



POLAR M600



MANUAL DO UTILIZADOR

ÍNDICE

Índice	2
Começar	9
Introdução ao Polar M600	9
Carregar o M600	9
Duração da pilha	11
Notificação de pilha fraca	11
Ligar e desligar o M600	11
Para ligar o M600	11
Para desligar o M600	11
Configurar o seu Polar M600	12
Para preparar a configuração	12
Para emparelhar o smartphone com o Polar M600	12
Para ativar a aplicação Polar no seu M600	13
Para ligar o M600 a uma rede Wi-Fi	14
Para atualizar o software	14
Ligar o M600 a Wi-Fi	14
Para ativar a sincronização com a nuvem do Wear OS by Google	15
Para ligar o M600 a uma rede Wi-Fi	15
Para ligar e desligar o Wi-Fi	15
Utilizar o M600	16
Estrutura do Menu	16
Ecrã inicial	16
Menu Definições Rápidas	16
Menu aplicações	17
Para abrir o menu aplicações	18
Para abrir e utilizar aplicações	18
Notificações	18
Para ver notificações	19
Para desencadear ações a partir da notificação	19
Para dispensar uma notificação	19
Ícones de estado	19
Menu aplicações	20
Para obter mais aplicações	20
Compromissos	21
Para ver a sua agenda	21
Alarme	21
Para definir um alarme	21
Para desligar um alarme quando este soar	22
Para suspender um alarme	22
Contactos	22
Find my phone	23
Para fazer tocar o seu telemóvel	23
Fit	23
Para ver o progresso da sua atividade diária	23
Exercícios Fit	23
Para iniciar uma sessão de exercícios	24
Play Store	24
Para ativar e desativar o modo de atualização da Play Store	24
Aplicação Polar	24

Treinar com a aplicação Polar no seu M600	24
Perfis de desporto	25
Funcionalidades Polar	25
Lembretes	26
Para iniciar sessão na aplicação Calendário	26
Para definir um lembrete	26
Para marcar um lembrete como concluído utilizando a aplicação	26
Cronómetro	26
Para iniciar o cronómetro	27
Para colocar o cronómetro em pausa	27
Para reiniciar o cronómetro	27
Para repor o cronómetro	27
Timer	27
Para definir um cronómetro	27
Para colocar em pausa o temporizador	28
Para reiniciar o temporizador	28
Para repor o temporizador	28
Para fechar o temporizador	28
Traduzir	28
Navegar o M600	28
Funções dos botões no M600	30
Botão frontal	30
Botão lateral para ligar/desligar	31
Utilizar o ecrã tátil	31
Gestos de pulso	31
Para ativar os gestos de pulso	31
Reduzir a luminosidade e acordar o ecrã	32
Para reduzir a luminosidade do ecrã	32
Para acordar o ecrã	32
Funcionalidades do M600 disponíveis para Android e iOS	32
Comunicação	34
Mensagens de texto	34
Ler mensagens de texto no seu M600	34
Para ler uma mensagem de texto	34
Responder a mensagens de texto do seu M600	34
Para responder a uma mensagem de texto	34
Enviar mensagens de texto do seu M600	35
Para enviar uma mensagem de texto	35
Chamadas telefónicas	35
Gerir chamadas recebidas no seu M600	35
Para rejeitar uma chamada	35
Iniciar chamadas telefónicas no M600	35
Para fazer uma chamada telefónica	36
E-mails	36
Ler e-mails no seu M600	36
Para ler e-mails	36
Responder a e-mails a partir do M600	36

Para responder a e-mails	36
Enviar e-mails a partir do M600	36
E-mails no M600 emparelhado com um iPhone	37
Para ativar os cartões Rich Gmail	37
Música no M600	37
Gerir a reprodução de música no telemóvel	37
Controlos de música no seu smartwatch	37
Assistente Google	37
Para ativar o reconhecimento de voz "Ok Google"	37
Para abrir o Assistente Google	38
O que pode pedir ao Assistente Google	38
Utilização autónoma do M600	38
Treinar com Polar	39
Aplicação Polar e Polar Flow	39
Aplicação Polar	39
Obter a aplicação	39
Aplicação Polar Flow	39
Dados do treino	39
Dados de atividade	40
Alterar definições e planear o seu treino	40
Serviço Web Polar Flow	40
Feed, Explorar e Diário	40
Evolução	40
Comunidade	41
Programas	41
Planejamento de treino	41
Criar uma meta de treino no serviço web Polar Flow	41
Objetivo rápido	41
Objetivo faseado	42
Favoritos	42
Sincronizar as metas com o relógio	42
Menu da aplicação Polar	43
Treino	43
O meu dia	43
A minha frequência cardíaca	44
Sincronizar	44
Navegar a aplicação Polar	44
Para abrir a aplicação Polar	44
Utilizar o ecrã tátil e movimentos do pulso para navegar a aplicação Polar	45
Para navegar em menus, listas e resumos	45
Para escolher itens	45
Para voltar um passo atrás	45
Para sair da aplicação Polar	45
Utilizar o botão da frente para navegar a aplicação Polar	45
Utilizar a voz para navegar a aplicação Polar	45
Para ativar o reconhecimento de voz "Ok Google"	45
Para iniciar uma sessão de treino	46
Para efetuar uma pausa numa sessão de treino	46
Treino com a aplicação Polar	46
Colocar o seu M600	46
Iniciar uma sessão de treino	47
Para iniciar uma sessão de treino	47

Para ativar/desativar permissões	48
Iniciar uma sessão de treino com um objetivo	48
Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo programado para hoje	48
Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo programado para outro dia	49
Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo favorito	49
Durante o treino	49
Vistas de treino	49
Para percorrer as vistas de treino	49
Vista de volta automática	50
Para visualizar a vista de Volta automática	50
Para ver as voltas anteriores	50
Funções durante o treino	50
Para marcar uma volta	50
Para manter o ecrã ligado	51
Para bloquear o ecrã tátil	51
Para desbloquear o ecrã tátil	51
Para controlar a música	52
Para saltar fases	52
Para sair da aplicação Polar sem parar a sessão de treino	52
Para voltar à sessão de treino	52
Resumo do treino durante o treino	53
Para ver a vista resumo de treino	53
Fazer uma pausa/Parar uma sessão de treino	53
Para efetuar uma pausa numa sessão de treino	53
Para continuar uma sessão de treino em pausa	54
Para parar uma sessão de treino	54
Depois do treino	54
Resumo do treino no seu M600	54
Para ver mais tarde o seu resumo de treino	56
Dados do treino na aplicação Polar Flow	56
Dados do treino no serviço Web Polar Flow	56
Funcionalidades GPS	56
A sincronizar	57
Sincronização automática dos dados de treino	57
Sincronizar definições alteradas	57
Para sincronizar manualmente dados de atividade e definições alteradas (utilizadores de iPhone)	58
Favoritos	58
Gerir os seus objetivos de treino favoritos no serviço Web Polar Flow	58
Para adicionar um Objetivo de Treino aos Favoritos	58
Para editar um Favorito	59
Para remover um favorito	59
Emparelhar a aplicação Polar com um sensor de frequência cardíaca	59
Para emparelhar um sensor de frequência cardíaca Bluetooth® com a aplicação Polar no seu M600	59
Para desemparelhar um sensor de frequência cardíaca Bluetooth® da aplicação Polar	60
Funcionalidades Polar	61
Perfis de desporto	61
Perfis de desporto Polar no Serviço Web Flow	61
Para adicionar um Perfil de desporto	62
Para adicionar um Perfil de desporto	62
Básico	62
Frequência cardíaca	62
Definições da velocidade/ritmo	62

Vistas de treino	62
Gestos e avisos	64
GPS e altitude	64
Funcionalidades de Smart Coaching da Polar	64
Monitorização Permanente da Atividade	64
Objetivo de atividade	65
Dados de atividade	65
Alerta de inatividade	67
Informação sobre o sono na aplicação e serviço Web Polar Flow	67
Dados da atividade na aplicação e serviço Web Polar Flow	68
Benefício de Atividade	68
Calorias inteligentes	69
Polar Sleep Plus™	69
Dados do sono na aplicação Polar	69
Para interromper manualmente a monitorização do sono	70
Cartão dados do sono e resumo do sono	70
Dados do sono na aplicação e serviço Web Polar Flow	71
Carga de treino	71
Benefício do treino	72
Programa de corrida	73
Running Index	74
Análise a curto prazo	74
Homem	74
Mulher	75
Análise a longo prazo	75
Zonas de frequência cardíaca	76
Cadência a partir do pulso	76
Natação	77
Métrica de natação (natação em piscina)	77
Estilos de Natação	77
Ritmo e Distância	78
Braçadas	78
Swolf	78
Definir o comprimento da piscina	78
Para alterar o comprimento da piscina	78
Para iniciar uma sessão de natação	79
Definições	80
Aceder a definições	80
Para abrir Definições	80
Definições do ecrã	80
Para ajustar o nível da luminosidade do ecrã	80
Ligar/desligar o ecrã Sempre ligado	80
Para alterar a definição no M600	80
Para alterar a definição no telemóvel	80
Ativar/desativar o bloqueio do ecrã	81
Para ativar o bloqueio do ecrã	81
Para desativar o bloqueio do ecrã	81
Ligar/desligar o ecrã tátil:	81
Para ajustar o tamanho do tipo de letra	82
Para fazer mais e menos zoom no ecrã do seu M600.	82
Definições do mostrador do relógio	82
Para alterar o mostrador do M600	82

Para alterar o mostrador do relógio a partir do telemóvel	83
Para adicionar mais mostradores ao seu M600	83
Complicações do mostrador do relógio	83
Para adicionar complicações do mostrador do relógio	83
Poupança da pilha	83
Para ligar/desligar a poupança de pilha	84
Definições de notificações no M600	84
Para alterar as definições de pré-visualização de notificações	84
Para ativar o modo Não perturbar no seu M600	84
Notificações do telemóvel emparelhado	85
Para bloquear aplicações	85
Para desbloquear uma aplicação	85
Para ajustar a força das vibrações de notificação	85
Para silenciar um telemóvel ligado	85
Definições da data e da hora	86
Para alterar as definições da data e da hora	86
Modo de voo	86
Para ligar/desligar o modo de voo	86
Modo teatro	87
Para ligar o modo teatro	87
Para desligar o modo teatro	87
Permissões	87
Para editar as definições de permissão	87
Definições do idioma	87
Para alterar o idioma no seu M600	88
Reiniciar e repor	89
Para reiniciar o M600	89
Para desemparelhar o M600 e o telemóvel e repor o M600	89
Para emparelhar de novo o M600 e o telemóvel	90
Para desemparelhar o M600 e o telemóvel	90
Para repor as definições de fábrica do M600	90
Para emparelhar de novo o M600 e o telemóvel	90
Atualizar o software do sistema	90
Para verificar manualmente se existe uma atualização	90
Para instalar a atualização de software	91
Atualizar a aplicação Polar	91
Para atualizar manualmente a aplicação Polar	91
Informações importantes	92
Cuidar do seu M600	92
Armazenamento	92
Assistência	92
Remover o bracelete	93
Para remover o bracelete	93
Para aplicar o bracelete	93
Informação sobre eliminação	93
Precauções	93
Interferências	94
Minimizar riscos durante o treino	94
Distrações	95
Especificações Técnicas	95
Polar M600	95
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	96

A resistência dos produtos Polar à água	96
Garantia limitada internacional Polar	97
Termo de responsabilidade	98

COMEÇAR

INTRODUÇÃO AO POLAR M600

Parabéns pelo seu novo Polar M600, agora com Wear OS by Google™!

Com o Polar M600, pode apreciar a praticabilidade do Wear OS by Google e a potência das funcionalidades desportivas da Polar. É ótimo para monitorizar permanentemente o seu treino e atividade com a aplicação Polar.

O relógio desportivo Polar M600 é compatível com smartphones com Android™ 4.4+ ou iOS® 10.0+. Requer o iPhone modelo 5 ou posterior. Visite g.co/WearCheck com o seu telemóvel para ver se este é compatível com a tecnologia Wear OS by Google. Emparelhe o seu novo Polar M600 com o seu smartphone e desfrute das funcionalidade do smartwatch Wear OS by Google. Pode, por exemplo:

- Receber [notificações](#) do telemóvel no relógio
- Responder a [e-mails](#)
- Gerir a reprodução de [música](#) no telemóvel

Pode também conectar o smartwatch a uma rede Wi-Fi e transferir aplicações, jogos e mostradores de relógio da aplicação Play Store.

O M600 também possui um monitor de frequência cardíaca baseado no pulso e [GPS](#) integrado. E quando treina com a [aplicação Polar](#), recebe no smartwatch as funcionalidade de Smart Coaching exclusivas da Polar. Deixe que o seu novo smartwatch otimizado para desporto o encoraje a ter um estilo de vida mais ativo e saudável.

O [Polar Flow](#) é a janela online para o seu treino, atividade e sono. Com o serviço Web Polar Flow e a aplicação Polar Flow instalados, o M600 ajuda-o a treinar com eficácia e a perceber como é que as suas opções e hábitos afetam o seu bem-estar.

Este manual do utilizador ajuda-o a começar a utilizar o seu novo relógio desportivo Polar M600. Para ver tutoriais em vídeo e uma lista de perguntas frequentes sobre o M600, navegue para support.polar.com/en/M600. Para mais informações acerca do Wear OS by Google, visite o [Centro de ajuda do Wear OS by Google](#)

CARREGAR O M600

O M600 possui uma pilha interna recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes, antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

Pode carregar o seu M600 através de uma porta USB do computador, com o cabo de carregamento fornecido na embalagem.

Pode carregar a pilha numa tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utiliza um adaptador de potência USB, verifique se o adaptador está marcado com "output 5 Vdc" (saída 5 Vdc) e se fornece no mínimo 500 mA. Utilize apenas um adaptador de potência com a adequada aprovação de segurança (marcado com "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" ou "CE").



i Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 Volt. A utilização de um carregador de 9 Volt poderá danificar o seu produto Polar.

A extremidade magnética do cabo encaixa automaticamente na tomada de carregamento do M600 se este estiver corretamente ligado ao seu smartwatch. O M600 também vibra durante alguns instantes quando começa a carregar. Se o smartwatch estiver ligado quando o colocar a carregar, será apresentado um pequeno ícone com a forma de um raio no ecrã inicial do M600. Pode ver o nível de carga do seu relógio passando o dedo até de cima para baixo no ecrã inicial. Se o smartwatch estiver desligado quando o colocar a carregar, o visor apresenta uma animação do ícone da pilha a carregar. Quando o ícone da pilha estiver cheio, o M600 está totalmente carregado. Se a pilha do M600 não tiver qualquer carga poderá ser necessário até duas horas para a carregar totalmente.

1. Sensores de monitorização da frequência cardíaca baseados no pulso
2. Tomada de carregamento



! Uma vez concluído o carregamento da pilha do seu M600, remova o cabo de carregamento da porta USB do seu computador ou do transformador da parede. Se o cabo de carregamento ficar ligado a uma fonte de alimentação a extremidade magnética do cabo vai atrair objetos que contenham ferro, o que pode provocar uma curto-circuito e causar danos nos circuitos, sobreaquecimento, fogo ou explosão.

i Não deixe a pilha ficar totalmente descarregada durante muito tempo nem a mantenha sempre totalmente carregada, pois poderá afetar a sua vida útil. Não carregue a pilha com temperaturas inferiores a 0 °C, superiores

a 40 °C ou se a porta USB estiver molhada. Se a tomada de carregamento do seu M600 estiver molhada, deixe-a secar antes de ligar o cabo de carregamento.

DURAÇÃO DA PILHA

A duração da pilha é de

- 2 dias / 8 horas de treino no M600 emparelhado com um telemóvel Android.
- 1,5 dias / 8 horas de treino no M600 emparelhado com um telemóvel iPhone.

A duração depende de muitos fatores, como a temperatura do ambiente onde utiliza o M600, das funcionalidades utilizadas, de o visor estar ou não no modo Sempre ligado e da idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas. Usar o M600 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar a duração da pilha.

NOTIFICAÇÃO DE PILHA FRACA

Quando a carga da pilha do seu M600 for igual ou inferior a 15%, é apresentada uma notificação que indica o nível de carga e o estado do modo de poupança da pilha. Toque na notificação para **Ativar/desativar a poupança da pilha**. O modo poupança da pilha é automaticamente ativado quando a carga da pilha atinge 5%.

Em virtude de a gravação GPS NÃO estar ativada no modo de poupança da pilha, será apresentada uma notificação caso o modo de poupança da pilha esteja ativado quando estiver prestes a iniciar um treino com a aplicação Polar ou se a carga da pilha atingir um nível inferior a 5% enquanto treina.

Se o ecrã não for ativado com um movimento do pulso ou quando se prime o botão lateral para ligar/desligar, é porque a pilha não tem carga e o M600 entrou em modo de hibernação. Nesse caso, tem de carregar o M600. Se a pilha estiver totalmente esgotada, poderá demorar algum tempo até que a animação do carregamento apareça no visor.

 *Pode ver rapidamente a carga que resta na pilha do seu M600 passando o dedo de cima abaixo no ecrã inicial.*

LIGAR E DESLIGAR O M600

PARA LIGAR O M600

- Prima o botão lateral para ligar/desligar sem soltar, até o logótipo Polar aparecer no ecrã.

PARA DESLIGAR O M600

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e percorra o menu para encontrar e tocar em **Sistema**.
2. Toque em **Desligar**.
3. Confirme que pretende desligar tocando no ícone da marca de verificação.

CONFIGURAR O SEU POLAR M600

O relógio desportivo Polar M600 é compatível com smartphones com Android 4.4+ ou iOS 10.0+. Requer o iPhone modelo 5 ou posterior. Visite g.co/WearCheck com o seu telemóvel para ver se este é compatível com a tecnologia Wear OS by Google.

PARA PREPARAR A CONFIGURAÇÃO

1. Para garantir que o M600 tem carga suficiente durante a configuração, carregue-o utilizando a porta USB do seu computador ou um carregador USB e uma tomada de corrente. Verifique se o transformador apresenta a indicação "saída 5 VCC" e fornece, no mínimo, 500 mA.
2. Ligue o M600 premindo o botão lateral para ligar/desligar, sem soltar, até ver o logótipo Polar. Depois, a ligação inicial do sistema operativo demora apenas alguns minutos.
3. Toque no ecrã tátil do seu M600 para iniciar a configuração. Depois, passe o dedo para cima ou para baixo para encontrar o [idioma](#) da sua escolha e toque-lhe para o escolher. Se escolher um idioma errado, pode voltar à lista de idiomas passando o dedo da esquerda para a direita no ecrã tátil.
4. Verifique se o seu telemóvel está ligado à Internet e se tem o Bluetooth ligado.
5. Verifique se as aplicações dos serviços Google™ Search e Google Play™ estão atualizadas no seu telemóvel Android. Ou, se tiver um iPhone, verifique se o seu telemóvel tem a versão mais recente do sistema operativo iOS.
6. Mantenha o M600 e o telemóvel próximos um do outro durante a configuração.

PARA EMPARELHAR O SMARTPHONE COM O POLAR M600

Para poder ligar o seu smartwatch ao o seu telemóvel, tem de instalar a aplicação Wear OS by Google no telemóvel.

1. Instale a aplicação Wear OS by Google no seu smartphone depois de a transferir do Google Play ou da App Store. Ou, se já tem a aplicação Wear OS by Google no seu telemóvel, certifique-se de que está a utilizar a versão mais recente.



*Se já tem a aplicação Wear OS by Google instalada no seu smartphone e este estiver ligado a outro dispositivo, abra a aplicação móvel e, no menu pendente, junto ao nome do seu dispositivo, na parte superior do ecrã, selecione **Adicionar um novo relógio** (telemóvel Android) ou toque nos três pontos, no canto superior direito do ecrã, e selecione **Emparelhar com um novo dispositivo wearable** (num iPhone). Depois, siga as instruções abaixo, a partir do passo 3.*

2. Quando abre a aplicação Wear OS by Google no seu telemóvel, esta pede-lhe automaticamente para começar a configurar o seu relógio.
3. Passe o dedo para cima, no seu M600, para ver o código do relógio e digite esse código no seu telemóvel.



4. Utilizadores de telemóvel Android: Receberá um pedido de emparelhamento Bluetooth no seu telemóvel. Verifique se o código de emparelhamento apresentado no M600 corresponde ao código de emparelhamento apresentado no telemóvel. Toque em **Emparelhar** ou em **OK**.

Utilizadores iPhone: Aceite o pedido de emparelhamento no seu telemóvel tocando em **Emparelhar** ou em **OK**. Terá de confirmar a ligação entre os seus dispositivos: Verifique se o código de emparelhamento

apresentado no M600 corresponde ao código de emparelhamento apresentado no telemóvel e toque em **CONFIRMAR**.

5. Uma vez concluído o emparelhamento é apresentada uma mensagem rápida de confirmação, no seu M600 e no telemóvel. Depois, é necessário algum tempo até o M600 concluir a sincronização com o telemóvel.
6. Para concluir o emparelhamento entre o telemóvel e o M600, tem de copiar a sua conta Google do telemóvel para o M600. Precisa de ter uma conta Google no seu Polar M600 para poder usar as aplicações no smartwatch. Também é necessário ativar algumas definições, como é o caso de permitir que o Wear OS by Google apresente notificações enviadas para o seu telemóvel, para poder tirar o máximo proveito do seu smartwatch Polar M600 Wear OS by Google. Para isso, siga as instruções no ecrã do seu telemóvel.



*Utilizadores iPhone: Se ainda não tem uma conta Google, pode criar uma nesta fase da configuração. Toque em **CONTINUAR** quando lhe for pedido que **Inicie sessão na sua conta Google** e depois toque em **Criar uma conta**.*

7. Uma vez concluída a fase de configuração, o M600 abre a vista da hora e a indicação **Polar M600 Conectado** é apresentada no campo superior esquerdo da aplicação Wear OS by Google no seu telemóvel.

