

Ajuda do Polar Team²

Índice

Introdução	1
Etapas rápidas	1
Sobre a Ajuda.....	1
Resistência à água.....	2
Dispositivos Médicos Em Utilização Profissional.....	2
Artigos de treino	2
Assistência	2
Bluetooth	2
Guia Rápido	3
Guia Rápido.....	3
Requisitos do PC.....	3
Hardware	4
Luzes e Sons.....	4
Assistente.....	7
Instruções referentes aos cuidados a ter e manutenção	15
Hardware.....	16
Hardware.....	16
Estação Base	16
Carregador	20
Transmissores e Tiras.....	21
Adaptador USB Bluetooth (Dongle USB).....	23
Como.....	24

Ajuda do Polar Team²

Software	37
Introdução ao Software	37
Menu Principal.....	38
Calendário de treino	53
Treino online.....	66
Registo da sessão de treino.....	70
Relatórios de Treino	75
Como.....	79
Software para PDA	126
Introdução ao Software para PDA	126
Requisitos do PDA	127
Instalação do Software para PDA	127
Software para PDA.....	128
Definições.....	131
Como.....	134
Resolução de problemas	150
Resolução de problemas.....	150
Ligações	151
Treino online.....	154
Zonas de Desporto.....	156
Computador de treino.....	157
Transmissores	158
Transferir	161

Dongle USB.....	162
Glossário.....	164
Precauções.....	165
Minimizar Eventuais Riscos.....	165
Informações de Segurança Importantes.....	167
Estação base.....	167
Dispositivos com alimentação de corrente alternada.....	167
Dispositivos alimentados com bateria.....	168
Dispositivos sem fio.....	169
Todos os dispositivos.....	169
Informações regulamentares.....	169
Estação Base.....	170
Transmissores.....	171
Carregador.....	173
especificações técnicas.....	175
Transmissor.....	175
Especificações técnicas da radiofrequência.....	176
Garantia e Termo de responsabilidade.....	176
Garantia internacional Polar Team ² Pro.....	176
Termo de responsabilidade.....	177

AJUDA DO POLAR TEAM²

Introdução

Bem-vindo ao Polar Team²! O Team² é um sistema versátil que lhe permite planear as épocas da sua equipa, monitorizar o treino e analisar os dados.

O Team² inclui software tanto para PC como para PDA. O software para PC foi concebido para planear, gravar e guardar, enquanto o software para PDA permite efectuar a monitorização online.

Recomendamos a leitura integral deste manual antes de começar a trabalhar com o Team². É a maneira mais fácil de aprender a utilizar eficientemente as funcionalidades versáteis do Team² na sua tarefa de treinador. Para uma orientação mais visual, veja o tutorial Team², disponível no software para PC (**Ajuda > Tutorial**).

Etapas rápidas

1. Instale o software para PC a partir do DVD.
2. Configure o sistema e o software.
3. Distribua os transmissores pelos jogadores.
4. Comece a treinar e a monitorizar as frequências cardíacas online.
5. Analise os dados.
6. Crie um relatório e faça o seguimento do treino.

Sobre a Ajuda

A ajuda está dividida em 5 categorias principais, **Guia Rápido**, **Hardware**, **Software**, **Software para PDA** e **Resolução de Problemas**.

O [Guia rápido](#) oferece informações básicas sobre o produto. Recomendamos vivamente que leia pelo menos o guia rápido antes de começar a trabalhar com o Team². O guia rápido e, sobretudo, as instruções do assistente, destinam-se apenas a uma introdução inicial ao software. Para instruções sobre o software em si, leia o capítulo Software.

O [Hardware](#) oferece informações sobre o hardware incluído no conjunto Team².

Ajuda do Polar Team²

O [Software](#) oferece informações sobre o software para PC instalado no seu PC. O software Team² é o núcleo do Team². Nesta secção encontrará informações sobre todas as funcionalidades do software. Para instruções sobre as funções mais comuns, consulte a secção *Como....*

O [Software para PDA](#) oferece informações sobre o software que pode ser instalado no seu PDA.

A [Resolução de problemas](#) oferece-lhe ajuda se tiver um problema com o hardware, o software para PC ou o software para PDA.

Para encontrar eficientemente as informações necessárias, utilize a função *Procurar* (vá ao separador **Procurar**).

Resistência à água

Quando um produto é resistente à água está protegido de salpicos originados quando se está a lavar, devido a suor, resultantes de gotas de chuva, etc. Não é, no entanto, apropriado para nadar.

Dispositivos Médicos Em Utilização Profissional

A utilização profissional define padrões elevados para o fabricante, o distribuidor e o utilizador de um dispositivo médico.

Artigos de treino

Para mais informações sobre os aspectos fisiológicos e outras características dos produtos Polar, visite a [Colecção Polar de Artigos sobre Treino](#).

Assistência

O seu sistema Polar Team² foi concebido para o ajudar a alcançar os seus objectivos pessoais de fitness e para indicar o nível de esforço fisiológico e a intensidade durante as sessões de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização. Durante o período da garantia de um ano, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Registe o seu produto Polar em <http://register.polar.fi/> para nos permitir continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a podermos satisfazer melhor as suas necessidades.

Bluetooth

O Polar Team2 utiliza a comunicação sem fios Bluetooth entre os Transmissores Polar Team² e a Estação Base Polar Team². Actualmente, o Bluetooth é a tecnologia mais fiável e segura, disponível no sector dos instrumentos desportivos, para transmitir dados em directo.

Guia Rápido

Guia Rápido

Este é o Guia rápido do Polar Team². Leia a totalidade do guia rápido antes de começar a trabalhar com o Team². O guia rápido fornece-lhe informações básicas sobre o Team². O guia rápido e, sobretudo, as instruções do Assistente, destinam-se apenas à primeira introdução ao software. Para instruções sobre o software em si, leia o [capítulo Software](#).

- [Requisitos do PC](#)
- [Hardware](#)
- [Luzes e Sons](#)
- [Assistente](#)
- [Instruções referentes aos cuidados a ter e manutenção](#)

Requisitos do PC

Para que o Team² funcione correctamente e sem problemas, o PC tem de ser suficientemente potente. Para além dos requisitos referidos a seguir recomenda-se a actualização dos controladores do sistema, especialmente dos controladores do adaptador Wi-Fi. Para conhecer as últimas versões dos controladores, contacte o Web site do fabricante do adaptador de Wi-Fi.

Os requisitos mínimos do sistema são:

- Processador de 1,6 GHz
- 1 GB RAM
- 1 GB de espaço livre no disco rígido
- Conexão sem fios (IEEE802.11b ou mais recente)
- Microsoft Windows XP, Vista ou 7

Os requisitos recomendados para o sistema são:

Ajuda do Polar Team²

- Processador de 2 GHz
- 2 GB RAM
- 1 GB de espaço livre no disco rígido
- Conexão sem fios (IEEE802.11b ou mais recente)
- Microsoft Windows XP, Vista ou 7

Hardware

O Polar Team² inclui o seguinte hardware. Para mais informações, consulte [secção de hardware](#).

- [Estação base](#)
- [Carregador](#)
- [Transmissores e tiras](#)
- [Dongle USB](#)

Luzes e Sons

A estação base e os transmissores informam o utilizador do seu estado através de várias luzes e sons.

Estação base

Luz	Função
Indicador de carga 	Luz verde acesa: O cabo de alimentação está ligado e/ou a bateria está carregada. Luz vermelha acesa: A bateria está fraca e a carregar. Luz vermelha pisca a cada 5 segundos: A bateria está fraca e não está a carregar. A luz vermelha pisca durante 3 segundos e a corrente desliga-se automaticamente: A bateria está descarregada.
Indicador de corrente	A estação base está ligada.

	
<p>Azul 1</p> 	<p>A estação base está pronta a ser utilizada. Demora aprox. 1 minuto depois de ligar o interruptor de corrente.</p> <p>Nas estações base secundárias, só se acende quando a estação base estiver pronta a ser utilizada. Note a estação base principal também deve estar ligada e pronta a utilizar.</p>
<p>Azul 2</p> 	<p>O PC está ligado à estação base e o software está a ser executado.</p>
<p>Azul 3</p> 	<p>Há pelo menos um transmissor ligado à estação base com Bluetooth.</p>
<p>Azul 4</p> 	<p>Acende-se na estação base principal quando pelo menos uma estação base secundária estiver conectada à estação base principal.</p>

NOTA:

- O indicador Bluetooth  não é uma luz, é apenas uma etiqueta.

Transmissores

Segue-se uma descrição das luzes e sons durante o treino.

Luz/Som	Função
---------	--------

Ajuda do Polar Team²

O LED verde pisca junto a FC.	O transmissor detecta o sinal de FC e está pronto para gravar.
O LED vermelho pisca junto a FC.	O transmissor detecta o sinal de FC e está pronto para gravar. A memória ou o nível da bateria estão fracos.
Som de início da gravação, um bip.	O transmissor começa a gravar.
O LED verde pisca a cada 3 segundos.	O transmissor está a gravar.
Som de paragem de gravação, dois bips.	O transmissor pára de gravar.
O LED vermelho pisca duas vezes a cada 5 segundos, durante 30 segundos. Som de paragem de gravação.	A gravação não pôde ser iniciada porque o nível da bateria ou da memória está baixo.
O LED vermelho pisca duas vezes a cada 5 segundos, durante 10 minutos. Som de paragem de gravação.	A gravação teve de ser parada porque a memória do transmissor está cheia ou a bateria está gasta.

Segue-se uma descrição das luzes e sons durante a carga ou quando um transmissor é inserido no carregador.

Luz/Som	Função
<p>O LED vermelho fica aceso durante 5 segundos.</p> <p>Som breve.</p>	<p>O transmissor está correctamente colocado no carregador e está no modo seguro.</p>
<p>O LED vermelho pisca a cada 5 segundos.</p>	<p>O transmissor está a carregar.</p>
<p>O LED verde pisca a cada 10 segundos.</p>	<p>A bateria do transmissor está carregada.</p>
<p>O LED verde está aceso.</p>	<p>O utilizador pode activar a ligação entre um novo transmissor e o sistema e activar o número do transmissor enquanto apresenta novos transmissores ao sistema.</p>
<p>O LED vermelho fica aceso durante 5 segundos.</p> <p>Três sons breves.</p>	<p>O transmissor está correctamente colocado no carregador, mas não está no modo protegido. Os dados não podem ser transmitidos enquanto o transmissor não estiver no modo protegido.</p> <p>Para transferir dados para o PC ou alterar as definições do transmissor, altere o modo para seguro removendo o transmissor do carregador e voltando a inseri-lo após um mínimo de 3 segundos. Só deve ser emitido um único sinal sonoro.</p>

Assistente

O Assistente arranca quando o software Team² é executado pela primeira vez. O Assistente guia-o, passo a passo, pelo processo de introdução. Antes de poder executar o software Team² tem de o instalar no seu PC.

Se a determinada altura quiser voltar a correr o Assistente, remova todos os transmissores do sistema, de acordo com as [instruções](#), encerre o software e volte a corrê-lo. O Assistente arrancará automaticamente.

Ajuda do Polar Team²

- Pode cancelar a execução do Assistente a qualquer momento, clicando no botão **Cancelar**.
- É possível alternar entre os passos clicando nos botões **Seguinte** e **Voltar**.

NOTA: Estas instruções só se aplicam ao Assistente de inicialização, que arranca quando o software Team² é executado pela primeira vez. Para instruções sobre o resto do software, consulte o [capítulo Software](#).

Bem-vindo (Passo 1)

O primeiro passo dá-lhe instruções sobre a ligação correcta do hardware. Siga as instruções abaixo e as que aparecem no ecrã. Se clicar nos passos numerados aparecem animações de ajuda na caixa do lado direito da lista.

1. Ligue o cabo de alimentação à estação base.
2. Conecte a primeira (ou única) estação base ao PC utilizando o cabo de rede.
3. Ligue a primeira (ou única) estação base. Espere até (1) e (2) acenderem (aprox. min).
4. Ligue o cabo de alimentação ao carregador.
5. Insira os transmissores 1-10 no carregador. Espere até o indicador (3) da estação base acender.
6. Insira a dongle USB no PC.

Prossiga para o passo seguinte clicando em **Seguinte**.

NOTA:

- Insira os transmissores no carregador, de modo a que o P do logótipo POLAR não fique visível. O LED está situado junto ao R do logótipo Polar.
- Quando o transmissor está correctamente inserido no carregador, o LED vermelho acende durante 5 segundos. Ao mesmo tempo, é emitido um breve sinal sonoro.
- É importante que a dongle USB seja apresentada ao sistema durante a execução do Assistente. A dongle não funcionará mais tarde se tiver ignorado esta parte do início. Para instruções sobre o que fazer se a dongle USB não for apresentada ao sistema durante a execução do Assistente, consulte [Como Apresentar a Dongle USB](#).

- **Não instale os controladores da dongle USB a partir do CD incluído!** A dongle USB só funciona com o Team² se os controladores não estiverem instalados. Se tiver instalado os controladores, siga as [instruções](#) no capítulo Resolução de Problemas.

Equipa (Passo 2)

O segundo passo pede-lhe para criar a primeira equipa e preencher os respectivos dados. Também é possível importar dados da equipa a partir de um software Polar anterior, clicando no link da parte inferior da janela. É possível importar dados compatíveis do software *Polar Precision Performance* e *Polar ProTrainer*.

1. Digite o nome da equipa no campo **Nome**. O nome predefinido é *My Team*.
2. Adicione o logótipo da equipa (no formato *.jpg), clicando no texto **Clique aqui para adicionar um logótipo**. Esta característica é opcional.
3. Digite os detalhes da equipa no campo **Detalhes da equipa**. Esta característica é opcional.

Prossiga para o passo seguinte clicando em **Seguinte**.

NOTA:

- O logótipo adicionado pode ser removido clicando em **Remover logótipo**, na parte inferior da janela do Assistente.
- Quando os dados da equipa são importados do software Polar anterior, todos os dados da equipa (incluindo as informações dos jogadores) são importados para o sistema.

Zonas de Desporto (Passo 3)

O terceiro passo pede-lhe para especificar as zonas de desporto da sua equipa. As zonas de desporto representam as divisões do treino pelas várias zonas de intensidade do treino. Pode utilizar os valores predefinidos ou modificar as zonas de desporto de modo a adaptá-las ao treino da equipa.

As zonas de desporto podem basear-se em três métodos de cálculo diferentes. O Assistente oferece dois à escolha, a [frequência cardíaca máxima do jogador](#) (% de FCmax) e os [valores limiares do jogador](#). Uma terceira opção é a frequência cardíaca de reserva do jogador (% da FCR), que pode ser utilizada nas preferências, depois de executar o Assistente.

1. Seleccione o método de cálculo em que quer basear as zonas de desporto.
2. As definições da zona de desporto podem ser alteradas uma vez seleccionado o método de cálculo. As definições são apresentadas no lado direito da janela do Assistente.

Ajuda do Polar Team²

Prossiga para o passo seguinte clicando em **Seguinte**.

Frequência cardíaca máxima do jogador (% da FCmax)

Quando a frequência cardíaca máxima do jogador é seleccionada como método de cálculo da zona de desporto, as zonas de desporto que o utilizador pode determinar são especificadas como uma percentagem da frequência cardíaca máxima do jogador. As zonas são individuais para cada jogador uma vez que têm por base a frequência cardíaca máxima do próprio jogador. No entanto, são utilizadas as mesmas percentagens para toda a equipa.

Valores limiares do jogador

Quando os valores limiares do jogador são seleccionados como método de cálculo da zona de desporto, as zonas de desporto têm por base os valores limiares do jogador, que são determinados nas definições do jogador. Cada jogador tem um valor limiar superior (anaeróbico) e um valor limiar inferior (aeróbico). O treinador pode determinar o número de batimentos cardíacos que a zona do limiar superior e a zona do limiar inferior diferem dos valores limiares superior e inferior do jogador. As diferenças são as mesmas para toda a equipa. Os valores de limiar permitem uma análise do treino mais individualizada.

NOTA:

- Os valores predefinidos podem ser repostos clicando no link **Repor predefinições**, na parte inferior da janela.
- Pode adicionar mais zonas de desporto clicando no link **Adicionar zona de desporto**, na parte inferior da janela.

Actividades (Passo 4)

O quarto passo pede-lhe que defina as actividades de treino da sua equipa. Pode escolher uma cor diferente para cada actividade. Isto ajudá-lo-á a visualizar o calendário de treino da sua equipa.

Existem três tipos diferentes de actividades; *intermitente*, *contínua* e *força*. O tipo indica até que ponto a actividade é exaustiva. O tipo que for seleccionado afecta os cálculos da carga de treino e do tempo de recuperação. Selecciona os tipos com cuidado para obter cálculos sejam mais rigorosos.

Exemplos de actividade de treino:

Contínua	Intermitente	Força
-----------------	---------------------	--------------

Natação	Futebol	Ginásio
Caminhar	Hóquei no gelo	Levantamento de pesos
Esqui	Correr a subir/a descer	
Patinagem	Rugby	
Corrida	Esqui alpino	

1. Preencha as actividades de treino da sua equipa e seleccione os respectivos tipos a partir do menu pendente.
2. Seleccione uma cor para cada actividade clicando na caixa de cor, no final de cada linha de actividade. Se cada actividade de treino ou teste tiver a sua própria cor, ser-lhe-á mais fácil visualizar o calendário de treino da sua equipa. As actividades aparecem no calendário como caixas de cor.

Prossiga para o passo seguinte clicando em **Seguinte**.

NOTA:

- As actividades de treino podem ser modificadas após a conclusão do Assistente.
- É possível adicionar actividades de treino clicando no link **Adicionar actividade de treino**, na parte inferior da janela.
- Pode adicionar actividades de treino em qualquer altura após a conclusão do Assistente.
- Pode remover actividades de treino clicando no link **Remover**, no final da linha da actividade de treino.

Jogadores (Passo 5)

O quinto passo pede-lhe para preencher as informações dos seus jogadores. Também pode importar informações de jogadores de software Polar anterior, clicando no link na parte inferior

Ajuda do Polar Team²

da janela. Os dados dos jogadores são importadas individualmente para cada jogador. É possível importar dados compatíveis do software *Polar Precision Performance* e *Polar ProTrainer*.

1. Preencha o nome e outros dados do primeiro jogador.
2. Clique na ligação **Adicionar jogador**, por baixo da lista de jogadores.
3. Preencha o nome e outros dados do segundo jogador.
4. Continue a repetir os passos 2 e 3 até ter adicionado todos os jogadores pretendidos.

Prossiga para o passo seguinte clicando em **Seguinte**.

NOTA:

- Os valores fisiológicos são calculados automaticamente quando se selecciona a data de nascimento. Os valores automáticos podem ser modificados.
- Um jogador pode ser removido da lista de jogadores. Clique no jogador que quer remover e depois clique no link **Remove**, na parte inferior da janela do Assistente.

Hardware (Passo 6)

Para ter a certeza de que o hardware Team² está ligado correctamente, faça o seguinte.

1. Verifique se ligou a estação base ao PC, com o cabo de rede, e se as luzes 1 e 2 da estação estão acesas.

2. Clique no link **Procurar** por baixo da imagem cinzenta da estação base.



Se a ligação estiver pronta, a imagem torna-se negra.

3. Escolha uma chave da rede sem fios, ou seja, a palavra-passe Wi-Fi, e digite-a no campo **Chave da rede sem fios**.

Ajuda do Polar Team²

4. Se ainda não inseriu a dongle USB, faça-o agora. Espere uns segundos e clique no link **Procurar**, por baixo da imagem da dongle USB.



Prossiga para o passo seguinte clicando em **Seguinte**.

NOTA:

- Para seleccionar a chave da rede sem fios siga as instruções no ecrã.
- **Não instale os controladores da dongle USB a partir do CD incluído!** A dongle USB só funciona com o Team² se os controladores não estiverem instalados. Se tiver instalado os controladores, siga as [instruções](#) no capítulo Resolução de Problemas.

Transmissores (Passo 7)

O Assistente começa a procurar os transmissores. Se a procura não começar, clique em **Procurar**. Assegure-se de que o cabo de alimentação está ligado ao carregador e de que os transmissores estão correctamente inseridos no carregador.

Espere até a procura ser concluída. Após a procura o Assistente indica o número de transmissores encontrados dos 10 possíveis. Se o Assistente não encontrar todos os transmissores, verifique se estes estão inseridos correctamente. O modo correcto é deixar a ponta com o LED vermelho voltado para fora. Quando um transmissor é correctamente inserido no carregador é emitido um breve sinal sonoro. Nos transmissores que foram inseridos correctamente vê-se uma luz a piscar. Clique em **Procurar** para iniciar novamente a procura.

Quando o Assistente tiver encontrado os 10 transmissores, seleccione, no menu pendente, um jogador para cada transmissor. Os transmissores são identificados por uma etiqueta numerada. Quando um transmissor é atribuído, a letra X é colocada no fim do nome do jogador.

Prossiga para o passo seguinte clicando em *Seguinte*.

NOTA:

- Uma vez concluído o Assistente, poderá adicionar mais transmissores. Para mais informações, consulte também [Como adicionar transmissores](#).
- Se o Assistente não detectar um transmissor após algumas tentativas, poderá adicioná-lo ao sistema utilizando a funcionalidade *Adicionar novo transmissor*. Para mais informações, consulte também [Como adicionar transmissores](#).
- As ligações transmissor-jogador podem ser modificadas uma vez concluído o Assistente. Para mais informações, consulte [Como atribuir um transmissor a um jogador](#).

Concluído (Passo 8)

A instalação está concluída. O Polar Team² está inicializado e pronto a ser utilizado.

Conclua o Assistente clicando no botão **Terminar**.

Instruções referentes aos cuidados a ter e manutenção

É importante cumprir as instruções referentes aos cuidados a ter e manutenção, para garantir uma vida prolongada do software Team². O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o transmissor activado, o que encurta a vida útil da bateria.

Tiras de Transmissor Team²

- Lave as tiras à máquina, a 40 °C (104 °F), após cada cinco utilizações. Use sempre a bolsa de lavagem (incluída no conjunto Team²). **NOTA:** Retire o transmissor da tira antes da lavagem!
- Não utilize lixívia nem amaciador de tecidos.

Ajuda do Polar Team²

- Enxagúe as tiras em água corrente morna após cada utilização.
- Guarde as tiras na bolsa Team², dentro do bolso com orifícios.
- Assegure-se de que não está a guardar as tiras molhadas.

Transmissores

- Retire os transmissores das tiras e guarde-os separadamente.
- Enxagúe os transmissores em água corrente morna após cada utilização.
- Não insira transmissores molhados no carregador.
- Guarde os transmissores no carregador.
- Quando os transmissores não são utilizados diariamente ou são armazenados por um período mais longo, recarregue regularmente os transmissores para impedir a descarga completa das suas baterias.

Carregador e Estação Base

- Regularmente, limpe a estação base e o carregador com um pano húmido.

Hardware

Hardware

O Polar Team² inclui o seguinte hardware:

- [Estação base](#)
- [Carregador](#)
- [10 transmissores e tiras](#)
- [Dongle USB](#)

Poderá adquirir separadamente mais transmissores, tiras Team² e estações base adicionais. O kit de transmissor também inclui um carregador.

Estação Base

A estação base é o dispositivo que faz a permite interligar os transmissores e o PC ou PDA. Pode haver até três estações base num sistema Team². O número de transmissores online é determinado com base no número de estações base:

- uma estação base (principal): até 28 transmissores / jogadores online
- duas estações base (uma estação base principal + uma secundária): até 56 transmissores / jogadores online
- três estações base (uma estação base principal + duas secundárias): até 80 transmissores / jogadores online

A estação principal não difere das estações base secundárias ao nível do hardware. A primeira estação base que conectar/apresentar ao sistema torna-se a estação base principal.

Se estiver a utilizar mais de uma estação base no sistema Team², só a estação base principal é conectada ao PC (conexão sem fios ou com fios). As estações base secundárias (uma ou duas) são conectadas à estação base principal sem fios e automaticamente ao ligar o interruptor. Acende-se a luz (4) na estação base principal quando pelo menos uma estação base secundária estiver conectada à estação base principal.



Painel da frente



1. Indicadores do carregador e de corrente (ver [Luzes e Sons](#))
2. Indicadores numéricos para conexões e um logótipo Bluetooth (ver [Luzes e Sons](#))
3. Interruptor de corrente
4. Botão reiniciar (vermelho), porta Ethernet e tomada de corrente sob a tampa

Para conectar a estação base principal ao PC:

1. Ligue o interruptor de corrente do PC e abra o software Team² .
2. Ligue o cabo de alimentação à estação base principal. **NOTA** que o cabo de alimentação só pode ser utilizado em recintos cobertos. Se utilizar no exterior, utilize a bateria como fonte de alimentação.
3. Conecte a estação base principal ao PC utilizando o cabo de rede.
4. Ligue a estação base principal. Espere até (1) e (2) acenderem (aprox. min).

Quando as luzes (1) e (2) estiverem acesas, a estação base principal está pronta para comunicar com o PC.

Para renomear a estação base principal

A estação base principal pode ser renomeada. O nome da estação base é o nome da rede sem fios da estação base.

1. [Conecte a estação base principal ao PC](#) utilizando um cabo Ethernet ou uma ligação sem fios. Recomenda-se a ligação com fios (cabo Ethernet).
2. Execute o software Team².
3. Seleccione **Ferramentas > Preferências** no menu principal.

4. Seleccione o separador **Estação base / dongle USB**.
5. Seleccione a estação base principal na lista de estações base. **Note** que se uma estação base secundária for apresentada ao sistema, as definições da estação base principal não podem ser alteradas.
6. Digite um nome para a estação base na caixa de entrada **Nome**. O nome da estação base é o nome da rede sem fios da estação base.
7. Para terminar, faça clique em **Guardar**.

Para utilizar estações base secundárias

Para que as estações base secundárias funcionem a estação base principal deve estar ligada e conectada ao PC.

