

**Polar RS400 Manual do Utilizador**

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>4</b>
<b>2. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE CORRIDA</b> .....	<b>5</b>
<b>3. INICIAR</b> .....	<b>6</b>
<b>Definições Básicas</b> .....	<b>6</b>
<b>Estrutura do Menu</b> .....	<b>7</b>
<b>4. PREPARAR PARA O TREINO</b> .....	<b>8</b>
<b>Colocar o transmissor</b> .....	<b>8</b>
<b>Colocar o sensor Polar S1 Foot Pod</b> .....	<b>9</b>
Instalar a Pilha no Sensor de Pé.....	9
Aplicar o Sensor de Pé no Sapato. ....	9
<b>Calibrar o Sensor de Pé</b> .....	<b>10</b>
Calibrar o Sensor de Pé Correndo uma Distância (calibração rápida) .....	10
Definir o Factor de Calibração Manualmente.....	10
<b>Planifique o seu Treino</b> .....	<b>11</b>
Tipos de Exercícios .....	11
Criar Novos Exercícios.....	12
<b>5. TREINO</b> .....	<b>14</b>
<b>Iniciar o Treino</b> .....	<b>14</b>
<b>Informações no Visor</b> .....	<b>14</b>
<b>Símbolos exibidos no Visor</b> .....	<b>15</b>
<b>Funções dos Botões durante o Exercício</b> .....	<b>16</b>
Medir uma volta .....	16
Bloquear uma Zona .....	17
Zoom do Visor .....	17
Iluminar o Visor (Modo Nocturno activado) .....	17
Visualizar o menu Definições.....	17
Fazer uma Pausa no Exercício .....	17
<b>Determinar a Sua OwnZone</b> .....	<b>18</b>
<b>6. DEPOIS DO TREINO</b> .....	<b>20</b>
<b>Parar a Gravação</b> .....	<b>20</b>
<b>Analisar os Resultados do Exercício</b> .....	<b>20</b>
Diário de exercício .....	20
Resumo Semanal .....	24
Totais.....	25
Eliminar Ficheiros .....	25
<b>7. DEFINIÇÕES</b> .....	<b>26</b>
<b>Definições das Características</b> .....	<b>26</b>
Sensor de pé* .....	26
Frequência da Gravação .....	26
Sapatos .....	27
Visualização da Velocidade* .....	27
Gravação da Volta Automática* .....	27
Utilizar a Função HeartTouch .....	27
Visualização da Frequência Cardíaca .....	28
Zonas de Desporto .....	28
<b>Definições de Utilizador</b> .....	<b>28</b>
<b>Definições Gerais</b> .....	<b>29</b>
Som .....	29
Bloqueio de botões .....	29
Unidades .....	30

Idioma .....	30
Hibernação .....	30
<b>Definições do Relógio .....</b>	<b>30</b>
Lembrete .....	30
Evento.....	31
Alarme .....	31
Hora .....	31
Data .....	32
<b>Personalise o Visor do Computador de Corrida durante o Treino. ....</b>	<b>32</b>
<b>Botão de Atalho (Menu Rápido) .....</b>	<b>32</b>
<b>8. PROGRAMA DE TREINO.....</b>	<b>33</b>
<b>Programa de Visualização .....</b>	<b>33</b>
<b>Fazer Exercício Programado .....</b>	<b>34</b>
Iniciar o treino .....	34
Exercício com Fases .....	34
Visualizações durante o exercício .....	35
Funções Durante o Exercício .....	35
Menu da volta .....	35
<b>9. TESTES .....</b>	<b>37</b>
<b>Polar Fitness Test™ (Teste de Fitness Polar).....</b>	<b>37</b>
Antes do Teste .....	37
Realizar o Teste.....	38
Depois do Teste .....	38
<b>Polar OwnOptimizer™ .....</b>	<b>40</b>
Geral.....	40
Antes do Teste .....	40
Efectuar o Teste .....	40
Depois do Teste .....	41
<b>10. INFORMAÇÕES DE ÂMBITO GERAL .....</b>	<b>44</b>
<b>Zonas de desporto polar.....</b>	<b>44</b>
<b>Treinar na OwnZone .....</b>	<b>45</b>
<b>Frequência Cardíaca Máxima .....</b>	<b>45</b>
<b>Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado .....</b>	<b>46</b>
<b>Índice de Corrida Polar .....</b>	<b>46</b>
<b>Biblioteca de Artigos Polar .....</b>	<b>49</b>
<b>11. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES.....</b>	<b>50</b>
<b>Cuidados e Manutenção.....</b>	<b>50</b>
Cuidar do Produto.....	50
Assistência.....	50
Substituir as Pilhas .....	50
<b>Precauções .....</b>	<b>51</b>
Interferências Durante o Exercício .....	51
Minimizar Riscos Durante o Exercício.....	51
<b>Especificações Técnicas.....</b>	<b>52</b>
<b>Perguntas Mais Frequentes .....</b>	<b>54</b>
<b>Garantia Limitada Internacional Polar .....</b>	<b>55</b>
<b>Termo de responsabilidade da Polar .....</b>	<b>56</b>
<b>ÍNDICE REMISSIVO .....</b>	<b>58</b>

# 1. INTRODUÇÃO

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

## SISTEMA DE TREINO COMPLETO

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

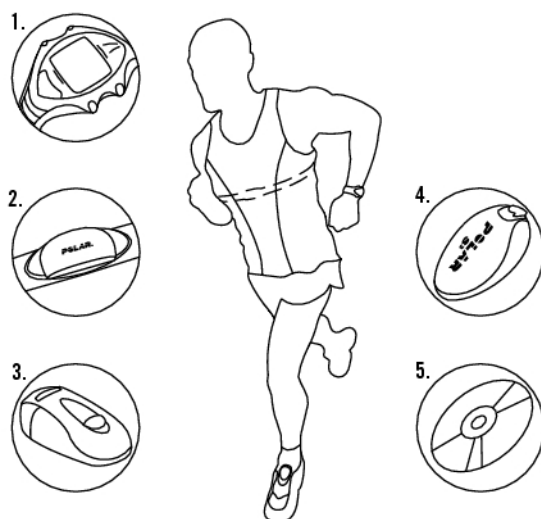
Veja as informações detalhadas sobre o seu exercício. Armazene os dados dos treinos no Polar ProTrainer 5, para um acompanhamento e análise a longo prazo.



O seu computador de corrida 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.fi/support>. Para os tutoriais em vídeo, visite [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

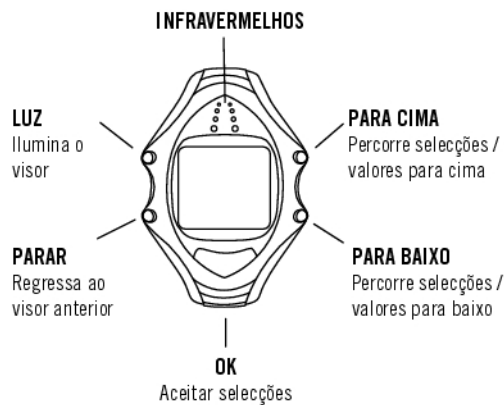
## 2. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE CORRIDA



1. Computador de Corrida Polar RS400/RS800: O computador de corrida exibe e grava a sua frequência cardíaca e outros dados do exercício.
2. Transmissor Polar WearLink® 31(Polar RS400) ou transmissor Polar WearLink® W.I.N.D. (Polar RS800): O transmissor envia o sinal da frequência cardíaca para o computador de corrida. O transmissor é constituído por um conector e por uma tira elástica.
3. Polar S1 foot pod™ Polar S1(Polar RS400): Este sensor transmite a velocidade/ritmo e as distâncias ao computador de corrida.
4. Polar s3 stride sensor™ W.I.N.D. (Polar RS800): Este sensor transmite a velocidade/ritmo e distâncias ao computador de corrida. O sensor também mede a cadência de corrida e a extensão da passada.
5. CD-ROM: O CD 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 corrida.

## 3. INICIAR

### Definições Básicas



Antes de começar a fazer exercício com o computador de corrida, personalize as definições básicas. Introduza dados tão precisos quanto possível para garantir uma resposta correcta do equipamento, baseada nos seus parâmetros pessoais.

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

1. Para activar o seu computador de corrida, prima OK duas vezes.
2. É exibida a mensagem **Welcome to the Polar Running World!** (Bem-vindo ao Mundo de Corrida da Polar!). Prima OK.
3. **Language** (Idioma): Selecciona **English** (Inglês), **Deutsch** (Alemão), **Español** (Espanhol) ou **Français** (Francês).
4. É exibida a mensagem **Start with basic settings** (Comece pelas definições básicas). Prima OK.
5. **Time** (Hora): Selecciona **12h** ou **24h**. No modo de **12h**, secciona **AM** ou **PM**. Introduza a hora local.
6. **Date** (Data): Acerte a data: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
7. **Units** (Unidades): Selecciona unidades métricas (kg/cm/km) ou imperiais (lb/ft/mi).
8. **Weight** (Peso): Introduza o seu peso. Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
9. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. Se está a utilizar unidades imperiais, indique primeiro os pés (ft) e depois as polegadas (in).
10. **Birthday** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
11. **Sex** (Sexo): Selecciona **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
12. É exibida a pergunta **Settings OK?** (Definições OK?). Selecciona **Yes** (Sim): As definições são aceites e guardadas. O computador de corrida 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.

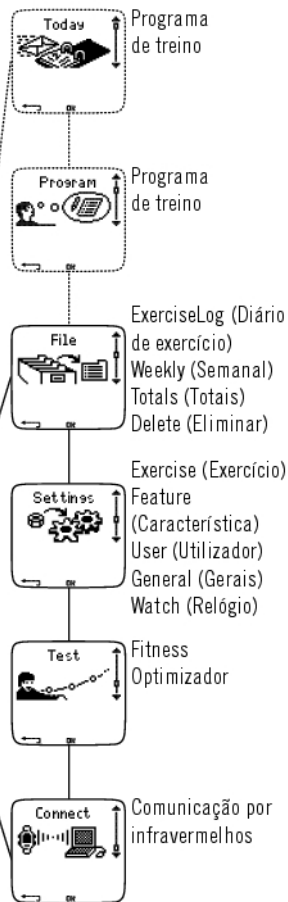
## Estrutura do Menu

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

Para percorrer o menu, prima PARA CIMA ou PARA BAIXO.



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



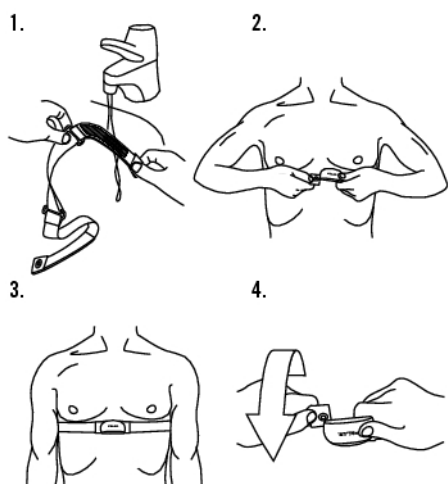
## 4. PREPARAR PARA O TREINO

### Colocar o transmissor

Para medir a frequência cardíaca necessita de utilizar o transmissor.

