



**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

**POLAR**  
**CS600X**

Manual do Utilizador

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>5</b>
<b>2. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE CICLISMO</b> .....	<b>6</b>
Acessórios adquiridos separadamente.....	6
<b>3. COMO COMEÇAR</b> .....	<b>8</b>
<b>Medir o tamanho da roda</b> .....	<b>8</b>
<b>Definições Básicas</b> .....	<b>9</b>
<b>Estrutura do Menu</b> .....	<b>10</b>
<b>Instalar o Suporte para Bicicleta Polar</b> .....	<b>10</b>
Prender o Computador de ciclismo ao suporte para bicicleta .....	10
<b>4. PREPARAR PARA O TREINO</b> .....	<b>12</b>
<b>Planificar o Treino</b> .....	<b>12</b>
Tipos de Exercício.....	12
Criar Novos Exercícios com o Computador de Ciclismo.....	13
Criar Novos Exercícios com o Polar ProTrainer 5 .....	14
<b>Colocar o sensor de frequência cardíaca</b> .....	<b>14</b>
<b>5. TREINO</b> .....	<b>16</b>
<b>Iniciar o treino</b> .....	<b>16</b>
<b>Informações no Visor</b> .....	<b>17</b>
Visualização Gráfica .....	18
<b>Personalize o Visor do Computador de Ciclismo</b> .....	<b>18</b>
<b>Símbolos exibidos no Visor</b> .....	<b>19</b>
<b>Funções dos Botões</b> .....	<b>21</b>
Medir uma Volta .....	21
Bloquear uma Zona .....	22
Zoom do Visor .....	22
Iluminar o Visor (Modo Nocturno activado) .....	22
Visualizar o menu Definições.....	22
Pausa no Exercício .....	23
<b>Determinar a Sua OwnZone</b> .....	<b>23</b>
<b>Parar o Exercício</b> .....	<b>24</b>
<b>6. DEPOIS DO TREINO</b> .....	<b>25</b>
<b>Analisar os Resultados do Exercício</b> .....	<b>25</b>
Diário de exercício .....	25
Resumo Semanal .....	32
Totais.....	33
Eliminar Ficheiros .....	33
<b>7. DEFINIÇÕES</b> .....	<b>34</b>
<b>Definições do Exercício</b> .....	<b>34</b>
<b>Definições das Características</b> .....	<b>34</b>
GPS* .....	34
Altitude .....	34
Frequência da Gravação .....	35
Função de Dados da Frequência de Gravação (RR).....	37
Gravação da Volta Automática .....	37
Vista Frequência cardíaca .....	37
Zonas de Desporto .....	37
<b>Definições da bicicleta</b> .....	<b>37</b>
Tamanho da Roda .....	38
Velocidade: Activar / Desactivar .....	38
Arrival time (Hora de chegada) .....	38

Autostart: Activar / Desactivar .....	38
Potência* Activar / Desactivar.....	38
Cadência* Activar / Desactivar .....	39
<b>Definições de Utilizador .....</b>	<b>40</b>
Frequência Cardíaca: FCmax, FCsent .....	40
Consumo Máximo de Oxigénio: VO2max.....	40
<b>Definições Gerais .....</b>	<b>41</b>
Som .....	41
Volume.....	41
TZ Alarm (Alarme da zona-alvo) .....	41
Bloqueio de botões .....	41
Unidades .....	41
Idioma .....	41
Hibernação .....	42
<b>Definições do Relógio .....</b>	<b>42</b>
Lembrete .....	42
Evento.....	42
Alarme .....	43
Hora .....	43
Fuso horário .....	43
Data .....	43
<b>Botão de Atalho (Menu Rápido) .....</b>	<b>44</b>
<b>8. PROGRAMA DE TREINO.....</b>	<b>45</b>
<b>Visualizar o Programa .....</b>	<b>45</b>
<b>Fazer Exercício Programado .....</b>	<b>46</b>
Iniciar o Exercício .....	46
Exercício com Fases .....	46
Vistas durante o exercício .....	46
Funções Durante o Exercício .....	47
Menu da volta .....	47
<b>9. TESTES .....</b>	<b>48</b>
<b>Teste de Fitness Polar™ .....</b>	<b>48</b>
Antes do Teste .....	48
Efectuar o Teste .....	49
Depois do Teste .....	49
<b>Polar OwnOptimizer™ .....</b>	<b>51</b>
Antes do Teste .....	51
Efectuar o Teste .....	52
Depois do Teste .....	52
Tendência OwnOptimizer.....	54
Eliminar o Valor do OwnOptimizer .....	54
Reinicializar o Ficheiro Tendência .....	54
Analisar Resultados OwnIndex com o Software Polar ProTrainer 5 .....	54
<b>10.UTILIZAR UM TRANSMISSOR NOVO.....</b>	<b>55</b>
<b>Utilizar um sensor de frequência cardíaca novo.....</b>	<b>55</b>
Ensinar um sensor de frequência cardíaca novo.....	55
<b>11.UTILIZAR UM ACESSÓRIO NOVO.....</b>	<b>56</b>
<b>Utilizar um Acessório Novo .....</b>	<b>56</b>
Ensinar um novo sensor de velocidade.....	56
Ensinar um novo sensor de cadência* .....	56
Ensinar um novo sensor de saída de potência* .....	56
Ensinar um Novo Sensor de GPS G5*.....	57
<b>12.INFORMAÇÕES DE ÂMBITO GERAL .....</b>	<b>58</b>
<b>Zonas de Desporto Polar .....</b>	<b>58</b>

Treinar na OwnZone .....	59
Frequência Cardíaca Máxima.....	59
Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado.....	60
Frequência Cardíaca de Reserva .....	60
Variabilidade da frequência cardíaca .....	61
Gravação R-R.....	61
<b>13. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES.....</b>	<b>63</b>
<b>Cuidados e Manutenção.....</b>	<b>63</b>
Cuidar do Produto.....	63
Assistência.....	63
Substituição das pilhas.....	63
Substituição da Pilha do Computador de Ciclismo.....	64
<b>Precauções.....</b>	<b>65</b>
Interferências Durante o Exercício .....	65
Minimizar Riscos Durante o Exercício.....	66
<b>Especificações Técnicas.....</b>	<b>67</b>
<b>Perguntas frequentes .....</b>	<b>68</b>
<b>Garantia limitada internacional Polar.....</b>	<b>70</b>
<b>Termo de responsabilidade da POLAR .....</b>	<b>71</b>
<b>ÍNDICE REMISSIVO .....</b>	<b>73</b>

# 1. INTRODUÇÃO

Parabéns! Adquiriu um sistema de treino completo, que pode ser adaptado às suas necessidades. Este manual do utilizador inclui instruções completas que o vão ajudar a tirar o melhor partido do seu computador de ciclismo.

## SISTEMA DE TREINO COMPLETO

Planeie os seus exercícios com o Polar ProTrainer 5. Transfira os seus planos para o computador de bicicleta.

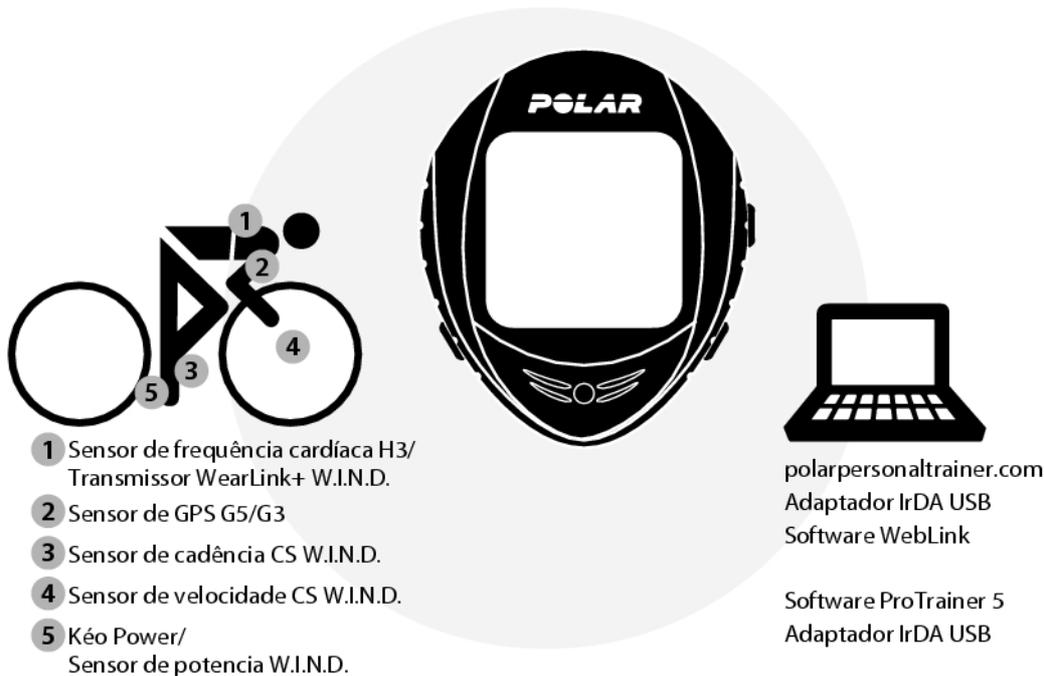
Veja as informações detalhadas sobre o seu exercício. Armazene os dados dos treinos no Polar ProTrainer 5, para um acompanhamento e análise a longo prazo.



O seu computador de bicicleta guiá-lo-á através do exercício e armazena os dados do treino. Depois do exercício transfira os resultados para o Polar ProTrainer 5.

Poderá transferir a versão mais recente deste manual do utilizador em <http://www.polar.com/support>. Para os tutoriais em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials).

## 2. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE CICLISMO



- Computador de Ciclismo Polar CS600X: Regista e exhibe dados de ciclismo e da sua actividade física durante o exercício.
- Sensor de frequência cardíaca Polar H3: Constituído por um conector e por uma tira elástica, envia o sinal da frequência cardíaca ao computador de ciclismo.
- Suporte para Bicicleta Polar™: Fixe o suporte à bicicleta e aplique-lhe o computador de bicicleta.
- Sensor de Velocidade Polar™ W.I.N.D.: mede a velocidade e a distância, sem fios, durante o exercício com a bicicleta.
- CD-ROM: inclui o Polar ProTrainer 5™ e a versão completa do manual do utilizador, para o ajudar a tirar o melhor partido do seu computador de ciclismo.

Com o software Polar ProTrainer 5 pode planear com antecedência a sua sessão de exercício, utilizando várias opções de planeamento e transferir as definições para o seu produto Polar. Após o treino pode analisar os resultados através de gráficos versáteis e personalizáveis de acordo com as suas necessidades.

Pode também transferir todos os seus dados de treino para o serviço Web polarpersonaltrainer.com. O polarpersonaltrainer.com, através do seu diário de treino e comunidade de treino online, mantém a sua motivação.

### Acessórios adquiridos separadamente

- Sensor de Velocidade Polar™ W.I.N.D.: mede a velocidade e a distância, sem fios, durante o exercício com a bicicleta.
- Sensor de Cadência™ W.I.N.D.: mede, sem recurso a fios, a velocidade a que rodam os pedais da bicicleta, expressa em rotações por minuto (rpm).
- Sistema Polar LOOK Kéo Power: mede a cadência média e máxima, a saída de potência e o índice de pedalada, bem como o equilíbrio entre a pedalada esquerda/direita.
- Sensor Polar G5 GPST™: fornece dados da velocidade, distância e localização, bem como informações sobre o percurso, para todos os desportos ao ar livre, utilizando a tecnologia do Sistema de Posicionamento Global (GPS). Pode transferir os dados do percurso para o software Polar ProTrainer 5, para os ver no Google Earth ou para os converter num ficheiro GPX. Para mais informações, consulte a

ajuda do software.

-  *Ao utilizar um sensor de GPS G5 Polar com um sensor de velocidade Polar, o GPS será apenas utilizado para localizar e monitorizar a rota. No entanto, quando o sensor de velocidades não estiver dentro do raio de alcance (ou seja, quando o tipo de desporto mudar durante o treino), o computador de ciclismo recolhe os dados da velocidade e da distância a partir do sensor de GPS. Deste modo, a medição da velocidade e da distância fica garantida durante todo o treino. Para recomençar a utilizar o sensor de velocidade, prima LIGHT durante algum tempo e seleccione **Seek sensor** (Procurar sensor).*

### 3. COMO COMEÇAR

Para os tutoriais em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials).

Antes de activar o seu computador de ciclismo meça o tamanho da roda da sua bicicleta.

#### Medir o tamanho da roda

A definição do tamanho da roda é um pré-requisito para obter dados de ciclismo correctos. Há duas maneiras de determinar o tamanho da roda da bicicleta:

##### Método 1

Procure o diâmetro em polegadas ou em ETRTO que está impresso da roda. Veja o tamanho de roda correspondente em milímetros na coluna da direita da tabela.

ETRTO	Tamanho da roda (polegadas)	Valor do tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

 *Os tamanhos de roda referidos na tabela são informativos, dado que o tamanho da roda depende do tipo de roda e da pressão de ar.*

##### Método 2

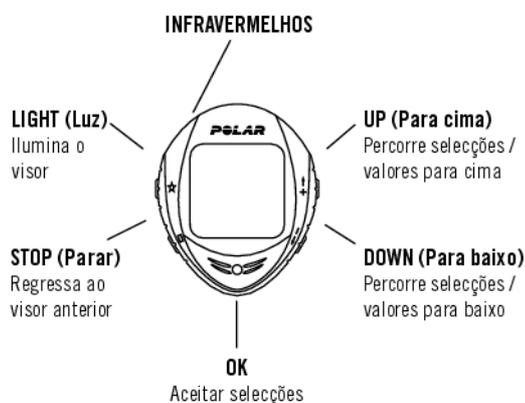
Para um resultado mais rigoroso, meça a roda manualmente.

Use a válvula para marcar o ponto em que a roda toca no chão. Trace uma linha no chão para marcar esse ponto. Desloque a bicicleta para a frente, numa superfície plana, até concluir uma rotação. O pneu deve permanecer perpendicular ao chão. Trace outra linha no chão, no alinhamento da válvula, para marcar uma rotação inteira. Meça a distância entre as duas linhas.

Subtraia 4 mm para compensar o efeito do seu peso no perímetro da roda. Registe este valor no computador de ciclismo.

## Definições Básicas

Antes de utilizar o seu computador de ciclismo pela primeira vez, personalize as definições básicas. Introduza dados tão precisos quanto possível para garantir uma resposta correcta do equipamento, baseada no seu desempenho.



Para seleccionar os valores prima UP, DOWN e aceite com OK. Percorra os valores mais rapidamente premindo UP ou DOWN, sem libertar.

1. Para activar o seu computador de ciclismo prima OK duas vezes. Uma vez activado, o computador não pode ser desligado!
2. É exibido o logótipo Polar. Prima OK.
3. **Language** (Idioma): Selecciona **English** (Inglês), **Deutsch** (Alemão), **Español** (Espanhol), **Français** (Francês) ou **Italiano**. Prima OK.
4. É exibida a mensagem **Start with bike settings** (Começar com as definições da bicicleta). Prima OK.
5. Number of bikes (Número de bicicletas): Selecciona 1, 2 ou 3 dependendo do número de bicicletas que vai usar. Se usar apenas uma bicicleta, as definições das bicicletas 2 ou 3 podem ser introduzidas mais tarde. Para mais informações, consulte Definições da bicicleta (página 37).
6. **Wheel** (Roda): Indique o tamanho da roda (**mm**) para cada uma das suas bicicletas. Para mais informações, consulte Medir o tamanho da roda (página 8).
7. É exibida a mensagem **Start with bike settings** (Começar com as definições da bicicleta). Prima OK e defina os seguintes dados:
8. **Time** (Hora): Selecciona o formato **12h** ou **24h**. Com o formato **12h**, selecciona **AM** ou **PM**. Introduza a hora local.
9. **Date** (Data): Digite a data actual; dd = dia, mm = mês, yy = ano. Se usar o modo 12 h, regule a data; mm = mês, dd = dia, yy = ano.
10. **Units** (Unidades): Selecciona unidades métricas (**kg/cm/km**) ou imperiais (**lb/ft/mi**).
11. **Weight** (Peso): Introduza o seu peso. Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
12. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. No formato LB/FT introduza primeiro os pés e depois as polegadas.
13. **BirthDay** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento: dd = dia, mm = mês, yy = ano
14. **Sex** (Sexo): Selecciona **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
15. É exibida a pergunta **Settings OK? (Definições OK?)**. Selecciona **Yes** (Sim) ou **No** (Não). Selecciona **Yes** (Sim) para aceitar e guardar as definições. O computador de ciclismo exhibe a hora. Selecciona **No** (Não) se as definições estiverem incorrectas e necessitarem de ser alteradas. Prima STOP para voltar aos dados que pretende alterar.

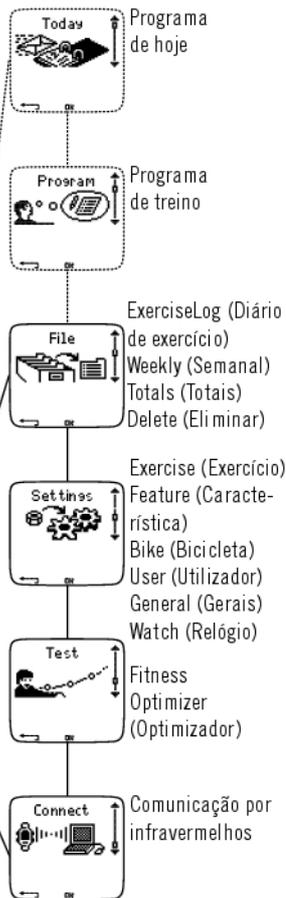
## Estrutura do Menu

Menu visível depois de ter transferido exercícios programados do software para o computador de bicicleta.

Para percorrer o menu, prima UP ou DOWN.



Para voltar ao visor da hora prima o botão Parar, sem libertar.



## Instalar o Suporte para Bicicleta Polar

Pode instalar o suporte para bicicleta e o computador de ciclismo no lado esquerdo ou direito do guidador ou na coluna.

1. Coloque a parte de borracha no guidador ou na coluna e aplique o suporte para bicicleta.



2. Passe as abraçadeiras por cima do suporte para bicicleta e ajuste-as em torno do guidador/coluna. Prenda firmemente o suporte para bicicleta. Corte as pontas em excesso das abraçadeiras.



## Prender o Computador de ciclismo ao suporte para bicicleta

- 1) Posicione o computador de ciclismo no suporte para bicicleta. Rode o computador de ciclismo para a direita até ouvir um clique.

2) Liberte o computador de ciclismo exercendo pressão sobre ele, ao mesmo tempo que o roda para a esquerda.

## 4. PREPARAR PARA O TREINO

### Planificar o Treino

#### Tipos de Exercício

O seu computador de ciclismo permite-lhe utilizar exercícios já programados ou criar novos exercícios. Planeie e crie exercícios mais versáteis e transfira-os para o seu computador de ciclismo utilizando o software de treino Polar ProTrainer 5. Para mais informações sobre como transferir exercícios, consulte Programa de Treino (página 45).

Selecione **Settings** > **Exercise** (Definições > Exercício).



O menu **Exercises** (Exercícios) exibe uma lista de exercícios.

Navegue pelas opções premindo UP ou DOWN



- **Free** (Livre): Exercício livre, sem definições.
- **Basic** (Básico): Treino de intensidade moderada. Duração de cerca de 45 min.
- **OwnZone**: Exercício baseado na OwnZone, com intensidade moderada. O computador de ciclismo consegue determinar automaticamente a sua zona individual da frequência cardíaca do exercício aeróbio (cardiovascular) durante o aquecimento. Esta funcionalidade é designada por OwnZone. Duração sugerida, 45 minutos. Para mais informações, consulte Determinar a Sua OwnZone (página 23). Para obter informações adicionais de âmbito geral, consulte Treinar na OwnZone (página 59).
- **Interval** (Intervalado): O treino intervalado começa com um aquecimento de 15 minutos, seguido de um intervalo de 5 km (fase de trabalho) e de um período de recuperação de 5 minutos, repetidos 3 vezes. A sessão termina com um arrefecimento de 15 minutos.
- **Add new** (Adicionar novo): Crie e guarde o seu próprio exercício. Armazene no computador de ciclismo um total de 10 exercícios + 1 Exercício livre.

