o **aplicativo Polar Flow** da App Store ou do Google Play em seu dispositivo móvel.
3. Abra o aplicativo Flow em seu dispositivo móvel.
4. O aplicativo Flow detectará seu M430 nas proximidades e solicitará permissão para parear. Aceite a solicitação de pareamento e **digite o código Bluetooth exibido no visor do M430 no aplicativo Flow**.
5. **Faça o log-in** de sua **conta Polar** ou crie uma nova. Iremos orientá-lo durante cadastro e a configuração no aplicativo.
6. Quando as configurações estiverem definidas, toque em **Salvar e sincronizar** para sincronizar as configurações com o M430.

**B**

### CONFIGURAÇÃO NO COMPUTADOR

1. Visite [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e instale o software de transferência de dados **Polar FlowSync** para seu computador.
2. Faça log-in na sua conta da Polar ou crie uma nova. Iremos orientá-lo durante o acesso e a configuração no serviço Web.

## Conheça seu Polar M430



### LUZ DE FUNDO

Ilumine o visor pressionando LUZ DE FUNDO.

Bloqueie os botões no visor do relógio pressionando e segurando LUZ DE FUNDO.

Pressione e segure o botão de LUZ DE FUNDO para acessar o Menu rápido na tela do treino.



### VOLTAR

Retorne, pause e pare com o botão VOLTAR.

Pressione e segure o botão VOLTAR na tela de horas para iniciar pareamento e sincronização do M430 com seu dispositivo móvel.



### PARA CIMA

Navegue no menu, seleções e telas de treino pressionando botão PARA CIMA.

Altere o mostrador do relógio pressionando e segurando o botão PARA CIMA.



### PARA BAIXO

Navegue no menu, seleções e telas de treino pressionando o botão PARA BAIXO.

### INICIAR

Entre no menu, confirme seleções e comece o treino pressionando INICIAR. Durante o treino, pressione o botão INICIAR para marcar uma volta. Pressione e segure para bloquear ou desbloquear a zona de frequência cardíaca atual.

## Funções principais

### GPS INTEGRADO

O GPS integrado monitora seu ritmo (pace), distância e altitude enquanto treina. Você pode visualizar o percurso no mapa no aplicativo Polar Flow ou no serviço Web Flow, após encerrar o treino.

### TREINO BASEADO EM FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PULSO

Seu M430 tem um sensor de frequência cardíaca integrado, que mede ritmo cardíaco no pulso. Isso torna o treino baseado em frequência cardíaca mais conveniente do que nunca.

### MONITORAMENTO DE ATIVIDADE 24 HORAS POR DIA E FREQUÊNCIA CARDÍACA CONTÍNUA

Seu M430 monitora seus passos, atividade, sono e calorias 24 horas por dia e ajuda você a alcançar sua meta de atividade diária. A funcionalidade Frequência cardíaca contínua permite uma medição mais precisa do consumo calórico diário e da sua atividade em geral, pois atividades físicas com pouquíssimo movimento do pulso também podem ser monitoradas.

### RUNNING PROGRAM (PROGRAMA DE CORRIDA)

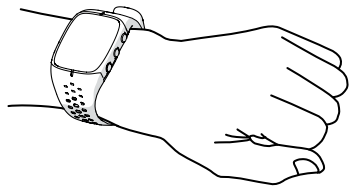
Treine para uma prova de corrida com um plano de treino individual e adaptável no Polar Flow. Escolha uma das quatro distâncias diferentes: 5 km, 10 km, meia maratona ou maratona, e obtenha um plano de treino adequado para você e sua meta.

## Treino baseado na frequência cardíaca no Polar M430

Ao medir a frequência cardíaca enquanto treina, você garante treinar no nível de intensidade adequado para atingir seu objetivo. E, assim, obterá apenas os benefícios desejados.

A mensuração da frequência cardíaca no pulso é fácil e conveniente. Aperte um pouco a pulseira do relógio no seu pulso, inicie um treino em seu M430 e pronto – pode começar!