Depois da sincronização inicial, o seu novo smartwatch inicia um tutorial sobre como começar a utilizar o relógio. Pode avançar no tutorial e continuar a configuração posteriormente. Também pode ignorar o tutorial passando o dedo de cima para baixo no respetivo cartão. Se pretender, pode retomar o tutorial mais tarde voltando a passar o dedo de baixo para cima no cartão, a partir da parte inferior do ecrã inicial.

PARA ATIVAR A APLICAÇÃO POLAR NO SEU M600

Para tirar o máximo proveito do seu novo Polar M600 e poder utilizar a monitorização de atividade e funcionalidades de treino da Polar, tem de ativar a aplicação Polar no smartwatch. Para o poder fazer, tem de começar por instalar a aplicação Polar Flow no seu smartphone. Se já tem a aplicação móvel Polar Flow instalada no seu telemóvel, certifique-se de que tem a versão mais recente e prossiga a configuração a partir do passo 2 abaixo.

1. Aceda ao Google Play ou à App Store a partir do seu telemóvel e procure e transfira a aplicação Polar Flow.
2. Abra a aplicação Polar Flow no seu telemóvel.

Utilizadores iPhone: Para prosseguir, têm de abrir a aplicação Polar no seu M600, premindo o botão da frente. Depois, toque em **Iniciar** no seu telemóvel.

3. Escolha se pretende usar o M600 no pulso esquerdo ou direito e toque em **Continuar**. Utilizadores iPhone: tocar em **Guardar e sincronizar**.
4. Inicie sessão na sua conta Polar ou crie uma nova.
5. Depois de ativar com sucesso a aplicação Polar no seu M600 é apresentado o texto "Configuração concluída".



Nota para utilizadores iPhone! O M600 necessita de ser ligado manualmente a uma rede Wi-Fi. A ligação Wi-Fi permite-lhe usar a aplicação Google Play do seu M600 para manter a aplicação Polar atualizada e transferir mais aplicações para o seu smartwatch Wear OS by Google.



Utilizadores de telemóveis Android: Durante a configuração, se tiver ligado o M600 ao Wi-Fi usando a nuvem Wear OS by Google quando lhe for pedido, o M600 pode ligar automaticamente a redes Wi-Fi guardadas no seu telemóvel. Para mais informações, consulte [Ligar o Wi-Fi](#).

PARA LIGAR O M600 A UMA REDE WI-FI

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial.
2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã para aceder ao menu Definições rápidas.
3. Toque no ícone definições.
4. Percorra o menu **Definições** para encontrar e tocar em **Conectividade**.
5. Toque em **Wi-Fi**.
6. Toque em **+Adicionar rede**.
7. Espere que o smartwatch encontre redes Wi-Fi disponíveis e toque naquela a que pretende ligar-se.
8. Se a rede que escolheu exige uma palavra-passe, toque em **Introduzir no telemóvel**. No telemóvel, introduza a palavra-passe para a rede Wi-Fi e toque em **Ligar**.

PARA ATUALIZAR O SOFTWARE

Uma vez configurado o seu M600, terá de atualizar o software de sistema do seu smartwatch para obter as atualizações mais recentes e manter o smartwatch a funcionar sem percalços. Terá também de verificar se tem a versão mais recente da aplicação Polar no seu M600.

- Consulte [este documento de suporte](#) para ver quais são as versões mais recentes dos quatro software relacionados com o seu M600.
- [Este documento de suporte](#) ajuda-o a atualizar os quatro software relacionados com o seu M600 se este estiver a executar o software de sistema Wear OS by Google 2.0.

Já está, divirta-se!



Tenha em conta que só pode emparelhar o seu M600 com um telemóvel Android, iPhone ou tablet de cada vez. Pode emparelhar o seu M600 com um novo tablet ou telemóvel depois de repor as definições de fábrica no smartwatch.

LIGAR O M600 A WI-FI

Se ligar o M600 a uma rede Wi-Fi, poderá usar a aplicação Google Play Store no seu M600 para manter a aplicação Polar atualizada e para transferir mais aplicações para o seu smartwatch Wear OS by Google.



Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android

O seu M600 pode ligar-se automaticamente a redes Wi-Fi nele guardadas, caso perca a ligação Bluetooth com o seu telemóvel. Quando o seu telemóvel Android está ligado a uma rede Wi-Fi ou móvel e o seu M600 está ligado a uma rede Wi-Fi, o smartwatch pode manter-se sincronizado com o telemóvel e receber notificações mesmo se deixar o telemóvel noutra sala.

O seu telemóvel e o M600 partilham dados através da sincronização com a nuvem do Wear OS by Google. Por isso, necessita de ativar a sincronização com a nuvem, na aplicação Wear OS by Google, no seu telemóvel.

PARA ATIVAR A SINCRONIZAÇÃO COM A NUVEM DO WEAR OS BY GOOGLE

1. Na aplicação Wear OS by Google, no seu telemóvel, toque no ícone Configurações.
2. Toque em **Privacidade e dados pessoais**.
3. Toque depois em **Sincronização com a nuvem**.
4. Coloque o comutador na posição de **Ligado**.

Aplicável ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android ou iPhone

PARA LIGAR O M600 A UMA REDE WI-FI

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial.
2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã para aceder ao menu Definições rápidas.
3. Toque no ícone definições.
4. Percorra o menu **Definições** para encontrar e tocar em **Conectividade**.
5. Toque em **Wi-Fi**.
6. Toque em **+Adicionar rede**.
7. Espere que o smartwatch encontre redes Wi-Fi disponíveis e toque naquela a que pretende ligar-se.
8. Se a rede que escolheu exige uma palavra-passe, terá de a introduzir no seu telemóvel. Toque em **Introduzir no telemóvel** e, no telemóvel, introduza a palavra-passe para a rede Wi-Fi e toque em **Ligar**.

PARA LIGAR E DESLIGAR O WI-FI

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Conectividade**.
2. Toque em **Wi-Fi**.
3. Toque em **Wi-Fi** para alternar entre **Wi-Fi Automático** e **Wi-Fi Desligado**.

 *Pode poupar a duração da pilha do M600 se não permitir que o seu smartwatch utilize Wi-Fi.*

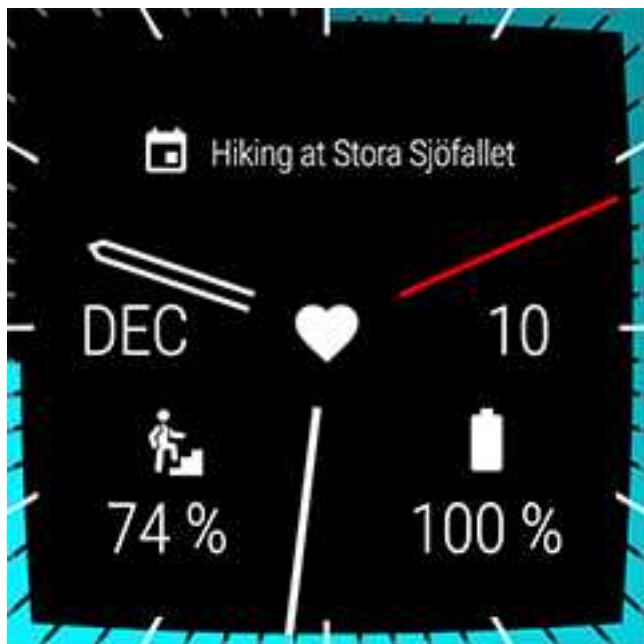
Percorra o menu Wi-Fi para encontrar e tocar em **Acerca de Wi-Fi**, para obter mais informações sobre o Wi-Fi no seu dispositivo wearable, ou visite o site [Ajuda do Wear OS by Google](#).

UTILIZAR O M600

ESTRUTURA DO MENU

ECRÃ INICIAL

O ponto de partida para se movimentar no seu smartwatch é o ecrã inicial. No ecrã inicial, pode ver a hora atual. Dependendo do mostrador do relógio, também pode ver outras informações. Saiba mais em [Definições do mostrador do relógio](#).

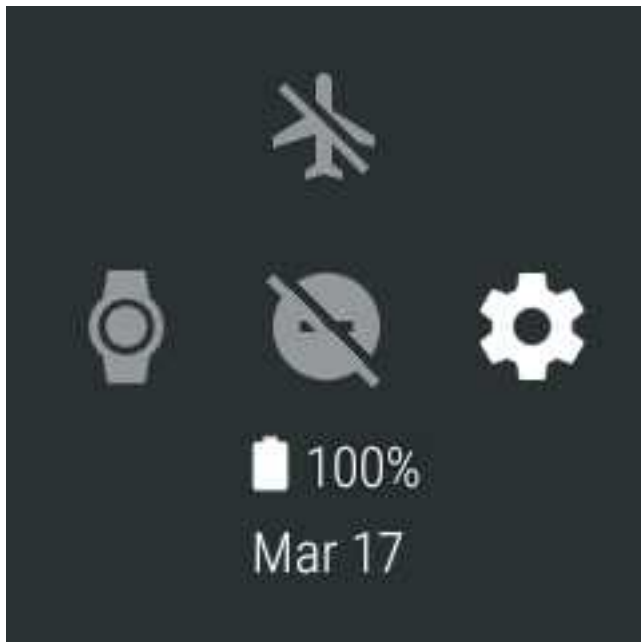


No ecrã inicial, pode ver [notificações](#), com diversos tipos de informações importantes, bem como o estado do seu M600. Para saber mais sobre os vários estados, consulte [Ícones de estado](#).

A partir de qualquer ponto no seu M600, pode chegar rapidamente ao ecrã inicial premindo o botão lateral para ligar/desligar ou abanando o pulso. Para aprender a utilizar o seu smartwatch, consulte [Navegar o M600](#).

MENU DEFINIÇÕES RÁPIDAS

A partir da parte superior do ecrã inicial, pode selecionar o menu Definições Rápidas onde encontrará as seguintes definições:



Modo de voo: toque para ligar e desligar o modo de voo.



Modo teatro: toque para desligar totalmente o visor.



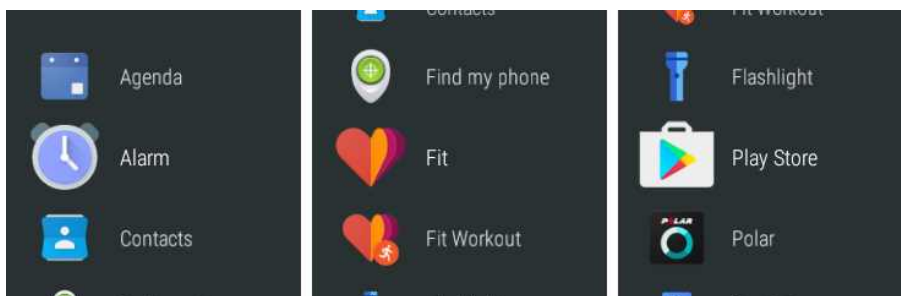
Modo Não perturbar: toque para silenciar as notificações no seu M600.

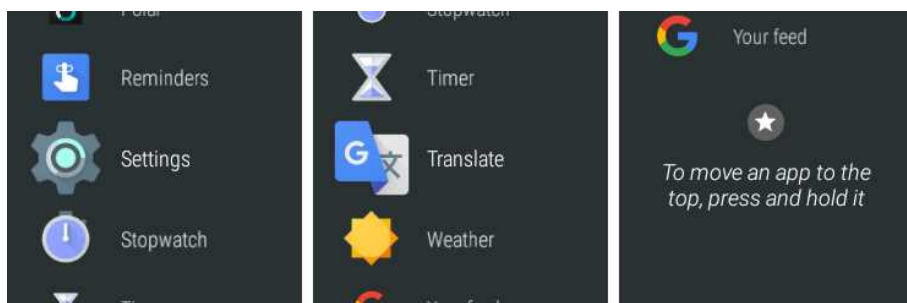


Definições: toque para abrir a aplicação Definições.

MENU APLICAÇÕES

O menu aplicações apresenta ícones para todas as aplicações instaladas no seu M600.





PARA ABRIR O MENU APLICAÇÕES

- Prima o botão lateral para ligar/desligar.

PARA ABRIR E UTILIZAR APLICAÇÕES

- Pode começar a utilizar uma aplicação tocando no ícone correspondente no menu aplicações.

OU

- Também pode abrir uma aplicação quando o ecrã inicial está ativo dizendo: “OK Google, abre (o nome da aplicação)”.

Consulte o [Menu aplicações](#) para mais informações acerca das aplicações predefinidas no seu M600.

NOTIFICAÇÕES

O seu M600 pode receber notificações das aplicações existentes no smartwatch e no telemóvel. Se ativar a apresentação de notificações no seu M600, elas serão apresentadas no ecrã inicial. Para mais informações, consulte [Definições de notificações](#).

Se existirem notificações não lidas no seu smartwatch, este ícone de estado será apresentado no ecrã inicial do seu M600:



O número no ícone indica o número de novas notificações.

PARA VER NOTIFICAÇÕES

1. Passe o dedo de baixo para cima no ecrã ou rode o pulso para longe de si.
2. Toque numa notificação para ver toda a informação que contém.
3. Para visualizar mais notificações (se estiverem disponíveis) continue a passar o dedo de baixo para cima no ecrã ou a rodar o pulso para longe de si.

PARA DESENCADear AÇÕES A PARTIR DA NOTIFICAÇÃO

Algumas notificações apresentam ações disponíveis relacionadas com as informações nelas contidas.

1. Toque na notificação para ver toda a informação que contém.
2. Passe o dedo de baixo para cima no ecrã para ver as ações disponíveis.
3. Toque na ação selecionada (se for aplicável). Por exemplo, pode arquivar e-mails recebidos no seu M600.

PARA DISPENSAR UMA NOTIFICAÇÃO

Quando já tiver recolhido toda a informação de que necessita de uma notificação:

1. Passe o dedo da esquerda para a direita para fechar os detalhes da notificação.
2. Empurre a notificação para a esquerda ou para a direita para a dispensar.

Se dispensar uma notificação no seu M600, a notificação correspondente também será dispensada no seu telemóvel.

ÍCONES DE ESTADO

O M600 apresenta o estado atual do smartwatch com pequenos ícones indicadores.

Os ícones de estado apresentados a seguir poderão aparecer no ecrã inicial do seu M600:



O seu M600 está desligado do telemóvel



A pilha está a carregar



O modo de voo está ativado



A monitorização de GPS para a sua localização está ativada



O modo não perturbar está ativado



Tem uma nova notificação

MENU APLICAÇÕES

O M600 inclui as seguintes aplicações predefinidas:

- [Compromissos](#)
- [Alarme](#)
- [Contactos](#)
- [Find my phone](#)* (Encontrar o telefone)
- [Fit](#)
- [Exercícios Fit](#)
- Lanterna
- [Polar](#)
- [Play Store](#)
- [Lembretes](#)
- [Definições](#)
- [Cronómetro](#)
- [Temporizador](#)
- [Traduzir](#)
- Tempo

**Apenas no Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android*

Pode transferir mais aplicações para o smartwatch a partir da aplicação Google Play Store no seu Polar M600. Para poder usar a aplicação Play Store no seu M600, tem de [conectar o smartwatch a uma rede Wi-Fi](#).

Para obter mais aplicações

1. No ecrã inicial, prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações.
2. Procure e toque em **Play Store**.

3. Percorra a lista de aplicações sugeridas ou toque no ícone lupa, na parte superior da lista, para abrir a pesquisa.
4. Toque numa aplicação que pretenda instalar.
5. Toque em **Instalar** para começar a transferir a aplicação para o seu M600.

Consulte a página de ajuda do Wear OS by Google sobre [Aplicações Google que funcionam com o Wear OS by Google](#).



Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android

Para obter uma lista de aplicações recomendadas para o relógio, abra a aplicação Wear OS by Google no telemóvel e selecione “**Aplicações essenciais do relógio**”. Toque em **MAIS** para ir para a Google Play Store e abrir uma seleção maior de aplicações sugeridas que suportam o Wear OS by Google.



*Algumas das aplicações utilizadas no seu telemóvel Android emparelhado poderão estar disponíveis em versão Wear OS by Google para smartwatch. Abra a aplicação **Play Store** no seu M600 e percorra o menu Inicial até ao fim para encontrar **Aplicações no seu telemóvel** > toque na aplicação que pretende usar no seu smartwatch > toque em **Instalar**. Após a instalação, pode encontrar a versão smartwatch da aplicação no menu aplicações do seu M600. Para perguntas relacionadas com estas aplicações, consulte o programador da aplicação.*

COMPROMISSOS

Os eventos guardados na aplicação calendário do seu telemóvel aparecem como notificações no seu M600. Também pode chamar os seus compromissos.

Para ver a sua agenda

- Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Compromissos**.

Abre-se a agenda para esse dia.

ALARME

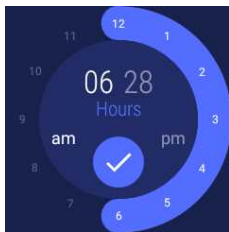
O seu M600 permite definir um alarme. Quando o alarme soa, o M600 vibra e apresenta um cartão.



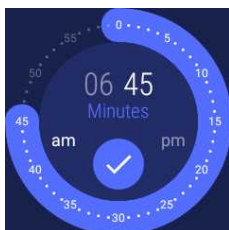
Tenha em atenção que quando define um alarme no seu M600, este não soa no telemóvel.

Para definir um alarme

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Alarme**.
2. No círculo da hora, defina a hora pretendida. Também pode ver a hora definida no centro do círculo. Se usar o formato 12 horas, toque para escolher **am** ou **pm**.



3. Passe à definição dos minutos tocando nos minutos no centro do círculo.
4. No círculo dos minutos, defina os minutos pretendidos. Também pode ver os minutos definidos no centro do círculo.



5. Toque no ícone marca de verificação.
6. Toque no texto por baixo da hora definida para ver as opções para definir o alarme para **Uma vez** ou repetidamente para um dia da semana pretendido. Passe o dedo para a direita para voltar à vista anterior.
7. Toque no ícone relógio para alternar entre ligar (o ícone do relógio não tem uma cruz sobreposta) e desligar (o ícone do relógio tem uma cruz sobreposta) a vibração.
8. Toque no ícone marca de verificação para definir o alarme.

Para desligar um alarme quando este soar

- Toque no ícone despertador ou passe o dedo para a direita.

Para suspender um alarme

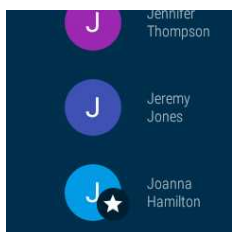
Se pretende suspender um alarme quando este soar:

- Toque nos Zs.

O tempo de suspensão é 10 minutos.

CONTACTOS

O M600 permite visualizar contactos guardados nos seus Contactos Google. Pode comunicar com os seus contactos através de uma chamada, mensagem ou e-mail *.



**Tenha em conta que existem restrições quanto à disponibilidade das funcionalidades de comunicação, dependendo do sistema operativo do seu telemóvel.*

FIND MY PHONE



Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android

Se não conseguir encontrar o seu telemóvel, pode utilizar o M600 para fazer o telemóvel tocar, mesmo que este esteja com o som desativado ou apenas no modo vibração.



Tenha em atenção que, para esta função funcionar, o M600 tem de estar ligado ao telemóvel através de Bluetooth.

Para fazer tocar o seu telemóvel

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Encontrar o meu telemóvel**.
2. O seu telemóvel começa a tocar se estiver dentro do raio de ação do Bluetooth. Caso contrário, desloque-se para tentar ficar a 10 metros, ou 33 pés, do seu telemóvel, sem objetos sólidos no meio.
3. Pode parar o toque do telemóvel tocando no X no ecrã do M600 ou utilizando o telemóvel.

FIT

Com a aplicação Google Fit™, pode definir objetivos diários de fitness e ver até que ponto está perto de os conseguir atingir. A aplicação Fit monitoriza passos, tempo, distância e calorias.

Para ver o progresso da sua atividade diária

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Fit**.
2. Passe o dedo para ver detalhes da sua atividade em **Hoje**: Pode tocar nos vários detalhes para ver mais informação.



Também pode usar a aplicação para ver a sua frequência cardíaca atual: Passe o dedo para cima e toque no ícone coração.

Pode adicionar novos objetivos de fitness tocando em **Adicionar objetivo**.

Para informações mais detalhadas sobre como utilizar a aplicação Google Fit, consulte o site [Ajuda do Wear OS by Google](#).

EXERCÍCIOS FIT

Com a aplicação Google Fit Workout™, pode monitorizar uma sessão de treino ou iniciar um desafio de treino de força.

Para iniciar uma sessão de exercícios

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Exercícios Fit**.
2. Toque nos exercícios que pretende executar.
3. Toque em **INICIAR**.

Para informações mais detalhadas sobre como utilizar a aplicação Google Fit Workout, consulte o site [Ajuda do Wear OS by Google](#).

PLAY STORE

Quando o seu M600 está [ligado a uma rede Wi-Fi](#), pode usar a aplicação Play Store no seu smartwatch para transferir novas aplicações, jogos e mostradores de relógio para o seu smartwatch Wear OS by Google. Sempre que estejam disponíveis novas funcionalidades Polar para a [aplicação Polar](#) no seu M600, pode transferir as [atualizações](#) através da aplicação Play Store.