Uma vez seleccionado o exercício pretendido (Livre, Básico, OwnZone, Intervalado ou Adicionar novo), são apresentadas as opções indicadas a seguir. Selecione a opção pretendida e prima OK.

1. **Select** (Seleccionar) - Selecciona o exercício como exercício predefinido. Da próxima vez que treinar, o computador de ciclismo apresenta-lhe este exercício como predefinição.
2. **View** (Visualizar) - Exibe as definições do exercício. Prima UP ou DOWN para visualizar:
  - a. Exercício com 1-3 zonas de exercício: frequência cardíaca-alvo, limites de velocidade/cadência\*/potência\* para cada zona, temporizador/distância para a zona, ou
  - b. Exercício com fases: nome, descrição, tempo programado para o exercício. (Prima LIGHT, sem libertar, para visualizar as fases do exercício e o perfil de desporto escolhido.)
3. **Edit** (Editar) exercício básico ou exercício na OwnZone, consoante as suas necessidades. Também pode editar o exercício criado com o computador de ciclismo. Para mais informações, consulte Criar Novos Exercícios com o Computador de Ciclismo. Se criou um exercício com fases utilizando o software Polar ProTrainer 5, não poderá editá-las com o computador de ciclismo.
4. **Rename** (Renomear) - Atribui um novo nome ao exercício Básico Intervalado ou de outro tipo criado com o computador de ciclismo.
5. **Default** (Predefinição) - Volta às definições predefinidas do exercício Básico, Intervalado ou na OwnZone.

6. **Delete** (Eliminar) - Elimina o exercício criado com o computador de ciclismo ou com o software Polar ProTrainer 5.

\* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

## Criar Novos Exercícios com o Computador de Ciclismo

### Criar um Novo Exercício com Zonas

Crie o seu próprio exercício com o computador de ciclismo.

Selecione **Settings** > **Exercises** > **Add new** (Definições > Exercícios > Adicionar novo)

1. Defina o número de zonas para o exercício (0-3) e prima OK. Consulte também Criar um Novo Exercício Sem Zonas.

2. Selecione tipo de zona:

A. Heart rate (Frequência cardíaca)

B. Speed (Velocidade)

C. Cadence\* (Cadência\*)

D. Power\* (Potência\*)

Prima OK.

A. Para *heart rate* (frequência cardíaca) selecione Sport Zone (Zona de Desporto) ou Manual para definir a zona da frequência cardíaca manualmente. Prima OK.

- **Sport zone** (Zona de desporto): Selecione uma das zonas de desporto para efectuar exercício (e.g. Z1: 50-59%FC<sub>max</sub>). Prima OK para passar ao passo 3.

As zonas de desporto Polar traduzem intensidades da frequência cardíaca, expressas em percentagem da frequência cardíaca máxima. O computador de ciclismo tem cinco zonas de desporto predefinidas: **very light** (muito ligeira) (50-59% FC<sub>max</sub>), **light** (ligeira) (60-69% FC<sub>max</sub>), **moderate** (moderada) (70-79% FC<sub>max</sub>), **hard** (intensa) (80-89% FC<sub>max</sub>) e **maximum** (máxima) (90-99% FC<sub>max</sub>). O valor predefinido da FC<sub>max</sub> é baseado na idade mas, se conhece os seus valores limites aeróbico e anaeróbico, se determinou a sua frequência cardíaca máxima prevista (FC<sub>max</sub> -p) através de um Polar Fitness Test™, se testou você mesmo a sua frequência cardíaca máxima ou se a determinou num laboratório adequado, poderá definir zonas de desporto que se adaptem melhor às suas necessidades de treino.

- **Manual**: Defina a visualização do limite superior e inferior da zona de FC em batimentos por minutos (bpm) ou em %FC / %FCR e prima OK para passar ao passo 3.

B. Se seleccionou **zonas** de **velocidade**, **cadência\*** ou **potência\***, defina os limites superior e inferior da zona. Prima OK para passar ao passo 3.

- Se escolher a cadência como tipo de zona, as zonas serão expressas em rotações por minuto (rpm).
- Se escolher a potência como tipo de zona, estas serão expressas em watts.

3. Defina o **Zone guide** (Guia da zona) para alterar as zonas após um determinado tempo ou distância. Durante o exercício, o computador de ciclismo alerta-o sempre que mudar de zona.

- **Timers** (Temporizadores): Defina um temporizador para a zona (minutos e segundos) e prima OK.
- **Distances** (Distâncias): Defina a distância da zona e prima OK.
- **Off** (Desactivado): Desactive os temporizadores e as distâncias e prima OK.

Assim que definir a primeira zona é exibida a indicação **Zone 1 OK** (Zona 1 OK). Para definir mais de uma zona de exercícios, repita os passos 2 e 3 até definir todas as zonas.

## PORTUGUÊS

Quando o exercício estiver pronto é exibida a indicação **New exercise added** (Novo exercício adicionado). O novo exercício (**NewExe**) é guardado no menu Exercises (Exercícios), de onde o pode seleccionar para a sessão de exercício seguinte. Renomeie o exercício seleccionando Rename (Renomear) a partir da lista.

### Criar um novo exercício sem zonas

Para criar um novo exercício sem zonas, poderá usar os temporizadores ou as distâncias para orientar o seu treino.

Selecione **Settings > Exercises > Add new** (Definições > Exercícios > Adicionar novo)

1. **Number of zones** (Número de zonas): Defina o número de zonas para 0.
2. **Guide type** (Tipo de guia): Active o sinal sonoro de um temporizador durante o exercício (para lhe lembrar a ingestão de líquidos, por exemplo), ou defina uma distância (para seguir os tempos das voltas, sem os gravar).

### Temporizadores

- **Number of timers** (Número de temporizadores): Escolha o número de temporizadores da sessão (1-3). Prima OK.
- **Timer 1** (Temporizador 1): Defina os minutos e segundos do temporizador e prima OK.

### Distancias

- **Number of distances** (Número de distâncias): Escolha o número de distâncias (1-3) da sessão. Prima OK.
- **Distance 1** (Distância 1): Introduza a(s) distância(s) e prima OK.

Repita o passo 2 até definir os temporizadores ou distâncias. Quando o exercício estiver pronto é exibida a indicação **New exercise added** (Novo exercício adicionado). O novo exercício (**NewExe**) é guardado no menu Exercises (Exercícios), de onde o pode seleccionar para a sessão de exercício seguinte. Renomeie o exercício seleccionando Rename (Renomear) a partir da lista.

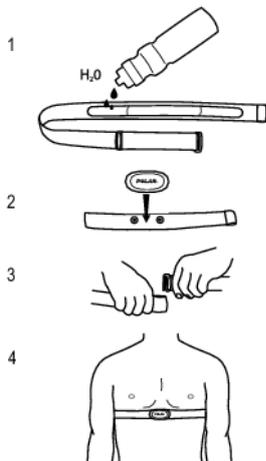
\* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

### Criar Novos Exercícios com o Polar ProTrainer 5

Crie exercícios mais diversificados utilizando o Polar ProTrainer 5. Para mais informações, consulte a ajuda do Polar ProTrainer 5.

### Colocar o sensor de frequência cardíaca

Coloque o sensor de frequência cardíaca para medir a frequência cardíaca.



1. Humedeça a zona dos eléctrodos da tira elástica.

**i** *Em condições difíceis, por exemplo, durante eventos de longa duração, recomendamos a utilização de uma loção ou gel condutor sob os eléctrodos para melhorar o contacto; após a sua utilização é muito importante lavar cuidadosamente o sensor de frequência cardíaca.*

2. Prenda o conector à tira elástica.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.

**i** *Para maximizar a duração da pilha, retire o conector da tira elástica depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Se isso acontecer, reduz a duração da pilha. Para instruções mais detalhadas sobre a lavagem, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).*

Para um tutorial em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

**i** *O sensor de frequência cardíaca Polar H3 pode ser usado com vestuário específico, que possua eléctrodos têxteis incorporados. Humedeça as zonas do vestuário com eléctrodos. Aplique o conector do sensor de frequência cardíaca directamente ao vestuário, sem a tira, de modo que o logótipo Polar do conector fique direito.*

## 5. TREINO

### Iniciar o treino

Coloque o sensor de frequência cardíaca e aplique o computador de ciclismo no suporte para bicicleta.

1. Inicie a medição da frequência cardíaca premindo o botão OK. O computador de ciclismo entra no modo de pausa.
2. Selecciona a bicicleta com que se vai exercitar. Por defeito, está seleccionada a bicicleta 1. Selecciona **Settings** > **Bike** > **Bike 1** / **Bike 2** / **Bike 3** > OK (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1/ Bicicleta 2 / Bicicleta 3 > OK). Selecciona **Other** (Outra) para medir apenas a frequência cardíaca, altitude, temperatura e os dados fornecidos pelo sensor de GPS.



**i** O número no canto inferior direito indica a bicicleta que vai ser utilizada. Mude rapidamente de bicicleta premindo DOWN, sem libertar. Para mudar de exercício, prima UP, sem libertar.

**i** Só aparecem na lista de selecção as bicicletas que estão activadas (**ON**). Para mais informações, consulte Definições da bicicleta (página 37).

3. Nos quatro segundos seguintes é exibida a sua frequência cardíaca. O símbolo do coração dentro de uma moldura indica que a transmissão está a ser codificada. Dependendo do sensor que estiver a utilizar, o símbolo do ciclista ou do GPS (ou ambos) ficam a piscar no canto inferior esquerdo do visor, até que todos os sensores sejam encontrados.
4. Inicie a sessão de exercício premindo OK. O tipo de exercício é apresentado no canto superior esquerdo.

Em alternativa, seccione **Settings** (Definições), **Reset trip** (Reinicializar viagem) ou **Location** (Localização).

Em **Settings** (Definições), pode alterar ou ver diferentes definições antes do exercício. Para obter mais informações sobre todas as definições disponíveis, consulte Definições (página 34). O menu **Settings** (Definições) exibe uma lista das seguintes opções:

- **Exercise** (Exercício): seccione Free (Livre), Basic (Básico), OwnZone ou Interval (Intervalado) e prima OK (Se tiver criado novos exercícios, estes também serão apresentados).
  1. **Select** (Seccionar): defina um exercício predefinido que pretenda realizar imediatamente, ou
  2. **View** (Visualizar): visualize as definições do exercício.
- **GPS**: active/desactive (On/Off) a função GPS.
- **Altitude** (Altitude): calibre a altitude.
- **Rec.rate** (Frequência de gravação): defina a frequência de gravação.
- **RR data** (Dados RR): active ou desactive a gravação de dados RR.
- **TZ Alarm** (Alarme da zona-alvo): active ou desactive os alarmes sonoros da zona-alvo.
- **HR view** (Vista FC): seccione a visualização da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm), em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC) ou em percentagem da frequência cardíaca de reserva (%FCR).
- **Bike** (Bicicleta): seccione a bicicleta **1**, **2**, **3** ou **Other** (Outra).
- **A.Lap** (Volta automática): active ou desactive a função volta automática.
- **Arr. time** (Hora de chegada): active e desactive a função hora de chegada e defina a distância do seu percurso. Se tiver activado a função **A.Lap** (Volta Automática), a distância que definir para o percurso também é aplicada à volta automática.

- **Display** (Visor): modifique o visor. Para mais informações, consulte Personalize o Visor do Computador de Ciclismo (página 18).

Em **Reset trip** (Reinicializar viagem), pode reinicializar a distância do percurso antes do início de uma sessão de exercício.

Em **Location** (Localização)\*\*, pode verificar a sua localização actual. O computador de treino identificará a sua posição utilizando as coordenadas GPS mais recentes. A latitude e a longitude são expressas em graus e em minutos. O número de satélites visíveis é indicado na linha inferior.

 *Para uma análise mais aprofundada dos dados obtidos no percurso, transfira-os para o Polar ProTrainer 5. Consulte a ajuda do software para obter instruções.*

Apresentam-se a seguir alguns atalhos que pode utilizar quando está em no menu Exercise pause Pausa no exercício):

- Prima UP, sem libertar, para mudar rapidamente o tipo de sessão de treino. O tipo de sessão de treino predefinido é o exercício Free (Livre).
- Prima DOWN, sem libertar, para mudar rapidamente as bicicletas.
- Prima BACK para passar ao modo da Hora.
- Prima LIGHT, sem libertar, para ver o menu Settings (Definições).

 *Se activar a função Autostart, o computador de ciclismo inicia e pára automaticamente a gravação do exercício quando iniciar e interromper a marcha da bicicleta. Para mais informações sobre o Autostart, consulte Definições da bicicleta (página 37). O computador de ciclismo selecciona automaticamente a bicicleta que utilizou durante o exercício anterior.*

 *Se **[Exercise name] (Nome do exercício)** requerer **Speed (Velocidade)/Cadence (Cadência)\*/Power (Potência)\*** e for mostrada a mensagem **Exercise changed to Free (Exercício alterado para Livre)**, necessita de utilizar um sensor durante o exercício para mostrar dados de velocidade/cadência\* ou de potência\*. Consulte Definições da bicicleta (página 37) para instruções sobre como activar o sensor **Bike 1 (Bicicleta 1) /Bike 2 (Bicicleta 2) /Bike 3 (Bicicleta 3)**.*

\* Requer sensor adquirido separadamente.

## Informações no Visor

O computador de ciclismo permite-lhe visualizar simultaneamente três linhas de informação sobre o exercício. Premindo UP ou DOWN, pode seleccionar visores diferentes. O nome do visor é exibido durante alguns segundos. O nome indica a informação da linha inferior. O visor varia consoante os sensores instalados, as funções Activadas (ON) e do tipo de exercício que está a efectuar.

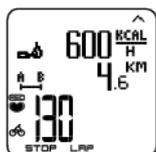
 *Personalize facilmente o visor do computador de ciclismo, utilizando o software Polar ProTrainer 5.*

Vistas predefinidas no visor quando utiliza o sensor de Velocidade



### Velocidade (Speed)

Frequência cardíaca  
Distância do percurso  
Velocidade em km/h



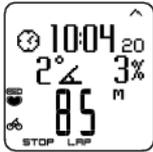
### Frequência Cardíaca (Heart rate)

Consumo calórico / hora  
Distância do percurso  
Frequência cardíaca actual



**Cronómetro (Stopwatch)**

Frequência cardíaca média  
 Velocidade média  
 Cronómetro



**Altitude**

Hora  
 Inclinação da subida  
 Altitude em metros



**Gráfico (Graph)**

Gráfico da frequência cardíaca  
 Altitude em gráfico  
 Cronómetro (Duração total do exercício até ao momento)



**Bloqueio da Zona (Zonelock)**

Temporizador de contagem decrescente  
 Apontador de zona  
 Frequência cardíaca actual

Personalize o visor do computador de ciclismo para exibir a informação pretendida. Consulte Personalize o Visor do Computador de Ciclismo (página 18).

\* Sensores opcionais.

**Visualização Gráfica**

A visualização gráfica permite comparar os gráficos de dois valores durante o exercício. Por exemplo, escolha uma visualização gráfica da sua frequência cardíaca e altitude.



A visualização gráfica pode ser personalizada. Para as linhas superior e do meio, pode seleccionar a visualização da Potência (**Power**), Velocidade (**Speed**), **Altitude** ou Frequência cardíaca (**Heart rate**) em gráficos.

**Personalize o Visor do Computador de Ciclismo**

No modo da hora seleccione OK > **Settings** > **Display** > **Edit** (OK>Definições > Visor > Editar)

Personalize o visor do seu computador de ciclismo para mostrar as informações pretendidas durante o treino. Também pode editar os visores utilizando o software Polar ProTrainer 5. Um exercício ligado ao programa de treino tem parâmetros de visualização próprios, que não podem ser modificados. A informação exibida no visor depende das características activadas. Por exemplo, se a velocidade não está activada, as informações referentes a este parâmetro não podem ser exibidas no visor.

Para mais informações sobre os símbolos do visor, consulte Símbolos exibidos no Visor (página 19).

Selecione o visor que pretende alterar, premindo UP ou DOWN, e prima OK. Defina a informação da linha de cima, que se apresenta intermitente, premindo UP ou DOWN, e prima OK.

Repita o mesmo procedimento para as filas do meio e inferior. Cada visor apresenta o nome da informação

exibida na linha de baixo. Para voltar às predefinições do visor prima LIGHT, sem libertar, quando as linhas estiverem a piscar.

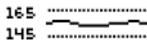
Active a opção **Titles** (Títulos) para visualizar os textos de ajuda enquanto altera os visores durante o exercício: No modo da hora seleccione OK > **Settings** > **Display** > **Titles** (Definições > Visor > Títulos)

 *As definições do visor são diferentes para cada bicicleta (bicicleta 1, 2, 3). Se alterar as definições para uma bicicleta, as alterações não afectam os visores das outras bicicletas. As visualizações do visor dependem das características activadas. Para mais informações, consulte Definições das Características (página 34) e Definições da bicicleta (página 37).*

## Símbolos exibidos no Visor

Símbolo	Explicação
	<b>Hora</b>
	<b>Cycling symbol</b> (Símbolo da bicicleta) Quando este símbolo parar de piscar, todos os sensores necessários foram detectados.
<b>G</b>	<b>GPS symbol</b> (Símbolo do GPS) Quando este símbolo parar de piscar, todos os sensores necessários foram detectados.
<b>2</b>	<b>Bike number</b> (Número da bicicleta) O número no canto inferior direito indica a bicicleta que está a ser utilizada durante este exercício.
	<b>Key lock on</b> (Bloqueio de botões activado) Indica que o bloqueio de botões está activado.
	<b>Rec -symbol</b> (Símbolo de registo) Apresentado no modo de exercício quando o cronómetro está activado e a gravação ligada. O símbolo pisca quando existe pouca memória disponível.
	<b>Interval icon</b> (Ícone de intervalo) Indica que foi seleccionado Exercício intervalado.
	<b>Countd. Timer</b> (Temporizador de contagem decrescente) Temporizador de contagem decrescente
	<b>Lap number and time</b> (Número e duração da volta) Número e duração da volta
	<b>Lap distance</b> (Extensão da volta) A extensão da volta actual
	<b>Stopwatch</b> (Cronómetro) Duração total do exercício até ao momento
	<b>Heart rate</b> (Frequência cardíaca) Frequência cardíaca actual
	<b>Avg heart rate</b> (Frequência cardíaca média) Frequência cardíaca média
	<b>Calories</b> (Calorias) Consumo calórico em kcal ou Cal
	<b>Distance</b> (Distância) Distância percorrida até ao momento

Símbolo	Explicação
	<b>Trip</b> (Percurso) Distância entre os pontos A e B. Esta distância é colocada a zero sempre que se prime o botão OK.
	<b>Arrival time</b> (Hora de chegada) Hora prevista para a chegada.
	<b>RR variation</b> (Variação RR) A variação de batimento para batimento cardíaco nos intervalos da frequência cardíaca, ou seja, a variação entre batimentos cardíacos sucessivos.
	<b>Cycl. Economy</b> (Economia no ciclismo) Economia no ciclismo em kcal/km ou Cal/mi e Kcal/H ou Cal/H. Comparação numérica da eficiência e economia no ciclismo entre diferentes exercícios ou circunstâncias, ou mesmo entre ciclistas diferentes.
	<b>Ascent</b> (Subida) Subida em metros/pés.
	<b>Descent</b> (Descida) Valor da descida em metros/pés
	<b>Inclinometer</b> (Inclinómetro) Declive da subida/descida em percentagem e em graus. Fornece uma estimativa numérica do valor do declive da subida/descida em que se encontra e ajuda-o a ajustar o esforço a essa situação
	<b>Altitude</b> (Altitude) Altitude actual
	<b>Temperature</b> (Temperatura) Leitura da temperatura (°C). Como a temperatura do seu corpo afecta a leitura da temperatura real, a melhor maneira de obter uma temperatura precisa é retirar a unidade de pulso durante pelo menos 10 minutos.
	<b>Cadence</b> (Cadência)* Mede a velocidade a que rodam os pedais da bicicleta (isto é, a cadência), em rotações por minuto (rpm).
	<b>Avg Cadence</b> (Cadência média) A cadência média.
	<b>Speed</b> (Velocidade) Velocidade actual do ciclismo. Os dados vêm do sensor de velocidade.
	<b>Max speed</b> (Velocidade máx.) A velocidade máxima durante o seu treino. Os dados vêm do sensor de velocidade.
	<b>Avg speed</b> (Velocidade média) A velocidade média da bicicleta. Os dados vêm do sensor de velocidade.
	<b>Power</b> (Potência)* O sensor de potência de saída mede os valores de potência reais, médios e máximos.
	<b>Pedal index</b> (Índice de pedalada)* Descreve o grau de estabilidade da potência de saída durante um ciclo de pedalada.

