

**POLAR®****MANUAL DO  
UTILIZADOR**Monitor de Frequência  
Cardíaca para Fitness  
Polar F11™**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 F11

Compare os valores obtidos durante o exercício com os seus objectivos semanais e verifique se os está a atingir.



**Estimado cliente,**

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

O monitor de frequência cardíaca para fitness Polar F11™ ajuda-o a atingir os seus objectivos de forma física.

O monitor de frequência cardíaca para fitness Polar F11 inclui o Programa de Exercício Keeps U Fit™ da Polar, que o ajuda a criar um programa de treino personalizado, a manter um diário das sessões de exercício e a monitorizar a evolução da sua forma física. O programa é baseado e personalizado utilizando seu actual nível de forma física aeróbica, medida com o Polar Fitness Test™. Seleccione o programa pretendido e o nível de exercício, e o monitor de frequência cardíaca Polar F11 fornecer-lhe-á um programa de exercício. Utilize o monitor de frequência cardíaca Polar durante as sessões de exercício e verifique os dados registados no diário electrónico depois de fazer exercício. No diário, pode comparar e planificar a evolução da sua forma física em relação aos seus objectivos. Efectue o teste de Fitness uma ou duas vezes por mês e analise a evolução da sua forma física.

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](http://www.PolarFitnessTrainer.com) e em [www.polar.fi](http://www.polar.fi), para obter os melhores produtos e sugestões de treino, bem como outros serviços de valor acrescentado.

<b>1. INTRODUÇÃO AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA F11</b> .....	<b>7</b>
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
<b>2. PROGRAMA DE EXERCÍCIO KEEPS U FIT</b> .....	<b>14</b>
2.1 CRIAÇÃO DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO PESSOAL .....	15
2.2 VISUALIZAR E EDITAR O PROGRAMA .....	17
2.3 DEFINIÇÕES DO PROGRAMA .....	23
<b>3. FAZER EXERCÍCIO</b> .....	<b>25</b>
3.1 INICIAR A GRAVAÇÃO DE UM EXERCÍCIO .....	25
3.2 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO .....	26
3.3 DEFINIÇÕES DO EXERCÍCIO .....	32
3.4 OWNZONE .....	34
<b>4. CONTROLO DOS SEUS PROGRESSOS</b> .....	<b>37</b>
4.1 DIÁRIO .....	37
4.2 ACOMPANHAMENTO SEMANAL E MENSAL .....	41
<b>5. VERIFICAÇÃO DAS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FICHEIRO</b> .....	<b>43</b>
5.1 FICHEIRO EXERCÍCIO .....	44
5.2 FICHEIRO TOTAIS .....	46
5.3 FICHEIRO DIÁRIO .....	47

<b>6. TESTE DE FITNESS POLAR - OWNINDEX</b> .....	<b>49</b>
6.1 EFECTUAR O TESTE DE FITNESS .....	50
6.2 TENDÊNCIA DO TESTE DE FITNESS .....	52
<b>7. ACTUALIZAR O SEU PROGRAMA</b> .....	<b>54</b>
<b>8. DEFINIÇÕES</b> .....	<b>55</b>
8.1 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO .....	55
8.2 DEFINIÇÕES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA .....	63
8.3 DEFINIÇÕES DO DIÁRIO .....	67
8.4 DEFINIÇÕES DO UTILIZADOR .....	68
8.5 DEFINIÇÕES GERAIS .....	72
<b>9. TRANSFERÊNCIA DE DADOS</b> .....	<b>74</b>
<b>10. CUIDADOS E MANUTENÇÃO</b> .....	<b>75</b>
<b>11. PRECAUÇÕES</b> .....	<b>77</b>
11.1 INTERFERÊNCIAS DURANTE O EXERCÍCIO .....	77
11.2 MINIMIZAR EVENTUAIS RISCOS DURANTE O EXERCÍCIO .....	78
<b>12. PERGUNTAS FREQUENTES</b> .....	<b>79</b>
<b>13. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS</b> .....	<b>81</b>
<b>14. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR</b> .....	<b>82</b>
<b>15. TERMO DE RESPONSABILIDADE</b> .....	<b>83</b>
<b>16. ÍNDICE REMISSIVO</b> .....	<b>84</b>

# 1. INTRODUÇÃO AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA F11

## 1.1 COMPONENTES DO PRODUTO

O conjunto do monitor de frequência cardíaca F11 é constituído pelos seguintes itens:



### Unidade de Pulso

A unidade de pulso inclui o Programa de Exercício Pessoal, que lhe permite criar, actualizar e monitorizar o seu Programa.



### Transmissor Codificado Polar WearLink™

O **conector** transmite o sinal da sua frequência cardíaca à unidade de pulso. As zonas da **tira elástica** com eléctrodos detectam a frequência cardíaca.

### 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

[www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) é um serviço completo baseado na Internet, especialmente concebido para apoiar os seus objectivos. Mediante registo grátis pode aceder ao programa de exercícios personalizado, ao diário, a artigos úteis e muito mais. Além disso, em [www.polar.fi/fitness](http://www.polar.fi/fitness), pode obter as últimas sugestões sobre os produtos mais recentes e assistência online.

## 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 Botões Bloquead (Botões bloqueados) ou Botões Desbloq (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 + é apresentado no visor.

Ao premir o botão ▲ 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 ao 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 - é apresentado no visor.

Ao premir botão ▼ sem libertar, pode alterar o fuso horário no visor Relógio.

## Símbolos



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

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



 O envelope lembra-lhe para verificar os exercícios da semana anterior, ou para executar o Teste de Fitness Polar. Para obter mais informações, consulte a secção Acompanhamento Semanal e Mensal, na página 41.

 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 75.

 O símbolo do alarme indica que o alarme está ligado. Para obter mais informações, consulte a secção Definições do Relógio, na página 55.



 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.

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

 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 26.



 O troféu indica que atingiu os objectivos de exercício da semana anterior.

### 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 74.

*Nota: É importante efectuar as definições com rigor, em virtude destas influírem na precisão do Programa de Exercício Pessoal.*

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. **Language** (Idioma): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **ENGLISH, DEUTSCH, ESPAÑOL** ou **FRANÇAIS** (Inglês, Alemão, Espanhol ou Francês). Prima OK.
4. É exibida a indicação **EMPIECE CON AJUSTES BÁSICOS** (Comece pelas Definições Básicas). Prima OK para iniciar as Definições básicas.
5. **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.

6. **Fecha** (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 (**aa**). Prima OK.
7. **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 calorias são apresentadas. Se seleccionar lb/ft, as calorias são apresentadas em Cal. Se seleccionar kg/cm, as calorias serão apresentadas em kcal.*
8. **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.*
9. **Estatura** (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.*
10. **Nacimiento** (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 (**aa**). Prima OK.
11. **Sexo**: Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **MASCULINO** ou **FEMENINO** (Feminino). Prima OK.
12. É exibida a pergunta **AJUSTES OK?** (Definições Correctas?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (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 77).



1. Humedeça as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente e verifique se estas ficam bem húmidas.



2. Prenda o Conector à tira elástica. Coloque a letra **L** do conector junto da palavra **LEFT** da tira elástica e aperte o fecho.



3. Regule 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 segundo fecho.



4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector 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 **Ejercicio** (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 25.

**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.

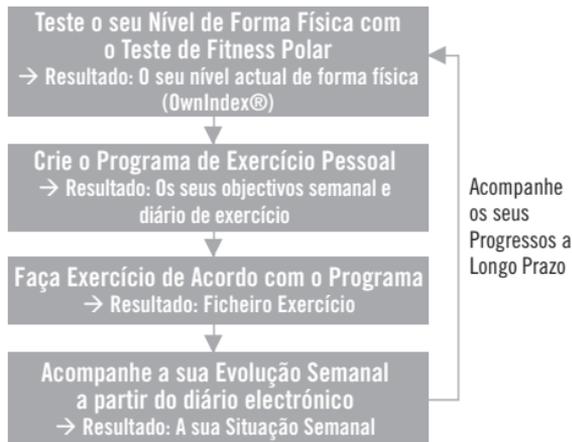
## 2. PROGRAMA DE EXERCÍCIO KEEPS U FIT

O Programa de Exercício Keeps U Fit da Polar baseia-se no seu actual nível de forma física, fornecendo-lhe orientações sobre a quantidade de exercício que necessita de fazer para alcançar os seus objectivos pessoais de fitness.

O Programa de Exercício Keeps U Fit da Polar ajuda-o a planear o seu exercício, recomendando a duração total do exercício, o consumo calórico e a duração do exercício em diferentes zonas de intensidade. O Programa toma em consideração o seu actual nível de forma física, os seus objectivos pessoais e o número de vezes por semana que pretende fazer exercício. Com base nestes dados, ser-lhe-ão fornecidos objectivos de exercício semanais e diários. O programa indica-lhe o tempo de exercício, o consumo calórico, o número, a duração e a intensidade de cada uma das sessões de exercício.

Utilize o monitor de frequência cardíaca Polar durante o exercício e verifique os dados referentes às últimas semanas, gravados no diário electrónico. No Diário, pode comparar as sessões de exercício com os seus objectivos semanais e verificar se está a atingir os objectivos programados. No menu Ficheiro, pode consultar informações mais detalhadas sobre as sessões de exercício. Para monitorizar a evolução do seu nível de forma física a longo prazo, pode efectuar o Polar Teste de Fitness uma ou duas vezes por mês e comparar o valor obtido com valores de testes anteriores na Tendência do Teste de Fitness.

### Resumo do Programa de Exercício Keeps U Fit



## 2.1 CRIAÇÃO DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO PESSOAL

Esta secção fornece as informações pormenorizadas sobre a criação do Programa de Exercício Pessoal.