1. Humedeça os eléctrodos da tira com água.
2. Fixe o transmissor à tira elástica. Aproxime a letra L do conector da palavra LEFT da tira, e encaixe. Ajuste o comprimento da tira de forma que fique confortável. Passe a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e encaixe o transmissor.
3. Verifique se os eléctrodos humedecidos ficam em contacto total com a pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e na vertical.
4. Desaperte a tira depois de fazer exercício aplicando pressão com o polegar e o indicador e rode como se ilustra na figura.

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





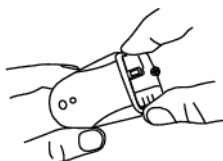
## Colocar o sensor Polar S1 Foot Pod

### Instalar a Pilha no Sensor de Pé

1.



2.




Antes de utilizar o sensor de pé\* pela primeira vez, coloque a pilha (incluída na embalagem do produto).

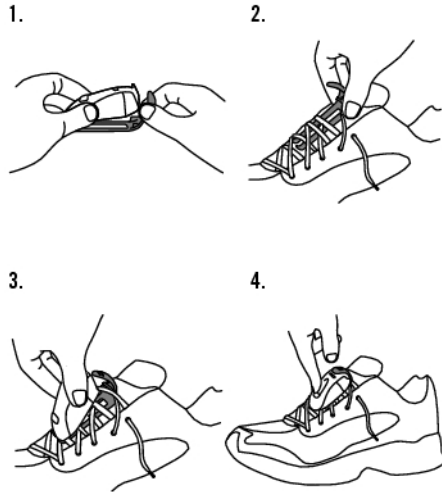
1. Desencaixe a aba e destaque o sensor de pé do garfo.
2. Retire a tampa exterior preta, levantando-a com a extremidade anterior do garfo (veja a figura 1).
3. Abra a tampa do compartimento da pilha com cuidado. Puxe o receptáculo da pilha para fora (veja a figura 2). Insira a pilha (AAA) no respectivo receptáculo.
4. Volte a inserir o receptáculo da pilha no respectivo compartimento. Verifique se o receptáculo desliza para o interior das ranhuras do sensor. **Tenha cuidado para não tocar no interruptor existente no sensor de pé\* ao introduzir o receptáculo da pilha.**
5. Verifique se o anel vedante está colocado na ranhura, para garantir a resistência à água. Feche a tampa do compartimento da pilha e coloque a tampa exterior preta no sensor de pé. Verifique se esta fica fixa.
6. A luz verde deve começar a piscar depois de premir o botão vermelho do sensor de pé sem o libertar. Prima novamente o botão vermelho, sem libertar, para desactivar a sensor de pé.
7. A pilha deve ser eliminada de acordo com as leis locais.

### Aplicar o Sensor de Pé no Sapato.

Para medir a velocidade/ritmo e a distância com a máxima precisão, verifique se o sensor de pé está posicionado correctamente.

1. Desencaixe a aba e destaque o sensor de pé do garfo.
2. Folgue os atacadores e enfie o garfo entre estes e a lingueta do sapato. Aperte os atacadores.
3. Encaixe parte da frente do sensor de pé (que está mais próxima do botão vermelho) no garfo, e pressione a partir de trás. Encaixe a aba. Verifique se o sensor de pé não oscila e fica alinhado com o pé. Quanto mais fixo ficar o sensor maior será a precisão das medições da velocidade e da distância.
4. Antes de começar a fazer exercício ligue o sensor de pé. Prima o botão vermelho do sensor de pé, sem libertar, até a luz verde começar a piscar.
5. Terminado o exercício desligue o sensor de pé, premindo o botão vermelho, sem libertar, até que a luz verde se apague.

 *A calibração do sensor de pé, que é facultativa, pode melhorar a precisão das medições da velocidade, ritmo e distância. Para obter mais informações, consulte Calibrar o Sensor de Pé.*



\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## Calibrar o Sensor de Pé

A calibração do sensor de pé, que é facultativa, melhora a precisão das medições da velocidade, ritmo e distância\*. Recomenda-se que calibre a sensor de pé antes de o usar pela primeira vez, se houver alterações significativas no seu estilo de corrida ou se mudar radicalmente a posição do sensor de pé no sapato (e.g. se usar sapatos de corrida novos). Pode calibrar o sensor de pé correndo uma distância conhecida ou regulando o factor de calibração manualmente.

### Calibrar o Sensor de Pé Correndo uma Distância (calibração rápida)

Pode calibrar o sensor de pé em qualquer fase do exercício, corrigindo a extensão da volta, se não se estiver a exercitar com objectivos baseados numa distância. Corra uma distância conhecida, de preferência mais de 1000 metros.

Verifique se a função sensor de pé está ligada no computador de corrida:

Selecione **Settings** > **Features** > **Footpod** (Definições > Características > Sensor de Pé)

No modo da hora prima OK duas vezes e comece a correr.

Corra uma volta com uma distância conhecida. Pode calibrar o sensor de pé durante qualquer uma das voltas da sua corrida. Quando terminar a volta proceda à calibração seleccionando uma das duas alternativas:

1. Páre, permaneça imóvel e prima LIGHT, sem libertar, para passar às **Settings**(Definições). Ou,
2. Páre, permaneça imóvel e prima STOP uma vez. Selecione **Settings** (Definições).

Selecione **Calibrate** > **Correct lap** > **Set true lap distance** (Calibrar > Corrigir volta > Definir verdadeira extensão da volta). Defina a extensão da volta que acabou de efectuar e prima OK.

São exibidos a indicação **Calibration complete** (Calibração completa) e o factor. O sensor de pé está agora calibrado e pronto a funcionar.

### Definir o Factor de Calibração Manualmente

O factor de calibração é calculado como a razão entre a distância real e a distância não calibrada. Exemplo: correu 1200m, o computador de corrida indica uma distância de 1180m, o factor de calibração é 1,000. Para calcular o novo factor de calibração temos:  $1,000 * 1200 / 1180 = 1,017$ . O intervalo de medição do factor é de 0,500-1,500.

Pode definir o factor de calibração de quatro formas:

1. Antes do exercício.

Selecione **Settings** > **Features** > **Footpod** (Definições > Características > Sensor de Pé)

Defina o Factor de calibração (**Calibration factor**) e prima OK. O sensor de pé está calibrado.

2. Depois de iniciar a medição da frequência cardíaca e antes de gravar o exercício.

No modo da hora selecione OK > **Settings** > **Footpod** > **Calibrate** (Definições > Sensor de Pé > Calibrar)

Defina o Factor de calibração (**Calibration factor**) e prima OK. O sensor de pé está calibrado e pode começar a gravar o exercício premindo OK.

3. Durante o exercício, fazendo uma pausa na gravação do exercício.

Comece o exercício premindo OK duas vezes no visor da hora. Prima STOP uma vez para efectuar uma pausa na gravação do exercício.

Selecione **Settings** > **Calibrate** > **Set factor** (Definições > Calibrar > Definir Factor)


Defina o Factor de calibração (**Calibration factor**) e prima OK. O sensor de pé está calibrado. Continue a gravar o exercício premindo OK.

4. Durante o exercício, sem fazer pausa na gravação do exercício.

Comece o exercício premindo OK duas vezes no visor da hora. Prima LIGHT, sem libertar, para seleccionar **Settings** (Definições).

Selecione **Calibrate** > **Set factor** (Calibrar > Definir Factor).

Defina o Factor de calibração (**Calibration factor**) e prima OK. O sensor de pé está calibrado. Continue a correr

 *Se visualizar a mensagem **Footpod calibration failed** (Falha na calibração do sensor de pé), o sensor de pé não foi calibrado e terá de tentar novamente.*

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## Planifique o seu Treino

### Tipos de Exercícios

O seu computador de corrida permite-lhe utilizar exercícios que já estão programados ou criar novos exercícios. Também pode criar exercícios mais versáteis e transferi-los para o seu computador de corrida, utilizando o Polar ProTrainer 5 .

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



O menu Exercício exibe uma lista de exercícios. Navegue pelas opções premindo UP ou DOWN e visualize o exercício premindo OK.



- **Free** (Livre): Exercício livre, sem predefinições.

## PORTUGUÊS

- **Basic** (Básico): Treino básico, de intensidade moderada. Duração de cerca de 45 min.
- **Interval** (Intervalado): Treino básico intervalado. O exercício começa com um aquecimento de 15 minutos, seguido de um intervalo de 1km e de um período de recuperação de 3 minutos, repetidos 5 vezes. A sessão termina com um arrefecimento de 15 minutos.
- **OwnZone**: Exercício básico baseado na OwnZone, de intensidade moderada. Duração sugerida, 45 minutos. O computador de corrida consegue determinar automaticamente a sua zona de frequência cardíaca aeróbica (cardiovascular) individual. Esta funcionalidade é designada por OwnZone. Para obter mais informações, consulte Determinar a Sua OwnZone (página 18). Poderá encontrar mais informações de âmbito geral em Treinar na OwnZone (página 45).
- **Add new** (Adicionar Novo): Criar e guardar o seu próprio exercício básico. Pode armazenar um total de 10 exercícios + 1 exercício livre no computador de corrida.

Depois de seleccionar o exercício são apresentadas as seguintes opções. Selecione a opção pretendida e prima OK.

- Selecione o exercício como exercício predefinido. Da próxima vez que treinar, o computador de corrida apresenta-lhe este exercício como predefinido.
  - Visualizar (**View**) as definições do exercício. Prima UP ou DOWN.
1. Exercício básico com 1-3 zonas de exercício: frequência cardíaca alvo ou limites de velocidade/ritmo\* para cada zona, temporizador/distância\* para a zona, ou
  2. Exercício criado com o software: nome, descrição, tempo alvo do exercício. (Prima LIGHT, sem libertar, para visualizar as fases do exercício e o perfil de desporto escolhido.)
- Editar exercício básico **Edit Basic** ou efectuar exercício na **OwnZone**, consoante as suas necessidades. Também pode editar o exercício criado com o computador de corrida. Para obter mais informações, consulte Criar Novos Exercícios. Se criou um exercício com fases utilizando o software, não poderá editá-las com o computador de corrida.
  - Renomear Exercício Básico (**Rename Basic**), Intervalado (**Interval**) ou de outro tipo com o computador de corrida.
  - **Default** (Predefinição) - Voltar às predefinições do exercício **Basic**(Básico), **Interval**(Intervalado) ou na **OwnZone**.
  - **Delete** (Eliminar) o exercício criado com o computador de corrida ou com o software.

## Criar Novos Exercícios

### Criar um Novo Exercício com Zonas

Crie os seus próprios exercícios com o computador de corrida. Pode criar exercícios mais diversificados utilizando o Polar ProTrainer 5. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

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

1. Defina o (Número de zonas) **Number of zones** do exercício (0-3) e prima OK. Para 0 zonas, consulte a secção Criar um novo exercício sem zonas.
2. Selecione **Zone type**: (Tipo de zona)

A. zonas de frequência cardíaca

B. zonas de velocidade/ritmo\*

Prima OK. Prossiga, de acordo com a sua escolha.