Símbolo	Explicação
	<b>L/R balance</b> (Equilíbrio E/D)* Distribuição da potência da pedalada entre o pé esquerdo e o direito, em percentagem.
	<b>Zone pointer</b> (heart rate) (Apontador de zona (frequência cardíaca)) Se o símbolo do coração não estiver visível e/ou soar um alarme, a sua frequência cardíaca está fora da zona-alvo.
	<b>Zone pointer</b> (Polar sport zones) (Apontador de zona (zonas de desporto Polar)) Indicador da zona-alvo com o símbolo do coração que se move para a esquerda ou para a direita, na escala da zona de desporto, consoante a sua frequência cardíaca. Para obter mais informações sobre a definição de uma zona de desporto, consulte Funções dos Botões (página ? ).
	<b>Target zone</b> (Zona-alvo) Um gráfico que exhibe a sua frequência cardíaca actual comparada com as zonas de frequência cardíaca definidas.
	<b>Zone pointer</b> (speed) (Apontador de zona (velocidade)) Se o símbolo do coração não estiver visível e/ou soar um alarme, a sua velocidade está fora da zona-alvo.
	<b>Zone pointer*</b> (cadence) (Apontador de zona)* (cadência) Se o símbolo da cadência não estiver visível e/ou soar um alarme, está fora dos limites da zona da cadência-alvo.
	<b>Zone pointer*</b> (power) (Apontador de zona)* (potência) Se o símbolo da potência não estiver visível e/ou soar um alarme, está fora dos limites da zona da potência-alvo.
	<b>Time in zone</b> (Tempo dentro da zona) Tempo gasto dentro da zona
	<b>Speed</b> (Velocidade)* Velocidade actuais. Os dados vêm do sensor de GPS G5. O número de barras acima da letra G indica a intensidade dos sinais de GPS.
	<b>Max speed</b> (Velocidade máx.)* Velocidade máximos até ao momento Os dados vêm do sensor de GPS G5.
	<b>Average speed</b> (Velocidade média)* Velocidade médios até ao momento Os dados vêm do sensor de GPS G5.

\* Requer sensor adquirido separadamente.

## Funções dos Botões

### Medir uma Volta

Prima OK para gravar uma volta. O visor exhibe os seguintes dados:



Número da volta  
Frequência cardíaca média durante a volta  
Duração da volta



Número da volta  
Extensão da volta  
Velocidade média

### Bloquear uma Zona

Quando treinar sem zonas-alvo predefinidas (exercício FREE (Livre)), poderá bloquear a sua frequência cardíaca numa zona de desporto. Para mais informações consulte Zonas de Desporto Polar (página 58). Deste modo, se não tiver tido tempo para predefinir zonas-alvo antes de começar o exercício, pode definir rapidamente uma zona-alvo durante a sessão.

Prima **LAP** (OK) sem libertar para **Lock /Unlock zone** (Bloquear/Desbloquear a zona).



Se, por exemplo, estiver a pedalar com uma frequência cardíaca de 130 bpm, que corresponde a 75% da sua frequência cardíaca máxima e equivale à zona de desporto 3, poderá premir LAP, sem libertar, para bloquear a sua frequência cardíaca nesta zona. É exibida a indicação **Sport zone3 Locked 70-79** (Zona de desporto 3 Bloqueada 70-79). Se estiver abaixo ou acima da zona de desporto será emitido um sinal de alarme (caso a função de alarme da zona-alvo esteja activada). Desbloqueie a zona de desporto premindo novamente OK, sem libertar: é apresentada a indicação **Sport zone3 Unlocked** (Zona de desporto 3 desbloqueada).

### Zoom do Visor



Prima UP, sem libertar, para ampliar a linha de cima e DOWN, sem libertar, para ampliar a linha do meio. Para voltar à visualização normal, prima novamente o botão, sem libertar.

### Iluminar o Visor (Modo Nocturno activado)

Para iluminar o Visor prima LIGHT durante o exercício. O modo nocturno é activado e o visor ilumina-se automaticamente quando se prime um botão qualquer ou se muda a fase do exercício.

### Visualizar o menu Definições

Prima, LIGHT > **Settings** (Definições), sem libertar.

É exibido o menu **Settings** (Definições) se premir LIGHT sem libertar. No menu definições pode alterar certas definições sem interromper a gravação do exercício. O conteúdo deste menu varia de acordo com o tipo de exercício. Para mais informações, consulte Definições (página 34).

- **Prev. phase** (Fase anterior): Veja o sumário informativo da fase ou repetição anterior (exibido ao criar um exercício com fases no software Polar ProTrainer 5).
- **Keylock** (Bloqueio de botões): Bloqueie/desbloqueie os botões para evitar premir acidentalmente os mesmos.
- **Autoscr.** (Deslocamento automático): Activa/desactiva o deslocamento automático e permite navegar nos visores durante o exercício.
- **TZ Alarm** (Alarme da zona-alvo): Ligue/desligue o alarme da zona-alvo.
- **Change zone** (Mudar de zona): Muda entre zonas-alvo (exibido se definiu diversas zonas-alvo, excepto quando se cria um exercício com fases utilizando o software Polar ProTrainer 5).
- **HR view** (Vista FC): Selecciona o modo de visualização da frequência cardíaca.

- **Seek sensor** (Procurar sensor): Procura dados da Velocidade, da Cadência\* e da Potência\* do WearLink, se o sinal desaparecer durante o exercício devido a interferências.

 *O computador de ciclismo refere-se ao sensor de frequência cardíaca como **WearLink**.*

- **A.Lap** (Volta automática): Active ou desactive a função volta automática.
- **Arr. time** (Hora de chegada): Active e desactive a hora de chegada

Uma vez alteradas as definições, o computador de ciclismo regressa ao modo exercício.

\* Requer sensor adquirido separadamente.

## Pausa no Exercício

Faça uma pausa na gravação do exercício premindo STOP.

No modo de pausa pode seleccionar:

- **Continue** (Continuar), para continuar a gravar o exercício.
- **Exit** (Sair), para parar o exercício.
- **Summary** (Resumo), para visualizar um resumo das funções
- **Settings** (Definições), para alterar todas as definições utilizadas durante o exercício, incluindo a personalização do visor, à qual não é possível aceder durante o exercício.
- **Reset** (Reinicializar), para eliminar as informações gravadas do exercício. Confirmar com OK e premir novamente OK para recomeçar a gravar.
- **Reset trip** (Reinicializar viagem), para reinicializar uma distância. Confirme com OK e prima novamente OK para recomeçar a gravar.
- **Location** (Localização)\*, indica a localização através das coordenadas GPS mais recentes. A latitude e a longitude são expressas em graus e em minutos. O número de satélites visíveis é indicado na linha inferior.
- **Free mode** (Modo livre), para alterar o seu perfil de exercício para exercício livre. Este procedimento não elimina o exercício realizado, mas continua o exercício sem definições. Se passar ao modo Livre, poderá reiniciar o exercício original fazendo nova pausa no exercício e seleccionando **Restart P1** (Reiniciar P1).

Requer o sensor GPS G5, adquirido separadamente.

## Determinar a Sua OwnZone

Para informações de âmbito geral sobre a Polar OwnZone®, consulte Treinar na OwnZone (página 59).

Selecione **Settings** > **Exercise** > **OwnZone** (Definições > Exercício > OwnZone).

Determine a sua OwnZone em 1-5 minutos durante um período de aquecimento, enquanto faz ciclismo, anda a pé ou faz jogging. Deve começar a praticar exercício com pouca intensidade e aumentá-la gradualmente para aumentar a sua frequência cardíaca.

Redefinir a sua OwnZone:

- Quando alterar o ambiente ou o modo do exercício.
- Quando voltar a fazer exercício depois de uma paragem superior a uma semana.
- Se não estiver completamente seguro do seu estado físico ou psíquico - por exemplo, se não tiver recuperado do treino anterior, se não se sentir bem ou se estiver stressado.
- Depois de alterar as definições do utilizador.

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

- As suas definições de utilizador estão correctas.
  - A função OwnZone está activada. Se a função OwnZone estiver activada, o computador de ciclismo determina automaticamente este parâmetro cada vez que começar a fazer exercício.
1. Coloque o sensor de frequência cardíaca de acordo com as instruções. Inicie a medição premindo OK duas vezes.
  2. Ao começar o exercício é exibida a indicação **OZ** e inicia-se a determinação da OwnZone.

## PORTUGUÊS

A OwnZone é determinada em cinco etapas. Se a definição do som estiver activada, o fim de cada etapa é indicado por um sinal sonoro.

**OZ** > Pedale devagar durante 1 minuto. Durante esta primeira etapa mantenha a sua frequência cardíaca abaixo de 100 bpm / 50% da  $FC_{max}$ .

**OZ** >> Pedale a um ritmo normal durante 1 minuto. Aumente lentamente a frequência cardíaca em 10 bpm/ 5%  $FC_{max}$ .

**OZ** >>> Pedale a um ritmo apressado durante 1 minuto. Aumente a frequência cardíaca em 10 bpm/ 5% da  $FC_{max}$ .

**OZ** >>>> Pedale a um ritmo apressado durante 1 minuto. Aumente a frequência cardíaca em 10 bpm/ 5% da  $FC_{max}$ .

**OZ** >>>>> Pedale a um ritmo apressado durante 1 minuto. Aumente a frequência cardíaca em 10 bpm/ 5% da  $FC_{max}$ .

3. Quando ouvir dois sinais sonoros consecutivos, a sua OwnZone está determinada.
4. A indicação **OwnZone Updated** (OwnZone Actualizada) e a zona da frequência cardíaca são exibidos no visor. A zona é exibida em batimentos por minuto (bpm), em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC) ou em percentagem da frequência cardíaca de reserva (%FCR), consoante as suas definições.
5. Se a determinação da OwnZone não tiver sido efectuada com êxito, é utilizada a OwnZone anteriormente determinada e exibida a indicação **OwnZone Limits** (Limites da OwnZone). Se a OwnZone não tiver sido gravada anteriormente, serão automaticamente utilizados limites baseados na idade.

Já pode prosseguir o exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada para maximizar os benefícios do exercício.

Em alternativa, para ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone determinada anteriormente, prima OK em qualquer das etapas do processo.

O tempo decorrido, utilizado para determinar OwnZone, é incluído no tempo de treino gravado.

## Parar o Exercício

Interrompa a gravação do exercício premindo **STOP**. Para parar a gravação completamente, seleccione **EXIT** (SAIR).

## 6. DEPOIS DO TREINO

Depois do exercício, cuide do sensor de frequência cardíaca. **Retire o conector da tira elástica depois de o utilizar.** Mantenha o sensor de frequência cardíaca seco e limpo.

Para obter instruções completas sobre os cuidados e a manutenção, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

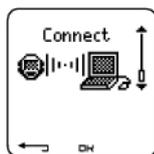
### Analisar os Resultados do Exercício



Para visualizar dados básicos do seu desempenho, consulte o menu **File** (Ficheiro) do computador de ciclismo. Para uma análise mais aprofundada, transfira os dados para o Polar ProTrainer 5. O software oferece-lhe diversas opções para analisar os dados.

A ligação entre o computador de ciclismo e o software é efectuada via IrDA. Primeiro, abra o software. Depois, seleccione **Connect** (Conectar) no computador de ciclismo e coloque a unidade de pulso à frente da janela de infravermelhos do Adaptador IrDA USB Polar, do computador ou de um outro adaptador de infravermelhos IrDA compatível. Para obter instruções completas sobre a transferência de dados, consulte a ajuda do software.

1. Abra o software Polar ProTrainer 5.
2. Seleccione **Connect** (Ligar), no computador de ciclismo e coloque o dispositivo em frente da janela de infravermelhos do computador.



3. Clique em **Transfer Data** (Transferir dados) na barra de ferramentas do software.

Para mais informações sobre como transferir dados, consulte a ajuda do software.

Para visualizar um ficheiro no computador de ciclismo

Selecione **File** (Ficheiro) > OK para aceder às seguintes opções:

- O **Exercise log** (Diário de exercício) apresenta uma lista com um máximo de 99 ficheiros de exercícios.
- **Weekly** (Semanal): inclui resumos das últimas 16 semanas.
- **Totals** (Totais): apresenta dados acumulados do exercício.
- No menu **Delete** (Eliminar) pode eliminar ficheiros de exercícios.

### Diário de exercício

Selecione **File** > **Exercise log** (Ficheiro > Diário de exercício)



Pode visualizar informações detalhadas sobre as suas sessões de exercício no **Exercise log** (Diário de exercício). São visualizadas as seguintes informações:

- Nome do exercício.

## PORTUGUÊS

- Um gráfico de barras que representa uma sessão de exercício. A altura da barra indica a duração do exercício.
- Data do exercício.

As informações apresentadas no visor (seguidamente ilustradas nos visores a - e) dependem das definições e do tipo de exercício (por exemplo, se o exercício não incluir fases os dados das fases não serão apresentados).

Percorra as barras de exercício utilizando UP ou DOWN e prima OK para visualizar:



a. Informações básicas (**Basic**)



b. Informações da bicicleta (**Bike**)



c. Informações das zonas de desporto (**Sport zones**)



d. Informações das fases (**Phases**)



e. Informações das voltas (**Laps**)

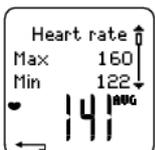
### a. Informações Básicas

Selecione **File > Exercise log** (Ficheiro > Diário de exercício) Prima UP e DOWN para seleccionar o exercício, e prima OK. Prima UP e DOWN para visualizar as seguintes informações:



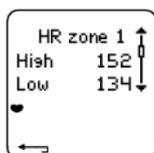
#### Nome do exercício

Hora a que o exercício começou  
Distância percorrida  
Tempo total do exercício



Frequência cardíaca (**Heart rate**) em batimentos por minuto (bpm) alternando com uma percentagem da sua frequência cardíaca máxima (%FC) ou como uma percentagem da sua frequência cardíaca de reserva (%FCR).

Frequência cardíaca máxima  
Frequência cardíaca mínima  
Frequência cardíaca média



Zonas-alvo (FC / Velocidade/Cadência\*/Potência\*) (**Target zones (HR / Speed / Cadence\* / power\*)**), alternando entre a zona 1, zona 2 e zona 3.

Limite superior  
Limite inferior



**Tempo acima, dentro e abaixo da zona 1/2/3**

Tempo acima da zona  
Tempo abaixo da zona  
Tempo dentro da zona



Calorias (**Calories**) consumidas durante o exercício.  
O consumo energético indica o esforço total durante o exercício.

Prima BACK (Retroceder) para voltar à vista informações básicas.

### Informações Básicas Adicionais

Para adicionar as suas próprias informações sobre o exercício ou para eliminar o exercício do menu **File** (Ficheiro), prima LIGHT, sem libertar, quando estiver a visualizar informações básicas.

Selecione **File** > **OK** > **Exercise log** > **OK** > **Basic** > **OK** (Ficheiro > OK > Diário de exercício > OK > Básico > OK), prima, sem libertar, LIGHT > **Add info** > **OK** (> Adicionar info > OK).

- **Rank** (Classificação): Classifique o seu exercício.
- **Feeling** (Sensação): Avalie as suas sensações subjectivas durante o exercício.
- **Temperat.** (Temperatura): Defina a temperatura premindo UP ou DOWN.
- **Distance** (Distância): Defina a distância para a Bicicleta 1, Bicicleta 2, Bicicleta 3 ou Outra.

 *Se alterar a distância, também afectará a distância total*

### b. Informações da bicicleta

Selecione **File** > **Exercise log** > **Bike information** (Ficheiro > Diário de exercício > Informações da bicicleta).

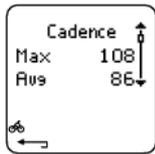


Prima OK e utilize os botões UP e DOWN para visualizar as informações da bicicleta:

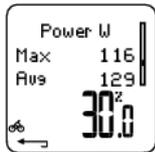


#### Velocidade

Velocidade máxima  
Velocidade média  
Distância



**Cadência**  
 Cadência máxima  
 Cadência média



**Potência**  
 Potência máxima  
 Potência média

**Eficiência do ciclismo**

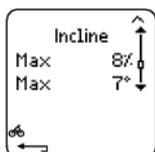
A eficiência do ciclismo é o seu consumo de energia convertido na potência que acciona a bicicleta para a frente. A eficiência do ciclismo é medida assim que a frequência cardíaca sobe acima dos 100 bpm e o exercício dura há mais de um minuto. Se a frequência cardíaca cair abaixo dos 100 bpm durante o exercício, a contagem do valor da eficiência do ciclismo é interrompida até a frequência cardíaca subir novamente acima dos 100 bpm. Uma melhoria na eficiência do ciclismo indica uma melhoria da economia do desempenho.



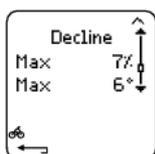
**Equilíbrio esquerda/direita**  
 Equilíbrio esquerda/direita em %  
 Índice de pedalada em %



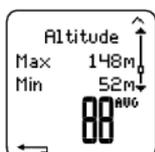
**Calorias por quilómetro**



**Inclinação da subida**  
 Inclinação máxima da subida em %  
 Inclinação máxima em graus



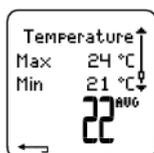
**Descida**  
 Inclinação máxima da descida em %  
 Inclinação mínima em graus



**Altitude**  
 Altitude máxima  
 Altitude mínima  
 Altitude média



**Subida / Descida**  
 Subida em metros/pés.  
 Valor da descida em metros/pés



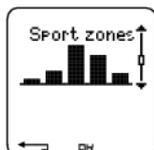
**Temperatura**  
 Máximo de graus °C  
 Mínimo de graus °C  
 Média de graus °C



**Odómetro**  
 Bicicleta 1, 2 ou 3  
 Quilómetros

**c. Zonas de Desporto**

Selecione **File** > **Exercise log** > **Basic** > **OK** (Ficheiro > Diário de exercício > Básico > OK)



No visor informações básicas, prima DOWN para visualizar informações sobre **Sport zones** (Zonas de desporto).



Prima OK e depois UP ou DOWN para ver o tempo passado em cada zona de desporto. Aqui, a variação das suas sessões é apresentada sob a forma de um gráfico.

Prima BACK (Retroceder) para voltar a visualizar as zonas de desporto (**Sport zones**).

**d. Fases**

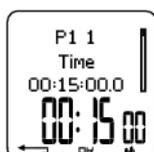
Selecione **File** > **Exercise log** > **Phases** (Ficheiro > Diário de exercício > Fases)

O menu **Phases** (Fases) só é exibido se o exercício for criado com o Polar ProTrainer 5 software e incluir fases.



Na visualização de informações das zonas de desporto (**Sport zones**) prima DOWN para visualizar informações sobre fases (**Phases**). Cada fase pode ser visualizada separadamente.

Percorra os dados de uma determinada fase premindo OK. Compare as fases premindo UP ou DOWN.



