

POLAR®

MANUAL DO UTILIZADOR



Monitor de Frequência
Cardíaca para Fitness
Polar F6™

BOTÕES



Prima **OK** para aceder ao menu.

Prima os botões ▲ / ▼ para percorrer os menus.

Prima o botão **Back** sem libertar para voltar ao visor Relógio.



GUIA DE CONSULTA RÁPIDA DO POLAR F6

Visualize as informações do exercício da semana actual.



Prima ▲

OK

Durante as sessões de exercício, monitorize a frequência cardíaca e o consumo calórico.



START
▼
SETTINGS
Back

Visualize informações detalhadas sobre as sessões de exercício mais recentes e informações do exercício a longo prazo.



EXERCISES
▼
TOTALS
▼
DIARY
▼
SEND
Back

Altere o alarme, a hora e outras definições.



WATCH
▼
HR SET
▼
USER
▼
GENERAL
Back

Estimado cliente,

Parabéns por ter adquirido o novo Monitor de Frequência Cardíaca Polar!

Porque é que deve utilizar um monitor de frequência cardíaca?

- Um monitor de frequência ajuda-o a fazer exercício ao ritmo ideal para si.
- Um monitor de frequência cardíaca maximiza os benefícios do exercício num período de tempo limitado.
- Um monitor de frequência cardíaca fornece-lhe informações objectivas. Está a fazer exercício de forma correcta? Está a melhorar?
- Um monitor de frequência cardíaca fornece feedback imediato, sendo por isso um parceiro ideal para o seu treino!

O monitor de frequência cardíaca para fitness Polar F6 é uma forma segura e conveniente para medir a frequência cardíaca sem fios, que monitoriza os sinais electrocardiográficos (ECG). Pode utilizar a unidade de pulso para controlar comodamente a sua frequência cardíaca e outras informações enquanto anda a pé, faz ciclismo, durante percursos de fundo de esqui ou quando fizer qualquer outro tipo de exercício, sem interferir no seu ritmo do exercício. Há décadas que os atletas profissionais e amadores confiam nas informações fornecidas pelos monitores de frequência cardíaca Polar. E você? Porque é que não faz o mesmo?

Este manual contém as informações de que necessita para utilizar e manter o produto. Leia todo o manual para aprender a utilizar as funções e a tirar o melhor partido do monitor de frequência cardíaca Polar.

Não se esqueça de consultar os nossos Web sites, em www.PolarFitnessTrainer.com e em www.polar.fi, para obter os melhores produtos e sugestões de treino, bem como outros serviços de valor acrescentado.



1. INTRODUÇÃO AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA F6	7
1.1 COMPONENTES DO PRODUTO	7
1.2 BOTÕES E SÍMBOLOS DA UNIDADE DE PULSO	8
1.3 DEFINIÇÕES BÁSICAS	10
1.4 MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA	12
2. FAZER EXERCÍCIO	14
2.1 INICIAR A GRAVAÇÃO DE UM EXERCÍCIO	14
2.2 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO	15
2.3 DEFINIÇÕES DO EXERCÍCIO	21
2.4 OWNZONE	22
3. CONTROLO DOS SEUS PROGRESSOS	25
3.1 DIÁRIO	25
3.2 ACOMPANHAMENTO SEMANAL	28
4. VERIFICAÇÃO DAS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FICHEIRO	29
4.1 FICHEIRO EXERCÍCIO	30
4.2 FICHEIRO TOTAIS	32
4.3 FICHEIRO DIÁRIO	34
5. DEFINIÇÕES	36
5.1 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO	36
5.2 DEFINIÇÕES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA	40
5.3 DEFINIÇÕES DO UTILIZADOR	44
5.4 DEFINIÇÕES GERAIS	47

6.	TRANSFERÊNCIA DE DADOS	50
7.	CUIDADOS E MANUTENÇÃO	51
8.	PRECAUÇÕES	53
8.1	INTERFERÊNCIAS DURANTE O EXERCÍCIO	53
8.2	MINIMIZAR EVENTUAIS RISCOS DURANTE O EXERCÍCIO	54
9.	PERGUNTAS FREQUENTES	55
10.	ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS	57
11.	GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR	58
12.	TERMO DE RESPONSABILIDADE	59
13.	ÍNDICE REMISSIVO	60

1. INTRODUÇÃO AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA F6

1.1 COMPONENTES DO PRODUTO

O conjunto do monitor de frequência cardíaca F6 é constituído pelos seguintes itens:



Unidade de Pulso

A unidade de pulso indica-lhe a sua frequência cardíaca, o consumo calórico, a duração e outras informações do exercício durante a gravação do mesmo. Também a pode utilizar como relógio.



Transmissor Codificado Polar

Use o transmissor durante o exercício. As zonas dos eléctrodos encontram-se na parte posterior do transmissor. Os eléctrodos detectam permanentemente a sua frequência cardíaca, transmitindo-a à unidade de pulso.

Tira elástica

A tira elástica mantém o transmissor à volta do tórax.

Manual do Utilizador com Guia de Consulta Rápida

Este Manual do Utilizador contém as informações de que necessita para utilizar o monitor de frequência cardíaca Polar. Para referência rápida, durante o exercício tenha consigo o mapa de funções do Guia de Consulta Rápida.

Serviços Polar na Internet

O Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) é um serviço completo, baseado na Internet, adaptado para apoiar o seu programa de exercício. O registo grátis permite o acesso ao diário de exercício, a testes e a calculadores, a relatórios e a artigos úteis. Além disso, pode obter sugestões sobre os produtos mais recentes e assistência online, em www.polar.fi/fitness.

1.2 BOTÕES E SÍMBOLOS DA UNIDADE DE PULSO

Nota: Premir e libertar um botão (durante aproximadamente um segundo) tem um efeito diferente de premir o mesmo botão sem o libertar (durante pelo menos dois segundos).

Light (Luz)

- Liga a luz de retroiluminação.

Ao premir sem libertar o botão Light, pode:
• Bloquear e desbloquear todos os botões excepto o botão Light, no visor Relógio ou durante a gravação do exercício. Prima o botão Light sem libertar até visualizar a indicação Buttons Locked (Botões bloqueados) ou Buttons Unlocked (Desbloqueados).

Back (Retroceder)

- Sair do menu apresentado e voltar ao nível anterior.
- Cancelar a selecção e manter o valor de um determinado parâmetro.
- Desactivar o alarme.

Ao premir o botão Back sem libertar, pode:

- Voltar ao visor Relógio a partir de qualquer menu.
- Aceder às definições do Relógio a partir do visor Relógio.



Heart Touch

No modo Exercício, pode visualizar a hora colocando a unidade de pulso perto do logótipo Polar existente no transmissor.



- Passar ao item hierarquicamente superior nos menus e listas de selecção.
- Aumentar o valor que é exibido intermitente, quando o sinal \oplus é apresentado no visor.

Ao premir o botão \blacktriangle sem libertar, pode:

- Alterar o visor no visor Relógio.
- Alterar as informações da linha de cima no modo de gravação do Exercício.

OK

- Aceder ao menu no visor Relógio.
- Aceder no menu apresentado no visor.
- Aceitar o valor seleccionado.

Ao premir o botão OK sem libertar, pode começar a gravar o exercício a partir de visor Relógio.



- Passar ao item hierarquicamente inferior nos menus e listas de selecção.
- Diminuir o valor que é exibido intermitente, quando o sinal \ominus é apresentado no visor.

Símbolos



O indicador do nível do menu apresenta o número de itens do menu. Ao navegar nos menus, o símbolo \blacksquare indica o nível do menu em que se encontra. O símbolo \blacksquare indica o número total de itens do menu.

Nas sequências de definições, o símbolo \blacksquare indica o número total de definições e o símbolo \blacksquare intermitente, a definição que está a introduzir.



\boxtimes O envelope lembra-lhe para verificar os exercícios da semana anterior. Para obter mais informações, consulte a secção Acompanhamento Semanal, na página 28.

B O símbolo da pilha indica que a pilha da unidade de pulso está fraca. Para obter mais informações, consulte o capítulo Cuidados e Manutenção, na página 51.

A O símbolo do alarme indica que o alarme está ligado. Para obter mais informações, consulte a secção Definições do Relógio, na página 36.