1. [Apresentar estações base secundárias ao sistema](#).
2. Ligue a estação base principal e conecte-a ao PC e ao software Team².
3. Ligue as estações base secundárias.
4. Espere até que a luz (1) se acenda nas estações base secundárias e a luz (4) se acenda na estação base principal. Se as estações base secundárias tiverem sido apresentadas ao sistema, conectam-se à estação base principal sem fios, automaticamente.

Factos

- A estação base é resistente à água, por isso pode ser utilizada à chuva desde que o resguardo esteja colocado. Quando operar o equipamento à chuva utilize sempre a ligação sem fios e a alimentação por bateria!
- Permite-lhe monitorizar simultaneamente até 80 jogadores, em tempo real.
- Wi-Fi incorporado (IEEE802.11b), para poder utilizar uma ligação sem fios entre o PC/PDA e a estação base.
- Bluetooth integrado (alcance 100 m (330 ft)).
- Conector RJ45 para ligação Ethernet.
- As estações base secundárias conectam-se sem fios à estação base principal.
- Baterias recarregáveis com autonomia até 12 horas. Tempo de carga 4 horas.

Ajuda do Polar Team²

- Transformador de corrente alternada incluído. Inclui quatro fichas diferentes para o transformador de corrente contínua. Escolha a ficha adequada (consoante o país) e coloque-a no transformador.
- Temperatura de funcionamento -20°C - +60°C (-4°F - +140°F).
- Quando a estação base é colocada num piso húmido, por exemplo, relva molhada, deve utilizar-se o resguardo voltado para o chão.
- Quando a estação base é colocada na parede, o resguardo deve ficar voltado para o chão, sobretudo no exterior.
- Durante o carregamento da bateria, devido ao aquecimento da parte inferior da estação base, dever-se-ão utilizar as respectivas pernas. A parte inferior da estação base aquece até 60°C (140°F).
- Temperatura de funcionamento -20°C - +60°C (-4°F - +140°F).
- Para otimizar o sinal recomenda-se que a estação base seja colocada 2 metros (6,5 ft) acima do solo.
- Verifique o alcance do sinal, se a estação base estiver rodeada de metal.
- Suporte de parede e pernas incluídos.
- Os encaixes fornecidos no kit de montagem na parede, destinam-se a superfícies de betão.

Carregador

O carregador é utilizado para recarregar as baterias dos transmissores. O carregador só pode ser utilizado em recintos cobertos. A transferência de dados (definições do transmissor, conteúdo da memória) entre os transmissores e o PC só está activada quando os transmissores são inseridos no carregador.

Para transmitir dados entre os transmissores e o PC, proceda do seguinte modo:

1. Ligue o interruptor de corrente do PC e abra o software Team².
2. Conecte a estação base ao PC de acordo com as [instruções](#).
3. Ligue o cabo de alimentação ao carregador.
4. Insira os transmissores no carregador. Espere até o indicador (3) da estação base acender.

Se o transmissor estiver correctamente inserido no carregador, ouvirá um breve som e o LED vermelho acende durante 5 segundos. No canto superior direito, a [barra de ferramentas](#) do software indica o número de transmissores que estão conectados à estação base/dongle USB.



Factos

- Podem ser inseridos simultaneamente no carregador até 10 transmissores.
- Os transmissores são inseridos no carregador com o LED vermelho para fora. O LED está situado junto à letra R do logótipo Polar Team².
- Não é resistente à água, apenas para uso em recintos cobertos.
- Transformador de corrente alternada incluído. Inclui quatro fichas diferentes para o transformador de corrente contínua. Escolha a ficha adequada (consoante o país) e coloque-a no transformador.
- Suporte de parede incluído.

Transmissores e Tiras

O transmissor grava dados da frequência cardíaca e transmite-os ao PC utilizando Bluetooth. Durante o treino os dados da frequência cardíaca também podem ser monitorizados com uma unidade de pulso Polar. Durante o treino, o transmissor está preso à tira do transmissor Team² e a tira está presa e bem justa em torno do peito do jogador. **NOTA:** Antes de utilizar é necessário humedecer as duas zonas com eléctrodos existentes na parte de trás da tira do transmissor Team², com água corrente.

Ajuda do Polar Team?

Após o treino (ou se o transmissor estiver em uso fora da época) os dados são transferidos dos transmissores para o PC. Durante a transferência de dados os transmissores têm de estar inseridos no carregador.



Factos

- Bateria recarregável, transmissor da tecnologia de comunicação magnética Polar e Bluetooth incorporado.
- A bateria tem uma autonomia de até 80 horas (em modo online, 24 horas).
- A carga demora 24 horas.
- A memória do transmissor pode gravar 48 horas de dados em modo online e até 360 horas de dados no modo fora de época.
- As sessões de treino inferiores a 30 segundos não são gravadas na memória do transmissor.
- O Bluetooth possui um alcance de 100 metros (330 ft).
- O transmissor é resistente à água.
- Quando o transmissor é inserido no carregador, é activada a transferência de dados dos transmissores para o PC. As definições do transmissor podem ser alteradas quando os transmissores estão no carregador.
- O transmissor está no modo de hibernação se não estiver inserido no carregador ou aplicado na tira elástica.

- Se a transmissão de dados cessar no modo online, o transmissor procura automaticamente uma nova ligação.
- Por exemplo, pode usar com o transmissor os seguintes computadores de treino Polar: RS400, RS300X, AXN500 and AXN700. No [Web site da Polar](#) está disponível uma lista completa dos computadores de treino compatíveis.
- A tira elástica só funciona com transmissores Team².
- Consultar também [Modo não seguro dos transmissores](#).

Para mais informações, consulte também [Como utilizar os transmissores](#).

Modos Online e Fora da Época

O transmissor pode ser usado em dois modos diferentes, *Online* e *Fora da época*. Os dados da FC podem ser monitorizados em ambos os modos com uma unidade de pulso Polar.

O modo **Online** é utilizado quando o treino é monitorizado online utilizando a estação base. Nessa altura, para além de guardar os dados, o transmissor transfere-os da frequência cardíaca para o PC através da estação base. No modo Online, a bateria dura até 30 horas.

O modo **Fora da época** pode ser utilizado quando o treino não é monitorizado online, por exemplo, durante uma sessão de treino independente. Nessa altura, para poupar a bateria, o transmissor não tenta enviar dados para o PC, limitando-se a gravá-los. Neste modo, a bateria pode durar até 250 horas. Os dados podem ser transferidos posteriormente para o PC.

O modo pode ser alterado em dois lugares:

- *Propriedades da equipa*: **Opções > Propriedades da equipa > separador Jogadores > separador Transmissor**.
- *Preferências Polar Team²*: **Ferramentas > Preferências > separador Transmissores**.

Para mais informações sobre as [definições do transmissor](#), consulte o capítulo software.

Adaptador USB Bluetooth (Dongle USB)

A dongle USB é inserida porta USB do PC e pode substituir a estação base quando são transferidos dados (definições dos transmissores, conteúdo da memória) entre os transmissores e o PC. Os dados podem ser transferidos entre os transmissores e o PC através da dongle USB quando os transmissores são inseridos no carregador. Não é possível efectuar monitorização online através da dongle USB.

Ajuda do Polar Team²

A dongle USB tem de ser apresentada ao sistema durante a execução do [assistente](#) (ou [separadamente](#)); caso contrário não funcionará correctamente.



Factos

- Bluetooth integrado.
- **Não instale os controladores da dongle USB a partir do CD incluído!** A dongle USB só funciona com o Team² se os controladores não estiverem instalados. Se tiver instalado os controladores, siga as [instruções](#) no capítulo Resolução de Problemas.
- **NOTE** que para a dongle USB funcionar correctamente, [a característica descoberta deve estar activada](#) nas definições do Windows.

Como...

Como Conectar a Estação Base ao PC

A estação base principal pode ser conectada ao PC utilizando um cabo Ethernet ou uma ligação sem fios. Quando o Team² é utilizado pela primeira vez, a estação base tem de estar conectada ao PC com o cabo Ethernet. A primeira estação base que conectar/apresentar ao sistema torna-se a estação base principal.

Se estiver a utilizar mais de uma estação base no sistema Team², só a estação base principal é conectada ao PC (conexão sem fios ou com fios). As estações base secundárias (uma ou duas) são conectadas à estação base principal sem fios e automaticamente ao ligar o interruptor. Acende-se a luz (4) na estação base principal quando pelo menos uma estação base secundária estiver conectada à estação base principal.

Para conectar a estação base principal ao PC:

1. Ligue o interruptor de corrente do PC e abra o software Team².
2. Ligue o cabo de alimentação à estação base principal. **NOTA** que o cabo de alimentação só pode ser utilizado em recintos cobertos. Se utilizar no exterior, utilize a bateria como fonte de alimentação.

3. Conecte a estação base principal ao PC utilizando o cabo de rede.
4. Ligue a estação base principal. Espere até (1) e (2) acenderem (aprox. min).
5. Se está a usar a estação base pela primeira vez com o sistema Team², certifique-se de que a estação base principal é apresentada ao sistema: vá a preferências do software (**Ferramentas > Preferências > separador Estação base/dongle USB**). A estação base principal deverá estar na lista de estações base. Se quiser alterar as definições da estação base ([nome ou chave da rede sem fios](#)), faça-o antes de apresentar as estações base secundárias.

Quando as luzes (1) e (2) estiverem acesas, a estação base principal está pronta para comunicar com o PC.

Consulte também [Como configurar uma ligação sem fios](#).

Para utilizar estações base secundárias

Para que as estações base secundárias funcionem a estação base principal deve estar ligada e conectada ao PC. Só a estação base principal é conectada ao PC, as estações base secundárias conectam-se ao sistema através da estação base principal.

1. [Apresentar estações base secundárias ao sistema](#).
2. Ligue a estação base principal e conecte-a ao PC e ao software Team².
3. Ligue as estações base secundárias.
4. Espere até que a luz (1) se acenda nas estações base secundárias e a luz (4) se acenda na estação base principal. Se as estações base secundárias tiverem sido apresentadas ao sistema, conectam-se à estação base principal se fios e automaticamente ao ser ligado o interruptor.

Como Inserir Transmissores no Carregador

Os transmissores são inseridos no carregador por 3 razões:

- Para recarregar as baterias.
- [Para transferir dados de treino dos transmissores para o PC](#).
- [Para alterar as definições do transmissor](#) (online/fora da época).

Inserir os transmissores no carregador:

Ajuda do Polar Team?

- Os transmissores são inseridos no carregador de modo a que o P do logótipo não fique visível. O LED está situado junto ao R do logótipo Polar. O cabo de alimentação do carregador tem de estar ligado.



- Quando o transmissor está correctamente inserido no carregador, o LED vermelho acende durante 5 segundos. Simultaneamente, é emitido um breve sinal sonoro.



Como apresentar estações base adicionais

A primeira estação base que apresentou ao sistema (durante ou depois do [Assistente](#)) é a sua estação base principal. Para poder utilizar simultaneamente online mais de 28 transmissores, as estações base secundárias têm de ser apresentadas ao sistema Team². Pode adquirir como acessórios estações base adicionais.

Recomenda-se que as estações base adicionais sejam apresentadas ao sistema Team² utilizando o cabo Ethernet (ligação com fios).

1. Certifique-se de que a estação base principal foi apresentada ao sistema: vá a preferências do software (**Ferramentas > Preferências > separador Estação base/dongle USB**). A estação base principal deverá estar na lista de estações base. Se quiser alterar as definições da estação base ([nome ou chave da rede sem fios](#)), faça-o antes de apresentar as estações base secundárias.
2. Desligue a estação base principal. Mantenha o software Team² em execução.
3. Conecte o PC e a primeira estação base secundária com o cabo Ethernet.
4. Ligue a estação base secundária.
5. Abra as preferências do software (**Ferramentas > Preferências**) e seleccione o separador **Estação base/dongle USB**. Clique em **Adicionar** por baixo da lista de estações base, a estação base secundária é adicionada à lista de estações base. **NOTA:** Poderá demorar 1 minuto após a conexão da estação base secundária ao PC para que o botão **Adicionar** fique activado.
6. Desligue a estação base secundária e retire o cabo Ethernet, se pretende apresentar uma outra estação base secundária. Siga, depois, os passos 3 a 5.
7. Depois de ter apresentado ao sistema estações base secundárias (uma ou duas), terá de sincronizar os transmissores com a nova combinação de estações base. Consulte as instruções em [Como sincronizar transmissores com novas estações base](#).

Para que as estações base secundárias funcionem a estação base principal deve estar ligada e conectada ao PC. Só a estação base principal é conectada ao PC, as estações base secundárias conectam-se ao sistema através da estação base principal. Se as estações base secundárias tiverem sido apresentadas ao sistema, conectam-se à estação base principal se fios e automaticamente ao ser ligado o interruptor.

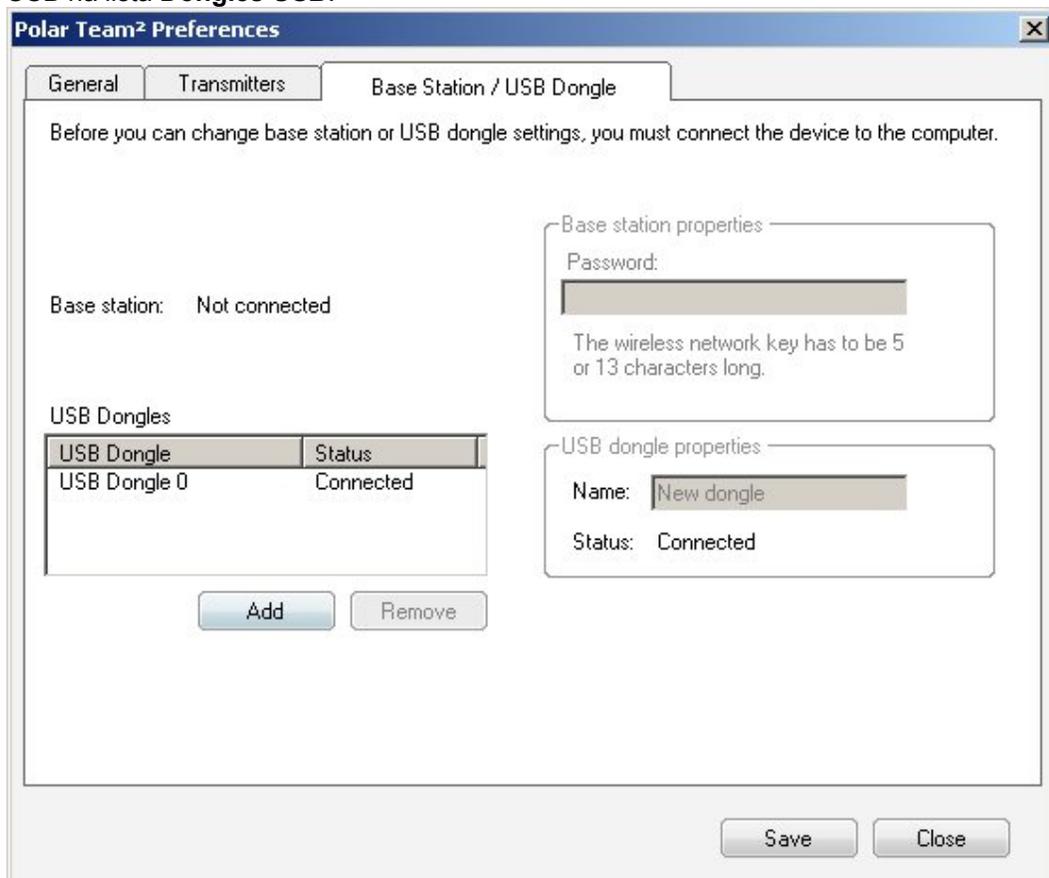
NOTA: Se a estação base foi anteriormente apresentada a um sistema Team² ou Cardio GX (como estação base principal ou secundária), deve ser reiniciada antes de poder ser apresentada novamente ao sistema (como estação base principal ou secundária). Consulte as instruções em [Como reiniciar uma estação base](#).

Como Apresentar a Dongle USB

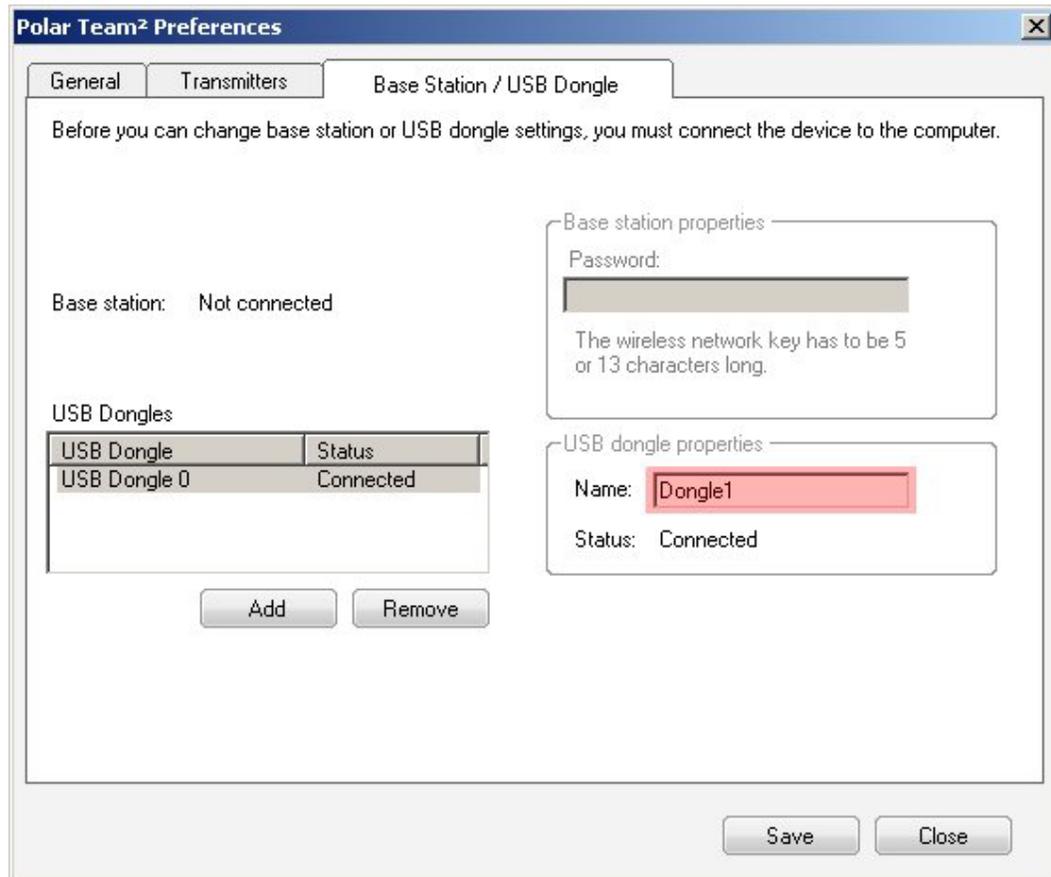
Ajuda do Polar Team²

Se a dongle USB não tiver sido inserida durante a execução do Assistente, não poderá ser utilizada como uma alternativa para a estação base, porque o Team² não a reconhece. Antes de poder usar a dongle USB para transferir dados da memória dos transmissores para o PC, necessita de a apresentar ao sistema. Para o efeito, proceda do seguinte modo:

1. Abra o software Team² PC.
2. Insira a dongle USB numa porta USB livre.
3. Abra o separador das definições da estação base / dongle USB nas preferências do software (**Ferramentas > Preferências > separador Estação base / dongle USB**).
4. Clique no botão **Adicionar**, abaixo da lista **Dongles USB**. Aparece uma nova dongle USB na lista **Dongles USB**.



- Para renomear a dongle, seleccione-a da lista e digite um novo nome no campo **Nome**, à direita.



- Conecte a estação base principal ao PC utilizando o cabo de rede.
- Insira todos os transmissores no carregador e ligue o cabo de alimentação.

NOTA:

- Não instale os controladores da dongle USB a partir do CD incluído!** A dongle USB só funciona com o Team² se os controladores não estiverem instalados. Se tiver instalado os controladores, siga as [instruções](#) no capítulo Resolução de Problemas.

Activar a descoberta

Para que a dongle USB funcione correctamente, a característica descoberta deve estar activada nas definições do Windows. Quando a descoberta está activada os outros dispositivos bluetooth (como os transmissores Team²) podem detectar e ligar-se ao PC.

- Assegure-se de que ligou a dongle USB.

Ajuda do Polar Team²

2. Seleccione **Iniciar** (> **Definições**) > **Painel de controlo**.
3. Faça duplo clique no ícone **Dispositivos Bluetooth**  para abrir as definições dos dispositivos.
4. Abra o separador **Opções**.
5. Marque a caixa **Activar a descoberta**.
6. Guarde as alterações e feche a janela seleccionando **OK**.

NOTA: Quando não estiver a utilizar a dongle USB pode desactivar a descoberta desmarcando a caixa nas definições.

Como substituir a estação base principal

Poderá ter de substituir a actual estação base principal, por exemplo, se a actual estação base principal estiver avariada. Poderá substituir a actual estação base principal por uma estação base secundária ou por uma nova. Siga os passos abaixo para substituir a actual estação base principal por uma outra estação base.

Remova do sistema a actual estação base principal:

1. Abra as preferências do software (**Ferramentas** > **Preferências**) e seleccione o separador **Estação base/dongle USB**.
2. Seleccione a estação base principal na lista de estações base.
3. Clique em **Remover**, abaixo da lista de estações base. É limpa toda a lista de estações base.

Reinicie as estações base:

1. Ligue a primeira estação base, não a conecte ao PC. Certifique-se de que as outras estações base estão desligadas.
2. Espere até a luz (1) da estação base acender.
3. Prima o botão reiniciar no [painel da frente](#) da estação base com uma caneta ou com um lápis. Encontrará o botão reiniciar por baixo da ficha.
4. Desligue a estação base reiniciada e ligue a segunda. Repita os passos 1 a 3 até todas as estações base terem sido reiniciadas.

Apresente a nova estação base:

1. Ligue o interruptor de corrente do PC e abra o software Team².
2. Ligue o cabo de alimentação à nova estação base principal (estação base secundária reiniciada ou nova). **NOTA** que o cabo de alimentação só pode ser utilizado em recintos cobertos. Se utilizar no exterior, utilize a bateria como fonte de alimentação.
3. Conecte a nova estação base principal ao PC utilizando o cabo de rede.
4. Ligue a estação base principal. Espere até (1) e (2) acenderem (aprox. min).
5. Certifique-se de que a estação base principal foi apresentada ao sistema: vá a preferências do software (**Ferramentas > Preferências > separador Estação base/dongle USB**). A estação base principal deverá estar na lista de estações base. Se quiser alterar as definições da estação base ([nome ou chave da rede sem fios](#)), faça-o antes de apresentar as estações base secundárias.
6. Apresente as possíveis estações base secundárias, de acordo com as instruções ([Como apresentar estações base adicionais](#)).
7. Depois de ter apresentado ao sistema estações base, terá de sincronizar os transmissores com a nova combinação de estações base. Consulte as instruções em [Como sincronizar transmissores com novas estações base](#).

Como reiniciar uma estação base

Se a estação base foi anteriormente apresentada a um sistema Team² ou Cardio GX (como estação base principal ou secundária), deve ser reiniciada antes de poder ser apresentada novamente ao sistema (como estação base principal ou secundária).

1. Ligue a estação base, não a conecte ao PC. Certifique-se de que as outras estações base estão desligadas.
2. Espere até a luz (1) da estação base acender.
3. Prima o botão reiniciar no [painel da frente](#) da estação base com uma caneta ou com um lápis. Encontrará o botão reiniciar por baixo da ficha.
4. Repita para todas as estações base.

Ajuda do Polar Team²

5. Apresente a estação base ao sistema como estação base principal (informação em [Como conectar a estação base ao PC](#) ou como estação base secundária ([Como apresentar estações base adicionais](#)).

Como Configurar uma Ligação sem Fios

A estação base principal pode ser conectada ao PC através de uma ligação com fios (Ethernet) ou sem fios (Wi-Fi). Encontrará [aqui](#) instruções para criar uma ligação com fios entre a estação base e o PC. É necessária uma ligação com fios quando o Team² é usado pela primeira vez ou quando as definições da estação base são alteradas.

Se estiver a utilizar mais de uma estação base no sistema Team², só a estação base principal é conectada ao PC (conexão sem fios ou com fios). As estações base secundárias (uma ou duas, apresentadas anteriormente ao sistema) são conectadas à estação base principal sem fios e automaticamente ao ligar o interruptor. Acende-se a luz (4) na estação base principal quando pelo menos uma estação base secundária estiver conectada à estação base principal.

A ligação sem fios implica a instalação de um adaptador Wi-Fi no computador.

- [Chave da rede](#)
- [Estabelecer uma ligação sem fios](#)

Chave da rede

Uma ligação sem fios requer uma chave da rede sem fios, para que seja possível estabelecer uma ligação sem fios segura. Uma ligação segura impede terceiros de se conectarem à rede sem fios da estação base. A chave da rede sem fios é seleccionada no assistente, durante a primeira execução do software Team². A chave da rede sem fios pode ser alterada nas preferências. Para alterar a chave da rede sem fios é necessário que a estação base esteja conectada ao PC (através de um cabo Ethernet ou de uma ligação sem fios). Recomenda-se a ligação com fios (cabo Ethernet) para alterar as definições da estação base.

Note que a chave de rede só é definida para a estação base principal (ou única). Antes de apresentar as estações base secundárias ao sistema, a chave de rede tem de ser alterada.

Alterar a chave da rede:

1. [Conecte a estação base principal ao PC](#) utilizando um cabo Ethernet ou uma ligação sem fios. Recomenda-se a ligação com fios (cabo Ethernet).
2. Execute o software Team².
3. Seleccione **Ferramentas > Preferências** no menu principal.