**Nome da fase**  
 Tempo parcial  
 Duração da fase actual



**Frequência cardíaca** em batimentos por minuto (bpm) alternando com uma percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC) ou com uma percentagem da frequência cardíaca de reserva (%FCR).  
 Frequência cardíaca máxima  
 Frequência cardíaca média



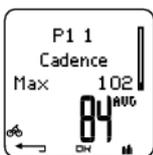
**FC Aumentada / FC de recuperação / Diferença entre FC.**  
 A diferença entre a frequência cardíaca no início e no fim da fase. Frequência cardíaca actual em batimentos por minuto (bpm) alternando com uma percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC) ou como uma percentagem da frequência cardíaca de reserva (%FCR).  
**FC Aumentada:** Se a frequência cardíaca tiver sido menor no início do que no final da fase, o computador de ciclismo exibe a diferença entre frequências cardíacas (frequência cardíaca no final, menos a frequência cardíaca no início). Durante a fase de trabalho, o computador de ciclismo exibe a frequência cardíaca aumentada.  
**FC de recuperação:** Se a frequência cardíaca foi maior no início do que no final da fase, o computador de ciclismo exibe a diferença entre frequências cardíacas (frequência cardíaca no início menos a frequência cardíaca no final). Durante a fase de recuperação, o computador de ciclismo exibe a frequência cardíaca de recuperação.  
**Diferença entre FC:** Se a frequência cardíaca for a mesma no início e no final da fase, o computador de ciclismo exibe um valor de 0 para a diferença entre FC.



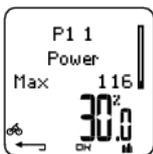
**Velocidade**  
 Velocidade máxima  
 Velocidade média



**Distancia**  
 Distância parcial  
 Distância da fase actual



**Cadência\***  
 Cadência máxima  
 Cadência média da fase actual



**Potência**  
 Potência máxima  
 Potência média da fase actual

Prima BACK (Retroceder) para regressar a **Phases** (Fases).

\* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

**e. Voltas**

Selecione **File** > **Exercise log** > **Basic** > **Laps** (Ficheiro > Diário de exercício > Básico > Voltas)

Na visualização de informações sobre as Fases consulte informações sobre as Voltas premindo DOWN. As Voltas só são apresentadas se existir mais de uma volta gravada em memória.



Número de voltas gravadas/voltas automáticas - (**Number of recorded Laps/automatic laps**) (informação sobre a volta alternando com informação sobre a volta automática)  
 Duração média da volta/duração da volta automática  
 Número da melhor volta/volta automática (mais rápida) alternando com a respectiva duração

A última volta nunca é apresentada como melhor volta, mesmo se tiver sido a mais rápida. Se estiver num evento de ciclismo e quiser incluir a última volta, em vez de STOP, prima OK na linha de chegada. Depois de passar a linha de chegada pode parar a gravação.

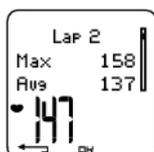
Percorra as informações das voltas premindo OK.

Compare as informações de várias voltas premindo UP ou DOWN.

Para uma fácil visualização das informações referentes às voltas, transfira os ficheiros para o software Polar ProTrainer 5 e analise o exercício na visualização de Curva.



**Hora**  
 Tempo parcial  
 Duração da volta



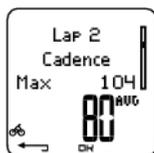
**Frequência cardíaca** em batimentos por minuto (bpm) alternando com uma percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC) ou com uma percentagem da frequência cardíaca de reserva (%FCR).  
 Frequência cardíaca máxima  
 Frequência cardíaca média  
 Frequência cardíaca final da volta



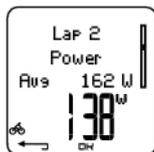
**Velocidade km/h**  
 Velocidade média  
 Velocidade final da volta  
 Prima LIGHT, sem libertar, para comutar a velocidade.



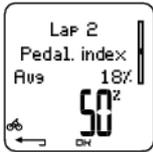
**Distancia**  
 Extensão da volta



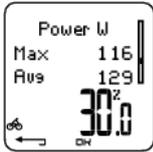
**Cadência\***  
 Máximo  
 Cadência média da volta.



**Potência\***  
 Potência média da volta  
 Potência final da volta

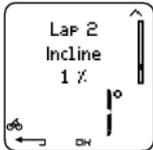


**Índice de pedalada**  
% Média



**Eficiência do ciclismo**

A eficiência do ciclismo é o seu consumo de energia convertido na potência que acciona a bicicleta para a frente. A eficiência do ciclismo é medida assim que a frequência cardíaca sobe acima dos 100 bpm e o exercício dura há mais de um minuto. Se a frequência cardíaca cair abaixo dos 100 bpm durante o exercício, a contagem do valor da eficiência do ciclismo é interrompida até a frequência cardíaca subir novamente acima dos 100 bpm. Uma melhoria na eficiência do ciclismo indica uma melhoria da economia do desempenho.



**Inclinação da subida**

Inclinação da subida em %  
Inclinação da subida em graus



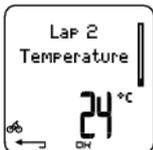
**Altitude**

Subida  
Altitude



**Altitude**

Descida  
Altitude



**Temperatura**

Prima BACK (Retroceder) para voltar à visualização de informações sobre as voltas.

\* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

**Resumo Semanal**

Selecione **File** > **Weekly** (Ficheiro > Semanal)

No resumo **Weekly** (Semanal) pode visualizar os dados acumulados durante 16 semanas de exercício. A barra do lado direito, intitulada **This week** (Esta semana) ilustra o resumo dos exercícios da semana actual. As barras anteriores apresentam a data do Domingo da semana em causa. Percorra as diferentes semanas premindo UP ou DOWN e visualize a duração total do exercício na linha de baixo.



Selecione a semana com OK para visualizar o consumo calórico total, a distância e o tempo de exercício

da semana.



Prima DOWN para visualizar as zonas de desporto da semana.



Para ver o tempo gasto em cada zona de desporto, prima OK e percorra as zonas de desporto utilizando UP ou DOWN.

## Totais

Seleccionar **File** > **Totals** (Ficheiro > Totais)

Os **Totals** (Totais) incluem informações cumulativas registadas durante as sessões de treino desde o último reinício. Utilize o ficheiro Total values (Valores totais) como um contador da época ou mensal dos dados de treino. Os valores são actualizados automaticamente quando se pára a gravação do exercício.

Utilize UP ou DOWN para percorrer as seguintes informações:

- **Bike 1 distance** (Distância com a Bicicleta 1) (Distância acumulada com a bicicleta 1; pode ser reinicializada)
- **Bike 2 distance** (Distância com a Bicicleta 2)
- **Bike 3 distance** (Distância com a Bicicleta 3)
- **GPS distance** (Distância GPS)
- **Total distance** (Distância total) (Distância acumulada; pode ser reinicializada)
- **Total duration** (Duração total)
- **Total calories** (Consumo calórico total)
- **Total exerc. count** (Contagem total de exercícios)
- **Total ascent (Total a subir)**
- **Total odometer** (Total do odómetro) (Distância acumulada; não pode ser reinicializada)
- **Reset totals** (Reinicializar totais)

Para reinicializar os valores totais

Seleccionar **File** > **Totals** > **Reset totals** (Ficheiro > Totais > Reinicializar totais)

Selecione o parâmetro que deseja repor a zero no menu e confirme com OK. Selecione **Yes** (Sim) para confirmar a reinicialização. **A informação eliminada não pode ser recuperada.** Selecione **No** (Não) para voltar ao menu **Reset** (Reinicializar).

## Eliminar Ficheiros

Selecione **File** > **Delete** > **Exercise** (Ficheiro > Eliminar > Exercício)

Em **Delete** (Eliminar) poderá eliminar exercícios anteriores um a um, todos os exercícios ao mesmo tempo ou valores totais.

Percorra as informações seguintes utilizando UP ou DOWN:

- **Exercise** (Exercício): Selecciona apenas um exercício para eliminar.
- **All exerc.** (Todos os exercícios): Elimina todos os exercícios.
- **Totals** (Totais): Elimina os valores totais, um a um, ou todos os totais ao mesmo tempo.

Confirme seleccionando **Yes** (Sim).

## 7. DEFINIÇÕES

Com o software Polar ProTrainer 5 pode alterar as definições facilmente. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

### Definições do Exercício

Selecione **Settings** > **Exercise** (Definições > Exercício).

Para mais informações sobre Exercícios, consulte Tipos de Exercício (página 34).

### Definições das Características

Selecione **Settings** > **Features** (Definições > Características)



#### GPS\*

Active a função GPS seleccionando **Settings** > **Features** > **GPS** > **On** (Definições > Características > GPS > Activado). É apresentada a pergunta **Teach new sensor? (Ensinar um novo sensor?)**

- Se o seu sensor já foi ensinado, seleccione **No** (Não).
- Se o seu sensor ainda não foi ensinado, consulte Utilizar um Acessório Novo (página 56) para mais informações sobre a aprendizagem.

\* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

#### Altitude

O computador de ciclismo determina e indica a altitude. Altere as definições do altímetro no menu **Altitude** (Altitude). Pode calibrar o altímetro manual ou automaticamente.

##### Calibrar a Altitude Manualmente

Selecione **Settings** > **Features** > **Altitude** > **Calibrate** (Definições > Características > Altitude > Calibrar) > defina a altitude do local onde se encontra

Se a altitude do local onde se encontra diferir significativamente da altitude, é exibida, a pergunta: **Calibrate to xx?** (Calibrar para xx?) .

**Yes:** (Sim): É exibida a indicação **Altitude calibrated to xx** (Altitude calibrada para xx).

**No:** (Não): É exibida a indicação **Altitude Calibration canceled** (A calibração da altitude foi cancelada).

Calibre a altitude para garantir a sua exactidão. Defina a altitude de referência sempre que estiver disponível um ponto de referência fiável, como um cume ou um mapa topográfico, ou quando estiver ao nível do mar.

##### Calibrar a Altitude Automaticamente

Selecione **Settings** > **Features** > **Altitude** > > **AutoCalib** > **On / Off** (Definições > Características > Altitude > Calibração Automática > Ligar / Desligar)

Ao usar a opção Calibração Automática da altitude pode regular a altitude do local onde se encontra para ser sempre considerada no início do exercício. Calibre a altitude manualmente e active a Calibração Automática (AutoCalib). De agora em diante esta altitude será sempre usada como a altitude base no início do exercício, quando estiver a utilizar a calibração automática. Do mesmo modo, se a Calibração Automática estiver activada e calibrar manualmente o computador de ciclismo, este novo valor será usado

como a nova altitude de partida para a opção de Calibração Automática.

Se a altitude ou a pressão do ar mudar significativamente, ser-lhe-á pedido para confirmar a mudança. Se alterar a altitude inicial, a mensagem **Altitude calibrated to xx m/ft** (Altitude calibrada para xx m/ft) indica que a calibração foi bem sucedida. Se visualizar a mensagem **Altitude calibration failed** (A calibração de altitude falhou), deve voltar a calibrar a altitude.

Também pode definir a altitude do ponto de partida da Calibração Automática usando o software Polar ProTrainer 5. Para mais informações, consulte a ajuda do software.

 *Seleccione esta opção se treinar sempre no mesmo ambiente. Deste modo, os valores da altitude estarão sempre correctos.  
Se o perfil de desporto do exercício inclui a calibração automática, a medição da altitude é sempre iniciada a esta altitude, independentemente das definições gerais da altitude.*

### Frequência da Gravação

Por defeito, o computador de ciclismo grava os dados de treino em intervalos de 5 segundos. Pode definir uma nova frequência de gravação em **Settings > Features > Rec.rate > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec** (Definições > Características > Frequência da Gravação > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 seg).

O computador de ciclismo pode gravar a sua frequência cardíaca, velocidade, cadência, potência e a altitude a que se encontra, em intervalos de 1, 2, 5, 15 ou 60 segundos. Um intervalo maior permite-lhe gravar durante mais tempo, enquanto um intervalo menor permite-lhe gravar mais dados cardíacos e de outro tipo. Isto permite uma análise mais precisa dos dados com o software Polar ProTrainer 5.

Uma frequência de gravação menor esgota a memória do computador de ciclismo mais rapidamente. O tempo de gravação disponível é exibido na linha de baixo, quando se define a frequência. A frequência de gravação predefinida é de 5 segundos.

Quando faltarem menos de 30 minutos de tempo máximo de gravação, a frequência de gravação muda automaticamente para tempos de gravação mais longos (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). Isto maximiza o tempo disponível para a gravação dos dados do exercício. Quando a sessão termina a frequência de gravação será usada na sessão de treino seguinte.

A tabela apresentada a seguir indica os tempos máximos de gravação para cada uma das frequências de gravação. O tempo máximo de gravação poderá ser menor se gravar mais exercícios de curta duração.

 *A frequência de gravação mudará quando faltarem menos de 30 minutos de tempo de gravação. A mensagem **Memory low** (Memória baixa) é exibida 60 minutos antes de a memória se esgotar.*

Dados da Taxa de Gravação (RR)	Velocidade	Cadência	Potência	GPS	Frequência da gravação				
					1s	2s	5s	15s	60s
Desactiv.	Desactiv.	Desactiv.	Desactiv.	Desactiv.	22h 30min	45h 00min	112h 40min	338h 10min	1352h 55min
Desactiv.	Desactiv.	Desactiv.	Activado	Desactiv.	9h 30min	19h 10min	48h 10min	144h 50min	579h 40min
Desactiv.	Desactiv.	Activado	Desactiv.	Desactiv.	16h 50min	33h 40min	84h 30min	253h 40min	1014h 40min
Desactiv.	Desactiv.	Activado	Activado	Desactiv.	8h 20min	16h 50min	42h 10min	126h 50min	507h 20min
Desactiv.	Activado	Desactiv.	Desactiv.	Desactiv.	11h 10min	22h 30min	56h 20min	144h 50min	579h 40min

Dados da Taxa de Gravação (RR)	Velocidade	Cadência	Potência	GPS	Frequência da gravação				
					1 s	2 s	5 s	15 s	60 s
Desactiv.	Activado	Desactiv.	Desactiv.	Activado	4h 40min	9h 30min	24h 00min	67h 30min	270h 30min
Desactiv.	Activado	Desactiv.	Activado	Desactiv.	6h 40min	13h 30min	33h 40min	92h 10min	368h 50min
Desactiv.	Activado	Desactiv.	Activado	Activado	3h 40min	7h 30min	18h 40min	53h 20min	213h 30min
Desactiv.	Activado	Activado	Desactiv.	Desactiv.	9h 30min	19h 10 min	48h 10min	126h 50min	507h 20 min
Desactiv.	Activado	Activado	Desactiv.	Activado	4h 30 min	9h 00 min	22h 30min	63h 20min	253h 40min
Desactiv.	Activado	Activado	Activado	Desactiv.	6h 00min	12h 10min	30h 40min	84h 30min	338h 10min
Desactiv.	Activado	Activado	Activado	Activado	3h 30min	7h 00min	17h 40min	50h 40min	202h 50min
Activado	Desactiv.	Desactiv.	Desactiv.	Desactiv.	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
Activado	Desactiv.	Desactiv.	Activado	Desactiv.	8h 40min	14h 20min	23h 30min	32h 40min	38h 20min
Activado	Desactiv.	Activado	Desactiv.	Desactiv.	14h 20min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 20min
Activado	Desactiv.	Activado	Activado	Desactiv.	7h 40min	13h 00min	22h 00min	31h 40min	38h 00min
Activado	Activado	Desactiv.	Desactiv.	Desactiv.	10h 00 min	16h 10 min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
Activado	Activado	Desactiv.	Desactiv.	Activado	4h 30 min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
Activado	Activado	Desactiv.	Activado	Desactiv.	6h 20min	10h 50min	19h 30min	29h 00min	36h 50min
Activado	Activado	Desactiv.	Activado	Activado	3h 30min	6h 30min	13h 20min	23h 30min	34h 20min
Activado	Activado	Activado	Desactiv.	Desactiv.	8h 40min	14h 20min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
Activado	Activado	Activado	Desactiv.	Activado	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 10min
Activado	Activado	Activado	Activado	Desactiv.	5h 40min	10h 00 min	18h 20min	28h 10min	36h 30min
Activado	Activado	Activado	Activado	Activado	3h 20min	6h 20min	12h 50min	23h 00 min	34h 00 min

 Os tempos apresentados na tabela são estimativas. Para os dados RR, o tempo máximo de gravação depende da frequência cardíaca e da variação da frequência cardíaca. Se gravar voltas e/ou criar um exercício que inclui

*fases com o software Polar ProTrainer 5, o tempo máximo de gravação diminuirá.*

### Função de Dados da Frequência de Gravação (RR)

Selecione **Settings** > **Features** > **RR Data** > **On** / **Off** (Definições > Características > Frequência de Gravação de Dados > Activar / Desactivar)

A função de gravação de dados da frequência de gravação mede e regista intervalos de batimentos cardíacos com uma resolução de um milissegundo. Isto permite a análise do grau de variação da frequência cardíaca (VFC) com o software Polar ProTrainer 5. A função frequência de gravação de dados utiliza muita memória do computador de ciclismo, por isso, ao definir a função, o tempo de gravação disponível é exibido na linha de baixo do visor.

### Gravação da Volta Automática

Definir a Gravação da Volta Automática

Selecione **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance** (Definições > Características > Volta Automática > Activar > definir a extensão da volta)

O computador de ciclismo grava as voltas automaticamente. Selecione **Off** (Desactivar) para desactivar.

### Vista Frequência cardíaca

Escolher um formato para visualizar a frequência cardíaca

Selecione **Settings** > **Features** > **HR view** > **HR** / **HR%** (Definições > Características > Vista FC > FC / %FC)

### Zonas de Desporto

Definir as zonas de desporto no computador de ciclismo

Seleccionar **Settings** > **Features** > **Sport zones** > **Sport zone low limit** (Definições > Características > Zonas de desporto > Limite inferior da zona de desporto)

Defina o limite inferior da zona de desporto 1 premindo UP ou DOWN. Depois, prima OK. Defina os limites inferiores de cada zona de desporto de forma idêntica. Ao definir o limite inferior, o limite superior da zona anterior é definido automaticamente.

Prima LIGHT, sem libertar, para comutar entre as visualizações das zonas de desporto: **HR%** (%FC) (percentagem da frequência cardíaca máxima), **BPM** (batimentos por minuto) ou **HRR%** (%FCR) (percentagem da reserva de frequência cardíaca).

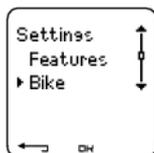
Com o software Polar ProTrainer 5 pode alterar as definições facilmente. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

 *Pode bloquear/desbloquear a zona de desporto premindo o botão LAP, sem libertar, durante o percurso.*

### Definições da bicicleta

Selecione **Settings** > **Bike** (Definições > Bicicleta)

O computador de ciclismo permite-lhe definir três bicicletas. Prepare as definições para as bicicletas e quando começar o treino, selecione bicicleta 1, 2 ou 3.



Selecione **Settings** > **Bike** > **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1, Bicicleta 2, Bicicleta 3) ou **Other** (Outra). A Bicicleta 2 e a Bicicleta 3 podem ser activadas ou desactivadas. Selecione **Other** (Outro) para desactivar os sensores de velocidade, cadência e potência e para medir

apenas os dados da frequência cardíaca, altitude e temperatura fornecidos pelo sensor de GPS.

### Tamanho da Roda

Selecione **Bike** > **Bike 1** > **Wheel** (Bicicleta > Bicicleta 1 > Roda)

A definição do tamanho da roda é um pré-requisito para obter dados de ciclismo correctos. Para mais informações sobre a medição do tamanho da roda, consulte Medir o tamanho da roda (página 8).

### Velocidade: Activar / Desactivar

Por predefinição a velocidade está **OFF** (Desactivada) para a bicicleta 1.

Para activar o sensor de velocidade no computador de ciclismo, selecione **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Speed** > **On** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Velocidade > Ligar). É exibida a mensagem: **Teach new sensor?** (Ensinar um novo sensor?).

- Se o seu sensor já tiver sido ensinado, selecione **No** (Não).
- Se o seu sensor ainda não foi ensinado, consulte Utilizar um Acessório Novo (página 56) para obter mais informações sobre a aprendizagem.