Para criar um programa de exercício rigoroso, comece por determinar o nível da sua forma física, de acordo com o indicado no capítulo Teste de Fitness Polar - OwnIndex, na página 49.

1. Comece no visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Ejercicio** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Programa**. Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **CREAR** (Criar). Prima OK.

### **Nota:**

- *Se nunca efectuou o Teste de Fitness Polar ou se já passaram seis meses desde a última vez que o efectuou, será exibida a indicação **FALTA SU OWNINDEX MUESTRA DEFECTO** (OwnIndex em Falta. Está a ser Utilizado o Valor Predefinido). Volte ao visor Relógio premindo o botão Back sem libertar e efectue o Teste de Fitness, conforme indicado no capítulo Teste de Fitness Polar - OwnIndex, na página 49. Caso contrário, será utilizado o valor OwnIndex predefinido resultante do Teste de Fitness Polar, e a quantidade de exercício recomendada para diferentes níveis de intensidade não será a adequada para si.*
- *Se for exibida a indicação **EMPIECE CON AJUSTES BÁSICOS** (Comece com as Definições Básicas), estão em falta algumas definições básicas. Prima OK para introduzir todas as definições. Para obter mais informações, consulte a secção Definições básicas, na página 10.*
- *Se já tiver criado um programa, será exibida a indicação **BORRAR ACTUAL?** (Substituir actual?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (Sim) se pretender criar um novo programa ou **NO** (Não) para cancelar a criação de um novo programa. Prima OK.*

4. **OwnIndex:** A determinação do seu actual nível de forma física afecta a quantidade de exercício recomendada pelo programa para diferentes níveis de intensidade.
- Se já efectuou o Teste de Fitness, será apresentado o valor do seu último OwnIndex.  
Se conhecer a sua potência aeróbica máxima ( $VO_{2max}$ , ml/kg/min), caso tenha efectuado a sua determinação num laboratório adequado ou através de outro Teste de Fitness que execute regularmente, poderá seleccionar o valor adequado do OwnIndex premindo os botões ▲ / ▼. Prima OK.
5. **Objetivo** (Objectivo): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o nível do Programa, de acordo com o seu objectivo: **MAXIMIZAR, MEJORAR** ou **MANTENER** (Maximizar, Melhorar ou Manter).  
A selecção do objectivo afecta o tempo do exercício. Prima OK.

#### Maximizar

Selecione Maximizar se o seu objectivo for maximizar o actual nível de forma física aeróbica. Selecione Maximizar se fez exercício regularmente durante as últimas 10 a 12 semanas e se o exercício quase diário não representa problema para si. O programa recomenda exercício durante aproximadamente cinco horas por semana, divididas em quatro a seis sessões de exercício.

#### Mejorar (Melhorar)

Selecione Mejorar (Melhorar) se o objectivo for melhorar o seu actual nível de forma física aeróbica e se tem possibilidades de fazer exercício regularmente. O Programa recomenda exercício durante aproximadamente três horas por semana, divididas em três a cinco sessões de exercício.

#### Mantener (Manter)

Selecione Mantener (Manter) se o objectivo for manter o nível de forma física aeróbica actual. Se não tem feito exercício recentemente, Manter é um bom nível para começar e pode até melhorar a sua forma física. O programa recomenda exercício durante aproximadamente uma hora e meia por semana, dividida em duas a três sessões de exercício.



- Cont. Eje** (Contagem de Sessões de Exercício): Com base no seu OwnIndex e no objectivo seleccionado, a unidade de pulso recomenda o número de vezes por semana que deve fazer exercício. O cursor **▄** indica-lhe o número recomendado.  
Se preferir, pode alterar este valor com os botões **▲ / ▼**. Prima OK.
- Passados alguns segundos, a unidade de pulso apresenta a indicação **SU PROGRAMA PERSONAL** (O seu Programa Pessoal) e os seus objectivos semanais de exercício.  
Se pretende visualizar os objectivos, continue a partir do capítulo Objectivos semanais de exercício, na página 18. Em alternativa, volte ao visor Relógio premindo o botão Back sem libertar.

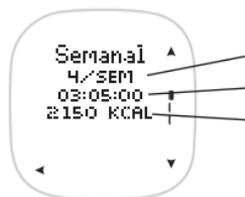
## 2.2 VISUALIZAR E EDITAR O PROGRAMA

Esta secção descreve como pode visualizar e editar o seu Programa, no menu Edição do Programa.

- Se começar a partir de visor Relógio, prima OK. É visualizada indicação **Ejercicio** (Exercício).
- Prima os botões **▲ / ▼** para seleccionar **Programa**. Prima OK.
- Prima os botões **▲ / ▼** para seleccionar **EDITAR**. Prima OK.

**Nota:** Se não criou um programa, é exibida a indicação **Vacio** (Vazio). A unidade de pulso avisa-o para começar por criar um Programa. Para obter mais informações, consulte o capítulo Programa de Exercício Keeps U Fit, na página 14.

## 2.2.1 OBJECTIVOS SEMANAIS DE EXERCÍCIO



### Semanal Objetivos (Objectivos Semanais)

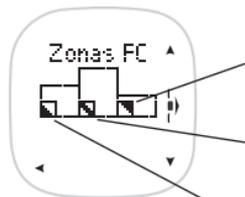
Número de sessões de exercício previstas por semana

Duração prevista para o total de sessões de exercício por semana

Consumo calórico total previsto durante o exercício semanal

Prima o botão ▼ para continuar.

**Zonas FC Semanais:** O tempo previsto para as sessões de exercício semanais é dividido em três zonas de intensidades diferentes: **Suave**, **Moderado**, e **Intenso** (Ligeira, Moderada e Forte), consoante o objectivo seleccionado no Programa.



Forte

Moderada

Ligeira

A altura da barra indica o objectivo do exercício semanal na zona de intensidade.

#### Suave (Ligeira)

Fazer exercício na zona de intensidade Ligeira\* (60-70% FC<sub>max</sub>) é bom para melhorar a saúde e a forma física. Também melhora a endurance base e ajuda a recuperar de exercício mais pesado.

#### Moderado (Moderada)

Fazer exercício na zona de intensidade Moderada (70-80% FC<sub>max</sub>) é especialmente eficaz para melhorar a forma física aeróbica. Todos os programas incluem exercício nesta zona de intensidade.

#### Intenso (Forte)

A zona de intensidade Forte (80-90% FC<sub>max</sub>) destina-se a exercício de duração relativamente curta. Fazer exercício nesta zona provoca uma respiração mais intensa, cansaço muscular, fadiga e aumenta a capacidade máxima de desempenho. Só os programas Melhorar e Maximizar incluem exercícios nesta zona de intensidade.

*Para obter mais informações sobre as zonas de intensidade consulte a secção Definições da Frequência Cardíaca, na página 63.*

Prima OK para visualizar as durações do exercício programadas para zonas de intensidade diferentes.



Nome da zona de intensidade

O gráfico de barras da zona de intensidade está realçado

Duração do exercício programado na zona de intensidade seleccionada

Para visualizar as informações para outras zonas de intensidade, prima os botões ▲ / ▼.

Prima o botão Back para voltar a visualizar as Zonas de FC por Semana.

Prima o botão ▼ para continuar.

*\*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<sub>max</sub>.*

## 2.2.2 OBJECTIVOS DA SESSÃO DE EXERCÍCIO

Se começar no visor Relógio, repita os passos de 1 a 3 da página 17 e prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação *Ejercicios Semanales* (*Sessões de Exercício Semanais*).

**Ejercicios Semanales:** O tempo do exercício semanal é dividido em sessões de exercício individuais de diferentes durações. As sessões de exercício são designadas por **CORTO**, **NORMAL** e **LARGO** (Curta, Normal e Longa), consoante a duração do exercício.



A visualização **Semanal Ejercicios** exibe um resumo das suas sessões de exercício semanais, sendo o número de sessões de exercício ordenado por duração. Para visualizar os seus objectivos por sessão de exercício, prima OK.



A visualização **Ejercicios** exibe a ordem de desempenho recomendada para as sessões de exercício. Selecciona a sessão de exercício pretendida com os botões ▲ / ▼. Em alternativa, seleccione **AÑADIR** (Adicionar) para incluir uma sessão de exercício suplementar no seu programa. Prima OK.

### Adicionar uma Sessão de Exercício ao seu Programa

Se seleccionar **AÑADIR**, regule a duração do exercício (**Duración**).

1. Regule as horas com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
2. Regule os minutos com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
3. A unidade de pulso apresenta a indicação **CALORÍAS EJERCICIO ACTUALIZ.** (Consumo Calórico Actualizado do Exercício). O consumo calórico programado para o exercício é calculado automaticamente e a unidade de pulso exibe os objectivos da sessão de exercício que foi adicionada.

*Nota:* A sessão de exercício adicionada é automaticamente anexada aos seus objectivos semanais de exercício e os objectivos da zona da FC da sessão de exercício adicionada são calculados de acordo com os seus objectivos semanais da zona da FC.

### Objectivos da Sessão de Exercício:



Nome do exercício/Objectivos

Duração programada do exercício

Consumo calórico programado para esta sessão de exercício

Prima o botão ▼ para continuar.

Em alternativa, prima OK para editar os objectivos da sessão de exercício e continue a partir de Edição dos Objectivos do Exercício, na página 22.

Em alternativa, prima o botão Light sem libertar para eliminar a sessão de exercício e continuar a partir de Eliminar uma Sessão de Exercício, na página 22.

**Objectivos das Zonas da FC:** Cada uma das sessões de exercício individuais está dividida em três zonas de intensidades diferentes: Suave, Moderado e Intenso (Ligeira, Moderada e Forte).

Prima OK para visualizar os objectivos da sessão de exercício por zonas de intensidade.



