

PRT

RUNNING ***SPORTS***

Manual do Utilizador
Polar RS100™

17928094.00 ESP/PRT A

POLAR®

GUIA DE REFERÊNCIA RÁPIDA DO RS100

Modo Time (Hora)
Modo Standby (Espera)
Modo Recording (Gravação)

Visualizar informações detalhadas sobre as últimas sessões de exercício

Visualizar informações a longo prazo sobre as sessões de exercício

Alterar o alarme, a hora e outras definições.



Prima ▲



Prima ▲



Prima ▲



Prima ▲

Prima o botão Vermelho

Prima o botão Vermelho

Prima o botão Vermelho

Prima o botão Vermelho

Prima Stop



Prima o botão Vermelho

Prima Stop



Prima Stop 2 x

Time / Date
▲ / ▼
Duration
% / Avg HR /
% / Max HR
▲ / ▼
Limits
▲ / ▼
In / Above / Below
Zone
▲ / ▼
Cal / Fat%
▲ / ▼
Laps

Tot.Time
▲ / ▼
Tot.Cal
▲ / ▼
Tot.Count
▲ / ▼
ResetAll ?

Timer SET
▲ / ▼
Limits SET
▲ / ▼
Watch SET
▲ / ▼
User SET
▲ / ▼
General SET

- Summary FILE
- Duration
 - HR avg
 - Limits
- (se tiver definido os limites)
- In Zone
- (se tiver definido os limites)
- Cal / Fat%

BOTÕES DA UNIDADE DE PULSO

Nota: Premir rapidamente um botão tem um efeito diferente de premir sem libertar o mesmo botão durante mais tempo (pelo menos um segundo).

Light (Luz)

- Ligar a luz de retroiluminação.
- Activar ou desactivar o Bloqueio nos modos Time e Exercise (prima o botão  sem libertar, pelo menos 1 segundo). O Bloqueio evita premir acidentalmente um dos botões.

Stop

- Parar, efectuar uma pausa ou cancelar a função.
- Sair do menu e regressar ao nível anterior.
- Regressar ao modo Time (premir o botão sem libertar, pelo menos 1 segundo) em todos os modos, excepto no modo de exercício.
- Aceder à Definição do alarme no modo Time (premir o botão sem libertar, pelo menos 1 segundo).



Heart Touch (botão mãos-livres)

Para visualizar o tempo e os limites da zona-alvo durante o exercício sem premir os botões, coloque a unidade de pulso perto do logótipo Polar existente no transmissor.



- Passar ao modo ou nível seguinte do menu.
- Aumentar o valor seleccionado.
- Alterar as informações da linha de cima no modo de gravação do exercício e no modo Time.
- Activar ou desactivar o alarme da zona-alvo durante o modo de gravação do exercício (prima o botão sem libertar, pelo menos 1 segundo).

- Passar ao modo ou nível anterior do menu.
- Diminuir o valor seleccionado.
- Alterar as informações da linha de baixo no modo de gravação do exercício.

Botão Vermelho

- Iniciar, aceder ou aceitar a função.
- Aceder ao modo ou menu apresentado e passar a um nível hierarquicamente inferior.
- Aceder ao modo de exercício.
- Aceder ao modo de gravação a partir do modo Time (premir o botão sem libertar, pelo menos 1 segundo).

1. INTRODUÇÃO AO COMPUTADOR DE CORRIDA RS100	7
1.1 ELEMENTOS DO PRODUTO	7
1.2 UTILIZAR O POLAR RS100 PELA PRIMEIRA VEZ	8
2. EXERCÍCIO	12
2.1 COLOCAÇÃO DO TRANSMISSOR	12
2.2 GRAVAR SESSÕES DE EXERCÍCIO	14
2.3 FUNÇÕES DURANTE A SESSÃO DE EXERCÍCIO	15
2.4 INTERROMPER O EXERCÍCIO E VISUALIZAR O FICHEIRO DE RESUMO	19
3. VISUALIZAR AS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FILE	20
4. VALORES TOTAIS	24
4.1 VISUALIZAR OS VALORES TOTAIS	24
4.2 COLOCAR OS VALORES TOTAIS A ZERO	26
5. DEFINIÇÕES	27
5.1 DEFINIÇÕES DO TEMPORIZADOR	28
5.2 DEFINIÇÕES DOS LIMITES (DEFINIÇÃO DA ZONA-ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA)	29
5.2.1 Limites da OwnZone	30
5.2.2 Limites Manuais	34
5.2.3 Desactivar os Limites da Zona-Alvo	37

5.3	DEFINIÇÕES DO RELÓGIO	38
5.3.1	Alarme.....	38
5.3.2	Definir a Hora	40
5.3.3	Definir a Data	41
5.4	DADOS DO UTILIZADOR	42
5.5	DEFINIÇÕES GERAIS.....	45
5.5.1	Definir o Som.....	45
5.5.2	Definir as Unidades.....	46
5.6	PERSONALIZAR A UNIDADE DE PULSO COM UM LOGÓTIPO.....	47
6.	CUIDADOS E MANUTENÇÃO	48
7.	PRECAUÇÕES	50
8.	PERGUNTAS MAIS FREQUENTES.....	52
9.	CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS	54
10.	GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR.....	56
11.	TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR	57
12.	ÍNDICE REMISSIVO	58

Estimado cliente,

Parabéns por ter adquirido o novo Computador de Corrida Polar RS100!

O computador de corrida ajuda-o a atingir os seus objectivos de exercício físico. Fornece-lhe feedback imediato sobre a reacção do seu organismo ao exercício físico. O computador de corrida permite-lhe executar as seguintes tarefas:

Planear

- Baseie o treino e as várias sessões de exercício na frequência cardíaca.

Definir o ritmo e controlar a intensidade

- A frequência cardíaca é uma medida precisa da intensidade do exercício físico - indica a intensidade com que está a fazer exercício. Utilize a frequência cardíaca para definir um ritmo que consiga manter.

Manter a segurança

- Controle a frequência cardíaca durante e após o exercício para evitar um esforço excessivo ou sobrecarga de exercício.

Verificar a evolução

- A frequência cardíaca permite medir objectivamente a evolução da sua forma física. Para uma determinada velocidade e tempo/distância, a frequência cardíaca deverá diminuir à medida que a sua forma física melhora.

Adaptação ao ambiente

- A frequência cardíaca reage a factores internos e externos que actuam sobre o seu organismo (por exemplo: o stress, a falta de sono, a altitude e a temperatura). A utilização do computador de corrida ajudá-lo-á a garantir um exercício físico de qualidade, em ambientes distintos.

Leia cuidadosamente este manual para se familiarizar com o seu Computador de Corrida. Este manual também contém uma secção sobre manutenção.

Desejamos que seja bem sucedido e que se divirta quando utilizar o seu Computador de Corrida!

POLAR®

1. INTRODUÇÃO AO COMPUTADOR DE CORRIDA RS100

1.1 ELEMENTOS DO PRODUTO

A embalagem do Computador de Corrida Polar RS100 contém os seguintes elementos:



Unidade de Pulso

A unidade de pulso apresenta e regista a frequência cardíaca e os dados da sessão de exercício. Introduza os seus dados pessoais na unidade de pulso e analise os valores obtidos após as sessões de exercício.