H O símbolo do coração emoldurado indica uma transmissão codificada da sua frequência cardíaca. Para obter mais informações, consulte a secção Medição da Frequência Cardíaca, na página 12.

R O símbolo de gravação indica que está em curso a gravação de uma sessão de exercício.

S O símbolo do som indica que o alarme da zona da frequência cardíaca do menu Exercício está ligado. Para obter mais informações, consulte a secção Funções Durante o Exercício, na página 15.

1.3 DEFINIÇÕES BÁSICAS

Comece no modo Definições básicas quando utilizar o produto pela primeira vez. Só é necessário activar a unidade de pulso uma vez. Depois de activada, a unidade de pulso não pode ser desligada.

Em alternativa, pode transferir as Definições Básicas para a unidade de pulso a partir do seu computador. Para obter mais informações, consulte o capítulo Transferência de Dados, na página 50.

Nota: É importante introduzir as Definições Básicas com rigor, especialmente ao definir o peso, a altura, a nascimento e o sexo, em virtude destes parâmetros influenciarem a exactidão dos valores que pretende medir, como os limites-alvo da frequência cardíaca e o consumo calórico.

1. Active a unidade de pulso premindo um botão qualquer. O visor fica preenchido com dígitos. Prima OK.
2. É apresentada a mensagem **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bem-vindo ao mundo de fitness Polar). Prima OK para iniciar as definições.
3. É exibida a indicação **START WITH BASIC SETTINGS?** (Comece pelas Definições Básicas). Prima OK para iniciar as Definições básicas.
4. **Time** (Hora): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o modo **12 H** ou **24 H**. Prima OK.
12 H: a hora é apresentada no formato 1 a 12, am ou pm. Nas definições da data e data de nascimento, o mês é definido em primeiro lugar, seguido do dia (mm.dd).
 - Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **AM** ou **PM**. Prima OK.
 - Prima os botões ▲ / ▼ para definir as **horas**. Prima OK.
 - Prima os botões ▲ / ▼ para definir os **minutos**. Prima OK.**24 H:** a hora é apresentada no formato 0 a 23 horas. Nas definições da data e data de nascimento, o dia é definido em primeiro lugar, seguido do mês (dd.mm).
 - Prima os botões ▲ / ▼ para definir as **horas**. Prima OK.
 - Prima os botões ▲ / ▼ para definir os **minutos**. Prima OK.

5. **Date** (Data): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o mês (**mm**) ou o dia (**dd**). Prima OK.
 - Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o dia (**dd**) ou o mês (**mm**). Prima OK.
 - Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o ano (**yy**). Prima OK.
6. **Units** (Unidades): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar quilogramas e centímetros (**KG/CM**) ou libras e pés (**LB/FT**). Prima OK.
Nota: A selecção da unidade também afecta a forma como as calorías são apresentadas. Se seleccionar lb/ft, as calorías são apresentadas em Cal. Se seleccionar kg/cm, as calorías serão apresentadas em kcal.
7. **Weight** (Peso): Prima os botões ▲ / ▼ para definir o peso. Prima OK.
Nota: Se seleccionar incorrectamente as unidades, pode alterar os valores introduzidos premindo o botão Light sem libertar.
8. **Height** (Altura): Prima os botões ▲ / ▼ para definir a sua altura. Prima OK.
Nota: Se seleccionou as unidades lb/ft, defina primeiro os pés e, em seguida, as polegadas.
9. **Birthday** (Data de Nascimento): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o mês (**mm**) ou o dia (**dd**) da data de nascimento. Prima OK.
 - Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o dia (**dd**) ou o mês (**mm**). Prima OK.
 - Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o ano (**yy**). Prima OK.
10. **Sex** (Sexo): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **MALE** (Masculino) ou **FEMALE** (Feminino). Prima OK.
11. É exibida a pergunta **SETTINGS OK?** (Definições Correctas?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.
Se seleccionar Sim, as definições são aceites e pode começar a utilizar o monitor de frequência cardíaca Polar.
Se seleccionar Não, poderá alterar as Definições básicas. Prima o botão Back até voltar à definição que pretende alterar.

1.4 MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para medir a frequência cardíaca necessita de utilizar o transmissor.

A codificação da frequência cardíaca reduz as interferências originadas por outros monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades. Para garantir uma adequada pesquisa de códigos e uma monitorização da frequência cardíaca sem problemas, mantenha a unidade de pulso a uma distância de 1 metro/3 pés do transmissor. Verifique se não está perto de outros utilizadores de monitores de frequência cardíaca, ou de qualquer fonte de interferências electromagnéticas (para obter mais informações sobre interferências consulte o capítulo Precauções, na página 53).



1. Aplique uma extremidade do transmissor à tira elástica.



2. Ajuste o comprimento da tira de modo que esta fique bem chegada à pele e confortável. Coloque a tira à volta do tórax, logo abaixo dos músculos peitorais e encaixe a tira no transmissor.



3. Levante o transmissor e humedeça as duas zonas com sulcos dos eléctrodos existentes na sua parte anterior.



4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo da Polar fica centrado e na vertical.



5. Use a unidade de pulso como um relógio. No visor Relógio, prima OK para aceder ao menu. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício). A unidade de pulso inicia automaticamente uma busca da frequência cardíaca. A frequência cardíaca e o símbolo do coração  são apresentados durante um máximo de 15 segundos. O símbolo do coração indica que a frequência cardíaca está a ser codificada. A frequência cardíaca é medida, mas não gravada, até iniciar o exercício. Para gravar a frequência cardíaca e outros dados do exercício, consulte o capítulo Fazer Exercício, na página 14.

Nota: Se a unidade de pulso não captar a sua frequência cardíaca é exibida a indicação -- /00, verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos e se a tira elástica está suficientemente chegada à pele. Coloque a unidade de pulso junto ao peito, perto do logótipo Polar do transmissor. A unidade de pulso começa novamente a procurar o sinal da frequência cardíaca.

2. FAZER EXERCÍCIO

No menu Exercício pode visualizar e registar as informações das suas sessões de exercício, como a frequência cardíaca, o tempo de exercício e o consumo de energia.

2.1 INICIAR A GRAVAÇÃO DE UM EXERCÍCIO

1. Coloque o transmissor, conforme descrito na secção Medição da Frequência Cardíaca, na página 12. Quando utilizar o transmissor durante uma sessão de exercício, a unidade de pulso calcula automaticamente o seu consumo calórico e outras informações da sessão de exercício, com base na frequência cardíaca.
 2. Comece no visor Relógio. Prima OK.
 3. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício). A unidade de pulso começa automaticamente a procurar a sua frequência cardíaca. Prima OK.
 4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **START** (Iniciar). Prima OK para iniciar a gravação da sessão de exercício. É iniciada a contagem do tempo do exercício.
- Se visualizar a indicação OwnZone consulte a secção correspondente, na página 22.
 - Se pretende ignorar a determinação da OwnZone® e utilizar o valor anteriormente determinado da OwnZone, prima OK. Neste caso, se ainda não tiver determinado a sua OwnZone, serão utilizados limites da frequência cardíaca baseados na sua idade.
 - A determinação da OwnZone é activada automaticamente, se não pretende determinar a OwnZone, altere a definição dos Limites da FC nas Definições do Exercício, página 21, antes de começar a fazer exercício.
 - Se for exibida a indicação **START WITH BASIC SETTINGS** (Comece pelas Definições Básicas), é porque faltam algumas Definições Básicas. Prima OK para introduzir as definições em falta. Para obter mais informações, consulte a secção Definições Básicas, na página 10.

2.2 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO

Nota: As informações referentes ao exercício só serão guardadas se o cronómetro estiver ligado durante mais de um minuto.

Verificar a Hora

Coloque a unidade de pulso perto do logótipo Polar do transmissor. São exibidas a hora e a frequência cardíaca actual.

Verificar a Duração do Exercício, Calorias e Zonas da FC alvo

Prima os botões ▲ / ▼ para visualizar as seguintes opções:



Exercise (Exercício)

Duração do exercício

A frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da sua frequência cardíaca máxima (%FC_{max}), consoante as suas definições. As setas junto do símbolo ♥ indicam que está abaixo ↕ ou acima ↘ da sua zona alvo da frequência cardíaca.