Nome da zona de intensidade

Duração programada para o exercício na zona de intensidade seleccionada. A duração programada para o exercício em zonas de intensidade diferentes depende do tipo de exercício seleccionado.

Para visualizar as informações das outras zonas de intensidade, prima os botões ▲ / ▼.

Prima Back para voltar ao visor Zonas da FC.

Em alternativa, prima o botão OK para alterar a duração programada para a zona de intensidade e continue a partir de Edição dos Objectivos do Exercício, na página 22.

## Edição dos Objectivos do Exercício

1. É exibida a pergunta **MODIFICAR DURACIÓN?** (Editar a duração?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.  
Se seleccionar Sí (Sim), a indicação da hora fica intermitente. Se seleccionar No (Não), a unidade de pulso volta ao visor Objectivos (Objectivos).
2. Regule as horas com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
3. Regule os minutos com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
4. A unidade de pulso apresenta a indicação **CALORÍAS EJERCICIO ACTUALIZ.** (Consumo Calórico Actualizado do Exercício).  
O consumo calórico programado para o exercício é automaticamente actualizado e a unidade de pulso volta ao visor Objectivos.

*Nota: Se alterar os objectivos do exercício, a unidade de pulso verifica automaticamente a duração do exercício e altera o tipo de exercício se este tiver sido modificado. Ao mesmo tempo, os objectivos de exercício semanais são automaticamente actualizados.*

## Eliminar uma Sessão de Exercício

Pode eliminar uma sessão de exercício seleccionada premindo o botão Light sem libertar, no visor Objectivos da Sessão de Exercício.

1. É exibida a pergunta **BORRAR EJERCICIO?** (Eliminar Sessão de Exercício?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.
2. Se seleccionar Sí (Sim), a unidade de pulso exibe a pergunta **ESTÁ SEGURO?** (Tem a certeza?) Se não pretende eliminar a sessão de exercício, seleccione **NO** (Não).  
Selecione **SÍ** (Sim) para eliminar o ficheiro. Prima OK. Nota: Depois de eliminar uma sessão de exercício não a pode recuperar.
3. Se seleccionar Sí (Sim), a unidade de pulso volta ao visor Exercício. Prima o botão Back para voltar ao visor Sessões de Exercício Semanais.  
Se alterou os objectivos do exercício ou eliminou sessões de exercício, os seus objectivos semanais serão automaticamente actualizados.  
A unidade de pulso confirma a actualização do seu Programa e é exibida a indicação **OBJETIVOS PROGRAMA ACTUALIZ.** (Objectivos do Programa Actualizados).

## 2.3 DEFINIÇÕES DO PROGRAMA

O menu Definições do Programa permite-lhe activar ou desactivar o Programa de Exercício Pessoal e alterar as definições dos exercícios do programa.

1. Comece no visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Ejercicio**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Programa**. Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **AJUSTAR** (Definições). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EJERCICIOS** ou **ON/OFF** (Activar/Desactivar). Prima OK.

*Nota: Se seleccionou Ejercicios e não criou um programa, é exibida a indicação **Vacío** (Vazio). Crie primeiro um Programa de Exercício Pessoal. Para obter mais informações, consulte o capítulo Programa de Exercício Keeps U Fit, na página 14.*

### Activar ou Desactivar o Programa

Selecione **ON** (Activar) ou **OFF** (Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK. A unidade de pulso volta ao menu Definições do Programa.

*Nota: Se activou o programa, os objectivos do exercício não são apresentados no visor Diário e não será possível seleccionar as sessões de exercício do programa no menu Ejercicio. Quando desactivar o Programa, este permanece na memória da unidade de pulso. Active o Programa para o voltar a utilizar.*

### Definições das Sessões de Exercício

É exibida a indicação **Ejercicios** e as sessões de exercício do Programa. Selecione a sessão de exercício pretendida com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **FREC.CARD.** ou **CAMB. NOM** (Definições da FC ou Mudar o Nome). Prima OK.

1. **FC SET:** As definições das Sessões de Exercício são combinadas em Definições da FC. Pode ligar uma Definição da FC a cada sessão de exercício. Para mais informações sobre Definições da FC, consulte a secção Definições da Frequência Cardíaca, na página 63.

- Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **OWNZONE, GENERAL** ou **SILENCIO** (OwnZone, Geral ou Silêncio). Prima OK.
- Selecciona a Definição da FC no menu **SELECCIÓN** (Seleccionar), ou edite a definição seleccionando **EDITAR** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
- Se seleccionar Selección, a Definição da FC é ligada à sessão de exercício.
- Se seleccionar Editar, são visualizadas as opções, **FC ALARMA, FC LÍMITES, FC VISTA** e **CAMB. NOM** (Alarme da FC, Limites da FC, Visualização da FC e Mudar o nome).
- Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar Alarme, Limites, Visualização ou Mudar o nome. Prima OK.

**FC Alarma:** Selecciona **VOL 2, VOL 1**, ou **NO** (Alto, Baixo ou Desactivado) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

**FC Límites:** Selecciona **OWNZONE, AUTOMÁTIC., MANUAL** ou **OFF** (Ownzone, Automático, Manual ou Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

- Se seleccionar Limites de FC da OwnZone ou Automáticos, prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **INTENSO, MODERADO, SUAVE** ou **BÁSICO** (Forte, Moderada, Ligeiro, Básico). Prima OK. Os limites da frequência cardíaca programada são exibidos durante breves momentos.
- Em alternativa, se seleccionar Limites de FC Manuais, prima os botões ▲ / ▼ para definir o limite superior. Prima OK. Prima os botões ▲ / ▼ para definir o limite inferior. Prima OK.

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

**Camb. Nom:** Pode mudar o nome de cada definição da FC introduzindo oito caracteres. Os caracteres disponíveis são: 0-9, espaço, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + . : ?

- O carácter que está a ser alterado é exibido sublinhado e intermitente. Prima os botões ▲ / ▼ para alterar o carácter.
- Prima OK para aceitar o carácter seleccionado.
- Prima Back para seleccionar um carácter definido anteriormente.
- Prima e OK sem libertar para ignorar a edição dos restantes caracteres.
- Após a edição do último carácter, prima OK para voltar ao visor Definição da FC.

2. **CAMB. NOM:** Pode mudar o nome da sessão de exercício como fez para a Definição da FC, de acordo com o referido anteriormente.

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

## 3. 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.

- Se pretende fazer exercício seguindo o Programa de Exercício Pessoal desde a primeira sessão de exercício, proceda de acordo com a secção Iniciar a Gravação de um Exercício, nesta página.
- No entanto, se não pretende seguir a ordem das sessões de exercício do Programa, seleccione a sessão de exercício em Definições do Exercício, consulte a página 32.
- Em alternativa, se pretende fazer exercício e não incluir essa sessão no programa, seleccione a opção exercício manual nas Definições do exercício, consulte a página 32. Em Definições do Exercício também pode visualizar informações da sua sessão de exercício antes de começar, e alterar as respectivas definições.

### 3.1 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 **Ejercicio**. A unidade de pulso começa automaticamente a procurar a sua frequência cardíaca. Prima OK.
4. Na linha de cima, são visualizados alternadamente a indicação **Ejercicio** e o nome da sessão de exercício seguinte. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **INICIO** (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 34.
- 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 32, antes de começar a fazer exercício.
- Se for exibida a indicação **EMPIECE CON AJUSTES BÁSICOS** (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.

## 3.2 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, Zonas da FC alvo e Objectivos de Exercício do Programa

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



#### Exercício

Duração do exercício

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



**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) independentemente do Programa. 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.*



**Zonas de FC** (exibidas se seleccionar o exercício do Programa)  
O tempo na zona de intensidade está a ser contabilizado, se estiver a fazer exercício na sua zona alvo da frequência cardíaca.  
O símbolo da zona de intensidade indica a zona em que está a fazer exercício neste preciso momento.  
A barra da zona de intensidade programada é realçada se estiver a fazer exercício na sua zona alvo da frequência cardíaca.



**Objectivos do exercício** (exibidos se tiver seleccionado o exercício do Programa)  
Nome do exercício  
Duração programada para o exercício  
Consumo calórico programado



**Na Zona** (exibida se estiver seleccionado o exercício Manual e 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<sub>max</sub>, 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 **BOTONES BLOQUEAD** (Botões Bloqueados) ou **BOTONES DESBLOQ** (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. Seleccione **SEGUIR** (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 **AJUSTES** (Definições) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
2. São visualizadas as indicações **FC ALARMA**, **FC LÍMITES** e **FC VISTA** (Alarme da FC, Limites da FC e Visualização da FC).  
Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o Alarme, os Limites ou a Visualização. Prima OK.

**FC Alarma:** Seleccione **VOL 2**, **VOL 1** ou **NO** (Alto, Baixo, ou Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

**FC Limites:** Se estiver a utilizar a OwnZone ou os Limites Automáticos de FC, seleccione **INTENSO**, **MODERADO**, **SUAVE** ou **BÁSICO** (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.

**FC Vista:** Seleccione **FC** (batimentos por minuto) ou **FC%** (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.

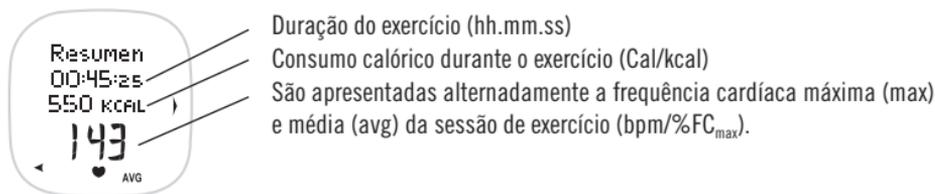
Para obter mais informações, consulte a secção Definições da Frequência Cardíaca, na página 63.