Transmissor Codificado Polar

O transmissor envia o sinal da frequência cardíaca para a unidade de pulso. As zonas dos eléctrodos existentes na parte posterior do transmissor detectam a sua frequência cardíaca.

Tira elástica

A tira elástica mantém o transmissor à volta do peito.

Serviços Polar na Web

www.PolarRunningCoach.com é um serviço Web completo, concebido para apoiar os seus objectivos de exercício físico. O **registo grátis** permite-lhe aceder a um programa de exercício personalizado, a um diário de exercício, a artigos úteis e a muito mais. Além disso, pode obter sugestões sobre os produtos mais recentes e assistência online em www.polar.fi.

Serviço de Apoio ao Cliente, Registo e Informações sobre a Garantia Internacional

Se o Computador de Corrida necessitar de reparação, envie-o com o Cartão de Devolução para o Centro de Assistência Técnica Polar. Ao preencher o Registo de Cliente ajuda-nos a garantir a qualidade dos serviços de assistência e de desenvolvimento de futuros produtos e serviços da Polar. A garantia de dois anos da Polar é emitida em nome do cliente/comprador original do produto. Guarde o Cartão de Garantia Internacional como prova da sua compra.

1.2 UTILIZAR O POLAR RS100 PELA PRIMEIRA VEZ

Introduza os seus dados no modo Basic Settings (Definições Básicas) (hora, data, unidades e definições pessoais).

Como introduzir as Definições Básicas

A introdução de dados pessoais precisos garante-lhe o feedback adequado, baseado no seu desempenho (consumo de calorias, determinação da OwnZone, etc).

Active a unidade de pulso premindo qualquer botão. A unidade de pulso não pode ser desligada depois de ser activada. O visor fica preenchido com números e letras.

1. Prima o botão **Vermelho**. É visualizada a indicação **Settings** (Definições).
2. Volte a premir o botão **Vermelho** e siga os passos apresentados na página seguinte:

Nota:

- Se pretender seleccionar um valor, pode visualizar os números mais rapidamente se premir o botão ▲ ou ▼ sem libertar.
- Depois de substituir a pilha ou de reiniciar a unidade de pulso, só necessita de definir a hora e a data no menu Basic Settings. Pode ignorar as restantes definições premindo o botão **Stop** (Parar) sem libertar.

Sugestão: Pode criar e transferir logótipos para o visor utilizando a ferramenta Polar UpLink. Transfira a ferramenta UpLink gratuitamente a partir de www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com. Para obter mais informações, consulte a página 47.

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
<p>3. Time Set (Definir a Hora)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12h / 24h • AM / PM (para o formato de 12h) • Hours (Horas) • Minutes (Minutos) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o formato de 12h ou 24h <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • seleccione AM ou PM <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • seleccione a hora <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • seleccione os minutos 	<p>Botão Vermelho</p> <p>Botão Vermelho</p> <p>Botão Vermelho</p> <p>Botão Vermelho</p>
<p>Nota: A data será apresentada de acordo com o formato horário seleccionado (24h: dia - mês - ano/12h: mês - dia - ano).</p>		
<p>4. Date Set (Definir a Data)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Dia/Mês) • Month / Day (Mês/Dia) • Year (Ano) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o mês (no formato de 24h) ou o dia (no formato de 12h) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o ano 	<p>Botão Vermelho</p> <p>Botão Vermelho</p> <p>Botão Vermelho</p>

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. Unit (Unidade) <ul style="list-style-type: none"> • (Unit 1 (kg/cm) / Unit 2 (lb/ft) (Unidade 1 (kg/cm)/ Unidade 2 (lb/ft)) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • seleccione as unidades 	Botão Vermelho
6. Weight (Peso) <ul style="list-style-type: none"> • kg / lbs 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o peso 	Botão Vermelho
<i>Nota: Para seleccionar novamente as unidades, prima e mantenha premido o botão da Luz nos visores de definição do peso ou da altura.</i>		
7. Height (Altura) <ul style="list-style-type: none"> • cm / ft 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • seleccione a sua altura 	Botão Vermelho
<ul style="list-style-type: none"> • inch (polegadas) (Unit 2) 	▲ / ▼	Botão Vermelho
8. Birthday (Data de Nascimento) <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Dia/Mês) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h) 	Botão Vermelho
<ul style="list-style-type: none"> • Month / Day (Mês/Dia) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o mês (no formato de 24h) ou o dia (no formato de 12h) 	Botão Vermelho
<ul style="list-style-type: none"> • Year (Ano) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o ano 	Botão Vermelho

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
9. Sex (Sexo) • MALE / FEMALE (Masculino/Feminino)	▲ / ▼ • seleccione o sexo	Botão Vermelho

- É apresentada a indicação **Settings done** (Definições concluídas). Para alterar as definições, prima o botão **Stop** até voltar à definição pretendida.
- Para aceitar as definições, prima o botão **Vermelho** ou aguarde até o visor passar automaticamente ao modo Time.

2. EXERCÍCIO

2.1 COLOCAÇÃO DO TRANSMISSOR

Para medir a frequência cardíaca necessita de colocar o transmissor.



1. Prenda uma extremidade do transmissor à tira elástica.



2. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa e confortável. Fixe a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda-a ao transmissor.



3. Afaste o transmissor do peito e humedeça as duas zonas com eléctrodos, que apresentam ranhuras, existentes na parte posterior.



4. Verifique se as áreas húmidas dos eléctrodos encostam firmemente à pele e se o logótipo Polar se encontra numa posição central e está direito.

A transmissão codificada da frequência cardíaca

A transmissão codificada da frequência cardíaca reduz as interferências de outros monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades. Para se certificar de que a pesquisa de códigos é bem sucedida e garantir uma boa monitorização da frequência cardíaca, mantenha a unidade de pulso a uma distância de 1 metro/3 pés do transmissor. Verifique se não está perto de outras pessoas que utilizam monitores de frequência cardíaca ou de qualquer fonte de interferências electromagnéticas (para obter mais informações sobre as interferências consulte Precauções, na página 50).



O símbolo do coração dentro de uma moldura indica uma transmissão codificada da frequência cardíaca.



O símbolo da frequência cardíaca sem a moldura indica uma transmissão não codificada da frequência cardíaca. As funções de medição da frequência cardíaca também funcionam no modo não codificado, especialmente se não existir nenhuma fonte de interferências nas proximidades.

Nota: Se a unidade de pulso não apresentar a sua frequência cardíaca, verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos e se a tira está bem ajustada. Coloque a unidade de pulso perto do logótipo Polar existente no transmissor para reiniciar a detecção da frequência cardíaca.

2.2 GRAVAR SESSÕES DE EXERCÍCIO

Existem dois modos no menu exercício: Standby (Espera) e Recording (Gravação). No modo Standby a frequência cardíaca é apresentada, mas a sessão de exercício **não é gravada**. No modo Recording a sessão de exercício é gravada, sendo activados o cronómetro e outras funções.



1. Coloque o transmissor conforme descrito na secção “Colocação do Transmissor”, na página 12.
2. Comece no modo Time. Prima o botão **Vermelho**. A unidade de pulso procura a sua frequência cardíaca automaticamente. Após 15 segundos são apresentados a frequência cardíaca e o símbolo do coração dentro de uma moldura.
3. São apresentados o texto **Standby** e o símbolo . A unidade de pulso começa automaticamente a procurar a sua frequência cardíaca.
4. Prima o botão **Vermelho**. O tempo da sessão de exercício começa a ser cronometrado e o símbolo de gravação é apresentado. Está no modo de Gravação.