A. Para as zonas de frequência cardíaca, selecione zonas de desporto Polar ou zonas manuais de frequência cardíaca. Prima OK.

- **Sport zones** (Zonas de desporto): Selecione uma das zonas de desporto para efectuar exercício (e.g. Z1: 50-59%). Prima OK.

As zonas de desporto traduzem intensidades da frequência cardíaca, expressas em percentagem da frequência cardíaca máxima. Por defeito, o computador de corrida tem cinco zonas de desporto predefinidas: muito ligeira (50-59%  $FC_{m\acute{a}x}$ ), ligeira (60-69%  $FC_{m\acute{a}x}$ ), moderada (70-79%  $FC_{m\acute{a}x}$ ), intensa (80-89%  $FC_{m\acute{a}x}$ ), e máxima (90-99%  $FC_{m\acute{a}x}$ ). Geralmente, o valor predefinido da  $FC_{m\acute{a}x}$  é baseado na idade

mas se conhece os seus valores aeróbico e anaeróbico limites, se determinou a sua frequência cardíaca máxima prevista ( $FC_{m\acute{a}x-p}$ ) através de um Polar Fitness Test™, se testou você mesmo a sua frequência cardíaca máxima ou se a determinou num laboratório adequado, poderá definir as zonas de desporto de modo que estas se adaptem melhor às suas necessidades de treino.

- **Manual** (Manual): Defina a visualização do limite superior e inferior da zona em bpm ou %FC / %FCR e prima OK.

Continue no passo 3.

B. Se seleccionou zonas de velocidade/ritmo\*, defina os limites superior e inferior da zona. Prima OK.

Continue no passo 3.

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

- **Zone Timer** (Temporizador de Zona): Defina o temporizador para a zona (minutos e segundos) e prima OK. Or
- **Zone Distance\***(Distância da Zona): Defina a distância da zona e prima OK. Or
- **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 1 zona de exercícios repita os passos 2 e 3 até definir todas as zonas.

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

#### Criar um Novo Exercício sem Zonas

Se 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 lembrar a ingestão de líquidos), 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 (1-3) da sessão. Prima OK.
- **Timer 1** (Temporizador 1): Defina os minutos e segundos do temporizador e prima OK. Ou

Distâncias\*

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

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## 5. TREINO

### Iniciar o Treino

Coloque o transmissor e o sensor de pé\* de acordo com as instruções. Verifique se ligou o sensor de pé e se o activou no seu computador de corrida (**Settings** > **Features** > **Footpod**) (Definições > Funções >> Características > Sensor de Pé).



1. Inicie a medição da frequência cardíaca premindo OK.
2. Nos 15 segundos seguintes é exibida a sua frequência cardíaca. Mantenha-se de pé e imóvel e espere até o computador de corrida captar o sinal do sensor de pé (o símbolo do corredor deixa de piscar). Para mudar rapidamente o tipo de exercício prima UP, sem libertar. Para mudar rapidamente o tipo de sapato prima DOWN, sem libertar.
3. Inicie a sessão de exercício premindo OK.

Em alternativa, seleccione **Settings** (Definições) para alterar ou visualizar as diferentes definições antes de iniciar o exercício. Para obter mais informações sobre todas as definições disponíveis, consulte ??? .

O menu **Settings** (Definições) exhibe uma lista das seguintes opções:

- **Exercise** (Exercício): Seleccione um tipo de exercício ou visualize as definições do exercício.

**Exercise** (Exercício) Select **Free** (Seleccionar Livre), **Basic** (Básico), **Interval** (Intervalado) ou **OwnZone**. (Se tiver criado novos exercícios estas opções também serão apresentadas.)

**Select** (Seleccionar): Defina um exercício predefinido que pretenda realizar imediatamente, ou

**View** (Visualizar): Visualize as definições do exercício.

- **Rec.rate** (Taxa de Gravação): Defina a taxa de gravação.
- **TZ Alarm** (Alarme da Zona-alvo): Active ou desactive os alarmes sonoros da zona-alvo.
- **HR view** (Visualização da FC): Seleccione a visualização da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FCmax).
- **HeartTouch**: Defina a função HeartTouch™.
- **Shoes** (Sapatos): Seleccione os sapatos para monitorizar a utilização.
- **Speed view** (Visualização da velocidade): Seleccione a visualização da velocidade\* em quilómetros ou milhas por hora (km/h ou mph), ou em minutos por quilómetro ou por milha (min/km ou min/mi).
- **Footpod** (Sensor de Pé): Active ou desactive a função sensor de pé\*.
- **A.Lap**: Active ou desactive a função volta automática.
- **Display** (Visor): Modifique o visor (para obter mais informações, consulte Personalise o Visor do Computador de Corrida durante o Treino. (página 32) ).

**i** Se for exibida a mensagem: (Nome do exercício), **requires footpod. Turn footpod on?**, ((Nome do exercício) necessita de sensor de pé. Activar o sensor de pé?), é necessário utilizar um sensor de pé para o exercício exibir a velocidade/ritmo e da distância\* (e.g. se definiu zonas de velocidade/ritmo\* para o exercício). Seleccione **Yes** (Sim) para activar a função do sensor de pé e verifique se o colocou de acordo com as instruções. Se for exibida a mensagem **Exercise displays updated** (Visualizações do exercício actualizadas)) as velocidade/ritmo e da distância\* serão apresentados durante o exercício.

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

### Informações no Visor

Durante o exercício, as informações exibidas no visor dependem das definições que efectuou. Percorra os

visores premindo UP ou DOWN. O nome do visor, que apresenta os dados na linha de baixo, é exibido durante alguns segundos.

Visualizações predefinidas durante o exercício:



Visor da **Frequência Cardíaca**  
Velocidade\*/ritmo\*/calorias  
Cronómetro  
Frequência cardíaca



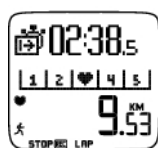
Visor do **Cronómetro**  
Calorias  
Velocidade/ritmo  
Cronómetro



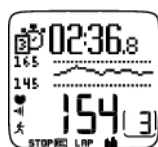
Visor da **Duração da volta**  
Apontador de zona  
Frequência cardíaca  
Duração da volta



Visor da **Velocidade/ritmo**  
Zona-alvo  
Distance\* (Distância\*)  
Velocidade/ritmo



Visor da **Distância**  
Temporizador de contagem decrescente ou distância / Contagem crescente  
Apontador de zona  
Distance








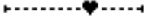


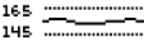
**Exercício criado com o Polar ProTrainer 5**  
Se transferiu um programa, pode visualizar os pormenores da sua sessão de exercício num visor separado. Para obter mais informações, consulte Fazer Exercício Programado (página 34). Não é possível modificar este visor utilizando o computador de corrida.

Para obter mais informações sobre a personalização de uma visualização, consulte Personalise o Visor do Computador de Corrida durante o Treino. (página 32).

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## Símbolos exibidos no Visor

Texto no Visor	Símbolo	Explicação
Time of day		Hora
Countd. time or Countd. distance		Temporizador de contagem decrescente ou distância
Lap time		Número da volta e duração da volta
Lap distance*		Número da volta e extensão da volta

Texto no Visor	Símbolo	Explicação
<b>Stopwatch</b>		Duração total do exercício até ao momento
<b>Heart rate</b>		Frequência cardíaca actual
<b>Calories</b>		Calorias gastas
<b>Distance*</b>		Distância corrida até ao momento
<b>Speed/pace*</b>		Velocidade/ritmo actual
<b>Zone pointer</b> (heart rate)		Indicador da zona-alvo, com o símbolo do coração, que se move para a esquerda e para a direita dentro dos limites da zona. 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> (speed/pace)		Indicador da zona-alvo, com um símbolo que se move para a esquerda e para a direita consoante a sua velocidade/ritmo. Se o símbolo não estiver visível e/ou soar um alarme, a sua velocidade/ritmo está fora da zona-alvo.
<b>Zone pointer</b> (Polar sport zones)		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 Durante o Exercício.
<b>Target zone</b>		Um gráfico que exhibe a sua frequência cardíaca actual comparada com as zonas de frequência cardíaca definidas.

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## Funções dos Botões durante o Exercício

### Medir uma volta



Prima OK para gravar uma volta. O visor exhibe os seguintes dados:  
 Número do volta  
 Frequência cardíaca média durante a volta  
 Duração da volta



Se o sensor de pé\* estiver activado também serão exibidos os seguintes dados:  
 Número da volta  
 Extensão da volta  
 Velocidade/ritmo médio do volta



## Bloquear uma Zona

Quando treinar sem zonas-alvo predefinidas poderá bloquear a sua frequência cardíaca na zona de desporto actual. Deste modo, se não tiver tido tempo para definir zonas-alvo predefinidas antes de começar o exercício, pode definir rapidamente uma zona-alvo durante a sessão.

Para bloquear/desbloquear a zona, prima OK, sem libertar.

Durante os exercícios programados: Prima OK, sem libertar, e seleccione Bloquear zona/Desbloquear zona (**Lock zone/Unlock zone**) no menu da Volta (**Lap Menu**).

Se, por exemplo, estiver a correr 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 OK, 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 (se a função de alarme da zona-alvo estiver activada). Desbloqueie a zona de desporto premindo novamente OK sem libertar: é exibida a indicação **Sport zone3 Unlocked** (Zona de desporto 3 Desbloqueada).

Utilizando o software também pode basear o Bloqueio da Zona na sua velocidade/ritmo\*. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

## 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 volte a premir os botões, 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, sem libertar, > **Settings** (Definições)

É visualizado o menu **Settings** (Definições) quando se prime 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 obter mais informações, consulte ???.

- **Prev. phase**: (Fase anterior) Visualize um resumo da fase ou repetição anterior (exibido quando se cria um exercício com fases no software).
- **Keylock** (Bloqueio de botões): Bloqueie/desbloqueie os botões para evitar premir acidentalmente os botões.
- **TZ Alarm** (Alarme da Zona-alvo): Ligue/desligue o alarme da zona-alvo.
- **Change zone** (Mudar de zona): Active zonas-alvo (exibido se definiu diversas zonas-alvo, excepto quando utilizar o software para criar um exercício com fases).
- **HR view** (Visualização da FC): Seleccione o modo de visualização da frequência cardíaca.
- **HeartTouch**: Seleccione a função HeartTouch para visualizar dados durante o exercício sem ter de premir botões, colocando o computador de corrida perto do logótipo Polar existente no transmissor.
- **Calibrate** (Calibrar): Calibre o sensor de pé\* (não é exibido se o sensor de pé\* estiver desactivado).
- **A.Lap\***: Activar/deactivar a volta automática.

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

## Fazer uma Pausa no Exercício

Faça uma pausa na gravação do exercício premindo STOP.