***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 **SALIR** (Sair) com os botões ▲ / ▼ e prima OK.

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



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 75.

### 3.3 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 63.

1. Comece no visor Relógio. Prima OK.
2. É exibida a indicação **Ejercicio**. Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **AJUSTES** (Definições). Prima OK. As indicações **Ejercicio** e **FC Set** são apresentadas alternadamente com as definições actuais do exercício.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EJERCICIO** ou **FC SET** (Definição da FC). Prima OK.

*Nota: Se desactivou o programa só pode editar a Definição da FC. Active o programa em Definições do Programa, consulte a página 23.*

#### Seleccionar o Exercício

5. As indicações **Ejercicios** e as Sessões de Exercício do Programa são visualizadas pela ordem recomendada. Prima os botões ▲ / ▼ para escolher uma das sessões de exercício do Programa, ou seleccione o exercício Manual. Prima OK.
6. Seleccione o exercício escolhendo **SELECCIÓN** (Seleccionar) ou veja os valores programados para as sessões de exercício escolhendo **VISTA** (Visualizar). Prima OK.  
Se optar por **Selección**, o exercício é activado e a unidade de pulso volta ao menu Exercício.  
No menu Visualizar pode ver as informações do exercício utilizando os botões ▲ / ▼.

#### Seleccionar a Definição da FC

Pode ligar uma Definição da FC a cada sessão de exercício. Para obter mais informações sobre as Definições da FC, consulte a secção Definições da FC, na página 63.

5. As indicações FC Set e **OWNZONE, GENERAL e SILENCIO** (Definição da FC, Ownzone, Geral e Silêncio) são exibidas no visor. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar uma das definições da FC. Prima OK.

6. Selecciona Definição da FC escolhendo **SELECCIÓN** (Seleccionar) ou edite a definição seleccionando **EDITAR** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Se optar por Seleccionar, a Definição da FC é ligada à sessão de exercício e a unidade de pulso volta ao menu Definições do Exercício.

Se seleccionar Editar, são exibidas as indicações **FC ALARMA, FC LÍMITES, FC VISTA e CAMB. NOM** (Alarme da FC, Limites da FC, Visualização da FC e Mudar o nome). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o Alarme, os Limites ou Mudar o nome. Prima OK.

**FC Alarma:** Selecciona **VOL 2, VOL 1 ou NO** (Alto, Baixo ou Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

**FC Límites:** Selecciona **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 **INTENSO, MODERADO, SUAVE** ou **BÁSICO** (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.

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

**Camb. Nom:** Pode mudar o nome de cada definição da FC introduzindo oito caracteres.

Os caracteres disponíveis são: 0-9, espaço, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + . : ?

- O carácter que está a ser alterado é apresentado sublinhado e intermitente. Prima os botões ▲ / ▼ para alterar o carácter.
- Prima OK para aceitar o carácter seleccionado.
- Prima Back para seleccionar um carácter definido anteriormente.
- Prima e OK sem libertar para ignorar a edição dos restantes caracteres.
- Após a edição do último carácter, prima OK para voltar a visualizar o menu FC Set (Definição da FC).



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

### **3.4 OWNZONE**

O monitor de frequência cardíaca Polar F11 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 ajustar as zonas de exercício do seu Programa de Exercício Pessoal ou 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 63.

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.

#### **3.4.1 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 63.

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 **Ejercicio**. Prima OK.

3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **INICIO** (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.

0Z▶\_\_\_\_\_ 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.

0Z▶▶\_\_\_\_\_ Caminhe normalmente durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm.

0Z▶▶▶\_\_ Caminhe com um passo apressado durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm.

0Z▶▶▶▶\_ Corra devagar durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10-20 bpm.

0Z▶▶▶▶▶ 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 Actualizada

Limites da frequência cardíaca da OwnZone em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC<sub>max</sub>), consoante as suas definições

Frequência cardíaca actual



Se a determinação da OwnZone não for bem sucedida será exibida a indicação **OwnZone Limites** (Limites OwnZone) e os valores limite anteriormente determinados da sua OwnZone (bpm/%FC<sub>max</sub>). 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.

## 4. CONTROLO DOS SEUS PROGRESSOS

Este capítulo indica como pode controlar os seus progressos com o monitor de frequência cardíaca Polar. Com a ajuda do diário electrónico, pode comparar os seus objectivos com os valores alcançados e verificar se está a atingir os objectivos programados. Para obter mais informações consulte o capítulo Diário, nesta página.

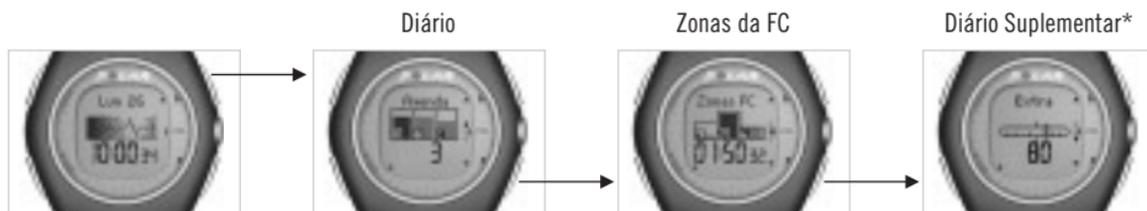
O envelope  apresentado no visor lembra-lhe automaticamente para verificar o Diário todas as semanas e para executar o Teste de Fitness todos os meses.

Para obter mais informações, consulte a secção Acompanhamento Semanal e Mensal, na página 41.

### 4.1 DIÁRIO

Esta secção indica como pode comparar os valores por si programados para a duração, contagem, consumo calórico e tempo nas diferentes zonas de intensidade do exercício, com os valores alcançados. Desta forma, tem imediatamente ao seu dispor informações fiáveis sobre a sua evolução e sabe se está a atingir os seus objectivos.

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.



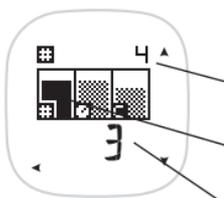
1. Comece no de visor Relógio e prima o botão ▲.
2. Prima os botões ▲ / ▼ para passar de um diário para o outro.
3. Prima OK para aceder aos valores. Prima os botões ▲ / ▼ para percorrer os valores.

**Nota:**

- Se não criou um Programa de Exercício Pessoal ou se desactivou o Programa, só serão apresentados os valores obtidos.
- 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.

\*O Diário Suplementar está disponível se o tiver activado no menu Definições.

#### 4.1.1 DIÁRIO (AGENDA)



**# Cont. Eje** (Contagem das sessões de exercício)  
Número de sessões de exercício programadas por semana.  
Barra do número de sessões de exercício realçada.  
O total de sessões de exercício efectuadas.



**☑ Durac. Eje** (Duração do exercício)  
Duração do exercício programada por semana.  
Barra da duração das sessões de exercício realçada.  
Total da duração das sessões de exercício efectuadas.



**☑ Calorías** (Cal/kcal)  
Consumo calórico semanal programado para as sessões de exercício.  
Barra das calorías 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.

#### 4.1.2 ZONAS DA FC



**☑ Suave** (Ligeira)  
Duração programada para o exercício na zona de intensidade Ligeira.  
Barra da zona de intensidade realçada.  
Duração do exercício na zona por si atingida.



**☑ Moderado** (Moderada)  
Duração programada para o exercício na zona de intensidade Moderada.  
Barra da zona de intensidade realçada.  
Duração do exercício na zona por si atingida.



**Intenso (Forte)**  
 Duração programada para o exercício na zona de intensidade Forte.  
 Barra da zona de intensidade realçada.  
 Duração do exercício na zona que conseguiu atingir.

Prima Back para voltar ao visor Zonas FC e o botão ▼ para passar ao visor Extra. Prima OK. 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

### 4.1.3 DIÁRIO SUPLEMENTAR

O Diário Suplementar está disponível depois de activar a opção Diário Suplementar (Extra), no menu Definições.

O Diário Suplementar permite definir um objectivo que pode controlar diária ou semanalmente. Este objectivo poderá ser o peso ou outro parâmetro qualquer. Pode definir objectivos e alterar a frequência da actualização no menu Definições. Para obter mais informações, consulte a secção Definições do Diário, na página 67.



Valor programado  
 Valor actual

- Se seleccionou a reposição Semanal, a unidade de pulso repõe automaticamente o valor em zero, entre Domingo e Segunda à meia-noite.
- Se seleccionou a reposição Manual, pode colocar o valor a zero quando pretender.

### Como Actualizar o Valor do Diário Suplementar

1. Se começar no visor Relógio, prima o botão ▲.
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Extra**. Prima OK.
3. Regule o valor actual com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

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

## 4.2 ACOMPANHAMENTO SEMANAL E MENSAL

### 4.2.1 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 **VERIFICANDO SUS EJERCICIOS SEMANALES** (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 **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)
  - Porcentagem atingida do objectivo semanal



Se atingir mais de 75 % do objectivo de consumo calórico do exercício, é exibida uma taça  e o visor Resultado alternadamente.

3. Volte ao visor Relógio premindo OK.

***Nota:** No visor Relógio, o troféu permanece como uma imagem alternativa para a semana seguinte. Pode alterar a imagem premindo o botão ▲ sem libertar.*

#### 4.2.2 ACOMPANHAMENTO MENSAL

Se não tiver executado o Teste de Fitness durante um mês, a unidade de pulso lembra-lhe automaticamente para o executar no primeiro dia do mês.

1. Prima o botão ▲ para abrir o lembrete. 
2. É exibida a indicação **PRUEBE SU OWNINDEX** (Teste o seu OwnIndex). Prima OK para aceder ao menu Teste de Fitness. Se não pretende efectuar o Teste de Fitness, prima o botão Back sem libertar para voltar a visor Relógio. Para obter mais informações sobre o Teste de Fitness, consulte a secção Teste de Fitness Polar - OwnIndex, na página 49.