 *As definições da velocidade podem ser feitas manualmente ou com o software Polar ProTrainer 5.*

### Arrival time (Hora de chegada)

Selecione **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Arr. time** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Hora de Chegada)

Defina a distância que pretende percorrer e o computador de ciclismo calcula e apresenta a hora prevista para a chegada ao destino, baseada na velocidade a que roda. Instale o Sensor de Velocidade Polar na bicicleta para medir a velocidade e a distância. Para mais informações sobre como instalar o sensor de velocidade, consulte o manual do utilizador do Sensor de Velocidade Polar.



- Selecione premindo OK
- Selecione **On/Off** (Activar/Desactivar para activar ou desactivar esta opção).
- Selecione **Set dist.** ((Definir distância) para definir a distância que vai percorrer.

### Autostart: Activar / Desactivar

Selecione **Settings** > **Bike** > **Bike1** > **Autostart** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Autostart)

A função Autostart inicia ou pára automaticamente a gravação do exercício quando começa e pára o exercício com a bicicleta. A função Autostart requer o Sensor de Velocidade Polar W.I.N.D.

### Potência\* Activar / Desactivar

Pode instalar um sensor de potência opcional na sua bicicleta.

Para activar o sensor de potência no computador de ciclismo, selecione **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Power** > **On** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Potência > Ligar). É exibida a mensagem: **Teach new sensor?** (Ensinar um novo sensor?).

- Se o seu sensor já tiver sido ensinado, selecione **No** (Não).
- Se o seu sensor ainda não foi ensinado, consulte Utilizar um Acessório Novo (página 56) para obter mais informações sobre a aprendizagem.

*Definições de potência:* Para medir correctamente a potência terá de introduzir no computador de ciclismo o peso da corrente (g), o comprimento da corrente (mm) e o comprimento do vão (mm).

**Se utiliza o sistema Polar LOOK Kéo Power, siga as instruções abaixo:**

Selecione **Settings** > **Bike** > **Bike1, Bike 2 or Bike 3** > **Power** > **Settings** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1, Bicicleta 2 ou Bicicleta 3 > Potência > Definições) e

> **Set chain weight 304 g** > **OK** (Definir peso da corrente 304 g > OK)

> **Set chain length 1473 mm** > **OK** (Definir comprimento da corrente 1473 mm > OK)

> **Set span length 420 mm** > **OK** (Definir comprimento do vão 420 mm > OK)

 *Para que o sistema Polar LOOK Kéo Power funcione correctamente, o computador de ciclismo tem de utilizar as predefinições da potência. Mesmo se souber as definições correctas para a sua bicicleta, não as utilize.*

**Se utilizar o sensor de saída de potência Polar™ W.I.N.D., siga as instruções abaixo:**

Selecione **Settings** > **Bike** > **Bike1, Bike 2 or Bike 3** > **Power** > **Settings** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1, Bicicleta 2 ou Bicicleta 3 > Potência > Definições) e

> **Set chain weight in grams** > **OK** (Definir peso da corrente em gramas > OK)

> **Set chain length in millimeters** > **OK** (Definir comprimento da corrente em milímetros > OK)

> **Set span length in millimeters** > **OK** (Definir comprimento do vão em milímetros > OK)

<b>Exemplos de pesos e de comprimentos de correntes</b> (Tendo em conta possíveis alterações destes valores, a Polar não se responsabiliza pela sua validade):		
	Peso	Comprimento
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage e Xenon	277 g	1473 mm

Para obter leituras precisas, todas as definições devem ser o mais rigorosas possíveis. O comprimento e o peso da corrente são directamente proporcionais ao valor da potência. Se houver um erro de 1%, o valor da potência apresentará também, um erro de 1%.

 *Se remover elos, não é necessário voltar a introduzir o comprimento e o peso da corrente. O sistema utiliza a densidade da corrente (peso/comprimento). A remoção de elos da corrente não afecta a densidade.*

Para obter mais informações sobre as definições da Potência, consulte o manual do utilizador do sensor de potência.

 *Utilize o software Polar ProTrainer 5 para as definições da Potência.*

\*Requer sensor adquirido separadamente.

### **Cadência\* Activar / Desactivar**

Pode instalar um Sensor de cadência Polar opcional na sua bicicleta.

Para activar o sensor de cadência no computador de ciclismo, selecione **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Cadence** > **On** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Cadência > Ligar). É exibida a mensagem: **Teach new**

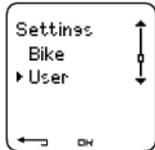
**sensor?** (Ensinar um novo sensor?).

- Se o seu sensor já tiver sido ensinado, seleccione **No** (Não).
- Se o seu sensor ainda não foi ensinado, consulte Utilizar um Acessório Novo (página 56) para obter mais informações sobre a aprendizagem.

## Definições de Utilizador

Introduza informações do utilizador precisas no computador de ciclismo para obter dados correctos do seu desempenho.

Para definir informações do utilizador no computador de ciclismo, seleccione **Settings > User** (Definições > Utilizador)



- **Weight** (Peso): Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
- **Height** (Altura): Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
- **BirthDay** (Data de nascimento): dd=dia, mm=mês, yy=ano
- **Sex** (Sexo): Masculino/Feminino
- **Activity** (Actividade): Máxima / Forte / Moderada / Ligeira
- **Heart Rate** (Frequência Cardíaca):  $FC_{max}$ ,  $FC_{sent}$
- **$VO_{2max}$** : Consumo máximo de oxigénio

### Nível de Actividade

O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física a longo prazo. Seleccione a opção que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos três meses.

- **Top** (Máxima): Faz exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana, ou faz exercício para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
- **High** (Forte): Faz exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana, e.g. pedala 2-4 horas (40-120 km / 25-75 milhas) por semana ou utiliza esse tempo numa actividade física idêntica.
- **Moderate** (Moderada): Participa regularmente em desportos recreativos, e.g. pedala 1/2-2 horas (15-40 km / 3-25 milhas) por semana ou passa esse tempo numa actividade física comparável, ou o seu emprego exige uma actividade física modesta.
- **Low** (Baixa): Não participa regularmente em desportos recreativos ou em actividade física intensa, e.g. exercita-se o suficiente para ficar a arfar ou a transpirar apenas ocasionalmente.

No computador de ciclismo estes valores são usados para calcular o seu consumo de energia.

### Frequência Cardíaca: $FC_{max}$ , $FC_{sent}$

$FC_{max}$  (Frequência cardíaca máxima): Por defeito é utilizado o valor da  $FC_{max}$ , com base na idade (220 - idade). Defina a sua  $FC_{max}$  manualmente se a sua frequência cardíaca máxima foi determinada num laboratório, se executou o teste Fitness com o computador de ciclismo Polar CS600X ou se testou, você mesmo, a sua frequência cardíaca máxima.

$FC_{sent}$  (Valor da frequência cardíaca na posição de sentado): Por defeito é utilizado o valor previsto da  $FC_{sent}$ , com base na idade. Defina a  $FC_{sent}$  se a tiver determinado de acordo com as instruções. Para obter instruções, consulte Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado (página 60) em Informações de Âmbito Geral.

### Consumo Máximo de Oxigénio: $VO_{2max}$

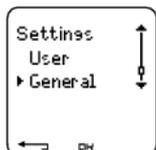
$VO_{2max}$  é a capacidade máxima do organismo para consumir oxigénio durante o esforço máximo. A forma mais exacta de determinar o seu  $VO_{2max}$  é através de uma prova de esforço realizada em laboratório. Se conhece o seu  $VO_{2max}$  exacto, determinado através de provas clínicas, defina esse valor no computador de ciclismo. Caso contrário, determine um valor idêntico, o OwnIndex, efectuando o Teste de Fitness Polar™.

Para mais informações, consulte Teste de Fitness Polar™ (página 48).

Se alterar as definições do utilizador é exibida a indicação **User settings updated** (Definições do utilizador actualizadas).

Pode introduzir e editar definições de utilizador com o software Polar ProTrainer 5. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

## Definições Gerais



### Som

Selecione **Settings** > **General** > **Sound** (Definições > Gerais > Som)

### Volume

Selecione **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On/Off** (Definições > Gerais > Som > Volume > Activar/Desactivar)

As definições do volume controlam os sons dos botões e das actividades durante o exercício. Isto não afecta os alarmes do relógio ou da zona-alvo (TZ Alarm).

### TZ Alarm (Alarme da zona-alvo)

Pode definir o TZ Alarm como On/ Off:

Selecione **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On/Off** (Definições > Gerais > Som > TZ Alarm > Activar/Desactivar)

Se o alarme da zona-alvo estiver desactivado a leitura de frequência cardíaca piscará quando estiver fora da zona-alvo.

### Bloqueio de botões

Para o bloqueio de botões

Selecione **Settings** > **General** > **Keylock** > **Manual / Automatic** (Definições > Geral > Bloqueio de botões > Manual > Automático)

O Bloqueio de botões impede que se prima acidentalmente um dos botões.

**Manual:** Active o bloqueio de botões manualmente.

**Automatic** (Automático): O bloqueio é activado no modo da hora se não premir nenhum botão durante um minuto.

Para activar o bloqueio de botões **On/Off** (Activar/Desactivar) prima LIGHT, sem libertar, durante pelo menos um segundo e prima OK.

### Unidades

Defina as unidades preferidas no computador de ciclismo

Selecione **Settings** > **General** > **Units** > **kg/cm/km or lb/ft/mi** (Definições > Geral > Unidades > kg/cm/km ou lb/ft/in)

### Idioma

Seleccionar o idioma

Selecione **Settings** > **General** > **Language** > **English / Deutsch / Español / Français / Italiano** (Definições > Gerais > Idioma > Inglês / Alemão / Espanhol / Francês / Italiano)

## Hibernação

Active a função hibernação

**Select Settings > General > Sleep > Activate sleep mode? > Yes** (Definições > Gerais > Hibernação > Activar modo de hibernação? > Sim)

Activar o modo de hibernação ajuda a poupar a pilha quando o computador de ciclismo não é usado durante bastante tempo. Mesmo assim, o despertador continua a funcionar no modo de hibernação.

Para despertar o computador de ciclismo

Prima qualquer botão > **Turn display on? > Yes / No** (Ligar o mostrador? > Sim / Não)

**Yes** (Sim): o computador de ciclismo é activado.

**No** (Não): o computador de ciclismo volta ao modo de hibernação.

## Definições do Relógio



### Lembrete

Defina um lembrete para as várias tarefas ou exercícios

Selecione **Settings > Watch > Reminders > Add new** (Definições > Relógio > Lembretes > Adicionar novo)

**Date** (Data): Introduza a data da tarefa, dd=dia, mm=mês, yy=ano.

**Reminder time**: (Hora do lembrete): Introduza a hora para o lembrete.

**Alarm** (Alarme): Programe o alarme para soar à hora ou 10 min / 30 min / 1 hora antes da tarefa.

**Sound** (Som): Selecione o som do alarme para Silencioso / Beep / Normal.

**Repeat** (Repetição): Selecione o lembrete para repetir Uma vez / De hora em hora / Diariamente / Semanalmente / Mensalmente / Anualmente.

**Exercise** (Exercício): Selecione um exercício ao qual pretenda ligar o lembrete. Quando o alarme soa o computador de ciclismo apresenta este exercício como predefinição. Selecione NONE (Nenhum) se não quiser ligar o lembrete a uma sessão de exercício.

**Rename** (Renomear): Para renomear o lembrete selecione as letras premindo UP ou DOWN e aceite com OK.

É possível programar sete lembretes no computador de ciclismo.

Para ver os lembretes activos e modificá-los:

Selecione **Settings > Watch > Reminders** (Definições > Relógio > Lembretes)

Selecione um lembrete para visualizar, editar, renomear ou eliminar.

### Evento

Para definir uma contagem decrescente para um evento no computador de ciclismo

Selecione **Settings > Watch > Event** (Definições > Relógio > Evento)

**Event day** (Dia do evento): dd=dia, mm=mês.

**Rename** (Renomear): Para renomear o evento seleccione as letras premindo UP ou DOWN e aceite com OK.

Para modificar a contagem decrescente para um evento

Selecione **Settings** > **Watch** > **Event** (Definições > Relógio > Evento)

É possível visualizar a contagem decrescente ou definir uma nova data para um evento, renomear ou eliminar um evento.

No modo da hora, oculte ou visualize novamente a contagem decrescente para um evento premindo UP, sem libertar.

## Alarme

Defina um alarme no computador de ciclismo

Selecione **Settings** > **Watch** > **Alarm** > **Off** / **Once** / **Mon-Fri** / **Daily** (Definições > Relógio > Alarme > Desactivado / Uma vez / Seg-Sex / Diariamente)

Pode definir o alarme para tocar uma vez (**Once**), todos os dias de Segunda a Sexta (**Mon-Fri**), diariamente (**Daily**) ou desligá-lo (**Off**). O alarme soa em todos os modos excepto no modo exercício e toca durante um minuto a menos que prima STOP. O alarme do relógio também funciona em modo de hibernação e mesmo se tiver desligado o som nas definições Gerais (**General**).

Para uma pausa temporária do alarme durante 10 minutos, prima UP ou DOWN, ou OK: É exibida a indicação **Snooze** (Pausa temporária), sendo iniciada a respectiva contagem decrescente. Para sair do alarme da pausa, prima STOP.

Não é possível activar o alarme se o símbolo de pilha fraca for exibido no visor.

## Hora

Defina a hora 1 no computador de ciclismo

Selecione **Settings** > **Watch** > **Time 1** > **24h** / **12h** (Definições > Relógio > Hora 1 > 24 h / 12 h)

Defina a hora 2 no computador de ciclismo

Selecione **Settings** > **Watch** > **Time 2** (Definições > Relógio > Hora 2)

Defina a diferença horária desejada entre a hora 1 e a hora 2, em horas, com os botões UP/ DOWN.

## Fuso horário

Comutar entre fusos horários

Selecione **Settings** > **Watch** > **Time zone** > **Time 1** / **Time 2** (Definições > Relógio > Fuso horário > Hora 1 > Hora 2)

Selecione um fuso horário.

No modo da hora altere o fuso horário premindo DOWN, sem libertar. O número 2 do canto inferior direito do visor indica que está a ser usada a Hora 2.

## Data

Para definir a data no computador de ciclismo

Selecione **Settings** > **Watch** > **Date** (Definições > Relógio > Data)

dd=dia, mm=mês, yy=ano

Com o software Polar ProTrainer 5 pode alterar as definições facilmente. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

## Botão de Atalho (Menu Rápido)

Algumas definições podem ser alteradas no modo da hora utilizando um botão de atalho.

Prima **LIGHT** > **Quick menu** (LIGHT > Menu rápido) sem libertar

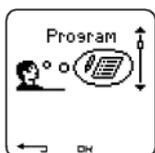
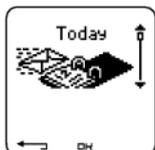
- **Keylock** (Bloqueio de botões)
- **Reminders** (Lembretes)
- **Alarm** (Alarme)
- **Time zone** (Fuso horário)
- **Sleep** (Hibernação)

## 8. PROGRAMA DE TREINO

### Visualizar o Programa

Criar e transferir um programa de treino personalizado para o computador de ciclismo, utilizando o software Polar ProTrainer 5. Este capítulo fornece instruções básicas sobre a navegação e gestão do programa depois de o transferir para o computador de ciclismo. Para obter mais informações sobre a criação de exercícios programados com o software, sobre a sua transferência para o computador de ciclismo e a análise do desempenho após o treino, consulte a ajuda do Polar ProTrainer 5.

Depois de transferir o programa de treino, dois menus adicionais são mostrados no seu computador de ciclismo, onde pode visualizar o programa e verificar o seu programa diário. Percorra as semanas, dias e exercícios premindo UP ou DOWN. Seleccione a semana e o dia com OK.



#### Para visualizar o seu programa semanal

Selecione **Program** > **Week view** (Programa > Vista da semana)

A opção Vista da semana oferece-lhe um panorama geral dos exercícios semanais. A barra branca representa a duração do exercício planeado, enquanto que a barra negra representa a duração do exercício executado. A duração dos objectivos de exercício semanais é exibida por baixo das barras.

Prima LIGHT, sem libertar, para visualizar as seguintes informações sobre a semana:

- **Week info** (informações sobre a Semana): Nome e descrição da semana.
- **Targets** (Objectivos): Resumo dos objectivos da semana. Calorias, distância e duração. Tempo previsto para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo UP ou DOWN.
- **Results** (Resultados): Resumo dos resultados da semana. Calorias, distância e duração. Tempo previsto para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo UP ou DOWN.
- **Reminder** (Lembrete): Defina o alarme (na hora, 10 min, 30 min ou 1 hora antes do exercício) e defina o tipo de som (Silencioso, Beep, Normal).
- **Program off**: (Programa desactivado): Remova o programa do computador de ciclismo.

#### Para visualizar o seu programa diário

Selecione **Program** > **Week view** > **Day view** (Programa > Vista da semana > Vista do dia)

Seleccionar **Today** > **Exercise view** (Hoje > Vista do exercício)

A opção Vista dia oferece-lhe um panorama geral dos exercícios diários. A barra branca representa a duração do exercício planeado, enquanto que a barra negra representa a duração do exercício executado. A duração dos objectivos de exercício diários é exibida por baixo das barras.

Prima LIGHT, sem libertar, para visualizar informações adicionais sobre o dia:

- **Targets** (Objectivos): Resumo dos objectivos do dia. Calorias, distância e duração. Tempo previsto para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo UP ou DOWN.
- **Results** (Resultados): Resumo dos resultados do dia. Calorias, distância e duração. Tempo previsto para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo UP ou DOWN.

## Visualize o seu exercício diário

Selecione **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** (Programa > Vista da semana > Vista do dia > Vista do exercício)

A vista do exercício exibe as seguintes informações: nome do exercício, descrição e duração pretendida.

Prima LIGHT, sem libertar, para visualizar as seguintes informações:

- **Targets** (Objectivos): Resumo dos objectivos da sessão de treino. Calorias, distância e duração. Tempo previsto para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo UP ou DOWN.
- **Phases** (Fases): Resumo das fases da sessão de treino.
- **Sport profile** (Perfil de desporto): Visualizar o nome do perfil de desporto seleccionado. Para mais informações, consulte a ajuda do software Polar ProTrainer 5.
- **Reminder** (Lembrete): Definir a hora do lembrete.

## Fazer Exercício Programado

### Iniciar o Exercício

Se definiu um lembrete o seu computador de ciclismo vai lembrar-lhe para se treinar, de acordo com o plano, na data programada. Veja as informações sobre o exercício programado premindo OK quando o lembrete deixar de ser exibido.

Iniciar o Exercício Diário

Seleccionar **Today** > **Exercise view** (Hoje > Visualizar o Exercício) (nome do exercício) > OK

Selecione **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** (Programa > Vista da semana > Vista do dia > Vista do exercício) > OK > OK

Para obter mais informações sobre a gravação do exercício, consulte Iniciar o treino (página 16). O computador de ciclismo orienta-o durante a sessão.

### Exercício com Fases

Segue-se um exemplo de um exercício com intervalos, dividido em quatro fases:

**Aquecimento / P1:** Pedale 15 minutos a uma frequência cardíaca de 60-70% da frequência cardíaca máxima.

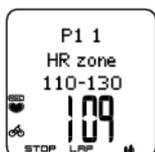
**Intervalo / P2:** Pedale 5 minutos a uma frequência cardíaca de 80-90% da frequência cardíaca máxima.

**Recuperação / P3:** Pedale 5 minutos a uma frequência cardíaca de 55-65% da frequência cardíaca máxima. Repita as fases 2 e 3 três vezes cada.

**Arrefecimento / P4:** Pedale 15 minutos a uma frequência cardíaca de 55-65% da frequência cardíaca máxima.

### Vistas durante o exercício

Durante o exercício são exibidos os seguintes tipos de visores:



*Todas as fases começam por um visor indicando:*

Nome da fase  
Tipo de zona  
Limites da zona



*Durante o exercício o visor da fase exibe:*

Temporizador decrescente/distância, temporizador crescente, número da fase actual.  
A zona-alvo em formato gráfico (actualizada de 10 em 10 segundos, mostrando os últimos 8 minutos)  
Frequência cardíaca  
Número de repetições de fase em falta



*Todas as fases terminam com um visor de fim de fase, indicando:*

Duração ou distância da fase  
Diferença da frequência cardíaca (aumento ou diminuição da frequência cardíaca durante a fase) ou velocidade média  
Frequência cardíaca média  
Número da fase que terminou



Uma vez terminado um exercício programado, este visor mostrará que o exercício foi concluído, exibindo a indicação **Ride 1 completed** (Percurso 1 concluído).  
O computador de ciclismo entra em modo de exercício Livre e pode continuar a fazer exercícios, sem definições. O exercício é gravado e arquivado.