 *Precisa de ter uma conta Google para poder usar a aplicação Play Store no seu M600. Se não copiou a sua conta Google para o Polar M600 durante a configuração, abra a aplicação Play Store e toque em **Adicionar do telemóvel**. Siga as instruções no ecrã do seu telemóvel para copiar a sua conta para o smartwatch.*

Para não perder nenhuma atualização das suas aplicações, **configure a aplicação Play Store para atualizar as aplicações do seu smartwatch automaticamente**. Se ativou na aplicação Play Store do seu smartwatch a definição Atualização automática de aplicações, as aplicações no seu smartwatch serão automaticamente atualizadas para a versão mais recente **sempre que o seu M600 estiver ligado a um carregador e tiver ligação à Internet**.

Para ativar e desativar o modo de atualização da Play Store

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Play Store**.
2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã.
3. Toque no ícone definições.
4. Toque em **Atualizar aplicações automaticamente** para alternar entre ativar (comutador azul) e desativar (comutador cinzento) o modo de atualização automática.

APLICAÇÃO POLAR

Treinar com a aplicação Polar no seu M600

Utilize a aplicação Polar no seu M600 para tirar o máximo proveito do seu smartwatch otimizado para desporto.

Descubra a aplicação Polar e como a pode utilizar:

- [Estrutura do menu da aplicação Polar](#)
- [Navegar a aplicação Polar](#)

Monitorize as suas sessões de treino e consulte, por exemplo, a sua frequência cardíaca, velocidade e distância durante o treino:

- [Iniciar uma sessão de treino](#)
- [Durante o treino](#)
- [Fazer uma pausa/Parar uma sessão de treino](#)
- [Depois do treino](#)

Veja também as nossas instruções sobre a colocação do seu M600, para obter medições exatas da frequência cardíaca e descubra em que tipo de desportos recomendamos o uso de um sensor de frequência cardíaca Polar à volta do peito para garantir medições fiáveis da frequência cardíaca:

- [Colocar o seu M600](#)
- [Emparelhar o M600 com um sensor de frequência cardíaca](#)

Perfis de desporto

Perfis separados para todos os desportos que pretende praticar, com definições específicas para cada um deles. Ajuste as definições do perfil de desporto para que se adaptem melhor às suas necessidades de treino:

- [Perfis de desporto](#)

Funcionalidades Polar

As funcionalidades Smart Coaching exclusivas da Polar fornecem a melhor orientação possível para o seu treino, bem como comentários úteis sobre o seu progresso. A aplicação Polar no seu M600 inclui as seguintes **funcionalidades Smart Coaching**:

- [Monitorização permanente da atividade](#)
- [Calorias inteligentes](#)
- [Benefício do treino](#)
- [Carga de treino](#)

- [Programa de corrida](#)
- [Índice de corrida](#)

Conjuntamente com a aplicação móvel Polar Flow e com o serviço Web Polar Flow, pode planear o seu treino e alcançar os seus objetivos de treino, analisar e aprender sobre o seu desempenho, acompanhar o seu progresso e partilhar as suas sessões. Para mais informações, consulte [Aplicação Polar e Polar Flow](#).

Consulte [Atualizar a aplicação Polar](#) para ver como manter as funcionalidades Polar atualizadas no seu smartwatch.

LEMBRETES

Os lembretes são guardados na aplicação Calendário Google.

 *Utilizadores iPhone: Pode instalar a aplicação Calendário Google a partir da AppStore. Para o efeito, precisa de iniciar sessão na aplicação Calendário com a mesma conta Google que usa na aplicação Wear OS by Google.*

Para iniciar sessão na aplicação Calendário

1. Instale a aplicação Calendário Google no seu iPhone a partir da AppStore.
2. Abra a aplicação e selecione Iniciar sessão com a mesma conta Google que usa na aplicação Wear OS by Google.
3. Toque em **COMEÇAR**.

Pode configurar o seu M600 para o lembrar para realizar uma tarefa numa hora ou local específico. Os lembretes são apresentados como notificações no M600.

Para definir um lembrete

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Lembretes**.
2. Toque no ícone mais.
3. Diga a tarefa e uma hora ou localização. Por exemplo, pode dizer: "Ver o novo programa de TV às sete."

Para marcar um lembrete como concluído utilizando a aplicação

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Lembretes**.
2. Passe o dedo para um dos lados do lembrete que pretende arquivar.

CRONÓMETRO

Pode utilizar o seu M600 como cronómetro.

Para iniciar o cronómetro

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Cronómetro**.
2. Inicie o cronómetro tocando no ícone reproduzir.

O cronómetro abre-se no ecrã.

Para colocar o cronómetro em pausa

- Toque no ícone pausa.

Para reiniciar o cronómetro

- Toque no ícone reproduzir

Para repor o cronómetro

Se pretende pôr o cronómetro a zero:

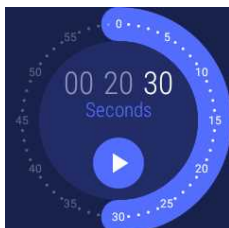
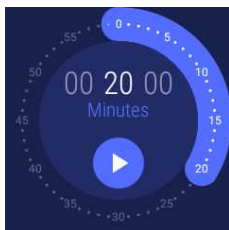
- Toque no ícone Repor no modo pausa.

TIMER

Pode utilizar o seu M600 como temporizador de contagem decrescente.

Para definir um cronómetro

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Temporizador**.
2. No círculo dos minutos, defina os minutos pretendidos. Também pode ver os minutos definidos no centro do círculo. Passe à definição das horas tocando nas horas e segundos no centro do círculo.



3. Toque no ícone reproduzir para iniciar o temporizador.

O temporizador abre-se no ecrã.

Para colocar em pausa o temporizador

- Toque no ícone pausa.

Para reiniciar o temporizador

- Toque no ícone reproduzir

Para repor o temporizador

Se pretende reiniciar o temporizador:

- Toque no ícone Reiniciar no modo de pausa.

Para fechar o temporizador

Quando o temporizador dispara, o M600 começa a vibrar. Para fechar o temporizador quando este está a vibrar:

- Toque no ícone parar ou passe o dedo para a direita.

TRADUZIR

Pode utilizar a aplicação Google Translate™ para traduzir frases:

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Traduzir**.
2. São apresentados dois idiomas entre os quais pode traduzir. Pode tocar no nome de um idioma para o alterar.
3. Toque no ícone microfone e diga a frase que pretende traduzir.

A tradução é apresentada no ecrã.

NAVEGAR O M600

Pode navegar o seu smartwatch de muitas maneiras. Saiba mais sobre as diferentes formas de navegar o seu M600 através das hiperligações abaixo:

- [Funções dos botões](#)
- [Ecrã tátil](#)
- [Gestos de pulso](#)

Veja também como usar a sua voz para pedir ao [Assistente Google](#) para executar tarefas simples.

- **Deslizar para baixo** no ecrã principal: menu Definições rápidas para ativar vários modos (Avião, Poupança de bateria, Cinema, Não perturbar), controlos de música e menu Definições

- **Deslizar para cima:** Feed condensado de notificações, tocar na notificação para a expandir
- **Deslizar para a esquerda:** aplicação Google Fit
- **Deslizar para a direitas:** Assistente do Google
- **Alterar o mostrador do relógio no M600:** Para trocar ou personalizar o mostrador do relógio, prima durante bastante tempo o mostrador do relógio

FUNÇÕES DOS BOTÕES NO M600

O Polar M600 tem dois botões: o botão da frente e o botão lateral para ligar/desligar.



1. Botão frontal
2. Botão lateral para ligar/desligar
3. Ecrã tátil

BOTÃO FRONTAL

O botão da frente permite utilizar as [aplicações Polar](#), de forma prática, durante a sua sessão de treino. Pode utilizar o botão da frente para:

- Abrir rapidamente a aplicação Polar a partir do ecrã inicial.
- Abrir o menu **Treino** no menu da aplicação Polar.
- Selecionar o desporto que pretende praticar na lista de perfis de desporto e iniciar a sessão de treinos.
- Marcar uma volta manual durante o treino.
- Fazer uma pausa na sessão de treino.
- Parar a sessão de treino.
- Sair da aplicação Polar depois do treino.

Para mais informações, consulte [Navegar a aplicação Polar](#).

 *O botão da frente está predefinido para a navegação da aplicação Polar no seu M600. Se quiser, pode alterar a aplicação que pretende que o botão de baixo inicie. No seu M600, aceda a Definições > **Personalização** > **Personalizar botão de hardware** > **Baixo** > procure e toque na aplicação que pretende iniciar com o botão de baixo.*

BOTÃO LATERAL PARA LIGAR/DESLIGAR

O botão lateral para ligar/desligar tem várias funcionalidades:

- Prima o botão uma vez para acordar o ecrã do seu M600.
- Prima o botão uma vez no ecrã inicial ativo para abrir o menu aplicações.
- Prima o botão uma vez para ir para o ecrã inicial a partir de qualquer ecrã do smartwatch.
- Prima o botão uma vez quando o relógio está no modo teatro para voltar a ativar o ecrã.
- Prima o botão sem soltar, até o relógio vibrar, para abrir o menu Assistente Google.
- Prima o botão sem soltar, até o ecrã se desligar, para desligar o seu smartwatch.
- Quando o M600 está desligado, prima o botão, sem soltar, para ligar o M600.
- Prima o botão, sem soltar, até ver o logótipo Polar para reiniciar o smartwatch.

UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

Pode navegar o M600 utilizando o ecrã tátil. Pode utilizar o ecrã tátil passando o dedo, tocando, tocando demoradamente ou desenhando.

- Pode passar o dedo para cima e para baixo para percorrer menus e passar o dedo para a esquerda e para a direita, por exemplo, para navegar na aplicação Polar.
- Pode tocar no ecrã tátil para acordar o ecrã, para abrir aplicações e notificações e para selecionar itens.
- Pode tocar demoradamente o ecrã inicial para alterar o mostrador do relógio. Na aplicação Polar, pode parar a gravação de uma sessão de treino tocando demoradamente no ícone parar. Para mais informações sobre como utilizar a aplicação Polar, consulte [aplicação Polar](#).
- Também pode desenhar no ecrã tátil com o dedo. Por exemplo, pode desenhar emojis em mensagens ou pode um padrão para desbloquear o ecrã bloqueado do seu M600.

GESTOS DE PULSO

Pode usar gestos de pulso para navegar o seu M600. Rode o pulso no sentido anti-horário e horário para percorrer notificações e menus para cima e para baixo. Também pode abanar o pulso para sair do mostrador do relógio.

Para poder usar gestos de pulso tem de começar por ativá-los.

PARA ATIVAR OS GESTOS DE PULSO

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Gestos**.
2. Toque em **Gestos de pulso** para alternar entre ativar (comutador azul) e desativar (comutador cinzento) os gestos do pulso.

 *Veja um tutorial sobre os gestos de pulso e, ao mesmo tempo, pratique a sua utilização. O tutorial está disponível no mesmo menu Gestos, onde ativou os gestos de pulso. Percorra o menu Gestos para selecionar **Iniciar tutorial**. Para informações mais detalhadas sobre o que pode fazer com os gestos de pulso, consulte a [Ajuda do Wear OS by Google](#).*

REDUZIR A LUMINOSIDADE E ACORDAR O ECRÃ

A luminosidade do ecrã do seu M600 diminui automaticamente quando o relógio permanece inativo durante algum tempo. Também pode reduzir manualmente a luminosidade do ecrã.

PARA REDUZIR A LUMINOSIDADE DO ECRÃ

- Coloque a palma da mão sobre o ecrã até o relógio começar a vibrar.

PARA ACORDAR O ECRÃ

- Toque no ecrã.

OU

- Faça um movimento ascendente rápido com o M600 à sua frente.

OU

- Prima brevemente um dos botões.

 *Tenha em atenção que só é possível diminuir a luminosidade quando o Ecrã sempre ligado estiver ativado. Se o smartwatch permanecer inativo durante algum tempo e o Ecrã sempre ligado estiver desativado, o ecrã do M600 desliga-se. Colocar a palma da mão sobre o ecrã, desliga-o, também.*

FUNCIONALIDADES DO M600 DISPONÍVEIS PARA ANDROID E IOS

A experiência do utilizador do M600 é um pouco diferente, consoante esteja emparelhado com um smartphone com o sistema operativo Android ou iOS. Abaixo poderá ver exemplos das funcionalidades disponíveis para cada sistema operativo.

	M600 emparelhado com um telemóvel Android	M600 emparelhado com um iPhone
Compatibilidade do sistema operativo	Android 6.0 ou posterior	iOS 10.0 ou posterior
Duração	2 dias / 8 horas de treino	1,5 dias / 8 horas de treino
<u>Suporta Wi-Fi</u>	●	●
Aplicações <u>predefinidas</u>	●	●
Aplicação Play Store no smartwatch	●	●
Transferir mais aplicações, jogos e mostradores do relógio	●	●
Suporta <u>gestos de pulso</u>	●	●

Treino com a aplicação Polar	●	●
Sincronização automática dos dados de treino com a aplicação Polar Flow no telemóvel emparelhado	●	●
Ler mensagens de texto	●	●
Responder a mensagens de texto	●	
Enviar mensagens de texto	●	
Rejeitar chamadas recebidas	●	●
Iniciar chamadas telefónicas	●	
Ler e-mails	●	● (Gmail™)
Responder a e-mails	●	● (Gmail™)
Enviar e-mails	●	
Gerir a reprodução de música no telemóvel	●	●
Pedir ao Assistente Google que o ajude**	●	●

*Apenas com a aplicação Google Play Music. Música offline não está disponível na China, Hong Kong ou Taiwan.

**Apenas em idiomas seleccionados

COMUNICAÇÃO

Pode usar o seu M600 para ler, responder e enviar mensagens de texto e e-mails. Com o M600, também pode atender chamadas telefónicas no pulso.

Saiba mais nas hiperligações abaixo:

- [Mensagens de texto](#)
- [Chamadas telefónicas](#)
- [E-mails](#)

 *Tenha em conta que existem restrições quanto à disponibilidade das funcionalidades de comunicação, dependendo do sistema operativo do seu telemóvel.*

MENSAGENS DE TEXTO

LER MENSAGENS DE TEXTO NO SEU M600

Se utiliza notificações para mensagens de texto no seu telemóvel, verá uma [notificação](#) no seu M600 quando receber um novo texto.

Para ler uma mensagem de texto

- Toque na notificação.

RESPONDER A MENSAGENS DE TEXTO DO SEU M600

 *Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android.*

Pode responder a mensagens de texto no seu pulso.

Para responder a uma mensagem de texto

1. Toque na notificação para ver a mensagem completa.
2. Passe o dedo de baixo para cima no ecrã para ver as ações que pode executar.
3. Toque em **Responder**.
4. Escolha se quer ditar, escrever a sua mensagem ou desenhar um emoji. Também pode escolher uma das respostas predefinidas que são apresentadas se passar o dedo de baixo para cima no ecrã.

Se ditar a sua mensagem ou usar emojis, envie a mensagem tocando no ícone Marca de verificação. Se usar o teclado para digitar a sua resposta, toque no ícone Seta para enviar a sua mensagem. Toque numa mensagem predefinida para a enviar.

Consulte a [Ajuda do Wear OS by Google](#) para obter instruções sobre como responder com um texto com emojis.

ENVIAR MENSAGENS DE TEXTO DO SEU M600



Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android.

Também pode enviar mensagens de texto do M600 a pessoas da sua lista de contactos. O M600 mostra contactos guardados nos seus Contactos Google.

Para enviar uma mensagem de texto

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Contactos**.
2. Procure e toque no nome da pessoa a quem pretende enviar uma mensagem de texto.
3. Percorra os detalhes de contactos para visualizar as várias opções de contacto e toque no ícone mensagem de texto.
4. Diga a mensagem que pretende enviar.
5. Toque em **Enviar**.

Consulte a Ajuda do Wear OS by Google para obter instruções sobre [pedir ao Assistente Google que envie um texto](#) e [que outras aplicações pode usar para enviar mensagens](#).

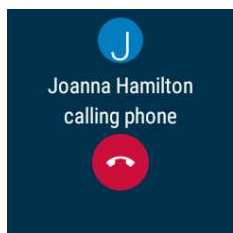
CHAMADAS TELEFÓNICAS



Tenha em atenção que o seu telemóvel tem de estar ligado ao seu M600 através de Bluetooth para poder ver as chamadas recebidas no smartwatch e para poder iniciar chamadas utilizando o M600.

GERIR CHAMADAS RECEBIDAS NO SEU M600

Quando recebe uma chamada no seu telemóvel, pode ver quem lhe telefona no ecrã do M600. Pode rejeitar a chamada no M600.



Para rejeitar uma chamada

- Toque no ícone para rejeitar uma chamada no ecrã do seu M600.

INICIAR CHAMADAS TELEFÓNICAS NO M600

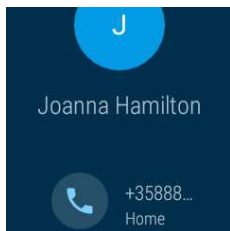


Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android

Pode iniciar chamadas no M600 para pessoas da lista de contactos. O M600 mostra contactos guardados nos seus Contactos Google.

Para fazer uma chamada telefónica

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Contactos**.
2. Procure e toque no nome da pessoa a quem pretende telefonar.
3. Percorra os detalhes de contactos para visualizar as várias opções de contactos e toque no ícone telefone.



4. A chamada telefónica abre-se no seu telemóvel. Utilize o seu telemóvel para comunicar com quem está a telefonar.

Pode também pedir ao Assistente Google para fazer uma chamada para os contactos guardados nos seus Contactos Google. Saiba mais acerca da utilização do Assistente Google com o Wear OS by Google na [Ajuda do Wear OS by Google](#).

E-MAILS

Veja abaixo mais detalhes sobre a gestão de [e-mails no M600 emparelhado com um iPhone](#).

LER E-MAILS NO SEU M600

Se utiliza notificações de e-mails no seu telemóvel, verá uma notificação no seu M600 quando receber um novo e-mail.

Para ler e-mails

- Toque na notificação.

RESPONDER A E-MAILS A PARTIR DO M600

Pode responder a e-mails no seu pulso.

Para responder a e-mails

1. Toque na notificação para ver o e-mail completo.
2. Passe o dedo de baixo para cima na mensagem para ver as ações que pode executar.
3. Toque em **Responder** e escolha se quer ditar a sua mensagem ou desenhar um emoji.

Se ditar a sua mensagem ou usar emojis, envie a mensagem tocando no ícone marca de verificação. Se usar o teclado para digitar a sua resposta, toque no ícone seta para enviar o seu e-mail.

ENVIAR E-MAILS A PARTIR DO M600



Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android

Pode pedir ao Assistente Google que envie um e-mail aos contactos guardados nos seus Contactos Google. Saiba mais acerca da utilização do Assistente Google com o Wear OS by Google na [Ajuda do Wear OS by Google](#).

E-MAILS NO M600 EMPARELHADO COM UM IPHONE

Se utiliza Gmail, pode ativar os cartões Rich Gmail podendo, deste modo, [ler e-mails](#), [responder a e-mails](#) e eliminar ou arquivar e-mails do seu M600.

Para ativar os cartões Rich Gmail

1. Na aplicação Wear OS by Google no seu iPhone, toque no ícone **Configurações**.
2. Toque em **Cartões de e-mail**.
3. Utilize o comutador para ativar os **Cartões Rich Gmail**.
4. Volte ao menu Configurações e toque em **CONCLUÍDO**.

MÚSICA NO M600

GERIR A REPRODUÇÃO DE MÚSICA NO TELEMÓVEL

É possível controlar a música que está a reproduzir no telemóvel a partir do M600. Ao iniciar a reprodução de música no telemóvel, é apresentada no ecrã inicial do M600 uma notificação de controlos de música. Durante a reprodução de música é possível navegar e usar o M600 normalmente: Basta premir o botão lateral para ligar/-desligar ou passar o dedo para baixo nos controlos de música para ver o seu ecrã inicial básico. Pode recuperar a notificação de controlos de música passando o dedo para cima a partir do fundo do ecrã inicial.

CONTROLOS DE MÚSICA NO SEU SMARTWATCH

- Pode saltar músicas, efetuar uma pausa e reiniciar a música.
- Para controlar o volume, toque na notificação dos controlos de música e passe o dedo para cima.
- Dependendo da aplicação de música que estiver a utilizar, poderá ser possível passar o dedo para cima para obter mais opções, como percorrer as diversas faixas e tocar as suas listas de reprodução.

Veja também como controlar música sem sair da aplicação Polar enquanto treina, no capítulo [Durante o Treino](#).

ASSISTENTE GOOGLE

 *Por enquanto, esta funcionalidade está apenas disponível em inglês, francês, alemão, japonês, coreano e português (Brasil).*

Pode usar a voz para pedir ao Assistente Google que o ajude. Mas antes, terá de ativar no seu smartwatch o reconhecimento de voz “Ok Google”.

PARA ATIVAR O RECONHECIMENTO DE VOZ “OK GOOGLE”

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial
2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã, para aceder ao menu Definições rápidas.
3. Toque no ícone definições.

4. Procure e toque em **Personalização**.
5. Toque em **deteção "Ok Google"** para a ativar (o comutador passa a azul).

PARA ABRIR O ASSISTENTE GOOGLE

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial.
2. Prima o botão lateral para ligar/desligar sem libertar ou diga, "OK, Google". É apresentado o texto: **Hi, how can I help?** (Olá, como posso ajudar?)
3. Peça a ajuda do Assistente Google. Por exemplo, pode perguntar, "How do you say 'hello' in Spanish?" ("Como se diz «olá» em espanhol") ou pode dizer, "Start a run." ("Começar uma corrida.")

O QUE PODE PEDIR AO ASSISTENTE GOOGLE

Pode pedir ao M600 a resposta para coisas que queira saber. Por exemplo, pode traduzir palavras, resolver problemas de matemática ou procurar factos ao acaso. A resposta para a sua pergunta aparece no ecrã do M600. Dependendo da pergunta, o seu smartwatch poderá também sugerir uma hiperligação, com informação relevante, que pode abrir no seu telemóvel.