## 5. VERIFICAÇÃO DAS INFORMAÇÕES GRAVADAS - FICHEIRO

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

- No **Ficheiro Exercício** (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 **Ficheiro Diário** (Ficheiro Diário) pode visualizar os valores totais semanais das doze últimas semanas.
- No **Ficheiro Totales** (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 74.



Prima



1. Comece no de visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Ejercicio**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Archivo**. Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EJERCICIOS**, **TOTALES**, **AGENDA** ou **ENVIAR** (Sessões de Exercício, Totais, Diário ou Enviar). Prima OK.

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

## 5.1 FICHEIRO EXERCÍCIO

São apresentadas as seguintes informações:



Nome do exercício, se o exercício do Programa de Exercício Pessoal tiver sido seleccionado durante o exercício.

Em alternativa, se seleccionou exercício Manual, é exibida a indicação **Ejercicio**.

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 ▲ / ▼.



### Duração

Nome do exercício

Hora em que o exercício foi iniciado

Duração do exercício (hh.mm.ss)



### Calorías

Consumo calórico durante o exercício (Cal/kcal)

Porcentagem de gordura eliminada pelo consumo calórico



### Frequência Cardíaca

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



**Zonas de FC** (apresentado se o exercício do Programa for seleccionado durante o exercício) Prima OK para visualizar as informações das zonas de intensidade Ligeira, Moderada e Forte.

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar as diferentes zonas de intensidade.



Duração programada da sessão de exercício na zona de intensidade seleccionada

Barra da zona de intensidade realçada

Duração do exercício na zona. Prima Back para voltar ao visor Zonas de FC.



**Tempo na zona** (apresentado se o exercício Manual for seleccionado durante o exercício e enquanto os Limites da FC estão activos)

Limites da frequência cardíaca  
Duração do exercício efectuado 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

1. No visor Duração, prima o botão Light sem libertar até ser exibida a pergunta **BORRAR STATUS** (Eliminar ficheiro).
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.
3. Se seleccionar Sí, a unidade de pulso exhibe a pergunta **ESTÁ SEGURO?** (Tem a certeza?) Se não pretende eliminar o ficheiro, seleccione **NO**. Selecciona **SÍ** para eliminar o ficheiro. Prima OK. Nota! Depois de eliminar o ficheiro não o pode recuperar.

## 5.2 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 **Archivo** (Ficheiro). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TOTALES** (Totais). Prima OK.

**Nota:** Se visualizar a indicação **Vacío** (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 **Poner contadores a cero?** (Colocar contadores a zero?). Prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ para colocar todos os contadores **TODOS** (todos os contadores de totais), **CONT. EJE.** (Contagem total), **DURACIÓN** (Duração total) ou **CALORÍAS** (Total de Cal/kcal) a zero. Prima OK.
3. É exibida a pergunta **ESTÁ SEGURO?** (Tem a certeza?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.

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

## 5.3 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 **Archivo** (Ficheiro). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **AGENDA**. Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **CONT. EJE.**, **DURAC. EJE**, **CALORÍAS**, **ZONAS FC** ou **EXTRA** (Contagem de Sessões de Exercício, Duração do Exercício, Consumo Calórico, Zonas da FC e Suplementar). Prima OK.

*Nota:* Se visualizar a indicação **Vacio** (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.



**Cont. Eje** (contagem das sessões de exercício)  
Último dia da semana seleccionada (Domingo).  
Contagem cumulativa das sessões de exercício.



**Durac. Eje** (duração das sessões de exercício)  
Último dia da semana seleccionada.  
Duração cumulativa das sessões de exercício (hh.mm.ss).



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



### 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.



### Suplementar

O último dia da semana seleccionada.  
O valor exacto introduzido nessa semana.

**Nota:** A indicação Diário Extra só é apresentada se tiver activado o visor Diário no menu Definições. Se seleccionar o reinício manual do Diário Suplementar, os seus valores não serão gravados no ficheiro Diário.

## 6. TESTE DE FITNESS POLAR - OWNINDEX

O OwnIndex é um resultado do Teste de Fitness Polar, que é uma forma fácil, segura e rápida de calcular a sua forma física aeróbica. O OwnIndex é determinado com base na frequência cardíaca, na variação da frequência cardíaca em repouso, no sexo, na altura, no peso e na auto-avaliação da actividade física. O OwnIndex é um valor idêntico ao  $VO_{2max}$  (ml/kg/min), um descritor da forma física aeróbica comumente utilizado.

A forma física aeróbica (cardiovascular) está relacionada com o bom funcionamento do sistema cardiovascular, que se reflecte no transporte de oxigénio para as diferentes partes do corpo. Quanto melhor for a forma física aeróbica, mais forte e eficiente é o coração. A forma física aeróbica tem muitos benefícios para a saúde. Por exemplo, diminui o risco de doenças cardiovasculares, trombose e hipertensão arterial. Se pretende melhorar a forma física aeróbica, necessita de um mínimo de seis semanas de exercício regular para observar uma alteração perceptível do seu OwnIndex. Se não estiver em forma, a sua evolução será ainda mais perceptível. Os indivíduos mais activos necessitam de mais tempo.

A forma física aeróbica é melhorada por exercícios que utilizam grandes grupos de músculos. Estas actividades incluem, por exemplo, os passeios a pé, a corrida, o ciclismo, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo.

Para conseguir determinar o seu actual nível de forma física, comece por medir o OwnIndex algumas vezes durante as primeiras duas semanas, para obter um valor base fiável. Depois, repita o teste uma ou duas vezes por mês para seguir a evolução da sua forma física.

O Teste de Fitness Polar foi concebido para adultos saudáveis.

## 6.1 EFECTUAR O TESTE DE FITNESS

***Nota:** Antes de executar o Teste de Fitness Polar necessita de introduzir as suas informações pessoais e o nível de actividade física a longo prazo nas Definições do Utilizador (consulte a página 68) e de colocar o transmissor (consulte a página 12).*

O teste demora 3 a 5 minutos.

Para obter resultados fiáveis, são necessários os seguintes requisitos básicos:

- O teste pode ser executado em qualquer local - em casa, no escritório ou num ginásio - desde que o ambiente seja calmo. Não devem existir ruídos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) ou pessoas que estejam a falar consigo.
- Faça o teste sempre no mesmo local, à mesma hora e com o mesmo ambiente.
- Mantenha-se descontraído e calmo.
- Evite refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite um esforço físico intenso, bebidas alcoólicas ou medicamentos estimulantes no dia do teste e no dia anterior.
- **Deite-se e descontraia-se** durante 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

1. No visor Relógio, prima OK. É exibida a indicação **Ejercicio**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Test** (Teste). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TEST**. Prima OK.



O teste inicia-se no visor **Fitness Test**, com a indicação da sua frequência cardíaca. O aumento do número de setas indica que o teste está a decorrer. Descontraia-se. Mantenha as mãos ao lado do corpo e evite gesticular e comunicar com outras pessoas.

**Nota:**

- Se não definiu o nível de actividade física a longo prazo nas Definições do Utilizador, será exibida a indicação **Actividad** (Actividade). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TOP**, **INTENSA**, **MODERADA** ou **SUAVE** (Máxima, Forte, Moderada ou Ligeira). Para obter mais informações sobre os níveis de actividade, consulte a página 69.
- Se visualizar a indicação **FALTAN AJUSTES USUARIO** (Definições do utilizador em falta), estão em falta algumas definições do utilizador. Prima OK para completar as definições. Para obter mais informações, consulte a secção Definições do Utilizador, na página 68.
- Pode parar o teste em qualquer momento premindo o botão Back. A indicação **Fitness Test Fallido** (Falha no Teste de Fitness) é apresentada durante alguns segundos. O valor OwnIndex mais recente não é substituído.
- Se a unidade de pulso não receber a frequência cardíaca no início ou durante o teste, o teste não é concluído com sucesso. Verifique se os electrodos do transmissor estão húmidos e se a tira de tecido está suficientemente justa ao corpo.

Após a conclusão do teste, são apresentadas as seguintes informações.



O seu OwnIndex ( $VO_{2max}$  ml/kg/min) actual  
 O seu nível de forma física (para mais informações, consulte o capítulo Níveis de Fitness, na página 53)  
 Data do teste

4. Prima OK. É exibida a pergunta **ACTUALIZAR USUARIO?** (Actualizar Utilizador).
5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK. Seleccionar No apenas se souber o valor da sua  $VO_{2max}$  determinado por testes efectuados em laboratório e se esta diferir em mais de um nível de fitness (consulte a página 53), em relação ao resultado do seu OwnIndex. Neste caso, o seu OwnIndex só será guardado na Tendência do Teste de Fitness. Se seleccionar Sim, o valor OwnIndex é guardado nas suas definições do utilizador e na Tendência do Teste de Fitness.
6. Prossiga visualizando a Tendência do Teste de Fitness (passo 3, página 52) ou prima o botão Back sem libertar para voltar a visor Relógio.

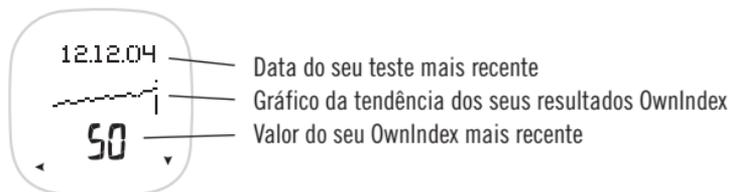
## 6.2 TENDÊNCIA DO TESTE DE FITNESS

A Tendência do Teste de Fitness traduz os resultados do seu OwnIndex. Na Tendência do Teste de Fitness pode visualizar os 47 resultados OwnIndex mais recentes. Quando a tendência preencher totalmente o visor, o resultado OwnIndex seguinte substitui o mais antigo. Se pretende guardar os dados durante mais tempo, transfira a Tendência do Teste de Fitness para o serviço Web Polar Fitness Trainer, utilizando o menu Enviar teste.