Para obter mais informações sobre como planear sessões e transferi-las para o computador de ciclismo com o software Polar ProTrainer 5, consulte a ajuda do software.

### Funções Durante o Exercício

Mude as mesmas definições num exercício programado tal como em qualquer outro tipo de exercício. Para mais informações sobre as várias funções durante o exercício, consulte Funções dos Botões (página 21).

O exercício programado utiliza as definições do perfil de desporto seleccionadas no software Polar ProTrainer 5. Se alterar as definições do computador de ciclismo durante o exercício (e.g. a Vista FC), as alterações só são aplicadas ao exercício actual. Da próxima vez que iniciar o mesmo exercício o computador de ciclismo utiliza as definições do perfil de desporto definidas no software.

### Menu da volta

Para visualizar o menu da volta durante o exercício programado, prima **OK**, sem libertar. Percorra as opções utilizando UP ou DOWN e seleccione com OK. O conteúdo do menu da volta depende do exercício.

- End phase (Terminar a fase): Terminar a fase actual e passar à fase seguinte do exercício.
- Jump to (Saltar para): Passar a qualquer outra fase do exercício.

Para ver os resultados do exercício, Selecciona **File > Exercise log** (Ficheiro > Diário do exercício).

Depois de completar um exercício programado os dados do treino serão guardados em **File** (Ficheiro). Para mais informações, consulte Analisar os Resultados do Exercício (página 25).

## 9. TESTES

### Teste de Fitness Polar™

Selecione **Test** > **Fitness** (Teste > Fitness)



O Polar Fitness Test™ é uma maneira fácil, segura e rápida de medir a sua forma física aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex, é idêntico ao seu consumo máximo de oxigénio ( $VO_{2max}$ ), sendo normalmente usado para avaliar a forma física aeróbica. O nível de actividade física a longo prazo, a frequência cardíaca, a variabilidade da frequência cardíaca em repouso, o sexo, a idade, a altura e o peso corporal, influenciam o OwnIndex. O Teste de Fitness Polar foi desenvolvido para adultos saudáveis.

A forma física aeróbica 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, ajuda a diminuir a hipertensão arterial e o risco de doenças cardiovasculares e de trombose. Se pretende melhorar a forma física aeróbica, necessita de pelo menos seis semanas de treino regular para poder observar uma alteração perceptível do seu OwnIndex. Se não estiver em forma, a sua evolução será ainda mais perceptível. Quanto melhor for a sua forma física aeróbica, menores serão as melhorias do seu OwnIndex.

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

Para monitorizar a sua evolução comece por medir o OwnIndex duas vezes durante as duas primeiras semanas, para obter um valor base, depois, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Com o Teste de Fitness Polar também poderá calcular a frequência cardíaca máxima prevista ( $FC_{max-p}$ ). O resultado  $FC_{max-p}$  prevê a sua frequência cardíaca máxima com mais precisão do que a fórmula baseada na idade ( $220 - idade$ ). Para mais informações sobre a  $FC_{max}$ , consulte Definições de Utilizador (página 40).

Para garantir resultados fiáveis deverá ter em conta os seguintes requisitos básicos:

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

Para um tutorial em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

#### Antes do Teste

##### Coloque o sensor de frequência cardíaca

Para mais informações, consulte Colocar o sensor de frequência cardíaca (página 14).

##### Introduzir as definições do Utilizador

Selecione **Settings > User (Definições > Utilizador)**

Para executar o Teste de Fitness Polar, introduza as suas definições pessoais de utilizador (se já as introduziu anteriormente não precisa de o voltar a fazer) e o nível de actividade física a longo prazo em Definições de Utilizador (página 40).

#### Activar a determinação da FC<sub>max-p</sub>

Se quiser obter o valor da sua frequência cardíaca máxima prevista, active a determinação da FC<sub>max-p</sub>.

Selecione **Test > Fitness > HR max-p > On** (Teste > Fitness > FC max-p > Activar)

#### Efectuar o Teste

Selecione **Test > Fitness > Start > Fitness Test Lie Down** (Teste > Fitness > Início > Teste Fitness: Deite-se)

O teste de fitness inicia-se dentro de cinco segundos. As setas indicam que o teste está em curso. Mantenha-se descontraído e limite os movimentos e a comunicação com outras pessoas.

Se não definiu o nível de actividade física a longo prazo nas Definições do Utilizador, será exibida a mensagem, **Set your personal activity level** (Defina o seu nível de actividade pessoal). Selecione **Top** (Máxima), **High** (Forte), **Moderate** (Moderada) ou **Low** (Ligeira). Para obter mais informações sobre os níveis de actividade, consulte Definições do Utilizador.

Se o computador de ciclismo não captar a sua frequência cardíaca no início ou durante o teste, este não será concluído com sucesso, sendo apresentada a mensagem: **Test failed, check WearLink** (Falha no teste, verifique o WearLink). Verifique se os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão húmidos e se a tira de material têxtil está suficientemente justa ao corpo, e reinicie o teste.

Quando o teste estiver concluído, são emitidos dois sinais sonoros. **OwnIndex** é exibido através de um valor numérico e de uma indicação do nível. Para mais informações sobre avaliações, consulte Níveis de Fitness.

Para visualizar a sua **Predicted maximum heart rate** (Frequência cardíaca máxima prevista) prima DOWN. Prima OK para sair.

É apresentada a pergunta **Update to VO2 max?** (Actualizar para VO2 max?).

- Selecione **Yes** (Sim) para guardar o valor OwnIndex nas definições de utilizador e no menu **Fitness Test Trend** (Tendência do Teste de Fitness).
- Selecione **No** (Não) apenas se tiver determinado o valor da sua VO<sub>2max</sub> em laboratório e se este diferir em mais de um nível de fitness do resultado do OwnIndex. O seu OwnIndex é guardado apenas no menu **Fitness Test Trend** (Tendência do Teste de Fitness). Para mais informações, consulte Tendência do Teste de Fitness.

É apresentada a pergunta **Update to HR max?** (Actualizar para VO2 max?) (if **HRmax-p** is on) (se a FC<sub>max-p</sub> estiver activada).

- Selecione **Yes** (Sim) para guardar o valor nas definições de utilizador.
- Selecione **No** (Não) se tiver determinado o valor da FC<sub>max</sub> em laboratório.

Pare o teste em qualquer momento premindo STOP. A indicação **Fitness Test canceled** (Teste de Fitness cancelado) é exibida durante alguns segundos.

Depois de guardar o OwnIndex e a FC<sub>max-p</sub> estes valores são utilizados para calcular o consumo calórico.

#### Depois do Teste

##### Níveis de Fitness

O OwnIndex é mais significativo quando se comparam os seus valores individuais e as respectivas alterações com o tempo. O OwnIndex também pode ser interpretado com base no sexo e na idade. Localize o seu OwnIndex na tabela abaixo para determinar o seu actual nível de fitness aeróbica e compare-o com os níveis de pessoas da mesma idade e do mesmo sexo.

## PORTUGUÊS

Normalmente, os atletas de competição têm valores do OwnIndex acima de 70 (homens) e 60 (mulheres). Os atletas Olímpicos que praticam desportos de resistência podem atingir 95. O OwnIndex é mais elevado em desportos que envolvem grandes grupos de músculos, como a corrida e o esqui de fundo.

### Homens

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

### Mulheres

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

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.**

### Tendência do Teste de Fitness

Selecione **Test** > **Fitness** > **Trend** (Teste > Fitness > Tendência)

Observe a evolução do valor do seu OwnIndex no menu **Trend** (Tendência). São exibidos até 16 valores do OwnIndex e as respectivas datas no visor. Quando o ficheiro da tendência do teste fica cheio o resultado mais antigo é automaticamente eliminado.

São exibidos a data do teste mais recente, um gráfico dos resultados OwnIndex e o último valor OwnIndex. Prima UP ou DOWN para visualizar outros valores.

## Eliminar o Valor do OwnIndex

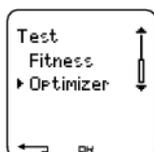
Selecione **Test** > **Fitness** > **Trend** (Teste > Fitness > Tendência)

Selecione o valor que deseja eliminar e prima LIGHT, sem libertar. > É apresentada a pergunta: **Delete value? No/Yes** (Eliminar valor? Não/Sim). Confirme com OK.

## Analisar Resultados OwnIndex com o Software Polar ProTrainer 5

Se transferir os resultados do teste para o software Polar ProTrainer 5, poderá analisar os resultados de várias formas e aceder a informações mais detalhadas sobre os seus progressos. O software também permite fazer comparações gráficas com resultados anteriores. Os resultados do Polar Fitness Test são transferidos automaticamente para o software se tiver transferido dados do exercício com a opção Transferência de dados.

## Polar OwnOptimizer™



### Geral

Treinar com sucesso exige uma sobrecarga temporária: maior duração do exercício, maior intensidade ou maior volume total. Para evitar sobre-treino grave, a sobrecarga tem de ser sempre seguida de um período adequado de recuperação. Com um período de recuperação inadequado pode ocorrer diminuição do desempenho, em vez de melhoria, devido aos elevados volumes de treino. O Polar OwnOptimizer é uma forma simples e fiável de determinar se o seu programa de treino está a melhorar o seu desempenho de forma ideal. O Polar OwnOptimizer é desenvolvido para ser utilizado por adultos saudáveis.

O Polar OwnOptimizer é uma modificação de um teste ortostático tradicional de treino excessivo. É uma ferramenta perfeita, embebida no computador de ciclismo, para que quem treina regularmente, pelo menos três vezes por semana, melhore a forma física ou atinja objectivos competitivos. Este recurso baseia-se na frequência cardíaca e no grau de variabilidade da frequência cardíaca durante um teste ortostático (levantar-se a partir de uma posição de repouso descontraído). O OwnOptimizer ajuda-o a otimizar a sua carga de treino durante um programa de treino, de modo a poder experimentar uma melhoria do desempenho e, a longo prazo, evitar o subtreino ou sobre-treino. O Polar OwnOptimizer baseia-se em determinações regulares, a longo prazo, de cinco parâmetros da frequências cardíaca. Dois destes cinco parâmetros são calculados em descanso, um enquanto se levanta e dois quando está de pé. Sempre que realiza o teste o computador de ciclismo guarda os valores da frequência cardíaca e compara-os com os valores registados anteriormente.

### Antes do Teste

#### Testes Basais

Ao utilizar o OwnOptimizer pela primeira vez deverá efectuar seis testes basais, durante um período de duas semanas, para determinar o seu valor basal pessoal. Estas determinações dos valores basais deverão ser efectuadas durante duas semanas típicas de treino básico e não durante duas semanas de treino intenso. As determinações dos valores basais deverão incluir testes efectuados após um dia de treino e depois de dias de recuperação.

#### Monitorizar os valores do OwnOptimizer

Depois de determinar os valores basais deverá continuar a fazer o teste 2-3 vezes por semana. Efectue o teste semanalmente, na manhã seguinte a um dia de recuperação e a um dia de treino intenso (ou após uma série de dias de treino intenso). Poderá efectuar um terceiro teste facultativo após um dia de treino normal. O OwnOptimizer poderá não fornecer informações fiáveis durante períodos de menos treino ou de treino muito irregular. Se deixar de se exercitar durante 14 dias ou mais, deve repetir os testes para determinação dos valores basais.

## Efectuar o Teste

O teste deve ser sempre efectuado em condições normalizadas/semelhantes, no sentido de se obterem os resultados mais fiáveis. Recomenda-se que faça o teste de manhã, antes do pequeno almoço. Deve seguir os seguintes requisitos básicos:

- Coloque o sensor de frequência cardíaca. Para mais informações, consulte Colocar o sensor de frequência cardíaca (página 14).
- Mantenha-se descontraído e calmo.
- Poderá estar sentado, numa posição descontraída ou deitado na cama. Deve efectuar o teste sempre na mesma posição.
- O teste pode ser efectuado 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) nem pessoas que estejam a falar consigo.
- Evite comer, tomar café e fumar nas 2-3 horas antes do teste.

## Efectuar o Teste

Selecione **Test** > **Optimizer** > **Start** > **Optimizer Lie Down** (Teste > Optimizer > Início > Optimizer: Deite-se)

As setas indicam que o teste está em curso. Não se mexa durante a primeira parte do teste, que dura 3 minutos.

Passados 3 minutos o computador de ciclismo emite um sinal sonoro e exibe a indicação **Optimizer Stand up** (Optimizer: Levante-se). Levante-se e permaneça imóvel, de pé, durante 3 minutos.

Após 3 minutos o computador de ciclismo emite novo sinal sonoro e o teste está terminado.

É exibida uma interpretação numérica e escrita do resultado. Prima DOWN para visualizar a sua frequência cardíaca média (bpm) enquanto está deitado (**HRrest**) (FCrep), a frequência cardíaca mais alta enquanto se levanta (**HRpeak**) (FCpico) e a frequência cardíaca média quando está de pé (**HRstand**) (FCpé).

Pode parar o teste em qualquer momento premindo STOP. É exibida a indicação **Optimizer Test canceled** (Teste Optimizer cancelado).

Se o computador não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, é apresentada a mensagem **Test failed. Check WearLink** (O teste falhou, verifique o WearLink). Nesse caso, deve verificar se os eléctrodos do transmissor estão húmidos e se a tira de material têxtil está justa ao corpo.

## Depois do Teste

### Como Interpretar os Resultados

O computador de ciclismo calcula cinco parâmetros com base na frequência cardíaca e na variabilidade da frequência cardíaca. Os valores OwnOptimizer são calculados comparando os últimos resultados com os anteriores. O computador de ciclismo exibe uma descrição escrita do seu estado de treino. As descrições estão pormenorizadas a seguir.

#### **Good Recovery** (Boa recuperação) (1)

A sua frequência cardíaca é inferior à média. Isto indica que recuperou muito bem. Pode continuar a treinar, mesmo com sessões de treino intensivo.

#### **Normal State** (Condição Normal) (2)

A sua frequência cardíaca está normal. Continue a treinar; inclua sessões de treino ligeiro e intensivo, bem como dias de recuperação.

#### **Training Effect** (Efeito de Treino) (3)

A sua frequência cardíaca é superior à média. Pode ter treinado intensivamente nos últimos dias. Tem duas opções: 1) descansar ou fazer treino ligeiro durante um ou dois dias, ou 2) continuar o treino intensivo durante um ou dois dias e recuperar bem. Outras fontes de stress, como um princípio de febre

ou uma gripe, poderão resultar no mesmo tipo de resposta.

#### **Steady State** (Condição Estável) (4)

Há muito tempo que a sua frequência cardíaca se apresenta normal. Um treino eficaz requer treino intensivo e uma boa recuperação, o que deveria provocar variações na sua frequência cardíaca. O resultado do seu OwnOptimizer indica que não faz treino muito intensivo ou boa recuperação há algum tempo. Volte a efectuar o teste após um dia de descanso ou de treino ligeiro. Se a recuperação for eficaz, o seu resultado deverá indicar Good Recovery.

#### **Stagnant State** (Estado de Estagnação) (5)

A sua frequência cardíaca continua normal e está assim há muito tempo. O resultado indica que o seu treino não tem sido suficientemente intenso para uma evolução óptima. Para melhorar efectivamente a sua condição física, deve incluir sessões de treino mais intensas ou longas no seu programa.

#### **Hard Training** (Treino Duro) (6)

A sua frequência cardíaca foi várias vezes superior à média. Pode ter efectuado treino intenso de propósito. O resultado indica sobrecarga, devendo tentar recuperar bem. Para monitorizar a sua recuperação volte a repetir o teste após um ou dois dias de descanso ou de treino ligeiro.

#### **Overreaching** (Sobressolicitação) (7)

O resultado do OwnOptimizer indica que teve um período de treino muito intenso durante dias ou semanas. A sua frequência cardíaca permaneceu continuamente elevada. Isto indica seriamente que deverá fazer um período de recuperação completa. Quanto mais longo tiver sido o treino intenso mais tempo é necessário para recuperar. Volte a efectuar o teste depois de, pelo menos, dois dias de recuperação.

#### **Sympathetic Overtraining** (Sobretreino de Influência Simpática) (8)

O resultado do OwnOptimizer indica que teve um período de treino muito intensivo durante vários dias ou semanas e que a recuperação não foi suficiente. O resultado é um estado de sobretreino. Para voltar a um estado de treino normal, descanse durante um período de recuperação cuidadosamente monitorizado. Após a recuperação, efectue o Teste OwnOptimizer 2–3 vezes por semana.

#### **Parasympathetic Overtraining** (Sobretreino de Influência Parassimpática) (9)

A sua frequência cardíaca permaneceu baixa o que, geralmente, é sinal de uma boa recuperação. No entanto, existem outros parâmetros que indicam sobretreino de influência parassimpática. Pode ter treinado com volumes elevados durante bastante tempo e a recuperação pode não ter sido suficiente. Verifique se existem outros sinais de excesso de treino, como decréscimo de desempenho, acréscimo de fadiga, alterações do humor, dificuldade em dormir, dores musculares persistentes e/ou sensação de esgotamento ou cansaço. Também poderá ter estado sujeito a outros tipos de stress.

Geralmente, o sobretreino de influência parassimpática resulta de um longo historial de volumes de treino pesados. Para recuperar de um sobretreino de influência parassimpática precisa de recuperar completamente o seu equilíbrio corporal. A recuperação pode demorar várias semanas. Não deve exercitar-se, mas sim repousar totalmente, durante a maior parte do período de recuperação. Pode ocupar alguns dias com treino aeróbico ligeiro em sessões curtas e, apenas ocasionalmente, incluir sessões curtas e de alta intensidade.

Também pode considerar fazer um desporto diferente do seu desporto principal. Nesse caso, deve ser algo com que esteja familiarizado e se sinta confortável. Monitorize a recuperação fazendo o Teste OwnOptimizer 2–3 vezes por semana. Quando sentir que recuperou o seu equilíbrio e os resultados indicarem Estado Normal ou Boa recuperação, de preferência mais de uma vez, pode pensar em retomar o treino. Quando recomeçar o treino inicie um novo período de testes, com novas determinações do valor basal.

Antes de mudar radicalmente o seu programa de treino avalie os resultados do OwnOptimizer juntamente com as suas sensações subjectivas e quaisquer sintomas que sinta. Repita o teste OwnOptimizer se não

tiver a certeza de que as condições estão normalizadas. Um resultado do teste individual pode ser afectado por vários factores externos, como o stress mental, doença latente, alterações ambientais (temperatura, altitude) e outros. Deve actualizar as determinações do valor basal, pelo menos uma vez por ano, quando iniciar uma nova época de treinos.

### **Tendência OwnOptimizer**

Selecione **Test** > **Optimizer** > **Trend** (Teste > Optimizer > Tendência)

Observe a evolução do valor do seu OwnOptimizer no menu **Trend** (Tendência). Esta tendência considera 16 dos seus últimos valores OwnOptimizer e as datas em que os resultados foram registados. Quando o ficheiro da tendência do teste fica cheio, o resultado mais antigo é automaticamente eliminado.

São exibidos a data do teste mais recente, um gráfico da tendência dos resultados e o último valor. Prima OK para visualizar a descrição escrita do resultado. Prima UP ou DOWN para visualizar outros valores.

### **Eliminar o Valor do OwnOptimizer**

Selecione **Test** > **Optimizer** > **Trend** (Teste > Optimizer > Tendência)

Selecione o valor e prima LIGHT, sem libertar. É exibida a pergunta: **Delete value? No/Yes** (Eliminar valor? Não/Sim). Confirme com OK.