Nota: No modo **Standby** é possível rever as definições do Temporizador (se estiverem activadas) premindo ▲. Seleccione o formato da frequência cardíaca (em batimentos por minuto ou em percentagem da frequência cardíaca máxima; %HR) premindo ▼.

Em alternativa, é possível iniciar rapidamente a gravação da sessão de exercício no modo Time, premindo o botão **Vermelho** sem libertar.

- Por defeito, estão seleccionados os limites Manuais da frequência cardíaca. Para alterar os limites da frequência cardíaca siga as instruções na página 29 antes de iniciar a sessão de exercício.
- Se a função **OwnZone** for seleccionada, é iniciado o procedimento de determinação da OwnZone. Para obter mais informações consulte “Determinar os limites da frequência cardíaca da sua OwnZone”, na página 31.
- Para ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone determinada anteriormente, prima o botão **Vermelho** quando visualizar o símbolo . Se ainda não tiver determinado a sua OwnZone, serão utilizados limites da frequência cardíaca baseados na sua idade.

2.3 FUNÇÕES DURANTE A SESSÃO DE EXERCÍCIO

Nota: As informações referentes ao exercício são guardadas apenas se o cronómetro tiver sido utilizado durante mais de um minuto ou se tiver sido concluída uma volta.

Activar ou desactivar o Alarme da Zona-Alvo  Prima  sem libertar. O símbolo  indica que o Alarme da Zona-Alvo está activado.

Alarme da Zona-Alvo: Com o Alarme da Zona-Alvo pode certificar-se de que está a fazer exercício com a intensidade adequada. Quando os limites da frequência cardíaca da zona-alvo estão activados, a unidade de pulso faz soar um sinal de alarme sempre que estiver a fazer exercício acima ou abaixo dos seus limites. É possível definir os limites da zona-alvo no menu Settings/Limits (Definições/Limites). Para obter mais informações, consulte a página 29. Se estiver a fazer exercício fora da sua zona-alvo, o valor da frequência cardíaca fica intermitente e a unidade de pulso emite um sinal sonoro a cada batimento cardíaco.

Nota: Se os limites da frequência cardíaca não estiverem activados não será emitido nenhum sinal de Alarme da Zona-Alvo no modo de gravação da sessão de exercício, nem serão registados dados sobre a zona-alvo no Ficheiro Summary (Resumo) ou File (Ficheiro).

Verificar a Hora e os limites da Zona-Alvo: Coloque a unidade de pulso perto do logótipo Polar existente no transmissor. A hora é apresentada durante 3 segundos e os limites actuais da Zona-Alvo durante outros 3 segundos.

Alterar as informações da linha de cima: Prima ▲ para visualizar as seguintes opções:



Prima ▲

Tempo da volta



Prima ▲

Hora



Prima ▲

Calorias (Cal)

Quilocalorias eliminadas.



ou



Prima ▲

Tempo do Temporizador 1*,
apresentado quando o
temporizador 1 está activado.

Tempo do Temporizador 2*,
apresentado quando o
temporizador 2 está activado.

* Apresentado apenas se o temporizador estiver ligado.

Para obter mais informações sobre temporizadores, consulte a página 28.

Nota: Se não introduziu as definições pessoais no menu Definições Básicas, as calorias não serão apresentadas e o modo de visualização de calorias é ignorado.

Alterar as informações da linha de baixo: Prima ▼ para visualizar as seguintes opções:



Frequência cardíaca
em batimentos por minuto
(bpm)



Frequência cardíaca
em percentagem da
frequência cardíaca máxima
(%HR)



Exemplos de visor

Por exemplo, durante uma prova de estrada ou corrida é útil controlar a frequência cardíaca *como percentagem da frequência cardíaca máxima*, bem como o *tempo* (tempo da volta na linha de cima e tempo intermédio na linha do meio).

Gravar o tempo da volta e o tempo parcial: Prima o botão **Vermelho** para guardar o tempo da volta (lap time) e o tempo parcial (split time).



- Tempo da volta
- Frequência cardíaca média da volta (AVG)
- Número da volta



- Tempo parcial
- Frequência cardíaca média da volta (AVG)
- Número da volta

O tempo da volta indica o tempo gasto para efectuar uma volta. O tempo parcial é o tempo decorrido desde o início do exercício até à gravação de um tempo de volta (por exemplo: desde o início do exercício até gravar a volta 4).

***Nota:** Se guardar um máximo de voltas (99), será apresentada a indicação **Lap Time FULL** (Máximo de Voltas). No caso de se ultrapassar o tempo máximo de gravação de ficheiros (99 horas, 59 minutos e 59 s), a unidade de pulso emite um sinal sonoro, interrompe a gravação e apresenta a mensagem **HALT** (Paragem).*

Interromper o exercício: Prima o botão **Stop**. São interrompidas a gravação do exercício, o cronómetro e outros cálculos. Pode visualizar as informações apresentadas na linha de cima premindo **▲**. Para continuar, prima o botão **Vermelho**.

Fazer exercício à noite: Se activar a luz de retroiluminação premindo o botão da **Luz** durante a gravação da sessão de exercício, esta é activada automaticamente durante essa sessão de exercício sempre que premir qualquer botão ou utilizar a função HeartTouch.

Bloqueio dos Botões : Prima sem libertar o botão da **Luz** para bloquear ou desbloquear todos os botões, excepto o botão da **Luz**. É apresentada a indicação **Locked** (Bloqueado) ou **Unlocked** (Desbloqueado). O bloqueio é útil durante a prática de desportos que o possam levar a premir um botão acidentalmente.

2.4 INTERROMPER O EXERCÍCIO E VISUALIZAR O FICHEIRO DE RESUMO

1. Prima o botão **Stop** para interromper a gravação da sessão de exercício. É visualizada a indicação **Paused** (Pausa) e o símbolo Standby .
2. Prima o botão **Stop**. É apresentada a indicação **Summary FILE** (Ficheiro Resumo), sendo apresentadas sucessivamente no visor as seguintes informações:
 - **Duration** (duração total do exercício)
 - **HR avg** (frequência cardíaca média)
 - **Limits** (limites superior e inferior da zona-alvo, se estiverem definidos)
 - **In Zone** (tempo de exercício na zona-alvo, se os limites estiverem definidos)
 - **Cal / Fat%** (calorias acumuladas e eliminadas durante o exercício/percentagem de gordura das calorias eliminadas)

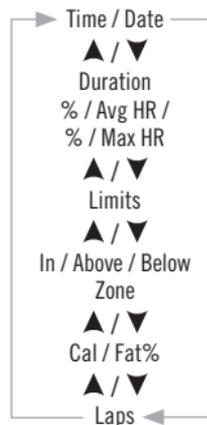
A unidade de pulso volta automaticamente ao modo Time depois de percorrer o ficheiro resumo.

***Nota:** As diversas informações são apresentadas alternada e sucessivamente no visor. Alterne a informação manualmente premindo o botão **Vermelho** ou interrompa a apresentação dos diversos valores premindo o botão **Stop**. No modo Ficheiro são registadas informações detalhadas da sessão de exercício.*

3. VISUALIZAR AS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FILE



Prima O botão **Vermelho**



O ficheiro exercício (File) permite-lhe rever os dados da frequência cardíaca e do exercício obtidos durante a gravação de uma sessão de exercício. Os dados do exercício são guardados apenas se o cronómetro tiver sido utilizado durante pelo menos um minuto ou se tiver sido gravada uma volta.