4. Seleccione o separador **Estação base / dongle USB**.
5. Seleccione a estação base principal na lista de estações base. **Note** que se uma estação base secundária for apresentada ao sistema, as definições da estação base principal não podem ser alteradas.
6. Digite uma nova chave da rede sem fios na caixa de entrada **Chave da rede sem fios**. A chave da rede deve ter 5 ou 13 caracteres. Pode, também, renomear a estação base digitando um nome para a estação base na caixa de entrada **Nome**. O nome da estação base é o nome da rede sem fios da estação base.
7. Para terminar, faça clique em **Guardar**.
8. Remova o actual perfil de rede sem fios das definições do sistema operativo ou do software de rede sem fios e crie novamente uma ligação sem fios com a nova chave de rede.

NOTA: Se esqueceu a sua chave da rede sem fios, conecte a estação base ao PC com o cabo Ethernet e execute os passos 2 a 7 de *Alterar a chave da rede*.

Estabelecer uma ligação sem fios

O seu computador deve recordar as definições da ligação sem fios. Sendo assim, a ligação sem fios só tem de ser definida uma vez. Note que se alterar a chave da rede sem fios terá de remover o actual perfil de rede sem fios das definições do sistema operativo ou do software de rede sem fios e crie novamente uma ligação sem fios com a nova chave de rede.

Windows XP:

1. Ligue a estação base principal. Espere até a luz 1 da estação base acender.
2. Se existir um interruptor separado para o adaptador Wi-Fi (do seu PC), assegure-se de que o adaptador está ligado.
3. Abra as Ligações de Rede seleccionando **Iniciar > Ligar a > Mostrar todas as ligações** no seu PC. Em alternativa abra o *Painel de controlo* (**Iniciar > (Definir) > Painel de controlo**) e seleccione **Ligações de rede**.
4. Se o adaptador Wi-Fi estiver desactivado, clique com o botão direito em **Ligação de rede sem fios** e seleccione **Activar**.
5. Clique com o botão direito em **Ligação de Rede sem Fios** e seleccione **Ver Redes sem Fios Disponíveis**.

Ajuda do Polar Team²

6. Aguarde uns segundos enquanto o computador procura as redes. Se o nome da estação base principal (rede sem fios da estação base) não aparecer na lista, tente actualizá-la clicando em **Actualizar** lista de redes, no painel esquerdo.
7. Seleccione a rede sem fios da estação base na lista de redes e clique em **Ligar**.
8. É-lhe pedida a chave da rede para finalizar a ligação. Quando o software Team² está a ser executado e a ligação está OK, a luz 2 da estação base acende.

Windows Vista:

1. Ligue a estação base principal. Espere até a luz 1 da estação base acender.
2. Se existir um interruptor separado para o adaptador Wi-Fi (do seu PC), assegure-se de que o adaptador está ligado.
3. Abra o Centro de Redes e Partilha seleccionando **Iniciar > Painel de controlo > Centro de Redes e Partilha** no seu PC.
4. Clique em **Ver estado** da ligação de rede sem fios.
5. Se o **Estado do Suporte** estiver desactivado, clique no botão **Activar**, na parte inferior da janela.
6. Seleccione **Iniciar > Ligar a**.
7. Aguarde uns segundos enquanto o computador procura as redes. Se o nome da estação base principal (rede sem fios da estação base) não aparecer na lista, tente actualizá-la clicando em **Actualizar** lista de redes, no painel esquerdo.
8. Seleccione a rede sem fios da estação base na lista de redes e clique em **Ligar**.
9. É-lhe pedida a chave da rede para finalizar a ligação. Quando o software Team² está a ser executado e a ligação está OK, a luz 2 da estação base acende.

NOTA:

- Estas instruções não se aplicam se estiver a utilizar um outro software para gerir ligações sem fios, fornecido pelo fabricante do PC ou do adaptador Wi-Fi. Nesse caso encontrará mais informações na ajuda ou no Web site do software de gestão de ligações.
- Se tiver problemas em ligar-se à estação base:

- Alguns computadores bloqueiam automaticamente a ligação Wi-Fi se o cabo Ethernet estiver ligado, mesmo que o adaptador Wi-Fi esteja activado. Se for este o caso, remova o cabo Ethernet da ficha do PC, se estiver ligado.
- Alguns computadores bloqueiam automaticamente a ligação Wi-Fi se estiver a utilizar uma estação de ancoragem. Se for este o caso, retire o computador portátil da estação de ancoragem.

Como sincronizar transmissores com novas estações base

Depois de ter apresentado ao sistema estações base secundárias (uma ou duas) ou substituído a estação base principal, terá de sincronizar os transmissores com a nova combinação de estações base. Se for necessário sincronizar, o software Team² informá-lo-á através de triângulos amarelos no separador **Transmissores** (de **Preferências de software**) e no canto superior direito do software Team². Para descobrir a razão para o triângulo amarelo, leve o cursor do rato até ao símbolo e é mostrada uma mensagem.

Se ensinou transmissores ao sistema Team² antes da alteração na combinação de estações base, siga os passos abaixo:

1. [Conecte a estação base principal ao PC.](#)
2. Vá a preferências do software (**Ferramentas > Preferências > separador Transmissores**).
3. Insira transmissores no carregador no modo não seguro. Para mais informações, consulte a página [Modo não seguro dos transmissores](#).
4. Ligue o cabo de alimentação ao carregador.
5. Mal os transmissores ficarem sincronizados com a nova combinação de estações base, os triângulos desaparecem do separador **Transmissores**.
6. Repita os passos 3 a 5 até ter sincronizado todos os transmissores.

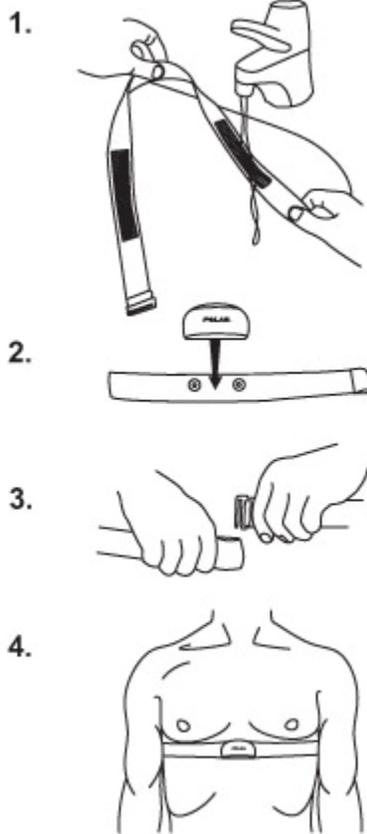
NOTA:

- Também aparecem triângulos amarelos semelhantes quando os transmissores são ensinados ao sistema, antes do ensinamento ser finalizado. Para descobrir a razão para o triângulo amarelo, leve o cursor do rato até ao símbolo e é mostrada uma mensagem de sugestão.
- Se ensinar os conectores ao sistema depois de ter apresentado todas as estações base, não é necessário sincronizar.

Como Utilizar os Transmissores

Para que os transmissores funcionem correctamente (gravar e transmitir dados da frequência cardíaca), é necessário seguir estas instruções.

1. Molhe bem as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente.
2. Aplique o conector na tira. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa mas confortável.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.
5. Após o treino, separe o transmissor da tira.
6. Siga os [cuidados e instruções de manutenção](#).



Software

Introdução ao Software

O software Team² foi desenvolvido exclusivamente para o Polar Team². O software permite-lhe utilizar todas as funcionalidades do Polar Team².

Com o software Team² pode:

- [Planear as épocas da sua equipa.](#)
- [Planear o treino da sua equipa, sessão a sessão e fase a fase.](#)
- [Monitorizar as frequências cardíacas dos jogadores online, durante o treino.](#)
- Recolher e registar dados da frequência cardíaca durante o treino, online e após o treino fora da época.
- [Analisar os dados da frequência cardíaca.](#)
- [Produzir relatórios de dados de treino.](#)
- Gerir testes.

Atalhos

Função	Tecla de atalho
Menu principal - Ficheiro	Alt + F
Menu principal - Editar	Alt + E
Menu principal - Opções	Alt + O
Menu principal - Ferramentas	Alt + T
Menu principal - Ajuda	Alt + H

Ajuda do Polar Team²

É possível encontrar algumas funções nos menus de contexto que são exibidos quando se clica no item com o botão direito.

Actualizações do software

Recomendamos que transfira e instale actualizações do software regularmente. É necessário ter uma ligação à Internet para efectuar actualizações. Para verificar se estão disponíveis actualizações de software, seleccione **Ajuda > Procurar Actualizações**. Transfira e instale as actualizações de software, se estiverem disponíveis. Poderá ser necessário reiniciar o computador durante a instalação das actualizações.

Menu Principal

Menu Principal

O menu principal do software Polar Team² é composto por cinco menus: **Ficheiro**, **Editar**, **Opções**, **Ferramentas** e **Ajuda**. O menu principal encontra-se na parte superior da janela do software.

- [Ficheiro](#)
- [Editar](#)
- [Opções](#)
- [Ferramentas](#)
- [Ajuda](#)

O conteúdo do menu principal varia consoante as situações. Algumas funções possuem funcionalidades desactivadas. Nesta secção são apresentadas todas as funcionalidades.

Ficheiro

Enviar e-mail

- Enviar informações de treino por e-mail, sob a forma de imagem ou como ficheiro de dados.
- Ao ser seleccionada, a função abre o software predefinido de e-mail.

Exportar

- Exportar dados de treino para um formato compatível com o ProTrainer (hrm/pdd) ou ficheiro de texto.

Importar dados de treino

- Importa para o sistema dados de treino que foram produzidos no software Team² ou Polar ProTrainer. Para mais informações, consulte [Como importar dados de treino](#).
- Os dados têm de estar no formato *Ficheiros de treino Polar*. Os ficheiros de treino que são importados do Polar ProTrainer podem estar num pacote zip ou no formato de ficheiro *.hrm.

Imprimir

- Imprimir os dados de treino.
- No separador *Calendário de treino* o software pergunta-lhe que dados pretende imprimir (lista de jogadores ou plano de treino seleccionado por intervalo de datas).
- O separador *Relatórios de treino* permite imprimir a vista actual.

Gestão de base de dados

- Fazer cópias de segurança dos dados ou restaurar dados a partir dos ficheiros de cópias de segurança.
- Arquivar dados da base de dados no sistema.

Últimas equipas utilizadas (até 5)

- Selecção rápida de uma outra equipa. É apresentada uma lista das últimas 5 equipas utilizadas.

Sair

- Encerrar o software.

Editar

Copiar para a área de transferência

- Copiar os itens seleccionados para a área de transferência. O software pergunta-lhe que dados pretende copiar.
- No separador *Calendário de treino*, as opções são Lista de jogadores ou Plano de treino (seleccionado por intervalo de datas).
- No separador *Relatórios de treino* as opções são Valores e Gráfico.

Adicionar sessão de treino manualmente

- No calendário de treino seleccione um item de calendário para um jogador, seleccione **Adicionar sessão de treino manualmente** e adicione uma sessão de treino a um jogador com um valor de carga de treino e durações de zonas de desporto. Para mais informações, consulte [Como adicionar sessão de treino manualmente](#).

Eliminar

- Eliminar os itens seleccionados.
- Podem ser eliminados os seguintes itens: um jogador da lista no *Calendário de treino*, um item do calendário e um período de treino do *Calendário de treino* e um treino do jogador seleccionado no *Registo da sessão de treino*.

Combinar sessões de treino

- Combine duas ou mais sessões de treino numa só no separador *Registo da sessão de treino*. Seleccione primeiro as sessões de treino destinadas ao mesmo jogador e depois seleccione **Combinar sessões de treino**. Antes de prosseguir o software pede-lhe que confirme a combinação.

Mover jogadores para uma nova sessão

- Mover os ficheiros de treino de jogadores para uma nova sessão no separador *Registo de sessões de treino*. Comece por seleccionar os ficheiros e seleccione **Mover jogadores para uma nova sessão**. O software pede detalhes (data, hora, actividade de treino).

Mover jogadores para uma sessão já existente

- Mover os ficheiros de treino de jogadores para uma outra sessão de treino (já existente) no separador *Registo de sessões de treino*. Comece por seleccionar os ficheiros e seleccione **Mover jogadores para uma sessão já existente**. O software pede detalhes (data, sessão).

Adicionar marcador

- Adicionar um marcador durante o treino online ou no separador *Registo da sessão de treino*.

Detalhes da selecção

- Ver os detalhes de uma selecção no separador *Registo da sessão de treino*. É necessário que só esteja a ser apresentado um gráfico. *Detalhes da selecção* abre uma janela que contém informações fisiológicas sobre a parte seleccionada da curva.

Opções

Planear época

- Planear as épocas da equipa na janela *Planear época*. A mesma janela pode ser aberta clicando no botão **Planear a época** (menor + botão) no separador *Calendário de treino*.

Sessões de Treino

- Planeie sessões de treino na janela *Sessão de Treino*. A mesma janela pode ser aberta clicando no botão **Sessões de treino** (maior + botão) do separador *Calendário de treino*.
- [Como planear uma sessão de treino?](#)

Editar equipas

- Crie, elimine, edite e importe equipas ou altere a equipa que está a utilizar presentemente na janela *Equipas*. É apresentada uma lista de todas as equipas criadas. A equipa que está a utilizar presentemente é seleccionada marcando a caixa.

Propriedades da equipa

- Altere as propriedades da equipa que está a utilizar presentemente na janela *Propriedades da equipa*.
- Veja também [informações mais detalhadas](#).

Ferramentas

Transferir sessões de treino

- Transferir dados das sessões de treino dos transmissores para o sistema. Os transmissores têm de estar inseridos no carregador. Os dados podem ser transferidos a partir de um ou mais transmissores seleccionados.
- Consulte também [Como transferir dados da memória dos transmissores](#).

Adicionar novo transmissor

- Adicionar um novo transmissor ao sistema. Antes de executar esta função insira apenas novos transmissores no carregador.

Ajuda do Polar Team²

- Veja também [informações mais detalhadas](#).

Sincronizar PDA

- Sincronizar dados do sistema com um PDA. Para além da equipa actualmente activa, todas as equipas que não estejam protegidas por uma palavra-passe são sincronizadas com o PDA.
- Veja também [informações mais detalhadas](#).

Mudar o utilizador do transmissor

- Durante o treino online altere o utilizador do transmissor com esta funcionalidade. Abre a janela *Mudar o utilizador do transmissor*.

Resultados do teste

- Abre a folha de resultados de teste da equipa durante o treino online se um teste estiver seleccionado como sessão de treino. A mesma janela pode ser aberta clicando no símbolo resultados de teste,  no separador de treino online.

Preferências

- Ver e alterar as preferências Team². Por exemplo, é possível alterar as preferências da estação base, da dongle USB e do transmissor. O idioma do software pode ser alterado.
- Veja também [informações mais detalhadas](#).

Ajuda

Ajuda do Polar Team²

- Encontrar informações e ajuda sobre o hardware e software Team².

Suporte de produtos

- Obter suporte para um produto através do Web site da Polar. **NOTA:** O PC tem de estar ligado à Internet.

Web site da Polar

- Visitar o Web site da Polar. **NOTA:** O PC tem de estar ligado à Internet.

Tutorial

- Ver o tutorial Team².

Procurar actualizações

- Verificar se a Polar lançou actualizações do software. As actualizações são instaladas automaticamente.

Acerca de

- Obter informações sobre o software Team².

Barra de ferramentas

A barra de ferramentas está situada por baixo do menu principal. A barra de ferramentas fornece informações sobre os transmissores e dongles USB inseridas. Há, ainda, alguns ícones para funcionalidades comuns.



- O número de **transmissores conectados** aparece no canto superior direito da janela do software.
- Ao lado, podemos ver se **a dongle USB está inserida**.
- Existem **Ícones** para as funcionalidades mais comuns que estão situados no extremo esquerdo da barra de ferramentas.

Ícones

- Imprimir 
- Enviar por E-mail 
- Adicionar sessão de treino 
- Adicionar marcador 

Ajuda do Polar Team²

- Propriedades da equipa 
- Transferir ficheiros de treino 
- Sincronizar PDA 

Preferências do Software

As *Preferências do Polar Team²* podem ser encontradas a partir do menu principal: **Ferramentas** > **Preferências**. Para alterar as preferências não é preciso seleccionar uma equipa. Há 3 separadores nas Preferências Polar Team².

Selecione as definições clicando em **Guardar**. Feche a janela seleccionando **Fechar**. Se as alterações não forem guardadas quando seleccionar **Fechar**, o software pergunta-lhe se as alterações estão ou não guardadas.

Gerais

As definições do idioma e da transferência da sessão de treino podem ser encontradas no separador *Gerais*.

- Para *alterar o idioma do software* selecione o idioma correcto na lista pendente. Há 7 opções: Inglês, Alemão, Francês, Holandês, Espanhol, Italiano e Português.
- Para utilizar a *correção automática de erros*, marque a caixa à frente de **Correcção automática de erros na curva da frequência cardíaca**. Esta funcionalidade corrige os dados da frequência cardíaca a respectiva transferência, a partir da memória do transmissor ou da memória de uma unidade de pulso.
- Para utilizar a *combinação automática de sessões de treino* marque a caixa à frente de **Combinar sessões de treino se o intervalo entre elas for inferior a...** Selecione também o limite de tempo (em segundos) para a combinação.

Transmissores

As definições dos transmissores podem ser modificadas no separador *Transmissores*. As definições dos transmissores podem ser modificadas individualmente ou em grupo. Antes de modificar as definições dos transmissores é necessário inseri-los no carregador e ligá-los ao sistema. Os transmissores ligados e não ligados são indicados separadamente na lista de transmissores.

- Para *alterar as definições dos transmissores*, abra o separador **Transmissores**, seleccione um transmissor da lista, seleccione o botão de selecção correcto (**Online** ou **Fora da época**) e clique no botão **Transferir**.
- As definições de transmissor seleccionadas podem ser transferidas directamente para todos os transmissores ligados, clicando no botão **Transferir para todos**.

O modo **Fora da época** tem duas definições adicionais. Estas definições são activadas quando selecciona a opção **Fora da época**.

- A definição *Frequência de gravação* tem duas opções, **A cada batimento** e **Cada 5 segundos**. Esta definição afecta a capacidade da memória.
 - Quando a opção **A cada batimento** está seleccionada, o transmissor pode gravar dados até 48 horas.
 - Quando a opção **Cada 5 segundos** está seleccionada, o transmissor pode gravar dados até 360 horas.
- As segundas definições permitem seleccionar os *dados que deverão ser substituídos* quando a memória estiver cheia. As opções são **Ficheiros mais antigos** e **Apenas ficheiros transferidos para o PC**.
 - Quando a opção **Ficheiros mais antigos** é seleccionada, a memória nunca fica cheia mas, ao mesmo tempo, poder-se-ão perder dados que não tenham sido transferidos para o PC.
 - Quando a opção **Apenas ficheiros transferidos para o PC** é seleccionada, a memória pode ficar cheia, mas não se perdem dados porque só são substituídos os dados transferidos.

Consulte mais informações em [Modos online e fora da época](#).

Para **limpar a memória do transmissor**, seleccione um transmissor na lista e clique no botão **Limpar**. O software pede-lhe para confirmar.

Depois de apresentar estações base secundárias ao sistema (uma ou duas), necessita de sincronizar os transmissores com a nova combinação de estações base. Consulte as instruções em [Como sincronizar transmissores com novas estações base](#). Se for necessário sincronizar, são exibidos triângulos amarelos no separador **Transmissores**. Para saber porque motivo foi apresentado o triângulo amarelo, leve o cursor do rato até ao símbolo para visualizar uma mensagem de sugestão.

Estação base / dongle USB

Ajuda do Polar Team²

Para poder alterar as definições da estação base ou da dongle USB, o dispositivo tem de estar ligado ao computador. A estação base está ligada ao sistema quando as luzes 1 e 2 estão acesas e o software Team² para PC está a ser executado. Só as definições da estação base principal podem ser alteradas, sendo necessário efectuar a alteração antes de as [estações base secundárias serem apresentadas ao sistema](#).

Quando a estação base principal está ligada ao computador através de cabo Ethernet ou ligação sem fios, é possível alterar a **Chave da rede sem fios**. Siga as instruções no tópico [Como configurar uma ligação sem fios](#). Recomenda-se a ligação com fios Ethernet) para alterar as definições da estação base.

As estações base que foram apresentadas ao sistema Team² são listadas no separador **Estação base / Dongle USB**. Também é indicado o respectivo tipo (principal / secundário). Se houver estações base secundárias no sistema, as definições da estação base principal (nome e chave da rede sem fios) estão desactivadas e não podem ser alteradas. O botão **Remove** abaixo da lista de estações base, limpa toda a lista de estações base! O botão **Adicionar**, existente por baixo da lista de estações base, é utilizado quando as [estações base secundárias são apresentadas ao sistema](#).

A dongle USB tem de ser apresentada ao sistema durante a execução do [Assistente](#); caso contrário não funcionará correctamente. Se não apresentou a dongle USB durante a execução do Assistente, consulte as [instruções no capítulo hardware](#). As dongles USB que estão no sistema são indicadas na lista **Dongles USB** juntamente com uma informação do respectivo estado. O estado pode ser *conectada* ou *desconectada*.

- Para *alterar o nome da dongle USB*, seleccione a dongle USB na lista e digite o novo nome no campo **Nome**.
- Para *remover uma dongle USB* do sistema, seleccione uma dongle na lista e clique o botão **Remove**.

Propriedades da equipa

Para alterar as *Propriedades da equipa* é preciso seleccionar uma equipa. As propriedades da equipa podem ser seleccionadas no menu principal: **Opções > Propriedades da equipa**. Há 5 separadores em Propriedades da equipa, **Equipa**, **Zonas de desporto**, **Actividades de treino**, **Testes** e **Jogadores**.

- [Equipa](#)
- [Zonas de Desporto](#)
- [Actividades de treino](#)
- [Testes](#)

- [Jogadores](#)

Selecione as definições clicando em **Guardar**. Feche a janela seleccionando **Fechar**. Se as alterações não forem guardadas quando seleccionar **Fechar**, o software pergunta-lhe se as alterações estão ou não guardadas.

Equipa

O primeiro separador diz respeito aos *Detalhes da equipa*. Permite alterar o nome da equipa, o logótipo, as informações detalhadas e a palavra-passe. O **nome da equipa** e os **detalhes** são digitados nos campos de texto.

- Para *adicionar um logótipo*, clique na caixa do logótipo (*Clique aqui para adicionar um logótipo*) e procure o logótipo da equipa nos directórios do computador. O logótipo deve estar no formato *.jpg.
- Para *remover o logótipo*, clique no botão **Remover**.
- Para *activar a protecção por palavra-passe*, marque a caixa **Activada** e digite a palavra-passe. **NOTA:** Palavra-passe não é o mesmo que chave da rede sem fios.

Zonas de Desporto

O segundo separador diz respeito às *Zonas de desporto*. O *método de cálculo*, em que se baseiam as zonas de desporto, pode ser alterado clicando no botão de selecção. As opções são *Frequência cardíaca máxima do jogador*, *Frequência cardíaca de reserva do jogador* e *Valores limiares do jogador*. Uma vez seleccionado o método de cálculo, os detalhes da zona de desporto (nome, valores) também podem ser alterados.

- Para *adicionar uma zona de desporto*, clique no botão **Adicionar zona de desporto**, digite o nome e selecione os valores. **NOTE** que quando é seleccionada a opção valores limiares do jogador já não pode adicionar mais zonas de desporto.

Frequência cardíaca máxima do jogador (% da FCmax)

Quando a frequência cardíaca máxima do jogador é seleccionada como método de cálculo da zona de desporto, as zonas de desporto que o utilizador pode determinar são indicadas como uma percentagem da frequência cardíaca máxima do jogador. As zonas são individuais para cada jogador uma vez que têm por base a frequência cardíaca máxima do próprio jogador. As mesmas percentagens são, no entanto, utilizadas para toda a equipa.

Frequência cardíaca de reserva do jogador (% da FCR)

Quando a frequência cardíaca de reserva de um jogador é seleccionada como método de cálculo da zona de desporto, as zonas de desporto que o utilizador pode seleccionar são indicadas como uma percentagem da frequência cardíaca de reserva do jogador. A frequência cardíaca de

Ajuda do Polar Team?

reserva é a diferença entre as frequências cardíacas em repouso e máxima. Quando a frequência cardíaca do jogador é a sua frequência cardíaca em repouso, a frequência cardíaca de reserva é 0 % porque o jogador não está a "usar" a sua frequência cardíaca de reserva.

Valores limiares do jogador

Quando os valores limiares do jogador são seleccionados como método de cálculo da zona de desporto, as zonas de desporto têm por base os valores limiares do jogador indicados nas definições do jogador. Cada jogador tem um valor limiar superior (anaeróbico) e um valor limiar inferior (aeróbico). O treinador pode determinar o número de batimentos cardíacos de diferença entre a zona do limiar superior e a zona do limiar inferior em relação ao limiar superior e inferior do jogador. As diferenças são as mesmas para toda a equipa. Os valores do limiar permitem uma análise do treino mais individualizada.

Actividades de treino

O terceiro separador diz respeito às *Actividades de treino*. Geralmente, as actividades de treino são definidas durante a execução do [Assistente](#), mas é possível adicionar mais actividades de treino em qualquer altura. Não há um limite de actividades de treino por equipa. Por exemplo, as actividades de treino podem ser *Corrida*, *Futebol* e *Ginásio*.

Cada actividade de treino tem um tipo (pode ser *contínua*, *intermitente* ou de *força*). O tipo indica até que ponto a actividade é exaustiva. O tipo de actividade de treino afecta os cálculos da carga de treino e do tempo de recuperação.