Para obter mais informações, consulte o capítulo Transferência de Dados, na página 74.

1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Test** (Teste). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TENDENCIA** (Tendência). Prima OK.

São apresentadas as seguintes informações:



Prima os botões ▲ / ▼ para visualizar os valores do teste.

Prima o botão Back sem libertar para voltar a visor Relógio ou continue a partir de Eliminar o Valor OwnIndex.

### Eliminar o Valor OwnIndex

1. Prima o botão Light sem libertar para começar a eliminar o valor seleccionado.
2. É exibida a pergunta **BORRAR VALORES?** (Eliminar valores?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (Sim) ou **NO** (Não).
3. Prima OK. A unidade de pulso volta ao visor Tendência do Teste de Fitness.

### 6.2.1 NÍVEIS DE FITNESS

O resultado do Teste de Fitness Polar, o seu OwnIndex, é mais significativo quando se comparam os seus valores individuais e as respectivas alterações. O OwnIndex também pode ser interpretado de acordo com o sexo e a idade. Localize o seu OwnIndex na tabela, para determinar o seu actual nível de fitness cardiovascular, compare-o com níveis de pessoas da mesma idade e do mesmo sexo.

	Idade (ANOS)	1 MUY BAJO (MUITO BAIXO)	2 BAJO (BAIXO)	3 ACCEPTABLE (ACEITÁVEL)	4 MODERADO (MODERADO)	5 BUENO (BOM)	6 MUY BUENO (MUITO BOM)	7 EXCELENTE (EXCELENTE)
<b>HOMENS</b>	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
<b>MULHERES</b>	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

*Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que o valor do  $VO_{2max}$  foi medido directamente em adultos saudáveis, nos E.U.A., no Canadá e em 7 países europeus. Fonte: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.*

## 7. ACTUALIZAR O SEU PROGRAMA

Existem duas formas de alterar o seu Programa: editar as sessões de exercício do seu Programa actual ou criar um programa totalmente novo.

Se, desde o início, achar que algumas sessões de exercício são demasiado difíceis ou fáceis, pode alterar os objectivos das sessões de exercício. Para obter mais informações, consulte a secção Visualizar e Editar o Programa, na página 17.

Pode criar um novo programa se:

- conseguir executar o programa de acordo com o planeado e se tiver passado ao nível de forma física seguinte (consulte a página 53)
- o Programa que criou não melhorou a sua forma física
- o Programa que criou for demasiado fácil ou difícil
- encontrar outros problemas ao efectuar o Programa ou se a sua situação tiver mudado. Por exemplo, se tiver mais tempo para fazer exercício e pretender melhorar a sua forma física em vez de a manter.

## 8. DEFINIÇÕES

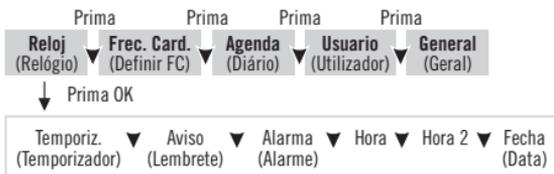
No menu Definições pode visualizar ou alterar as informações anteriormente registadas, como a hora e a data, ou definir informações como os limites da frequência cardíaca, o volume e as definições do alarme.

### 8.1 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

Não se esqueça que existem duas formas de apresentar a hora e a data. Selecciona o modo de apresentação quando definir o modo de 12 h (data: mês, dia, ano) ou 24 h (data: dia, mês, ano).



Prima



1. Comece no de visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Ejercicio**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar o visor **Ajustes** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **RELOJ** (Relógio). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar as definições **TEMPORIZ., AVISO, ALARMA, HORA, HORA 2** ou **FECHA** (Temporizador, Lembrete, Alarme, Hora, Hora 2 ou Data). Prima OK para introduzir as definições adequadas.

#### Nota:

- Pode voltar ao visor Relógio a partir de qualquer menu, premindo o botão Back sem libertar.
- Também pode aceder às definições do Relógio premindo o botão Back sem libertar no visor Relógio.
- Pode ignorar as definições da hora e da data e aceitá-las tal como estão, premindo o botão OK sem libertar.

### 8.1.1 DEFINIR O TEMPORIZADOR

Pode definir o temporizador de contagem decrescente para tocar uma vez após um período de tempo previamente definido.

- Defina as **horas** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
- Defina os **minutos** com os botões ▲ / ▼. Prima OK. O temporizador de contagem decrescente inicia a contagem e é exibida a indicação **Temporiz.**

Pode reiniciar o temporizador durante o seu funcionamento premindo o botão OK sem libertar, ou pará-lo premindo Back. Pode alterar o aspecto do visor premindo e mantendo premido o botão ▲. O temporizador continua a funcionamento mesmo que não seja exibido no visor.

#### Desactivar o Alarme do Temporizador

Quando a indicação **Temporiz.** ficar intermitente no visor e o alarme tocar, 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. Se não desactivar o alarme, este toca durante um minuto e a unidade de pulso volta ao visor Relógio.

#### **Nota:**

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

### 8.1.2 DEFINIÇÕES DO LEMBRETE

Pode definir sete lembretes diferentes para lembrar eventos importantes, ou que deve fazer exercício num determinado momento. É possível editar o texto, a data, a hora, o alarme, o período de repetição do lembrete e ligar uma sessão de exercício a um lembrete.

#### Adicionar um Lembrete

1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Ajustes** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **RELOJ** (Relógio). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **AVISO** (Lembrete). Prima OK.
5. Se ainda não definiu nenhum lembrete, só será exibida a indicação **AÑADIR** (Adicionar). Prima OK para definir o primeiro lembrete.

Depois de definir o primeiro lembrete, este é adicionado à lista. Escolha um lembrete para o editar.

#### Aviso Fecha (Data do Lembrete)

6. Prima os botões ▲ / ▼ para definir o mês (**mm**) ou o dia (**dd**). Prima OK.
7. Prima os botões ▲ / ▼ para definir o dia (**dd**) ou o mês (**mm**). Prima OK.
8. Prima os botões ▲ / ▼ para definir o ano (**aa**). Prima OK.

#### Aviso Hora (Hora do Lembrete)

9. Se estiver a utilizar o modo 12 horas: seleccione **AM** ou **PM** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
10. Prima os botões ▲ / ▼ para definir as **horas**. Prima OK.
11. Prima os botões ▲ / ▼ para definir os **minutos**. Prima OK.

### Alarma (Alarme):

12. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar um alarme do lembrete. O alarme do lembrete é activado **1 DIA, 1 HORA, 30 MIN** ou **10 MIN** antes, ou na hora (**PONTUAL**), consoante a sua selecção. Prima OK.

### Repetición (Repetir):

13. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar uma hora de repetição. O lembrete é activado à mesma hora anual, mensal, semanal e diariamente, ou de hora a hora (**ANUAL, MENSUAL, SEMANAL, DIARIA** ou **CADA HORA**), Também o pode definir para tocar apenas uma vez (**UNA VEZ**), podendo ainda desactivá-lo (**NO**). Prima OK.

*Nota: Se desactivar o lembrete pode activá-lo mais tarde, seleccionando uma hora de repetição.*

### Ejercicio (Exercício):

14. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar um exercício que pretende ligar ao lembrete, ou **NINGUNO** (Nenhum) se não pretende ligar o lembrete a uma sessão de exercício. Prima OK.

*Nota: Se não criou um Programa de Exercício Pessoal, não poderá ligar uma sessão de exercício ao lembrete, neste caso, a única opção disponível é NINGUNO (Nenhum).*

### Editar o Texto do Lembrete:



Pode mudar o nome dos lembretes introduzindo oito caracteres. Os caracteres disponíveis são: 0-9, espaço, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + . : ?

- O carácter que vai ser alterado é apresentado sublinhado e intermitente. Prima os botões ▲ / ▼ para alterar o carácter.
- Prima OK para aceitar o carácter seleccionado.
- Prima Back para deslocar um carácter definido anteriormente.
- Prima OK sem libertar para ignorar a edição dos restantes caracteres.
- Após a edição do último carácter, prima OK. A unidade de pulso volta ao menu Selecção do Lembrete.

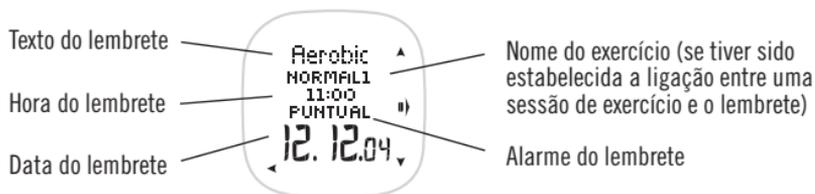
Continue a visualização e edição de lembretes ou volte a visor Relógio premindo Back sem libertar.

## Visualizar e Editar Lembretes

1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Ajustes** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **RELOJ** (Relógio). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **AVISO** (Lembrete). Prima OK.

Selecione o lembrete pretendido com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

São apresentadas as seguintes informações:



5. Prima OK para editar o lembrete.  
Em alternativa, prima Back para voltar ao menu Selecção do Lembrete.  
Em alternativa, visualize os outros lembretes premindo os botões ▲ / ▼ sem libertar.
6. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EJERCICIO**, **HORA**, **ALARMA**, **FECHA**, **REPETICIÓN** ou **TEXTO** (Exercício, Hora, Alarme, Data, Repetição ou Texto) para editar, ou seleccione **BORRAR** para eliminar o lembrete. Prima OK.