1. No modo Time, prima ▲. É apresentada a indicação **File**.
2. Prima o botão **Vermelho**. As indicações da **Data** e da **Hora** são apresentadas alternadamente no visor.
3. Prima ▲ / ▼ para percorrer os dados gravados.

Informações gravadas no ficheiro exercício

<p>Date 10.12.05</p> <p>BACK</p> <p>O K</p>	<p>Time 10:36 AM</p>	<p>A data e a hora da gravação são apresentadas alternadamente no visor</p>
---	--------------------------	---

Nota: As informações são apresentadas alternadamente no visor. Para visualizar rapidamente, prima o botão **Vermelho**.

Informações gravadas no ficheiro exercício



Duração do exercício gravado

Alterna entre:

- Frequência cardíaca média
- % da frequência cardíaca média



- Frequência cardíaca máxima
- % da frequência cardíaca máxima



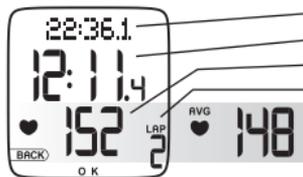
Limites superior e inferior da zona-alvo da sua frequência cardíaca (se estiverem definidos)

Nota: Os limites da zona-alvo da sua frequência cardíaca são apresentados em %FC ou em bpm, consoante o modo de visualização seleccionado para a frequência cardíaca. Para mais informações, consulte a página 17.

Informações gravadas no ficheiro exercício			
<p>InZone 46:45.5</p> <p>BACK OK</p>	<p>Above 00:06.5</p>	<p>Below 00:05.5</p>	<p>Alterna entre: Tempo na na zona alvo (InZone), acima (Above) e abaixo (Below) da zona-alvo durante o exercício (se os limites estiverem definidos)</p>
<p>Cal/Fatx 550 Kcal 45</p> <p>BACK</p>	<p>Calorias eliminadas durante o exercício e percentagem de gordura das calorias eliminadas*</p>		

* É efectuada uma estimativa da eliminação de gordura utilizando o total de quilocalorias (Cal) gastas durante uma sessão de exercício. A percentagem de gordura pode variar entre 10% e 60%. Por exemplo, se o total do consumo de energia durante a sessão de exercício for de 245 Cal e a percentagem de gordura for de 45%, 45% da energia necessária para a sessão de exercício foi retirada dos recursos de gordura e 55% dos hidratos de carbono.

Informações gravadas no ficheiro exercício



Número de voltas durante a sessão de exercício

Para visualizar informações detalhadas de cada volta, prima o botão **Vermelho**.

- São visualizadas indicações sobre a Melhor Volta (**BestLap**), nomeadamente o tempo e o número da volta.
- Prima ▲ / ▼ para percorrer os dados de cada volta:
- Para deixar de visualizar as informações da volta, prima **Stop**.

***Nota:** As informações sobre a melhor volta são apresentadas se tiver guardado dados de pelo menos três voltas. A melhor volta não pode ser a última.*

- Tempo intermédio
- Tempo da volta
- Frequência cardíaca média e frequência cardíaca no fim da volta
- Número da volta

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

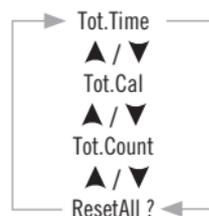
4. VALORES TOTAIS

Os valores totais incluem os valores acumulados das informações guardadas durante as sessões de exercício. Utilize o ficheiro Valores totais como um contador semanal/mensal dos valores obtidos durante as sessões de exercício. Os valores são actualizados automaticamente quando se interrompe a gravação da sessão de exercício. Esta função controla os valores acumulados desde a última colocação a zero. Para obter mais informações sobre a colocação dos valores a zero, consulte a página 26.

Nota: Se ainda não existirem Totais acumulados, é apresentada a indicação **No Totals** (Sem Totais).



Prima O botão **Vermelho**



4.1 VISUALIZAR OS VALORES TOTAIS

1. No modo da Hora, prima o botão ▲ ou ▼ até visualizar a indicação **Totals** (Totais).
2. Prima o botão **Vermelho**. É apresentada a indicação **Tot.Time** (Tempo Total) bem como o valor do tempo total.
3. Utilize o botão ▲ ou ▼ para visualizar as seguintes informações:

Valores totais	
	Data do início da acumulação*
	A duração total acumulada do exercício desde a última colocação a zero

* Se ainda não existirem valores totais acumulados, é visualizada a data de colocação a zero.

Valores totais	
	<p>Data do início da acumulação*</p> <p>Total acumulado de quilocalorias eliminadas (Cal), desde a última colocação a zero</p>
	<p>Data do início da acumulação*</p> <p>A contagem total acumulada do exercício desde a última colocação a zero</p>
	<p>Colocar todos os Valores totais a zero.</p> <p>Para mais informações consulte a página 26.</p>

* Se ainda não existirem valores totais acumulados, é visualizada a data de colocação a zero.

- Para sair dos Valores totais, prima **Stop**.
- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota: Quando a memória dos Valores totais está completa, é iniciada uma nova acumulação a partir de 0.

4.2 COLOCAR OS VALORES TOTAIS A ZERO

Utilize os valores totais como um contador sazonal (ou semanal/mensal) dos valores das suas sessões de exercício, colocando-os a zero periodicamente. Depois de colocar um determinado parâmetro a zero, o valor anteriormente apresentado para esse parâmetro deixa de estar disponível. É possível colocar a zero um determinado parâmetro ou todos os parâmetros ao mesmo tempo (ResetAll?). Comece em qualquer visor da tabela anterior (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count ou ResetAll?).

1. Prima o botão **Vermelho** para colocar o parâmetro pretendido a zero. É visualizada a pergunta **Reset?** (Colocar a zero?).
2. Prima o botão **Vermelho**. É visualizada a indicação **Are You Sure** (Tem a certeza).
3. Em caso afirmativo, prima o botão **Vermelho**.

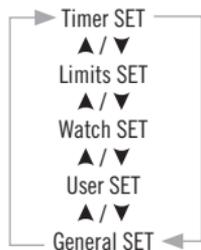
Em alternativa, para cancelar a colocação do parâmetro a zero, prima o botão **Stop**.

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

5. DEFINIÇÕES



Prima o botão **Vermelho**



É possível visualizar ou alterar as definições no menu Settings (Definições).

Para definir parâmetros:

- Selecione ou ajuste utilizando ▲ ou ▼.
- Ao definir um parâmetro, os números deslocam-se mais rapidamente se premir ▲ ou ▼ sem libertar.
- Confirme a sua a selecção e avance no menu premindo o botão **Vermelho**.
- Cancele a selecção ou volte ao modo ou menu anterior premindo **Stop**.

Sugestão: Para obter informações sobre como é que as suas sessões de exercício podem beneficiar das funcionalidades do seu computador de corrida, consulte as sugestões para a corrida e o exercício em www.PolarRunningCoach.com

5.1 DEFINIÇÕES DO TEMPORIZADOR

Os intervalos de corrida são uma parte importante no desenvolvimento do seu desempenho durante a corrida. O seu computador de corrida está equipado com dois temporizadores que funcionam alternadamente, permitindo-lhe definir um intervalo de tempo de repetição ou dois intervalos de tempo diferentes que alternam entre si.