Pode também pedir ao Assistente Google que execute tarefas simples, como definir um temporizador ou enviar um texto.

Se esperar um pouco depois de ver "Olá, como posso ajudar?" no ecrã do seu M600, verá uma pequena seta a apontar para cima na parte inferior do ecrã. Pode então passar o dedo para cima para ver exemplos de coisas que pode pedir ao seu Assistente Google.

Para mais informações acerca do Assistente Google, aceda ao [site de ajuda do Wear OS by Google](#)

UTILIZAÇÃO AUTÓNOMA DO M600

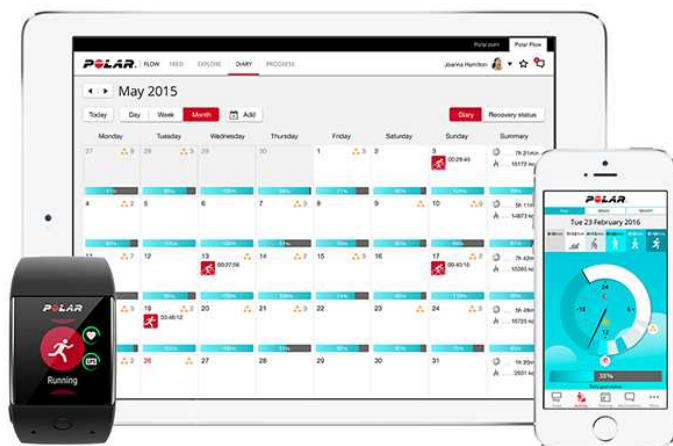
Mesmo que o seu M600 esteja desligado do seu telemóvel, algumas das suas funcionalidades básicas continuarão a funcionar.

No modo autónomo, pode fazer o seguinte:

- Ver as horas e a data.
- Treinar utilizando a [aplicação Polar](#).
- Use a aplicação Play Store se o seu smartwatch estiver [ligado a uma rede Wi-Fi](#).
- Utilizar o [cronómetro](#).
- Utilizar o [temporizador](#).
- Ver a sua [agenda](#) para esse dia.
- Definir um [alarme](#).
- Ver a sua [contagem de passos](#).
- Ver a sua [frequência cardíaca](#).
- [Alterar o mostrador do relógio](#).
- Usar o [modo de voo](#).

TREINAR COM POLAR

APLICAÇÃO POLAR E POLAR FLOW



APLICAÇÃO POLAR

A aplicação Polar no seu M600 converte o seu smartwatch Wear OS by Google num monitor de desporto e atividade Polar.

A aplicação monitoriza os seus dados de treino, como a frequência cardíaca, velocidade, distância e percurso. Também mede a sua atividade permanentemente: pode ver quantos passos deu, que distância percorreu e quantas calorias queimou. Se usar o M600 enquanto dorme, também obtém uma análise do tempo e qualidade do seu sono.

OBTER A APLICAÇÃO

Para ter as funcionalidades de monitorização de atividade e de treino da Polar a funcionar no seu M600, é necessário instalar a aplicação Polar Flow do Google Play ou da App Store no seu telemóvel e ativar a aplicação Polar no smartwatch. Consulte [aqui](#) mais informações sobre como ativar a aplicação Polar no seu M600.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Na aplicação móvel Polar Flow, pode ver uma interpretação visual instantânea dos seus dados de treino e de atividade. Também pode alterar algumas definições e planear o seu treino com a aplicação.

DADOS DO TREINO

Com a aplicação Polar Flow, pode obter no telemóvel uma visão geral instantânea do seu treino imediatamente após a sessão. Pode ver resumos semanais do seu treino no diário de treino e partilhar os seus sucessos com os seus amigos no feed Flow.

DADOS DE ATIVIDADE

Na aplicação móvel, pode ver a sua atividade diária em detalhe. Veja quanto tempo passou em cada nível de intensidade de atividade e descubra quanto lhe falta para o objetivo diário e como atingi-lo. Também pode ver informação detalhada sobre os seus dados de sono.

ALTERAR DEFINIÇÕES E PLANEAR O SEU TREINO

Pode alterar as definições da sua conta Polar e algumas definições básicas do dispositivo na aplicação Polar Flow. Além disso, pode adicionar e remover [perfis de desporto](#) e planejar o seu treino criando objetivos de treino rápidos ou faseados.

Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a [sup-port.polar.com/en/support/Flow_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Para informações sobre como sincronizar os seus dados de treino e de atividade e as definições alteradas, entre a aplicação Polar e a aplicação móvel Polar Flow, consulte [Sincronizar](#).

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

No serviço Web Polar Flow, pode planejar e analisar o seu treino em detalhe e aprender mais acerca do seu desempenho.

No serviço Web, também pode personalizar a aplicação no seu M600 para o adaptar perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando novos perfis de desporto e [editando as suas definições](#). Pode, por exemplo, selecionar **definições de vista de treino** específicas para cada desporto e escolher os dados que pretende ver durante o treino.

Também pode acompanhar e analisar visualmente o seu progresso, aderir a uma rede de outros praticantes de exercício e obter um programa personalizado de treino para um evento de corrida. Para começar a usar o serviço Web Flow, aceda a flow.polar.com e inicie sessão com a conta Polar que criou quando configurou o seu M600.

FEED, EXPLORAR E DIÁRIO

Em **Feed** pode ver o que você e os seus amigos têm feito ultimamente. Veja as sessões de treino e resumos de atividade mais recentes, partilhe os seus sucessos, comente e assinale que gosta das atividades dos seus amigos. Em **Explorar** pode navegar no mapa e ver sessões de treino partilhadas por outros utilizadores, com informações sobre o percurso. Também pode reviver os percursos de outras pessoas e ver os pontos de maior destaque. Em **Diário** pode ver a sua atividade diária, sessões de treino planeadas (objetivos de treino) e ainda rever resultados de sessões de treino anteriores.

EVOLUÇÃO

Em **Evolução** poderá acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios. Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a sua evolução no treino durante períodos mais longos. Nos relatórios da semana, mês e ano, pode selecionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode sele-

cionar o período e o desporto. Nas listas pendentes selecione o período e desporto do relatório e prima o ícone da roda para escolher os dados que pretende incluir no gráfico do relatório.

COMUNIDADE

Em **Grupos Flow**, **Clubes** e **Eventos**, pode encontrar outros praticantes que se estão a treinar para o mesmo evento ou no mesmo ginásio. Também pode criar o seu próprio grupo para as pessoas com quem quer treinar. Pode partilhar os seus exercícios e dicas de treino, comentar os resultados de treino de outros membros e participar na Comunidade Polar.

PROGRAMAS

Em **Programas** pode criar um Programa de corrida que o ajude a treinar para uma corrida de 5 km, 10 km, meia maratona ou maratona. O Programa de corrida Polar é personalizado para o seu evento e tem em conta os seus dados pessoais, histórico de treino e tempo de preparação.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Polar Flow, acesse a [sup-port.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Para informações detalhadas sobre como editar os perfis de desporto, consulte [Perfis de desporto Polar no Serviço Web Flow](#).

PLANEJAMENTO DE TREINO

Você pode planejar 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 seu relógio usando o FlowSync ou pelo aplicativo Polar Flow para você poder usá-las. O relógio vai orientá-lo para que você possa atingir sua meta durante o treino.

- **Objetivo Rápido:** Selecione a duração ou objetivo de calorias (meta de calorias) para o treino. Você pode, por exemplo, escolher queimar 500 kcal, correr 10 km ou nadar por 30 minutos.
- **Objetivo Faseado:** Você pode dividir a sessão de treino em fases e definir uma duração e uma intensidade diferentes para cada uma delas. Isso serve, por exemplo, para criar uma sessão de treino intervalado e adicionar as fases adequadas de aquecimento e relaxamento a ela.
- **Favoritos:** Você pode usar seus favoritos como metas programadas no seu relógio ou como modelos para metas de treino.

CRIAR UMA META DE TREINO NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

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

OBJETIVO RÁPIDO

1. Selecione **Rápido**.
2. Escolha **Desporto (Esporte)**, insira **Nome do objetivo (Nome da meta)** (máximo de 45 dígitos), **Data e Hora**, além de **Notas** (opcional) que você queira incluir.
3. Preencha **Duração**, **Distância** ou **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**.

OBJETIVO FASEADO

1. Selecione **Faseado**.
2. Escolha **Desporto (Esporte)**, insira **Nome do objetivo (Nome da meta)** (máximo de 45 dígitos), **Data e Hora**, além de **Notas** (opcional) que você queira incluir.
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 em duração ou clique em **Distância** para adicionar uma fase baseada em distância. Selecione **Nome** e **Duração/Distância** para cada fase, início **Manual** ou **Automático** da próxima fase e **Selecionar intensidade**. Em seguida, clique em **Concluído**. É possível voltar para editar as fases que você adicionou clicando no ícone de caneta.
 - Usar o modelo: Você pode editar as fases do modelo clicando no ícone de caneta à direita. É possível adicionar mais fases ao modelo conforme as instruções acima para criar uma nova meta faseada.
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 **Diário**, clique em **+Adicionar** no dia em que você quer usar um favorito como meta programada.
2. Clique em **Objetivo favorito** (Meta favorita) para abrir sua lista de favoritos.
3. Clique no favorito que você quer usar.
4. 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. Se você quiser alterar os detalhes da meta de treino, clique na meta no **Diário** e modifique-a como quiser. Em seguida, clique em **Guardar (Salvar)** para atualizar as alterações.

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

1. Acesse **Diário** e clique em **Adicionar > Objetivo do 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 são mostradas.
3. Clique em **Usar** para selecionar um favorito como um modelo para sua meta.
4. Digite a **Data** e a **Hora**.
5. Modifique o favorito de acordo com sua preferência. A edição da meta nesta tela não altera a meta favorita original.
6. Clique em **Adicionar ao Diário** para adicionar a meta ao seu **Diário**.

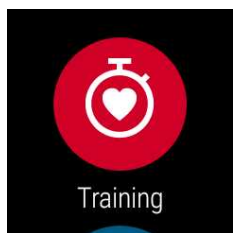
SINCRONIZAR AS METAS COM O RELÓGIO

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.

Para saber como iniciar uma sessão de meta de treino, consulte [Iniciar uma sessão de treino](#).

MENU DA APLICAÇÃO POLAR

TREINO

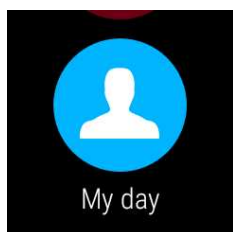


É aqui que inicia as suas sessões de treino. Abra **Treino** para ver uma lista dos [perfis de desporto](#) que tem na sua aplicação Polar. É aqui que seleciona o desporto que pretende praticar.

Pode editar a seleção de perfis de desporto apresentados na aplicação Polar no seu M600, na aplicação Polar Flow ou no serviço Web Polar Flow. No menu da aplicação móvel, toque em **Perfis de desporto**. Também pode aceder a flow.polar.com, clicar no seu nome, no canto superior direito, e escolher **Perfis de desporto**. Tanto na aplicação móvel como no serviço Web pode adicionar e remover desportos e reorganizar a lista para manter os seus desportos favoritos facilmente acessíveis no M600.

Para iniciar o treino, espere até que a sua frequência cardíaca apareça junto a um ícone de desporto. Se o perfil de desporto que escolheu suportar monitorização GPS, o ícone GPS também será apresentado. O círculo verde em torno do GPS deixa de rodar quando o sinal de GPS é captado. Prima o botão da frente ou toque no ícone para escolher o desporto e a sessão de treino começa.

O MEU DIA

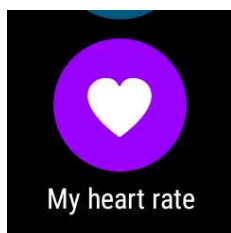


Pode ver o progresso da sua atividade diária no ecrã inicial do seu M600 se estiver a usar os mostradores de relógio da Polar, como o “Polar Jumbo”. Em **O meu dia**, pode ver a sua atividade diária com mais detalhe e as suas sessões de treino desse dia.

Abra **O meu dia** para ver o estado da sua atividade **AGORA**. Verá aqui a percentagem já atingida do seu objetivo de atividade diária. O seu progresso também é visualizado na barra de atividade que vai sendo preenchida gradualmente. Também vai ver o número de passos dados, a distância percorrida até ao momento e as calorias queimadas.

Percorra o menu **O meu dia** para ver as sessões de treino efetuadas durante o dia e as planeadas, criadas para esse dia, no serviço Web Polar Flow ou na aplicação Polar Flow. Pode abrir as sessões anteriores para as visualizar com mais detalhe.

A MINHA FREQUÊNCIA CARDÍACA



Pode verificar aqui rapidamente a sua frequência cardíaca atual sem iniciar uma sessão de treino. Basta apertar a bracelete, tocar no ícone e verá em instantes a sua frequência cardíaca.

Passa o dedo para a direita para sair do menu da aplicação Polar ou prima o botão lateral de ligar/desligar para voltar para o ecrã inicial.

SINCRONIZAR

Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um iPhone

A aplicação Polar no seu M600 sincroniza automaticamente os seus dados de treino e de atividade com a aplicação Polar Flow assim que concluir uma sessão de treino. Contudo, se não treinar com a aplicação Polar e pretender ver os seus dados de atividade na aplicação móvel, precisa de fazer a sincronização manual. Pode fazê-lo tocando no ícone **Sincronizar**.. O seu M600 apresenta a indicação **A sincronizar** durante a sincronização e **Concluído** após uma sincronização bem sucedida.

Quando a aplicação Polar no seu M600 se sincroniza com a aplicação móvel, os dados de treino e de atividade também são automaticamente sincronizados com o serviço Web através de uma ligação à Internet.

NAVEGAR A APLICAÇÃO POLAR

PARA ABRIR A APLICAÇÃO POLAR

- Prima o botão da frente do seu M600 (tenha em conta que, primeiro, tem de sair de quaisquer outras aplicações).

OU

- Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações e encontre e toque em **Polar**.

OU

- Use a voz:

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial.
2. Diga "OK Google".
3. Diga: "Abrir Polar" ou "Iniciar uma sessão de exercício".



Veja mais abaixo instruções para ativar o reconhecimento de voz “Ok Google” para poder usar a sua voz para navegar na aplicação Polar.

UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL E MOVIMENTOS DO PULSO PARA NAVEGAR A APLICAÇÃO POLAR

PARA NAVEGAR EM MENUS, LISTAS E RESUMOS

- Passe o dedo pelo ecrã, para cima ou para baixo.

OU

- Rode o pulso no sentido anti-horário e horário.

PARA ESCOLHER ITENS

- Toque nos ícones.

PARA VOLTAR UM PASSO ATRÁS

- Passe o dedo sobre o ecrã, da esquerda para a direita.

PARA SAIR DA APLICAÇÃO POLAR

- Abane o pulso.

UTILIZAR O BOTÃO DA FRENTE PARA NAVEGAR A APLICAÇÃO POLAR

- No menu da aplicação Polar, prima o botão da frente para abrir **Treino**.
- Na lista de perfis de desporto, prima o botão da frente para escolher o ícone do perfil de desporto apresentado no ecrã.
- Durante o treino, prima o botão da frente para marcar uma volta manual.
- Durante o treino, prima o botão da frente, sem soltar, para fazer uma pausa no exercício.
- No modo de pausa, prima o botão da frente, sem soltar, para parar a sessão de treino.
- Na vista resumo depois do treino, prima o botão da frente para abrir o menu da aplicação Polar.

UTILIZAR A VOZ PARA NAVEGAR A APLICAÇÃO POLAR

Também pode utilizar a sua voz para navegar a aplicação Polar. Mas antes, terá de ativar no seu smartwatch o reconhecimento de voz “Ok Google”.

PARA ATIVAR O RECONHECIMENTO DE VOZ “OK GOOGLE”

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial
2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã para aceder ao menu Definições rápidas.
3. Toque no ícone definições.
4. Procure e toque em **Personalização**.
5. Toque em **deteção “Ok Google”** para a ativar (o comutador passa a azul).

PARA INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial.
2. Diga "OK Google".
3. Diga: "Começar uma corrida" ou "Começar um passeio de bicicleta" para iniciar a sua sessão de treino.

OU

diga: "Começar uma sessão de exercício" para abrir a lista de perfis de desporto e seleccionar o desporto que pretende fazer para iniciar a sessão.

PARA EFETUAR UMA PAUSA NUMA SESSÃO DE TREINO

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial.
2. Diga: "Parar uma corrida" ou "Parar um passeio de bicicleta".

TREINO COM A APLICAÇÃO POLAR

Utilize a aplicação Polar no seu M600 para tirar o máximo proveito do seu smartwatch otimizado para desporto.

Nas hiperligações abaixo, consulte informações detalhadas sobre como treinar com a aplicação Polar no seu M600:

- [Colocar o seu M600](#)
- [Iniciar uma sessão de treino](#)
- [Durante o treino](#)
- [Fazer uma pausa/Parar uma sessão de treino](#)
- [Depois do treino](#)

COLOCAR O SEU M600

O seu smartwatch otimizado para desporto tem um sensor de frequência cardíaca incorporado, que mede a frequência cardíaca no pulso. Para medir com exatidão a frequência cardíaca no pulso, terá de usar o bracelete bem justo, logo atrás do osso do pulso, com o visor virado para cima. O sensor tem de estar em contacto com a pele, mas o bracelete não deve ficar demasiado justo a ponto de impedir a circulação sanguínea.



Quando não se estiver a exercitar, deve usar o bracelete um pouco mais folgado, como se fosse um relógio normal. Mas deve apertá-lo para as sessões de treino, de modo a garantir leituras exatas da frequência cardíaca no pulso. Se tiver tatuagens na pele do pulso, evite colocar o sensor sobre as mesmas pois podem impedir leituras exatas.

Também é boa ideia aquecer a pele sob o sensor se as suas mãos e pele arrefecerem facilmente. Faça o sangue circular antes de iniciar a sessão!

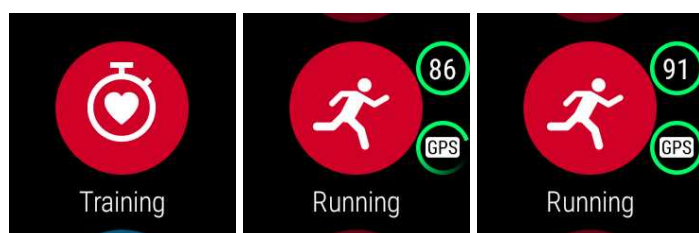
Em desportos em que seja mais difícil manter o sensor imóvel no pulso ou em que haja pressão ou movimento nos músculos ou tendões perto do sensor, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca Polar com uma tira elástica à volta do peito para garantir melhores medições da sua frequência cardíaca. Para mais informações, consulte [Emparelhar a aplicação Polar com um sensor de frequência cardíaca](#).

Embora existam muitas indicações subjetivas sobre o comportamento do organismo durante o exercício (perceção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como a medição da frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma fiável.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

 Consulte [Navegar a aplicação Polar](#) para descobrir modos alternativos de utilizar a aplicação.

PARA INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO



1. Abra a aplicação Polar premindo o botão da frente do seu M600. Tenha em conta que, primeiro, deve sair de quaisquer outras aplicações.
2. Prima o botão da frente para abrir **Treino** e ver a lista de perfis de desporto.
3. Rode o pulso no sentido anti-horário e horário para percorrer a lista de perfis de desporto e encontrar o que pretende usar. Mantenha-se neste modo pré-treino até o M600 captar a sua frequência cardíaca e os sinais de satélite GPS (se aplicável ao seu desporto) para garantir que os seus dados de treino são exatos.

O ícone coração começa a apresentar a sua frequência cardíaca quando esta é detetada.

Se um perfil de desporto suportar monitorização GPS, é apresentado o ícone GPS. Para captar o sinal de satélite do GPS, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Para um melhor desempenho do GPS coloque o M600 no pulso, com o visor virado para cima. Mantenha-o horizontal à sua frente e sem ser virado para o peito. Mantenha o braço imóvel e acima do nível do peito durante a pesquisa. Não se mexa e mantenha a mesma posição até o M600 captar o sinal do satélite.

Devido à localização da antena do GPS no M600, não recomendamos que o coloque com o visor do lado de baixo do seu pulso. Se o colocar no guiador de uma bicicleta, certifique-se de que o visor está virado para cima. Para mais informações acerca do GPS, consulte [GPS](#).

O círculo verde em torno do GPS deixa de rodar quando o sinal de GPS é captado.

4. Para iniciar uma sessão de treino, prima o botão da frente no perfil de desporto que escolheu.



Tenha em conta que precisa de dar permissão à aplicação Polar no seu M600 para monitorizar a sua localização e medir a sua frequência cardíaca se quiser visualizar informações baseadas nestes dados do seu treino.

Para ativar/desativar permissões

1. [Navegue até ao menu Definições](#) e procure e selecione **Aplicações**.
2. Toque em **Aplicações do Sistema**.
3. Percorra a lista para encontrar e tocar em **Polar**.
4. Toque em **Permissões**.
5. Toque em **Localização** ou em **Sensores** para alternar entre ativar (comutador azul) e desativar (comutador cinzento) a aplicação para monitorizar esta informação.

Consulte [Durante o treino](#) para mais informações sobre o tipo de informações que a aplicação Polar lhe pode mostrar enquanto treina.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM UM OBJETIVO

Pode planear o seu treino e criar perfis de desporto pessoais na aplicação ou serviço Web Polar Flow. Tenha em atenção que tem de sincronizar os objetivos de treino com a aplicação Polar para os poder usar. Para mais informações, consulte [Sincronizar](#). A aplicação Polar vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino.

Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo programado para hoje

1. Prima o botão da frente do seu M600 para abrir a aplicação Polar.
2. Toque em **Treino**. Ser-lhe-á pedido para iniciar um objetivo de treino que programou para esse dia.

3. Toque no ícone marca de verificação.
4. Procure e selecione o perfil de desporto que pretende usar para a sessão de treino.

OU

1. Prima o botão da frente do seu M600 para abrir a aplicação Polar.
2. Aceda a **O meu dia**.
3. Procure e selecione o seu objetivo de treino.
4. Procure e selecione o seu desporto preferido para a sessão de treino.

Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo programado para outro dia

1. Prima o botão da frente do seu M600 para abrir a aplicação Polar.
2. Toque em **Treino** ou prima o botão da frente para abrir a lista de perfis de desporto.
3. Passe o dedo para a esquerda, uma vez, para abrir a lista de objetivos de treino programados para os últimos sete dias, para hoje e para os próximos sete dias.
4. Procure e selecione o objetivo de desporto que pretende usar.
5. Depois, procure e selecione o seu desporto preferido para começar a gravar a sua sessão de treino.

Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo favorito

1. Prima o botão da frente do seu M600 para abrir a aplicação Polar.
2. Toque em **Treino** ou prima o botão da frente para abrir a lista de perfis de desporto.
3. Passe o dedo duas vezes, da direita para a esquerda, para abrir a lista de objetivos de treino que adicionou aos favoritos.
4. Procure e selecione o objetivo de treino favorito que pretende usar.
5. Procure e selecione o seu desporto preferido para começar a gravar a sessão de treino.

DURANTE O TREINO

VISTAS DE TREINO

Para percorrer as vistas de treino

- Passe o dedo pelo ecrã, para cima ou para baixo.

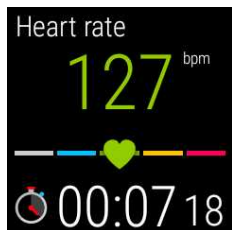
OU

- Rode o pulso no sentido anti-horário e horário.

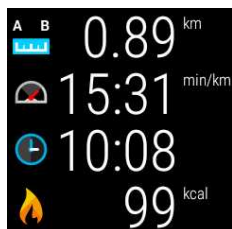
Veja o [tutorial em vídeo sobre como navegar a aplicação Polar durante o treino](#).

A informação que vê nas vistas de treino depende do modo como editou o perfil de desporto selecionado. Pode regular as definições para cada perfil de desporto na [aplicação Polar Flow](#) ou no [serviço Web Polar Flow](#).

Por exemplo, as suas vistas de treino podem ter as seguintes informações:



A sua atual frequência cardíaca
O ZonePointer da frequência cardíaca
Duração da sessão de treino



Distância coberta na sessão, até ao momento
O seu ritmo atual
Hora
Calorias queimadas durante o treino, até ao momento

VISTA DE VOLTA AUTOMÁTICA

Aplicável se a definição Volta automática estiver ativada no perfil de desporto selecionado. Para mais informações sobre como alterar definições do perfil de desporto, consulte [Perfis de desporto no serviço Web Polar Flow](#) ou [Perfis de desporto na aplicação Polar Flow](#), nas páginas de suporte da Polar.

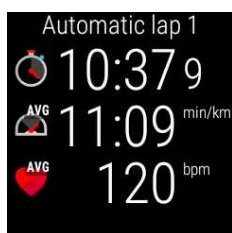
Para visualizar a vista de Volta automática

- Passe o dedo para a esquerda na vista de treino.

Para ver as voltas anteriores

- Passe o dedo para cima na vista da volta

Dependendo das suas definições de Volta automática, a sua vista de volta apresenta:



Duração ou distância da volta
Velocidade ou ritmo médio
Frequência cardíaca média

FUNÇÕES DURANTE O TREINO

Pode marcar manualmente uma volta durante o exercício.

Para marcar uma volta

- Prima o botão da frente.

Marcar a primeira volta manual irá criar uma vista voltas manuais na aplicação Polar para essa sessão de treino.

Pode também usar a definição volta automática. No serviço Web Polar Flow, edite as definições do perfil de desporto em **Básico** e defina a **Volta automática** para **Distância da volta** ou **Duração da volta**. Se seleccionar Distância da volta, defina a distância após a qual é marcada cada volta. Se seleccionar Duração volta, defina a duração ao fim da qual é marcada cada volta.

Pode impedir o ecrã de se desligar durante o treino.

Para manter o ecrã ligado

1. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã.

Se durante o treino estiver a ouvir música no telemóvel que emparelhou com o M600 ou na aplicação Google Play Music no M600, a vista de controlos da música será a primeira vista que vê. Terá então de passar o dedo para a esquerda para encontrar a vista **Retroiluminação**.

2. Toque no ícone lâmpada com uma cruz sobreposta para **LIGAR a Retroiluminação** para a sessão de treino atual.

Terá de ligar a Retroiluminação em cada sessão de treino.

 *Manter o ecrã ligado durante o treino reduz consideravelmente a duração da pilha do seu M600: com o brilho de ecrã automático, a duração é reduzida em média para 5 horas de tempo de treino e em condições de muita luz, quando o nível de contraste do ecrã está no máximo, a duração pode ser reduzida para 3 horas de tempo de treino.*

Pode desligar o ecrã tátil na aplicação Polar enquanto treina.

Para bloquear o ecrã tátil

1. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã.
2. Passe o dedo para a esquerda para encontrar a vista **Bloqueio de ecrã**.
3. Toque no ícone cadeado aberto para **LIGAR o Bloqueio de ecrã** para a sessão de treino atual.

Terá de ligar o bloqueio de ecrã em cada sessão de treino.

O **Bloqueio de ecrã LIGADO** só desliga o ecrã tátil na aplicação Polar. Continua a poder rodar o pulso para dentro e para fora para percorrer as vistas de treino ou as vistas de voltas automáticas ou manuais, dependendo da vista que tinha aberta quando bloqueou o ecrã tátil.

Continua a poder usar o ecrã tátil para navegar no smartwatch; basta sair primeiro da aplicação Polar premindo o botão lateral para ligar/desligar. Pode voltar à vista bloqueada da aplicação Polar tocando no cartão **Gravação ativa** no ecrã inicial do M600 ou premindo o botão da frente do M600.

Para desbloquear o ecrã tátil

1. Toque em qualquer ponto do ecrã bloqueado. Vai ver um ícone do cadeado e o texto **Passe o dedo de cima para baixo** a espreitar do topo do ecrã.

2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã.
3. Toque no ícone do cadeado para **DESLIGAR o Bloqueio de ecrã**.

Se durante o treino estiver a ouvir música do telemóvel que emparelhou com o M600 ou da aplicação Google Play Music no M600, poderá controlar a música durante o treino sem sair da aplicação Polar.

Para controlar a música

- Passe o dedo de cima para baixo no ecrã para encontrar os controlos da música.

Pode saltar fases quando treina usando um objetivo de treino faseado.

Para saltar fases

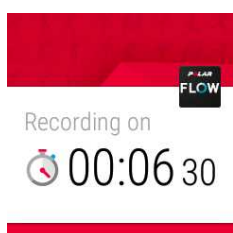
1. Passe o dedo de baixo para cima no ecrã na vista objetivo de treino para ver uma lista das várias fases no objetivo de treino.
2. Salte a fase atual batendo no ícone seguinte à esquerda.

Para sair da aplicação Polar sem parar a sessão de treino

- Prima o botão lateral para ligar/desligar do seu M600.

OU

- Abane o pulso.



Se sair da aplicação Polar durante o treino, verá uma notificação com a indicação **Gravação ativa**. Pode ocultar a notificação passando o dedo para baixo ou premindo o botão lateral para ligar/desligar. Já pode navegar e usar o M600 como de costume.

Para voltar à sessão de treino

- Passe o dedo de baixo para cima no ecrã inicial para ver a notificação **Gravação ativa** e toque-lhe.

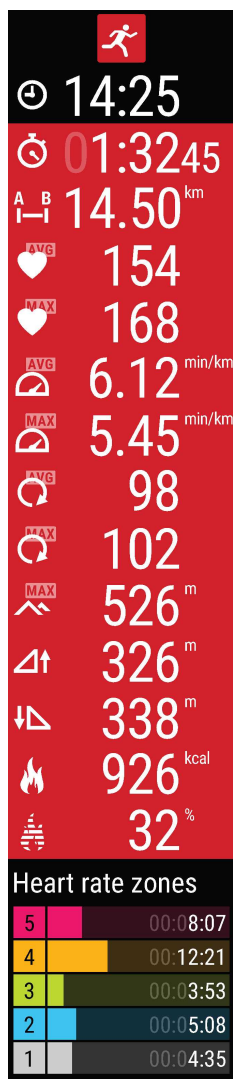
OU

- Prima o botão da frente do seu M600.

RESUMO DO TREINO DURANTE O TREINO

Para ver a vista resumo de treino

- Passe o dedo para a esquerda. A vista resumo de treino é a vista mais afastada à direita.

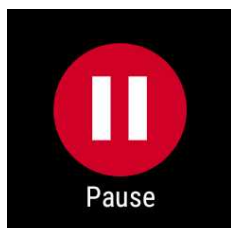


Dependendo do perfil de desporto que estiver a utilizar, a vista Resumo mostrará algumas ou todas as informações seguintes:

- Hora
- Duração da sessão de treino
- Distância percorrida (Se for aplicável ao seu desporto)
- Frequência cardíaca média
- Frequência cardíaca máxima
- Velocidade/ritmo médios (Se aplicável ao seu desporto)
- Velocidade/ritmo máximos (Se aplicável ao seu desporto)
- Cadência média
- Cadência máxima
- Altitude máxima
- Metros/pés subidos
- Metros/pés descidos
- Calorias queimadas
- Percentagem de calorias queimadas gastas a partir da gordura
- Tempo gasto nas várias zonas de frequência cardíaca

FAZER UMA PAUSA/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

PARA EFETUAR UMA PAUSA NUMA SESSÃO DE TREINO



- Prima o botão da frente, sem soltar.

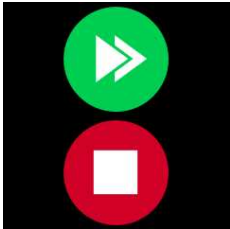
OU

- Passe o dedo para a direita, na vista de treino, para encontrar e tocar no ícone de pausa.



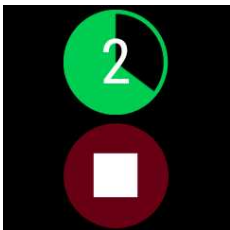
No modo de pausa, pode ver o resumo do treino passando o dedo para a esquerda.

PARA CONTINUAR UMA SESSÃO DE TREINO EM PAUSA



- Toque no ícone setas verdes.

PARA PARAR UMA SESSÃO DE TREINO



- Durante o treino ou no modo de pausa, prima o botão da frente sem soltar, até o contador verde terminar a contagem regressiva.

OU

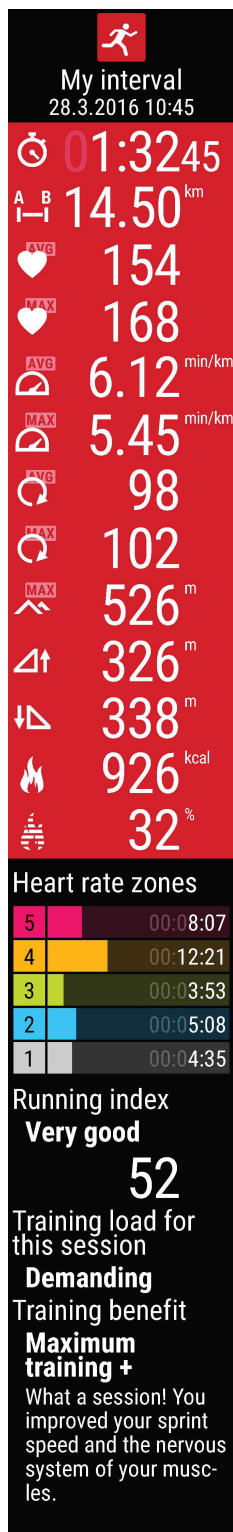
- No modo de pausa, toque no ícone parar vermelho sem soltar, para terminar a gravação.

DEPOIS DO TREINO

Obtenha uma análise instantânea e informações aprofundadas do seu treino com a aplicação Polar, a aplicação Polar Flow e o serviço Web Polar Flow.

RESUMO DO TREINO NO SEU M600

Depois de cada sessão de treino, obtém um resumo de treino instantâneo da sua sessão no seu dispositivo wearable.



A informação que aparece no resumo depende do perfil de desporto. Os detalhes disponíveis incluem:

Duração A duração da sessão.

Distância (Se aplicável ao seu desporto): Distância percorrida na sessão.

Frequência cardíaca média: A sua frequência cardíaca média durante a sessão.

Frequência cardíaca máxima: A sua frequência cardíaca máxima durante a sessão.

Ritmo/velocidade médios (Se aplicável ao seu desporto): Ritmo/velocidade médios da sessão.

Ritmo/velocidade máximos (Se aplicável ao seu desporto): O ritmo/velocidade máximos da sessão.

Cadência média: A sua cadência média para a sessão.

Cadência máxima: A sua cadência máxima durante a sessão.

Altitude máxima: A sua altitude máxima acima do nível do mar durante a sessão.

Metros/pés subidos: Metros/pés subidos durante a sessão.

Metros/pés descidos: Metros/pés descidos durante a sessão.

Calorias: Calorias queimadas durante a sessão.

Gordura queimada em % de calorias: Calorias gastas a partir de gordura durante uma sessão de exercício, expressa em percentagem das calorias totais queimadas durante a sessão.

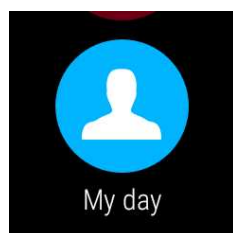
Zonas de frequência cardíaca: Tempo de treino passado nas várias zonas de frequência cardíaca.

Running Index: O nível e valor numérico do seu desempenho de corrida. Saiba mais no capítulo [Running Index](#).

Carga de treino: O esforço calculado da sua sessão de treino.

Training Benefit (benefício de treino): Comentários acerca da eficácia da sua sessão de treino.

Pode ver o seu resumo de treino mais tarde, em **O meu dia**.





Para ver mais tarde o seu resumo de treino

1. Prima o botão da frente para abrir a aplicação Polar.
2. Passe o dedo para cima e toque em **O meu dia**.
3. Passe o dedo para baixo para ver as sessões de treino do dia de hoje.
4. Toque na sessão que pretende ver na vista sumário.

Na aplicação Polar pode ver apenas resumos de treino do dia atual. Pode ver o histórico de treino completo com uma análise mais detalhada na aplicação ou no serviço Web Polar Flow.

DADOS DO TREINO NA APLICAÇÃO POLAR FLOW

Pode analisar os seus dados num relance no seu telemóvel, depois de cada sessão. A aplicação Polar no seu M600 sincroniza automaticamente os seus dados de treino com a aplicação Polar Flow assim que concluir uma sessão de treino.

Para mais informações, consulte [Aplicações e serviços Polar](#) e [Sincronizar](#).

DADOS DO TREINO NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Pode analisar todos os detalhes do seu treino e aprender mais sobre o seu desempenho no serviço Web Polar Flow. Acompanhe a sua evolução e partilhe ainda com outros as suas melhores sessões.

Para mais informações, consulte [Aplicações e serviços Polar](#) e [Sincronizar](#).

FUNCIONALIDADES GPS

O M600 tem GPS integrado, que fornece medições exatas de velocidade e distância para uma gama de desportos ao ar livre. Se treina com a aplicação Polar, pode ver o seu percurso num mapa na aplicação e serviço Web Polar Flow, depois da sessão.

O M600 inclui as seguintes funcionalidades de GPS:

- Altitude Medição da altitude em tempo real.
- Distância: Distância exata durante a sessão e depois dela.
- Velocidade/Ritmo: Velocidade/ritmo exatos durante a sessão e depois dela.

Tenha em conta que o GPS deixa de gravar quando o modo de poupança da pilha está ativado no M600. O modo poupança da pilha é automaticamente ativado quando a carga da pilha atinge 5%.

 *Mesmo que não esteja a medir a frequência cardíaca no pulso, para um melhor desempenho do GPS, coloque o M600 no pulso com o visor virado para cima. Devido à localização da antena do GPS no M600, não recomendamos que o coloque com o visor do lado de baixo do seu pulso. Se o colocar no guiador de uma bicicleta, certifique-se de que o visor está virado para cima.*

A SINCRONIZAR

Para poder sincronizar dados entre a aplicação Polar no seu M600, a aplicação móvel Polar Flow e o serviço Web Flow, precisa de ter uma conta Polar. Se já terminou a [configuração do seu M600](#), já tem uma conta criada.

SINCRONIZAÇÃO AUTOMÁTICA DOS DADOS DE TREINO

A aplicação Polar no seu M600 sincroniza automaticamente os seus dados de treino e de atividade com a aplicação Polar Flow assim que conclui uma sessão de treino. Para a sincronização automática funcionar, tem de efetuar o início de sessão na aplicação móvel com a sua conta Polar e o seu telemóvel e o M600 têm de estar ligados.

Utilizadores de telemóveis Android: O seu telemóvel e o M600 podem ser ligados via Bluetooth ou Wi-Fi.

Utilizadores iPhone: O seu telemóvel e o M600 têm de estar ligados via Bluetooth.

A aplicação Polar também sincroniza os seus dados de atividade com a aplicação móvel se receber um alerta de inatividade ou tiver atingido o seu objetivo de atividade diária.

Quando os seus dados de treino e de atividade são atualizados com a aplicação móvel, também são automaticamente sincronizados com o serviço Web através de uma ligação à Internet.

 ***Nota para utilizadores iPhone!** Se não treina com a aplicação Polar e quer ver os seus dados de atividade na aplicação móvel, precisa de utilizar a sincronização manual.*

SINCRONIZAR DEFINIÇÕES ALTERADAS

Pode alterar as definições da sua conta Polar, adicionar ou remover perfis de desporto, criar objetivos de treino e editar as definições dos perfis de desporto no serviço Web Polar Flow e na aplicação móvel Polar Flow.

Quaisquer alterações feitas na aplicação móvel com o telemóvel ligado à Internet, serão sincronizadas automaticamente entre a aplicação móvel e o serviço Web. Se efetuar alterações no serviço Web Polar Flow, estas serão sincronizadas para a sua aplicação móvel quando voltar a abrir a aplicação no telemóvel.

 *Aplicável ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android*

Se o seu M600 estiver emparelhado com um telemóvel Android, as definições alteradas serão sincronizadas automaticamente entre a aplicação móvel e a aplicação Polar no M600, via Bluetooth ou ligação Wi-Fi.

Aplicável ao Polar M600 emparelhado com um iPhone

Se o seu M600 estiver emparelhado com um iPhone, terá de sincronizar manualmente as definições alteradas entre a aplicação móvel e a aplicação Polar no M600.

PARA SINCRONIZAR MANUALMENTE DADOS DE ATIVIDADE E DEFINIÇÕES ALTERADAS (UTILIZADORES DE IPHONE)

1. Prima o botão da frente do seu M600 para abrir a aplicação **Polar**.
2. Percorra o menu para baixo para encontrar e tocar em **Sincronizar**.
3. O relógio apresenta a indicação **A sincronizar** durante a sincronização e **Concluído** após uma sincronização bem sucedida.

Veja mais informações sobre como [usar a aplicação Polar Flow](#) nas páginas de suporte Polar.

Veja mais informações sobre como [usar o serviço Web Polar Flow](#) nas páginas de suporte Polar.

FAVORITOS

Pode guardar e gerir os seus objetivos de treino favoritos no serviço Web Polar Flow nos **Favoritos**. A aplicação Polar do seu M600 pode ter um máximo de 20 favoritos de cada vez. Pode encontrar os seus objetivos de treino favoritos na aplicação Polar, passando o dedo para a esquerda na lista de perfis de desporto, em **Treino**. Se tiver mais de 20 favoritos no serviço Web, os 20 primeiros da lista são transferidos para a aplicação Polar durante a sincronização. Pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando-os e largando-os no serviço Web. Selecione o favorito que pretende mover e arraste-o para o lugar da lista onde pretende colocá-lo.

GERIR OS SEUS OBJETIVOS DE TREINO FAVORITOS NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

PARA ADICIONAR UM OBJETIVO DE TREINO AOS FAVORITOS

1. Criar um objetivo de treino
2. Clique em  **Adicionar aos favoritos** antes de **Guardar** o novo objetivo de treino.

O objetivo é adicionado aos seus favoritos

OU

1. Abra um objetivo já existente no seu **Diário**.
2. Clique em  **Adicionar aos favoritos**.

O objetivo é adicionado aos seus favoritos.

PARA EDITAR UM FAVORITO

1. Clique no ícone favoritos , existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique primeiro no Favorito que pretende editar e depois em **Editar**.
3. Quando tiver concluído todas as alterações necessárias, clique em **Atualizar alterações**.

PARA REMOVER UM FAVORITO

1. Clique no ícone favoritos , existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique no ícone eliminar, no canto superior direito do objetivo de treino, para o remover da lista de favoritos.

Consulte Planear o seu treino para obter instruções sobre como usar um favorito como objetivo de treino agendado e consulte [Iniciar uma sessão de treino](#) para obter indicações sobre como iniciar uma sessão de treino com um objetivo.