### **Reinicializar o Ficheiro Tendência**

Selecione **Test** > **Optimizer** > **Reset** (Teste > Optimizer > Reinicializar)

É possível reinicializar o período de teste do OwnOptimizer. Todos os resultados do teste serão eliminados da memória. Ao efectuar o teste após um período de teste de 365 dias, ou pela primeira vez em 30 dias, é exibida a pergunta: **Reset test period?** (Reinicializar o período de teste?).

### **Analisar Resultados OwnIndex com o Software Polar ProTrainer 5**

Se transferir os resultados do teste para o software Polar ProTrainer 5 poderá analisar os resultados de várias formas e aceder a informações mais detalhadas sobre os seus progressos. O software também permite fazer comparações gráficas com resultados anteriores. Os resultados do Polar OwnOptimizer são transferidos automaticamente para o software se tiver transferido dados do exercício com a opção Transferência de dados.

## 10. UTILIZAR UM TRANSMISSOR NOVO

### Utilizar um sensor de frequência cardíaca novo

O seu computador de ciclismo CS600X foi “ensinado” para trabalhar com o sensor de frequência cardíaca Polar H3. Por outras palavras, o seu computador de ciclismo só reconhece sinais do seu sensor de frequência cardíaca, permitindo-lhe exercitar-se em grupo, sem interferências.

Um novo sensor de frequência cardíaca adquirido separadamente, como acessório, terá de ser apresentado ao computador de ciclismo. É o chamado ensino e demora apenas alguns segundos.

Para impedir interferências durante um evento de ciclismo, não se esqueça de fazer o processo de ensino antes do evento.

### Ensinar um sensor de frequência cardíaca novo

Coloque o sensor de frequência cardíaca e certifique-se de que não está perto (40 m/131 pés) de outros sensores de frequência cardíaca. No modo da hora, prima OK. O computador de ciclismo começa a procurar o sinal do sensor de frequência cardíaca.

Uma vez identificado o novo sensor de frequência cardíaca, é exibida a pergunta **New WearLink found, Teach new WearLink?** (Novo WearLink encontrado, Ensinar novo WearLink?)

- Seleccione **Yes** (Sim) para confirmar o ensino. Uma vez terminado o processo de ensino é exibida a indicação **Completed!** (Concluído!). Inicie a gravação do exercício premindo OK.
- Seleccione **No** (Não) para cancelar o ensino.

 *O computador de ciclismo refere-se ao sensor de frequência cardíaca como **WearLink**.*

## 11. UTILIZAR UM ACESSÓRIO NOVO

### Utilizar um Acessório Novo

Um novo sensor adquirido separadamente, como acessório, tem de ser apresentado ao computador de ciclismo. Esta operação é designada por ensino e demora apenas uns segundos. O ensino garante que o computador de ciclismo só recebe sinais do seu sensor, permitindo-lhe exercitar-se em grupo sem interferências. Se adquiriu o sensor e o computador de ciclismo em conjunto, o sensor já foi "ensinado" a trabalhar com o computador de ciclismo. Só precisa de activar o sensor no computador de ciclismo

 *Pode ensinar um sensor de Velocidade, de Cadência e de Potência para cada definição de bicicleta.*

#### Ensinar um novo sensor de velocidade

Selecione **Settings** > **Bike** > **Bike 1/2/3** > **Speed** > **On/Off** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1/2/3 > Velocidade > Activar/Desactivar). É exibida a pergunta **Teach new sensor?** (Ensinar um novo sensor?)

- Para ensinar um novo sensor assegure-se de que não está perto (40 m/131 pés) de outros sensores de velocidade. Selecione **Yes** (Sim) para confirmar o ensino. É exibida a mensagem **Start test drive** (Iniciar teste). Gire a roda umas vezes para activar o sensor. Uma luz vermelha a piscar indica que o sensor está activado. Uma vez terminado o processo de ensino é exibida a indicação **Completed!** (Concluído!). O computador de ciclismo está pronto para receber dados da velocidade e da distância.
- Selecione **No** (Não) para cancelar o ensino e passará a utilizar o sensor de velocidade anteriormente ensinado.

 *Depois de ser ensinado a reconhecer o computador de ciclismo, o sensor de velocidade passa a reconhecê-lo mesmo que esteja desligado. Quando voltar a ligar o sensor de velocidade é exibida a pergunta **Teach new sensor?** (Ensinar novo sensor?). Selecione **NO** (Não) Se **YES** (Sim) for seleccionado, o monitor entra no modo de ensino.*

Para um tutorial em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

#### Ensinar um novo sensor de cadência\*

Selecione **Settings** > **Bike** > **Bike 1/2/3** > **Cadence** > **On/Off** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1/2/3 > Cadência > Activar/Desactivar) É exibida a pergunta **Teach new sensor?** (Ensinar novo sensor?)

- Para ensinar um novo sensor assegure-se de que não está perto (40 m/131 pés) de outros sensores de cadência. Selecione **Yes** (Sim) para confirmar o ensino. É exibida a mensagem **Start test drive** (Iniciar ensaio). Gire a roda umas vezes para activar o sensor. Uma luz vermelha a piscar indica que o sensor está activado. Uma vez terminado o processo de ensino é exibida a indicação **Completed!** (Concluído!). O computador de ciclismo está pronto para receber dados da cadência.
- Selecione **No** (Não) para cancelar o ensino. O computador de ciclismo não poderá medir dados de cadência.

 *Depois de ser ensinado a reconhecer o computador de ciclismo, o sensor de cadência passa a reconhecê-lo mesmo que esteja desligado. Quando voltar a ligar o sensor de cadência é exibida a pergunta **Teach new sensor?** (Ensinar novo sensor?). Selecione **NO** (Não) e o monitor entra em modo **On/Off** (Activar/Desactivar). Selecione **ON** (Activar) para activar o sensor de cadência. Se **YES** (Sim) for seleccionado, o monitor entra em modo de ensino.*

Para um tutorial em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

#### Ensinar um novo sensor de saída de potência\*

Selecione **Bike** > **Bike 1/2/3** > **Power** > **On/Off** (Bicicleta > Bicicleta 1/2/3 > Potência > Activar/Desactivar) É exibida a pergunta **Teach new sensor?** (Ensinar novo sensor?)

- Para ensinar um novo sensor assegure-se de que não está perto (40 m/131 pés) de outros sensores de

saída de potência. Seleccione **Yes** (Sim) para confirmar o ensino. É exibida a mensagem **Start test drive** (Iniciar o teste). Gire a roda umas vezes para activar o sensor. Uma luz vermelha a piscar indica que o sensor está activado. Uma vez terminado o processo de ensino é exibida a indicação **Completed!** (Concluído!). O computador de ciclismo está pronto para receber dados de potência.

- Seleccione **No** (Não) para cancelar o ensino. O computador de ciclismo não poderá medir dados da potência.

 *Depois de ser ensinado a reconhecer o computador de ciclismo, o sensor de potência passa a reconhecê-lo mesmo que que esteja desligado. Quando voltar a ligar o sensor de potência é exibida a pergunta **Teach new sensor?** (Ensinar novo sensor?). Seleccione **NO** (Não) O monitor passa ao modo **On/Off** (Activar/Desactivar). O último sensor de potência ensinado passa a ser utilizado. Se seleccionar **Yes** (Sim) o computador de ciclismo entra em modo de ensino.*

Para um tutorial em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Ensinar um Novo Sensor de GPS G5\*

Ligue o sensor de GPS G5 e seleccione **Settings > Features > GPS > On** (Definições > Características > G3 > Activado) no computador de ciclismo. É exibida a pergunta **Teach new sensor?** (Ensinar novo sensor?).

- Seleccione **Yes** (Sim) para confirmar o ensino. É exibida a indicação **Completed!** (Concluído!).
- Seleccione **No** (Não) para cancelar o ensino. O computador de ciclismo não poderá medir dados de GPS.

Para um tutorial em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

\*Sensores opcionais adquiridos separadamente

## 12. INFORMAÇÕES DE ÂMBITO GERAL

### Zonas de Desporto Polar

As zonas de desporto Polar oferecem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de desporto, baseadas em percentagens da sua frequência cardíaca máxima. Com as zonas de desporto poderá seleccionar e monitorizar facilmente as intensidades de treino e seguir os programas de treino Polar baseados em zonas de desporto.

zona-alvo	Intensidade % da FC <sub>max</sub> , bpm	Duração sugerida	Benefício do treino
<b>MÁXIMO</b> 	90–100% 171–190 bpm	menos de 5 minutos	<b>Benefícios:</b> esforço máximo, ou perto do máximo, para a respiração e músculos. <b>Sensação:</b> Muito cansativo para a respiração e músculos. <b>Recomendado para:</b> Ciclistas experientes e em boa forma. Só por intervalos curtos, normalmente a preparação final para eventos com percursos curtos.
<b>INTENSO</b> 	80–90% 152–172 bpm	2–20 minutos	<b>Benefícios:</b> Maior capacidade de suster velocidade elevada e resistência. <b>Sensação:</b> Causa fadiga muscular e respiração difícil. <b>Recomendado para:</b> Ciclistas experientes, para treino durante todo o ano de duração variável. Torna-se mais importante na época de pré-competição.
<b>MODERADO</b> 	70–80% 133–152 bpm	10–60 minutos	<b>Benefícios:</b> Melhora o ritmo geral de treino, facilita os esforços de intensidade moderada e melhora a eficiência. <b>Sensação:</b> Pedalar a um bom ritmo, com uma cadência elevada e constante. <b>Recomendado para:</b> Ciclistas a progredir para um ritmo competitivo ou que querem ganhos de desempenho.
<b>LEVE</b> 	60–70% 114–133 bpm	60–300 minutos	<b>Benefícios:</b> Melhora o nível geral de fitness básico, melhora a recuperação e incentiva o metabolismo. <b>Sensação:</b> Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular. <b>Recomendado para:</b> Todos os que têm sessões de treino longas durante os períodos de treino básico e nos exercícios de recuperação durante a época competitiva.
<b>MUITO LEVE</b> 	50–60% 104–114 bpm	20–60 minutos	<b>Benefícios:</b> Ajuda no aquecimento e arrefecimento e na recuperação. <b>Sensação:</b> Muito fácil, pouco esforço. <b>Recomendado para:</b> Exercícios de recuperação e arrefecimento durante a época de treino.

FC<sub>max</sub> = Frequência cardíaca máxima (220-idade). Exemplo: 30 anos, 220–30=190 bpm.

O ciclismo na **Zona de desporto 1, (exercício muito leve)** é efectuado a uma intensidade muito baixa. O principal princípio de treino é que o nível de desempenho melhora depois do treino durante o período de

recuperação e não apenas durante o treino. Pode acelerar o processo de recuperação com treinos de intensidade muito ligeira.

A **Zona de desporto 2, (exercício leve)** destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de ciclismo nesta zona são ligeiras e aeróbicas. Nesta zona ligeira, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

O poder aeróbico é melhorado na **Zona de desporto 3 (exercício moderado)**. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de desporto 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O ciclismo nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objectivo é competir com o máximo potencial, terá de treinar nas **Zonas de desporto 4 e 5**. Nestas zonas, efectua ciclismo anaeróbico, em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 está concebido para produzir um desempenho máximo.

Ao fazer ciclismo numa dada zona de desporto a secção média da zona é um bom alvo, mas não mantenha a sua frequência cardíaca exactamente nesse ponto durante o tempo todo. A intensidade de treino, o nível de recuperação, factores ambientais e outros, tudo contribui para as respostas da frequência cardíaca. É, por isso, importante prestar atenção a sensações subjectivas de cansaço e ajustar o programa de treino de modo adequado.

Uma forma simples de utilizar as zonas de desporto é criar as suas zonas-alvo de frequência cardíaca. Para mais instruções, consulte Planificar o Treino (página 12).

Uma vez terminada a sessão é exibida a duração do exercício na zona de desporto. Aceda ao visor **Weekly** (Semanal) para ver as zonas de desporto em que se esteve a exercitar e o tempo que passou em cada uma delas. O software Polar ProTrainer 5 apresenta até 10 zonas de desporto, para melhor corresponder às suas necessidades de treino e a melhorar frequência cardíaca de reserva.

## Treinar na OwnZone

O computador de ciclismo determina automaticamente uma zona de intensidade de exercício, individual e segura: a sua OwnZone. A Polar OwnZone, de características ímpares, define a sua zona de exercício pessoal para o exercício aeróbico. A função orienta-o no aquecimento e tem em consideração a sua condição física e psíquica actual. Para a maior parte dos adultos a OwnZone corresponde a 65-85% da frequência cardíaca máxima.

A OwnZone pode ser determinada em 1 a 5 minutos, durante um período de aquecimento, a pedalar, correr ou a praticar qualquer outro desporto. A ideia é começar a praticar exercício devagar, com pouca intensidade, e aumentar gradualmente a intensidade e a frequência cardíaca. A OwnZone foi criada para pessoas saudáveis. Alguns problemas de saúde podem originar falhas na determinação da OwnZone baseada na variabilidade da frequência cardíaca. Entre eles incluem-se a hipertensão arterial, arritmias cardíacas e algumas medicações.

Estar atento e interpretar os sinais que o seu corpo envia durante o esforço físico é um passo para alcançar a forma física. Em virtude das rotinas de aquecimento diferirem com o tipo de exercício, e uma vez que o estado físico e psíquico também pode variar de dia para dia (devido ao stress ou doença), a utilização da função OwnZone em cada sessão garante a utilização da zona-alvo da frequência cardíaca mais eficaz para esse tipo de exercício e para esse dia.

Para mais informações sobre como determinar a sua OwnZone, consulte Determinar a Sua OwnZone (página 23).

## Frequência Cardíaca Máxima

A frequência cardíaca máxima ( $FC_{max}$ ) é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo. Trata-se de um valor individual, que depende da idade, de factores hereditários e do nível de forma física. Também poderá variar de desporto para desporto. A  $FC_{max}$  é utilizada para exprimir a intensidade do exercício.

### Determinar a Frequência Cardíaca Máxima

A sua  $FC_{max}$  pode ser determinada de várias maneiras.

A forma mais rigorosa é determinar a  $FC_{max}$  através de processos clínicos. Uma prova de esforço, sob supervisão de um cardiologista ou fisiologista de exercício, é geralmente realizada em tapete rolante ou bicicleta.

Também pode determinar a sua  $FC_{max}$  através de um teste prático, realizado com um dos seus colegas de treino.

Pode-se obter uma estimativa ou um valor de  $FC_{max-p}$  que permite calcular a sua  $FC_{max}$  efectuando o Teste de Fitness Polar.

A fórmula comum:  $220 - \text{idade}$ , embora existam estudos que demonstraram que o método não é muito preciso, especialmente com idosos ou em pessoas que estejam em boa forma há muitos anos.

Se tem treinado intensamente nas últimas semanas e sabe que pode atingir a frequência cardíaca máxima em segurança pode, você mesmo, efectuar o teste para determinar a  $FC_{max}$ . Recomenda-se que faça o teste na presença de um parceiro de treino. Se não tiver a certeza consulte o seu médico antes de efectuar o teste.

Apresentamos a seguir um exemplo de um teste simples.

**Passo 1:** Faça um aquecimento de até 20 minutos numa superfície plana, preparando-se para o seu ritmo habitual de treino.

**Passo 2:** Escolha um terreno inclinado que demore mais de 2 minutos a subir. Suba o terreno inclinado uma vez, aumentando o ritmo até ao valor mais intenso que conseguir aguentar durante 20 minutos. Regresse ao ponto de partida no terreno inclinado.

**Passo 3:** Volte a subir o terreno inclinado novamente, aumentando o ritmo até ao valor mais intenso que consegue aguentar, durante 10 minutos. Anote a sua frequência cardíaca mais alta. O seu máximo são cerca de 10 batimentos mais do que o valor anotado.

**Passo 4:** Desça novamente a inclinação, deixando a frequência cardíaca baixar 30-40 batimentos por minuto.

**Passo 5:** Volte a subir o terreno inclinado, a um ritmo que só consiga aguentar durante 1 minuto. Tente chegar até meio do terreno inclinado. Anote a sua frequência cardíaca mais alta. Este valor está perto da sua frequência cardíaca máxima. Utilize este valor como a sua frequência cardíaca máxima, para definir as zonas de treino.

**Passo 6:** Faça um bom arrefecimento, 15 minutos no mínimo.

### Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado

$FC_{sent}$  é a frequência cardíaca média quando está completamente imóvel (i.e. quando está sentado). Para determinar facilmente a  $FC_{sent}$ , coloque o sensor de frequência cardíaca, sente-se e não faça nenhuma actividade física. Para efectuar uma determinação mais rigorosa, repita o procedimento várias vezes e calcule a média.

### Frequência Cardíaca de Reserva

A frequência cardíaca de reserva (FCR) é a diferença entre a frequência cardíaca máxima ( $FC_{max}$ ) e a frequência cardíaca em repouso ( $FC_{rep}$ )\*. A FCR é usada para calcular frequências cardíacas do exercício. Trata-se do intervalo em que varia a frequência cardíaca, dependendo do nível de esforço efectuado. A FCR é igual ao consumo de oxigénio de reserva ( $VO_2R$ ).

A frequência cardíaca do exercício pode ser determinada através da fórmula de Karvonen\*\*. Adicione a percentagem da frequência cardíaca de reserva obtida à frequência cardíaca em repouso.

$FC \text{ Exercício} = \% \text{ da intensidade alvo } (FC_{max} - FC_{rep}) + FC_{rep}$

Exemplo:

Intensidade-alvo 70 % FCR para uma pessoa com  $FC_{max}$  de 201 bpm e  $FC_{rep}$  de 50 bpm

$FC_{Exercício} = 70\% (201-50) + 50$

$FC_{Exercício} = 156$  bpm

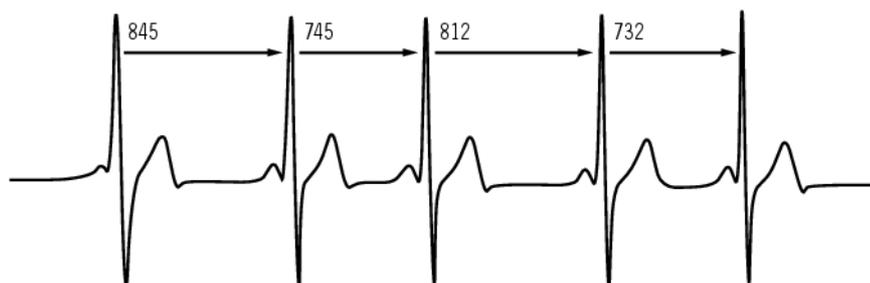
Para uma frequência cardíaca de exercício rigorosa necessita dos valores exactos da  $FC_{max}$  e  $FC_{rep}$ . Se estimar o valor da  $FC_{max}$ , os valores da frequência cardíaca de exercício serão sempre estimativas.

\*No computador de ciclismo Polar CS600X, o valor da frequência cardíaca em repouso é medido na posição de sentado ( $FC_{sent}$ ). Tal facto deve-se a razões práticas, em virtude da  $FC_{sent}$  ser usada em cálculos do dispêndio de energia, tendo em conta a sua precisão. A  $FC_{sent}$  equipara-se à baixa intensidade em relação à qual podem ser comparadas as diversas intensidades do exercício.

\*\*Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn* 1957; 35: 307-315.

## Variabilidade da frequência cardíaca

A frequência cardíaca varia a cada batimento cardíaco. A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é a variação dos intervalos, batimento a batimento, também conhecidos por intervalos R-R.



A VFC indica as flutuações da frequência cardíaca à volta de uma frequência cardíaca média. Uma frequência cardíaca média de 60 batimentos por minuto (bpm) não significa que o intervalo entre batimentos sucessivos seja exactamente 1,0 seg, pois este pode variar entre 0,5 seg e 2,0 seg.

A VFC é afectada pela forma física aeróbica. A VFC de um coração saudável é geralmente maior durante o descanso. Os outros factores que afectam a VFC são a idade, factores genéticos, postura corporal, hora do dia e estado de saúde. Durante o exercício, a VFC diminui à medida que a intensidade da frequência cardíaca e do exercício aumentam. A VFC também diminui durante períodos de stress psicológico.