Exemplos de actividade de treino:

Contínua	Intermitente	Força
Natação	Futebol	Ginásio
Caminhar	Hóquei no gelo	Levantamento de pesos
Esqui	Correr a subir/a descer	
Patinagem	Rugby	
Corrida	Esqui alpino	

Cada actividade de treino pode ter uma cor individual. Se cada actividade de treino ou teste tiver a sua própria cor, ser-lhe-á mais fácil visualizar o calendário de treino da sua equipa. As actividades aparecem no calendário como caixas de cor.

As actividades de treino podem ter subactividades, sessões. Por exemplo, o treino em ginásio pode ter sessões de *exercício de 60 min* e de *45 min*. As sessões são geridas na [Gestão da sessão](#).

As actividades de treino e as fases podem ser removidas, adicionadas e modificadas.

- Para *modificar a actividade de treino*, seleccione a actividade da lista da esquerda e altere o seu nome, cor ou tipo.
- Para *adicionar uma nova actividade de treino*, clique no botão **Adicionar** (por baixo da lista da esquerda), digite o nome da actividade de treino, seleccione o tipo, a partir da lista pendente e uma cor, clicando na caixa da cor junto ao campo do nome.
- Para *remover uma actividade de treino*, seleccione a actividade na lista da esquerda e clique no botão **Eliminar**. A actividade é removida sem confirmação!
- Para *adicionar uma fase a uma actividade de treino*, seleccione a actividade na lista da esquerda e clique no botão **Adicionar**, apresentado abaixo da lista **Fases da actividade de treino**. Digite um nome para a fase. Consulte também [mais informações sobre fases](#).
- Para *alterar o nome de uma fase*, seleccione a fase na lista de fases e altere o nome num campo do lado direito.
- Para *remover uma fase*, seleccione a fase na lista da direita e clique no botão **Eliminar**. A fase é removida sem confirmação!
- Para *alterar a cor para uma actividade de treino*, seleccione a actividade na lista da esquerda. Clique na caixa de cor do lado direito, junto ao campo da actividade de treino. Seleccione uma cor. As cores ajudam o treinador a visualizar um calendário de treino se cada actividade de treino ou teste tiver a sua própria cor.
- Para *seleccionar um tipo para uma actividade de treino*, seleccione a actividade na lista da esquerda. Seleccione um tipo na lista pendente da direita, por baixo do campo da actividade de treino.

Testes

O quarto separador diz respeito aos *Testes*. Os testes são como actividades de treino. Os testes são usados do mesmo modo que as actividades de treino. A diferença consiste no facto da janela *Resultados de teste* poder ser aberta a partir do menu principal durante o treino online, no caso de se seleccionar um teste como sessão de treino. Os testes podem ser adicionados, removidos e modificados.

- Para *adicionar um novo teste*, clique no botão **Adicionar**, digite um nome para o teste e seleccione uma cor.
- Para *remover um teste*, seleccione o teste na lista e clique no botão **Eliminar**. O teste é removido sem confirmação!
- Para *modificar um teste*, seleccione o teste na lista e altere o nome ou a cor.

Jogadores

O quinto separador diz respeito aos *Jogadores*. Todos os jogadores da equipa são exibidos neste separador. O separador Jogadores tem 5 subseparadores: **Gerai**s, **Valores**, **Transmissor**, **Computador de Treino Polar** e **Notas**. Use as setas horizontais  para percorrer os separadores. Para alterar informações num separador é preciso seleccionar um jogador na lista. **NOTA:** As alterações só se aplicam ao jogador seleccionado.

- O separador *Gerai*s destina-se aos dados do jogador, como o nome, fotografia (em formato *.jpg), número do jogador, data de nascimento e endereço de E-mail.
- O separador *Valores* destina-se aos valores de frequência cardíaca.
- O separador *Transmissor* permite comutar o modo do transmissor do jogador entre *Online* e *Fora da época*. Para alterar as definições do transmissor o jogador tem de ter um transmissor atribuído. Veja mais informações [aqui](#).
- O separador *Computador de Treino Polar* permite transferir dados de um outro produto Polar, por exemplo, um computador de treino ou computador de ciclismo. Também pode transferir informações do PC para o computador de treino Polar. Por exemplo, os seguintes computadores de treino Polar são compatíveis: CS400, RS400, AXN500, AXN700, S810i, S725X / S625X, S725, S720i / S710i e S610i. Veja mais informações [aqui](#).
- O separador *Notas* permite registar notas e comentários. **NOTA:** As notas não podem ser removidas.

É possível adicionar ou remover jogadores e alterar os respectivas informações.

- Para *adicionar um novo jogador*, clique no botão **Adicionar** e preencha as informações do jogador nos separadores *Gerai*s e *Valores*. No separador *Gerai*s atribua ao jogador um transmissor livre.
- Para *agrupar jogadores* por posição do jogador, seleccione um jogador e a respectiva posição na lista pendente junto ao símbolo **Posição do jogador**  no separador *Gerai*s. Para mais informações, consulte [Como agrupar jogadores](#).
- Para *remover um jogador*, seleccione o jogador na lista e clique no botão **Remover**. Os jogadores removidos podem ser recuperados utilizando a função importar dados do jogador. Para mais informações, consulte [Como importar dados dos jogadores](#).
- Para *importar informações do jogador*, clique no botão **Importar**. Aparece a janela **Importar/Mover jogadores**. Para mais informações, consulte [Como importar dados dos jogadores](#).

- Para *alterar informações do jogador*, seleccione o jogador na lista e faça as alterações necessárias.
- Para *adicionar a fotografia do jogador*, seleccione o jogador na lista, abra o separador *Gerais*, clique na caixa da fotografia (*Clique aqui para adicionar uma fotografia*) e procure a fotografia nos directórios do computador.
- Para *remover a fotografia do jogador*, seleccione o jogador na lista, abra o separador *Gerais* e clique no botão **Remover fotografia**. A fotografia é removida sem confirmação!
- Para *adicionar uma nota*, seleccione o jogador na lista, abra o separador *Notas*, digite a nota, opcionalmente, o autor e clique no botão **Adicionar**. A nota aparece no topo da lista de notas. **NOTA:** As notas não podem ser removidas.

Transmissor

O separador *Transmissor* permite comutar o modo do transmissor entre *Online* e *Fora da época*. As definições do transmissor também podem ser modificadas nas preferências do software: **Ferramentas > Preferências > separador Transmissores**. Antes de modificar as definições dos transmissores é necessário inseri-los no carregador e ligá-los ao sistema.

- Para *alterar o modo do transmissor* seleccione o jogador na lista, abra o separador *Transmissor*, seleccione o botão adequado (*Online* ou *Fora da época*) e clique no botão **Transferir**. Clicando no botão **Aplicar a todos** pode transferir as definições seleccionadas para o transmissor simultaneamente para todos os transmissores.
- O modo **Fora da época** tem duas definições adicionais. Estas definições são activadas quando selecciona a opção *Fora da época*.
 - A definição *Frequência de gravação* tem duas opções, **A cada batimento** e **Cada 5 segundos**. Esta definição afecta a capacidade da memória.
 - Quando a opção **A cada batimento** está seleccionada, o transmissor pode gravar dados até 48 horas.
 - Quando a opção **Cada 5 segundos** está seleccionada, o transmissor pode gravar dados até 360 horas.
 - A segunda definição permite seleccionar os *dados que são substituídos* quando a memória estiver cheia. As opções são **Ficheiros mais antigos** e **Apenas ficheiros transferidos para o PC**.
 - Quando a opção **Ficheiros mais antigos** é seleccionada, a memória nunca fica cheia mas, ao mesmo tempo, poderão perder-se dados se não tiverem sido transferidos para o PC.

Ajuda do Polar Team²

- Quando a opção **Apenas ficheiros transferidos para o PC** está seleccionada, a memória pode ficar cheia, mas não se perdem dados porque só são substituídos dados transferidos.
- **NOTA:** Para poder alterar as definições dos transmissores, estes têm de estar inseridos no carregador e ligados ao sistema. Quando o jogador é seleccionado na lista, o software indica, no separador *Transmissor*, se o transmissor está ou não ligado ao sistema. Consulte mais informações em [Modos online e fora da época](#).

Computador de Treino Polar

No separador *Computador de Treino Polar* pode transferir dados do computador de treino Polar para o PC e vice-versa. A transferência de dados entre o PC e o computador de treino Polar é feita utilizando uma ligação por infravermelhos. Para transferir dados precisa de ter uma porta de infravermelhos ou um adaptador USB Polar IrDA no seu PC. Por exemplo, os seguintes computadores de treino Polar são compatíveis com comunicação por infravermelhos e com transmissores Team²: CS400, RS400, AXN500, AXN700, S810i, S725X / S625X, S725, S720i / S710i e S610i.

Quando transferir dados entre o PC e o computador de treino Polar, seleccione o modo de ligação no computador de treino Polar, coloque-o em frente da porta de infravermelhos e seleccione o botão **Transferir** no software Team². Consulte o manual do utilizador do seu produto Polar para obter ajuda para configurar o computador de treino para o modo de transferência.

Há duas secções no separador: **Transferir para o PC** e **Transferir para o Computador de Treino Polar**.

NOTA: Os dados não podem ser transferidos se houver alterações por guardar em *Propriedades da equipa*. Clique em **Guardar** antes de transferir dados entre o PC e o computador de treino.

Quando transferir dados para o PC, seleccione o modo de ligação no computador de treino Polar, coloque-o em frente da porta de infravermelhos e seleccione o botão **Transferir** no software Team². Se estiver a transferir ficheiros de treino, o software mostra uma janela onde pode seleccionar as sessões de treino que quer guardar no sistema, para que jogador serão definidas as sessões de treino e quais são as actividades de treino depois de concluída a transferência.

Transferir para o PC

Transferir para o PC tem duas definições que podem ser activadas ou desactivadas antes de transferir os dados.

- Se marcar **Sessões de treino (Ficheiros)**, os ficheiros de treino são transferidos do computador de treino para o PC.

- Se marcar **Dados pessoais (Definições do utilizador)**, as informações do utilizador são transferidas do computador de treino para o PC.

Transferir dados para o Computador de Treino Polar

A transferência de dados para o computador de treino tem cinco definições que podem ser activadas ou desactivadas antes de transferir os dados.

- Se marcar **Data e hora**, a data e a hora são transferidas para o computador de treino.
- Se marcar **Dados pessoais**, as informações do jogador seleccionado são transferidas para o computador de treino.
- Se marcar **Valores pessoais**, os valores da frequência cardíaca (e outros) do jogador seleccionado são transferidos para o computador de treino.
- Se marcar **Zonas de desporto**, as definições da zona de desporto são transferidas para o computador de treino.
- Se marcar **Mostrar o número do transmissor Polar Team² (visor da Hora)**, o número do transmissor do jogador seleccionado é transferido para o computador de treino. É possível configurar o número do transmissor para ser exibido no ecrã do computador de treino, no visor da Hora, premindo mais demoradamente o botão superior direito.

Calendário de treino

Calendário de Treino

O *calendário de treino* é a primeira página que aparece após a abertura do software Team² e da conclusão do [Assistente](#). O *calendário de treino* é uma ferramenta de planeamento e de acompanhamento do treinador. Os jogadores da equipa, as sessões de treino passadas e futuras e os períodos de treino são exibidos na mesma página. Tudo isto pode ser facilmente modificado.

Todo o planeamento (épocas, períodos de treino e sessões de treino) é feito na *página Calendário de treino*. A [época](#) consiste em períodos de treino, os [períodos de treino](#) consistem em sessões de treino, as [sessões de treino](#) consistem em [fases](#).

Elementos

O **nome da equipa** e o **logótipo da equipa** são apresentados no canto superior esquerdo da página. Junto ao logótipo há **botões** para planeamento de épocas e planeamento de sessões de treino.

O **calendário** da parte superior da página permite planear épocas, períodos de treino e sessões de treino. O calendário tem quatro secções:

- O navegador de data permite-lhe percorrer o calendário para trás e para a frente.  e  mudam o calendário dia a dia.  e  mudam o calendário de 4 em 4 semanas. A data actual está enquadrada por margens pretas.
- A fila da data mostra datas de um mínimo de 4 semanas completas.
- A fila do período de treino mostra os períodos de treino que foram definidos. Se não tiverem sido definidos períodos, é exibido um texto *Faça duplo clique para adicionar um período de treino*.
- A área de sessões de treino mostra as sessões de treino e testes que foram planeados e definidos. As sessões de treino e testes estão marcados com caixas de cor, de acordo com as cores da actividade de treino. As cores ajudam o treinador a visualizar um calendário de treino se cada actividade de treino ou teste tiver a sua própria cor.

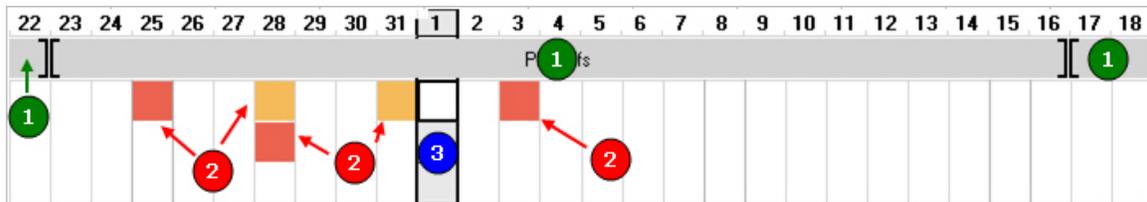


Imagem: (1) Períodos de treino e (2) sessões de treino. A data actual está enquadrada por margens negras (3).

A **lista de jogadores** e a grelha de treino de jogadores estão na parte inferior da página. A lista de jogadores mostra todos os jogadores da equipa que estão no sistema. A lista tem as seguintes funcionalidades:

- Os jogadores são apresentados por grupos de jogadores ou, se não houver grupos, pelo número do jogador.
- Para além dos nomes dos jogadores também são exibidos os números dos jogadores e os números dos transmissores.
- Se fizer clique duplo no nome de um jogador, pode modificar as informações sobre esse jogador na janela *Propriedades da equipa*.

A **grelha de treino de jogadores** contém informações sobre o treino e tem as seguintes funcionalidades:

- Cada jogador tem uma fila que apresenta informações sobre o treino do jogador.
- As colunas da grelha são dias, tal como no calendário superior.
- Um símbolo do coração  na grelha indica que existem dados de treino do jogador para um determinado dia.
- Se mover o cursor do rato sobre o símbolo do coração, serão exibidas a duração do treino e a sessão de treino.
- Quando um item do calendário é seleccionado clicando na grelha de treino de jogadores, o item seleccionado é marcado com uma margem negra fina para indicar a selecção.
- As linhas verticais entre células indicam a carga de treino cumulativa de um jogador. A carga de treino só é mostrada até à data actual. As opções são verde, amarelo e vermelho. Uma linha verde indica que o jogador pode treinar e que recuperou das sessões de treino anteriores. Uma linha vermelha indica que o treino não é recomendado. Uma linha amarela entre a verde e a vermelha indica que o jogador ainda não está totalmente recuperado das sessões de treino anteriores, mas o treino também não está proibido.

Definições

As principais definições do software Polar Team² podem ser encontradas no [menu principal](#). Muitas das definições devem ser devidamente ajustadas antes de começar a trabalhar com o software.

Consulte também [Propriedades da equipa](#) e [Preferências do software](#).

Menus do Botão Direito

Pode-se aceder rapidamente a muitas funcionalidades e funções fazendo clique com o botão direito num elemento ou item. Abaixo estão os conteúdos dos menus do botão direito da página *Calendário de treino*.

Calendário da Sessão de Treino

Clicar com o botão direito no **calendário** de cima abre um menu. O menu, se clicarmos com o botão direito numa *célula vazia*, consiste no seguinte:

- **Adicionar sessão de treino** que abre a janela *Sessões de Treino*. É a mesma função que clicar no botão **Sessões de Treino**, fazer clique duplo numa célula e **Opções** > **Sessões de Treino**.

Ajuda do Polar Team²

Se clicar com o botão direito numa célula e esta *tiver uma sessão de treino*, o menu é composto pelas seguintes funcionalidades activadas:

- **Adicionar sessão de treino** que abre a janela *Sessões de Treino*. É a mesma função que clicar no botão **Sessões de Treino**, fazer clique duplo numa célula e **Opções > Sessões de Treino**.
- **Enviar ficheiros por E-mail** que abre o software predefinido de e-mail. O *Ficheiro de treino Polar* (*.ptf) é um anexo.
- **Eliminar sessão de treino**, que remove a sessão de treino sem confirmação.

Se clicar com o botão direito numa célula da parte de cima do calendário e esta *tiver uma sessão de treino com dados de treino*, também é activada a seguinte funcionalidade:

- **Eliminar ficheiros de treino**, que elimina ficheiros de treino sem confirmação.

Lista de jogadores

Clicar com o botão direito na **lista de jogadores** abre um menu. O menu possui as seguintes funcionalidades:

- **Adicionar jogador**, que abre a janela **Propriedades da equipa**. É a mesma função que em **Opções > Propriedades da equipa > separador Jogadores**.
- **Copiar lista de jogadores para a área de transferência**, que copia para a área de transferência a lista de jogadores, o nome da equipa, o número do jogador, o número do transmissor e os grupos de jogadores. É a mesma função que **Editar > Copiar para a área de transferência > Lista de jogadores**.
- **Copiar detalhes do jogador para a área de transferência**, que copia para a área de transferência os detalhes dos jogadores seleccionados.
- **Propriedades da equipa**, que abre a janela *Propriedades da equipa*. É a mesma função que em **Opções > Propriedades da equipa**.

Grelha de Treino de Jogadores

Clicar com o botão direito na **grelha de treino de jogadores** abre um menu. O menu tem dois conteúdos possíveis. O menu, se clicarmos com o botão direito numa *célula vazia*, é composto pelo seguinte:

- **Adicionar sessão de treino manualmente**, que abre a janela *Adicionar sessão de treino*, onde é possível adicionar manualmente uma sessão de treino para o jogador seleccionado.

Se clicar com o botão direito numa célula da grelha de treino de jogadores e esta *tiver um símbolo do coração*, o menu inclui seguintes funcionalidades activadas:

- **Adicionar sessão de treino manualmente**, que abre a janela *Adicionar sessão de treino*, onde é possível adicionar manualmente uma sessão de treino para o jogador seleccionado.
- **Copiar para a área de transferência**, que copia o ficheiro de treino para a área de transferência.
- **Enviar ficheiros por E-mail**, que abre o software predefinido de e-mail. O Ficheiro de treino Polar (*.ptf) é um anexo.
- **Registo da sessão de treino**, que abre a página *Registo da sessão de treino* e exhibe dados de treino seleccionados. É a mesma função que fazer clique duplo no símbolo do coração.
- **Eliminar**, que remove os dados de treino sem confirmação.

Planeamento de épocas

Planeamento

O Team² proporciona-lhe, como treinador, as ferramentas e a possibilidade de planear o treino da sua equipa. Embora se possa usar o Team² sem utilizar as ferramentas de planeamento, o planeamento permite-lhe acompanhar e comunicar mais eficientemente actividade de treino a actividade de treino e até fase a fase!

Todo o planeamento (épocas, períodos de treino e sessões de treino) é feito na página *Calendário de treino*. Apresenta-se um diagrama do modo como as épocas são formadas no Team². A [época](#) é composta por períodos de treino, os [períodos de treino](#) por sessões de treino e as [sessões de treino](#) por [fases](#).

Primeiros Passos

1. A primeira coisa a fazer é adicionar ao sistema todas as actividades de treino da sua equipa. Geralmente, isto é efectuado quando se executa o [Assistente](#), mas se tiver de adicionar, modificar ou eliminar actividades de treino, abra [Propriedades da equipa](#) no menu principal. Poderá encontrar mais ajuda em [Como adicionar actividades de treino](#).
2. Se quiser tirar o melhor partido do Team², adicione [fases](#) às actividades de treino. Poderá encontrar mais ajuda em [Como adicionar fases](#).
3. Abra *Gestão da sessão* e crie [sessões de treino](#) preparadas para facilitar e acelerar o processo de planeamento. As sessões de treino preparadas são "blocos" que podem ser

Ajuda do Polar Team²

usados para preencher o seu calendário de treino. Consulte instruções detalhadas em [Como criar uma sessão de treino](#).

4. Comece a planear a sua primeira [época](#).

Épocas

Características da época

- Uma época é um enquadramento para períodos de treino.
- A época em si não tem muitas definições, só o nome pode ser alterado.
- Todas as outras alterações (duração, datas de início e de fim) são feitas criando e modificando os períodos de treino.
- A duração de uma época não está limitada.
- As épocas são planeadas para uma equipa específica.
- Não há limite de número de épocas por equipa.

Planeamento

As épocas são planeadas com a funcionalidade *Planear época*. Para abrir a janela *Planear época*, clique no botão **Planear época**, na página *Calendário de treino*, ou seleccione **Opções > Planear época**.

Para *começar o planeamento* da nova época, clique em **Nova**. O nome predefinido da primeira época é *Época1*. Ao clicar no nome da época, o campo de texto **Nome da época**, abaixo da lista de **Épocas**, é activado.

É exibida a seguinte informação na lista **Épocas**:

- **Época** (nome)
- **Início** (data do início)
- **Duração** (a duração da época é automaticamente calculada e determinada pelos períodos de treino)
- **Fim** (data do fim)
- **Número de períodos** (número de períodos de treino calculados)

Por defeito, a duração de uma época é 1 dia e a data de início é o dia da criação (hoje). A data do fim é automaticamente determinada de acordo com a duração da época. As datas do início e do fim e a duração da época são alteradas planeando e modificando os períodos de treino.

A **segunda época** também é criada clicando no botão **Nova**. Por defeito a época seguinte começa no dia seguinte ao final da época anterior. Isto pode ser alterado.

A época pode ser *eliminada* clicando no nome da época e no botão **Eliminar**. **NOTA:** Uma época é eliminada sem confirmação!

As alterações nas épocas de treino produzem efeito clicando em **OK** e são rejeitadas clicando em **Cancelar**.

Encontrará mais informações na página [Períodos de treino](#).

Períodos de treino

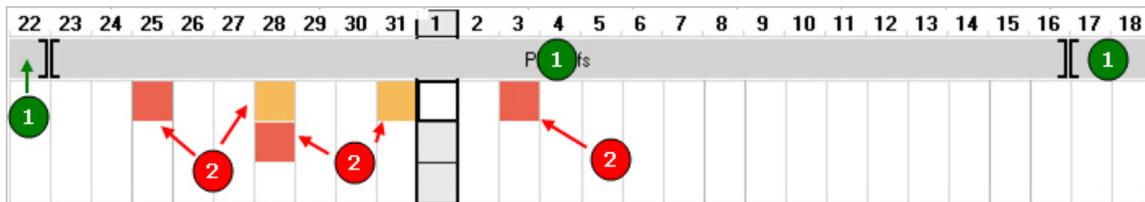


Imagem: A época é composta por [períodos de treino](#) (1), os períodos de treino são compostos por [sessões de treino](#) (2) e as sessões de treino por [fases](#).

Características do período de treino

- Antes de poder adicionar períodos de treino terá de criar uma [época](#).
- Não há limite de períodos de treino por época.
- Os períodos determinam a duração e horário da época. Quando se alteram as durações, datas e número de períodos de treino, os detalhes da época mudam.
- Não pode haver um intervalo vago entre dois períodos de treino da mesma época. Por isso, o período de treino seguinte começa automaticamente no dia após o final do período anterior.
- Os períodos de treino não se podem sobrepor.

Planeamento

Os períodos de treino são adicionados, eliminados e modificados na janela *Planear época*, a que podemos aceder clicando no botão **Planear época** da página *Calendário de treino*. Se clicar no

Ajuda do Polar Team²

nome de uma época, a lista **Períodos de treino** é activada. Por defeito existe um período de treino chamado *Período1*.

As **Definições** do período de treino podem ser alteradas clicando no nome do período. O campo de texto **nome do período**, a área de texto **Descrição**, os menus **Data do início** e **data do fim** estão activados.

Se um período de treino não chegar, poderão ser criados períodos *adicionais* clicando no botão **Adicionar**. Os períodos de treino podem ser *eliminados* seleccionando o período na lista e clicando no botão **Eliminar**. A *ordem* dos períodos de treino pode ser alterada seleccionando um período de treino na lista e movendo-o para cima ou para baixo com os botões com setas  .

Por defeito a duração do período de treino é 1 dia, que é a duração mínima. A duração do período aparece abaixo dos menus **Data do início** e **Data do fim** e na lista **Períodos de treino**.

As alterações nas épocas de treino produzem efeito clicando em **OK** e são rejeitadas clicando em **Cancelar**.

Lógica da data de início e da data do fim

Só a **data do início** do primeiro período pode ser alterada. As datas do início dos outros períodos de treino são determinadas pela data do fim do período anterior.

A **data do fim** de cada período de treino pode ser alterada. Quando a data do fim de um período é alterada, as datas do início e do fim dos períodos posteriores são automaticamente alteradas.

Quando a data do fim do período é alterada, só a **duração** desse período de treino específico é alterada (torna-se mais longa ou mais curta). As durações de outros (posteriores) períodos de treino são mantidas na mesma, mas só as datas do início e do fim são alteradas.

Quando a **ordem** dos períodos de treino é alterada, as durações dos períodos de treino são mantidas na mesma, mas as datas do início e do fim são ajustadas.

Quando um período é **eliminado**, as data do início e do fim dos outros períodos são alteradas, mas as durações são mantidas na mesma. Quando o último período de treino é eliminado, isso não afecta os outros períodos.

Prossiga para [Sessões de treino](#).

Sessões de Treino

As sessões de treino podem ser entendidas de dois modos. Uma sessão pode ser:

- a sessão de treino real definida, que é planeada e executada e que aparece no calendário de treino; ou
- um "bloco" preparado de exercícios, com uma actividade de treino e um nome, que pode ser composto por fases.

De facto, estas são definidas para serem o conteúdo das primeiras.