Calories (Calorias) (em Cal/kcal, consoante as definições das unidades)
Consumo calórico até ao presente momento.

O cálculo de calorias Polar indica o consumo de energia durante o exercício. Pode utilizar esta funcionalidade para definir os objectivos diários e semanais de exercício em termos de calorias (Cal/kcal). Controle o seu consumo de energia através das calorias gastas durante uma sessão de exercício, das calorias semanais acumuladas ou do total de calorias do número de sessões de exercício que seleccionar.



In Zone (Na Zona) (exibida se os Limites da FC estiverem activados)
Duração do exercício efectuado dentro dos limites alvo da frequência cardíaca.
Limites alvo da frequência cardíaca em bpm ou em %FC_{max}, consoante as definições.
O símbolo desloca-se para a esquerda ou para a direita de acordo com a frequência cardíaca. Se o símbolo não for visualizado, a frequência cardíaca está abaixo ou acima dos limites alvo da sua frequência cardíaca. O alarme soa se o alarme da zona estiver activado.

Alterar as Informações do Exercício que são Apresentadas

No visor Exercício e Calorias, pode alterar as informações apresentadas na linha de cima para personalizar o visor, premindo o botão sem libertar.



Duração do exercício



Hora



Calorias



Marcadores da forma física - é apresentado um marcador por cada 10 minutos na zona alvo da frequência cardíaca, totalizando uma hora se todos os marcadores forem apresentados.



Calorias



Hora



Duração do exercício



Marcadores da forma física

Ligar a Luz de Retroiluminação

Prima o botão Light e o visor fica iluminado durante alguns segundos.

Depois de iluminar o visor uma vez durante a sessão de exercício, o símbolo do modo nocturno (☾) é apresentado no visor.

O visor fica automaticamente iluminado sempre que premir qualquer botão ou colocar a unidade de pulso perto do logótipo Polar existente no transmissor, até parar a gravação do exercício.

Activar ou Desactivar a Chave

Prima o botão Light sem libertar para bloquear e desbloquear todos os botões, excepto o botão Light. É exibida a indicação **BUTTONS LOCKED** (Botões Bloqueados) ou **BUTTONS UNLOCKED** (Botões Desbloqueados).

Interromper o Exercício

Pode interromper a gravação do exercício durante uma pausa para beber água ou por qualquer outro motivo.

1. Prima o botão Back. É exibida a sua frequência cardíaca. É efectuada uma pausa na gravação do exercício. É visualizado o símbolo  em vez do símbolo .
2. Selecciona **CONTINUE** (Continuar) premindo os botões ▲ / ▼. Prima OK para continuar a gravar o exercício.

Alterar Definições Durante o Exercício

Pode alterar as definições durante a gravação do exercício ou efectuar uma pausa da gravação enquanto modifica as suas definições.

1. Se pretende alterar as definições sem interromper a gravação do exercício, prima OK sem libertar.
Em alternativa, se pretende interromper a gravação do exercício, prima o botão Back e seleccione **SETTINGS** (Definições) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
2. São visualizadas as indicações **HR ALARM**, **HR LIMITS** e **HR VIEW** (Alarme da FC, Limites da FC e Visualização da FC).
Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o Alarme, os Limites ou a Visualização. Prima OK.

HR alarm (Alarme da FC): Selecciona **VOL 2**, **VOL 1** ou **OFF** (Alto, Baixo, ou Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

HR limits (Limites da FC): Se estiver a utilizar a OwnZone ou os Limites Automáticos de FC, seleccione **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ou **BASIC** (Forte, Moderada, Ligeira ou Básica) com os botões ▲ / ▼. Prima OK. Os limites são apresentados durante alguns segundos.

Em alternativa, se estiver a utilizar limites Manuais, os limites alvo da frequência cardíaca serão apresentados durante alguns segundos.

HR view (Visualização da FC): Selecciona **HR** (batimentos por minuto) ou **HR%** (percentagem da frequência cardíaca máxima) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Depois de modificar as definições, a unidade de pulso volta ao modo de Exercício, ou ao modo de pausa do Exercício.

Para obter mais informações, consulte a secção Definições da Frequência Cardíaca, na página 40.

Nota: A unidade de pulso permanece no modo de exercício ou no modo de pausa do exercício se não premir nenhum dos botões no espaço de um minuto.

Parar o Exercício e Visualizar o Resumo do Exercício

1. Prima o botão Back. É visualizada a sua frequência cardíaca actual. É efectuada uma pausa na gravação do exercício e exibido o símbolo .
2. Seleccione **EXIT** (Sair) com os botões ▲ / ▼ e prima OK.

É visualizado o visor **Summary** (Resumo) da sua sessão de exercício.



Duração do exercício (hh.mm.ss)

Consumo calórico durante o exercício (Cal/kcal)

São apresentadas alternadamente a frequência cardíaca máxima (max) e média (avg) da sessão de exercício (bpm/%FC_{max}).

3. Prima OK para aceder ao menu Exercício ou prima o botão Back sem libertar para voltar a visor Relógio.

Nota:

- A unidade de pulso apresenta o Relógio passados cinco minutos no caso de se esquecer de parar a medição da frequência cardíaca depois de efectuar uma pausa na gravação do exercício e retirar o transmissor do peito.
- Para indicações sobre os cuidados a ter com o transmissor depois do exercício, consulte o capítulo *Cuidados e Manutenção*, na página 51.

2.3 DEFINIÇÕES DO EXERCÍCIO

No menu Definições do Exercício pode visualizar e seleccionar a sua sessão de exercício e a respectiva Definição da FC.

As definições do exercício são combinadas em Definições da FC. Edite as Definições da FC para deixar de ter de modificar cada definição quando começar a fazer exercício. Para obter mais informações sobre como editar a Definição da FC, consulte a secção Definições da Frequência Cardíaca, na página 40.

1. Comece no visor Relógio. Prima OK.
2. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SETTINGS** (Definições). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o **HR ALARM** (Alarme da FC), **HR LIMITS** (Limites da FC) ou **HR VIEW** (Visualização da FC). Prima OK.

HR Alarm (Alarme da FC): Seleccione **VOL 2**, **VOL 1** ou **OFF** (Alto, Baixo ou Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

HR Limits (Limites da FC): Seleccione **OWNZONE**, **AUTOMÁTIC**, **MANUAL** ou **OFF** (Ownzone, Automáticos, Manual ou Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

- Se seleccionar OwnZone ou Limites Automáticos da FC, prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ou **BASIC** (Forte, Moderada, Ligeira ou Básica). Prima OK. Os limites programados para a frequência cardíaca são apresentados durante alguns momentos.
- Em alternativa, se seleccionar Limites Manuais da FC, prima os botões ▲ / ▼ para definir o limite superior. Prima OK. Prima os botões ▲ / ▼ para definir o limite inferior. Prima OK.

HR View (Visualização da FC): Seleccione **HR** (batimentos por minuto) ou **HR%** (percentagem da frequência cardíaca máxima) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Prima o botão Back sem libertar para voltar ao visor Relógio.

2.4 OWNZONE

O monitor de frequência cardíaca Polar F6 consegue determinar automaticamente a zona individual da frequência cardíaca do exercício aeróbico. Esta funcionalidade é designada por OwnZone (OZ) e pode ser determinada durante um período de aquecimento, com a duração de 1 a 5 minutos, a andar ou a correr. Também pode determinar a OwnZone noutros modos de exercício. O fundamental é iniciar o exercício devagar e a uma intensidade ligeira. Em seguida, aumente gradualmente a intensidade do exercício para aumentar a frequência cardíaca. A utilização da OwnZone torna o exercício mais fácil e agradável. Não é necessário preocupar-se com os cálculos ou estimativas para determinar a intensidade do seu exercício.

Pode utilizar a OwnZone para fazer exercício de uma forma eficaz e versátil. Existem quatro zonas diferentes de intensidade de exercício, que pode seleccionar nas definições da função OwnZone: OwnZone Ligeira, Moderada, Forte e Básica. Para obter mais informações, consulte a secção Definições da Frequência Cardíaca, na página 40.