A VFC é regulada pelo sistema nervoso autónomo. As actividades parassimpáticas diminuem a frequência cardíaca e aumentam a VFC, enquanto as actividades simpáticas aumentam a frequência cardíaca e diminuem a VFC.

A VFC é usada na Ownzone e no OwnIndex, bem como nas características do OwnOptimizer. Também pode ser monitorizada individualmente com o computador de ciclismo. Se a sua VFC se altera a um determinado ritmo de ciclismo e frequência cardíaca, isso pode indicar uma alteração na carga e stress do seu treino.

## Gravação R-R

A frequência de gravação R-R regista os intervalos de batimentos cardíacos, i.e., os intervalos entre batimentos sucessivos. Esta informação também é apresentada nas amostras gravadas, como frequência

## PORTUGUÊS

cardíaca instantânea, em batimentos por minuto.

Quando se gravam todos os intervalos também é possível registar extra-sístoles e artefactos cardíacos. Recomendamos o uso de gel de contacto (gel para ECG) para otimizar o contacto entre a sua pele e o sensor de frequência cardíaca. As leituras interpretadas como incorrectas nos dados da frequência cardíaca, podem ser ajustadas e corrigidas com o software Polar ProTrainer 5.

Para conhecer mais factos e modos de melhorar o seu ciclismo, visite a Biblioteca Polar de Artigos [[http://www.polar.com/en/training\\_with\\_polar/training\\_articles](http://www.polar.com/en/training_with_polar/training_articles)].

## 13. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

### Cuidados e Manutenção

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

#### Cuidar do Produto

**Conector:** Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

**Tira elástica:** Enxague a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre a zona dos eléctrodos de forma acentuada.

 *Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se a pode lavar à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!*

**Computador de ciclismo e sensores:** Mantenha o computador de ciclismo e os sensores limpos. Para manter a resistência à água, não lave o computador de ciclismo nem os sensores com uma máquina de lavar à pressão. Lave-os com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-os com água limpa. Não os mergulhe em água. Seque-os cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Mantenha o computador de ciclismo e os sensores num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). O computador de ciclismo e os sensores compatíveis são resistentes à água, pelo que podem ser utilizados com tempo chuvoso. Não exponha o computador de ciclismo à luz solar directa durante períodos prolongados, por exemplo, deixando-o no carro ou no suporte para bicicleta.

Evite choques mecânicos no computador de ciclismo e nos sensores, pois poderão danificar as unidades sensoras.

#### Assistência

Durante os dois anos do período de garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para mais informações, consulte Garantia limitada internacional Polar (página 70).

Para informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>] e os Web sites específicos do país.

Registe o seu produto Polar em <http://register.polar.fi/>, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

 *O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.*

#### Substituição das pilhas

O computador de ciclismo CS600X e o sensor de frequência cardíaca Polar H3 possuem pilhas que podem ser substituídas pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções abaixo, em Substituição das Pilhas do Computador de Ciclismo.

As pilhas dos sensores de velocidade e de cadência não podem ser substituídas. A Polar concebeu os

## PORTUGUÊS

sensores de velocidade e de cadência selados, de modo a maximizar a sua longevidade mecânica e fiabilidade. Os sensores estão equipados com pilhas de longa duração. Para comprar um novo sensor, contacte o seu Centro de Assistência Polar ou revendedor autorizado.

Para instruções sobre a substituição da pilha do sistema **Polar LOOK Kéo Power**, consulte o manual do utilizador do Polar LOOK Kéo Power.

O **sensor G5 GPS** tem uma pilha interna, recarregável, que não pode ser substituída. Para instruções sobre a recarga da pilha, consulte o manual do utilizador do Sensor G5 GPS.

 *Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.*

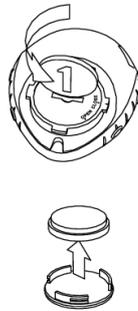


Existe perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

### Substituição da Pilha do Computador de Ciclismo

Para substituir a pilha do computador de ciclismo, precisa de uma moeda e de uma pilha (CR 2354).

1. Utilize uma moeda para abrir a tampa do compartimento da pilha premindo ligeiramente e rodando no sentido inverso ao dos ponteiros dum relógio.
2. Retire a tampa do compartimento da pilha. A pilha está presa à tampa, que deve ser levantada com cuidado. Retire a pilha e substitua-a por uma nova. Tenha cuidado para não danificar a rosca existente na parte interior da tampa.
3. Coloque o lado positivo (+) da pilha voltado para a tampa e o lado negativo (-) voltado para o computador de ciclismo.
4. O anel vedante da tampa da pilha também está aplicado à tampa. Substitua o anel vedante se este estiver danificado. Antes de fechar a tampa do compartimento da pilha, verifique se o anel vedante da tampa não está danificado e está correctamente colocado na respectiva ranhura.
5. Volte a colocar a tampa da pilha e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, utilizando uma moeda, até à posição CLOSE (FECHADA). Verifique se a tampa está bem fechada!



O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha do computador de ciclismo mais rapidamente. Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente mais quente. Para garantir a máxima duração da tampa da pilha, abra-a apenas quando substituir a pilha. Quando substituir a pilha verifique se o anel vedante não está danificado; se for esse o caso, substitua-o por um novo.

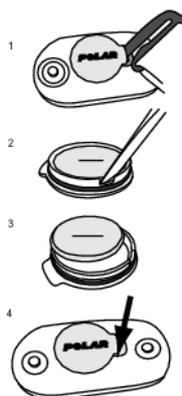
Para tutoriais em vídeo sobre a substituição de pilhas, visite [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) [[http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos)].

 *Não existe um tutorial em vídeo específico para a substituição da pilha do CS600X, pelo que deverá consultar o tutorial em vídeo sobre a substituição da pilha do CS200, mas tenha em conta que o tipo de pilha é diferente.*

## Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca

### Substituição da Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca Polar H1/H2/H3

1. Levante a tampa da pilha utilizando o clipe existente na tira elástica.
2. Retire a pilha antiga da tampa, utilizando um pequeno estilete rígido de tamanho apropriado, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
4. Alinhe a saliência da tampa da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa do compartimento da pilha até a encaixar em posição. Deverá ouvir um estalido.



Para tutoriais em vídeo sobre a substituição de pilhas, visite [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) [[http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos)].

### Substituição da Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca Polar WearLink+

1. Utilizando uma moeda, abra a tampa da pilha fazendo-a rodar no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, até OPEN (Abrir).
2. Insira a pilha (CR2025) dentro da tampa, com o lado positivo (+) contra a tampa. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Pressione a tampa contra a rosca.
4. Utilize a moeda para rodar a tampa no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).



Abra a tampa apenas quando substituir a pilha para garantir uma longa duração e certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo.

Para tutoriais em vídeo sobre a substituição de pilhas, visite [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos) [[http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos)].

**i** *Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com). [<http://www.shoppolar.com>] Visite [www.polar.com](http://www.polar.com) [<http://www.polar.com>] para encontrar a loja shoppolar online do seu país.*

## Precauções

### Interferências Durante o Exercício

#### Interferências Electromagnéticas e Equipamento de Exercício

Poderão ocorrer interferências perto de fornos de microondas e de computadores. As estações-base WLAN também podem provocar interferências quando se estiver a exercitar com o CS600X. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos, como visores LED, motores e travões eléctricos, poderão causar interferências. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de exercício normalmente.
2. Desloque o computador de ciclismo até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.
3. Volte a colocar no peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e mantenha o computador de ciclismo o mais possível nessa área livre de interferências.

Se mesmo assim o computador de ciclismo não funcionar com o equipamento de exercício, este poderá emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

### Minimizar Riscos Durante o Exercício

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

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

Note que, para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também afectam a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

**Nota!** Se usar um pacemaker, pode usar os computadores de treino Polar. Em teoria, a interferência no pacemaker causada pelos produtos Polar não deve ser possível. Na prática, não existem relatos que sugiram que alguém tenha tido alguma vez experimentado interferências. No entanto, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à diversidade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas, ou se experimentar alguma sensação invulgar ao usar os produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

**Se é alérgico a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto,** consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

 *O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o sensor de frequência cardíaca*

## Especificações Técnicas

### Computador de ciclismo

A unidade de pulso é um produto laser da Classe 1.

Duração da pilha:	Em média 1 ano (1h/ dia, 7 dias/ semana)
Tipo de pilha:	CR 2354
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 1,0; Material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiais:	Polímero termoplástico
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-127 km/h ou 0-75 mph
Intervalo de visualização da altitude:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Resolução da subida:	5 m / 20 ft

### Valores limite do computador de ciclismo

Máximo de ficheiros:	99
Tempo máximo:	99 h 59 min 59 s
Máximo de voltas:	99
Distância total:	999 999 km / 621370 mi
Duração total:	9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Contagem total das sessões de exercício:	9999
Subida total:	304795 m / 999980 ft

### Sensor de frequência cardíaca

Duração da pilha do sensor de frequência cardíaca Polar H3:	1600 h
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 0,90 Material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +40 °F / 14 °F a 104 F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

### Polar ProTrainer 5™

Requisitos do Sistema:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista Porta IrDA compatível (dispositivo externo IrDA ou porta interna IV) Além disso, para correr o software, o PC tem de estar equipado com um processador Pentium II 200 MHz ou superior, monitor SVGA ou de resolução superior, possuir 50 MB de espaço livre no disco rígido e unidade de CD-ROM.
------------------------	--

### Polar Weblink utilizando Comunicação IrDA

Requisitos do Sistema:	PC Windows® 2000/XP/Vista 32/64 bits ou Windows 7 32/64 bits Porta IrDA compatível (dispositivo externo IrDA ou porta interna IV)
------------------------	---

O Computador de Bicicleta Polar possui indicadores de desempenho. O computador de ciclismo Polar foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e de recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Também mede a velocidade e a distância quando se exercita com uma bicicleta equipada com um sensor de velocidade Polar. O sensor Polar G5 GPS foi concebido para medir a velocidade, distância e localização, bem como informações sobre o percurso. O Sensor de Cadência Polar foi concebido para medir a cadência durante o ciclismo. O sistema Polar LOOK Kéo Power foi concebido para medir a saída de potência durante o ciclismo. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

## PORTUGUÊS

O Computador de ciclismo Polar não deve ser utilizado para calcular parâmetros ambientais que exijam rigor profissional ou industrial. Além disso, não deve utilizá-lo para efectuar leituras se estiver a praticar actividades aéreas ou subaquáticas

A resistência dos produtos Polar à água é testada de acordo com a norma internacional IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20 °C). Os produtos são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça de que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
À prova de água, IPX7*	Não é apropriado para tomar banho ou nadar. Protegido contra salpicos e chuva. Não lave com uma máquina de lavar à pressão.
Water resistant**	Não é apropriado para nadar. Protegido contra salpicos, suor, chuva, etc. Não lave com uma máquina de lavar à pressão.
Water resistant 30 m/50 m***	Apropriado para tomar banho e nadar.
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar).

\* Sistema Polar LOOK Kéo Power

\*\* Computador de ciclismo Polar CS600X, sensor de velocidade CS W.I.N.D. e sensor de cadência CS W.I.N.D.

\*\*\* O sensor de frequência cardíaca Polar H3 é resistente à água até 30 m, mas não mede a frequência cardíaca na água.

## Perguntas frequentes

O que devo fazer se...

**...visualizar o símbolo de pilha fraca e a mensagem *Battery low* (Pilha fraca)?**

Normalmente, o primeiro sinal de que a pilha está sem carga é o aparecimento do indicador de pilha fraca no visor. No entanto, num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido. O indicador deixa de ser exibido logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal. Quando o símbolo é exibido, os sinais sonoros e a retroiluminação do computador de ciclismo são automaticamente desactivados. Para mais informações sobre a substituição da pilha, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

**...não souber onde estou no menu?**

Prima STOP, sem libertar, até ser exibida a hora.

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

Reinicialize o computador de ciclismo premindo simultaneamente todos os botões laterais durante 2 segundos. Depois da reinicialização, prima o botão vermelho e será exibida a mensagem **Start with bike settings** (Começar com as definições da bicicleta). Pode aceitar as definições da bicicleta, com OK ou alterar as definições da bicicleta. Depois, é exibida a mensagem **Basic Settings** (Definições Básicas). Regule a hora e a data, as restantes definições são guardadas. Para mais informações consulte Definições Básicas (página 9) e Medir o tamanho da roda (página 8). Se não quiser alterar o resto das definições poderá ignorá-las premindo, STOP, sem libertar. São guardados todos os dados do exercício.

**...o computador de ciclismo não medir as calorias?**

As calorias queimadas são calculadas apenas quando está a usar o transmissor e todas as definições básicas foram feitas correctamente. Para mais informações, consulte Definições Básicas (página 9).

**...outra pessoa com um computador de ciclismo ou um monitor de frequência cardíaca estiver a causar**

**interferência?**

Consulte Precauções (página 65).

**...o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00)?**

- Certifique-se de que o computador de ciclismo não está a mais de 40 m/131 pés do transmissor.
- Certifique-se de que a tira do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos do material têxtil do equipamento de desporto ficam justos à pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que o sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo está limpo.
- Certifique-se de que não existe nenhum sensor de frequência cardíaca num raio de 40 m/131 pés.
- Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Para mais informações, consulte Precauções (página 65).
- Se a leitura da frequência cardíaca permanecer irregular, mesmo depois de se ter afastado da fonte de interferências, reduza a velocidade e verifique o seu pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave mas, mesmo assim, consulte o seu médico.
- Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico

**...for exibida a indicação Check WearLink (Verificar WearLink) e o computador de ciclismo não conseguir detectar o sinal da sua frequência cardíaca?**

- Certifique-se de que o computador de ciclismo não está a mais de 40 m/131 ft do sensor de frequência cardíaca.
- Certifique-se de que a tira elástica do sensor de frequência cardíaca não se soltou durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos têxteis do vestuário desportivo estão em contacto com a pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que o sensor de frequência cardíaca / eléctrodos do vestuário desportivo estão limpos e intactos.
- Se não conseguir medir a frequência cardíaca quando usar vestuário desportivo, tente usar uma tira Soft. Se a frequência cardíaca for detectada com a tira, é provável que o problema esteja no vestuário. Contacte o vendedor / fabricante do vestuário.
- Se executou todos os passos anteriormente referidos e mesmo assim a mensagem continuar a ser exibida e a leitura da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do seu sensor de frequência cardíaca pode estar gasta. Para mais informações, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

 *O computador de ciclismo refere-se ao sensor de frequência cardíaca como WearLink.*

**...É exibida a indicação New WearLink found. Teach new WearLink? (Ensinar novo WearLink)?**

Se adquiriu um sensor de frequência cardíaca novo como acessório, terá de o apresentar ao computador de ciclismo. Para mais informações, consulte Utilizar um Transmissor Novo (página 55).

Se o seu sensor de frequência cardíaca tiver sido fornecido com o produto e visualizar esta mensagem, o computador de ciclismo pode estar a detectar o sinal de um outro sensor de frequência cardíaca. Nesse caso, certifique-se de que está a usar o seu próprio sensor de frequência cardíaca, que os eléctrodos estão humedecidos e que a tira do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa. Se a mensagem continuar a ser exibida, a pilha do seu sensor de frequência cardíaca está gasta. Para mais informações, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

**...for apresentada a indicação Check Speed! (Verifique a Velocidade!)?**

Para mais informações consulte o manual do utilizador do Sensor de Velocidade W.I.N.D.

**...for apresentada a indicação Check Power! (Verifique a Potência!)\***

Verifique se a função sensor de potência está activada no computador de ciclismo. Nesse caso, o símbolo do ciclista deve ser exibido no computador. Certifique-se de que o sensor de potência está correctamente posicionado. A pilha do seu sensor de potência poderá estar gasta. Para mais informações consulte o manual do utilizador do sensor de potência.

**...for exibida a indicação Teach new sensor? (Ensinar novo sensor)?**

Se adquiriu um novo Polar H3, Sensor de Cadência Polar W.I.N.D.\* ou Sensor de Potência Polar W.I.N.D.\* como acessório, terá de o apresentar ao computador de ciclismo. Para mais informações, consulte Utilizar um Acessório Novo (página 56).

**...o valor da altitude continuar a mudar apesar de eu estar parado?**

O computador de ciclismo converte a pressão atmosférica em altitude. Por este motivo, as alterações do tempo podem provocar alterações nas leituras de altitude.

**...as leituras da altitude não estiverem correctas?**

O altímetro pode indicar uma altitude incorrecta se for exposto a interferências exteriores, como vento forte ou ar condicionado. Se for esse o caso, tente calibrar o altímetro. Se as leituras forem sempre incorrectas, os canais de pressão do ar podem estar bloqueados por sujidade. Neste caso, envie o computador de ciclismo a um Centro de Assistência Técnica Polar.

**... for exibida a indicação Memory low (Memória fraca)? A mensagem**

**Memory low** (Memória baixa) é exibida quando restar apenas cerca de uma hora de espaço de memória. Depois de esgotada a memória, é apresentada a indicação **Memory full** (Memória cheia). Para libertar espaço de memória, transfira dados de exercício para o software Polar ProTrainer 5 e elimine-os da memória do computador de ciclismo.

\*Requer sensor adquirido separadamente.

## **Garantia limitada internacional Polar**

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- 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 para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos usados não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

## **CE 0537**

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].



O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.



Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

As informações sobre regulamentação estão disponíveis em [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

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 referidos neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc.

## Termo de responsabilidade da POLAR

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

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

US6361502, EP1405594, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, EP1694106, US7226321.

Outras patentes pendentes.

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com) [<http://www.polar.com>]

**PORTUGUÊS**

3.0 PRT 09/2013

## ÍNDICE REMISSIVO

Activar/desactivar a função Volta automática .....	37	Símbolo da bicicleta .....	16, 19
Activar / desactivar a potência .....	38	Som .....	41
Activar/desactivar a velocidade .....	38	Substituição das pilhas .....	63
Analisar o treino no software .....	25	Tendência do teste de Fitness .....	50
Bloqueio de botões .....	41	Teste de Fitness .....	48
Botões do computador de ciclismo .....	9	Títulos .....	19
Cadência: Activar / Desactivar .....	39	Totais .....	33
Calibração da altitude .....	34	Transferência de Dados .....	25
Começar a medir a frequência cardíaca .....	16	Treino Intervalado .....	12
Consumo calórico .....	25	VO <sub>2max</sub> .....	40, 48
Contagem decrescente para um evento .....	42	Volume .....	41
Criar Exercícios .....	12	Zonas da frequência cardíaca .....	13
Definição da Hora .....	43	Zoom do Visor .....	22
Definição das unidades .....	41		
Definição do alarme .....	43		
Definição do temporizador .....	13		
Definições da data .....	43		
Definições da frequência da gravação .....	35		
Definições do exercício .....	12, 13		
Definições do idioma .....	41		
Eliminar um ficheiro .....	33		
Ensino .....	55		
Exercício programado .....	45, 46		
Fases .....	46		
Fazer uma pausa no exercício .....	23		
FC <sub>max</sub> .....	40, 59		
FC <sub>max-p</sub> .....	49		
FC <sub>sent</sub> .....	40, 60		
Frequência cardíaca máxima prevista .....	49		
Fuso horário .....	43		
Garantia .....	63, 70		
Gravação RR .....	35, 37		
Guardar uma volta .....	21		
Iluminar o visor .....	22		
Iniciar a gravação do exercício .....	16		
Instruções de manutenção .....	63		
Lembretes .....	42		
Limites de velocidade .....	13		
Limites manuais .....	13		
Luz de retroiluminação .....	9		
Modo 12h/24h .....	43		
Modo nocturno .....	22		
Nível de Actividade .....	40		
OwnIndex .....	48		
OwnOptimizer .....	51		
OwnZone .....	23, 59		
Perguntas mais frequentes .....	68		
Personalizar o visor .....	18		
Pilha fraca .....	68		
Polar ProTrainer 5 .....	25, 45		
Precauções .....	65		
Reinicializar ficheiro de totais .....	33		
Reinicializar o computador de ciclismo .....	68		
Resistência à água .....	68		
Seleccionar as informações do treino .....	25		
Seleccionar o Tipo de Exercício .....	12		
Sensor de frequência cardíaca .....	14		