7. Edite o valor seleccionado conforme indicado na secção Adicionar um Lembrete, na página 57.

Em alternativa, se seleccionar Eliminar, a unidade de pulso exhibe a pergunta **BORRAR AVISO?** (Eliminar lembrete?)

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.

*Nota: Depois de eliminar o lembrete, não o pode recuperar.*

## Desactivar o Alarme do Lembrete

Quando a indicação **SNOOZE?** (Pausa temporária?), juntamente com as informações do lembrete forem apresentadas e o alarme tocar, prima o botão Light para parar o som do alarme. O texto do lembrete permanece no visor. Prima o botão Back para deixar de visualizar o lembrete. Quando o lembrete deixar de ser visualizado, o visor é automaticamente iluminado e a unidade de pulso volta ao visor Relógio. Prima o botão OK para parar o alarme temporariamente, durante 10 minutos, e iniciar o temporizador de contagem decrescente. Se não parar o alarme, este toca durante um minuto e a unidade de pulso volta a visor Relógio. Pode alterar a visualização premindo o botão ▲ sem libertar.

*Nota:*

- O alarme do lembrete será activado em todos os menus, excepto no menu Exercício. Se o alarme tocar e estiver a utilizar outro menu, a unidade de pulso exhibe o Alarme do Lembrete.
- Só é possível soar um alarme de lembrete de cada vez. Se existirem dois ou mais lembretes programados para a mesma data e hora, tocará o primeiro lembrete definido.
- Se os botões estiverem bloqueados e o alarme tocar, os botões funcionarão normalmente.

### 8.1.3 DEFINIR O ALARME

1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Ajustes** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **RELOJ** (Relógio). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **ALARMA** (Alarme). Prima OK.

5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **DIARIA**, **LUN-VIE** 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.*

#### 8.1.4 DEFINIR A HORA

*Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 3, página 60.*

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **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.

#### 8.1.5 DEFINIR A HORA 2

*Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 3, página 60.*

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **HORA2**. Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para definir a diferença de tempo (hh.mm). A hora é alterada em parciais de 30 minutos. Prima OK.

**Nota:** No visor Relógio pode alterar o fuso horário premindo o botão ▼ sem libertar.

#### 8.1.6 DEFINIR A DATA

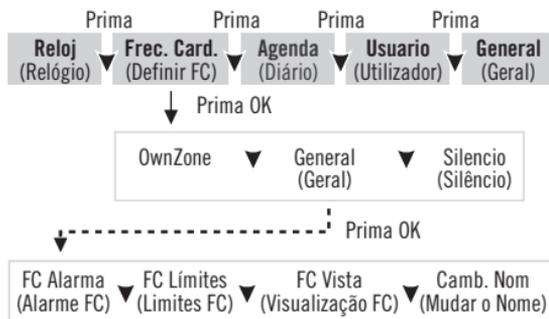
*Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 3, página 60.*

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **FECHA** (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 (**aa**). Prima OK.

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

## 8.2 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 **Ejercicio**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Ajustes** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **FREC. CARD.** (Definição da FC). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar as Definições da FC pretendidas: **OWNZONE**, **GENERAL** ou **SILENCIO** (Ownzone, Geral ou Silêncio). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para definir **FC ALARMA**, **FC LÍMITES**, **FC VISTA** ou **CAMB. NOM** (Alarme da FC, Limites da FC, Visualização da FC ou Mudar o nome) da frequência cardíaca. Prima OK.

Valores Predefinidos da FC:

Nome	Limites da FC	Alarme da FC	Visualização
OwnZone	OwnZone	Vol 2	FC
General	Automátic	Vol 2	FC
Silencio	Automátic	Off	FC

*Por exemplo, pode utilizar as Definições da FC OwnZone quando fizer exercício ao ar livre, se pretende fazer exercício de acordo com os limites de frequência cardíaca determinados pela OwnZone. A opção Geral é adequada para fazer exercício ao ar livre se não pretender utilizar a OwnZone. A Definição de FC Silêncio é excelente para uma sessão aeróbica quando não pretende incomodar as outras pessoas com sinais sonoros.*

## 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, AUTOMÁTIC., MANUAL** ou **OFF** (Ownzone, Automático, Manual ou Desactivado). Prima OK.

**OWNZONE:** Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar os limites **INTENSO, MODERADO, SUAVE** ou **BÁSICO** (Forte, Moderada, Ligeiro 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 34.

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

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **INTENSO, MODERADO, SUAVE** ou **BÁSICO** (Forte, Moderada, Ligeiro 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
<b>INTENSO</b> (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.
<b>MODERADO</b> (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.
<b>SUAVE</b> (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.
<b>BÁSICO</b> (BÁSICA)	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 **FC** (batimentos por minuto) ou **FC%** (percentagem da frequência cardíaca máxima). Prima OK.



### 4. Mudar o Nome da Definição da FC

Pode mudar o nome de cada Definição da FC utilizando um máximo de oito caracteres. Os caracteres disponíveis são: 0-9, espaço, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + . : ?

- O carácter que pretende alterar apresenta-se sublinhado e intermitente. Prima os botões ▲ / ▼ para alterar o carácter.
- Prima OK para aceitar o carácter seleccionado.
- Prima Back para se deslocar para carácter anteriormente definido.
- Prima OK sem libertar para ignorar a edição dos restantes caracteres.
- Após a edição do último carácter, prima OK para voltar à Visualização da Definição da FC.

## 8.3 DEFINIÇÕES DO DIÁRIO

Nas Definições do Diário pode editar as definições do Diário Suplementar.

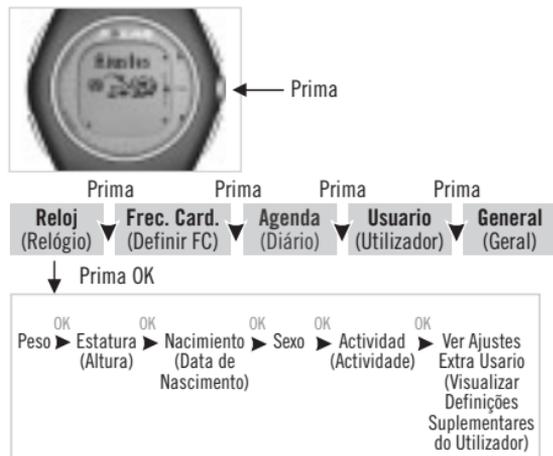
O Diário Suplementar pode ser utilizado para monitorizar um parâmetro definido por si. Este parâmetro pode ser, por exemplo, o peso ou qualquer outro parâmetro pessoal por si seleccionado.

1. Comece no de visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Ejercicio**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Ajustes** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **AGENDA** (Diário). Prima OK.
4. **Vista Extra:** Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **ON** ou **OFF** de modo a activar ou desactivar a Visualização Suplementar. Prima OK.  
Se seleccionar Off (desactivar), a Visualização Suplementar não estará acessível no Diário, ignore os passos 5 a 7.

5. **Aumentar:** Prima os botões ▲ / ▼ para definir a exactidão do valor definível (1, 0,5 ou 0,1). Esta exactidão é utilizada quando actualiza o valor do Diário Suplementar. Prima OK.
6. **Objetivo:** Prima os botões ▲ / ▼ para definir o valor alvo que pretende atingir. Prima OK.
7. **Actualizar:** Prima os botões ▲ / ▼ para definir a frequência com que pretende que a unidade de pulso coloque o valor a zero. Seleccione **SEMANAL** e a unidade de pulso coloca automaticamente o valor a zero todas as semanas. Seleccione **MANUAL** se presente efectuar esta operação manualmente. Prima OK.
8. Prima o botão Back sem libertar para voltar a visor Relógio.

## 8.4 DEFINIÇÕES DO UTILIZADOR

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



1. Comece no de visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Ejercicio**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Ajustes** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **USUARIO** (Utilizador). Prima OK.
4. **Peso:** Seleccione o peso com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
5. **Estatura:** Seleccione a altura com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
6. **Nacimiento:** Seleccione 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. Selecione o dia (**dd**) ou mês (**mm**) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
8. Selecione o ano (**aa**) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
9. **Sexo:** Selecione **MASCULINO** ou **FEMENINO** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
10. **Actividad:** Selecione o nível de actividade física a longo prazo **TOP**, **INTENSA**, **MODERADA** ou **SUAVE** (Topo, Forte, Moderada ou Ligeira) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.  
 Não altere a descrição do nível de actividade se alterou os seus hábitos de exercício regular nos últimos três meses.

Nível de Actividade	Descrição
<b>TOP</b> (Topo)	Efectua regularmente exercício físico difícil, pelo menos cinco vezes por semana. Faz exercício, por exemplo, para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
<b>INTENSA</b> (Forte)	O exercício é uma parte inseparável da sua vida. Faz exercício regularmente, pelo menos três vezes por semana a uma intensidade elevada. O exercício provoca transpiração e dificuldades de respiração. Por exemplo, se correr 16 km/10 milhas por semana ou gastar mais do que 1,5 a 2 horas numa actividade física equivalente.
<b>MODERADA</b>	Participa regularmente em desportos de recreio. Por exemplo, se correr 8 km/5 milhas por semana ou gastar 30 a 60 minutos por semana numa actividade física equivalente. Em alternativa, o seu trabalho requer uma actividade física moderada.
<b>SUAVE</b> (Ligeira)	O exercício não é uma situação habitual na sua vida. Andar a pé apenas por prazer ou praticar exercício ocasionalmente e o suficiente para transpirar ou apresentar uma respiração forçada.

11. **Ver Ajustes Extra Usuario:** Recomendamos que altere as definições referidas a seguir ( $FC_{max}$ ,  $FC_{sent}$ ,  $VO_{2max}$ ) se souber os respectivos **valores medidos em laboratório**. Prima OK para aceder a Regules Extra Usuario (Definições Suplementares do Utilizador). Em alternativa, prima o botão Back sem libertar para voltar ao visor Relógio.