O método da OwnZone permite-lhe fazer exercício de uma forma versátil. O OwnZone baseia-se na medição das alterações da variação da frequência cardíaca durante a fase de aquecimento do exercício. A variação da frequência cardíaca reflecte as alterações dos seus parâmetros fisiológicos. Se a variação da sua frequência cardíaca diminuir de forma muito lenta ou rápida, ou se exceder o limite de segurança durante a determinação da OwnZone, a unidade de pulso selecciona a sua OwnZone mais recente. Em alternativa, se não existir uma determinação anterior da OwnZone em memória e se a determinação da OwnZone não for bem sucedida, será utilizada uma zona da frequência cardíaca baseada na sua idade.

2.4.1 DETERMINAR OS LIMITES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DA SUA OWNZONE

Antes de começar a determinar a OwnZone verifique se:

- Definiu correctamente as informações do utilizador.
- Activou a função OwnZone. Sempre que guardar informações do exercício e a função OwnZone estiver activada, a unidade de pulso inicia a procura da OwnZone. Para obter mais informações, consulte a secção Definições da frequência cardíaca, na página 40.

Deve redefinir a sua OwnZone sempre que:

- Alterar o ambiente ou o modo do exercício.
- Se sentir esquisito; por exemplo se sentir stress ou estiver cansado quando iniciar o exercício.
- Alterar as definições.

1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **START** (Iniciar) e prima OK. É exibida a indicação **OwnZone**. Se pretende ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone anteriormente determinada, prima OK e passe ao passo 5.
4. É iniciada a determinação da OwnZone. A OwnZone é determinada em cinco etapas.

OZ ▸ _____ Caminhe devagar durante 1 minuto. Mantenha a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm durante esta primeira fase. Após cada fase ouvirá um sinal sonoro (se as definições do som estiverem activadas) e o visor fica automaticamente iluminado (se a luz de retroiluminação tiver sido previamente ligada), indicando o final da primeira etapa.

OZ ▸▸ _____ Caminhe normalmente durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm.

OZ ▸▸▸ __ Caminhe com um passo apressado durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm.

OZ ▸▸▸▸ _ Corra devagar durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm.

OZ ▸▸▸▸▸ Corra com um passo apressado durante 1 minuto.

5. Numa determinada altura, durante as etapas 1 a 5, vai ouvir dois sinais sonoros. A sua OwnZone está determinada. Se a determinação da OwnZone for concluída com êxito, serão apresentadas as seguintes informações:



OwnZone Updated (Actualizada)
Limites da frequência cardíaca da OwnZone em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC_{max}), consoante as suas definições
Frequência cardíaca actual



Se a determinação da OwnZone não for bem sucedida será exibida a indicação **OwnZone Limits** (Limites OwnZone) e os valores limite anteriormente determinados da sua OwnZone (bpm/%FC_{max}). Se a sua OwnZone não tiver sido previamente determinanda, serão apresentados limites baseados na sua idade.

Agora pode continuar a fazer exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada, para aumentar os benefícios da sessão de exercício.

3. CONTROLO DOS SEUS PROGRESSOS

Este capítulo indica como pode controlar os seus progressos com o monitor de frequência cardíaca Polar.

3.1 DIÁRIO

Com a ajuda do Diário electrónico pode visualizar a duração e o número de sessões de exercício, o consumo calórico e a duração do exercício nas diferentes zonas de intensidade da semana em curso.

O Diário inclui informações de acompanhamento para a semana em curso. As informações do exercício são guardadas no Diário se a sessão de exercício durar pelo menos dez minutos.



1. Comece no de visor Relógio e prima o botão ▲.
2. Prima os botões ▲ / ▼ para passar de um diário para o outro.
3. Prima OK para aceder aos valores. Prima os botões ▲ / ▼ para percorrer os valores.

Nota: A unidade de pulso coloca o Diário e as Zonas da FC automaticamente a zero entre Domingo e Segunda à meia-noite. Nesta mesma altura, a semana anterior é guardada no ficheiro Diário.

3.1.1 DIÁRIO (DIARY)



Exe.Count (Contagem das sessões de exercício)
Barra do número de sessões de exercício realçada.
O total de sessões de exercício efectuadas.



☑ Exe.Time (Duração do exercício)
Barra da duração das sessões de exercício realçada.
Total da duração das sessões de exercício efectuadas.



☑ Calories (Calorias) (Cal/kcal)
Barra das calorias realçada.
Total do consumo calórico durante o exercício.

Prima o botão Back para voltar ao visor Diário e o botão ▼ para passar ao visor Zonas de FC.
Prima OK.
Em alternativa, prima o botão Back sem libertar para voltar ao visor Relógio.

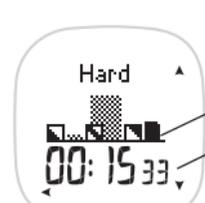
3.1.2 ZONAS DA FC (HR ZONES)



☑ Light (Ligeira)
Barra da zona de intensidade Ligeira realçada.
Duração do exercício na zona por si atingida.



☑ Moderate (Moderada)
Barra da zona de intensidade Moderada realçada.
Duração do exercício na zona por si atingida.



☑ Hard (Forte)
Barra da zona de intensidade Forte realçada.
Duração do exercício na zona que conseguiu atingir.

Prima Back para voltar ao visor Zonas FC. Em alternativa, prima o botão Back sem libertar para voltar a visor Relógio.



Alterar a Visualização Predefinida do Diário

Prima Back para voltar à visualização do Diário ou das Zonas da FC e o valor anteriormente exibido será definido como valor predefinido. Na próxima vez que voltar à visualização do Diário ou das Zonas da FC será exibido o valor predefinido.

Valor predefinido

3.2 ACOMPANHAMENTO SEMANAL

A função de acompanhamento semanal analisa automaticamente o seu progresso e lembra-lhe para verificar os Sessões de Exercício da semana anterior. O lembrete é apresentado entre Domingo e Segunda à meia-noite.



1. Prima o botão ▲ para abrir o lembrete .
2. É exibida a indicação **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES** (Verificação das Sessões de Exercício Semanais). Prima OK para verificar o exercício efectuado durante a semana anterior ou prima o botão Back sem libertar para voltar ao visor Relógio.



- É exibida a indicação **Result** (Resultado) e as seguintes informações:
- Número total de sessões de exercício durante a última semana
 - Duração total das sessões de exercício
 - Consumo calórico total durante as sessões de exercício (Cal/kcal)

3. Volte ao visor Relógio premindo OK.

4. VERIFICAÇÃO DAS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FICHEIRO

O Ficheiro inclui informações sobre as suas sessões de exercício gravadas. O Ficheiro Exercício e Ficheiro Diário inclui informações sobre as suas 12 últimas sessões de exercício.

- No **Exercise File** (Ficheiro Exercício) pode visualizar informações das sessões de exercício da semana em curso, como a duração do exercício, o consumo calórico, a frequência cardíaca máxima e média, e o tempo de exercício em diferentes zonas de intensidade.
- No **Diary File** (Ficheiro Diário) pode visualizar os valores totais semanais.
- No **Totals File** (Ficheiro Totais) pode visualizar os valores totais acumulados, o número, a duração e o consumo calórico em várias sessões de exercício, a partir da última colocação a zero.

Quando o Ficheiro fica cheio, a informação mais antiga é substituída pela mais recente. Se pretende guardar os dados do exercício durante mais tempo, transfira o Ficheiro para o serviço Web Polar Fitness Trainer utilizando o menu File Send (Enviar Ficheiro). Para obter mais informações, consulte o capítulo Transferência de Dados, na página 50.



1. Comece no visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **File** (Ficheiro). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EXERCISES**, **TOTALS**, **DIARY** ou **SEND** (Sessões de Exercício, Totais, Diário ou Enviar). Prima OK.

Nota: Se visualizar a indicação **Empty** (Vazio), não foram registadas quaisquer informações do exercício no Ficheiro.

4.1 FICHEIRO EXERCÍCIO

São apresentadas as seguintes informações:



- Barras do gráfico que indicam a quantidade de exercício efectuada. A altura da barra indica a duração do exercício.
- Exercício seleccionado indicado por um cursor.
- Data do exercício seleccionado.

Selecione o exercício com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

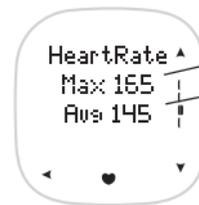
Percorra as seguintes informações utilizando os botões ▲ / ▼.