No modo de pausa pode seleccionar as seguintes opções:

- **Continue** (Continuar): Continuar a gravar o exercício.
- **Exit** (Sair): Parar a gravação do exercício (ou premir STOP).
- **Summary**: Visualizar um resumo do exercício efectuado até ao momento. É visualizada a seguinte informação resumida: calorias, distância\*, duração do exercício, frequência cardíaca, frequência cardíaca máxima frequência cardíaca média, velocidade/ritmo máximo\* e velocidade/ritmo médio\*.
- **Settings** (Definições) No modo de pausa também pode alterar as mesmas definições que alterou durante a gravação, à excepção da personalização do visor, que só pode ser efectuada com o computador de corrida no modo de pausa.
- **Reset** (Reinicializar): Eliminar as informações gravadas do exercício. Confirmar com OK e premir novamente OK para recomeçar a gravar.
- **Free mode** (Modo livre): Altere o seu perfil de exercício para exercício livre. Isto 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).

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## Determinar a Sua OwnZone

Para informações de âmbito geral sobre a Polar OwnZone®, consulte Treinar na OwnZone (página 45).

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

Volte a definir a sua OwnZone:

- Quando alterar o ambiente ou o modo de exercício.
- Quando voltar a fazer exercício depois de uma paragem superior a uma semana.
- Se não estiver 100% bem, física ou psiquicamente - 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.
  - Seleccionou o exercício **OwnZone**. Sempre que iniciar o exercício **OwnZone** o computador de corrida determinará automaticamente a sua OwnZone.
1. Coloque o transmissor e o sensor de pé\* de acordo com as instruções. Inicie a medição premindo OK duas vezes.
  2. Quando o exercício começa é exibida a indicação **OZ** e inicia-se a determinação da OwnZone.

A OwnZone é determinada em cinco etapas. O final de cada etapa é assinalado por um sinal sonoro (se o som estiver activado).

**OZ** > Ande a pé, devagar, durante 1 minuto. Mantenha a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm / 50% da  $FC_{máx}$  durante esta primeira etapa.

**OZ** > Ande a pé, normalmente, durante 1 minuto. Aumente lentamente a frequência cardíaca em aproximadamente 10-20 bpm / 5 % da  $FC_{máx}$ .

**OZ** > Ande a pé, a um ritmo apressado, durante 1 minuto. Aumente a frequência cardíaca em aproximadamente 10-20 bpm / 5 % da  $FC_{máx}$ .

**OZ** > Corra devagar, durante 1 minuto. Aumente a frequência cardíaca em aproximadamente 10-20 bpm / 5 % da  $FC_{máx}$ .

**OZ** >>>> Corra durante 1 minuto. Aumente a frequência cardíaca em aproximadamente 10 bpm / 5 % da  $FC_{máx}$ .

3. Numa determinada altura da sessão vai ouvir dois sinais sonoros consecutivos. Isto significa que a

OwnZone foi determinada.

4. Se a determinação tiver sido efectuada com êxito, a indicação **OwnZone Updated** (OwnZone Actualizada) e a zona são exibidas no visor. A zona é exibida em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC), dependendo das 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.

Por agora 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 utilizado na determinação da OwnZone é incluído no tempo de gravação do seu exercício.*

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

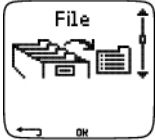
## 6. DEPOIS DO TREINO

### Parar a Gravação

Faça uma pausa na gravação do exercício premindo STOP. Para parar totalmente a gravação, prima STOP novamente.

Cuide do transmissor após o exercício. **Retire o conector da tira elástica depois de o utilizar.** Mantenha o transmissor seco e limpo. Para obter instruções completas sobre os cuidados e a manutenção, consulte Cuidados e Manutenção (página 50).

### Analisar os Resultados do Exercício



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

A ligação entre o computador de corrida e o software é efectuada via IrDA. Primeiro, abra o software. Depois, seleccione **Connect** (Conectar) no computador de corrida e coloque a unidade de pulso em frente da janela de infravermelhos do computador. Para obter instruções completas sobre a transferência de dados, consulte a ajuda do software.

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

- **Exercise log** (Diário de exercício): exibe um máximo de 99 ficheiros de exercícios.
- **Weekly** (Semanal): inclui resumos das últimas 16 semanas.
- **Totals** (Totais): apresenta dados acumulados do exercício.
- **Delete** (Eliminar): permite eliminar ficheiros de exercícios.

#### Diário de exercício

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



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

- Nome do exercício.
- Uma barra do gráfico representa uma sessão de exercício. A altura da barra indica a duração do exercício. As barras ilustram a variação das suas sessões.
- A data em que efectuou o exercício.

As informações visualizadas (seguidamente referidas em a-d) dependem do tipo e das definições do exercício (e.g. 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. Basic (Básico)

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



**b. Sport Zones (Zonas de Desporto)**

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



**c. Phases (Fases)**

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



**d. Laps (Voltas)**

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

**a. Básico**

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



Nome do exercício

Hora de início

Distância\*

Duração

Prima OK e percorra o menu utilizando UP ou DOWN para visualizar:

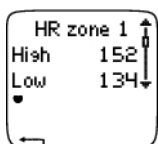


A Frequência Cardíaca (**Heart rate**) em batimentos por minuto (bpm) alternando com uma percentagem da sua frequência cardíaca máxima (%).

Frequência cardíaca máxima

Frequência cardíaca mínima

Frequência cardíaca média



**Target zones (HR / speed / pace)** (Zonas-alvo (FC / velocidade / ritmo))

alternando zona 1, zona 2 e zona 3.

Limite superior

Limite inferior



**Time in, above, and below zone 1/2/3** (Tempo acima, dentro e abaixo da zona 1/2/3) (nome da fase exibida no exercício programado).

Tempo acima da zona

Tempo abaixo da zona

Tempo na zona



**Velocidade/ritmo**

Velocidade/ritmo máximo

Velocidade/ritmo médio

Distance\* (Distância\*)

Prima LIGHT, sem libertar, para comutar entre a velocidade/ritmo.



**Calories** : calorias consumidas durante o exercício.  
O consumo energético indica o esforço total durante o exercício.



**Índice de Corrida**

Para obter um valor do Índice de Corrida o exercício tem de preencher determinados requisitos. Para obter mais informações, consulte Índice de Corrida Polar (página 46).

Prima STOP para voltar às informações básicas.

**Informações Básicas Adicionais**

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

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..

- **Rank** (Classificação) Atribua uma nota ao exercício.
- **Feeling** (Sensação): Indique as sensações subjectivas durante o exercício.
- **Temperat.** (Temperatura): Defina a temperatura utilizando UP ou DOWN.
- **Distance** (Distância): Se seleccionou os sapatos errados para o exercício, por engano, e se a distância foi atribuída aos sapatos errados, pode indicar aqui os sapatos correctos e a distância registada. Selecione primeiro os sapatos que usou durante o exercício, e depois a distância. A distância é actualizada para os sapatos seleccionados e nos diários da distância total e semanal. Também pode introduzir aqui a distância se tiver efectuado exercício sem a sensor de pé\*. Selecione **Other** (Outro) para registar a distância que não quer atribuir aos sapatos 1 ou 2.

**b. Zonas de Desporto**



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

Ao visualizar as informações básicas, prima DOWN para visualizar informações sobre Zonas de desporto (**Sport zones**).



Prima OK e percorra o menu utilizando UP ou DOWN para visualizar o tempo passado em cada zona de desporto. A variação das sessões é apresentada em formato gráfico.

Prima STOP para voltar a visualizar as informações das Zonas de desporto (**Sport Zones**).

**c. Fases**



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

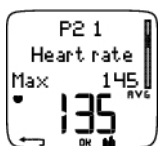
O menu **Phases** (Fases) só é exibido se o exercício for criado com o software e incluir fases.

Na visualização de informações sobre Zonas de desporto **Sport zones** prima DOWN para visualizar informações sobre Fases (**Phases**). Pode visualizar cada fase separadamente.

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



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



**Heart rate** (Frequência Cardíaca) em batimentos por minuto (bpm), alternando com uma percentagem da frequência cardíaca máxima (%).  
 Frequência cardíaca máxima  
 Frequência cardíaca média



**FC Aumentada / Recuperação FC / Diferença 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 sua frequência cardíaca máxima (%).

**Increased HR** (FC Aumentada): Se a frequência cardíaca tiver sido menor no início do que no final da fase, o computador de corrida exhibe a diferença entre frequências cardíacas (frequência cardíaca no final menos frequência cardíaca no início). Durante a fase de trabalho, o computador de corrida exhibe a frequência cardíaca aumentada.

**Recovery HR:** (Recuperação da FC): Se a frequência cardíaca foi maior no início do que no final da fase, o computador de corrida exhibe a diferença entre frequências cardíacas (frequência cardíaca no início menos a frequência cardíaca no final). Durante a fase de recuperação, o computador de corrida exhibe o valor da frequência cardíaca de recuperação.

**HR differ:** (Diferença FC): Se a frequência cardíaca for a mesma no início e no final da fase, o computador de corrida exhibe um valor de 0 para a diferença entre FC.



**Velocidade/ritmo\***  
 Velocidade/ritmo máximo  
 Velocidade/ritmo médio



**Distance\*** (Distância\*)  
 Distância parcial  
 Distância da fase actual

Prima STOP para visualizar a informação sobre fase (**Phases**).

#### d. Voltas

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

No modo de visualização das informações sobre Fases (**Phases**), consulte as informações sobre Voltas (**Laps**) premindo DOWN. As informações sobre as voltas só são exibidas se existir mais de uma volta em

## PORTUGUÊS

memória.



Número de voltas gravadas  
Tempo médio do volta  
Número da melhor volta (mais rápida), alternando com o respectivo tempo

**i** A última volta nunca é indicada como sendo a melhor volta, mesmo se for a mais rápida. Se estiver a participar num evento desportivo e quiser incluir a sua última volta, em vez de STOP prima OK à chegada. Deste modo, a última volta real é incluída nos cálculos para a melhor volta. Depois de passar a linha de chegada pode parar a gravação.

Percorra os dados de uma determinada volta premindo OK.

Compare as informações de várias voltas premindo UP ou DOWN.

Para uma fácil visualização das informações sobre voltas, transfira os ficheiros para o software.



**Tempo**  
Tempo parcial  
Duração da volta



**Heart rate** (frequência cardíaca) em batimentos por minuto (bpm) alternando com a percentagem da frequência cardíaca máxima (%).  
Frequência cardíaca máxima  
Frequência cardíaca média  
Frequência cardíaca final da volta



**Speed/Pace\*** (Velocidade/Ritmo\*)  
Velocidade/ritmo médio  
Velocidade/ritmo final da volta  
Prima LIGHT sem libertar, para comutar a velocidade/ritmo.



**Distance\*** (Distância\*)  
Distância parcial  
Duração da volta

Prima STOP para voltar a visualizar informações sobre as Voltas (**Laps**).

### Resumo Semanal

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



No sumário **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 possuem 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 ver o consumo calórico total, a distância \* e o tempo de exercício da semana. Prima DOWN, para ver as zonas de desporto da semana.



Para visualizar 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)

A função **Totals** (Totais) inclui informações cumulativas gravadas durante as sessões de treino, desde a última reinicialização. Utilize o ficheiro de Valores totais como um contador da época ou mensal dos dados do exercício. Os valores são actualizados automaticamente quando se pára o registo do exercício.