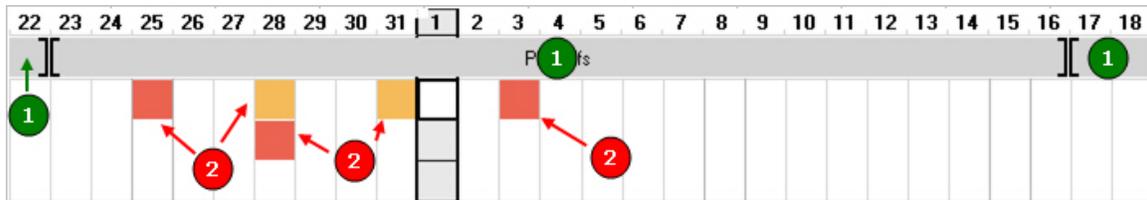


Imagem: A época é composta por [períodos de treino](#) (1), os períodos de treino são compostos por [sessões de treino](#) (3) e as sessões de treino por [fases](#).

Nota: As ferramentas de época e de sessão de treino do software Team² destinam-se a facilitar o planeamento da época e do treino. Depende de si, como treinador, seguir ou não os seus próprios planos.

Características das Sessões

- As sessões de treino também podem ser adicionadas a um calendário de treino se não houver qualquer época ou períodos de treino.
- Pode haver sobreposição de sessões de treino.
- As sessões são "blocos" fixos (especificados pelo utilizador), que podem ser utilizados sem limites.
- As sessões são criadas na janela *Gestão da sessão*, à qual é possível aceder a partir da janela *Sessões de treino*.
- A sessão pode ser composta por [fases](#), que são uma funcionalidade opcional.
- Cada equipa tem as suas próprias sessões.
- As sessões aparecem no calendário como caixas de cor. A cor das caixas indica a actividade de treino em questão.

Planeamento

Podem-se adicionar sessões de treino a um calendário clicando no botão **Sessões de treino** da página *Calendário de treino*. Por defeito, uma sessão de treino é criada para o dia da criação (dia

Ajuda do Polar Team?

actual). A **data** pode ser alterada, mas isso tem de ser feito antes de adicionar a sessão de treino. A data pode ser seleccionada no menu pendente **Sessões de treino para**.

Uma vez seleccionada a data, a sessão de treino pode ser *adicionada* clicando no botão **Adicionar**. Isto não chega, tem de definir as *Propriedades da sessão* por baixo da lista **Sessões de treino**.

Uma sessão de treino pode ser *removida* seleccionando uma sessão da lista e clicando no botão **Remover**. A sessão de treino é removida sem confirmação!

A lista **Sessão de treino** exhibe a seguinte informação:

- **Sessão** (nome da sessão)
- **Actividade** (nome da actividade de treino)
- **Início** (hora do início)
- **Fim** (hora do fim, calculada automaticamente, de acordo com a duração e hora do início)
- **Duração** (duração da sessão de treino)

NOTA: A sessão de treino só é guardada no sistema depois das seguintes propriedades serem definidas!

Propriedades da sessão

Por predefinição o nome da sessão é *Nova sessão*. Para activar as definições da **Hora do início** e da **Duração** é preciso seleccionar uma sessão. Se a **Hora do início** e a **Duração** não forem definidas, a sessão de treino não está completa e não é guardada no sistema.

Todas as sessões de treino criadas são guardadas no sistema e podem voltar a ser usadas. As sessões de treino criadas são exibidas sob a forma de uma lista pendente em *Propriedades da sessão*. Podem-se criar mais sessões a qualquer momento.

Uma vez criadas as suas sessões de treino principais, o processo de planeamento torna-se mais fácil e rápido, porque há "blocos" preparados que podem ser usados para preencher o calendário de treino.

Quando tiver criado pelo menos uma sessão de treino, pode seleccioná-la na lista pendente junto ao ícone nova sessão .

Uma vez seleccionada a sessão, as definições **Hora do início** e **Duração** ficam activadas. Defina a hora de início e duração.

Por defeito, a **Hora do início** é a hora da criação. A hora do início pode ser alterada.

Por defeito, a **duração** da sessão é de 30 minutos. A duração pode ser ajustada clicando nas setas para cima e para baixo.

A hora do fim é calculada automaticamente, de acordo com a duração e hora do início da sessão de treino.

Se a sessão de treino que está a planear é atípica ou nova para os jogadores, pode marcar a opção **Sessão de treino atípica/nova**. A caixa marcada afecta os cálculos da carga de treino e da recuperação.

As alterações nas sessões de treino produzem efeito clicando em **OK** e são rejeitadas clicando em **Cancelar**.

As sessões de treino criadas aparecem no calendário. A cor da caixa indica a actividade de treino em questão.

Para criar uma sessão na *Gestão da sessão*:

1. Clique no ícone nova sessão  ou seleccione **Nova** no menu pendente, junto ao ícone. Abre-se a janela *Gestão da sessão*. As sessões criadas são ordenadas à esquerda, por actividade de treino. **NOTA:** A sessão pode ser modificada clicando no nome e fazendo as alterações. A sessão pode ser removida clicando no nome e no botão **Remove**.
2. Clique no botão **Adicionar**, apresentado abaixo da lista de sessões.
3. Digite um nome para a sessão no campo **Nome**, à direita.
4. Seleccione uma actividade de treino na lista pendente **Actividade de treino**, abaixo do campo **Nome**.
5. Repita os passos 2 a 4 se necessário.
6. Feche *Gestão da sessão* clicando em **OK**.

Para fazer planos mais específicos, prossiga para as [fases](#).

Fases

A época é composta por [períodos de treino](#), que incluem [sessões de treino](#), que por sua vez são compostos por [fases](#).

Características das fases

Ajuda do Polar Team²

- Não é possível adicionar fases se não existir uma sessão de treino.
- A Fase é uma funcionalidade opcional, mas permite várias funcionalidades extra, por exemplo:
 - Permite-lhe criar relatórios de treino baseados em fases.
 - Permite-lhe procurar e comparar fases no registo da sessão de treino.
 - Permite-lhe estabelecer o ritmo da sessão de treino.
- Uma fase é uma secção individual da sessão de treino; por exemplo, certos exercícios que se repetem no treino da equipa.
- As fases só podem ser utilizadas com a actividade de treino para que são especificadas. Por exemplo, futebol pode ter 3 vs. 3 fases e *aquecimento*.
- Não há limite de fases por actividade de treino.
- As fases têm de ser criadas previamente em *Propriedades da equipa* (**Opções > Propriedades da equipa**).
- As sessão e fases formam um "bloco" fixo que tem de ser usado tal como está. Quando é seleccionada uma sessão com fases, as fases têm de ser usadas. Nesse caso a duração das fases determina a duração dessa sessão específica. Embora uma sessão com fases seja fixa, a duração das fases pode ser alterada de sessão de treino para sessão de treino.
- A mesma fase pode fazer parte de várias sessões. Por exemplo, 3 vs. 3 pode fazer parte da sessão *60 min Futebol* e da sessão *45 min Futebol*.
- As fases estão ligadas a sessões específicas na *Gestão da Sessão*.

Criar uma Fase

1. Abra *Propriedades da equipa* (**Opções > Propriedades da equipa**).
2. Abra o separador *Actividades de treino*.
3. Selecciona uma actividade de treino na lista da esquerda.
4. Clique no botão **Adicionar**, apresentado abaixo da lista **Fases da actividade de treino**.
5. Digite o nome da fase.

6. Repita os passos 3 a 5 se necessário.
7. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Utilização das Fases

Antes das fases produzirem efeito é necessário criar uma [sessão de treino](#) clicando em **Adicionar**, na janela *Sessões de treino*.

As fases produzem efeito na *Gestão da sessão*, a que se pode aceder clicando no  ícone da janela *Sessões de treino*. Para activar o ícone é necessário activar a sessão de treino da lista **Sessões de treino**, fazendo clique sobre a mesma.

Uma vez criada a sessão com fases (através um dos dois modos referidos a seguir), a sessão é seleccionada normalmente na lista pendente, junto ao ícone da nova sessão,  na janela *Sessões de treino*.

Fases para a sessão previamente criada:

1. Abra *Gestão da sessão*.
2. Faça clique na sessão da lista da esquerda para a seleccionar.
3. Marque a caixa **Treino com fases**.
4. Clique no botão **Adicionar**, na secção *Fases*.
5. Selecciona uma fase na lista pendente. **NOTA:** As fases foram previamente criadas em *Propriedades da equipa*.
6. Repita os passos 4 e 5 para adicionar mais fases à sessão.
7. Feche a janela clicando em **OK**. Cancele clicando em **Cancelar**.

Fases para a nova sessão:

1. Abra *Gestão da sessão*.
2. Clique no botão **Adicionar**, apresentado abaixo da lista de sessões.
3. Digite o nome da sessão e seccione uma actividade de treino na lista pendente **Actividade de treino**.
4. Marque a caixa **Treino com fases**.

Ajuda do Polar Team²

5. Clique no botão **Adicionar**, na secção *Fases*.
6. Seleccione uma fase na lista pendente. **NOTA:** As fases foram previamente criadas em *Propriedades da equipa*.
7. Repita os passos 5 e 6 para adicionar mais fases à sessão.
8. Repita os passos 2 a 7 para adicionar mais sessões com fases.
9. Feche a janela clicando em **OK**. Cancele clicando em **Cancelar**.

Sessão com fases comparada com sessão sem fases:

- *Hora do início* é ajustada do mesmo modo em ambos os casos.
- A definição da *Duração* é diferente no caso de uma sessão com fases ou sem fases.
- A duração de uma sessão com fases é determinada alterando as durações das fases à direita.
- A duração é calculada automaticamente de acordo com a duração das fases.
- *Hora do fim* é calculada automaticamente de acordo com a duração e hora do início.

Treino online

Treino online

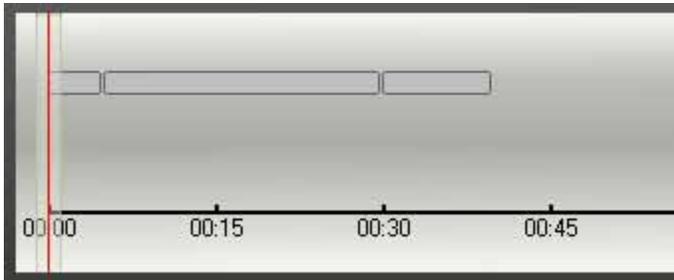
Para abrir o *Treino online* clique no separador da segunda página. O *treino online* é uma ferramenta para a monitorização online das frequências cardíacas dos jogadores. As frequências cardíacas podem ser exibidas sob a forma de lista, grelha ou como curvas. É possível monitorizar simultaneamente as frequências cardíacas de todos os jogadores ou de jogadores seleccionados. É possível monitorizar simultaneamente a frequência cardíaca, a zona de desporto e a carga de treino.

Elementos

No canto superior esquerdo é indicado se a estação base está conectada ao PC. Também é exibido o tempo de conexão.

O botão **Activar/Desactivar** activa e desactiva a conexão entre o sistema e a estação base durante o treino online. Depois de clicar em **Activar**, as frequências cardíacas dos jogadores que usam um transmissor começam a aparecer no ecrã. Clicando em **Desactivar** termina a monitorização online. Durante o treino online, a opção **Desactivar** está desactivada se tiver feito clique em **Iniciar**, mas não em **Parar**. Para activar o botão **Desactivar**, clique em **Parar**.

Informações online (abaixo) mostra informações sobre a sessão de treino actual. Na caixa informações online são mostradas as fases de treino planeadas, os marcadores utilizados, a cronologia, o cursor e o nome da fase actual (**Agora**: fase).



Acima da informação online há uma **lista pendente da sessão** onde são indicadas as sessões de treino planeadas para esse dia, as actividades de treino da equipa a utilizar em sessões de treino não planeadas e os testes da equipa. Se não houver sessões de treino planeadas para o dia em curso, por defeito é seleccionada a actividade de treino da primeira equipa, por ordem alfabética.

Junto à lista pendente da sessão há um símbolo dos resultados de teste  que abre a folha de resultados de teste da equipa durante o treino online se existir um teste seleccionado como sessão de treino.

Os botões **Iniciar**  e **Parar**  permitem iniciar e parar o treino. A carga de treino cumulativa só aparece quando se prime o botão **Iniciar**.

O botão **Marcador**  permite [utilizar marcadores](#) durante o treino. O marcador pode ter notas, que são digitadas depois de clicar no botão **Marcador**. Podem ser utilizados marcadores para um jogador, para jogadores seleccionados ou para todos os jogadores. Nos ficheiros marcador são guardados o momento em que o marcador foi utilizado, os jogadores, as notas e a frequência cardíaca no momento em que o marcador foi seleccionado.

Duração do treino mostra a duração do treino actual desde que clicou em **Iniciar**. **Tempo do marcador** mostra a direcção do treino desde o momento em que o último marcador foi seleccionado.

Evolução da sessão de treino é uma lista de eventos durante o treino actual. A primeira marcação é *Sessão de treino iniciada* e a última marcação é *Sessão de treino parada*. Todos os marcadores utilizados são registados na lista com notas.

Na parte inferior do ecrã, à esquerda, há uma **lista de jogadores** que mostra os jogadores da equipa. Todos os jogadores que estão ou estiveram ligados ao sistema durante a actual sessão de treino online aparecem a negro. Todos os jogadores que não estiveram ligados ao sistema

Ajuda do Polar Team²

durante a actual sessão de treino online aparecem a cinzento. Para seleccionar os jogadores cujas frequências cardíacas pretende visualizar, basta seleccionar as respectivas caixas.

A caixa **Ver conteúdo** corresponde à maior área do ecrã. Nesta área são exibidas frequências cardíacas, zonas de desporto e cargas de treino. Os dados de treino podem ser apresentados em três modos diferentes. O modo preferido pode ser seleccionado clicando nos separadores acima da área. As opções são **Lista**, **Curva** e **Grelha**. Durante o treino online é possível mudar o modo.

Durante o treino online é possível abrir a janela **Detalhes da zona de desporto**, clicando na coluna zona de desporto de um jogador, na **Vista de lista**. Durante a sessão de treino são apresentadas as durações de cada zona de desporto. A duração da sessão de treino, a frequência cardíaca máxima e a frequência cardíaca média também são apresentadas.

O botão **Definições**  abre a janela *Definições do treino online*. As definições do treino online podem ser alteradas nesta janela. Existem três separadores, um para cada modo de visualização (**Lista**, **Curva** e **Grelha**). Para fechar a janela de definições clique em **OK** ou **Cancelar**. Para mais informações sobre as definições, [consulte o capítulo Definições](#).

Definições

Para aceder às definições do treino online faça clique no botão **Definições**  da página *Treino online*. Na janela *Definições do treino online* há três separadores, um para cada modo de visualização (**Lista**, **Curva** e **Grelha**). As definições só afectam o modo de visualização em questão.

As definições alteradas produzem efeito quando se clica em **OK**.

Definições da vista de lista

Os valores que exibidos na vista de *Lista* podem ser seleccionados nas definições. Cada valor é uma coluna na *Vista de lista*. Por defeito estão seleccionadas **Zona de desporto**, **Frequência cardíaca**, **Carga de treino** e **Notas**. Outras opções são **Marcador da carga de treino**, **Acima do limiar**, **FC de recuperação** e **Marcador da FC média**. As colunas são seleccionadas ou abandonadas marcando a caixa.

A ordem dos valores pode ser alterada clicando nos botões com setas  e . O valor seleccionado pode ser movido para cima ou para baixo clicando nos botões com setas. Os valores são exibidos na página *Treino online* pela mesma ordem em que aparecem nas definições.

Definições da vista de curva

Curva de FC

O primeiro conjunto de definições corresponde à *Curva de FC*. A curva de FC pode ser apresentada com os tradicionais **Intervalos de um segundo** ou com **Intervalos de batimento a batimento**.

O software pode executar a **Correcção automática de erros** durante o treino online. A funcionalidade é activada e desactivada marcando a caixa. Esta funcionalidade detecta dados de FC incorrectos e corrige-os.

Quando a opção **Mostrar a FC média da equipa online** está seleccionada, o software mostra a frequência cardíaca média da equipa (gráfico cinzento) no fundo da vista de curva. A curva de frequência cardíaca média é calculada online, durante o treino.

Eixos do tempo e da FC

O segundo grupo de definições corresponde aos *Eixos do tempo e da FC*. A **escala do eixo do tempo** define a escala do eixo do tempo (horizontal) da vista de curva. A escala mais pequena possível é de 5 minutos e a maior de 120 minutos. A opção **Máximo do eixo da FC**: define a escala do eixo de FC (vertical) da vista de curva. A menor FC máxima possível é de 160 bpm, a maior de 250 bpm.

Há três opções de apresentação para o modo da FC (eixo). As opções são *bpm*, *% da FCmax* e *% da FCR*.

Para mostrar a grelha como fundo da vista de curva é necessário marcar a opção **Mostrar grelha**. Para mostrar zonas de desporto como fundo da vista de curva é necessário marcar a opção **Mostrar zonas de desporto**. A opção *Zonas de desporto* está desactivada se a FC for apresentada em *bpm*.

Curva de comparação

O terceiro grupo de definições diz respeito à *Curva de comparação*. Uma curva de comparação é uma curva que é traçada de acordo com a sessão de treino anterior seleccionada.

Para activar a curva de comparação, é necessário marcar a opção **Mostrar curva de comparação**. A curva de comparação pode ser a **Curva da média da equipa** ou a **Curva do jogador**.

Depois de marcar a caixa, são activadas as selecções de pesquisa indicadas abaixo. Para procurar dados da sessão de treino anterior, que é usada como curva de comparação, seleccione a **Actividade de treino** e o intervalo de datas (**Actividades desde**), e clique no botão **Procurar**. Os resultados da procura são exibidos na caixa **Resultados da pesquisa**, à direita. Seleccione a sessão de treino que é usada como comparação.

Definições da vista de grelha

Ajuda do Polar Team²

A ordem dos três valores (*Zona de desporto*, *Frequência cardíaca* ou *Carga de treino*) pode ser seleccionada. **Dados a realçar** é a informação principal e é apresentada no centro da caixa de informação. **Dados da esquerda** aparecem no canto inferior esquerdo da célula. **Dados à direita** aparecem no canto inferior direito da célula. Quando um é seleccionado, os outros mudam automaticamente.

Nas definições da vista de grelha, o **Tamanho da grelha** também pode ser seleccionado. O formato seleccionado define a quantidade de valores de jogadores que são mostrados ao mesmo tempo. Quando a opção **Ajustar ao ecrã** é seleccionada, o software ajusta automaticamente a grelha para caber no ecrã. A opção *4x4* está seleccionada por defeito, o que significa que podem ser mostrados simultaneamente valores de até 16 jogadores.

Menu do Botão Direito

É possível aceder rapidamente a muitas funcionalidades e funções fazendo clique com o botão direito num elemento ou item. Apresenta-se abaixo o conteúdo do menu do botão direito da página *Treino online*.

Clicar com o botão direito em **Ver conteúdo** para abrir um menu que só é activado quando se clica em **Activar**. Na página *Treino online* o menu consiste no seguinte:

- **Definições**, que abre a janela de definições do *Treino online*. A função é idêntica a clicar no botão **Definições**.

Iniciar o Treino Online

Consultar [Como Iniciar o Treino Online](#)

Parar o Treino Online

Consulte [Como parar o treino online](#).

Registo da sessão de treino

Registo da Sessão de Treino

O *Registo da sessão de treino* abre ao clicar no separador da terceira página. O *Registo da sessão de treino* é uma ferramenta para analisar dados de treino. Os dados podem ser pesquisados por equipa, jogador, actividade de treino, data ou período.

Para usar o *Registo da sessão de treino*, é preciso seleccionar uma equipa.

Elementos

Área de Pesquisa

A parte superior da página é a **área de pesquisa**. As sessões de treino podem ser pesquisadas **por equipa** ou **por jogador**. Quando se selecciona **por jogador**, é activada uma lista pendente de jogadores na parte inferior.

Os resultados da pesquisa são limitados pelo intervalo de datas. O intervalo de datas é seleccionado escolhendo **Pesquisar por data**, **Pesquisar por período** ou **Pesquisa rápida**. Cada opção activa um menu adicional.

- **Pesquisar por data** activa os menus **Data do início** e **Data do fim**, que lhe permitem seleccionar as datas de início e do fim. Por predefinição as datas do início e do fim são a data de hoje.
- **Pesquisar por período** activa um menu pendente com uma lista de todos os períodos de treino da equipa no sistema.
- **Pesquisa rápida** activa uma lista pendente que inclui intervalos de datas típicos que vão desde **Ontem a Há 12 meses**.

As actividades de treino da equipa que foram adicionadas figuram numa lista no menu pendente **Actividade de treino**, em *Propriedades da equipa* (**Opções > Propriedades da equipa > separador Actividades de treino**).

Efectua-se a pesquisa clicando no botão **Pesquisar**.

Lista de Jogadores e de Treino

Os resultados da pesquisa são mostrados na **lista de jogadores e de treino**, à esquerda. O software indica se os resultados da pesquisa são para uma equipa ou para um jogador. O software também indica o número de sessões de treino encontradas. A sessão de treino mais recente é apresentada primeiro. Pode-se expandir a sessão de treino clicando no botão expandir . Uma sessão de treino expandida apresenta uma lista todos os jogadores com dados de treino para essa sessão de treino. Os jogadores são ordenados por grupos de jogadores, se existirem grupos.

O título da lista de jogadores inclui a data e hora do treino e a actividade do treino. O botão eliminar  remove do sistema os dados da sessão de treino, após confirmação.

Os jogadores podem ser seleccionados e deixar de ser seleccionados marcando e desmarcando as respectivas caixas. É possível seleccionar um ou vários jogadores. Marcando a caixa *Todos os jogadores* selecciona todos os jogadores da sessão de treino seleccionada. Os jogadores também podem ser seleccionados por grupos de jogadores. Marcando uma caixa de um grupo de jogadores selecciona todos os jogadores desse grupo. Cada jogador seleccionado tem uma barra de cor que indica a sua evolução nos gráficos.

Ajuda do Polar Team²

Área da curva

É possível seleccionar ou não, um ou todos os jogadores e sessões de treino nas listas de jogadores, marcando ou desmarcando as respectivas caixas. Os dados de treino dos jogadores seleccionados são mostrados na **área da curva**. Cada gráfico da frequência cardíaca é apresentado com uma cor diferente.

Os gráficos de frequência cardíaca são exibidos na **área da curva**, que é a maior área da página *Registo da sessão de treino*. Cada gráfico da frequência cardíaca é apresentado numa cor diferente. As selecções na área da curva são efectuadas com o cursor. No canto superior esquerdo da área da curva existem botões para modos de acção diferentes.

- O modo **Examinar curva(s) da FC**  é o modo predefinido e permite-lhe ver detalhes das curvas de frequência cardíaca. Pode explorar um dado momento ou área. Clicar na curva no modo análise abre o separador *Detalhes*, na parte inferior do ecrã. Quando se selecciona um dado momento, são mostradas a *Frequência cardíaca* e a *Hora do cursor*. Quando se selecciona uma área, também são mostradas as *Zonas de desporto* e a *Carga de treino*. Quando se selecciona uma área, a frequência cardíaca é a frequência cardíaca média da área seleccionada.
- O modo **Marcar fases**  permite-lhe adicionar fases a sessões de treino. **Marcar fases** está desactivado se forem mostradas curvas de frequência cardíaca de várias sessões de treino. A área seleccionada é marcada como uma fase. O nome da fase é seleccionado na lista pendente do separador resumo. Se forem marcadas fases sobrepostas, as fases serão combinadas automaticamente.
- O modo **Marcar o tempo de treino efectivo**  permite-lhe marcar o tempo de treino efectivo no gráfico. Depois de definidos, os marcadores de início e paragem podem ser deslocados. Consultar [Como marcar o tempo de treino para a sessão](#) para mais informações.
- O modo de **correção manual de erros**  permite ao utilizador remover erros manualmente do gráfico da frequência cardíaca. Na curva da frequência cardíaca podem surgir erros sob a forma de, por exemplo, picos irrealistas. Para mais informações, consulte [Como corrigir dados da frequência cardíaca manualmente](#).
- O modo **Aumentar zoom**  permite-lhe fazer zoom em curvas (aumentar).
- O modo **Diminuir zoom**  permite-lhe fazer zoom em curvas (diminuir).
- O botão **Zoom para 1:1**  restaura a dimensão original da curva.

- O botão **Adicionar marcador**  adiciona um marcador à sessão de treino seleccionada (curvas).
- O botão **Criar um relatório de sessão de treino** abre uma janela que lhe permite [criar um relatório Excel ou PDF](#) para toda a sessão ou para a parte seleccionada do treino. É possível [partilhar o relatório de sessão de treino](#) facilmente. O botão estará desactivado se estiverem seleccionadas curvas de várias sessões de treino.

Para além da curva de frequência cardíaca, são exibidos os marcadores utilizados ou adicionados, com as horas, no fundo da área da curva. Quando se coloca o cursor sobre a hora são mostrados os detalhes do marcador.

Quando o tempo de treino não está marcado para uma sessão, a curva toda é espessa.



Depois de o tempo de treino ter sido marcado para uma sessão, a parte seleccionada da curva é espessa e o resto é fino.



Ajuda do Polar Team²

Detalhes da Curva e dos Resultados

Os detalhes da curva e dos resultados são apresentados por baixo da área da curva. Existem três separadores, cada um com funcionalidades diferentes.

- *Sessão completa* é o primeiro separador. Exibe informações da sessão (**frequência cardíaca, zonas de desporto, carga de treino, Kcals e Tempo de treino**) individualmente, para cada jogador, em formato de tabela. Cada sessão de treino é apresentada separadamente.
- *Detalhes* é o segundo separador. Exibe a **frequência cardíaca, zonas de desporto, carga de treino, hora do cursor e notas** para cada jogador, em formato de tabela. Os detalhes podem ser para um determinado momento ou para um período seleccionado (área).
- *Resumo* é o terceiro separador. Mostra as fases para a sessão de treino seleccionada. As fases não são mostradas se forem seleccionadas curvas de várias sessões de treino. Se seleccionar o nome da fase são exibidos os detalhes da fase. Pode remover fases clicando no botão eliminar . **NOTA:** O software Team² não pede confirmação!