- Duration (Duração)**
Hora em que o exercício foi iniciado
- Duração do exercício (hh.mm.ss)



- Calories (Calorias)**
Consumo calórico durante o exercício (Cal/kcal)
- Percentagem de gordura eliminada pelo consumo calórico



- Heart Rate (Frequência Cardíaca)**
Frequência cardíaca máxima (Max) e
Frequência cardíaca média (Avg) em batimentos por minuto, alternadas com a percentagem da frequência cardíaca máxima.



- In Zone (Tempo na zona)** (apresentado se o enquanto os Limites da FC estão activos)
Limites da frequência cardíaca
Duração do exercício efectuada entre os valores limites da frequência cardíaca.

Prima o botão Back para voltar ao Ficheiro Exercício.
Em alternativa, prima o botão Back sem libertar para voltar ao visor Relógio.

Eliminar Ficheiro

- No visor Duração, prima o botão Light sem libertar até ser exibida a pergunta **DELETE FILE?** (Eliminar ficheiro).
- Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.
- Se seleccionar Sí, a unidade de pulso exhibe a pergunta **ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?) Se não pretende eliminar o ficheiro, seleccione **NO**. Seleccione **YES** para eliminar o ficheiro. Prima OK. Nota! Depois de eliminar o ficheiro não o pode recuperar.

4.2 FICHEIRO TOTAIS

No Ficheiro Totais pode visualizar o total cumulativo, do número, duração e consumo calórico das diferentes sessões de exercício, desde a última vez em que os valores foram colocados a zero.

1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **FILE** (Ficheiro). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TOTALS** (Totais). Prima OK.

*Nota: Se visualizar a indicação **Empty** (Vazio), não foi registada no Ficheiro nenhuma informação do exercício.*

Percorra as seguintes informações com os botões ▲ / ▼.



Total de Sessões de Exercício

Data em que o total cumulativo de sessões de exercício foi colocado a zero.
Total cumulativo de sessões de exercício, a partir da última vez em que os valores foram colocados a zero.

Nota: Quando atingir 65 535 sessões de exercício gravadas, o total cumulativo de sessões de exercício é automaticamente colocado a zero.



Duração Total

Data em que o total cumulativo de sessões de exercício foi colocado a zero pela última vez.
Duração total cumulativa de várias sessões de exercício, a partir da última vez em que os valores foram colocados a zero.

Nota: A duração total das sessões de exercício é apresentada em horas e minutos até atingir 99 horas e 59 minutos. Quando este valor for atingido, a duração cumulativa das sessões de exercício é apresentada em horas até atingir 9999 horas, altura em que é automaticamente colocada a zero.



Consumo Calórico Total

Data em que o total cumulativo de calorias foi colocado a zero.
Total cumulativo do consumo calórico durante várias sessões de exercício a partir da última vez em que os valores foram colocados a zero.

Nota: Quando atingir 999 999 Cal/kcal, o consumo calórico total é automaticamente colocado a zero.



Colocar os Contadores Totais a Zero

1. É exibida a pergunta **Reset Total Counters?** (Colocar contadores a zero?). Prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ para colocar todos os contadores **ALL** (todos os contadores de totais), **EXE.COUNT** (Contagem total), **DURATION** (Duração total) ou **CALORIES** (Total de Cal/kcal) a zero. Prima OK.
3. É exibida a pergunta **ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.

Prima o botão Back sem libertar para voltar ao visor Relógio.

4.3 FICHEIRO DIÁRIO

No Ficheiro Diário pode verificar as informações semanais que são guardadas automaticamente. O Ficheiro Diário inclui informações das 12 últimas semanas. Quando o Ficheiro Diário fica cheio, as informações da semana seguinte substituem as mais antigas. A semana do Diário é guardada no Ficheiro Diário à meia-noite de Domingo. Nesse momento o Diário que está a ser utilizado é reiniciado.

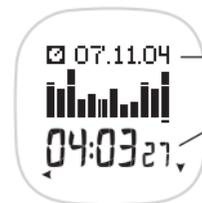
1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **File** (Ficheiro). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **DIARY**. Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EXE.COUNT**, **EXE.TIME**, **CALORIES** ou **HR ZONES** (Contagem de Sessões de Exercício, Duração do Exercício, Consumo Calórico e Zonas da FC). Prima OK.

Nota: Se visualizar a indicação **Empty** (Vazio), não foram registadas no ficheiro informações referentes às sessões de exercício.

Percorra as informações guardadas com os botões ▲ / ▼. O cursor preto desloca-se de acordo com a semana. Prima Back para voltar ao visor Diário.



Exe.Count (contagem das sessões de exercício)
Último dia da semana seleccionada (Domingo).
Contagem cumulativa das sessões de exercício.



Exe.Time (duração das sessões de exercício)
Último dia da semana seleccionada.
Duração cumulativa das sessões de exercício (hh.mm.ss).



Calories (Calorias)
Último dia da semana seleccionada.
Consumo calórico cumulativo das sessões de exercício (Cal/kcal).



HR Zones (Zonas da FC)
O último dia da semana seleccionada.
Duração cumulativa do exercício na zona de intensidade Moderada.
Prima OK para visualizar a duração do exercício em diferentes zonas de intensidade.

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar as diversas zonas de intensidade. Prima Back para voltar ao visor Zonas da FC.

5.1.2 DEFINIR O ALARME

1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **WATCH** (Relógio). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **ALARM** (Alarme). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **DAILY**, **MON-FRI** ou **OFF** (Diário, Seg-Sex, ou Desactivar). Prima OK.
Se seleccionar off (desactivar), prima OK e continue a Definir a Hora.
Se estiver a utilizar o modo 12 horas: seleccione **AM** ou **PM** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
6. Defina as **horas** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
7. Defina os **minutos** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Desactivar o Alarme

Ao visualizar a indicação **SNOOZE?**, o alarme toca e a luz de fundo fica intermitente, prima o botão Back para parar o alarme. Quando o alarme pára, o visor é automaticamente iluminado e a unidade de pulso volta ao visor Relógio. Prima OK ou os botões ▲ / ▼ para interromper o alarme durante 10 minutos e iniciar o temporizador de contagem decrescente. Se não desactivar o alarme, este toca durante um minuto e a unidade de pulso volta a visor Relógio.

Nota:

- O alarme será activado em todos os menus excepto no menu Exercício. Se o alarme tocar e estiver a utilizar outro menu, a unidade de pulso exibe o visor Alarme.
- Se os botões estiverem bloqueados e o alarme tocar, os botões funcionarão normalmente.

5.1.3 DEFINIR A HORA

Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 3, página 38.

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TIME** (Hora). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o modo **12 H** ou **24 H**. Prima OK.
Se escolher o modo 12 h, seleccione **AM** ou **PM** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
6. Defina as **horas** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
7. Defina os **minutos** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

5.1.4 DEFINIR A DATA

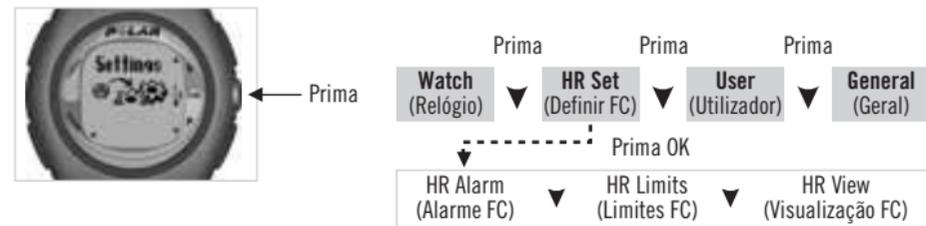
Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 3, página 38.

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **DATE** (Data). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o mês (**mm**) ou dia (**dd**). Prima OK.
6. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o dia (**dd**) ou mês (**mm**). Prima OK.
7. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o ano (**yy**). Prima OK.

Prima e o botão Back sem libertar para voltar a visor Relógio.

5.2 DEFINIÇÕES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

No menu Definição da FC, pode editar as definições utilizadas durante as sessões de exercício. As definições do exercício, os limites da frequência cardíaca, as definições do alarme e o modo de visualização são combinados nas Definições da FC. Com as Definições da FC pode utilizar facilmente as definições do exercício pretendidas e não necessita de definir cada uma separadamente.