Prima UP ou DOWN para percorrer as seguintes informações:

- Shoes 1 distance\* (Distância percorrida com os sapatos 1)
- Shoes 2 distance\* (Distância percorrida com os sapatos 2)
- Total distance\* (Distância total)
- Total duration (Duração total)
- Total calories (Consumo calórico total)
- Total exercise count (Contagem total das sessões de exercício)
- Reset totals (Reinicializar totais)

Para reinicializar os valores totais

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

Selecione o parâmetro que pretende reinicializar no menu, e confirme com OK. Para confirmar a reinicialização selecione **Yes** (Sim). **A informação eliminada não pode ser recuperada.** Selecione **No** (Não) para regressar ao menu **Reset** (Reinicializar).

## Eliminar Ficheiros

Selecione **File** > **Delete** > **Totals** (Ficheiro > Eliminar > Totais)

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

Percorra as informações que se seguem premindo UP ou DOWN para visualizar:

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

Confirme seleccionando **Yes** (Sim).

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## 7. DEFINIÇÕES

### Definições das Características



#### Sensor de pé\*

O computador de corrida permite-lhe medir a velocidade/ritmo e da distância com um sensor de pé\*. Altere as definições do sensor de pé\* no menu **Footpod** (Sensor de Pé).

Ligar e desligar a função velocidade e distância

Selecione **Settings** > **Features** > **Footpod** > **On/Off** (Definições > Características > Sensor de Pé > Ligar/Desligar)

Calibrar o sensor de pé

Selecione **Settings** > **Features** > **Footpod** > **Calibrate** (Definições > Características > Sensor de Pé > Calibrar)

Para obter mais informações, consulte Calibrar o Sensor de Pé (página 10).

#### Frequência da Gravação

Selecione **Settings** > **Features** > **Rec.rate** > **1 / 5 / 15 / 60 sec** (Definições > Características > Frequência da Gravação > 1 / 5 / 15 / 60 seg)

O computador de corrida pode gravar a sua frequência cardíaca, velocidade/ritmo\* e a altitude a que se encontra, em intervalos de 1, 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 de dados mais precisa utilizando o software.

Uma frequência de gravação menor esgota a memória do computador de corrida mais rapidamente. O restante tempo de gravação 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 > 5s > 15s > 60s). Isto maximiza o tempo disponível para a gravação dos dados do exercício. Quando a sessão termina, a frequência da gravação seleccionada permanece como valor predefinido.

A tabela apresentada a seguir indica os tempos máximos de gravação para cada uma das frequências de gravação. Note que a frequência de gravação pode mudar quando restarem menos de 30 minutos de tempo de gravação.

Velocidade/Ritmo	Frequência da Gravação 1 s	Frequência da Gravação 5s	Frequência da Gravação 15s	Frequência da Gravação 60s
Off	31h 30min	158h**	474h**	1899 h**
On	7h 50min	39h 30min	94h 50min	379h**

\* Corresponde à soma de 2 ou mais exercícios; a duração máxima de um exercício é de 99 h 59 min 59 s. O tempo máximo de gravação poderá ser menor se gravar mais exercícios de curta duração.

**i** Os tempos apresentados na tabela são estimativas. Para os dados da taxa de gravação, o tempo máximo de gravação depende da frequência cardíaca e da variação da frequência cardíaca. Se gravar voltas no exercício e/ou

*se criou um exercício com fases utilizando o software, o tempo máximo de gravação diminui.*

A gravação não pára automaticamente quando a memória fica cheia. Por isso, a duração do exercício poderá ser superior à duração da gravação.

## Sapatos

Selecione os sapatos com que pretende fazer exercício

Selecione **Settings** > **Features** > **Shoes 1 / Shoes 2** (Definições > Características > Sapatos 1 > Sapatos 2)

Para seguir e comparar a utilização de diferentes sapatos, o computador de corrida pode armazenar a distância de corrida\* para sapatos diferentes.

Renomeie os sapatos


Selecione **Settings** > **Features** > **Shoes 1 / Shoes 2** > **Rename** (Definições > Características > Sapatos 1 / Sapatos 2 > Renomear)

Escreva o nome premindo UP, DOWN e OK.

Utilizar Outros Sapatos

Selecione **Settings** > **Features** > **Shoes** > **Other** (Definições > Características > Sapatos > Outros)

As distâncias de corrida só são acumuladas nos ficheiros de distância Total e Semanal, não sendo atribuídas a um sapato específico.

 *Ao iniciar a gravação de um exercício pode mudar facilmente os sapatos seleccionados. No modo da hora prima OK e DOWN, sem libertar. O número exibido no canto inferior direito do visor indica os sapatos seleccionados.*

## Visualização da Velocidade\*

Selecione **Settings** > **Features** > **Speed view** > **km/h (mph) ou min/km (min/mi)** (Definições > Características > Visualização da velocidade > km/h (mph) ou min/km (min/mi))

## Gravação da Volta Automática\*

Selecionar a gravação da volta automática

Selecione **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance** (Definições > Características > Volta automática > Ligar > Definir a extensão da volta)

O computador de corrida grava as voltas automaticamente. Selecione **Off** para desactivar.


## Utilizar a Função HeartTouch

Definir a Função HeartTouch

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

A função HeartTouch permite-lhe visualizar informações durante o treino, sem premir botões. Ao aproximar o computador de corrida do transmissor, a zona-alvo da frequência cardíaca é exibida no visor. As opções da função HeartTouch incluem:

- **Show limits (Exibir limites):**
- **Take lap** (Fazer um volta)
- **Change view** (Alterar visualização)
- **Light** (Luz)
- **Off** (Desactivar)

 *A função HeartTouch permite-lhe visualizar facilmente detalhes do exercício que normalmente o obrigariam a premir um botão, distraíndo-o do seu treino.*

## Visualização da Frequência Cardíaca

Definir a forma como visualiza a frequência cardíaca

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


## Zonas de Desporto

Definir as zonas de desporto no computador de corrida

Selecione **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%** (percentagem da frequência cardíaca máxima) ou **BPM** (batimentos por minuto).

 *Utilizando o software pode alterar facilmente as definições. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.*

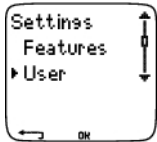
\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## Definições de Utilizador

Introduza dados do utilizador precisos no computador de corrida para obter uma resposta correcta em relação ao seu desempenho.

Para definir as informações do utilizador no computador de corrida

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



- **Weight** (Peso): Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
- **Height** (Altura): Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
- **Birthdate** (Data de nascimento): dd=dia, mm=mês, yy=ano
- **Sex** (Sexo): Masculino/Feminino
- **Activity** (Actividade): Máxima / Forte / Moderada / Ligeira)
- **Heart Rate** (Frequência cardíaca):  $FC_{máx}$ ,  $FC_{sent}$
- **VO2max**: Consumo máximo de oxigénio

### Nível de Actividade

O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física a longo prazo. Selecione 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): por semana ou dedica 2-4 horas por semana a uma actividade física equivalente.
- **Moderate:** (Moderada): Pratica desportos recreativos regularmente; e.g., corre 5-10 km / 3-6 milhas por semana ou dedica 1/2-2 horas por semana a actividade física equivalente, ou o seu trabalho requer uma actividade física modesta.
- **Low:** (Baixa): Não pratica desportos recreativos ou actividades físicas intensas regularmente; pe.g. faz passeios a pé apenas por prazer ou pratica exercício físico, que apenas ocasionalmente lhe provoca respiração forçada ou transpiração.

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

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


$FC_{máx}$  (Frequência cardíaca máxima): Por predefinição é utilizado o valor da  $FC_{max}$ , com base na idade ( $220 - idade$ ). Defina a  $FC_{max}$  manualmente se esta tiver sido determinada em laboratório, ou se a determinou você mesmo.

$FC_{sent}$  (Valor da frequência cardíaca na posição de sentado): Por predefinição 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 46).

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

O  $VO_{2max}$  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 souber o seu  $VO_{2max}$  determinado através de provas clínicas, defina esse valor no computador de corrida. Caso contrário, determine um valor idêntico, o OwnIndex, efectuando o Polar Fitness Test. Para obter mais informações, consulte Polar Fitness Test.

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

 *Utilizando o software pode alterar facilmente as definições. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.*

## Definições Gerais



### Som

Para definir o nível do som

Selecione **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On/Off** (Definições > Gerais > Som > Volume > Ligar/Desligar)

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).

Para activar ou desactivar o Alarme da Zona-alvo

Selecione **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On/Off** (Definições > Gerais > Som > Alarme da Zona-alvo > Ligar/Desligar)

O alarme da zona-alvo soa e os limites piscam quando estiver fora da zona-alvo. Mesmo que o volume esteja desligado, a função **TZ Alarm** (Alarme da Zona-alvo) continua funcional desde que permaneça activada. .

### Bloqueio de botões

Defina 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 manual. Para activar/desactivar o bloqueio de botões prima LIGHT, sem libertar, durante pelo menos um segundo.

## PORTUGUÊS

- **Automático:** O bloqueio de botões é activado no modo da hora se não premir nenhum botão durante um minuto.

### Unidades

Defina as unidades preferidas no computador de corrida

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** (Definições > Gerais > Idioma > Inglês / Alemão / Espanhol / Francês)

### Hibernação

Active a função hibernação

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

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

Despertar o computador de corrida

Press any button > **Turn display on?** > **Yes / No** (Prima um botão qualquer > Ligar o visor? > Sim / Não)

- **Yes** (Sim): o computador de corrida é activado.
- **No** (Não): o computador de corrida volta ao modo de hibernação.

 *Através do software pode alterar as definições facilmente. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.*

## Definições do Relógio



### Lembrete

Defina um lembrete para não se esquecer das diversas 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 a que pretende realizar a tarefa.
- **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 (Silent / Beep / Normal).
- **Repeat** (Repetição): Selecione o lembrete para repetir Uma vez / De hora em hora / Diariamente / Semanalmente / Mensalmente / Anualmente (Once / Hourly / Daily / Weekly / Monthly / Yearly).
- **Exercise** (Exercício): Selecione um exercício ao qual pretenda ligar o lembrete. Quando o alarme soa o computador de corrida apresenta este exercício como predefinição. Selecione NONE (Nenhum) se não quiser ligar o lembrete a uma sessão de exercício.
- **Rename** (Renomear): Para alterar o nome do lembrete selecione as letras premindo UP ou DOWN e aceite com OK.

É possível programar sete lembretes no computador de corrida.

Visualizar os lembretes activos e modificá-los

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

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

### Evento



Definir a contagem decrescente para um evento no computador de corrida

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

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

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

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 corrida

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

É possível definir o alarme para soar uma vez por dia, de Segunda a Sexta-feira, ou diariamente. O alarme soa em todos os modos excepto no modo exercício e toca durante um minuto a menos que prima STOP. O despertador também funciona no modo de hibernação. O alarme soa mesmo com o som desactivado nas Definições gerais.

Para uma pausa temporária do alarme durante 10 minutos, prima UP ou DOWN, ou OK: É visualizada a indicação **Snooze** (pausa temporária), sendo iniciada a contagem decrescente da pausa temporária. Para abortar a fase da pausa temporária e o modo de alarme, 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 corrida

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

Defina a hora 2 no computador de corrida

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

Defina a diferença horária entre a hora 1 e a hora 2, em horas.