EMPARELHAR A APLICAÇÃO POLAR COM UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

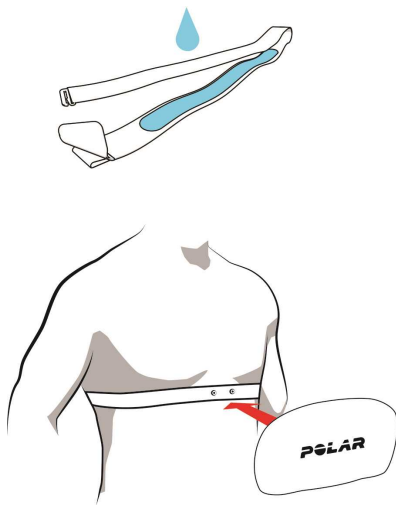
Em desportos em que seja mais difícil manter o sensor imóvel no pulso ou em que haja pressão ou movimento nos músculos ou tendões perto do sensor, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca Polar H7 com uma tira elástica à volta do peito para garantir uma melhor medição da sua frequência cardíaca.

A aplicação de treino Polar do seu M600 é compatível com os sensores de frequência cardíaca *Bluetooth®*, como o Polar H6 e H7.

O sensor de frequência cardíaca *Bluetooth®* tem de ser emparelhado com a aplicação Polar para que possam funcionar juntos. O emparelhamento demora apenas uns segundos e garante que a aplicação Polar só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo sem interferências. Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências de outros dispositivos.

PARA EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA *BLUETOOTH®* COM A APLICAÇÃO POLAR NO SEU M600

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca.



- Humedeça a área dos elétrodos da tira elástica.
 - Aplique o conector na tira elástica.
 - Ajuste o comprimento da tira para que fique justa, mas confortável. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
 - Verifique se as áreas húmidas dos elétrodos estão bem encostadas à pele e se o logótipo Polar do conector está numa posição central e direito.
1. Abra a aplicação Polar no seu M600, premindo o botão da frente. (Terá sair de quaisquer outras aplicações.)
 2. Toque em **Treino** ou prima o botão da frente para abrir a lista de perfis de desporto no seu M600.
 3. Ser-lhe-á pedido para emparelhar o seu M600 com o seu sensor de frequência cardíaca. É apresentado o ID Dispositivo do seu sensor de frequência cardíaca; por exemplo: **Emparelhar Polar H7 XXXXXXXX**.
 4. Aceite o pedido de emparelhamento tocando no ícone marca de verificação.
 5. É apresentada a indicação **H7 ligado** quando o seu sensor de frequência cardíaca estiver emparelhado com o smartwatch. Além disso, o ícone do coração roda para indicar a sua frequência cardíaca e o círculo em torno da frequência cardíaca passa de verde a azul.

 Se utilizar um sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth®, a aplicação Polar não mede a sua frequência cardíaca no pulso.

PARA DESEMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA **BLUETOOTH®** DA APLICAÇÃO POLAR DA APLICAÇÃO POLAR

1. Aceda a flow.polar.com.
2. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito e escolha **Produtos**.
3. É apresentada uma lista dos seus **Produtos registados**. Clique em **Remover** junto ao seu sensor de frequência cardíaca para o desemparelhar dos dispositivos.

 Retire o conector da tira elástica do peito e enxague a tira em água corrente após cada sessão de treino. A transpiração e a humidade poderão manter o sensor de frequência cardíaca ativado, pelo que não se deve esquecer de o secar com um pano.

FUNCIONALIDADES POLAR

PERFIS DE DESPORTO

Perfis de desporto são as opções de desporto existentes na aplicação Polar no seu M600.

Existem sete perfis de desporto predefinidos na aplicação Polar do seu M600:

- Exercício em grupo
- Corrida
- Treino de força
- Ciclismo
- Nataação
- Outro de interior
- Outro ao ar livre

Pode adicionar e remover perfis de desporto na aplicação móvel Polar Flow ou no serviço Web Polar Flow. Também pode especificar definições para cada serviço de perfil. Por exemplo, pode criar **vistas de treino** personalizadas para cada desporto que pratica e escolher os dados que pretende ver quando treina: apenas a frequência cardíaca ou apenas a velocidade e a distância - o que melhor se adaptar a si e às suas necessidades e requisitos de treino.

Pode ter um máximo de 20 perfis de desporto de cada vez na aplicação Polar no seu M600. O número de perfis de desporto na aplicação móvel Polar Flow ou no serviço Web Polar Flow não está limitado.

Para mais informações, consulte [Perfis de desporto no Serviço Web Polar Flow](#) ou [Perfis De Desporto na aplicação Polar Flow, nas páginas de suporte da Polar](#).

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](#).

PERFIS DE DESPORTO POLAR NO SERVIÇO WEB FLOW

Existem sete perfis de desporto predefinidos na aplicação Polar no seu M600. No serviço Web Polar Flow, é possível adicionar e remover desportos. Também pode especificar definições para cada perfil de desporto.

A aplicação Polar no seu M600 pode ter um máximo de 20 perfis de desporto. Se tiver mais de 20 perfis de desporto no serviço Web, os 20 primeiros da lista serão sincronizados com a aplicação Polar. Pode alterar a ordem dos perfis de desporto arrastando-os e largando-os no serviço Web Polar Flow.

PARA ADICIONAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Polar Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Desporto**.
3. Clique em **Adicionar perfil de desporto** e selecione um desporto da lista.

O desporto é adicionado à sua lista de desportos.

Veja nas [páginas do suporte Polar](#) mais informações sobre como adicionar e remover perfis de desporto na aplicação Polar Flow.

PARA ADICIONAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Polar Flow:

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

Em cada perfil de desporto, pode editar as seguintes informações:

Básico

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

Frequência cardíaca

- Vista de frequência cardíaca (Batimentos por minuto ou % do máximo)
- Definições da zona de frequência cardíaca (Com as zonas da frequência cardíaca é fácil selecionar e monitorizar intensidades do treino. Se escolher Predefinição, não poderá alterar os limites da frequência cardíaca. Se escolher Livre, todos os limites podem ser alterados. Os limites predefinidos da zona de frequência cardíaca são calculados a partir da sua frequência cardíaca máxima.)

Definições da velocidade/ritmo

- Vista velocidade/ritmo (km/h ou min/km)

Vistas de treino

Escolha a informação apresentada nas vistas de treino durante as suas sessões. Para cada perfil de desporto podem existir, no máximo, oito vistas de treino diferentes. Cada vista de treino pode ter um máximo de quatro campos de dados diferentes.

Clique no ícone lápis numa vista existente para a editar ou adicione uma nova vista. Pode escolher um a quatro itens por vista, de seis categorias:

Tempo	Ambiente	Medição corporal	Distância	Velocidade	Cadência
Hora	Altitude	Frequência cardíaca	Distância	Velocidade/ritmo	Cadência de corrida/ciclismo
Duração	Subida total	Frequência cardíaca média	Distância da volta	Velocidade/ritmo médio	Cadência média de corrida/ciclismo
Tempo de volta	Descida total	Frequência cardíaca máxima	Distância da última volta	Velocidade/ritmo máximo	Cad. de corrida/ciclismo da volta
Tempo da última volta	Subida da volta	Média FC volta	Distância da volta automática	Vel./ritmo médio da volta	Cadência máx. de corrida/ciclismo da volta
Tempo última volta automática	Descida da volta	FC máx. volta	Distância última volta automática	Velo- cidade/ritmo máx. da volta	Cadência méd. de corrida/ciclismo da volta
Tempo de volta automática	Subida da volta automática	FC méd. últ. volt.		Vel./ritmo máx. última volta	Cadência méd. de corrida/ciclismo da volta automática
	Descida da volta automática	Calorias			
		FC máx. últ. volt.			
		ZonePointer FC			
		Tempo na zona FC			
		FC méd. da volta automática			
		FC máx. da volta automática			
		FC méd. última volta automática			
		FC máx. última volta automática			

Gestos e avisos

- Aviso por vibração (ligar/desligar)

GPS e altitude

- Taxa de gravação GPS (precisão elevada/desligado)

Quando tiver concluído a edição das definições de perfis de desporto, clique em **Guardar**. Tenha em atenção que as definições alteradas têm de ser sincronizadas com a aplicação Polar para as poder utilizar. Para mais informações, consulte [Sincronizar](#).

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.

FUNCIONALIDADES DE SMART COACHING DA POLAR

Quer seja para avaliar os seus níveis de fitness no dia a dia, criar planos de treino individuais, fazer exercício à intensidade certa ou receber feedback instantâneo, o Smart Coaching oferece uma gama de funcionalidades únicas e fáceis de utilizar, personalizadas para as suas necessidades e concebidas para o máximo prazer e motivação quando treina.

A aplicação Polar no seu M600 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching:

- [Monitorização permanente da atividade](#)
- [Calorias inteligentes](#)
- [Benefício do treino](#)
- [Carga de treino](#)
- [Programa de corrida](#)
- [Running Index](#)

Pode visualizar os detalhes do [Benefício de atividade](#) na aplicação ou serviço Web Polar Flow.

MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE

A aplicação Polar no seu M600 monitoriza a sua atividade com um acelerómetro 3D, que regista os movimentos do seu pulso. Analisa a frequência, intensidade e regularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o nível de atividade do seu dia a dia, para além do seu treino regular. Recomendamos que use o M600 na sua mão não dominante para monitorizar a atividade com mais exatidão.

A funcionalidade monitorização de atividade está sempre ligada. Se utilizar um mostrador de relógio Polar no seu M600, visualiza o progresso da sua atividade no ecrã inicial.

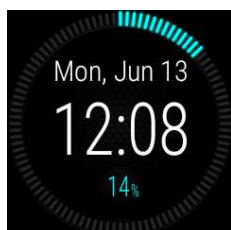
OBJETIVO DE ATIVIDADE

A aplicação Polar orienta-o para atingir diariamente o seu objetivo de atividade pessoal. O objetivo de atividade baseia-se nos seus dados pessoais e nas definições do nível de atividade, que encontrará nas definições do Objetivo de atividade diária, no [serviço Web Polar Flow](#). Inicie uma sessão no serviço Web Flow, clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito, e aceda ao separador Objetivo de atividade diária, em Configurações.

A definição do Objetivo de atividade diária permite escolher de entre três níveis de atividade, o que melhor descreve o seu dia e atividade típicos. Por baixo da área de seleção, é indicada a atividade que necessita de fazer para atingir o seu objetivo de atividade diária no nível escolhido. Por exemplo, se trabalhar num escritório e passar a maior parte do dia sentado, durante um dia normal deverá chegar às cerca de quatro horas de atividade de baixa intensidade. Se estiver de pé e andar bastante durante o horário de trabalho, as expectativas são mais elevadas.

DADOS DE ATIVIDADE

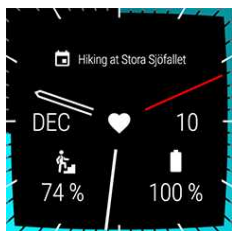
A aplicação Polar regista o seu progresso face ao objetivo diário. Pode verificar o progresso da sua atividade na barra de atividade em **O meu dia** ou nos mostradores de relógio Polar.



No mostrador de relógio de **Atividade Polar**, o círculo em torno da data e hora e a percentagem por baixo mostram o seu progresso em relação ao seu objetivo de atividade diária. Quando está ativo, o círculo vai sendo preenchido com uma cor azul clara.



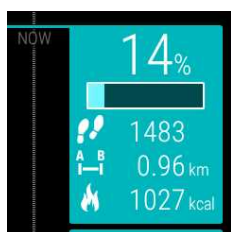
No mostrador de relógio **Polar Jumbo**, o mostrador vai sendo preenchido com uma cor azul clara à medida que se aproxima do seu objetivo de atividade diária.



No mostrador de relógio **Polar Combo**, pode ver a acumulação da sua atividade à medida que a borda do mostrador se enche de cor. Pode definir a cor a seu gosto tocando, sem soltar, no mostrador do relógio e selecionando **Estilos**. Verá a percentagem já atingida do seu objetivo de atividade também no canto inferior esquerdo do mostrador.

 No mostrador de relógio *Polar Combo*, se tiver selecionado **Polar > Atividade** na localização da esquerda [complicação], pode ver a acumulação da sua atividade à medida que a borda do mostrador se enche de cor.

Em **O meu dia**, pode ver a sua atividade diária acumulada com mais detalhe e obter orientações para atingir o seu objetivo de atividade diária.



- **Passos:** Os passos que deu até ao momento. A quantidade e tipo de movimentos do corpo são registados e convertidos numa estimativa de passos.
- **Distância:** A distância percorrida até ao momento. O cálculo da distância baseia-se na sua altura e nos passos que deu.
- **Calorias:** Mostra as calorias que queimou com o treino, atividade e BMR (taxa de metabolismo basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).

 Se tiver selecionado o mostrador de relógio *Polar Jumbo*, pode abrir rapidamente o visor de atividade no ecrã inicial. Basta tocar no ícone de atividade azul claro.

Para ver o que ainda deve fazer para atingir o objetivo de atividade do dia, toque na vista Dados da atividade se a vista Dados da atividade estiver aberta no ecrã.

Receberá sugestões para a duração da sua atividade consoante a intensidade selecionada: baixa, média ou elevada. Nas sugestões, “de pé” significa intensidade baixa, “caminhar” significa intensidade média e “jogging” significa intensidade elevada. Com indicações práticas, como “caminhar 50 minutos” ou “jogging durante 20 minutos”, pode escolher como vai atingir o seu objetivo do dia.

Encontrará mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e elevada na aplicação Polar Flow e no serviço Web Polar Flow.

Se estiver a utilizar o mostrador de relógio Polar, quando atingir o seu objetivo de atividade diária, receberá um alerta por vibração.

ALERTA DE INATIVIDADE

É bem sabido que a atividade física é um fator importante para a manutenção da saúde. Para além de fazer atividade física, é importante evitar estar sentado durante longos períodos. Estar sentado durante longos períodos é mau para a saúde, mesmo nos dias em que treina e faz atividade diária suficiente. A aplicação Polar deteta se está inativo há demasiado tempo, ajudando-o a interromper o tempo que passa sentado para evitar os efeitos negativos na sua saúde.

Independentemente do nível de atividade que definiu para objetivo de atividade diária, se estiver inativo durante 55 minutos, receberá um alerta de inatividade: A indicação **Está na altura de se mexer** é apresentada, sendo acompanhada com uma pequena vibração. Levante-se e descubra o seu próprio modo de ser ativo. Dê um passeio curto, faça alongamentos ou qualquer outra atividade ligeira. A mensagem desaparece quando se começar a mover ou se premir um botão qualquer.

Se não se mexer nos cinco minutos seguintes, recebe um carimbo de inatividade. Pode ver o carimbo de inatividade em **O Meu Dia**, na aplicação Polar, por baixo dos dados da atividade diária. Na aplicação e no serviço Web Polar Flow, também pode ver quantos carimbos de inatividade recebeu durante o dia. Deste modo, pode avaliar a sua rotina diária e alterá-la para uma vida mais ativa.

Os alertas ou carimbos de inatividade não afetam o seu progresso para atingir o objetivo de atividade diária.

INFORMAÇÃO SOBRE O SONO NA APLICAÇÃO E SERVIÇO WEB POLAR FLOW

 Para saber mais sobre dados do sono na aplicação Polar no seu M600, consulte o capítulo [*Polar Sleep Plus*](#).

Dispositivos Polar com medição permanente da atividade detetam automaticamente, com base nos movimentos do pulso, quando adormece, quando está a dormir e quando acorda. Observam os seus movimentos durante a noite, registando todas as interrupções ocorridas durante o período do sono e dizem-lhe quanto tempo passou realmente a dormir. A deteção do sono baseia-se no registo dos movimentos da sua mão não dominante, com um sensor acelerómetro 3D digital.

A monitorização do seu sono dá-lhe informações sobre os seus padrões de sono, permitindo-lhe ver onde fazer melhorias ou alterações. A comparação das médias noite a noite e a avaliação dos padrões podem ajudá-lo a detetar o que faz durante o dia que afeta o seu sono. Resumos semanais na sua conta Polar Flow ajudam-no a avaliar a regularidade do seu padrão dormir/acordar.

O que o Polar Sleep PlusTM mede - Componentes Chave da Monitorização do sono

- **Tempo de sono:** O tempo de sono indica-lhe a duração total entre o momento em que adormeceu e o momento em que acordou. O seu dispositivo Polar observa os seus movimentos corporais e consegue detetar o momento em que adormece e o momento em que acorda. Também deteta interrupções do sono durante todo o tempo de sono.

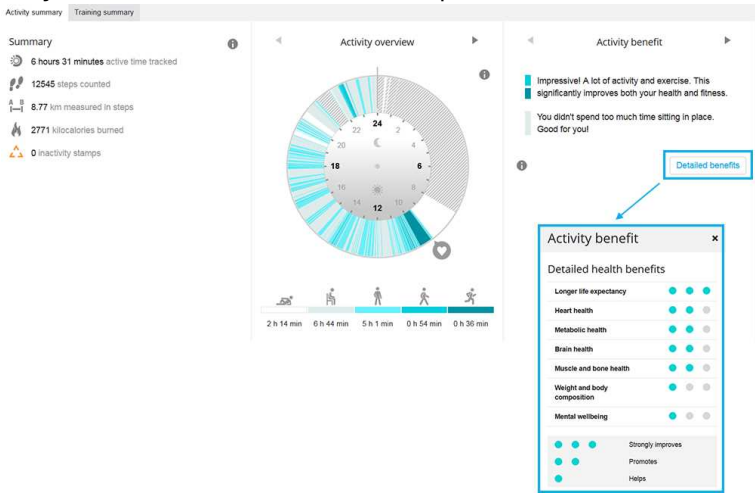
- ## DADOS DA ATIVIDADE NA APLICAÇÃO E SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Com a aplicação móvel Polar Flow pode acompanhar e analisar, onde quer que esteja, os dados da sua atividade e sincronizá-los entre a aplicação Polar e o serviço Web Flow. O serviço Web dá-lhe as informações mais detalhadas da sua atividade.

BENEFÍCIO DE ATIVIDADE

O benefício de atividade fornece-lhe comentários acerca dos benefícios para a saúde que estar ativo lhe trouxe e também sobre os efeitos indesejados que estar demasiado tempo sentado provocou na sua saúde. Os comentários baseiam-se em diretrizes internacionais e em pesquisa sobre os efeitos na saúde da atividade física e do comportamento de estar sentado. A ideia central é a seguinte: quanto mais ativo estiver, mais benefícios obtém.

Tanto a aplicação Flow como o serviço Web Flow mostram o benefício de atividade da sua atividade diária. Pode ver o benefício de atividade numa base diária, semanal e mensal. No serviço Web Flow também pode ver informações detalhadas sobre benefícios para a saúde.



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

CALORIAS INTELIGENTES

O contador de calorias mais exato 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 oxigénio individual ($VO2_{m\acute{a}x}$)

O cálculo das calorias baseia-se numa combinação inteligente dos dados da aceleração e da frequência cardíaca. O cálculo das calorias mede as calorias do seu treino com exatidão.

Durante a sessão de treino, pode ver o consumo de energia acumulado (em quilocalorias, kcal). Depois, pode ver o total de quilocalorias da sessão. Também pode monitorizar o total de calorias diárias.

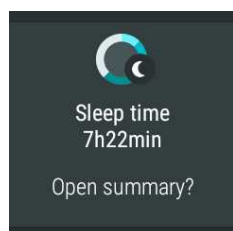
POLAR SLEEP PLUS™

A aplicação Polar no seu M600 monitoriza o seu sono, se usar o dispositivo durante a noite. Deteta o momento em que adormece e o momento em que acorda e recolhe dados do seu sono para uma análise mais aprofundada na aplicação e serviço Web Polar Flow. O smartwatch monitoriza os movimentos da sua mão durante a noite para registar as interrupções ocorridas durante o período do sono e diz-lhe quanto tempo passou realmente a dormir.

Para começar, tem de definir o seu tempo de sono preferido nas definições Polar Flow. Comece depois simplesmente a usar o seu M600 durante a noite. Pode ler informações mais detalhadas sobre a funcionalidade Sleep Plus neste [documento de suporte].

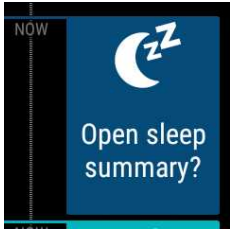
DADOS DO SONO NA APLICAÇÃO POLAR

Quando o seu M600 deteta que acordou, receberá uma notificação no seu smartwatch de que a análise do seu sono está pronta. Toque na notificação para abrir o seu resumo do sono.



Pode também interromper manualmente a monitorização do sono.

Para interromper manualmente a monitorização do sono



1. Prima o botão da frente do seu M600 para abrir a aplicação Polar.
2. Passe o dedo para cima e toque em **O meu dia**.
3. Toque no cartão "Abrir resumo do sono?".
4. Toque no ícone marca de verificação para interromper a monitorização do sono.

Cartão dados do sono e resumo do sono

Encontra o seu cartão dados do seu sono em **O meu dia**. Toque no cartão para ver um resumo mais detalhado do sono.

Tempo de sono
Percentagem de sono real
Continuidade do sono

No cartão do sono, também pode classificar o seu sono. Toque no cartão com emoticons para abrir opções de classificação do sono e toque no emoticon que acha que melhor reflete a sua sensação de como dormiu na noite passada.

A vista resumo do sono apresenta as seguintes informações:

A vista resumo do sono apresenta as seguintes informações:



Tempo de sono: A duração total entre o momento em que adormeceu e o momento em que acordou.

A hora a que adormeceu.

A hora a que acordou.

Sono real: A percentagem e duração do tempo de sono que passou realmente a dormir. Mais especificamente, trata-se do tempo de sono menos as interrupções.

Continuidade do sono: Uma classificação da continuidade do seu tempo de sono (numa escala de 1 a 5).

Análise detalhada do sono: Ilustração do tempo de sono real e interrupções do sono em proporção do seu tempo de sono preferido.

Informações do sono: Informações que recebe baseadas nos dados do seu sono, o tempo de sono preferido e a sua classificação do sono.