A janela definições abre quando se clica no botão **Definições**. É possível guardar as alterações clicando no botão **Guardar**.

Definições

É possível aceder às definições do *Registo da sessão de treino* clicando no botão **Definições**. As definições alteradas produzem efeito clicando em **OK** e são rejeitadas clicando em **Cancelar**.

Eixos do tempo e da FC

O primeiro conjunto de definições é para os eixos do tempo e da FC. A **Escala do eixo do tempo** define a escala do eixo do tempo (horizontal) da vista de curva. A escala mais curta possível é de 5 minutos, a mais longa, 120 minutos. O valor predefinido é **Ajustar ao ecrã**, que ajusta o eixo do tempo de acordo com a dimensão do seu ecrã. **Máximo do eixo da FC** define a escala do eixo da FC (vertical) da vista de curva. **Mínimo do eixo da FC** define o valor mais baixo para o eixo da FC (vertical). O valor predefinido tanto para o máximo do eixo como para o mínimo do eixo é *auto*, que define a escala do eixo com base nos dados da frequência cardíaca.

Também se pode seleccionar o modo como a frequência cardíaca é apresentada. A frequência cardíaca pode ser apresentada como **bpm** (batimentos por minuto), **% da FCmax** (percentagem da frequência cardíaca máxima) ou **% da FCR** (percentagem da frequência cardíaca de reserva). Para mostrar as zonas de desporto ao fundo é necessário seleccionar a opção **Mostrar zonas de desporto**. A opção **Zonas de desporto** é desactivada se a frequência cardíaca for apresentada em *bpm*. Selecciona o **Formato da hora** a partir da lista pendente. As opções são,

Tempo decorrido (predefinição) e *Tempo real*. O *Tempo real* não pode ser seleccionado se estiverem seleccionadas curvas de várias sessões de treino.

Resumo

O segundo conjunto de definições é refere-se ao separador **Resumo**. No menu pendente pode seleccionar o modo como é mostrada a frequência cardíaca. As opções são **FC Média/Máxima** e **FC Média**.

Curva FC

O terceiro conjunto de definições refere-se à curva da FC. A curva da FC pode ser apresentada em **Intervalos de um segundo** ou em **Intervalos de batimento a batimento**.

Menu do botão direito

Pode-se aceder rapidamente a muitas características e funções ao clicar com o botão direito num elemento ou num item. Apresentam-se a seguir os menus acessíveis com o botão direito na página *Registo da sessão de treino*.

Ao clicar com o botão direito na **área da curva** abre um menu. Na página *Registo da sessão de treino* o menu apresenta as seguintes funcionalidades:

- **Criar um registo da sessão de treino**, que abre uma janela que lhe permite [criar um relatório Excel ou PDF](#) para toda a sessão.
- **Copiar valores FC para a área de transferência**, que copia todos os valores da frequência cardíaca para a área de transferência. Os valores podem ser colados em qualquer documento de texto.

Se for seleccionada uma parte da curva, o menu apresenta as seguintes funcionalidades:

- **Detalhes da selecção**, que abre uma janela que contém informações fisiológicas sobre a parte seleccionada da curva.
- **Criar um relatório de sessão de treino**, que abre uma janela que lhe permite [criar um relatório Excel ou PDF](#) para a parte seleccionada do treino.

Pesquisar e Visualizar Dados de Treino

Consultar [Como pesquisar uma sessão de treino](#).

Relatórios de Treino

Ajuda do Polar Team²

Relatórios de Treino

A ferramenta *Relatórios de treino* abre ao clicar no separador da quarta página. Esta ferramenta permite analisar, imprimir e partilhar. Os critérios de criação de relatórios podem ser guardados como pesquisas rápidas. Os *relatórios de treino* contêm gráficos.

Elementos

Quando se abre a página *Relatórios de treino*, só é apresentada a área de criação. Existem outros elementos que são exibidos após a criação de um relatório de treino.

Área de Criação

A parte superior da página é a **área de criação**. À esquerda está a caixa **Relatórios de treino** que apresenta uma lista de todos os relatórios previamente guardados.

A primeira selecção diz respeito ao intervalo de datas. Selecciona o intervalo de datas escolhendo **Pesquisar por data**, **Pesquisar por período** ou **Pesquisa rápida**. Cada opção activa um menu adicional.

- **Pesquisar por data** activa os menus **Data do início** e **Data do fim**, que lhe permitem seleccionar as datas de início e do fim. Por predefinição, as datas do início e do fim são a data de hoje.
- **Pesquisar por período** activa um menu pendente que apresenta uma lista todos os períodos de treino da equipa no sistema.
- **Pesquisa rápida** activa uma lista pendente que inclui intervalos de datas típicos que vão desde **Ontem a Há 12 meses**.

Os primeiros dois menus pendentes, **Gráfico de barras** e **Gráfico de linhas**, permitem seleccionar o tipo de informações a exibir como gráficos de barras e como gráficos de linhas. Pelo menos um dos dois tem de ser seleccionado. Os seguintes tipos de informação de treino podem ser mostrados como gráficos de barras e de linhas.

- **Gráfico de barras:** Número de sessões de treino, Consumo calórico, Carga de treino, Carga de treino nas zonas de desporto, Carga de treino e recuperação, Duração do treino, Tempo nas zonas de desporto, Número de batimentos cardíacos.
- **Gráfico de linhas:** Número de sessões de treino, Consumo calórico, Carga de treino, Frequência cardíaca média, Frequência cardíaca máxima, Número de batimentos cardíacos, Duração do treino.

O terceiro menu pendente permite seleccionar a **Actividade de treino**. As opções são as actividades de treino que estão no sistema para a equipa seleccionada. Uma vez seleccionada

uma actividade de treino é possível seleccionar uma determinada fase. As fases indicadas são as fases da actividade de treino seleccionada.

Efectua-se a pesquisa clicando no botão **Criar**.

Área da Lista de Jogadores

A **área da lista de jogadores** apresenta-se à esquerda. A lista de jogadores é criada com base no relatório de treino criado. Os jogadores são ordenados por grupos de jogadores. O nome da equipa é exibido por cima da lista de jogadores.

É possível marcar e desmarcar jogadores na caixa. É possível seleccionar um ou vários jogadores. Marcando a caixa **Todos os jogadores** selecciona todos os jogadores da sessão de treino seleccionada. Os jogadores também podem ser seleccionados por grupos de jogadores. Marcando a caixa grupo de jogadores selecciona todos os jogadores desse grupo. Cada jogador seleccionado tem uma barra de cor que indica a cor do jogador nos gráficos.

Área de Gráfico

A **área de gráfico** é a maior área dos *Relatórios de treino*. Os relatórios criados (gráficos) são mostrados na área de gráfico. A área de gráfico tem duas **vistas**. Selecciona-se uma vista clicando no separador abaixo da área do gráfico.

- A opção **Por jogador** mostra as estatísticas do jogador individualmente.
- A opção **Resumo** mostra estatísticas compiladas, como total ou como média, consoante as definições.

No **cabeçalho da área de gráfico** são exibidas informações de treino seleccionadas, actividade e fase de treino, intervalo de datas e resumo. A janela ainda apresenta os botões **Definições** e **Guardar como**. O botão **Definições** abre a janela de definições dos *Relatórios de treino* e o botão **Guardar como** permite-lhe guardar o actual relatório de treino como pesquisa rápida.

O eixo dos X do gráfico é sempre o tempo. A unidade de medição do eixo dos Y do gráfico é determinada com base nas selecções para os gráficos de barras e de linhas. As unidades de medida do gráfico de barras estão no lado esquerdo do gráfico e as unidades de medida do gráfico de linhas no lado direito do gráfico. Se a opção **Um gráfico por jogador** for seleccionada nas definições, é exibido um gráfico separado para cada jogador.

Definições

É possível aceder às definições dos *relatórios de treino* clicando no botão **Definições**. O botão fica activado e visível depois de se criar um relatório.

Ajuda do Polar Team²

Na janela *Definições do relatório de treino* há dois separadores. O separador *Organizar* permite organizar a lista de pesquisa rápida dos relatórios de treino e o separador *Gráfico* permite organizar os gráficos do relatório de treino.

As definições alteradas produzem efeito clicando em **OK** e são rejeitadas clicando em **Cancelar**.

Organizar

Os relatórios de treino guardados figuram numa lista na caixa **Relatórios de treino**, no canto superior esquerdo da página *relatórios de treino*. Os relatórios de treino guardados podem ser organizadas seleccionando um e clicando nas setas para cima  e para baixo  nas definições de Relatórios de treino.

Os relatórios de treino guardados podem ser eliminados seleccionando um de cada vez e clicando no botão **Eliminar**.

Gráfico

Há uma definição para ambas as vistas. A definição de *Visualização por jogador* tem duas opções, **Um gráfico por jogador** e **Um gráfico para os jogadores seleccionados**.

- Se seleccionar **Um gráfico por jogador**, o software Team² mostra gráficos individuais para os jogadores seleccionados.
- Se seleccionar **Um gráfico para os jogadores seleccionados**, o software Team² mostra um gráfico para cada jogador seleccionado.

A *Visualização resumida* também tem duas opções, **Média** e **Total**.

- Se seleccionar **Média**, o software Team² mostra os resultados como médias.
- Se seleccionar **Total**, o software Team² mostra os resultados como totais.

Generalidades permite escolher o número de dias a incluir na *visualização resumida*. **NOTA:** se o intervalo de datas do relatório de treino for inferior a esta definição, a *visualização resumida* usa o intervalo de datas em vez desta definição.

Se marcar a opção *Mostrar grelha*, é apresentada uma grelha em segundo plano em relação aos gráficos.

Menu do Botão Direito

Pode-se aceder rapidamente a muitas funcionalidades e funções fazendo clique com o botão direito num elemento ou item. Apresenta-se abaixo o conteúdo do menu do botão direito da página *Relatórios de treino*.

Clicar com o botão direito na **área de gráfico** abre um menu. Na página *Relatórios de treino* o menu inclui nas seguintes funcionalidades:

- **Enviar gráfico por E-mail** que abre o software predefinido de e-mail. O gráfico é um anexo em formato imagem. Esta função não é igual à função **Ficheiro > Enviar E-mail > Vista actual como imagem**, que imprime a janela toda como uma imagem do ecrã.
- **Copiar para a área de transferência**, que tem um submenu com as opções **Gráfico e Valores**). A funcionalidade copia o item seleccionado (gráfico ou valores) para a área de transferência. É a mesma função que **Editar > Copiar para a área de transferência**.
- **Imprimir**, que abre uma janela de pré-visualização e lhe permite imprimir informação em papel. É a mesma função que **Ficheiro > Imprimir**.

Criar Relatório de Treino

Consulte [Como criar um relatório de treino](#) e [Como guardar um relatório de treino](#).

Como...

Como...

O objectivo destes artigos é dar instruções aos utilizadores do software Team². Cada artigo dá instruções sobre uma funcionalidade ou função do software.

Como Iniciar o Assistente

O Assistente arranca quando o software Team² é executado pela primeira vez. O Assistente guia-o, passo a passo, pelo processo de introdução.

Se a determinada altura quiser voltar a correr o Assistente, remova todos os transmissores do sistema, de acordo com as [instruções](#), encerre o software e volte a corrê-lo. O Assistente arrancará automaticamente.

Como Copiar Valores para a Área de Transferência

É possível copiar vários valores e informações do Team² para a área de transferência. Os dados copiados podem ser colados noutra software, por exemplo, numa folha de cálculo.

Para copiar valores, informações ou gráficos para a área de transferência, seleccione **Editar > Copiar para a área de transferência > selecção > Copiar**. Se houver vários valores passíveis de serem copiados, o Team² pergunta-lhe o que quer copiar. Um outro modo de copiar valores, informações ou gráficos é clicar com o botão direito num item do software e seleccionar **Copiar para a área de transferência**.

O que pode ser copiado

Ajuda do Polar Team²

- Na página *Calendário de treino* pode copiar listas de jogadores, valores de jogadores, planos de treino e ficheiros de treino.
 - Copie uma lista de jogadores e um plano de treino (para o intervalo de dados seleccionado) seleccionando **Editar > Copiar para a área de transferência**.
 - Se clicar com o botão direito na lista de jogadores, os detalhes do jogador seleccionado também podem ser copiados para a área de transferência (**Copiar detalhes do jogador para a área de transferência**).
 - Copie o ficheiro de treino seleccionado clicando com o botão direito num item com o símbolo do coração no calendário de treino e seleccionando **Copiar para a área de transferência**. Se houver mais de um ficheiro de treino no mesmo item do calendário, seleccione primeiro a sessão de treino e depois **Copiar para a área de transferência**. O ficheiro de treino (**.ptf*) pode ser colado, por exemplo, numa mensagem de e-mail.
- Na página *Registo da sessão de treino* pode copiar os gráficos e os valores da frequência cardíaca.
 - Copie o gráfico exibido ou os valores de frequência cardíaca para o gráfico exibido seleccionando **Editar > Copiar para a área de transferência**.
 - Copie o gráfico exibido ou os respectivos valores de frequência cardíaca clicando com o botão direito na área do gráfico.
 - **NOTA:** Antes de copiar informações para a área de transferência, tem de pesquisar e mostrar no ecrã uma sessão de treino.
- Na página *Relatórios de treino* pode copiar os gráficos e os valores.
 - Copie o gráfico exibido ou os respectivos valores seleccionando **Editar > Copiar para a área de transferência**.
 - Copie o gráfico exibido ou os respectivos valores clicando com o botão direito na área do gráfico.
 - **NOTA:** Antes de copiar informações para a área de transferência, tem de criar e exibir no ecrã um relatório de treino.

Como a Informação Copiada é Exibida após a Colagem

Todas as informações copiadas do Team², exceptuando os ficheiros de treino, podem ser coladas em qualquer programa de processamento de texto ou folha de cálculo.

- Os **gráficos** são colados como imagens.
- A **Lista de jogadores, Valores de jogador, Valores de sessão de treino** ou **Valores de relatório de treino** são colados como tabelas ou como texto simples.
 - A lista de jogadores é colada como uma tabela de quatro colunas. A primeira coluna está vazia. A segunda coluna tem o nome da equipa na primeira fila e os números dos jogadores por baixo dela. A terceira coluna mostra os nomes dos jogadores. A quarta coluna mostra os números dos transmissores dos jogadores.
 - Os detalhes dos jogadores são colados como texto simples. Quando são colados num programa de folha de cálculo, cada fila de texto é uma célula individual.
 - Os valores de sessões de treino são colados como uma tabela. Cada jogador e cada sessão de treino são exibidos separadamente, organizados horizontalmente. Na primeira fila são exibidas as datas, horas e as sessões de treino. Na segunda fila são exibidos os nomes dos jogadores. Na terceira fila são exibidos os títulos (Hora e bpm). Por baixo dos cabeçalhos são exibidas as horas e as frequências cardíacas, cada uma na sua própria fila. A taxa de amostragem é determinada pela frequência de gravação (a cada batimento ou a cada 5 segundos). Exemplo:

Data - Hora -Sessão de treino			Data - Hora -Sessão de treino		
Nome do jogador			Nome do jogador		
Hora	bpm		Hora	bpm	
00:00:02.905	89		00:00:01:517	87	
00:00:03.623	90		00:00:02.604	87	
00:00:05.619	92		00:00:03.579	90	

- Os valores do relatório de treino são colados como tabela. Cada valor é listado separadamente por jogadores, ordenado verticalmente. A tabela tem duas

Ajuda do Polar Team²

colunas. Na primeira linha é exibido o nome próprio do jogador. Na segunda linha são exibidos os títulos (Período e a medição). Por baixo dos títulos é apresentada uma lista dos períodos de tempo e dos valores medidos, cada um na sua própria fila. Exemplo:

Nome do jogador	
Período de tempo	Medição
Primeiro período de tempo	valor
Segundo período de tempo	valor
Terceiro período de tempo	valor
Nome do jogador	
Período de tempo	Medição
Primeiro período de tempo	valor
Segundo período de tempo	valor
Terceiro período de tempo	valor

Gestão de base de dados

Como fazer uma cópia de segurança

Uma cópia de segurança é uma cópia de todos os dados que foram registados no sistema até ao momento em que essa cópia foi feita. Pode restaurar os dados se, a uma dada altura, se o seu PC avariar ou se eliminar dados acidentalmente, de modo que os dados não se percam.

Se tiver [ativado as cópias de segurança automáticas](#), o software Team2 faz cópias de segurança automaticamente sempre que se fecha o software. O software Team2 faz cópias de segurança automaticamente sempre que se abre o software. Mesmo assim é importante fazer cópias de segurança de vez em quando. É recomendável fazer uma cópia de segurança antes de actualizar o software ou de instalar uma versão mais recente. É recomendável guardar uma cópia de segurança num dispositivo de armazenamento externo; por exemplo, uma unidade flash USB ou um disco rígido externo, para além do disco rígido interno do PC.

Para fazer uma cópia de segurança:

1. Abra o software Team².
2. Clique em **Ficheiro > Gestão de base de dados**. Abre-se uma janela instantânea.
3. No separador **Cópia de segurança**, clique em **Procurar** para seleccionar um directório para a cópia de segurança.
4. Clique em **Cópia de segurança** para criar a cópia de segurança. Demora aproximadamente 10 minutos /1 GB de dados.
5. Feche a janela **Gestão de base de dados** clicando em **Fechar**.

Por predefinição, a cópia de segurança é guardada no directório do software. Se utilizou as predefinições durante a instalação do software, o directório predefinido para a cópia de segurança é:

- Windows XP: *C:\Documents and Settings\All Users\Application Data\Polar\Team2\data\Backup*
- Windows Vista e 7: *C:\ProgramData\Polar\Team2\data\backup*

A cópia de segurança pode ser copiada para um outro local. O nome da cópia de segurança inclui a hora.

Como restaurar a partir da cópia de segurança

Ajuda do Polar Team²

Poderá ter de restaurar dados se, por exemplo, começar a usar Team² com um novo PC ou se os dados foram acidentalmente eliminados. Consulte também [como restaurar dados arquivados](#) abaixo.

Para restaurar dados precisa de uma [cópia de segurança](#), que é um ficheiro que inclui todos os dados até ao momento em que foi criado. Se a cópia de segurança não estiver actualizada, alguns dados poderão perder-se.

Para restaurar dados:

1. Abra o software Team².
2. Clique em **Ficheiro** > **Gestão de base de dados**. Abre-se uma janela instantânea.
3. Vá para o separador **Restaurar**.
4. Clique em **Procurar** para seleccionar o directório da cópia de segurança.
5. Selecciono o ficheiro correcto e clique no botão **Restaurar**.
6. Aguarde enquanto o software restaura os dados. Este procedimento pode demorar vários minutos, dependendo do tamanho do ficheiro.
7. Feche a janela **Gestão de base de dados** clicando em **Fechar**.

Para restaurar dados arquivados:

Note que quanto restaura a partir de uma cópia de segurança arquivada, perde todos os dados no sistema Team². Por isso, recomenda-se vivamente que [faça uma cópia de segurança](#) do actual sistema Team² antes de restaurar dados arquivados.

1. Abra o software Team².
2. Clique em **Ficheiro** > **Gestão de base de dados**. Abre-se uma janela de contexto.
3. Vá para o separador **Restaurar**.
4. Clique em **Procurar** para seleccionar o directório onde está a cópia de segurança arquivada. Consulte [Como compactar e arquivar a base de dados](#).
5. Selecciono o ficheiro correcto e clique no botão **Restaurar**.
6. Aguarde enquanto o software restaura os dados. Este procedimento pode demorar vários minutos, dependendo do tamanho do ficheiro.

7. Feche a janela **Gestão de base de dados** clicando em **Fechar**.

Depois do restauro dos dados arquivados, o sistema Team2 contém apenas os dados que estavam no ficheiro de arquivo.

Como activar cópias de segurança automáticas

Uma cópia de segurança é uma cópia de todos os dados que foram registados no sistema até ao momento em que essa cópia foi feita. Pode restaurar os dados se, a uma dada altura, o seu PC avariar ou eliminar dados acidentalmente, de modo que os dados não se percam.

Se activar as cópias de segurança automáticas não precisará de fazer cópias de segurança manuais dos dados. Consulte [Como fazer uma cópia de segurança](#).

Para activar as cópias de segurança automáticas:

1. Abra o software Team².
2. Clique em **Ficheiro** > **Gestão de base de dados**. Abre-se uma janela instantânea.
3. No separador **Cópia de segurança**, em **Cópia de segurança automática**, active as cópias de segurança automáticas seleccionando uma das opções:
 - Sempre, ao encerrar o software, ou
 - Perguntar sempre, ao encerrar o software.
4. Guarde a definição e feche a janela Gestão de base de dados clicando em **Fechar**.

Para desactivar as cópias de segurança automáticas, seleccione **Nunca**.

Como compactar e arquivar a base de dados

Quanto maior se torna a base de dados Team², mais lento se torna o software e mais tempo demoram as pesquisas. O tamanho máximo da base de dados é 4 GB. O tamanho da base de dados é indicado por uma barra colorida no separador **Arquivar** da **Gestão de base de dados**.

- Quando a barra está verde, o tamanho da base de dados é inferior a 2 GB.
- Quando a barra está amarela, o tamanho da base de dados é 2-3 GB.
- Quando a barra está vermelha, o tamanho da base de dados é superior a 3 GB.

O tamanho da base de dados pode ser reduzido compactando e arquivando. Se a barra estiver amarela ou vermelha, recomenda-se a compactação. Arquivar é a medida final Se a

Ajuda do Polar Team²

compactação não reduzir suficientemente o tamanho da base de dados, a medida final a tomar é arquivar.

Tipicamente, a compactação reduz o tamanho da base de dados em 20-50%.

Repare que quando a base de dados Team² é arquivada, os dados arquivados já não podem ser usados no software para comparação ou relatórios.

Para compactar a base de dados:

1. Abra o software Team².
2. Clique em **Ficheiro > Gestão de base de dados**. Abre-se uma janela instantânea.
3. Abra o separador **Arquivar**.
4. Clique em **Compactar** para reduzir o tamanho da base de dados. Este procedimento poderá levar alguns minutos.
5. Feche a janela **Gestão de base de dados** clicando em **Fechar**.

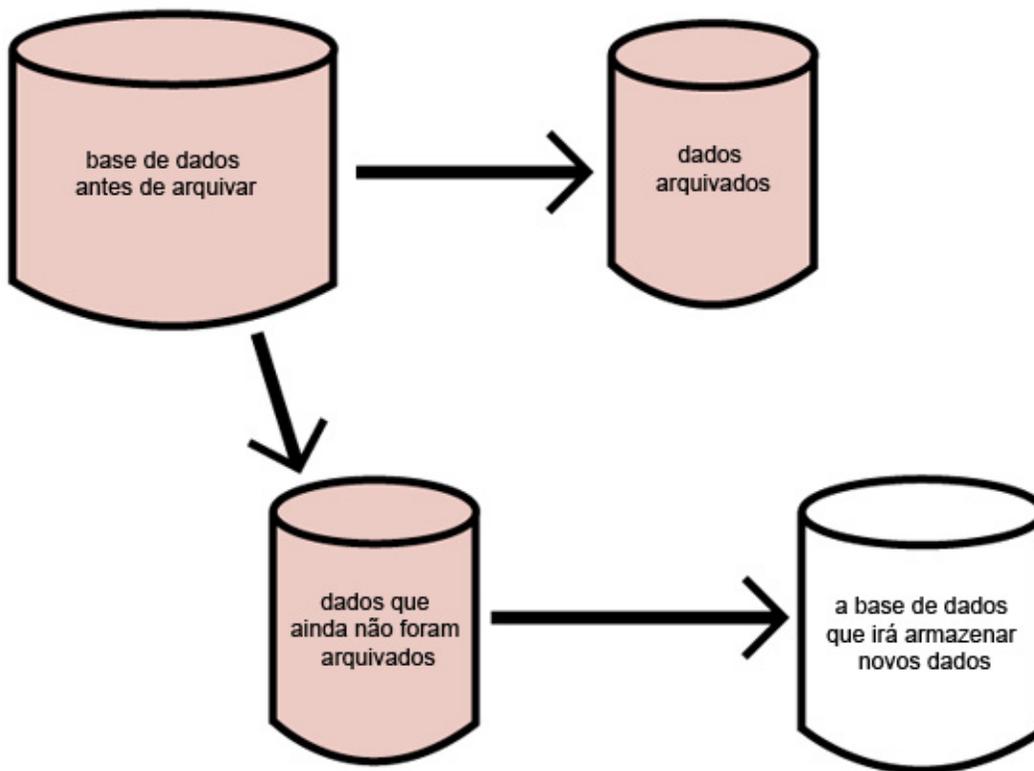
Arquivar

O arquivo é efectuado dividindo a base de dados Team² a partir de uma data seleccionada e criando três [cópias de segurança](#) na localização das cópias de segurança. Quando a base de dados é arquivada, são criadas as seguintes cópias de segurança de arquivo:

- um ficheiro que contém toda a base de dados antes de ser arquivada,
- um ficheiro que contém os dados arquivados para o intervalo de datas seleccionado (do início até à data seleccionada), e
- um ficheiro que contém os dados desde a data seleccionada até à data actual.

Note que o espaço em disco necessário para arquivar é três vezes mais que o tamanho do ficheiro da base de dados.

Depois de arquivar, só os dados da data seleccionada até à data actual ficam disponíveis para o software Team². Consulte também [como restaurar os dados arquivados](#).



Estes são os pontos de restauro que são guardados em cópias de segurança separadas quando a base de dados é arquivada. Pode restaurar qualquer um destes pontos.