Sugestão: É possível definir o temporizador 1 para um sprint/corrida de 4 minutos e o temporizador 2 para uma recuperação de 2 minutos. Após a definição, o primeiro temporizador iniciará a contagem quando o cronómetro for activado no modo Recording. Quando o Temporizador 1 terminar, o alarme toca uma vez e o Temporizador 2 é automaticamente iniciado. Quando o Temporizador 2 terminar, o alarme toca duas vezes e o Temporizador 1 é novamente activado, e assim sucessivamente.

1. No modo Time prima ▼. É visualizada a indicação **Settings** (Definições).
2. Prima o botão **Vermelho**. É visualizada a indicação **Timer SET** (Definir Temporizador).
3. Prima o botão **Vermelho** e siga os seguintes passos:

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
4. Timer 1 (Temporizador 1) On / OFF (Activar/Desactivar)	▲ / ▼ • active ou desactive o Temporizador 1	Botão Vermelho
5. Minutes (Minutos)	▲ / ▼ • seleccione os minutos (0 a 99 minutos)	Botão Vermelho
6. Seconds (Segundos)	▲ / ▼ • seleccione os segundos (0-59)	Botão Vermelho

- Para definir o Temporizador 2, volte ao passo 4.
- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

5.2 DEFINIÇÕES DOS LIMITES (DEFINIÇÃO DA ZONA-ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA)

OwnZone

O seu Computador de Corrida consegue determinar automaticamente a sua zona de frequência cardíaca para o exercício aeróbio (cardiovascular). Esta funcionalidade é designada por OwnZone (OZ). A OwnZone garante-lhe que o exercício é efectuado dentro de limites de segurança.

Definir a zona-alvo manualmente

É possível criar uma zona-alvo da frequência cardíaca definindo manualmente os limites superior e inferior da frequência cardíaca. Utilize esta funcionalidade para manter um determinado nível de intensidade, de acordo com os objectivos.

Desactivar os limites da Zona-Alvo

Também é possível desactivar os limites da zona-alvo.

1. No modo Time, prima ▼. É visualizada a indicação **Settings**.
2. Prima o botão **Vermelho**. É visualizada a indicação **Timer SET** (Definir Temporizador).
3. Prima ▲ até visualizar a indicação **Limits SET** (Definir Limites).
4. Prima o botão **Vermelho**. A indicação **OwnZone, Manual** ou **Off** (Desactivar) fica intermitente.
5. Prima ▲ ou ▼ para seleccionar **OwnZone, Manual** ou **Off**.

Para obter mais informações sobre a OwnZone consulte a página 30, para obter informações sobre os limites manuais consulte a página 34.

5.2.1 LIMITES DA OWNZONE

A funcionalidade OwnZone (OZ) determina a sua *zona de exercício pessoal* baseada nas variações da frequência cardíaca. Para a maior parte dos adultos, a OwnZone corresponde a 65-85% da frequência cardíaca máxima (FC_{max}). A OwnZone varia diariamente, de acordo com a sua condição física e estado psicológico (por exemplo, se ainda não tiver recuperado do exercício anterior ou se estiver stressado).

Os limites da OwnZone podem ser determinados durante um período de aquecimento com a duração de 1 a 5 minutos, a andar, correr ou praticar qualquer outro desporto. Se a determinação baseada nas variações da sua frequência cardíaca não for bem sucedida, serão utilizados os limites anteriores da OwnZone ou os limites baseados na idade (65-85% da FC_{max}).

(Consulte os passos 1 a 4 na página 29.)

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. OwnZone / Manual / Off LIM (OwnZone/Manual/ Desactivar Limite)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione os limites da OwnZone	Botão Vermelho
6. HR / HR % (FC/FC%)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione o formato da frequência cardíaca: batimentos por minuto ou % da frequência cardíaca máxima	Botão Vermelho

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Sugestão: Consulte www.PolarRunningCoach.com para obter informações sobre os Programas de Treino Polar baseados na frequência cardíaca.

Determinar os limites da frequência cardíaca da sua OwnZone

Antes de determinar a sua OwnZone, certifique-se de que:

- Introduziu correctamente os dados do utilizador. A unidade de pulso pedir-lhe-á as informações em falta (por exemplo: a data de nascimento) antes de aceitar as definições dos limites.
- Activou os limites da OwnZone. Com a função activada, a unidade de pulso determina automaticamente a sua OwnZone sempre que começar a gravar uma sessão de exercício.

Deve voltar a definir a sua OwnZone:

- Quando alterar o ambiente do exercício ou o modo do exercício.
- Ao inicial o exercício, se sentir que não está bem fisicamente. Por exemplo, se estiver stressado ou se não se sentir bem.

A ideia é iniciar o exercício com um período de aquecimento lento, a uma intensidade ligeira, por exemplo, com uma frequência cardíaca inferior a 100 bpm/50 % da FC_{max} . Em seguida, aumente gradualmente a intensidade do exercício para aumentar a frequência cardíaca.

1. Comece o exercício de acordo com o descrito na secção “Gravar sessões de exercício”, na página 14.
2. A determinação da OwnZone inicia-se e o símbolo $\square Z \blacktriangleright$ _____, da OwnZone, é apresentado na linha de cima do visor.

Em alternativa, para ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone determinada anteriormente, prima o botão **Vermelho**.

A determinação da OwnZone é efectuada em cinco etapas.

- $\square Z \blacktriangleright$ _____ Ande devagar durante 1 minuto. Mantenha a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm/50 % da FC_{max} durante esta primeira etapa. Após cada etapa ouvirá um sinal sonoro (se as definições do som estiverem activadas) e a luz acende-se automaticamente (se tiver ligado a luz de retroiluminação), indicando o final da etapa.
- $\square Z \blacktriangleright \blacktriangleright$ _____ Ande normalmente durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/5 % da FC_{max} .
- $\square Z \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright$ ___ Ande num passo apressado durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/5 % da FC_{max} .
- $\square Z \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright$ _ Corra devagar durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm/5 % da FC_{max} .
- $\square Z \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright \blacktriangleright$ Corra numa passada rápida durante 1 minuto.

3. Numa determinada altura, durante as cinco etapas, serão emitidos dois sinais sonoros. A OwnZone está determinada e pode iniciar a sessão de exercício que planeou.

São visualizados o método de determinação da OwnZone (consulte a tabela da próxima página) e os limites da frequência cardíaca da OwnZone.

Os limites são visualizados em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC), dependendo das definições efectuadas.

Indicação no visor:	Método de determinação da OwnZone	Motivos para utilizar este método
OwnZone	variação da frequência cardíaca	
Se não for bem sucedido, passe a		
OZ latest (Última OZ)	OwnZone anterior baseada na variação da frequência cardíaca	<ul style="list-style-type: none"> a variação da frequência cardíaca diminuiu demasiado devagar ou depressa ou a frequência cardíaca excedeu o limite de segurança da determinação da OwnZone
Se não for bem sucedido, passe a		
AgeBased (Baseada na Idade)	zona da frequência cardíaca baseada na idade (65-85% da FC _{max})	<ul style="list-style-type: none"> a determinação da OwnZone baseada na variação da frequência cardíaca não foi bem sucedida e não existia nenhuma determinação anterior da OwnZone

Nota: A OwnZone foi desenvolvida para pessoas saudáveis. Algumas patologias cardíacas podem provocar alterações da frequência cardíaca baseada na OwnZone: É o caso da hipertensão arterial, de algumas arritmias cardíacas e de algumas medicações.