1. Comece no visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **HR SET** (Definição da FC). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para definir **HR ALARM**, **HR LIMITS**, ou **HR VIEW** (Alarme da FC, Limites da FC ou Visualização da FC) da frequência cardíaca. Prima OK.

1. Definir o Volume do Alarme da FC

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **VOL 2**, **VOL 1** ou **OFF** (Alto, Baixo ou Desactivado). Prima OK.

2. Definir Limites da FC

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** ou **OFF** (Ownzone, Automático, Manual ou Desactivado). Prima OK.

OWNZONE: Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar os limites **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ou **BASIC** (Forte, Moderada, Ligeira ou Básico) da OwnZone. Prima OK.

A unidade de pulso apresenta os limites OwnZone anteriormente determinados na zona seleccionada. Se não calculou a sua OwnZone, serão apresentados os seus valores limite calculados com base na idade. Estes limites são utilizados se a sua próxima determinação da OwnZone não for bem sucedida.

Prima OK para voltar à visualização da Definição da FC.

Para obter mais informações sobre a determinação dos seus limites OwnZone, consulte a secção OwnZone, na página 22.

AUTOMÁTIC: Limites da frequência cardíaca calculados automaticamente com base na idade.

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ou **BASIC** (Forte, Moderada, Ligeira ou Básico). Prima OK. A unidade de pulso apresenta os limites da frequência cardíaca correspondentes à data de nascimento indicada.

Prima OK para voltar à visualização da Definição da FC.

Limites	Exercício
HARD (FORTE)	A zona de intensidade Forte (80-90% FC _{max}) corresponde a exercício de duração relativamente curta e a uma intensidade elevada. O exercício nesta zona origina respiração difícil, cansaço muscular, fadiga e aumenta a capacidade máxima do desempenho.
MODERATE (MODERADA)	Fazer exercício na zona de intensidade Moderada (70-80% FC _{max}) é particularmente eficaz para melhorar a forma física aeróbica. É recomendada para pessoas que fazem exercício regularmente.
LIGHT (LIGEIRA)	Fazer exercício na zona de intensidade Ligeira (60-70% FC _{max}) é bom para melhorar a saúde e a forma física. Também melhora a resistência base e ajuda a recuperar de exercícios mais difíceis.
BASIC (BÁSICO)	Limites do exercício básico (65-85% FC _{max}). Esta zona de intensidade é adequada para exercícios de intensidade aeróbica.

MANUAL: Em vez de determinar a zona alvo da frequência cardíaca através dos limites OwnZone ou Automáticos, pode determinar os limites programados para a frequência cardíaca manualmente, através da fórmula da idade.

A sua zona alvo da frequência cardíaca é o intervalo entre os limites inferior e superior da frequência cardíaca, expressos em percentagem da frequência cardíaca máxima (FC_{max}) ou em batimentos por minuto (bpm). A FC_{max} é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A unidade de pulso calcula a sua FC_{max} tomando por base a idade: A frequência cardíaca máxima = 220-idade. Para determinar a sua FC_{max} mais correctamente, consulte um médico ou um fisiologista para fazer uma prova de esforço.

A unidade de pulso apresenta os limites da frequência cardíaca anteriormente determinados. Em alternativa, se ainda não tiver determinado os seus limites manuais, serão exibidos os seus valores limites baseados na idade. Prima os botões ▲ / ▼ para definir o limite **superior**. Prima OK.
Prima os botões ▲ / ▼ para definir o limite **inferior**. Prima OK.

OFF: A função é desactivada e não existem limites alvo da frequência cardíaca durante a sessão de exercício.

A tabela abaixo apresenta as zonas alvo da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) calculadas com base na idade, em intervalos de 5 anos. Calcule a FC_{max} , anote as suas zonas alvo da frequência cardíaca e seleccione as adequadas para o seu exercício.

Idade	FC_{max} (220- idade)	Intensidade Ligeira* 60-70% of FC_{max}	Intensidade Moderada 70-80% of FC_{max}	Intensidade Forte 80-90% of FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

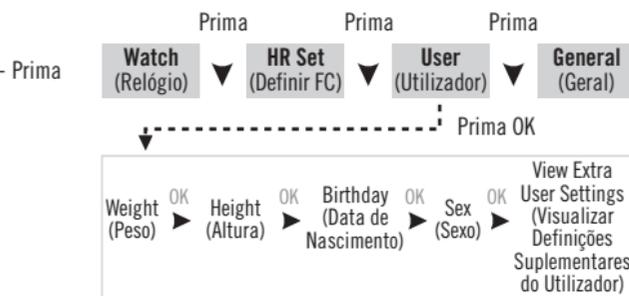
**A definição de intensidade da frequência cardíaca alvo Polar é modificada a partir das recomendações de autoridades internacionais da ciência do exercício, de acordo com as quais a intensidade Ligeira pode corresponder a valores inferiores a 60% da FC_{max} .*

3. Definir a Visualização da FC

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **HR** (batimentos por minuto) ou **HR%** (percentagem da frequência cardíaca máxima). Prima OK.

5.3 DEFINIÇÕES DO UTILIZADOR

No menu Definições do utilizador, pode editar os seus dados pessoais, o peso, a altura, a data de nascimento, o sexo e as definições suplementares do utilizador.



1. Comece no de visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **USER** (Utilizador). Prima OK.
4. **Weight** (Peso): Selecciono o peso com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
5. **Height** (Altura): Selecciono a altura com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
6. **Birthday** (Data de Nascimento): Selecciono o mês (**mm**) ou dia (**dd**) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Nota: Pode ignorar a definição da data de nascimento e aceitá-la premindo OK sem libertar.

7. Selecciono o dia (**dd**) ou mês (**mm**) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
8. Selecciono o ano (**yy**) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
9. **Sex** (Sexo): Selecciono **MALE** (Masculino) ou **FEMALE** (Feminino) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

10. **View Extra User Settings:** Recomendamos que altere as definições referidas a seguir (FC_{max} , HR_{sit} , VO_{2max}) se souber os respectivos **valores medidos em laboratório**. Prima OK para aceder a Definições Suplementares do Utilizador. Em alternativa, prima o botão Back sem libertar para voltar ao visor Relógio.
11. **Valor máximo da frequência cardíaca (FC_{max}/HR_{max}):** Prima os botões ▲ / ▼ para definir a frequência cardíaca máxima. Prima OK.

A FC_{max} é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o máximo esforço físico. A forma mais exacta de determinar a FC_{max} individual é efectuar uma prova de esforço em laboratório. A FC_{max} é uma ferramenta útil para determinar a intensidade do exercício. A FC_{max} é utilizada para calcular o consumo de energia.

12. **Valor da frequência cardíaca na posição de sentado (FC_{sent}/HR_{sit}):** Prima os botões ▲ / ▼ para definir o valor da frequência cardíaca na posição de sentado. Prima OK.

A FC_{sent} deve ser a frequência cardíaca normal quando não está a efectuar actividade física (quando está sentado). A FC_{sent} é utilizada para calcular o consumo de energia. Para determinar facilmente a FC_{sent} , sente-se e coloque a unidade de pulso e o transmissor. Inicie a medição para visualizar a sua frequência cardíaca no visor. Passados 2 a 3 minutos consulte a unidade de pulso. É exibida a sua FC_{sent} . Para calcular a FC_{sent} , de uma forma mais exacta, utilize o monitor de frequência cardíaca Polar durante um dia normal. Ocasionalmente, quando estiver sentado e não estiver a fazer qualquer actividade física durante 2 a 3 minutos, tome nota do valor da frequência cardíaca. À noite, calcule o valor médio.