Para arquivar a base de dados:

1. Abra o software Team².
2. Clique em **Ficheiro > Gestão de base de dados**. Abre-se uma janela de contexto.
3. Abra o separador **Arquivar**.
4. Seleccione uma data final para os dados que estão a ser arquivados. Tenha em conta que os dados arquivados (até à data seleccionada) já não podem ser usados no software.
5. Clique em **Arquivar** para arquivar os dados no intervalo de datas seleccionado. Demora aproximadamente 10 minutos /1 GB de dados.
6. Feche a janela **Gestão de base de dados** clicando em **Fechar**.

Importar

Como Importar Dados dos Jogadores

As informações de um jogador podem ser importadas para uma equipa a partir de um outro software Polar (dados compatíveis podem ser importados dos softwares *Polar Precision Performance* e *Polar ProTrainer*) ou de uma outra equipa. Do mesmo modo, é possível voltar a colocar numa equipa um jogador anteriormente removido. **NOTA:** Não é possível importar jogadores durante o treino online.

1. Abra o software Team².
2. Seleccione a equipa para a qual pretende importar jogadores.
3. Seleccione **Opções > Propriedades da equipa**.
4. Seleccione o separador **Jogadores**.
5. Clique no botão **Importar**. Aparece a janela **Importar/Mover jogadores**.
6. Seleccione os dados do jogador que pretende importar. As opções são **Importar jogadores** (importar dados de jogadores a partir de um outro software Polar) e **Mover jogador de outra equipa** (mover jogadores a partir de uma outra equipa ou recuperar jogadores anteriormente removidos).
7. **Importar jogadores:**
 - Para importar jogadores de um outro software Polar, seleccione o botão **Importar**. É exibida a janela de importação. Encontre os *Ficheiros de jogador Polar (*.ppd)* nos directórios do PC e seleccione **Abrir**. Depois tem de sincronizar as actividades de treino entre o sistema antigo e o Team². As actividades importadas estão listadas na coluna da esquerda. Seleccione uma actividade de treino congruente para cada actividade de treino a partir das listas pendentes à direita. Seleccione **Adicionar actividade importada como nova** se quiser criar uma nova actividade de treino no seu sistema Team². Seleccione **Seguinte** para prosseguir. Seleccione **Fechar** para terminar.

Mover jogadores de outra equipa:

- Para mover jogadores de uma outra equipa seleccione, na lista pendente **Equipa**, a equipa a partir da qual pendente importar. A lista de jogadores é exibida no lado esquerdo da janela. Clique nos jogadores que quer mover (para a equipa activa). Os jogadores seleccionados passam para a lista do lado direito da janela. Seleccione o botão **Mover** para mover os jogadores seleccionados.

Recuperar jogadores anteriormente removidos:

- Para recuperar jogadores anteriormente removidos, seleccione **Jogadores removidos** da lista pendente **Equipa**. É exibida uma lista de jogadores removidos no lado esquerdo da janela. Clique nos jogadores que quer recuperar (para a equipa activa). Os jogadores seleccionados passam para a lista no lado direito da janela. Seleccione o botão **Mover** para recuperar os jogadores seleccionados.

Consulte também [Como remover jogadores](#) e [Como seleccionar equipa](#).

Como Importar Dados da Equipa

Os dados da equipa podem ser importados de software Polar anterior. É possível importar dados compatíveis do software *Polar Precision Performance* e *Polar ProTrainer*. Quando os dados da equipa são importados, todos os dados da equipa (incluindo as informações dos jogadores) são importados simultaneamente.

Como importar dados da equipa:

1. Abra o software Team².
2. Seleccione **Opções > Equipas**.
3. Clique no botão **Importar**.
4. Percorra os *Ficheiros de Equipa Polar* dos directórios do seu computador.
5. Se está a transferir dados de equipa do software Polar ProTrainer, tem de sincronizar as actividades de treino entre o sistema antigo e o Team². As actividades importadas estão listadas na coluna da esquerda. Seleccione uma actividade de treino congruente para cada actividade de treino a partir das listas pendentes à direita. Seleccione **Adicionar actividade importada como nova** se quiser criar uma nova actividade de treino para o seu sistema Team². Seleccione **Seguinte** para prosseguir. Seleccione **Fechar** para terminar. Os dados são guardados no seu sistema Team².

Como Importar Dados de Treino

O Team² possibilita importar facilmente dados para o sistema. *Importar dados de treino* pode ser utilizado, por exemplo, quando se recebem dados de uma sessão de treino por e-mail. Os ficheiros de dados de treino têm de estar no formato *Ficheiros de treino Polar*, produzido pelo Team². Também se podem importar dados de treino do software Polar ProTrainer e podem estar num pacote zip ou em formato de ficheiro *.hrm.

1. Abra o software Team².

Ajuda do Polar Team²

2. Seleccione a equipa para a qual pretende importar dados.
3. Seleccione **Ficheiro > Importar Dados de Treino**.
4. Percorra os *Ficheiros de treino Polar* ou o pacote zip ProTrainer nos directórios do computador e clique em **Abrir**.
5. É mostrada uma lista de ficheiros de treino encontrados. Seleccione um jogador e uma actividade de treino para cada sessão de treino.
6. Seleccione as sessões de treino que pretende guardar marcando a caixa.
7. Guarde a sessão de treino seleccionando **Guardar**.
8. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

NOTA: Quando os dados de treino são importados de uma versão anterior do sistema Team (é possível importar dados compatíveis dos softwares *Polar Precision Performance* e *Polar ProTrainer*), o tipo de treino é automaticamente definido como *intermitente*.

Treino online

Como Iniciar o Treino Online

Para se poder monitorizar o treino online é preciso criar uma equipa e adicionar-lhe jogadores.

1. Distribua transmissores com etiquetas aos jogadores, que os colocam nas tiras dos transmissores Team². Os jogadores humedecem as duas zonas com eléctrodos, na parte de trás da tira do transmissor Team², e prendem as tiras à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais. Consulte [Como utilizar um transmissor](#).
2. Coloque a estação base (ou as estações base) no chão e ligue-a/as.
3. Abra o software Team² e configure a ligação entre a estação base principal e o PC/PDA.
4. [Seleccione a equipa](#) com que quer trabalhar.
5. Abra a página *Treino online*.
6. Seleccione uma sessão de treino na lista pendente **Sessão de treino**. É apresentada uma lista das sessões de treino planeadas para esse dia, das actividades de treino da equipa a utilizar em sessões de treino não planeadas e dos testes da equipa.

7. Clique no botão **Ligar** para estabelecer uma ligação entre o PC e a estação base principal. As frequências cardíacas dos jogadores começam a aparecer no ecrã à medida que ficam ao alcance da estação base.
8. Quando todas as frequências cardíacas dos jogadores aparecerem no ecrã, clique em **Iniciar** para começar a sessão de treino.
9. Monitorizar as frequências cardíacas online

Consulte também [Como parar o treino online](#).

Como Parar o Treino Online

Para parar o treino online:

1. Clique em **Parar**.
2. Clique em **Desactivar** para terminar a sessão de treino.
3. Recolha os transmissores dos jogadores.
4. [Siga as instruções de cuidados e manutenção](#).

Veja também [Como iniciar o treino online](#).

Como Iniciar o Teste

Os testes são quase como sessões de treino online normais. A única diferença é podermos digitar resultados de teste.

Antes de iniciar um teste é preciso criar uma equipa e adicionar-lhe jogadores.

1. Distribua transmissores com etiquetas aos jogadores, que os colocam nas tiras dos transmissores Team². Os jogadores humedecem as duas zonas com eléctrodos, na parte de trás da tira do transmissor Team², e prendem as tiras à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais. Consulte [Como utilizar um transmissor](#).
2. Coloque a estação base no chão e ligue-a.
3. Abra o software Team² e configure a ligação entre a estação base e o PC/PDA.
4. [Selecione a equipa](#) com que quer trabalhar.
5. Abra a página *Treino online*.

Ajuda do Polar Team²

6. Seleccione um teste na lista pendente **Sessão de treino**. É apresentada uma lista das sessões de treino planeadas para esse dia, das actividades de treino da equipa a utilizar em sessões de treino não planeadas e dos testes da equipa.
7. Clique no botão **Ligar** para estabelecer uma ligação entre o PC e a estação base. As frequências cardíacas dos jogadores começam a aparecer no ecrã à medida que ficam ao alcance da estação base.
8. Quando todas as frequências cardíacas dos jogadores aparecerem no ecrã, clique em **Iniciar** para começar a sessão de treino.
9. Para abrir a folha de resultados de teste, clique num símbolo de resultados de teste  ou seleccione **Ferramentas > Resultados de teste**.

Consulte também [Como iniciar o treino online](#) e [Como parar o treino online](#).

Como Sincronizar o PDA

Para poder monitorizar as frequências cardíacas dos jogadores durante o treino online, os dados dos jogadores têm de ser transferidos para o PDA. Esta funcionalidade chama-se *Sincronizar PDA* e pode ser encontrada no menu principal: **Ferramentas > Sincronizar PDA**.

É necessário fazer sempre a sincronização depois de alterar informações de um jogador ou de adicionar novos jogadores.

Antes de poder sincronizar dados de jogadores com o PDA, é necessário [instalar](#) o software Team² no PDA. Após a instalação do software para PDA, este pode ser sincronizado.

1. Ligue o PDA ao PC, se ainda não estiver ligado. O seu PC deverá comunicar-lhe quando for estabelecida a ligação entre o PDA e o PC. Se estiver a usar o Microsoft ActiveSync para sincronizar as informações entre o seu PC e o PDA, é exibido um ícone verde ActiveSync no tabuleiro:



2. Abra o software Team² PC com o seu PC.
3. No menu principal seleccione **Ferramentas > Sincronizar PDA**.

NOTA: Para além da equipa actualmente activa, todas as equipas que não estejam protegidas por uma palavra-passe são sincronizadas com o PDA.

Após o treino

Se utilizou e guardou marcadores com o software do PDA, pode sincronizá-los com o software do PC. Ligue o PDA ao PC, abra o software Team² e seleccione **Ferramentas > Sincronizar PDA**.

Como Criar Marcadores

A informação do marcador inclui o seguinte: hora, notas, jogadores e a frequência cardíaca no momento em que o marcador foi criado. É possível criar marcadores para um jogador, para todos os jogadores ou para jogadores seleccionados.

Para criar marcadores durante o treino online:

1. [Inicie o treino online](#).
2. Seleccione jogadores da lista de jogadores. O marcador é criado para os jogadores seleccionados.
3. Clique no ícone marcador  para criar um marcador. A caixa de texto de notas é exibida à esquerda do ícone do marcador.
4. Digite na nota.
5. A caixa de texto de notas desaparece após 5 segundos e o marcador aparece no registo *Evolução da sessão de treino*.

Para modificar marcadores durante o treino online:

1. Seleccione um marcador na lista *Evolução da sessão de treino*. É apresentada uma janela com a nota existente e a informação do marcador.
2. Modifique a nota se necessário e seleccione **Fechar** para guardar e fechar a janela. Para eliminar o marcador seleccionado, seleccione **Eliminar**.

Para modificar os marcadores durante a sessão de treino online através do Registo da sessão de treino

1. Durante a sessão de treino online, abra o separador **Registo da sessão de treino**.
2. Faça uma pesquisa e limite o intervalo de datas, seleccionando **Pesquisa rápida** e **Hoje** na lista pendente que lhe é apresentada.
3. A actual sessão de treino figura entre os resultados da pesquisa e o título da sessão de treino está verde a piscar.

Ajuda do Polar Team²

4. Faça duplo clique no título da sessão de treino. É exibida a janela *Registo da sessão de treino*.
5. Seleccione um marcador na lista da esquerda e modifique as notas, à direita.
6. Para eliminar um marcador, seleccione-o na lista da esquerda e clique no botão **Eliminar**.
7. Feche a janela clicando em **OK**. Recuse as alterações clicando em **Cancelar**.
8. Volte à página **Treino online**.

Jogadores e equipas

Como Adicionar ou Remover Zonas de Desporto

As definições das *Zonas de desporto* podem ser encontradas em *Propriedades da equipa*. As propriedades da equipa podem ser encontradas no menu principal: **Opções > Propriedades da equipa**. Há 5 separadores nas Propriedades da equipa *Zonas de desporto* é o segundo separador.

Implemente as definições clicando **Guardar**. Feche a janela seleccionando **Fechar**. Se as alterações não forem guardadas quando se selecciona **Fechar**, o software pergunta se pretende ou não guardar as alterações.

Para Adicionar Zonas de Desporto

1. Seleccione uma equipa.
2. Abra *Propriedades da equipa* (**Menu principal > Opções > Propriedades da equipa**).
3. Abra o separador **Zonas de desporto**.
4. Seleccione um método de cálculo que precise de alterações.
5. Clique no botão **Adicionar zona de desporto**.
6. Insira os valores para a nova zona de desporto.
7. Repita os passos 5 e 6 se necessário.

NOTA: Só se podem adicionar novas zonas de desporto se o valor *Baixa* da zona de desporto mais baixa existente for superior a 0.

Para Remover Zonas de Desporto

1. Seleccione uma equipa.
2. Abra **Propriedades da equipa** (Menu principal > **Opções**> **Propriedades da equipa**).
3. Abra o separador **Zonas de desporto**.
4. Seleccione um método de cálculo que precise de alterações.
5. Clique no botão **Remover**, na parte de trás da zona de desporto que quer remover. A zona de desporto é removida sem confirmação! Repita, se necessário.

Como Adicionar Jogadores

Podem ser adicionados até 80 jogadores por equipa.

Para adicionar jogadores:

1. Abra o software Team².
2. Seleccione a equipa à qual pretende adicionar jogadores.
3. Seleccione **Opções** > **Propriedades da equipa**.
4. Seleccione o separador **Jogadores**.
5. Clique no botão **Adicionar** e preencha as informações gerais do jogador no separador **Gerais**. Para mais informações sobre as posições dos jogadores, consulte [Como agrupar jogadores](#).
6. Seleccione também um número de transmissor para o jogador no separador **Gerais**.
7. Seleccione o separador **Valores** e preencha os valores de frequência cardíaca do jogador e outros valores.
8. Seleccione o separador **Transmissor** e, se necessário, modifique as informações do transmissor.
9. Volte ao separador **Gerais** e repita os passos 5 a 7 para adicionar mais jogadores.
10. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Ajuda do Polar Team²

Consulte também [Como remover jogadores](#) e [Como seleccionar equipa](#).

Como Criar uma Nova Equipa

É possível adicionar todas as suas equipas ao Team². No entanto, só uma equipa pode ser utilizada de cada vez.

A primeira equipa é normalmente criada durante a execução do Assistente. As equipas seguintes são criadas nas definições Team². Para criar uma nova equipa, siga os passos abaixo.

1. Abra o software Team².
2. Clique **Opções > Editar equipas**.
3. Clique no botão **Nova**.
4. Digite o nome da nova equipa no campo **Nome**.
5. Facultativamente, digite os detalhes da equipa na área de texto **Detalhes da equipa**.
6. Facultativamente, adicione um logótipo da equipa (em formato *.jpg) clicando na caixa do logótipo e seleccionando o logótipo nos directórios do computador.
7. Facultativamente, seleccione uma palavra-passe para proteger os dados da equipa marcando a caixa **Activada** e digitando a palavra-passe.
8. Seleccione o segundo separador, **Zonas de desporto**.
9. Seleccione o método de cálculo que quer utilizar. As opções são *FCmax*, *FCR* e *valores de limiar*.
10. Facultativamente, altere as definições das zonas de desporto.
11. Seleccione o terceiro separador, **Actividades de treino**.
12. Clique no botão **Adicionar** e digite o nome da actividade no campo **Actividade de treino**. Seleccione o tipo de actividade no menu pendente **Tipo**.
13. Se necessário, altere a cor da actividade clicando na caixa de cor e seleccionando uma nova cor.
14. Repita os passos 12 e 13 até terem sido adicionadas todas as actividades de treino necessárias.
15. Seleccione o quarto separador, **Testes**.

16. Clique no botão **Adicionar** e digite o nome do teste no campo **Teste**.
17. Se necessário altere a cor do teste clicando na caixa de cor e seleccionando uma nova cor.
18. Repita os passos 16 e 17 até todos os testes terem sido adicionados.
19. Selecciono o quinto separador, **Jogadores**.
20. Clique no botão **Adicionar** para adicionar o primeiro jogador e preencha as informações gerais do jogador no separador **Gerais**.
21. Selecciono também um número de transmissor para o jogador no separador **Gerais**.
22. Selecciono o separador **Valores**, na página do jogador, e preencha os valores da frequência cardíaca do jogador e outros valores.
23. Selecciono o separador **Transmissor**, na página do jogador, e, se necessário, modifique as informações do transmissor.
24. Volte ao separador **Gerais**, na página do jogador, e repita os passos 20 a 23 para adicionar mais jogadores.

NOTA:

- A palavra-passe de protecção da equipa não é o mesmo que chave da rede sem fios.
- As equipas podem ser [eliminadas](#) e modificadas posteriormente.
- O logótipo pode ser removido clicando no botão **Remover logótipo**.
- As zonas de desporto podem ser adicionadas clicando no botão **Adicionar zona de desporto**.
- As predefinições podem ser restauradas clicando em **Repor predefinições**.
- As actividades de treino e testes podem ser modificados, removidas e alteradas posteriormente.
- As actividades de treino e os testes podem ser removidos seleccionando a actividade/teste e clicando no botão **Eliminar**.
- Os jogadores podem ser removidos seleccionando o jogador e clicando no botão **Remover**.

Ajuda do Polar Team²

- Os jogadores podem ser modificados, [removidos](#) e [adicionados](#) posteriormente.
- As informações dos jogadores podem ser [importadas](#) de software Polar Team anterior.

Como Eliminar uma Equipa

Quando se elimina uma equipa, todas as informações e jogadores da equipa são eliminados.

Para eliminar uma equipa:

1. Abra o software Team².
2. Seleccione **Opções > Editar equipas**.
3. Seleccione a equipa que pretende eliminar clicando no nome.
4. Clique no botão **Eliminar** para eliminar a equipa.
5. Clique em **Sim** para aprovar a eliminação. Clique em **Não** para cancelar a eliminação.

Como Agrupar Jogadores

Cada equipa tem os seus próprios grupos de jogadores diferentes. Antes de se poder agrupar os jogadores de uma equipa é preciso criar grupos de jogadores. Os grupos de jogadores podem ser modificados e as posições de jogo dos jogadores podem ser alteradas em qualquer altura. Por defeito, os jogadores não estão agrupados. Se alguns jogadores estão agrupados por posição do jogador, os jogadores não agrupados aparecem nas listas de jogadores como "outro".

Se existirem grupos de jogadores, os jogadores são sempre ordenados pelas posições dos jogadores. Os grupos de jogadores ajudam no treino online e durante a análise dos dados de treino.

Criar Grupos de Jogadores

Antes de poder agrupar os jogadores da equipa é preciso criar grupos de jogadores. Os grupos de jogadores são designados por *Posições dos jogadores*.

1. Seleccione uma equipa.
2. Abra *Propriedades da equipa* seleccionando **Opções > Propriedades da equipa**.
3. Seleccione o separador **Jogadores**.
4. Seleccione um jogador na lista à esquerda e abra o separador **Gerais**.

5. Clique no símbolo **Posição do jogador**  para abrir a janela **Posição do jogador**.
6. Adicione uma posição do jogador seleccionando **Adicionar**.
7. Selecciona a nova posição do jogador na lista à esquerda e renomeie a posição do jogador digitando o nome no campo **Designação** à direita.
8. Prima *Enter* no teclado.
9. Repita os passos 6 a 8 se necessário.
10. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

NOTA: Pode modificar os nomes das posições dos jogadores em qualquer altura acedendo à janela **Posição do jogador**, seleccionando uma posição do jogador e mudando o nome.

Agrupar Jogadores

Depois de criar posições dos jogadores para a equipa pode começar a agrupar os jogadores. As posições de jogador dos jogadores podem ser alteradas em qualquer altura.

1. Selecciona uma equipa.
2. Abra *Propriedades da equipa* seleccionando **Opções > Propriedades da equipa**.
3. Selecciona o separador **Jogadores**.
4. Selecciona um jogador da lista da esquerda e abra o separador **Gerais**.
5. Selecciona uma posição do jogador da lista pendente, junto ao símbolo da **Posição do jogador** .
6. Repita os passos 4 e 5 se necessário.
7. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Como Modificar as Informações de Jogadores

As informações dos jogadores podem ser alteradas em qualquer altura.

Para modificar as informações de jogadores:

1. Abra o software Team².
2. Selecciona uma equipa.

Ajuda do Polar Team²

3. Seleccione **Opções > Propriedades da equipa**.
4. Seleccione o separador **Jogadores**.
5. Seleccione um jogador da lista clicando no seu nome. Os campos de informação do jogador são activados.
6. Modifique as informações como precisar, nos separadores **Gerais, Valores, Transmissor, Computador de Treino Polar e Notas**. **NOTE** que os transmissores são atribuídos no separador **Gerais**, seleccionando o número do transmissor na lista pendente.
7. Repita os passos 5 e 6 quando necessário.
8. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Como Modificar Zonas de Desporto

As definições das *Zonas de desporto* podem ser encontradas em *Propriedades da equipa*. As propriedades da equipa podem ser encontradas no menu principal: **Opções > Propriedades da equipa**. Há 5 separadores nas Propriedades da equipa e *Zonas de desporto* é o segundo separador.

As definições produzem efeito clicando em **OK** e são rejeitadas clicando em **Cancelar**.

Cada método de cálculo (*% da FCmax, % da FCR, valores de limiar*) tem as suas próprias zonas de desporto. Veja as definições para cada zona de desporto no capítulo [Propriedades da equipa](#).

Para Modificar Zonas de Desporto

1. Seleccione uma equipa.
2. Abra **Propriedades da equipa**.
3. Abra o separador **Zonas de desporto**.
4. Faça as alterações necessárias no método de cálculo seleccionado
5. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Consulte também [Como adicionar ou remover zonas de desporto](#).

Como Modificar Propriedades da Equipa

Para alterar as *Propriedades da equipa* é preciso seleccionar uma equipa. As propriedades da equipa podem ser encontradas no menu principal: **Opções > Propriedades da equipa**. Há 5 separadores em Propriedades da equipa, **Equipa**, **Zonas de desporto**, **Actividades de treino**, **Testes** e **Jogadores**.

As definições produzem efeito clicando em **OK** e são rejeitadas clicando em **Cancelar**.

Para Modificar Propriedades da Equipa

1. Seleccione uma equipa.
2. Abra **Propriedades da equipa**.
3. Faça as alterações necessárias. **NOTA:** Há 5 separadores em *Propriedades da equipa*.
4. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Como Remover Jogadores

Os jogadores podem ser removidos a qualquer momento, excepto durante o treino online. O jogador é removido da equipa e todas as informações do jogador são removidas.

Para remover jogadores:

1. Abra o software Team².
2. Seleccione a equipa da qual pretende remover jogadores.
3. Seleccione **Opções - Propriedades da equipa**.
4. Seleccione o separador **Jogadores**.
5. Seleccione o jogador que quer remover clicando o seu nome na lista de jogadores.
6. Clique no botão **Remover**.
7. Repita os passos 5 e 6 para remover mais jogadores.
8. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

NOTA:

Ajuda do Polar Team²

- O software não confirma a remoção. O jogador é removido quando se clica no botão **Remove**.
- Os jogadores removidos podem ser recuperados utilizando a função importar dados do jogador. Para mais informações, consulte [Como importar dados do jogador](#).

Consulte também [Como adicionar jogadores](#) e [Como seleccionar equipa](#).

Como Seleccionar uma Equipa

No software Team² só se pode trabalhar com uma equipa de cada vez, embora possa ter várias equipas no sistema.

Para escolher a equipa com que pretende trabalhar:

1. Abra o software Team².
2. Selecciona **Opções > Editar equipas**.
3. Selecciona uma equipa marcando a caixa.
4. Clique no botão **Fechar**.

Facultativamente, se a equipa que pretende seleccionar foi usada recentemente, seleccione **Ficheiro > Nome da equipa** na lista abaixo de **Cópia de segurança e restauro**.

Épocas e sessões de treino

Como Adicionar Fases

As [fases](#) são criadas nas *Propriedades da equipa* e são definidas especificamente para uma determinada actividade de treino.

Para adicionar fases em *Propriedades da equipa*:

1. Abra o software Team².
2. Selecciona uma equipa.
3. Selecciona **Opções > Propriedades da equipa**.
4. Selecciona o separador **Actividades de treino**.
5. Selecciona uma actividade de treino na lista da esquerda.

6. Clique no botão **Adicionar**, apresentado abaixo da lista **Fases da actividade de treino** no lado direito da janela.
7. Digite um nome para a fase, no campo **Nome**, junto à lista de fases à direita.
8. Prima *Enter* no teclado.
9. Repita os passos 5 a 8, se necessário.
10. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Consulte também [Como eliminar fases](#) e [Como modificar fases](#).

Como Adicionar Época

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Clique no botão **Planear a época** da página *Calendário de treino*.
3. Clique no botão **Nova** no canto superior direito da janela.
4. Seleccione a nova época da lista e clique nela.
5. Digite um nome para a época no campo *Nome da época* em *Propriedades da época*.
6. Feche a janela clicando em **OK**.

Consulte também: [Como eliminar uma época](#) e [Como adicionar períodos de treino](#).

Como Adicionar Períodos de Treino

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Clique no botão **Planear a época** da página *Calendário de treino*.
3. Seleccione uma época na lista de cima, clicando nela.
4. Clique no botão **Adicionar**, apresentado abaixo da lista **Períodos de treino**.
5. Seleccione o novo período de treino na lista
6. Digite um nome para o período no campo **Nome do período**, à direita.