Comutar entre fusos horários

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

## PORTUGUÊS

Hora 2)

Seleccionar 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

Defina a data no computador de corrida

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

dd=dia, mm=mês, yy=ano

 *Utilizando o software pode alterar facilmente as definições. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.*

## Personalise o Visor do Computador de Corrida durante o Treino.

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

Personalise o visor do computador de corrida para visualizar a informação pretendida, utilizando o computador de corrida ou o software. Um exercício programado descarregado do software tem o seu próprio visor, que não pode ser modificado.

Para obter mais informações sobre os símbolos do visor, consulte Informações no Visor (página 14).

Selecione o visor que pretende alterar premindo UP ou DOWN e prima OK. Defina a informação da linha de cima, que deverá ficar intermitente, premindo UP ou DOWN e prima OK. A informação exibida no visor depende das características activadas. Para obter mais informações, consulte Definições das Características (página 26).

Repita o mesmo procedimento para alterar a linha do meio e de baixo. Cada visor tem 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 selecione OK > **Settings** > **Display** > **Titles** (Definições > Visor > Títulos)

## Botão de Atalho (Menu Rápido)

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

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

- **Bloqueio de botões**
- **Lembretes**
- **Alarme**
- **Fuso horária**
- **Hibernação**

Para obter mais informações, consulte Definições.



## 8. PROGRAMA DE TREINO

### Programa de Visualização

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

Depois de transferir o programa são criados dois menus especiais no seu computador de corrida, onde pode visualizar o programa e verificar o seu plano diário. Percorra as semanas, dias e exercícios premindo UP e DOWN. Seleccione a semana e o dia com OK.



Visualizar o seu programa semanal

Seleccione **Program** > **Week view** (Programa > Visualização da semana)



A opção Visualização da semana oferece-lhe um panorama geral dos exercícios semanais. A barra branca representa a duração do exercício planeado, enquanto 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 nas 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 corrida.

Visualizar o seu programa diário



Seleccione **Program** > **Week view** > **Day view** (Programa > Visualização da semana > Visualização do dia)

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

## PORTUGUÊS

A visualização do dia fornece-lhe um panorama geral dos exercícios diários. A barra branca representa a duração do exercício planeado, enquanto a barra negra representa a duração do exercício executado. 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 nas zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto utilizando UP ou DOWN.

Visualize o seu exercício diário

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



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

Prima LUZ, 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 utilizando 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 obter mais informações, consulte a ajuda do software.
- **Reminder:** (Lembrete): Definir a hora do lembrete.

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## Fazer Exercício Programado

### Iniciar o treino

Se definiu um lembrete, o seu computador de corrida vai lembrá-lo para treinar de acordo com um plano, na data programada. Verifique as informações sobre o exercício programado premindo OK quando o lembrete deixar de ser exibido.

Iniciar o Exercício Diário

Selecione **Today** > **Exercise view** (Hoje > Visualização do exercício) > Prima OK > Prima OK

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

Para obter mais informações sobre a gravação do exercício, consulte Iniciar o Treino (página 14). O computador de corrida orienta-o durante a sessão.

### Exercício com Fases

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

**Warm up / P1:** (Aquecimento / P1) Corra 10 minutos a uma frequência cardíaca de 55-65% da frequência cardíaca máxima.

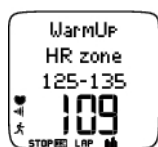
**Interval / P2:** (Intervalo / P2) Corra 3 km a um ritmo entre 3:30-4:00 min/km.

**Recovery / P3:** (Recuperação / F3) Após 3 km, deixe a frequência cardíaca baixar para 120 bpm. Repita as fases 2 e 3, 6 vezes cada.

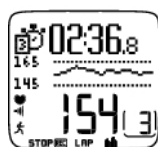
**Cool down / P4:** (Arrefecimento / F4) Corra 10 minutos a um ritmo entre 5:00-6:00 min/km.

### Visualizações durante o exercício

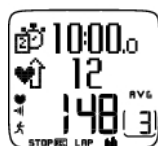
Durante o exercício são exibidos os seguintes tipos de visores:



Todas as fases começam por um visor indicando:  
 Nome da fase  
 Tipo de Zona  
 Limites da Zona  
 Número de repetições de fase em falta



Durante o exercício o visor da fase exibe:  
 Temporizador de contagem decrescente/distância\*, temporizador de contagem 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



Qualquer fase termina com um visor de fim de fase, indicando:  
 Duração ou distância da fase\*  
 Diferença entre frequências cardíacas (aumento ou diminuição da frequência cardíaca durante a fase) ou velocidade/ritmo médio  
 Frequência cardíaca média  
 Número da fase que terminou



Depois de executar o exercício programado o visor indica que o exercício foi concluído. O computador de corrida entra no modo de Exercício livre, pelo que pode continuar a fazer exercício, sem definições. O exercício é gravado e as informações registadas no Ficheiro até terminar o exercício.

Para obter mais informações sobre a planificação das sessões com o software e a sua transferência para o computador de corrida, consulte a ajuda do software.

### Funções Durante o Exercício

Tal como acontece em qualquer outro tipo de exercício, num exercício programado pode mudar as mesmas definições. Para obter mais informações sobre as várias funções durante o exercício, consulte Funções dos Botões durante o Exercício (página 16).

O exercício programado utiliza as definições do perfil de desporto seleccionadas no software. Se alterar as definições do computador de corrida durante o exercício (e.g. o factor de calibração), as alterações só são aplicadas ao exercício actual. Da próxima vez que iniciar o mesmo exercício, o computador de corrida 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): Termina a fase actual e passar à fase seguinte do exercício.
- **Jump to** (Saltar para): Passa a qualquer outra fase do exercício.
- **Lock zone** (Bloquear zona): ou **Unlock zone** (Desbloquear zona): Bloqueia a frequência cardíaca ou a velocidade/ritmo\* numa zona de desporto específica, se estiver a fazer exercício sem zonas-alvo predefinidas.

Visualizar Resultados do Exercício

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

## PORTUGUÊS

Depois de completar um exercício programado os dados do treino serão guardados em **File** (Ficheiro). Para obter mais informações, consulte Analisar os Resultados do Exercício (página 20).

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## 9. TESTES

### Polar Fitness Test™ (Teste de Fitness Polar)



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 variação 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 Polar Fitness Test também poderá calcular a frequência cardíaca máxima prevista ( $FC_{máx-p}$ ). A  $FC_{máx-p}$  prevê a sua frequência cardíaca máxima com mais precisão do que a fórmula baseada na idade ( $220 - idade$ ). Para obter mais informações sobre a  $FC_{máx}$ , consulte Definições do Utilizador.

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.

#### Antes do Teste

##### Colocar o transmissor

Para obter mais informações, consulte Iniciar o Treino (página 14).

##### Introduzir as Definições do Utilizador

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

Para efectuar o Polar Fitness Test, introduza os seus dados pessoais e o nível de actividade física de longo prazo nas Definições do utilizador.

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

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

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

### Realizar o Teste

Selecionar **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 corporais 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 de Utilizador (página 28).

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

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

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


### Update to VO<sub>2</sub> max? (Actualizar a VO<sub>2</sub> 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 seu VO<sub>2max</sub> num laboratório adequado 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.

### Update to HR max? (Actualizar a HR max?) (se a função HRmax-p (FCmax-p) estiver activada)

- Selecione **Yes** (Sim) para guardar o valor nas definições do utilizador.
- Selecione **No** (Não) apenas se tiver determinado a sua FC<sub>máx</sub> num laboratório adequado.

Pode parar 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>máx-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.

Normalmente, os atletas de competição têm valores do OwnIndex acima de 70 (homens) e 60 (mulheres). Os atletas Olímpicos que praticam desportos de endurance 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)

No menu **Trend** (Tendência) poderá visualizar a evolução do seu OwnIndex. 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 os Resultados OwnIndex com o Software

Se transferir os resultados do teste para o software pode analisá-los de várias formas e aceder a informações mais detalhadas sobre os seus progressos. O software também permite fazer comparações gráficas com resultados anteriores.

## 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. Trata-se de uma ferramenta perfeita, embutida no computador de corrida, para todos os que treinam regularmente, pelo menos três vezes por semana, para melhorar a forma física ou para atingir objectivos de competição. Este recurso baseia-se na frequência cardíaca e no grau de variação 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 que possa experimentar uma melhoria do desempenho e, a longo prazo, evite o sub- 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 a unidade de pulso guarda os valores da frequência cardíaca e compara-os com os valores anteriores.

### 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 se estiver a destreinar ou em períodos 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 e se obterem os resultados mais fiáveis. Recomenda-se que faça o teste de manhã, antes do pequeno almoço. São aplicáveis os seguintes requisitos básicos:

- Colocar o transmissor. Para obter mais informações, consulte Iniciar o Treino (página 14).
- Mantenha-se descontraído e calmo.
- Poderá estar sentado, numa posição descontraída ou deitado na cama. Sempre que efectuar o teste, a posição deverá ser sempre a mesma.



- 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.

Realizar 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 a unidade de pulso 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 a unidade de pulso 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 interromper o teste em qualquer momento premindo **STOP**. É exibida a indicação **Optimizer Test canceled** (Teste Optimizer cancelado).

Se o computador de corrida não conseguir captar o seu sinal de frequência cardíaca, é visualizada a mensagem **Test failed. Check WearLink** (Falha do teste, Verifique o WearLink). Nesse caso, deve verificar se os eléctrodos do transmissor estão húmidos e se a tira de tecido está suficientemente justa ao corpo.

## Depois do Teste

### Como Interpretar os Resultados

A unidade de pulso 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. A unidade de pulso exibe uma descrição escrita da sua condição 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 treinos ligeiros 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 seu resultado do seu OwnOptimizer indica que não faz treinos muito intensivos ou boas recuperações 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 eficazmente a sua condição 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 uma 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 algo 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 corporal 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.

**i** *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**

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

Observe a evolução do valor do seu OwnOptimizer no menu Tendência. Esta tendência considera 16 dos

seus últimos valores OwnOptimizer e as datas em que os resultados foram registados. Quando o ficheiro de tendência ficar cheio, o último resultado OwnIndex substitui automaticamente o mais antigo.

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.

#### **Reset the Trend File** (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?)






#### **Análise dos Resultados com o Software**

Se transferir os resultados do teste para o software pode 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.

## 10. INFORMAÇÕES DE ÂMBITO GERAL

### Zonas de desporto polar

As zonas de desporto Polar conferem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de desporto, baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. Através das zonas de desporto é fácil seleccionar e monitorizar as intensidades do treino.