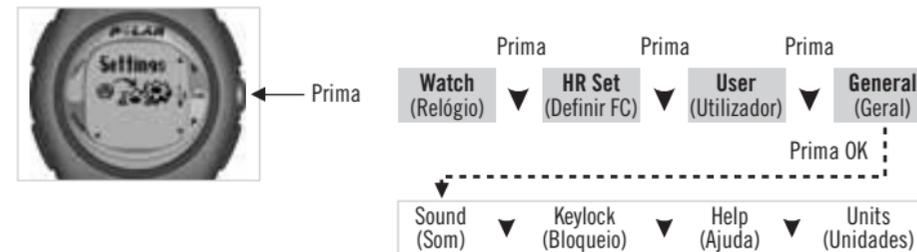
13. **Valor do consumo máximo de oxigénio (VO_{2max} , ml/kg/min):** Prima os botões ▲ / ▼ para definir o valor da absorção máxima de oxigénio. Prima OK.

O VO_{2max} traduz a capacidade máxima de consumo de oxigénio do organismo durante o esforço máximo. Também é conhecido por energia aeróbica ou consumo máximo de oxigénio. O VO_{2max} é utilizado normalmente para determinar a forma física aeróbica (cardiovascular). A forma mais exacta de determinar o seu VO_{2max} é efectuar uma prova de esforço. A forma física aeróbica está relacionada com a capacidade de funcionamento do sistema cardiovascular e com a sua facilidade em transportar e utilizar oxigénio no organismo. O VO_{2max} é utilizado para calcular o consumo de energia.

Nota: Se alterou acidentalmente as Definições Suplementares do Utilizador, pode voltar aos valores predefinidos premindo o botão Light sem libertar. É exibida a pergunta **RESTORE DEFAULT?** (Restaurar predefinição?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.

5.4 DEFINIÇÕES GERAIS

No menu Definições Gerais, pode editar as definições gerais da unidade de pulso. As definições gerais incluem o volume, a chave, a ajuda e as unidades.



1. Comece no de visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **GENERAL** (Geral). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar as definições **SOUND**, **KEYLOCK**, **HELPS** ou **UNITS** (Som, Bloqueio, Ajuda ou Unidades). Prima OK.

1. Volume dos Sons

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **VOL 2**, **VOL 1** ou **OFF** (Alto, Baixo ou Desactivado). Prima OK.

Se alterar a definição Vol 2 ou Vol 1, não serão afectados os seguintes tons da unidade de pulso: alarme da FC, relógio e temporizador. Se desactivar os sons, o botão e os sons das actividades serão desactivados. Os sons do alarme podem ser activados ou desactivados nas Definições do Relógio, página 36. Os alarmes da zona da frequência cardíaca também podem ser activados ou desactivados nas Definições do Exercício e durante a sua sessão de exercício.

2. Definição do Bloqueio dos Botões (🔒 Keylock)

O bloqueio dos botões pode ser activado no visor Relógio e durante a gravação de sessões de exercício.

Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 4, página 47.

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **MANUAL** ou **AUTOMATIC**. Prima OK.

Automático A unidade de pulso bloqueia automaticamente todos os botões, excepto o botão Light, se não premir um botão qualquer passado um minuto. Pode desactivar o bloqueio dos botões premindo o botão Light sem libertar até visualizar a indicação **BUTTONS UNLOCKED** (Botões desbloqueados).

Manual Pode activar ou desactivar o bloqueio dos botões premindo o botão Light sem libertar até visualizar ou deixar de visualizar 🔒.

3. Definir a Ajuda (Help)

Se activar os textos de ajuda, os textos orientam-no nos modos de Exercício e Diário.

Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 4, página 47.

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **ON** ou **OFF** para activar ou desactivar os textos de ajuda. Prima OK.

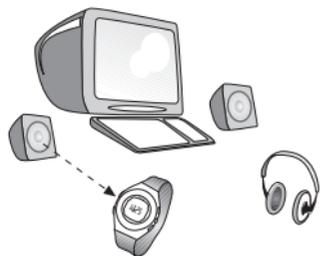
4. Definir as Unidades (Units)

Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 4, página 47.

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **KG/CM** ou **LB/FT**. Prima OK.

	lb/ft	kg/cm
Peso	Libras	Quilogramas
Altura	Pés/polegadas	Centímetros
Calorias	Cal	kcal

6. TRANSFERÊNCIA DE DADOS



O Polar Fitness Trainer é um serviço Web completo e concebido para dar apoio aos seus objectivos de exercício. O registo grátis permite-lhe aceder a um programa de exercício personalizado, ao diário, ao teste, a calculadoras, a artigos úteis e a muito mais. Para aceder e iniciar o processo de registo neste serviço www.PolarFitnessTrainer.com.

O monitor de frequência cardíaca Polar F6 permite-lhe transferir facilmente todas as definições do seu PC para a sua unidade de pulso através do Polar UpLink™. Também pode transferir dados das sessões de exercício, da unidade de pulso para o serviço da Polar na Internet, através do SonicLink™. Para poder utilizar as funcionalidade UpLink, necessita de um computador com placa de som e altifalantes ou microfones dinâmicos, sendo necessário um microfone para poder utilizar a funcionalidade SonicLink.

Visite o site www.polar.fi/fitness para obter mais indicações.

7. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

O seu monitor de frequência cardíaca Polar é um instrumento de alta tecnologia e deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia.

Guarde o monitor de frequência cardíaca e o transmissor num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (i.e., um saco de plástico), nem juntamente com materiais condutores, como uma toalha molhada.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, ainda que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

Cuidando a Ter com o seu Monitor de Frequência Cardíaca Polar

- Mantenha a unidade de pulso limpa. Limpe-a com uma solução de água e sabão suave. Seque-a cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca ao frio e calor intensos. As temperaturas de funcionamento são 14 °F a 122 °F/ -10 °C a +50 °C.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados, como acontece se o deixar dentro de um automóvel estacionado ao sol.
- Não seque o transmissor sem ser com uma toalha. O manuseamento errado pode danificar os eléctrodos.
- Guarde o seu monitor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não o guarde dentro de um material que impeça a respiração, como um saco de plástico ou num saco de desporto molhado.

Pilhas do Transmissor

A vida útil média prevista para as pilhas do transmissor é de 2500 horas de utilização. Se suspeitar que a pilha do transmissor já está gasta, contacte o Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para proceder à substituição do transmissor. A Polar recicla os transmissores utilizados.

Pilhas da Unidade de Pulso

Para uma utilização normal, a vida útil estimada para a pilha da unidade de pulso é de um ano e meio. Não se esqueça que o uso excessivo da luz de retroiluminação e dos sinais de alarme gastam a pilha mais rapidamente. O símbolo  indica que a pilha está fraca e deve ser substituída. Não abra a unidade de pulso. Para salvaguardar as propriedades de resistência à água e a utilização de componentes autorizados, a pilha da unidade de pulso só deve ser substituída por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Na mesma altura, será efectuada uma verificação do monitor de frequência cardíaca Polar.

Nota:

- Se o símbolo  for exibido e o alarme estiver ligado, o alarme ficará activo mais uma vez. Depois, o símbolo  deixa de ser exibido. Se tentar reiniciar o alarme, a unidade de pulso exibe a mensagem Battery Low (Pilha Fraca). Não é possível reiniciar o alarme até mudar a pilha.
- Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.
- A resistência à água não pode ser garantida após assistência técnica não autorizada.

8. PRECAUÇÕES

8.1 INTERFERÊNCIAS DURANTE O EXERCÍCIO

Interferências Electromagnéticas

Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios movidos a electricidade e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais.

Equipamento de exercício

Existem vários tipos de equipamentos de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos, como visores de LED, motores e travões eléctricos, que podem provocar interferências. Para tentar resolver o problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do tórax e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem seja exibido o símbolo do coração. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã do equipamento é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e mantenha a unidade de pulso o mais afastada possível, na zona livre de interferências.
4. Se mesmo assim o monitor de frequência cardíaca Polar não funcionar com o equipamento de exercício, o equipamento pode emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Interferências

No modo não codificado , as unidades de pulso captam sinais de transmissores no raio de 1 metro / 3 pés. Existe a possibilidade de outros sinais de mais de um transmissor serem captados simultaneamente e provocarem leituras incorrectas.

Utilização do Monitor de Frequência Cardíaca Polar na Água

O monitor de frequência cardíaca Polar é resistente à água até 30 metros/100 pés. Para preservar a resistência à água não prima os botões da unidade de pulso na água.