DADOS DO SONO NA APLICAÇÃO E SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Os seus dados de sono são apresentados na aplicação e serviço Web Polar Flow depois de a aplicação Polar no seu M600 se sincronizar. A aplicação e serviço Web Flow mostram os seus dados de sono em vistas de uma noite e uma semana. No serviço Web Flow, pode visualizar o seu sono no separador **Sono** do seu **Diário**. Também pode incluir os seus dados de sono nos **Relatórios de atividade**, no separador **Evolução**.

Na aplicação e serviço Web Polar Flow pode definir o seu **Tempo de sono preferido** para definir quanto tempo tentará dormir todas as noites. Também pode classificar o seu sono. Mais ainda, se as horas apresentadas para quando adormeceu e acordou não estiverem corretas, pode editá-las na aplicação e no serviço Web. Receberá comentários sobre o modo como dormiu, baseados nos dados do seu sono, no tempo de sono preferido e na classificação do seu sono.

Ao acompanhar os seus padrões de sono, poderá ver se estes são afetados por mudanças no seu dia-a-dia e descobrir o equilíbrio certo entre repouso, atividade diária e treino.

Saiba mais acerca do Polar Sleep Plus neste [guia detalhado](#).

CARGA DE TREINO

A carga de treino é um comentário em texto sobre o esforço persistente de uma única sessão de treino. O cálculo da carga de treino baseia-se no consumo de fontes de energia críticas (hidratos de carbono e proteínas)

durante o exercício.

A funcionalidade Carga de treino torna comparáveis entre si as cargas de vários tipos de treino. Por exemplo, pode comparar a carga de uma sessão de ciclismo longa e de baixa intensidade com a de uma sessão de corrida curta e de intensidade elevada. Para possibilitar uma comparação mais exata entre sessões, convertemos a sua carga de treino numa estimativa aproximada de necessidade de recuperação.

Verá uma descrição da sua Carga de treino após cada sessão no resumo de treino na aplicação Polar. Pode ver a necessidade de recuperação estimada para os vários níveis de Carga de treino aqui:

- **Suave** 0-6 horas
- **Razoável** 7-12 horas
- **Exigente** 13-24 horas
- **Muito exigente** 25-48 horas
- **Extrema** Mais de 48 horas

Vá ao serviço Web Polar Flow para ver uma análise de treino detalhada, incluindo um valor numérico da carga mais exato para cada sessão.

Leia mais informações nas [páginas de suporte do M600](#).

BENEFÍCIO DO TREINO

O Benefício do treino apresenta-lhe um comentário sobre o efeito de cada sessão de treino, ajudando-o a entender melhor a eficácia do treino. **O comentário está disponível na aplicação Flow e no serviço Web Flow.** Para obter este comentário precisa de ter treinado, no mínimo, um total de 10 minutos nas [zonas de frequência cardíaca](#).

Os comentários do Benefício do treino baseiam-se nas zonas de frequência cardíaca. Também têm em conta o tempo gasto e as calorias queimadas em cada zona.

A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino

Informação	Benefício
Treino máximo+	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão desenvolveu também, significativamente, a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão

Informação	Benefício
	aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
Treino Tempo e Estacionário	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua fitness aeróbica e resistência muscular.
Treino Estacionário e Tempo	Bom ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão desenvolveu também a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Estacionário+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também aumentou a sua resistência à fadiga.
Treino Estacionário	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Estacionário e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Estacionário e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Estacionário, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Também melhorou a sua resistência muscular e fitness aeróbica.
Treino Base e Estacionário	Ótimo! Melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. O exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

PROGRAMA DE CORRIDA

O Programa de corrida Polar é um plano de corrida personalizado, pronto a usar, que o ajuda a treinar para um evento de corrida. Quer esteja a treinar para correr 5 km ou uma maratona, o Programa de corrida diz-lhe como, quanto e com que frequência deve treinar.

O Programa de corrida Polar baseia-se no seu nível de fitness e é concebido para garantir um treino correto e sem excessos. O programa é personalizado para o seu evento e tem em conta os seus dados pessoais, histórico de treino e tempo de preparação. Estão disponíveis programas para 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Pode ler mais acerca do Programa de corrida [aqui](#).

O Programa de corrida Polar é gratuito. Basta iniciar sessão no serviço Web Polar Flow em flow.polar.com, tocar em PROGRAMAS, no topo da página, para poder partir em vantagem para o seu treino!

RUNNING INDEX

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

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

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

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

A determinação inicia-se quando começa a gravar a sessão. Durante uma sessão poderá parar duas vezes, nos semáforos, por exemplo, sem afetar a determinação. Depois da sessão, o M600 apresenta um valor do Índice de Corrida e guarda o resultado no resumo do treino.

Compare o seu resultado com a tabela seguinte.

ANÁLISE A CURTO PRAZO

Homem

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

Mulher

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

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o $VO_{2\text{máx}}$ foi medido directamente 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 Índices de Corrida. Existem muitos factores que influenciam o Índice de Corrida. O valor do índice num determinado dia é afectado por alterações nas circunstâncias da corrida, como o pavimento, vento ou temperatura diferentes, entre outros.

ANÁLISE A LONGO PRAZO

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

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

Running Index	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Meia maratona	Maratona
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00

Running Index	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Meia maratona	Maratona
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

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?](#)

CADÊNCIA A PARTIR DO PULSO

Cadência a partir do Pulso dá-lhe a opção de obter a sua cadência de corrida sem um sensor de passada separado. A sua cadência é medida a partir dos movimentos do pulso com um acelerómetro incorporado.

A cadência a partir do Pulso está disponível para os seguintes desportos: Andar, Jogging, Corrida, Corrida de estrada, Atletismo, Corrida em trilhos, Passadeira e Corrida ultra.

Para ver a sua cadência durante uma sessão de treino, aceda à aplicação Polar Flow > **Perfis de Desporto** > toque no perfil de desporto que pretende editar > **Alterar definições / Editar** e adicione **Cadência de corrida** às **Vistas de treino** do perfil de desporto que utiliza quando corre. Pode alterar a ordem dos perfis de desporto no serviço Web Polar Flow > **Perfis de desporto** > **Editar**. Verá a sua cadência média e máxima depois da

sessão de treino no resumo da sessão na aplicação Polar no seu M600 e na aplicação Polar Flow e no serviço Web Polar Flow.

 Para obter esta funcionalidade, necessita de ter, pelo menos, a versão 1.4 da aplicação Polar no seu M600 emparelhado com um telemóvel Android ou, pelo menos, a versão 2.0 da aplicação Polar no M600 emparelhado com um iPhone.

Para mais informações sobre a utilização da cadência de corrida durante o treino, consulte as [páginas de suporte da Polar](#).

NATAÇÃO

O Polar M600 é [resistente à água até 10 metros](#) e pode ser usado durante a prática de natação.

Se estiver a gravar uma sessão de natação com a aplicação Polar, a água poderá impedir que a medição da frequência cardíaca no pulso funcione adequadamente. Mesmo assim, a aplicação Polar continuará a recolher os seus dados de atividade a partir dos movimentos do pulso enquanto nada. Também pode obter [métricas de natação](#) das suas sessões de natação.

 Tenha em conta que ao nadar com o M600 não pode usar um sensor de frequência cardíaca Polar com tira peitoral, porque o Bluetooth não funciona na água.

MÉTRICA DE NATAÇÃO (NATAÇÃO EM PISCINA)

A métrica de natação ajuda-o a analisar cada sessão de natação e a acompanhar o seu desempenho e evolução a longo prazo. A métrica regista a distância de natação, tempo, ritmo e taxa de braçadas e identifica também o seu estilo de natação. Além disso, com a ajuda da pontuação SWOLF, pode melhorar a sua técnica de natação.

Para obter informações mais exatas, verifique se definiu a mão em que usa o M600. Este parâmetro pode ser definido na aplicação Polar Flow, em **Dispositivos > Polar M600** ou no serviço Web Polar Flow, em **O seu nome/imagem de perfil > Produtos > Polar M600 > Definições**.

 A métrica de natação está disponível nos perfis de desporto Natação e Natação em piscina. Para obter a métrica de natação, necessita de ter, pelo menos, a versão 2.0 do firmware no seu M600.

ESTILOS DE NATAÇÃO

O M600 reconhece o seu estilo de natação e calcula a métrica específica desse estilo, bem como os totais para toda a sessão.

Estilos de natação que o M600 reconhece:

- Livre
- Costas
- Bruços
- Mariposa

RITMO E DISTÂNCIA

As medições de ritmo e distância baseiam-se no comprimento da piscina. Por isso, para obter dados exatos, verifique sempre se definiu o comprimento de piscina correto. O M600 reconhece quando dá a volta e usa essa informação para lhe indicar o ritmo e distância com precisão.

BRAÇADAS

O M600 indica o número de braçadas por minuto ou por comprimento de piscina. Estes dados podem ser usados para saber mais pormenores sobre a sua técnica de natação, ritmo e tempos.

SWOLF

O SWOLF (abreviatura de natação e golfe em inglês) é uma medida indireta da eficiência. Calcula-se o SWOLF adicionando o tempo e o número de braçadas necessárias para nadar um comprimento de piscina. Por exemplo, 30 segundos e 10 braçadas para fazer o comprimento de uma piscina dão uma pontuação SWOLF de 40. Geralmente, quanto mais baixo for o SWOLF para uma certa distância e estilo, mais eficiente está a ser.

O SWOLF é altamente individual, sendo assim, não deve ser comparado com as pontuações SWOLF de outras pessoas. É uma ferramenta bastante pessoal, que o pode ajudar a melhorar e refinar a sua técnica e a encontrar uma eficiência ideal para os vários estilos.

DEFINIR O COMPRIMENTO DA PISCINA

É importante definir o comprimento correto da piscina, uma vez que este afeta os cálculos do ritmo, distância e taxa de braçadas, bem como a sua pontuação SWOLF. Os comprimentos predefinidos são 25 metros, 50 metros e 25 jardas, mas também pode definir um comprimento personalizado manualmente. O comprimento mínimo que é possível definir é 20 metros/jardas.

Pode ver o comprimento da piscina no modo de pré-treino, ou seja, quando percorrer a lista de perfis de desporto no seu M600 para encontrar o perfil de Natação ou de Natação em piscina. Para o alterar a partir desta parte do menu, siga as instruções abaixo.

PARA ALTERAR O COMPRIMENTO DA PISCINA

1. Percorra a lista de perfis de desporto no seu M600 para encontrar o perfil de desporto Natação ou de Natação em piscina.
2. Toque no ícone piscina junto ao ícone desporto.
3. Toque num dos comprimentos de piscina predefinidos. Ou toque em **Personalizar** se quiser usar um comprimento de piscina personalizado. Pode definir um comprimento de piscina personalizado, entre 50 e 250 metros/jardas. Toque para escolher o comprimento que pretende usar. Também pode alterar a unidade do comprimento da piscina tocando primeiro em **Comprimento piscina (m/yd)**, no topo da lista, e depois na unidade que pretende usar.

 Para saber como pode adicionar novos perfis de desporto ao M600 no seu telemóvel, consulte as [páginas de suporte Polar](#).

PARA INICIAR UMA SESSÃO DE NATAÇÃO

1. Prima o botão da frente do seu M600 para abrir a aplicação Polar.
2. Toque em Treino ou prima o botão da frente para abrir a lista de perfis de desporto.
3. Percorra a lista de perfis de desporto para encontrar **Natação** ou **Natação em piscina**.
4. Verifique se o comprimento da piscina está correto (apresentado no ecrã).
5. Prima o botão da frente para começar a gravar a sessão de treino.

As vistas de treino do seu M600 podem ser personalizadas na aplicação móvel Polar Flow ou no serviço Web Polar Flow.

Depois da sessão, pode ver uma análise detalhada da sua natação na aplicação Polar Flow ou no serviço Web Polar Flow.

DEFINIÇÕES

ACEDER A DEFINIÇÕES

Pode ver e editar as definições do seu M600 no smartwatch, na aplicação Definições.

PARA ABRIR DEFINIÇÕES

1. Prima o botão lateral para ligar/desligar para abrir o menu aplicações.
2. Selecione **Configurações**.

OU

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial
2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã, para aceder ao menu Definições rápidas.
3. Toque no ícone definições.

DEFINIÇÕES DO ECRÃ

PARA AJUSTAR O NÍVEL DA LUMINOSIDADE DO ECRÃ

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Ecrã**.
2. Toque em **Ajustar luminosidade**.
3. Escolha e toque no nível de luminosidade da sua escolha.

 *Pode poupar a pilha reduzindo a luminosidade do ecrã do seu relógio.*

LIGAR/DESLIGAR O ECRÃ SEMPRE LIGADO

Pode escolher se quer que o ecrã mostre a hora com luminosidade reduzida ou que se desligue totalmente quando não estiver a usar o relógio.

PARA ALTERAR A DEFINIÇÃO NO M600

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Ecrã**.
2. Toque em **Ecrã sempre ligado** para alternar entre ativar (comutador azul) e desativar (comutador cinzento) a definição Ecrã sempre ligado.

PARA ALTERAR A DEFINIÇÃO NO TELEMÓVEL

1. Abra a aplicação Wear OS by Google.
2. Toque no ícone definições.



Utilizadores de telemóveis Android: Procure e toque em **M600**, em **Definições do dispositivo**

3. Utilize o comutador para ligar/desligar o **Ecrã sempre ligado**.

Se o ecrã Sempre ligado estiver desligado e o ecrã do seu M600 estiver negro, pode voltar a ligar o ecrã tocando-lhe, imprimindo um movimento ascendente rápido ao smartwatch ou premindo o botão lateral para ligar/desligar.

 Se deixar o ecrã do M600 desligar quando não está a usar o smartwatch, ajuda a melhorar a duração da pilha.

ATIVAR/DESATIVAR O BLOQUEIO DO ECRÃ

Pode definir o bloqueio do ecrã para se ativar automaticamente quando não estiver a usar o M600. Pode definir a abertura do ecrã bloqueado desenhando o padrão de bloqueio do ecrã, introduzindo o seu código PIN ou uma palavra-passe.

PARA ATIVAR O BLOQUEIO DO ECRÃ

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Personalização**.
2. Toque em **Bloqueio de ecrã**.
3. Pode escolher **Padrão**, **PIN**, **Palavra-passe** ou **Nenhum**(desligado).
4. Siga as instruções no ecrã para criar o seu próprio padrão de bloqueio do ecrã, PIN ou palavra-passe.

Quando o bloqueio do ecrã está definido para se ativar automaticamente, pode também **bloquear manualmente o ecrã**:

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Personalização**.
2. Toque em **Bloquear ecrã agora**.
3. Confirme tocando no ícone marca de verificação.

PARA DESATIVAR O BLOQUEIO DO ECRÃ

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Personalização**.
2. Toque em **Bloqueio de ecrã Automático**.
3. Trace o seu padrão de bloqueio do ecrã ou introduza o seu PIN ou palavra-passe.
4. Procure e toque em **Nenhum**.
5. Confirme o desbloqueio automático do ecrã tocando no ícone marca de verificação.

LIGAR/DESLIGAR O ECRÃ TÁTIL:

 Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android.

Pode ativar o bloqueio tátil para desativar o ecrã tátil do seu smartwatch em situações em que não queira que o ecrã responda a toques, na água, por exemplo.

Para ativar o bloqueio tátil

1. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã inicial
2. Toque no ícone definições.
3. Toque em **Ecrã**.
4. Toque em **Bloqueio tátil**.
5. Confirme a ativação do bloqueio tátil tocando no ícone marca de verificação.

Para desativar o bloqueio tátil

- Prima o botão lateral para ligar/desligar.

PARA AJUSTAR O TAMANHO DO TIPO DE LETRA

Se pretender, pode alterar o tamanho do texto no ecrã do seu M600.

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Ecrã**.
2. Toque em **Tamanho de letra**.
3. E pode escolher entre **Pequeno** e **Normal**. Toque no tamanho de tipo de letra que prefere para o ativar.

PARA FAZER MAIS E MENOS ZOOM NO ECRÃ DO SEU M600.

Se tem problemas para ver o que está no ecrã do seu M600, pode ativar a funcionalidade de ampliação.

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Acessibilidade**.
2. Toque em **Gestos de ampliação**.
3. Confirme tocando no ícone marca de verificação.

Tendo ativado a ampliação, pode aumentar e diminuir o **zoom** no ecrã do seu M600 **tocando três vezes no ecrã**.

DEFINIÇÕES DO MOSTRADOR DO RELÓGIO

Pode alterar o mostrador do relógio, adaptando-o ao seu estilo.

Se escolher “Combo Polar” (o mostrador predefinido), “Atividade Polar” ou “Jumbo Polar” como mostrador, poderá ver o progresso da sua [atividade diária](#) no ecrã inicial.



PARA ALTERAR O MOSTRADOR DO M600

1. Passe o dedo da direita para a esquerda no ecrã inicial.
2. Toque em **+Adicionar mais mostradores de relógio** para abrir a lista de mostradores disponíveis no seu M600.
3. Toque para escolher o mostrador que pretende usar.

É fácil mudar para um dos mostradores recentemente utilizados: Basta passar da direita para a esquerda no ecrã inicial para abrir o menu de mostradores recentemente utilizados e encontrar e tocar no que pretende utilizar.

PARA ALTERAR O MOSTRADOR DO RELÓGIO A PARTIR DO TELEMÓVEL

1. Abra a aplicação Wear OS by Google.
2. Escolha um mostrador em **Watch faces** ou toque em **Mais** para ver mais opções.
3. Toque no que pretende usar.



*Utilizadores de telemóveis Android: podem obter mais opções de mostradores usando aplicações de terceiros. Na aplicação Wear OS by Google, no seu telemóvel, toque em **MAIS** junto a **Mostradores** e depois em **Obter mais mostradores** na parte de baixo do menu.*

Também pode transferir novos mostradores para o M600 a partir da aplicação Google Play Store no smartwatch.

PARA ADICIONAR MAIS MOSTRADORES AO SEU M600

1. Passe o dedo da direita para a esquerda no ecrã inicial.
2. Toque em **+Adicionar mais mostradores de relógio** para abrir a lista de mostradores predefinidos no seu M600.
3. Na parte inferior da lista, toque em **Obter mais mostradores** para abrir a Google Play Store.
4. Percorra a lista de mostradores disponíveis.
5. Toque num mostrador para ver mais informações sobre o mesmo.
6. Toque em **Instalar** para transferir o novo mostrador para o seu M600.

COMPLICAÇÕES DO MOSTRADOR DO RELÓGIO

Em alguns mostradores, poderá visualizar informação adicional decorrente das aplicações existentes no seu M600. A informação apresentada no mostrador pode ser alterada se este suportar complicações de terceiros.

PARA ADICIONAR COMPLICAÇÕES DO MOSTRADOR DO RELÓGIO

1. Abra as definições das complicações de um mostrador tocando no ecrã inicial, sem soltar.
2. Toque em **Dados**.
3. Toque na localização de uma complicação.
4. Percorra a lista de aplicações de complicações disponíveis e toque para escolher a que pretende usar. Algumas das aplicações têm mais itens disponíveis: percorra a lista de itens e toque no que pretende usar.
5. Repita os dois passos acima para cada localização de complicação.
6. Prima o botão lateral para ligar/desligar para sair do modo de personalização.

POUPANÇA DA PILHA

No modo poupança da pilha, algumas das atividades do M600 são reduzidas de modo a prolongar a duração da bateria do seu smartwatch. A poupança da pilha limita o seguinte:

- Vibrações
- Serviços de localização
- Wi-Fi e utilização móvel

- Atualização de dados e de aplicações
- Ecrã sempre ligado

PARA LIGAR/DESLIGAR A POUPANÇA DE PILHA

1. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã inicial
2. Toque no ícone definições.
3. Toque em **Sistema**.
4. Toque em **Poupança de pilha** para alternar entre ativar (comutador azul) e desativar (comutador cinzento) a Poupança de pilha.
5. Confirme que pretende desligar o modo poupança de pilha tocando no ícone da marca de verificação.

DEFINIÇÕES DE NOTIFICAÇÕES NO M600

A duração da pré-visualização de notificações pode ser alterada no ecrã do seu M600.

PARA ALTERAR AS DEFINIÇÕES DE PRÉ-VISUALIZAÇÃO DE NOTIFICAÇÕES

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Notificações**.
2. Toque em **Pré-visualização de notificações**.
3. Toque para escolher a definição que pretende usar. Pode escolher entre **Alta** (mostrar sempre), **Normal** (mostrar durante 5 seg) e **Desligado** (nunca mostrar).

Pode desativar todas as notificações ativando o modo Não perturbar.

PARA ATIVAR O MODO NÃO PERTURBAR NO SEU M600

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial
2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã para aceder ao menu Definições rápidas.
3. Toque no ícone Não perturbar.

 *Veja como pode desativar todas as notificações e também o visor, por exemplo, durante a noite, ativando o [modo teatro](#).*

Pode alterar a definição para o tipo de notificações que pretende receber, mesmo se tiver o modo Não perturbar ativado.

Para editar o modo Não perturbar

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Notificações**.
2. Toque em **Não perturbar exceto...**
3. Toque para escolher a definição que pretende usar. Pode escolher ser interrompido quando receber **Chamadas de favoritos**, receber **Lembretes**, tiver **Eventos** na sua agenda ou quando soarem **Alarmes**.

NOTIFICAÇÕES DO TELEMÓVEL EMPARELHADO

Muitas das notificações apresentadas no seu telemóvel emparelhado também são exibidas no M600. O seu M600 utiliza as definições de notificação que definiu para as aplicações do seu telemóvel. Se autorizou uma aplicação a mostrar notificações no seu telemóvel, também pode receber essas notificações no seu smartwatch. O seu relógio apenas vibra para assinalar notificações, não emite sons. Quando dispensa uma notificação no seu smartwatch, ela também é dispensada no telemóvel e vice-versa.