Para obter leituras da frequência cardíaca corretas enquanto treina, ajuste firmemente a pulseira em cima do pulso, mas abaixo do osso do pulso. NÃO posicione o relógio em cima do osso do pulso. O sensor existente na parte de trás deve estar em contato com sua pele, mas a pulseira deve estar justa, mas não apertada demais.



**i** Quando não estiver medindo a frequência cardíaca, afrouxe a pulseira um pouco para um ajuste confortável e deixar a pele respirar.

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

## Como iniciar um treino

1. Coloque o M430 e ajuste a pulseira.
2. No mostrador de horas, pressione INICIAR para entrar na lista de perfis esportivos.
3. Para navegar entre os perfis de esporte pressione os botões laterais PARA CIMA ou PARA BAIXO
4. Dirija-se para um ambiente aberto, longe de árvores e edifícios altos. Mantenha-se imóvel e com o visor do M430 virado para cima para captar o sinal do satélite de GPS. Quando o sinal GPS for encontrado, o M430 vibrará e exibirá a palavra OK.
5. Quando o M430 detectar sua frequência cardíaca, ela será exibida no visor.
6. Pressione o botão INICIAR para começar a gravar o treino.

**i** Defina seu esporte favorito e os dados que você deseja visualizar na tela enquanto treina no aplicativo ou serviço Web Polar Flow.

### PAUSAR E PARAR O TREINO

Pressione VOLTAR para pausar seu treino. Para continuar, pressione INICIAR. Para encerrar o treino, pressione e segure o botão VOLTAR quando pausado até a mensagem **Gravação encerrada** ser exibida.

Assim que encerrar seu treino, será exibido um resumo da sessão na tela no seu M430. Para obter uma análise mais detalhada, consulte seu treino no aplicativo ou serviço Web Flow.

## Após treinar

### VISUALIZE SUAS ESTATÍSTICAS DE TREINAMENTO RAPIDAMENTE NO APLICATIVO

Baixe o aplicativo Polar Flow na App Store ou no Google Play. Sincronize o M430 com o aplicativo Flow após treinar e obtenha, instantaneamente, um resumo e feedback de seu resultado e o desempenho de treino. No aplicativo Flow, você também poderá monitorar seu sono e nível de atividade diária.

### SERVIÇO WEB POLAR FLOW DE ANÁLISE DETALHADA

Sincronize seus dados de treinos para o serviço Web Polar Flow através de um computador ou do aplicativo Flow. No serviço Web, você pode acompanhar suas conquistas, obter orientações e visualizar análises detalhadas dos seus resultados de treino, atividade diária e sono.

### CUIDADOS COM SEU M430

Mantenha seu M430 limpo lavando-o com água corrente após cada treino. Antes de carregar a bateria, verifique se o conector USB do M430 está seco e livre de pelos, poeira e sujeira. Remova a sujeira e qualquer líquido com cuidado. **Não carregue o M430 quando o conector USB estiver molhado.**

## Especificações técnicas

TIPO DE BATERIA	BATERIA DE POLÍMERO DE LÍTIUO DE 240 MAH
SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	ÓPTICO INTERNO
DURAÇÃO DA BATERIA	ATÉ 8 HORAS DE TREINO COM GPS E MEDIÇÃO ÓTICA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA
RESISTÊNCIA À ÁGUA	APROPRIADO PARA NADAR
COMPONENTES	SILICONE, POLIURETANO TERMOPLÁSTICO, AÇO INOXIDÁVEL, ACRILONITRILA BUTADIENO ESTIRENO, FIBRA DE VIDRO, POLICARBONATO, ACRÍLICO (POLIMETIL-METACRILATO), POLÍMERO DE CRISTAL LÍQUIDO

APP STORE É UMA MARCA DE SERVIÇO DA APPLE INC.

ANDROID E GOOGLE PLAY SÃO MARCAS COMERCIAIS DA GOOGLE INC.

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

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

COMPATÍVEL COM



/polarglobal



## POLAR M430

RELÓGIO COM GPS PARA CORRIDA  
COM MENSURAÇÃO DA FREQUÊNCIA  
CARDÍACA NO PULSO

## Guia de Início Rápido

Saiba mais em [support.polar.com/br/M430](http://support.polar.com/br/M430)