Os utilizadores que meçam a frequência cardíaca na água podem sofrer interferências pelas seguintes razões:

- A água das piscinas possui um elevado teor de cloro e a água salgada é muito boa condutora. Os eléctrodos do transmissor podem entrar em curto-circuito, o que impede o transmissor de detectar os sinais ECG.
- Os saltos para a água ou os movimentos musculares intensos durante a natação de competição podem provocar resistência à água, que pode deslocar o transmissor para uma zona do corpo em que não seja possível captar os sinais ECG.
- A intensidade dos sinais ECG varia de pessoa para pessoa, dependendo da composição dos tecidos. A percentagem de pessoas com problemas para medir a frequência cardíaca é consideravelmente maior na água do que noutros ambientes.

8.2 MINIMIZAR EVENTUAIS RISCOS DURANTE O EXERCÍCIO

O exercício físico pode acarretar sempre algum risco, especialmente para pessoas sedentárias.

Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às seguintes perguntas sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de exercício.

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

Não se esqueça que para além da intensidade da actividade, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para diversas patologias, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o exercício, deve parar ou continuar com menos intensidade.

Nota para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados. Os indivíduos com pacemaker utilizam o monitor de frequência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de qualquer utilização, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do monitor de frequência cardíaca.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada no capítulo Especificações Técnicas, na página 57. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Não se esqueça de humedecer bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento.

Nota: A humidade e o desgaste intensos podem provocar a libertação de tinta preta da superfície do transmissor, que pode manchar roupas claras.

9. PERGUNTAS FREQUENTES

O que devo fazer se...

...Não souber onde estou no menu?

Prima o botão Back sem libertar até ser exibida a hora.

... não for exibida nenhuma leitura da frequência cardíaca (00)?

1. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se este está colocado de acordo com as instruções.
2. Verifique se o transmissor está limpo.
3. Verifique se não existem fontes de radiação electromagnética nas proximidades da unidade de pulso Polar, como TVs, telemóveis, monitores de tubo de raios catódicos, etc.
4. Teve algum problema cardíaco que possa ter alterado o seu ECG? Se for esse o caso, consulte seu médico.

...o símbolo de coração ficar intermitente de forma irregular?

1. Verifique se a sua unidade de pulso se encontra no raio de alcance e a um máximo de 1 metro / 3 pés do transmissor Polar que está a utilizar.
2. Verifique se a tira elástica não ficou frouxa durante o exercício.
3. Certifique-se de que os eléctrodos do transmissor estão humedecidos.
4. Certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca no raio de alcance (1 metro / 3 pés).
5. A arritmia cardíaca pode provocar leituras irregulares. Nesse caso, consulte o seu médico.

...o valor da frequência cardíaca estiver errado ou extremamente elevado?

Poderá ter entrado numa zona de sinais electromagnéticos fortes, que podem ocasionar leituras erradas no visor da unidade de pulso. Olhe à sua volta e afaste-se de eventuais fontes de interferências.

...não for exibido nada no visor?

O monitor de frequência cardíaca Polar sai da fábrica no modo de economia da pilha. Active-o, premindo um botão qualquer duas vezes. É visualizada a mensagem **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bem-vindo ao mundo da forma física Polar). Consulte a secção Definições Básicas, na página 10.

...o visor estiver a perder o contraste?

Normalmente, o primeiro sinal de pilha fraca é a diminuição da intensidade dos dígitos quando se utiliza a luz de retroiluminação, ou o indicador de pilha fraca . Verifique a pilha.

...for preciso substituir a pilha da unidade de pulso?

Recomendamos que toda a assistência seja prestada por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A Garantia Internacional de 2 anos não cobre danos, ainda que consequentes, provocados por assistência técnica não autorizada pela Polar Electro. Depois de substituir a pilha, o centro de Assistência Técnica Polar testa a resistência da unidade de pulso à água e efectua uma verificação completa do seu monitor de frequência cardíaca Polar.



....não acontecer nada quando carrego nos botões?

Reinicie a unidade de pulso. Ao reiniciar a unidade as definições da data e da hora são eliminadas. Prima todos os botões ao mesmo tempo, excepto o botão Light (Luz), até o visor ficar preenchido com dígitos. Prima OK. Para obter mais informações, consulte a secção Definições Básicas na página 10. Se já introduziu as Definições Básicas, pode ignorá-las depois de definir a data premindo o botão Back sem libertar. Se não premir um botão qualquer depois de reiniciar a unidade de pulso, ao fim de um minuto a unidade de pulso passa ao visor Relógio. Se este procedimento não resultar, verifique as pilhas.

...os limites actualizados da OwnZone variarem significativamente?

A variação da frequência cardíaca constitui uma reacção sensível a todas as alterações que ocorrem no seu organismo e no ambiente. Os limites da frequência cardíaca OwnZone são afectados, entre outros, pela sua forma física, pela hora em que a OwnZone é determinada, pelo tipo de exercício e pelo seu estado psicológico. O limite inferior da OwnZone pode variar de 5 a 10 batimentos para a mesma pessoa, podendo ser possíveis diferenças até 30 batimentos. No entanto, é importante que o exercício executado na OwnZone seja ligeiro ou moderado. Por exemplo, se a sua frequência cardíaca aumentar de forma demasiado rápida após a primeira fase, poderá obter limites da frequência cardíaca OwnZone demasiado altos. Se os limites OwnZone parecerem estar demasiado altos, recomendamos que volte a determinar a OwnZone.

10. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Este produto destina-se a:

- ajudar os utilizadores a atingirem os seus objectivos pessoais de fitness
 - indicar o nível de esforço e intensidade fisiológica durante uma sessão de exercício
- Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

UNIDADE DE PULSO

Tipo de pilha:	CR 2032
Duração da pilha:	em média 1,5 anos (1h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento:	de -10 °C a +50 °C/ de 14 °F a 122 °F
Resistência à água:	até 30 metros/100 pés
Material do bracelete:	Poliuretano
Material da tampa posterior e da fivela do bracelete:	Aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05, sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	superior a $\pm 0,5$ segundos / dia a uma temperatura de 25°C / 77°F
Precisão da medição da frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou ± 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade

TRANSMISSOR

Tipo de pilha:	Lítio
Duração da pilha:	Em média 2.500 horas de utilização
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Material:	Poliuretano
Resistência à água:	À prova de água

TIRA ELÁSTICA

Material da fivela:	Poliuretano
Material do tecido:	Nylon, poliéster e borracha natural com uma pequena quantidade de látex

VALORES LIMITE

Cronómetro	23 h 59 m 59 s
Limites da frequência cardíaca	30 - 199 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 m 59 s
Total de calorías	0 - 999999 kcal
Total de sessões de exercício	65 535
Data de nascimento	1921 - 2020

11. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Garantia Internacional, que constitui a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a tira elástica.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica, sem quaisquer encargos.
- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

 Esta marcação CE indica a conformidade do produto com a Directiva 93/42/EEC.
Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

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 com um símbolo TM, 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.

12. TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para 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, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes:

WO 96/20640, US 6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365.

Outras patentes pendentes.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]

13. ÍNDICE REMISSIVO

Botões	8	Iniciar a gravação de exercícios	14
Chave	48	Interromper o exercício	18
Controlo dos seus progressos	25	Luz de retroiluminação	8
Cuidados e manutenção	51	Marcadores de forma física	17
Definições	36	Modo 12h/24h	10, 39
Definições básicas	10	OwnZone	22
Definições da frequência cardíaca	40	Perguntas frequentes	55
Definições das sessões de exercício	21	Precauções	53
Definições do relógio	36	Reiniciar a unidade de pulso	56
Definições do utilizador	44	Reiniciar o ficheiro totais	33
Definições gerais	47	Substituição da pilha	52
Definir a ajuda	49	Termo de responsabilidade	59
Definir a data	39	Transferência de Dados	50
Definir a hora	39	Transmissor	12, 52
Definir as unidades	49	Voltar ao visor Relógio	8
Definir o alarme	38	Zonas da frequência cardíaca	41-43
Definir o temporizador	37		
Definir o volume	48		
Diário	25		
Especificações técnicas	57		
FC _{max}	45		
Ficheiro	29		
Ficheiro diário	34		
Ficheiro exercício	30		
Ficheiro totais	32		
Frequência cardíaca	12		
Função Heart touch	8		
Funções durante o exercício	15		
Garantia	58		