Zona alvo	Intensidade % de FC <sub>máx</sub> , bpm	Durações de exemplo	Benefícios para o treino
<b>MÁXIMO</b> 	90–100% 171–190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: Esforço máximo, ou perto do máximo, para a respiração e músculos. Sensação: Muito extenuante para a respiração e músculos. Recomendado para: Corredores muito experientes e em forma. Só por períodos curtos, geralmente na preparação final para provas de corrida curtas.
<b>DIFÍCIL</b> 	80–90% 152–172 bpm	2–10 minutos	Benefícios: Capacidade acrescida para resistência a alta velocidade. Sensação: Provoca fadiga muscular e respiração ofegante. Recomendado para: Corredores experientes para treinos todo ano, de duração variável. Torna-se mais importante durante a época pré-competitiva.
<b>MODERADO</b> 	70–80% 133–152 bpm	10–40 minutos	Benefícios: Intensifica o ritmo geral de treino, torna mais fáceis os esforços de intensidade moderada e melhora a eficiência. Sensação: Respiração rápida, regular e controlada. Recomendado para: Corredores em melhoria com vista a provas ou que querem ganhos de desempenho, sobretudo no treino para a meia maratona e maratona.
<b>LIGEIRO</b> 	60–70% 114–133 bpm	40–80 minutos	Benefícios: Melhora a forma física geral básica, melhora a recuperação e reforça o metabolismo. Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular. Recomendado para: Todos, para sessões de treino prolongadas durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a época de competição.
<b>MUITO LIGEIRO</b> 	50–60% 104–114 bpm	20–40 minutos	Benefícios: Ajuda ao aquecimento e arrefecimento e auxilia a recuperação. Sensação: Muito simples, pouco esforço. Recomendado para: Para exercícios de recuperação e arrefecimento durante toda a época de treinos.

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

A corrida na **zona de desporto 1** ocorre a uma intensidade muito baixa. O principal princípio do treino

reside no facto do seu nível de desempenho melhorar durante a recuperação pós-treino, e não apenas durante o treino. Pode acelerar o processo de recuperação com treinos de intensidade muito ligeira.

A **zona de desporto 2** destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de corrida 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**. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. O treino na zona de desporto 3, pode, por exemplo, consistir em intervalos seguidos de recuperação. A corrida nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objectivo é competir ao mais alto nível, terá de treinar nas **zonas de desporto 4 e 5**. Nestas zonas, efectua corrida anaeróbica 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.

As zonas de desporto Polar podem ser personalizadas usando um valor da  $FC_{máx}$  determinado num laboratório adequado, ou usando um teste prático para medir esse valor, que você mesmo pode efectuar. Quando correr numa zona de desporto, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objectivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exacto. A frequência cardíaca ajusta-se, gradualmente, à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona de desporto 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

A frequência cardíaca responde à intensidade do treino de acordo com factores como o nível de forma física e de recuperação, e com factores ambientais. É importante estar atento a sensações subjectivas de fadiga e ajustar o programa de treino em conformidade.

Uma forma simples de utilizar as zonas de desporto é criar as suas zonas-alvo de frequência cardíaca. Para obter mais informações, consulte Planifique o seu Treino (página 11).

Após o exercício, a duração deste é apresentada em zonas de desporto. Aceda ao visor **Weekly** (Semanal) para visualizar as zonas de desporto em que se exercitou e o tempo que permaneceu em cada uma.

O Polar ProTrainer 5 apresenta até 10 zonas de desporto, para melhor servir as suas necessidades de treino e a frequência cardíaca de reserva.

## Treinar na OwnZone

O seu computador de corrida 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 andar, 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 desenvolvida para ser utilizada por 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.

## Frequência Cardíaca Máxima

A Frequência cardíaca máxima ( $FC_{máx}$ ) 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 pode variar com o tipo de desporto praticado. A  $FC_{máx}$  é utilizada para exprimir a intensidade do exercício.

### Determinar a Frequência Cardíaca Máxima

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

- A forma mais rigorosa é determinar a  $FC_{máx}$  através de processos clínicos, geralmente mediante prova de esforço realizada em tapete rolante ou bicicleta, sob supervisão de um cardiologista ou fisiologia.
- Também pode determinar a sua  $FC_{máx}$  através de um teste prático, realizado com um dos seus colegas de treino.
- Pode obter um valor de  $FC_{máx-p}$ , que permite calcular a sua  $FC_{máx}$ , efectuando o Polar Fitness Test.
- A  $FC_{máx}$  também pode ser determinada através de uma fórmula comum:  $220 - \text{idade}$ , embora existam estudos que demonstraram que o método não é muito preciso, especialmente no idoso 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  $FC_{máx}$ . Recomenda-se que faça o teste na presença de um colega 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 15 minutos numa superfície plana, preparando-se para o seu ritmo habitual de treino.

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

**Passo 3:** Volte a subir o terreno inclinado/escadaria, a correr, adoptando um ritmo que consiga aguentar durante 3 quilómetros. Anote a sua frequência cardíaca mais elevada. O seu máximo são cerca de 10 batimentos mais do que o valor anotado.

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

**Passo 5:** Volte a subir o terreno inclinado/escadaria a correr, a um ritmo que só consiga aguentar durante 1 minuto. Tente subir metade do terreno inclinado/escadaria a correr. 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 relaxamento, 10 minutos no mínimo.

### Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado

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

### Índice de Corrida Polar

O Índice de Corrida fornece uma maneira fácil de monitorizar as alterações de desempenho. O desempenho (a rapidez/facilidade de corrida a um certo ritmo) é directamente influenciado pela forma física aeróbica ( $VO_{2max}$ ) e pela economia de exercício (a eficiência do seu corpo ao correr), e o Índice de Corrida constitui uma medida dessa influência. Ao gravar o seu Índice de Corrida com o tempo, poderá monitorizar a sua evolução. Melhoria significa que, a um determinado ritmo, a corrida exige menos esforço, ou que o seu ritmo é mais rápido a um determinado nível de esforço. A característica Índice de Corrida calcula essas melhorias. O Índice de Corrida também lhe fornece informações diárias sobre o seu nível de desempenho na corrida, que pode variar de dia para dia.

Benefícios do Índice de Corrida:

- realça os efeitos positivos das boas sessões de treino e dos dias de descanso.
- monitoriza o desenvolvimento da forma física e do desempenho a vários níveis de frequência cardíaca - e não apenas durante o desempenho máximo.
- determina a sua velocidade e distância ideais de corrida.
- dá ênfase à evolução, através de uma melhor técnica de corrida e nível de forma física.

O Índice de Corrida é calculado durante todos os exercícios em que a frequência cardíaca e o sinal do sensor de pé\* são gravados e quando se aplicam os seguintes requisitos:

- a velocidade deve ser igual ou superior a 6km/h / 3,75 mi e a duração com deve ser, no mínimo, 12 minutos.
- a frequência cardíaca deve ser superior a 40% da  $FC_{máx}$ .

A determinação inicia-se quando começa a gravar a sessão, que dura um máximo de 60 minutos. Durante a sessão poderá parar uma vez, nos semáforos, por exemplo, sem afectar a determinação.

No final, o computador de corrida apresenta um valor do Índice de Corrida e guarda o resultado na secção File. Compare o seu resultado com a tabela seguinte. Através do software pode monitorizar e analisar a evolução do seu Índice de Corrida, em relação ao tempo e a várias velocidades de corrida. Também pode comparar os valores de várias sessões de exercício e analisá-las a curto e a longo prazo.

### Análise a curto prazo

#### 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

**PORTUGUÊS**

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o  $VO_{2max}$  foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

A tabela seguinte estima o tempo que um corredor demora a percorrer determinadas distâncias com um bom desempenho.

Índice de Corrida	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.



## **Biblioteca de Artigos Polar**

Para mais informações sobre a melhoria da sua corrida, visite a Biblioteca de Artigos Polar [<http://articles.polar.fi>].

## 11. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

### Cuidados e Manutenção

#### Cuidar do Produto

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

**Retire o transmissor da tira elástica depois de o utilizar.** Limpe o conector com uma solução de água e sabão suave. Seque-o com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

**Enxagúe a tira elástica do transmissor após cada utilização.** Se usar a tira elástica mais de três vezes por semana lave-a à máquina, pelo menos de três em três semanas, a 40°C / 104°F. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho e não use detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Não lave a seco nem branqueie a tira elástica.

Lave a tira elástica antes de a guardar por períodos prolongados e sempre que a utilizar em piscinas com um elevado teor de cloro. Não seque a tira com centrifugação nem a passe a ferro. Nunca coloque o conector numa máquina de lavar ou de secar! **Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente.**

Guarde o computador de corrida, o transmissor e o sensor de pé num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não mergulhe o sensor de pé na água. Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

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

#### Assistência


Durante os dois anos do período de garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas num Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro. Para obter mais informações, consulte Garantia Limitada Internacional Polar (página 55).

#### Substituir as Pilhas

Para substituir as pilhas do computador de corrida, do transmissor e do sensor pé,\* siga cuidadosamente as instruções em Instalar a Pilha do Sensor de Pé (Guia Como Começar). Todas as pilhas são substituídas da mesma maneira. Para obter mais informações sobre a substituição da pilha do sensor de pé,\* consulte Instalar a Pilha no Sensor de Pé (página 9).

Se preferir que seja a Polar a substituir a pilha, contacte um Centro de Assistência Polar autorizado. O Centro testará o sensor depois de substituir a pilha.

O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha do computador de corrida 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 fôr esse o caso, substitua-o por um novo. Os conjuntos de pilhas com anéis vedantes estão disponíveis em retalhistas Polar bem equipados e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes estão disponíveis apenas em Centros de Assistência Polar autorizados.

 *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.*

\*É necessário utilizar o sensor de pé S1 adquirido separadamente.

## Precauções

### Interferências Durante o Exercício

#### Interferências Electromagnéticas e Equipamento de Exercício.

Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos, como visores de LED, motores e travões eléctricos, podem provocar interferências. Para resolver estes problemas, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque o computador de corrida até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do visor do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do visor é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha o computador de corrida nesta zona livre de interferências.

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

#### Diafonia com o RS400

O símbolo de frequência cardíaca sem moldura indica uma transmissão não codificada da frequência cardíaca. No modo não codificado, o computador de corrida capta os sinais do transmissor num raio de 1 metro / 3 pés. Existe a possibilidade de outros sinais não codificados de mais de um transmissor provocarem leituras incorrectas.

Se outra pessoa com um computador de corrida ou um monitor de frequência cardíaca estiver a causar interferências, afaste-se e continue a fazer exercício normalmente.

Em alternativa, para evitar sinais da frequência cardíaca de outras pessoas:

1. Retire o transmissor do peito durante 30 segundos. Afaste-se do outro dispositivo.
2. Volte a colocar o transmissor e levante o computador de corrida até ao peito, perto do logótipo Polar do transmissor. O computador de corrida começa novamente a procurar o sinal da frequência cardíaca. Continue a fazer exercício normalmente.

#### Utilizar o Computador de Corrida RS400 na Água.

O computador de corrida pode ser usado durante a prática de natação. Contudo, não se trata de um instrumento de mergulho. Para preservar a resistência à água, não prima os botões do computador de corrida debaixo de água. Quando medir a frequência cardíaca dentro de água, pode observar interferências pelas seguintes razões:

- A água das piscinas, que possui um elevado teor de cloro, e a água salgada são muito condutoras. Os eléctrodos do transmissor podem entrar em curto-circuito, impedindo-o de detectar os sinais ECG.
- Os saltos para a água ou os movimentos musculares intensos durante a natação de competição podem deslocar o transmissor para uma zona do corpo em que não seja possível captar os sinais ECG.
- A intensidade dos sinais ECG varia de pessoa para pessoa, consoante a constituição dos tecidos. É mais frequente ocorrerem problemas quando se mede a frequência cardíaca dentro de água.