Pode prosseguir a sua sessão de exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada para maximizar os benefícios da sessão de exercício.

Sugestão: Para obter mais informações sobre a OwnZone, consulte www.polar.fi e www.PolarOwnZone.com.

5.2.2 LIMITES MANUAIS

Se não introduziu a sua data de nascimento nas Definições Básicas, a unidade de pulso perder-lhe-á as informações em falta antes de aceitar as definições dos limites. A unidade de pulso apresenta os seus limites da frequência cardíaca anteriormente definidos.

Em alternativa, se anteriormente não definiu os limites manuais, serão apresentados os seus limites baseados na idade.

(Consulte os passos 1 a 4 na página 29.)

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. OwnZone / Manual / Off LIM (OwnZone/Manual/ Desactivar Limite)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione Manual	Botão Vermelho
6. HR / HR % (FC/%FC)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione o formato da frequência cardíaca: batimentos por minuto ou % da frequência cardíaca máxima	Botão Vermelho
7. HighLimit (Limite Superior)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione o limite superior	Botão Vermelho
8. LowLimit (Limite Inferior)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione o limite inferior	Botão Vermelho

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Em vez de determinar a sua zona-alvo da frequência cardíaca através da OwnZone, pode definir os limites alvo da frequência cardíaca através da idade.

A zona-alvo da frequência cardíaca é um 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} , com base na idade:

Frequência cardíaca máxima = 220-idade. Para obter mais informações sobre a correcta medição da FC_{max} , consulte o médico ou fisiologista para fazer uma prova de esforço.

Como utilizar as Zonas-Alvo da Frequência Cardíaca

Durante o exercício, as diferentes zonas da frequência cardíaca produzem benefícios diferentes para a forma física e saúde. As zonas da frequência cardíaca adequadas dependem do seu objectivo e da condição física base.

Sugestão: Para obter mais informações sobre as zonas-alvo e para obter um programa de treino personalizado, consulte www.PolarRunningCoach.com.

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

Idade	FC_{max}	50-60% da FC_{max}	60-70% da FC_{max}	70-80% da FC_{max}	80-90% da FC_{max}	90-100% da FC_{max}
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 DESACTIVAR OS LIMITES DA ZONA-ALVO

Desactive os limites da zona-alvo da frequência cardíaca de modo a que não seja utilizado qualquer limite durante o exercício e não sejam calculados os valores dos limites em File (Ficheiro).

(Consulte os passos 1 a 4 na página 29.)

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. OwnZone / Manual / Off LIM (OwnZone/Manual/ Desactivar Limite)	▲ / ▼ • seleccione Desactivar	Botão Vermelho

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

5.3 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

5.3.1 ALARME

1. No modo Time, prima . É visualizada a indicação **Settings**.
2. Prima o botão **Vermelho**. É visualizada a indicação **Timer SET**.
3. Prima  /  até visualizar a indicação **Watch SET** (Definir Relógio).
4. Continue a premir o botão **Vermelho** e proceda do seguinte modo:

Indicação no visor:	Prima  ou  para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. Alarm (Alarme) Once / Mon-Fri / Daily / Off (Uma Vez/Seg-Sex/ Diariamente/Desactivar)	 /  <ul style="list-style-type: none">• seleccione o modo Alarm (Alarme)	Botão Vermelho (Ignore o passo 6 para o formato de 24h)
6. AM / PM (para o formato de 12h)	 /  <ul style="list-style-type: none">• seleccione AM ou PM	Botão Vermelho
7. Hours (Horas)	 /  <ul style="list-style-type: none">• seleccione as horas	Botão Vermelho
8. Minutes (Minutos)	 /  <ul style="list-style-type: none">• seleccione os minutos	Botão Vermelho

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Alarme

O Alarme funciona em todos os modos. Quando o Alarme toca é visualizada a indicação **Alarm!** com uma luz de retroiluminação intermitente. O alarme toca durante um minuto, a menos que prima **Stop**. Para atrasar o alarme mais 10 minutos, prima ▲, ▼ ou o botão **Vermelho**: é apresentada a indicação **Snooze** (Pausa Temporária). O alarme toca novamente após 10 minutos. Para cancelar a pausa temporária e o Alarme, prima **Stop** no modo Snooze.

Em alternativa, pode aceder rapidamente às definições do Alarme no modo Time premindo o botão **Stop** sem libertar.

Nota: Se o símbolo de pilha fraca  for apresentado no visor, o Alarme não pode ser activado. No entanto, o Alarme do Relógio soa uma vez se for definido antes do símbolo ser visualizado.



5.3.2 DEFINIR A HORA

1. No modo Time, prima **▼**. É visualizada a indicação **Settings**.
2. Prima o botão **Vermelho**. É visualizada a indicação **Timer SET** (Definir Temporizador).
3. Prima **▲ / ▼** até visualizar **Watch SET** (Definir Relógio).
4. Continue a premir o botão **Vermelho** até visualizar a indicação **TIME** e proceda do seguinte modo:

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. Time (Hora) 12h / 24h	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione o formato de 12h ou 24h	Botão Vermelho (Ignore o passo 6 para o formato de 24h)
6. AM / PM (para o formato de 12h)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione AM ou PM	Botão Vermelho
7. Hours (Horas)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione as horas	Botão Vermelho
8. Minutes (Minutos)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione os minutos	Botão Vermelho

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

5.3.3 DEFINIR A DATA

1. No modo Time, prima ▼. É visualizada a indicação **Settings**.
2. Prima o botão **Vermelho**. É visualizada a indicação **Timer SET**.
3. Prima ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Watch SET**.
4. Continue a premir o botão **Vermelho** até visualizar a indicação **Date** e proceda do seguinte modo:

Nota: A ordem da definição da data depende do formato seleccionado (24h: dia - mês - ano/12h: mês - dia - ano).

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. Day / Month (Dia/Mês)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h)	Botão Vermelho
6. Month / Day (Mês/Dia)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione o mês (no formato de 24h) ou o dia (no formato de 12h)	Botão Vermelho
7. Year (Ano)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione o ano	Botão Vermelho

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

5.4 DADOS DO UTILIZADOR

A introdução dos seus dados pessoais assegura o funcionamento do contador de calorias com a máxima precisão possível.