12. **Valor máximo da frequência cardíaca ( $FC_{max}$ ):** 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.

13. **Valor da frequência cardíaca na posição de sentado ( $FC_{sent}$ ):** 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.

14. **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.

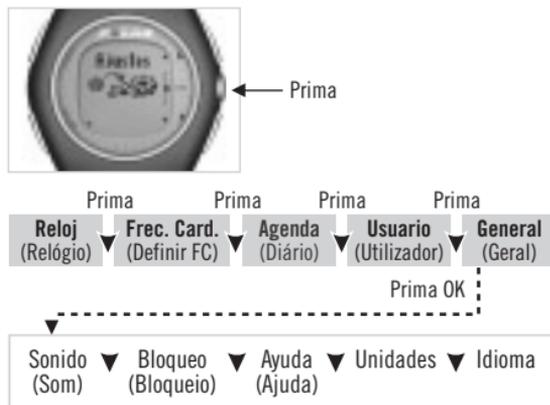
O  $VO_{2max}$  traduz a capacidade máxima de consumo de oxigénio do organismo durante o esforço máximo. Também é conhecido por energia aeróbica ou consumo máximo de oxigénio. O  $VO_{2max}$  é utilizado normalmente para determinar a forma física aeróbica (cardiovascular). A forma mais exacta de determinar 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:**

- O  $VO_{2max}$  é utilizado para criar o Programa de Exercício Pessoal. Se não conhecer o seu valor, pode determinar um valor idêntico, o seu OwnIndex, efectuando o Teste de Fitness Polar. Para obter mais informações, consulte a secção Teste de Fitness Polar - OwnIndex, na página 49.
- Se alterou acidentalmente as Definições Suplementares do Utilizador, pode voltar aos valores predefinidos premindo o botão Light sem libertar. É exibida a pergunta **RESTAURAR POR DEFECT** (Restaurar predefinição?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SI** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.

## 8.5 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, as unidades e as definições do idioma.



1. Comece no de visor Relógio. Prima OK. É exibida a indicação **Ejercicio**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Ajustes** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **GENERAL** (Geral). Prima OK.

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar as definições **SONIDO, BLOQUEO, AYUDA, UNIDADES** ou **IDIOMA** (Som, Bloqueio, Ajuda, Unidades, ou Idioma). Prima OK.

### 1. Volume dos Sons

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **VOL 2, VOL 1** ou **NO** (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, temporizador e alarmes do lembrete.

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 55. 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 (chave)

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.*  
Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **MANUAL** ou **AUTOMÁTIC**. 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 **BOTONES**

**DESBLQ** (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

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 72.*

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

### 4. Definir as Unidades

*Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 4, página 72.*

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

### 5. Definir o Idioma

*Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 4, página 72.*

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **ENGLISH**, **DEUTSCH**, **ESPAÑOL** ou **FRANÇAIS**. Prima OK.

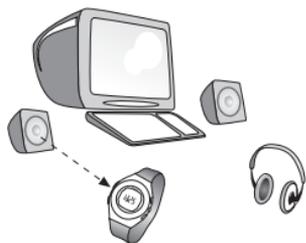
É exibida a pergunta **ESTÁ SEGURO?** (Tem a certeza?).

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SÍ** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.

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

**Nota:** Se alterou acidentalmente o idioma e não sabe como voltar a seleccioná-lo. Reinicie a unidade de pulso premindo simultaneamente todos os botões, excepto o botão Light (Luz), até o visor ficar cheio de dígitos. Prima OK. É exibida a indicação **EMPIECE CON AJUSTES BÁSICOS** (Comece pelas definições básicas). Prima o botão Back e seleccione o idioma premindo os botões ▲ / ▼. Continue a partir das Definições Básicas na página 10. Se já efectuou as Definições básicas, pode ignorá-las depois de definir a data, premindo o botão Back sem libertar.

## 9. 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](http://www.PolarFitnessTrainer.com).

O monitor de frequência cardíaca Polar F11 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](http://www.polar.fi/fitness) para obter mais indicações.

## 10. 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.

### 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 *Bateria Baja (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.

### Cuidados a Ter com o Transmissor WearLink

Retire o conector da tira elástica quando não o estiver a utilizar. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

### Conector WearLink

- Limpe o conector regularmente depois da utilização com uma solução de água e sabão suave.
- Nunca utilize álcool ou outro material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza em nenhuma parte do transmissor.
- Para secar o conector utilize apenas uma toalha. O manuseamento incorrecto do conector pode danificá-lo.
- Nunca coloque o conector numa máquina de lavar ou de secar!

### Banda Transmissora WearLink

- Pode lavar a banda transmissora na máquina de lavar a 40 °C. Recomendamos a utilização de uma bolsa de lavagem.
- Recomendamos a lavagem da banda transmissora sempre que a utilizar numa piscina cuja água apresente um elevado teor de cloro.
- Não seque a banda transmissora com centrifugação nem a coloque numa máquina de secar!
- Não engome a banda transmissora!

### Pilhas do Transmissor WearLink

A vida útil estimada das pilhas do transmissor é de 2 anos (1h/ dia, 7 dias/semana). Se o transmissor deixar de funcionar, é provável que a pilha tenha perdido toda a sua carga. Para substituir a pilha necessita de uma moeda, um selo e uma pilha (CR 2025).



1. Abra o compartimento da pilha do conector rodando a tampa da direita para a esquerda, da posição CLOSE para a posição OPEN, com uma moeda.

2. Retire a tampa do compartimento da pilha, tire a pilha, e substitua-a por uma nova.
3. Retire o selo da tampa da pilha e substitua-o por um novo.
4. Coloque a pilha de modo que o lado negativo (-) fique voltado para o fundo do compartimento, e o lado positivo (+) para a tampa.
5. Coloque a tampa de modo a que a seta aponte para a posição OPEN. Coloque correctamente o selo sobre a ranhura.
6. Pressione a tampa com cuidado, o suficiente para que a superfície exterior fique nivelada com a superfície do conector.
7. Rode a tampa da esquerda para a direita com a moeda, de modo a rodar a seta da posição OPEN para a posição CLOSE. Verifique se a tampa está bem fechada!

#### **Nota:**

- *Para garantir a duração máxima da tampa da pilha do conector, abra-a apenas quando for necessário substituir a pilha. Recomendamos a mudança do selo da tampa sempre que substituir a pilha. Poderá obter conjuntos adicionais de selos nos Centros de Assistência Polar autorizados.*
- *Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, contacte imediatamente um médico.*
- *Elimine as pilhas de acordo com as regulamentações locais.*

## 11. PRECAUÇÕES

### 11.1 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.

## 11.2 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 81. 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.

## 12. 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 electrodos 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 electrodos 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.

### **...outra pessoa utilizar o minha unidade de pulso?**

Sempre que houver mudança de utilizador, o novo utilizador deverá começar por introduzir as suas definições. Depois, deverá criar um novo Programa de Exercício Pessoal. A alteração das informações do utilizador ou a criação do novo Programa de Exercício Pessoal não elimina os dados guardados nos ficheiros Exercício, Totais e Diário.



### **....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.

## 13. 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 $\pm 1$ bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade

### TRANSMISSOR

Tipo de pilha:	CR 2025
Duração da pilha:	Média de 2 anos (1h/dia, 7 dias/semana)
Selo da pilha:	Circular 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Resistente à água:	até 30 metros/100 pés
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	Poliuretano, nylon, poliamida, poliéster e elastano.

### 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

## 14. 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 <sup>TM</sup>, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo <sup>®</sup>, são marcas registadas da Polar Electro Oy.

## 15. 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 6277080, WO 97/33512, GB 2326240, HK 1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 110915.

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](http://www.polar.fi)

**POLAR®**

## 16. ÍNDICE REMISSIVO

Actualizar o seu programa .....	54	Ficheiro diário .....	47
Botões .....	8	Ficheiro exercício .....	44
Chave .....	72	Ficheiro totais .....	46
Controlo dos seus progressos .....	37	Frequência cardíaca .....	12
Criação do programa .....	14	Função Heart touch .....	8
Cuidados e manutenção .....	75	Funções durante o exercício .....	26
Definições .....	55	Garantia .....	82
Definições básicas .....	10	Iniciar a gravação de exercícios .....	25
Definições da frequência cardíaca .....	63	Interromper o exercício .....	29
Definições das sessões de exercício .....	32	Lembretes .....	57
Definições do diário .....	67	Luz de retroiluminação .....	8
Definições do programa .....	23	Marcadores de forma física .....	28
Definições do relógio .....	55	Modo 12h/24h .....	10, 62
Definições do utilizador .....	68	Níveis de forma física .....	53
Definições gerais .....	72	OwnIndex .....	49
Definir a ajuda .....	73	OwnZone .....	34
Definir a data .....	62	Perguntas frequentes .....	79
Definir a hora .....	62	Precauções .....	77
Definir a Hora 2 .....	62	Reiniciar a unidade de pulso .....	80
Definir as unidades .....	73	Reiniciar o ficheiro totais .....	47
Definir o alarme .....	60	Substituição da pilha .....	75
Definir o idioma .....	73	Tendência do Teste de Fitness .....	52
Definir o temporizador .....	56	Termo de responsabilidade .....	83
Definir o volume .....	72	Teste de Fitness .....	49
Diário .....	37	Transferência de Dados .....	74
Diário Suplementar .....	40	Transmissor .....	12, 76
Editar o programa .....	17	Visualizar o programa .....	17
Especificações técnicas .....	81	Voltar ao visor Relógio .....	8
FC <sub>max</sub> .....	70	Zonas da frequência cardíaca .....	65, 66
Ficheiro .....	43		