O sensor de pé S1 pode ser usado em qualquer ambientes de corrida húmido, incluindo a chuva, mas não foi concebido para ser usado debaixo de água.

#### Minimizar Riscos Durante o Exercício

A prática de exercício pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às seguintes perguntas sobre o seu estado de saúde. Se responder

## PORTUGUÊS

afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de treino.

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


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

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

**Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados.** Os indivíduos com pacemaker que utilizem o computador de corrida Polar, fazem-no por sua conta e risco. Antes de começar a utilizar, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do computador de corrida Polar.

**Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto,** consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea ao transmissor, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça-a bem por baixo dos eléctrodos para garantir um funcionamento sem problemas.

A sua segurança é importante para nós. O formato do sensor de pé/sensor de passada\* foi concebido para minimizar a possibilidade de ficar preso a qualquer coisa. Mesmo assim, tenha cuidado quando correr com o sensor de pé/sensor de passada no meio do mato, por exemplo.

 *A humidade e o desgaste intensos podem provocar a libertação de tinta preta da superfície do transmissor, que pode manchar roupas claras. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.*

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

## Especificações Técnicas

### Unidade de pulso

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:	CR2032
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
Material do bracelete e da fivela:	Poliuretano, aço inoxidável
Tampa posterior:	Poliamida, aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos / dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições de estabilidade.
Intervalo da medição da frequência cardíaca:	15-240
Intervalo de visualização da velocidade actual:	Sensor de pé: 0-29,5 km/h ou 0-18,3 mph

**Valores limites da unidade de pulso**

Máximo de ficheiros:	99
Tempo máximo:	99 h 59 min 59 s
Máximo de voltas:	99
Distância total percorrida com os sapatos 1:	999 999 / 621370 mi
Distância total percorrida com os sapatos 2:	999 999 / 621370 mi
Distância total:	999 999 / 621370 mi
Duração total:	9999h 59min 59s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Total da contagem das sessões de exercício:	9999

**Transmissor**

Duração da pilha do transmissor WearLink 31:	Em média 2 anos (1h/ dia, 7 dias/ semana)
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 1,0; Material: FPM
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +40 °C / 14 °F a 104 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	Poliuretano, poliamida, poliéster, elastano e náilon

**Sensor de pé**

Duração da pilha:	Em média 20 horas de utilização
Tipo de pilha:	Uma pilha AAA
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Precisão:	±3 % ou superior, após calibração. A definição aplica-se a condições de estabilidade.

**Polar Weblink com Comunicação IrDA, Polar ProTrainer 5™**

Requisitos do Sistema:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP Porta compatível com IrDA (dispositivo externo IrDA ou porta interna IR) Além disso, para correr o software, o PC deverá ter um processador Pentium II 200 MHz ou superior, monitor com resolução SVGA ou superior, 50 MB de espaço livre no disco rígido e unidade de CD-ROM.
------------------------	--

O computador de corrida Polar indica o nível de esforço fisiológico e a intensidade do exercício. Exibe indicadores de desempenho e se for utilizado com o sensor de pé S1 também mede a velocidade e a distância. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O Computador de corrida 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 em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três 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 que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Salpicos, suor, chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	x				Salpicos, chuva, etc.
Water resistant 50m	x	x			Mínimo para tomar banho e nadar*.

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

\*Estas características também se aplicam aos transmissores Polar WearLink 31 e Polar WearLink W.I.N.D. que apresentam a inscrição "Water Resistant 30m".

## Perguntas Mais 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 corrida são automaticamente desactivados. Para obter mais informações sobre a substituição da pilha, consulte Cuidados e Manutenção (página 50).

#### ...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 corrida premindo todos os botões simultaneamente durante dois segundos, até o visor ficar cheio de dígitos. Prima um botão qualquer e defina a hora e a data nas Definições Básicas após a reinicialização. Todas as outras definições permanecem guardadas. Ignore as restantes definições, premindo STOP, sem libertar.

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

- Certifique-se de que o computador de corrida não está a mais de 1 m / 3 pés do transmissor.
- Certifique-se de que a tira do transmissor 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 transmissor / vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que o transmissor / vestuário desportivo está limpo.
- Certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m / 3 pés.
- Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Para obter mais informações, consulte Precauções (página 51).
- Se a frequência cardíaca continuar irregular apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o 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 mensagem **Memory full (Memória cheia)**?

A mensagem é exibida durante o exercício se tiver gravado 99 voltas ou se não existir memória livre para gravar o exercício. Nesse caso, interrompa a gravação do exercício e transfira os ficheiros do exercício do computador de corrida para o Polar ProTrainer 5. Depois, apague-os do computador de corrida.

#### ...visualizar a indicação **Check WearLink! (Verificar WearLink!)** e o computador de corrida não conseguir

**captar o sinal da frequência cardíaca?**

- Certifique-se de que o computador de corrida não está a mais de 1 m / 3 pés do transmissor.
- Certifique-se de que a tira do transmissor 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 transmissor / vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que o transmissor / eléctrodos do vestuário desportivo estão limpos e não estão danificados.
- Se não for possível determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo, tente usar uma tira WearLink . Se a frequência cardíaca for detectada com a tira, é provável que o problema esteja no vestuário. Contacte o retalhista/fabricante do equipamento de desporto.
- Se seguiu todas as orientações anteriormente referidas, mas continua a visualizar a mensagem e a determinação da frequência cardíaca não funciona, é possível que a pilha do transmissor esteja esgotada. Para mais informações, consulte Cuidados e Manutenção (página 50).

**...se visualizar a mensagem Check Footpod! e não conseguir captar os sinais da velocidade e da distância?\***

- Verifique se a função sensor de pé está activada no computador de corrida. Se for esse o caso, deve visualizar o símbolo do corredor no computador de corrida.
- Certifique-se de que o sensor de pé está ligado premindo o botão vermelho do sensor de pé, sem libertar.
- Se o sensor de pé estiver activado e apresentar uma luz vermelha ou não apresentar nenhuma luz, é necessário substituir a pilha. Para obter mais informações, consulte Instalar a Pilha no Sensor de Pé (página 9).
- Se mantiver o computador de corrida à sua frente durante mais de 15 segundos, as medições da velocidade e da distância deixam de ser efectuadas. Desloque a mão para reactivar as medições.
- Se estiver a correr num tapete rolante e o computador de corrida estiver colocado numa barra à sua frente, tente mover o computador de corrida para o lado.

**... for exibida a indicação Footpod calibration failed (Falha na calibração do sensor de pé)?\***

A calibração não foi bem sucedida e necessita de ser efectuada novamente. A calibração falha se efectuar movimentos durante a mesma. Assim que completar a extensão da volta deixe de correr e permaneça imóvel para permitir a calibração. O intervalo de medição do factor de calibração durante a calibração manual é de 0,500-1,500. Se tiver definido o factor de calibração abaixo ou acima destes valores, ocorre falha na calibração.

**...visualizar a mensagem Memory low (Memória fraca)?**

Esta mensagem é apresentada quando existir cerca de 1 hora de memória disponível. Para maximizar a capacidade da memória que resta, seleccione a Frequência de Gravação mais baixa (60 sec) em **Settings** > **Features** > **Rec.rate** (Definições > Características > Frequência de Gravação). Depois de esgotada a memória, é apresentada a indicação **Memory full** (Memória cheia). Para libertar memória transfira os exercícios para o software Polar Pro Trainer 5 e elimine-os da memória da unidade de pulso.

\*É necessário utilizar o Sensor de Pé S1 vendido separadamente.

**Garantia Limitada Internacional Polar**

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, ao abrigo das leis nacionais ou estatais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao vendedor, resultantes do contrato de venda/aquisição.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os consumidores 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/ecrãs rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o vestuário Polar.

## PORTUGUÊS

- 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 em segunda mão 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 e 1999/5/EC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html).



O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2012/19/UE 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.

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 assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo <sup>TM</sup>, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy, excepto Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

## Termo de responsabilidade da Polar

- O conteúdo deste manual destina-se apenas a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, 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 mais das seguintes patentes: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Outras patentes pendentes.

Fabricado por: Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)



PT 3.0 05/2013

## ÍNDICE REMISSIVO

Índice de Corrida .....	22, 46	Seleccionar as informações do treino .....	20
Activar/desactivar a função Volta automática .....	27	Seleccionar o tipo de exercício .....	11
A $FC_{sent}$ .....	46	Símbolo do corredor .....	14
Alarme da zona-alvo .....	29	Som .....	29
Analisar o treino no software .....	20	Substituição das pilhas .....	50
Bloqueio de botões .....	29	Tendência do teste de Fitness .....	39
Botões da unidade de pulso .....	6	Títulos .....	32
Consumo calórico .....	22	Totais .....	25
Contagem decrescente para um evento .....	31	Transferência de Dados .....	20
Criar Exercícios .....	12	Transmissor .....	5, 8
Definição da Hora .....	31	Treino intervalado .....	11
Definição das unidades .....	30	$VO_{2max}$ .....	29, 38
Definição do alarme .....	31	Voltar ao modo da hora .....	7
Definição do temporizador .....	13, 13	Zonas da frequência cardíaca .....	12
Definições básicas .....	6	Zoom do Visor .....	17
Definições da data .....	32		
Definições da frequência da gravação .....	26		
Definições do Exercício .....	11		
Definições do idioma .....	30		
Eliminar um ficheiro .....	25		
Exercício programado .....	33, 34		
Fases .....	34		
Fazer uma Pausa no Exercício .....	17		
$FC_{máx}$ .....	29, 45		
$FC_{máx-p}$ .....	45		
$FC_{sent}$ .....	29		
Frequência cardíaca máxima prevista .....	38, 45		
Função Heart touch .....	27		
Fuso horário .....	31		
Garantia .....	50, 55		
Guardar uma volta .....	16		
Iluminar o Visor .....	17		
Iniciar a gravação do exercício .....	14		
Iniciar a medição da frequência cardíaca .....	14		
Instruções sobre cuidados a ter .....	50		
Lembretes .....	30		
Limites de ritmo .....	12		
Limites de velocidade .....	12		
Limites manuais .....	13		
Luz de retroiluminação .....	17		
Modo 12h/24h .....	31		
Modo nocturno .....	17		
Nível de Actividade .....	28		
OwnIndex .....	37		
OwnOptimizer .....	40		
OwnZone .....	18, 45		
Parar a gravação do exercício .....	20		
Perguntas Mais Frequentes .....	54		
Personalizar o visor .....	32		
Pilha fraca .....	54		
Polar ProTrainer 5 .....	5, 11		
Precauções .....	51		
Reinicializar ficheiro de totais .....	25		
Reinicialize o computador de corrida .....	54		
Resistência à água .....	53		
Seleção dos sapatos .....	27		