1. No modo Time, prima ▼. É visualizada a indicação **Settings**.
2. Prima o botão **Vermelho** até visualizar a indicação **Timer SET**.
3. Prima ▲ / ▼ até visualizar a indicação **User SET**.
4. Prima o botão **Vermelho** para introduzir os seus dados e proceda do seguinte modo:

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. Weight (Peso) kg / lbs	▲ / ▼ • seleccione o peso	Botão Vermelho
Nota: <ul style="list-style-type: none">• As unidades de peso e altura dependem das unidades seleccionadas. Se pretender, pode seleccionar uma unidade diferente no modo de definição do peso e da altura, premindo o botão da Luz sem libertar.• Para alterar as definições, prima Stop e volte ao passo 4.		
6. Height (Altura) • cm / ft • inch (polegadas) (para a Unidade 2)	▲ / ▼ • seleccione a altura ▲ / ▼	Botão Vermelho Botão Vermelho

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
<p>7. Birthday (Data de Nascimento)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Dia / Mês) • Month / Day (Mês / Dia) • Year (Ano) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o dia (no formato de 24h) ou o mês (no formato de 12h) ▲ / ▼ • seleccione o mês (no formato de 24h) ou o dia (no formato de 12h) ▲ / ▼ • seleccione o ano 	<p>Botão Vermelho</p> <p>Botão Vermelho</p> <p>Botão Vermelho</p>
<p>8. Sex (Sexo) MALE / FEMALE (Masculino/Feminino)</p>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • seleccione o sexo 	<p>Botão Vermelho</p>

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
9. HR Max (FC Máxima)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> indique este parâmetro se souber o valor da sua frequência cardíaca máxima actual, que pode ser determinado através de um exame médico adequado. O valor da frequência cardíaca máxima calculado a partir da idade (220-idade) é apresentado por defeito ao definir este valor pela primeira vez.	Botão Vermelho
10. HR Sit (FC na Posição de Sentado)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> selecione o valor da frequência cardíaca na posição de sentado 	Botão Vermelho

- Para voltar ao modo Time, prima e mantenha premido o botão **Stop**.

Valor da frequência cardíaca máxima (HR_{max})

A FC_{max} é utilizada para calcular o consumo de energia. A FC_{max} é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A FC_{max} também é útil para determinar a intensidade do exercício. O método mais exacto para determinar a FC_{max} individual é efectuar um exame médico adequado.

Valor da frequência cardíaca na posição de sentado (HR_{sit})

A FC_{snt} é utilizada para calcular o consumo de energia. Para determinar facilmente a FC_{snt} , coloque o transmissor, sente-se e não execute qualquer actividade física. Após dois ou três minutos, prima o botão **Vermelho** no modo Time para visualizar a frequência cardíaca. Acabou de determinar a sua FC_{snt} .

Para calcular a FC_{snt} com mais exactidão, repita o procedimento várias vezes e calcule a média.

5.5 DEFINIÇÕES GERAIS

No modo General Settings (Definições Gerais) é possível visualizar e alterar as seguintes definições:

- som On ou Off (Activado ou Desactivado)
- formato da unidade (kg/cm ou lb/ft)

5.5.1 DEFINIR O SOM

As definições do som incluem os sons do botão e do cronómetro. As definições do som não afectam os alarmes do relógio.

1. No modo Time, prima ▼. É visualizada a indicação **Settings**.
2. Prima o botão **Vermelho** até visualizar a indicação **Timer SET**.
3. Prima ▲ / ▼ até visualizar **General SET** (Definições Gerais).
4. Prima o botão **Vermelho** e siga os passos abaixo:

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. Sound (Som) On / OFF (Activar/Desactivar)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• active ou desactive o som	Botão Vermelho

- Para voltar ao modo Time, prima o botão **Stop** sem libertar.

Nota: Os sons da unidade de pulso e a luz de retroiluminação são desactivados se o símbolo de pilha fraca ⇨ for apresentado. No entanto, o Alarme do Relógio soa uma vez se for definido antes do símbolo ser visualizado.

5.5.2 DEFINIR AS UNIDADES

1. No modo Time, prima ▼. É visualizada a indicação **Settings**.
2. Prima o botão **Vermelho** até visualizar a indicação **Timer SET**.
3. Prima ▲ / ▼ até visualizar a indicação **General SET** (Definições Gerais).
4. Prima o botão **Vermelho** duas vezes e siga os passos abaixo:

Indicação no visor:	Prima ▲ ou ▼ para definir	Prima o botão Vermelho para aceitar
5. Unit kg/cm / Unit lb/ft (Unidades em kg/cm / Unidades em lb/ft) 1 / 2	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• seleccione as unidades	Botão Vermelho

Nota: A definição das Unidade afecta as unidades dos dados pessoais e as definições do relógio.

5.6 PERSONALIZAR A UNIDADE DE PULSO COM UM LOGÓTIPO

Pode personalizar o seu computador de corrida criando e transferindo o seu próprio logótipo para o visor da unidade de pulso. Para o fazer, necessita da ferramenta Polar UpLink.

Transfira a ferramenta Polar UpLink a partir do site www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com. Para utilizar a ferramenta Polar UpLink, o seu computador tem de ter uma placa de som e colunas ou auscultadores dinâmicos. Consulte o site www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com para obter mais informações.



6. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Tal como acontece com qualquer outro dispositivo electrónico, o seu Computador de Corrida Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto, por muitos e muitos anos.

Cuidados a ter com o Computador de Corrida Polar

- Guarde a unidade de pulso e o transmissor num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (i.e., dentro de um saco de plástico ou de um saco de desporto), nem juntamente com materiais condutores, como uma toalha molhada. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos molhados e o transmissor activado, o que reduz a vida útil da pilha.
- Mantenha o Computador de Corrida Polar limpo. Limpe-o com uma solução de água e sabão suave. Seque-o cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.
- As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F.
- Não exponha o Computador de Corrida à luz solar directa durante períodos prolongados, como acontece se o deixar dentro de um automóvel estacionado ao sol.
- Não dobre nem estique o transmissor. Se o fizer, pode danificar os eléctrodos.
- Não seque o transmissor sem ser com uma toalha. O manuseamento inadequado pode danificar os eléctrodos.

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, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

Pilha do Transmissor

Contacte um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para obter um transmissor de substituição. A Polar recicla os transmissores usados. Consulte o Cartão de Registro do Cliente para obter instruções detalhadas.

Pilha da Unidade de Pulso

A vida útil estimada da pilha da unidade de pulso é de dois anos com uma utilização normal (1h/ dia, 7 dias por semana). O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha da unidade de pulso mais rapidamente. O indicador de pilha fraca  é visualizado quando a pilha apresenta 10 a 15% da sua carga, devendo proceder-se à substituição da mesma. Não abra a unidade de pulso. Para garantir as propriedades de resistência à água e o uso de componentes adequados a pilha da unidade de pulso deve ser substituída apenas por pessoal autorizado, num Centro de Assistência Polar. Nessa ocasião será efectuada uma verificação completa do computador de corrida Polar.

Nota:

- A luz de retroiluminação e os sons da unidade de pulso são automaticamente desactivados quando a indicação  é exibida. (No entanto, o som do Alarme do Relógio soa uma vez se o tiver activado antes do símbolo  ser exibido no visor. O símbolo do Alarme  não será apresentado no visor.
- 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.
- Depois de substituir a pilha, volte a introduzir a hora e a data nas Definições Básicas. Para obter mais informações, consulte a página 8.

7. PRECAUÇÕES

INTERFERÊNCIAS DURANTE O EXERCÍCIO

Interferências eletromagnéticas

Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios e de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, televisores, motores de automóveis, computadores de bicicleta, de alguns equipamentos de exercícios movidos a energia eléctrica, 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 peito e utilize o equipamento de exercício da forma habitual.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada e em que o símbolo do coração não se apresente intermitente. 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 computador de corrida 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 , a unidade de pulso capta sinais de transmissores no raio de 1 metro / 3 pés. Existe a possibilidade de outros sinais não codificados, de mais de um transmissor, serem captados simultaneamente e provocarem leituras incorrectas.