Pode controlar as aplicações do seu telemóvel que têm permissão para enviar notificações ao seu M600.

PARA BLOQUEAR APLICAÇÕES

1. Abra a aplicação Wear OS by Google no seu telemóvel e toque no ícone Configurações.
2. Toque em **Notificações de aplicações bloqueadas**
3. **Em telemóveis Android:** Toque no ícone mais e escolha qualquer uma das aplicações da lista para a adicionar à lista de aplicações bloqueadas.
No iPhone: Toque em **+Adicionar aplicações à lista de bloqueadas** e escolha qualquer uma das aplicações da lista para a adicionar à lista de aplicações bloqueadas. Para guardar as alterações, toque em **CONCLUÍDO**.

PARA DESBLOQUEAR UMA APLICAÇÃO

1. Abra a aplicação Wear OS by Google no seu telemóvel e toque no ícone Configurações.
2. Toque em **Notificações de aplicações bloqueadas**.
3. **Em telemóveis Android:** Toque no X junto à aplicação que pretende desbloquear.
No iPhone: Toque em **EDITAR** e **DESBLOQUEAR** junto à aplicação que quer remover da lista de aplicações bloqueadas. Finalmente, toque em **CONCLUÍDO**.



Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android

Quando o seu telemóvel Android está ligado ao M600, pode silenciá-lo para que os alertas e chamadas não vibrem em ambos os dispositivos. Também vai ver as notificações no seu telemóvel.

PARA AJUSTAR A FORÇA DAS VIBRAÇÕES DE NOTIFICAÇÃO

1. [Navegue até à aplicação Definições](#).
2. Toque em **Aplicações & Notificações**.
3. Toque em **Padrão das vibrações**.
4. Selecione a força das vibrações: **Normal**, **Longa** ou **Dupla**.

PARA SILENCIAR UM TELEMÓVEL LIGADO

1. Abra a aplicação Wear OS by Google no seu telemóvel e toque no ícone Configurações.
2. Em configurações **Gerais**, utilize o comutador para ativar **Silenciar telemóvel quando estiver a usar o relógio**.

DEFINIÇÕES DA DATA E DA HORA

Pode definir manualmente a data e a hora no seu M600 ou sincronizá-las automaticamente a partir do telemóvel ou rede*.

PARA ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA DATA E DA HORA

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Sistema**.
2. Toque em **Data e hora**.
3. Toque em **Data e hora automáticas**.
4. Selecione e toque no que pretende usar:
 - **Sincronizar a partir do telemóvel**
 - **Sincronizar a partir da rede**: Se escolher esta opção, também pode selecionar o formato de 24 ou de 12 horas.
 - **DESLIGADO**: Se escolher esta opção, toque em **Definir data** e **Definir hora** para as definir manualmente. Neste caso, também pode selecionar o formato de 24 ou de 12 horas.



No mesmo menu de definições de data & hora, também pode optar por sincronizar o fuso horário a partir do telemóvel ou defini-lo manualmente.

**Aplicável apenas ao Polar M600 emparelhado com um telemóvel Android*

MODO DE VOO

No modo de voo, as ligações Bluetooth e Wi-Fi são desligadas no M600. Continua a poder utilizar algumas das funcionalidades básicas do smartwatch, por exemplo, pode treinar com a aplicação Polar utilizando a monitorização de frequência cardíaca baseada no pulso. Mas não pode sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow ou utilizar o M600 com acessórios sem fios.

PARA LIGAR/DESLIGAR O MODO DE VOO

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial.
2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã para aceder ao menu Definições rápidas.
3. Toque no ícone avião.

OU

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Conectividade**.
2. Percorra a lista para encontrar **Modo de voo**.
3. Toque em **Modo de voo** para alternar entre ativar (comutador azul) e desativar (comutador cinzento) o Modo de voo.

MODO TEATRO

No modo teatro, o ecrã do M600 e todas as notificações estão temporariamente desativados. Mesmo que vire o pulso ou toque no ecrã, este não se acende.

PARA LIGAR O MODO TEATRO

1. Verifique se o visor do seu M600 está ativo e se está no ecrã inicial.
2. Passe o dedo de cima para baixo no ecrã para aceder ao menu Definições rápidas.
3. Toque no ícone **Modo teatro**.

PARA DESLIGAR O MODO TEATRO

- Prima o botão lateral para ligar/desligar.

PERMISSÕES

Pode definir o tipo de informação que permite que as várias aplicações do seu M600 utilizem.

PARA EDITAR AS DEFINIÇÕES DE PERMISSÃO

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Aplicações**.
2. Toque em **Aplicações do Sistema**.
3. Percorra a lista para encontrar e tocar na aplicação ou serviço cujas permissões pretende editar.
4. Toque em **Permissões**.
5. Toque nas várias permissões para alternar entre ativar (comutador azul) e desativar (comutador cinzento).

DEFINIÇÕES DO IDIOMA

Pode escolher o idioma que pretende utilizar no M600 durante a configuração. Pode escolher um dos seguintes idiomas:

- Cantonês (Hong Kong)
- Dinamarquês
- Holandês
- Inglês (EUA, RU)
- Finlandês
- Francês (França, Canadá)
- Alemão
- Indonésio
- Italiano
- Japonês
- Coreano

- Mandarim (Taiwan)
- Norueguês (Bokmål)
- Polaco
- Português (Brasil)
- Russo
- Espanhol (EUA, Espanha, América Latina)
- Sueco
- Tailandês
- Turco
- Vietnamita

Tenha em conta que o smartwatch acabará por copiar a definição de idioma do seu telemóvel. Por outras palavras, se optar por instalar no M600 um idioma diferente do instalado no seu telemóvel, o relógio muda para o idioma do telemóvel. Exceto se o idioma do seu telemóvel não for suportado pelo M600. Nesse caso, o seu relógio notifica-o de que o idioma selecionado não é suportado. Mesmo assim, continua a poder utilizar um idioma diferente no seu smartwatch.

PARA ALTERAR O IDIOMA NO SEU M600

- Altere o idioma que utiliza no seu telemóvel emparelhado.

A aplicação Polar no seu M600 não suporta alguns dos idiomas disponíveis para o sistema operativo Wear OS by Google. Sendo assim, se decidir usar o M600 num dos idiomas não suportados, o idioma da aplicação Polar no seu smartwatch será o Inglês (EUA).

Para além do Inglês (EUA), os outros idiomas suportados na aplicação Polar são os seguintes:

- Holandês
- Dinamarquês
- Finlandês
- Francês (França)
- Alemão
- Indonésio
- Italiano
- Japonês
- Coreano
- Norueguês (Bokmål)
- Polaco
- Português (Portugal)

- Russo
- Espanhol (Espanha)
- Sueco
- Turco

REINICIAR E REPOR

Como com qualquer dispositivo eletrónico, recomendamos que desligue o M600 de vez em quando.

Se tiver problemas com o M600, pode tentar reconfigurá-lo. Reiniciar o smartwatch não elimina do M600 as suas definições ou dados pessoais.

PARA REINICIAR O M600

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Sistema**.
2. Toque no ícone **Reiniciar**.
3. Confirme o reinício do relógio tocando no ícone marca de verificação.

OU

- Prima sem soltar o botão lateral de ligar/desligar até aparecer o logótipo Polar.

Às vezes, reiniciar o seu dispositivo eletrónico não resolve a questão. Se, por exemplo, tiver problemas para restabelecer uma ligação perdida entre o seu M600 e o seu telemóvel e já tiver tentado outras [dicas para resolução de problemas](#), sem conseguir que se voltem a ligar, pode desemparelhar o M600 do telemóvel e repor as definições de fábrica do M600.

 *Note que a reposição elimina todos os dados pessoais e definições do M600 e terá de voltar a configurá-lo para seu uso pessoal!*

Para repor as definições de fábrica do M600, tem de desemparelhar o smartwatch do seu telemóvel e repor o M600 de acordo com as instruções abaixo.

Utilizadores de telemóveis Android

PARA DESEMPARELHAR O M600 E O TELEMÓVEL E REPOR O M600

1. Na aplicação Wear OS by Google no seu telemóvel, abra **Definições**.
2. Em **Definições do dispositivo**, toque em **Polar M600**.
3. Toque em **DESEMPARELHAR RELÓGIO**.
4. Confirme o desemparelhar tocando em **DESEMPARELHAR RELÓGIO**. Esta ação irá também repor o relógio.

PARA EMPARELHAR DE NOVO O M600 E O TELEMÓVEL

1. Abra a aplicação Wear OS by Google no seu telemóvel.
2. Para concluir emparelhar de novo o M600 e o seu telemóvel, siga as instruções no ecrã ou veja as instruções do capítulo [Configurar o M600](#). Não se esqueça de concluir novamente a configuração do seu M600 na aplicação Polar Flow!

Utilizadores iPhone

PARA DESEMPARELHAR O M600 E O TELEMÓVEL

1. Na aplicação Definições no seu telemóvel, toque em **Bluetooth**.
2. Procure o seu dispositivo Wear OS by Google na lista e toque em "i".
3. Para desemparelhar, toque em **Esquecer este dispositivo**.
4. Confirme o desemparelhar tocando em **Esquecer este dispositivo**.

PARA REPOR AS DEFINIÇÕES DE FÁBRICA DO M600

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Sistema**.
2. Toque em **Desligar & repor**.
3. Confirme o reinício do relógio tocando no ícone marca de verificação.

PARA EMPARELHAR DE NOVO O M600 E O TELEMÓVEL

1. Na aplicação Wear OS by Google no seu telemóvel, toque nos três pontos no canto superior direito.
2. Toque em **Emparelhar com novo wearable**.
3. Para concluir emparelhar de novo o M600 e o seu telemóvel, siga as instruções no ecrã ou veja as instruções do capítulo [Configurar o M600](#). Não se esqueça de concluir novamente a configuração do seu M600 na aplicação Polar Flow!

ATUALIZAR O SOFTWARE DO SISTEMA

O seu Polar M600 tem tecnologia Wear OS by Google. Se estiver disponível uma nova atualização do sistema Wear OS by Google recebe uma notificação automática no seu M600. A atualização é transferida para o seu M600 quando o smartwatch estiver a carregar e ligado ao telemóvel via Bluetooth se o telemóvel estiver ligado à Internet.

No smartwatch, também pode verificar manualmente se existem atualizações do Wear OS by Google disponíveis.

PARA VERIFICAR MANUALMENTE SE EXISTE UMA ATUALIZAÇÃO

1. [Navegue até à aplicação Definições](#) e encontre e toque em **Sistema**.
2. Toque em **Acerca de**.
3. Percorra lista para baixo para encontrar e tocar em **Atualizações do sistema**.

O M600 apresenta-lhe a mensagem “O sistema está atualizado” ou “Atualização do sistema disponível”. Se houver uma nova atualização disponível, a transferência iniciar-se-á quando o seu smartwatch estiver a carregar e ligado ao telemóvel via Bluetooth e o telemóvel estiver ligado à Internet.

PARA INSTALAR A ATUALIZAÇÃO DE SOFTWARE

Depois de transferir a atualização do sistema para o M600, recebe uma notificação informando que a atualização está pronta para ser instalada.

1. Toque na notificação.
2. Toque na caixa de verificação para iniciar a instalação.

O seu smartwatch irá reiniciar e o sistema Android será atualizado.

Veja também o capítulo [Atualizar a aplicação Polar](#), neste manual do utilizador, e a resposta à pergunta [Como posso verificar as versões do software do meu M600](#), nas páginas de suporte da Polar.

ATUALIZAR A APLICAÇÃO POLAR

 *As seguintes instruções aplicam-se também à atualização da aplicação Polar Watch Faces.*

A aplicação Polar do seu M600 é atualizada através da aplicação Play Store do seu smartwatch.

Utilizadores de telemóveis Android: *Para que possa utilizar a aplicação Play Store no seu smartwatch, o seu M600 tem de estar ligado a uma rede Wi-Fi ou ao seu telemóvel, via Bluetooth, se este estiver ligado à Internet.*

Utilizadores de iPhone: *Para poder utilizar a aplicação Play Store, o seu M600 tem de estar ligado a uma rede Wi-Fi.*

Ao [permitir que a aplicação Play Store atualize aplicações automaticamente](#), garante também que a aplicação Polar do seu M600 inclui as correções mais recentes.

Se o modo de Atualização automática estiver desativado na aplicação Play Store do seu M600, receberá uma notificação no M600 quando estiver disponível uma nova atualização. Tenha em conta que a aplicação Polar terá o nome **Polar Flow - Atividade & Desportos** no Play Store! Siga as instruções abaixo para atualizar manualmente a aplicação.

PARA ATUALIZAR MANUALMENTE A APLICAÇÃO POLAR

1. Toque na notificação acerca da atualização disponível para **Polar Flow - Atividade & Desportos** para abrir Play Store.
2. Em **Atualizações**, toque em **Polar Flow - Atividade & Desportos**.
3. Percorra para cima para encontrar e tocar em **Atualizar** para transferir a atualização para o smartwatch.

Receberá uma notificação quando a atualização de Polar Flow - Atividade & Desportos tiver sido instalada com êxito no seu M600. Receberá também uma notificação a comunicar que a aplicação da Polar foi atualizada.

Veja também o capítulo [Atualizar o software do sistema](#), neste manual do utilizador, e a resposta à pergunta [Como posso verificar as versões do software do meu M600](#), nas páginas de suporte da Polar.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

CUIDAR DO SEU M600

Como qualquer dispositivo eletrônico, o Polar M600 deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a cumprir as obrigações da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

Não carregue o dispositivo quando a porta de carregamento estiver molhada.

Mantenha o seu dispositivo de treino limpo.

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

 *É essencial lavar o dispositivo e o bracelete se os utilizar numa piscina em que se utilize cloro para fins de limpeza.*

- Se não usar o dispositivo permanentemente, limpe a humidade antes de o guardar. Não o guarde em material que não respira ou num ambiente húmido, por exemplo, um saco de plástico ou um saco de ginásio húmido.
- Seque-o com uma toalha macia, sempre que seja necessário. Use uma toalha de papel húmida 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, por exemplo, palha de aço ou químicos de limpeza.
- Quando ligar o M600 a um computador ou a um carregador USB, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no carregador do M600. Limpe a sujidade e a humidade com suavidade. Para evitar quaisquer riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.

As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.

ARMAZENAMENTO

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

Recomenda-se que guarde o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da pilha.

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 mais informações, consulte [Garantia Limitada Internacional Polar](#).

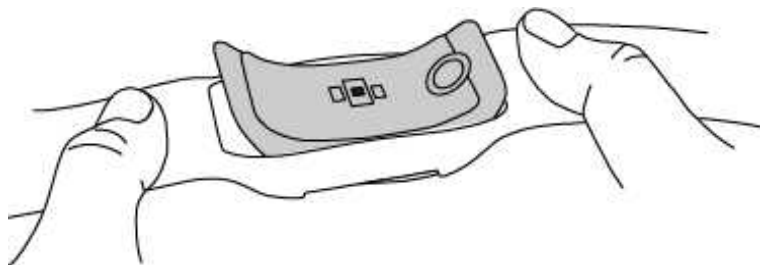
Para informações sobre os contactos e endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite support.polar.com e os Web sites específicos do país.

REMOVER O BRACELETE

É fácil remover e substituir o bracelete do seu M600. Para manter o M600 limpo, recomendamos que retire o bracelete do dispositivo após cada sessão de treino e que os passe por água corrente.

PARA REMOVER O BRACELETE

1. Dobre o bracelete em ambas os lados, um lado de cada vez, para retirar o dispositivo. É mais fácil remover primeiro o lado mais próximo da porta de carregamento.



2. Retire o dispositivo do bracelete.

PARA APLICAR O BRACELETE

1. Enfie um dos lados do dispositivo no bracelete.
2. Puxe com cuidado o lado oposto da pulseira, para encaixar o outro lado do dispositivo.
3. Verifique se o dispositivo encaixa perfeitamente no bracelete, tanto à frente como atrás.

INFORMAÇÃO SOBRE ELIMINAÇÃO

A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo indiscriminado.

PRECAUÇÕES

O M600 foi concebido 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 efetuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

De vez em quando recomendamos que lave o dispositivo e o bracelete para evitar problemas na pele.

INTERFERÊNCIAS

Interferências eletromagnéticas e 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 LED, motores e travões elétricos poderão causar interferências parasitas.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído elétrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios. Para mais informações, visite support.polar.com.

MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

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

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Note que, para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afetar a 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 utiliza um pacemaker, desfibrilhador ou outro dispositivo eletrónico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Contudo, devido à variedade de dispositivos disponíveis, não podemos emitir uma garantia oficial em relação à adequabilidade do uso dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados, como desfibrilhadores. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo eletrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita 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 T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os elétrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

 O impacto combinado da humidade e o desgaste intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca perca a sua cor, podendo originar manchas na roupa. Se usa perfume, protetor solar/loção para bronzear ou repelente de insetos, tenha o cuidado para não entrar em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Evite roupa com cores que possam passar para o dispositivo de treino (especialmente dispositivos de treino com cores claras/vivas) quando usados em conjunto.

DISTRAÇÕES

Utilizar o smartwatch enquanto conduz, anda de bicicleta ou até mesmo quando corre ou caminha pode distraí-lo do que o rodeia e provocar uma situação perigosa. Recomendamos que evite utilizar o Polar M600 em circunstâncias que possam pôr em risco a sua segurança. Respeite também as leis e regulamentos locais referentes à proibição ou restrição do uso de dispositivos eletrónicos, por exemplo, enquanto conduz.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

POLAR M600

Sistema operativo	Wear OS by Google
Processador	Processador MediaTek MT2601, Dual-Core 1,2 GHz, baseado na tecnologia ARM Cortex-A7
Tipo de pilha	Pilha recarregável de Li-Pol, de 500 mAh
Duração (Android)	2 dias / 8 horas de treino
Duração (iOS)	1,5 dias / 8 horas de treino
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tempo de carregamento	Até duas horas.
Temperatura de carregamento	0 °C a +40 °C / 32 °F a 104 °F
Materiais	Dispositivo: Vidro Corning® Gorilla® 3 Policarbonato / acrilonitrilo-butadieno-estireno/fibra de vidro Aço inoxidável Polimetilmetacrilato Poliamida Bracelete: Silicone Policarbonato Aço inoxidável
Precisão do GPS	Distância ±2%, velocidade ±2 km/h
Taxa de amostragem	1 s
Sensor de frequência cardíaca	Medição ótica da frequência cardíaca com 6 LEDs

Sensores	Acelerómetro, Sensor de Luz Ambiente, Giroscópio, Motor de vibrações, Microfone
Resistência à água	Apropriado para nadar (IPX8 10 m)
Capacidade da memória	4 GB de armazenagem interna + 512 MB RAM
Ecrã	ecrã de 1,30", 240 x 240 pixels, 260 ppi transmissivo TFT
Peso	63 g
Dimensões	45x36x13 mm

O relógio desportivo Polar M600 é compatível com smartphones com Android 4.4+ ou iOS 10.0+. Visite g.co/WearCheck com o seu telemóvel para ver se este é compatível com Wear OS by Google.

Utiliza tecnologia sem fios Bluetooth®.

O seu M600 também é compatível com os seguintes sensores de frequência cardíaca Polar: Polar H6, H7, H10 e OH1.

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em support.polar.com.

A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

A maior parte dos produtos Polar podem ser usados quando se nada. Não são, no entanto, instrumentos de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do dispositivo debaixo de água.

Dispositivos Polar com medição da frequência cardíaca baseada no pulso são apropriados para nadar e tomar banho. Recolherão dados de atividade a partir dos movimentos do pulso também quando estiver a nadar. No entanto, descobrimos nos nossos testes que a medição da frequência cardíaca baseada no pulso não funciona de modo ideal na água, não podemos pois recomendar a medição da frequência cardíaca baseada no pulso para a natação.

Na indústria relojoeira, a resistência à água é geralmente indicada em metros e traduz a pressão estática da água a essa profundidade. A Polar utiliza o mesmo sistema. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 22810 ou IEC60529. Todos os dispositivos Polar com indicação da resistência à água foram submetidos a testes para determinar a pressão de água suportada.

Os produtos Polar são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respetivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Quando se executa uma atividade debaixo de água, a pressão dinâmica gerada pela água em movimento é superior à pressão estática. Isso significa que mover o produto debaixo de água sujeita-o a uma pressão superior à que ocorreria se o produto se mantivesse estático.

Indicação na parte de trás do produto	Salpicos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem botijas de ar)	Mergulho AUTÓNOMO (com botijas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de pressão. Protegido de salpicos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Para uso frequente na água mas não para mergulho AUTÓNOMO. Norma de referência: ISO22810.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional para produtos Polar. Para produtos vendidos nos EUA ou no 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 permanecerá livre de defeitos de material ou de mão de obra durante dois (2) anos a partir da data de compra, à exceção das pulseiras fabricadas em silicone ou plástico, as quais estão sujeitas a um período de garantia de um (1) ano a partir da data de compra.
- A garantia não abrange o desgaste normal da bateria, ou qualquer outro desgaste normal, danos provocados por uma utilização inadequada, abusos, acidentes ou não conformidade com as precauções descritas; manutenção inadequada, uso comercial, caixas ou visores rachados, partidos ou arranhados, braçadeiras em tecido ou pulseiras em tecido ou cabedal, cintas elásticas (por exemplo, a cinta peitoral do sensor de frequência cardíaca) e vestuário da Polar.
- A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- A garantia não cobre produtos adquiridos em segunda mão.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.
- A garantia emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Deverá guardar o recibo como prova 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.

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

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc. Os logótipos e marca Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

4.0 PT 09/2018