Utilização do Computador de Corrida Polar na Água

O Computador de Corrida Polar é resistente à água e pode ser utilizado quando nadar. No entanto, o Computador de Corrida Polar não é um instrumento de mergulho. Para manter a resistência à água não prima os botões da unidade de pulso debaixo de água. Ao medir a frequência cardíaca na água podem ocorrer interferências pelas seguintes razões:

- A água das piscinas, que possui um elevado teor de cloro, e a água salgada, são muito condutoras. 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.

Minimizar Eventuais Riscos Durante o Exercício

A actividade física pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às perguntas apresentadas mais abaixo, 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 ou 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 o seu estado psicológico, 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 existir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o exercício, deve parar ou continuar com menos intensidade.

Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados. Os indivíduos com pacemaker que utilizem o Computador de Corrida Polar, fazem-no 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 Computador de Corrida Polar.

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 na página 55. 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 um funcionamento sem problemas.

A acção combinada da humidade e do calor intenso pode fazer sair a tinta preta da superfície do transmissor e manchar roupas claras.

8. PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

O que devo fazer se...

...não souber onde estou no menu?

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

...não acontecer nada quando carrego nos botões?

Reinicie a unidade de pulso premindo os quatro botões laterais ao mesmo tempo durante 2 segundos. Defina a hora e a data em Basic Setting (Definições Básicas), depois de reiniciar a unidade. As outras definições serão guardadas.

...a frequência cardíaca for irregular ou extremamente elevada?

Os sinais electromagnéticos fortes podem originar valores errados. Afaste-se de possíveis fontes de interferência, como linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboio ou de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, motores de automóveis, computadores de bicicleta, alguns equipamentos para exercícios que funcionam com energia eléctrica (como equipamentos para testar a forma física) ou telemóveis.

Se o facto de se afastar não ajudar e a leitura da frequência cardíaca continuar a apresentar valores errados, diminua a velocidade e verifique manualmente a pulsação. Se achar que corresponde à leitura mais elevada que é apresentada, poderá sofrer de arritmia cardíaca. A maior parte dos casos de arritmia não são graves, no entanto, consulte o seu médico.

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

- Verifique se a sua unidade de pulso se encontra a um máximo de 1 metro/3 pés do transmissor.
- Verifique se o transmissor não ficou frouxo durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos do transmissor estão humedecidos.
- Certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 metro/3 pés.
- A arritmia cardíaca pode provocar leituras irregulares. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

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

- Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se este está colocado de acordo com as instruções.
- Verifique se o transmissor está limpo.
- Verifique se não está perto de linhas de alta tensão, televisores, telemóveis ou outras fontes de interferências electromagnéticas. Verifique também se não está perto (1m/3 pés) de outros utilizadores de monitores da frequência cardíaca, quando iniciar a gravação da sua sessão de exercício.
- Os sinais ECG poderão ter sido alterados por algum problema cardíaco. Se for esse o caso, consulte seu médico.

...outra pessoa com um computador de corrida estiver a causar as interferências?

Afaste-se dessa pessoa e prossiga com a sessão de exercício normalmente.

Em alternativa,

1. Tire o transmissor do peito durante 30 segundos. Permaneça afastado da pessoa que está a utilizar o outro dispositivo.
2. Coloque novamente o transmissor e posicione a unidade de pulso no peito, junto do logotipo Polar existente no transmissor. A unidade de pulso começa a procurar novamente o sinal de frequência cardíaca. Prossiga a sessão de exercício normalmente.

...o símbolo de pilha fraca ➡ for activado?

Normalmente o primeiro sinal de que a pilha está sem carga é o aparecimento do indicador de pilha fraca no visor. Para obter mais informações, consulte a página 49.

Nota: Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.

...não for exibido nada no visor?

O Computador de Corrida Polar sai da fábrica no modo de economia da pilha. Active-o premindo duas vezes o botão **Vermelho**. É iniciado o modo Definições Básicas. Para obter mais informações, consulte a página 8. Em alternativa, a pilha pode estar esgotada (consulte a pergunta seguinte para obter mais indicações).

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

Recomendamos que toda a assistência seja prestada por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Este procedimento assegura a validade da garantia, evitando que o equipamento seja afectado por procedimentos de reparação incorrectos, efectuados por agentes não autorizados. 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 Computador de Corrida.

9. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

O Computador de Corrida Polar apresenta-lhe os seus indicadores de desempenho e ajuda-o a atingir os objectivos pessoais de treino. Indica o nível de intensidade e esforço fisiológico durante a sessão de exercício. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

A resistência dos produtos Polar à água é testada de acordo com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, consoante a sua resistência à água. Verifique a categoria da resistência à água do seu produto Polar, utilizando o quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da unidade de pulso	Salpicos, suor, chuva etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	X				Salpicos, chuva etc.
Water resistant 50m	X	X			Mínimo para tomar banho e nadar
Water resistant 100m	X	X	X		Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo

UNIDADE DE PULSO

Duração da pilha:	Média de 2 anos, em utilização normal (1h/ dia, 7 dias por semana)
Tipo de pilha:	CR2032
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 140 °F
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.
Resistência à água:	Water resistant 50m

Relógio

Precisão:	superior a $\pm 0,5$ segundos / dia, a uma temperatura de 25 °C / 77 °F
-----------	---

TRANSMISSOR

Duração da pilha:	Média de 2500 horas de utilização
Tipo de pilha:	Pilha de lítio
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do Transmissor:	Poliuretano
À prova de água	

Tira Elástica

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

Monitor da Frequência Cardíaca

Precisão:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade.
Intervalo da medição da frequência cardíaca:	15-240

Ficheiro

1 Ficheiro de Exercício	
Tempo máximo de gravação:	99 h 59 min 59 s

Totais

Máximo do Tempo Total:	9999 h
Máximo do Total de Calorias:	999 999
Máximo da Contagem Total:	999 999

10. 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 Oy/Polar Electro Inc. 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 seu recibo ou o Cartão de Garantia Internacional, que constitui 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 Autorizado, 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.

CE 0537 Esta marcação CE indica a conformidade do produto com a Directiva 93/42/EEC.

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

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-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 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.

11. TERMO DE RESPONSABILIDADE DA POLAR

- 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:

W096/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
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

12. ÍNDICE REMISSIVO

Alarme da zona-alvo	15	Pausa Temporária do Alarme (Snooze)	39
Bloqueio dos botões 	18	Reiniciar a unidade de pulso	52
Calorias (Consumo de energia)	22	Substituição da pilha	49
Cronómetro	18	Temporizadores	28
Dados do utilizador	42	Transmissor	12
Definições	27	Valores totais	24
Definir a data	41	Voltar ao visor Time (Hora)	52
Definir as unidades	46		
FC _{snt}	44		
Ferramenta Polar Uplink	47		
File (Ficheiro)	20		
Frequência cardíaca 	13		
Função HeartTouch	3		
Gravar sessões de exercício	14		
Halt (Paragem)	18		
Indicação de pilha fraca 	49		
Lap full (Máximo de voltas)	18		
Ligar/desligar o alarme 	38		
Ligar/desligar o som	45		
Limites da Frequência Cardíaca	29, 35		
Luz de retroiluminação	3		
Medir a frequência cardíaca	12		
Modo 12h / 24h	9		