Ajuda do Polar Team²

7. Defina a **Data do início** e a **Data do fim**.
8. Repita os passos 4 a 7 se necessário.
9. Feche a janela clicando em **OK**.

Consulte também: [Como adicionar uma época](#) e [Como eliminar períodos de treino](#).

Como Adicionar Actividades de Treino

As actividades de treino podem ser modificadas e adicionadas a qualquer momento

Como Adicionar Actividades de Treino:

1. Abra o software Team².
2. Seleccione uma equipa.
3. Seleccione **Opções > Propriedades da equipa**.
4. Seleccione o separador **Actividades de treino**.
5. Clique no botão **Adicionar**, apresentado abaixo da lista **Actividades de treino**.
6. Digite um nome para a actividade no campo **Actividade de treino**, à direita.
7. Seleccione uma cor individual para a actividade de treino clicando na caixa de cor junto ao campo, à direita.
8. Seleccione um tipo de actividade de treino da lista pendente **Tipo**.
9. Repita os passos 5 a 8 se necessário.
10. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Como Adicionar Manualmente uma Sessão de Treino

Se um jogador treinou sem usar o transmissor, pode preencher as lacunas adicionando manualmente uma sessão de treino para o jogador.

1. No calendário de treino seleccione um item do calendário para um jogador, clicando nele.

2. Seleccione **Editar > Adicionar sessão de treino manualmente** ou clique no item com o botão direito e seleccione **Adicionar sessão de treino manualmente**.
3. Seleccione uma actividade de treino na lista pendente **Actividade**.
4. Introduza o valor de carga de treino no campo **Carga de treino**.
5. Introduza os tempos nas zonas de desporto nos campos da direita.
6. Guarde e feche a janela clicando em **OK**.

No *Calendário de treino*  é exibido um símbolo do coração. Os valores introduzidos afectam, por exemplo, os cálculos da carga de treino.

NOTA: Quando se faz duplo clique no símbolo do coração ou quando uma sessão de treino adicionada manualmente é pesquisada no separador *Registo da sessão de treino*, a curva de frequência cardíaca não está disponível.

Como Criar uma Sessão Treino

As sessões de treino podem ser entendidas de dois modos. Uma sessão pode ser:

- a sessão de treino real definida, que é planeada e executada e que aparece no calendário de treino; ou
- um "bloco" preparado de exercícios, que tem uma actividade de treino e um nome e que pode ser composta por em fases.

De facto, estas são definidas para serem o conteúdo das primeiras.

Para definir a sessão de treino no calendário de treino:

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Clique no botão **Sessões de Treino** da página *Calendário de treino*.
3. Seleccione uma data no **menu data** no topo da janela.
4. Clique no botão **Adicionar**, no canto superior direito, para adicionar uma sessão de treino.
5. Seleccione a nova época de treino na lista e clique nela.

Ajuda do Polar Team²

6. Seleccione uma sessão de treino na lista **Nome** em **Propriedades da sessão**. Se a sessão de treino que pretende seleccionar não estiver na lista, consulte a parte final deste artigo ([Para criar uma Sessão de Treino na Gestão da Sessão](#)).
7. Defina as horas de início e fim da sessão de treino. Se a sessão de treino seleccionada for composta por fases, seleccione a hora de início e defina a duração definindo as fases.
8. Marque a opção **Sessão de treino atípica/nova**, se esta for atípica ou nova. Esta opção afecta os cálculos da carga de treino e do tempo de recuperação.
9. Repita os passos 3 a 8 se necessário.
10. Feche a janela clicando em **OK**.

Para criar uma Sessão de Treino na Gestão da Sessão

Acede-se à *Gestão da sessão* através da funcionalidade **Sessões de Treino**, (clicando no botão **Novo**  ou seleccionando **Novo** no menu pendente)

Para criar uma Sessão de Treino na *Gestão da Sessão*:

1. Abra **Gestão da sessão**.
2. Clique no botão **Adicionar**, apresentado abaixo da lista de sessões.
3. Digite um nome para a sessão no campo **Nome**, à direita.
4. Seleccione uma actividade de treino na lista pendente **Actividade de treino** abaixo do campo **Nome**.
5. Se quiser que a sessão de treino inclua fases, marque a caixa **Treino com fases**. Adicione as fases que quiser clicando no botão **Adicionar**, apresentado abaixo da lista de fases, e seleccionando uma fase na lista pendente.
6. Repita os passos 2 a 5 se necessário.
7. Feche a janela clicando em **OK**.

NOTA: Para adicionar fases às sessões, em *Gestão da sessão*, [é necessário criar](#) previamente fases em *Propriedades da equipa*.

Como Eliminar Fases

1. Abra o software Team².
2. Seleccione uma equipa.
3. Seleccione **Opções > Propriedades da equipa**.
4. Seleccione o separador **Actividades de treino**.
5. Seleccione a actividade de treino na lista da esquerda.
6. Seleccione a fase na lista do lado direito da janela.
7. Clique no botão **Eliminar**, apresentado abaixo da lista de fases.
8. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Consulte também [Como adicionar fases](#) e [Como modificar fases](#).

Como Eliminar uma Época

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Clique no botão **Planear a época** da página *Calendário de treino*.
3. Seleccione a época na lista clicando nela.
4. Clique no botão **Eliminar** no canto superior direito.
5. Feche a janela clicando em **OK**.

Consulte também: [Como eliminar uma época](#) e [Como adicionar períodos de treino](#).

Como Eliminar um Período de Treino

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Clique no botão **Sessões de Treino** da página *Calendário de treino*.
3. Planeie uma época na lista superior clicando nela.
4. Seleccione o período de treino na lista inferior, clicando.

Ajuda do Polar Team²

5. Clique no botão **Eliminar** para remover o período de treino.

Como Eliminar uma Sessão de Treino

As sessões de treino podem ser eliminadas do sistema na página *Calendário de treino* e na página *Registo da sessão de treino*.

Para eliminar uma sessão de treino na página *Calendário de treino*:

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Na página **Calendário de treino** clique com o botão direito na sessão de treino no calendário de sessões de treino.
3. Seleccione **Eliminar sessão de treino** no menu. A sessão de treino é eliminada.

Para eliminar uma sessão de treino na página *Registo da sessão de treino*:

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. [Pesquise a sessão de treino](#).
3. Na lista de sessões de treino, à esquerda, clique no  botão junto à sessão de treino que quer eliminar.
4. O software Team² pede-lhe a confirmação antes de eliminar a sessão.

NOTA: Quando a sessão de treino é eliminada, os ficheiros de dados de treino também são eliminados.

Como Modificar Fases

1. Abra o software Team².
2. Seleccione uma equipa.
3. Seleccione **Opções > Propriedades da equipa**.
4. Seleccione o separador **Actividades de treino**.
5. Seleccione a actividade de treino na lista da esquerda.
6. Seleccione a fase na lista do lado direito da janela.
7. Altere o nome da fase digitando o novo nome no campo **Nome**, à direita da lista de fases.

8. Prima **Enter** no teclado.
9. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

NOTA: O nome é a única coisa que se pode mudar numa fase. Se quiser mover a fase para uma outra actividade de treino terá de remover a fase antiga e criar uma nova fase na nova actividade de treino.

Consulte também [Como adicionar fases](#) e [Como eliminar fases](#).

Como Ordenar Períodos de Treino

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Clique no botão **Sessões de Treino** da página *Calendário de treino*.
3. Planeie uma época na lista superior clicando nela.
4. Seleccione um período de treino da lista inferior, clicando nele.
5. Mova-o para cima ou para baixo clicando nos botões com setas  e .
6. Repita os passos 4 e 5 se necessário.
7. Feche a janela clicando em **OK**.

Como Remover Actividades de Treino

1. Abra o software Team².
2. Seleccione uma equipa.
3. Seleccione **Opções > Propriedades da equipa**.
4. Seleccione o separador **Actividades de treino**.
5. Seleccione a actividade de treino na lista da esquerda.
6. Clique no botão **Eliminar**, apresentado abaixo da lista da esquerda.
7. Repita os passos 5 e 6 se necessário.
8. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Dados de sessões de treino

Como adicionar ou modificar marcadores posteriormente

Os marcadores são normalmente [criados durante o treino online](#), mas também podem ser adicionados e modificados posteriormente no separador *Registo da Sessão de Treino*.

1. [Faça uma pesquisa de sessão de treino](#) no separador *Registo de sessões de treino*.
2. Selecciona curvas de jogadores, do lado esquerdo do ecrã. **NOTE** que para poder modificar marcadores as curvas têm de ser todas da mesma sessão de treino.
3. Clique na área da curva para colocar o cursor (linha vermelha) usando o modo  **Examinar curva(s) da FC**.
4. Clique no botão Adicionar marcador . Aparece um marcador amarelo na área da curva.
5. Adicione notas ao marcador clicando nele e digitando no campo que aparece. Guarde as notas seleccionando **Fechar**.
 - Os marcadores não podem ser movidos mas podem ser eliminados clicando e seleccionando **Eliminar**.
 - As informações do marcador (**data, hora, actividade de treino, notas**) podem ser revistas colocando o cursor do rato sobre o marcador.

Como corrigir os dados da frequência cardíaca manualmente

A ferramenta **Correcção manual de erros** permite-lhe remover manualmente erros do gráfico da frequência cardíaca. Na curva da frequência cardíaca podem surgir erros sob a forma de, por exemplo, picos irrealistas.

1. [Faça uma pesquisa da sessão de treino](#) no separador *Registo de sessões de treino*.
2. Do lado esquerdo, seccione uma curva de um jogador. Amplie a , se necessário. **NOTE** que para poder corrigir a curva da frequência cardíaca manualmente, só pode estar seleccionada uma curva.

3. Seleccione o modo **Correcção manual de erros**  na barra de ferramentas.
4. Seleccione a área que pretende corrigir: clique na curva (sem libertar), arraste para seleccionar a área, solte o botão do rato. A área seleccionada é marcada e a possível nova curva é indicada a tracejado. Se necessário, ajuste a selecção arrastando os pontos.



Se necessário, cancele a selecção clicando na curva fora da área seleccionada.

5. Confirme a correcção clicando na caixa de verificação verde. A curva da frequência cardíaca é corrigida de acordo com a selecção.



6. Guarde as alterações clicando no botão **Guardar**, no canto superior direito da área da curva.

Como Criar um Relatório de Treino

Os relatórios de treino podem ser criados de raiz ou seleccionando um link rápido previamente guardado. Para mais informações, consulte [relatórios de treino](#).

Para criar um novo relatório de treino:

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Abra a página **Relatórios de treino**.
3. Na lista **Relatórios de treino**, à esquerda, seleccione **novo**.
4. Seleccione o modo como quer limitar o intervalo de datas para o relatório. As opções são **Pesquisar por data**, **Pesquisar por período** e **Pesquisa rápida**.
5. Faça as selecções do intervalo de datas.

Ajuda do Polar Team²

6. Na lista pendente **Gráfico de barras**, seleccione as informações que quer ver como gráfico de barras.
7. Na lista pendente **Gráfico de linhas**, seleccione as informações que quer ver como gráfico de linhas.
8. Seleccione a actividade de treino ou teste (ou **Todas**), na lista pendente **Actividade de treino**.
9. Se seleccionou a actividade de treino, seleccione a fase de treino (ou **Todas**) na lista pendente **Fase de treino**.
10. Clique no botão **Criar** para criar o relatório de treino com base nos critérios de pesquisa.

Para criar um relatório de treino com base em critérios de pesquisa guardados:

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Abra a página **Relatórios de treino**.
3. Seleccione o relatório de treino guardado na lista **Relatórios de treino**, à esquerda.
4. Clique no botão **Criar**.

Consulte também: [Como guardar um relatório de treino](#).

Como criar um relatório de sessão de treino

1. [Faça uma pesquisa de sessão de treino](#) no separador *Registo de sessões de treino*.
2. Seleccione curvas de jogadores, do lado esquerdo do ecrã. **NOTE** que para criar relatórios de sessão de treino as curvas têm de ser todas da mesma sessão de treino.
3. Pode criar um relatório de sessão de treino para toda a sessão ou para um período seleccionado:
 - Para criar um relatório de sessão de treino **para toda a sessão de treino**, clique com o botão direito na área da curva e seleccione **Criar relatório de sessão de treino** ou clique no botão **Criar relatório de sessão de treino**.
 - Para criar um relatório de sessão de treino **para um período seleccionado**, seleccione o período usando a ferramenta de análise,  clique com o botão direito na área da curva e seleccione **Criar relatório de sessão de treino**.

Também pode clicar no botão **Criar relatório de sessão de treino** depois de seleccionar o período.

4. Selecciona o formato de documento que pretende utilizar, as opções disponíveis são **Excel e PDF**.
5. Verifique se as informações (sessão de treino, sessão completa/período seleccionado, jogadores seleccionados) estão correctas.
6. Clique em **Criar** e espere até o relatório ser aberto. Pode guardar o relatório da sessão de treino no seu computador.

NOTA: Para abrir um documento Excel, precisa de ter instalado no seu computador o Microsoft Excel ou software similar. Para abrir um documento PDF precisa de ter instalado no seu computador o Adobe Acrobat Reader ou software similar.

Consulte também [Como partilhar um relatório de sessão de treino](#).

Como exportar dados de treino

É possível exportar dados de treino do Team² para o ProTrainer (hrm/pdd) ou para um ficheiro de texto.

1. Abra o software Team².
2. Selecciona a equipa da qual pretende exportar dados.
3. Selecciona **Ficheiro > Exportar**.
4. Selecciona o formato de exportação (ProTrainer (hrm/pdd) ou ficheiro de texto, formato da frequência cardíaca (bpm ou intervalos de batimento a batimento), formato da hora e intervalo de datas. Em alternativa, marque a caixa Correção de erros.
5. Clique em **Exportar** para prosseguir.
6. Percorra o directório de destino do ficheiro de exportação. Os ficheiros de exportação recebem automaticamente um nome que inclui o nome da equipa e a data. O Team² não substitui ficheiros de exportação existentes por ficheiros com o mesmo nome. Se necessário, são utilizados sufixos nos nomes de ficheiros.

Como marcar o tempo de treino para a sessão

O transmissor Team² regista os dados de frequência cardíaca durante todo o tempo que o jogador está a usar o transmissor. Por predefinição, o Team² presume que o ficheiro de treino só inclui o tempo de treino efectivo. Na realidade, o ficheiro pode incluir vários minutos de dados de

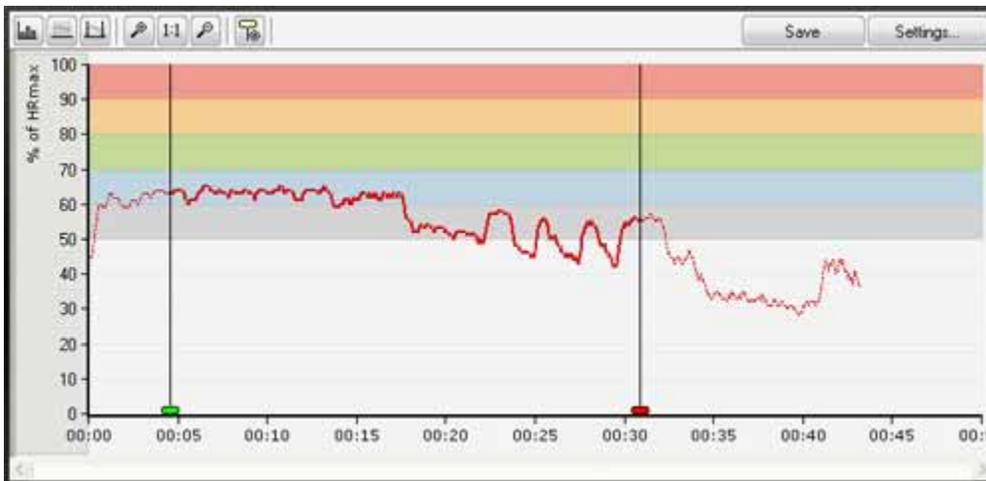
Ajuda do Polar Team²

frequência cardíaca que não são, de facto, tempo de treino efectivo. Por exemplo, o tempo que o jogador passa no balneário com o transmissor colocado não é tempo de treino efectivo. Pode marcar o tempo de treino efectivo real para uma sessão usando a função **Marcar o tempo de treino para a sessão** no separador *Registo da Sessão de Treino*.

Quando o tempo de treino não está marcado para uma sessão, a curva toda é espessa.



Depois de o tempo de treino ter sido marcado para uma sessão, a parte seleccionada da curva é espessa e o resto é fino.



Para marcar o tempo de treino para a sessão

1. [Faça uma pesquisa de sessão de treino](#) no separador *Registo de sessões de treino*.
2. Seleccione curvas de jogadores, do lado esquerdo do ecrã. **NOTE** que para poder marcar o tempo de treino as curvas têm de ser todas da mesma sessão de treino.

3. Seleccione a ferramenta **Marcar o tempo de treino para a sessão** .

4. Clique na curva para adicionar um marcador **Sessão de treino iniciada**. Aparece um marcador vermelho na área da curva.



5. Clique, sem soltar, o marcador vermelho e arraste-o para marcar o tempo de treino.



6. Solte o botão do rato para colocar um marcador **Sessão de treino parada**.



- Pode ajustar a área seleccionada movendo os marcadores verde e vermelho.
- Pode marcar vários tempos de treino (pares de marcadores de início e paragem) para uma sessão.



- Se mover o marcador verde posterior para o lado esquerdo do primeiro marcador vermelho (ou o marcador vermelho anterior para o lado direito do marcador verde posterior), as áreas seleccionadas são combinadas.
- Pode eliminar um marcador clicando nele e seleccionado **Eliminar** (ou clicando nele com o botão direito e seleccionando **Eliminar marcador**). Quando elimina um marcador de início ou de paragem, o seu par também é eliminado.

7. Depois de definir os marcadores, clique em **Guardar** para guardar as alterações.

Como Combinar Sessões de Treino

As sessões de treino podem ser combinadas. A combinação pode ser útil se, por exemplo, o registo de dados tiver sido interrompido e retomado durante o treino online ou fora da época.

Quando combinar sessões de treino tenha o seguinte em consideração:

- É necessário seleccionar pelo menos duas sessões de treino para as poder combinar.
- As sessões de treino seleccionadas têm de ser para o mesmo jogador.
- As sessões de treino seleccionadas têm de ser para o mesmo dia.
- É possível combinar duas sessões de treino que têm actividades de treino diferentes. Após a combinação a actividade de treino para a sessão de treino combinada é a actividade da primeira sessão de treino.

1. [Faça uma pesquisa de sessão de treino](#) no separador *Registo de sessões de treino*.
2. Na lista da esquerda seleccione duas ou mais sessões para combinar. Note que as sessões de treino têm de ser para o mesmo jogador
3. Seleccione **Editar > Combinar sessões de treino**. O software pede-lhe para confirmar.
4. Verifique o resumo na janela de confirmação e seleccione **Sim** para confirmar a combinação. **NOTE** que a combinação não pode ser anulada.

Como mover ficheiros de treino

Os ficheiros de treino podem ser movidos para uma sessão de treino nova ou já existente.

Para mover um ficheiro de treino para uma sessão de treino já existente:

1. [Execute uma pesquisa de sessão de treino](#) no separador *Registo de sessões de treino*.
2. Seleccione o(s) ficheiro(s) de treino de um jogador na lista da esquerda.
3. Seleccione **Editar > Mover jogadores para uma sessão já existente**. É exibida uma janela de contexto.
4. Seleccione uma data clicando no selector de datas. São exibidas as sessões de treino existentes para esse dia.

Ajuda do Polar Team?

5. Seleccione uma sessão de treino na lista. Os ficheiros de treino seleccionados serão movidos para a sessão seleccionada.
6. Reveja a lista de jogadores seleccionados. A selecção não pode ser editada aqui. Para alterar a selecção de jogadores, clique em **Cancelar**, faça as novas selecções.
7. Clique em **OK** para confirmar a mudança.

Para mover ficheiros de treino para uma nova sessão de treino:

1. [Execute uma pesquisa de sessão de treino](#) no separador *Registo de sessões de treino*.
2. Seleccione o(s) ficheiro(s) de treino de um jogador na lista à esquerda.
3. Seleccione **Editar > Mover jogadores para uma nova sessão** É exibida uma janela de contexto.
4. Seleccione uma data clicando no selector de datas. Modifique a hora, se necessário.
5. Seleccione uma actividade de treino.
6. Marque a caixa de verificação **Sessão de treino atípica/nova**, se necessário.
7. Reveja a lista de jogadores seleccionados. A selecção não pode ser editada aqui. Para alterar a selecção de jogadores, clique em **Cancelar** e faça as novas selecções.
8. Clique em **OK** para confirmar a mudança.

Como Imprimir um Relatório de Treino

1. [Crie](#) um relatório de treino.
2. No menu principal seleccione **Menu > Imprimir**. Numa nova janela aparece uma pré-visualização do relatório de treino.
3. Feche a janela clicando no botão **Fechar**. Aparece o painel de controlo da sua impressora.
4. Clique em **OK** para imprimir o relatório em papel.

Como Guardar um Relatório de Treino

Para acelerar o processo de produzir relatórios de treino, os relatórios de treino podem ser guardados como hiperligações.

1. [Crie](#) um relatório de treino.
2. Clique no botão **Guardar como** na área de gráfico.
3. Digite o nome do relatório na janela **Guardar relatório** que aparece no canto superior esquerdo.
4. Para guardar o relatório clique em **OK**.

Como Pesquisar uma Sessão de Treino

Para mais informações, consulte [registo da sessão de treino](#).

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Abra a página **Registo da sessão de treino**.
3. Seleccione **por equipa** ou **por jogador**, dependendo do que pretende.
4. Se seleccionou **por jogador**, seleccione o jogador na lista pendente abaixo.
5. Seleccione o modo como quer limitar o intervalo de datas do relatório. As opções são **Pesquisar por data**, **Pesquisar por período** e **Pesquisa rápida**.
6. Faça as selecções de intervalo de datas.
7. Seleccione a actividade de treino ou teste (ou **Todas**) na lista pendente **Actividade de treino**.
8. Clique no botão **Pesquisa** para obter as sessões de treino com base nos critérios de pesquisa.
9. Seleccione o jogador ou jogadores marcando a caixa. São mostrados os dados de treino dos jogadores seleccionados.
10. Visualize os dados de treina e faça as alterações possíveis.
11. Guarde as alterações clicando no botão **Guardar**.

Se sair da página Registo da sessão de treino sem ter guardado as alterações, o software pergunta-lhe se quer guardar as alterações. Seleccione **Sim** ou **Não**. Seleccione **Cancelar** se não quiser guardar as alterações ou sair da página.

Como Enviar Ficheiros da Sessão de Treino por E-mail

Os ficheiros da sessão de treino podem ser enviados por e-mail. Os ficheiros podem ser importados para o software Team². Esta funcionalidade pode ser útil se um jogador ou outro treinador tem o software instalado no seu PC e deseja trabalhar com os dados.

Para enviar ficheiros da sessão de treino:

1. Abra o software Team² e seleccione uma equipa.
2. Seleccione **Ficheiro > Enviar E-mail**.
3. Seleccione o botão **Ficheiros da sessão de treino**.
4. Seleccione o intervalo de datas para as sessões de treino.
5. Na lista de jogadores seleccione os jogadores cujos dados de treino quer enviar.
6. Clique no botão **Enviar**. Abre-se o seu software predefinido de e-mail. Os ficheiros da sessão de treino são transformados em anexo da mensagem.

Como partilhar um relatório de sessão de treino

1. [Crie um relatório de sessão de treino](#) no formato pretendido.
2. Guarde o ficheiro no seu PC ou imprima-o em papel.
3. Partilhe o relatório enviando o ficheiro por e-mail.

Como Transferir Dados entre o PC e o Computador de Treino

- [Transferir para o PC](#)
- [Transferir para o Computador de Treino Polar](#)

Pode transferir dados (dados da sessão de treino, dados pessoais, valores pessoais e informação de zona de desporto) entre o software Team² para PC e o seu computador de treino Polar. A transferência de dados entre o PC e o computador de treino Polar é feita utilizando uma ligação por infravermelhos. Para transferir dados, o seu PC necessita de ter uma porta de infravermelhos ou um adaptador USB Polar IrDA. Por exemplo, os seguintes computadores de treino Polar são compatíveis com comunicação por infravermelhos e com transmissores Team²: CS400, RS400, AXN500, AXN700, S810i, S725X / S625X, S725, S720i / S710i e S610i.

Para transferir dados abra o separador **Computador de Treino Polar** em *Propriedades da equipa* (**Opções > Propriedades da equipa > separador Jogadores > separador Computador**

de Treino Polar). O separador possui duas secções, **Transferir para o PC** e **Transferir para o Computador de Treino Polar**.

NOTA: Os dados não podem ser transferidos se houver alterações por guardar em *Propriedades da equipa*. Clique em **Guardar** antes de transferir dados entre o PC e o computador de treino.

Transferir para o PC

Transferir para o PC tem duas definições que podem ser activadas ou desactivadas antes de transferir os dados.

- Se marcar **Sessões de treino (Ficheiros)**, os ficheiros de treino são transferidos do computador de treino para o PC.
 - Se marcar **Dados pessoais (Definições do utilizador)**, as informações do utilizador são transferidas do computador de treino para o PC.
1. Se está a utilizar um adaptador de infravermelhos, ligue-o ao computador.
 2. Abra o software Team², seleccione uma equipa e abra *Propriedades da equipa*.
 3. Vá para o separador **Computador de Treino Polar (Jogadores > Computador de Treino Polar)** e seleccione a informação que quer transferir (sessões de treino ou dados pessoais).
 4. Seleccione um jogador na lista de jogadores à esquerda.
 5. Coloque o computador de treino Polar no modo de ligação e em frente da porta de infravermelhos. Consulte o manual do utilizador do seu produto Polar para obter ajuda para configurar o computador de treino no modo de ligação.
 6. Clique no botão **Transferir**, no software Team², para iniciar a transferência.
 7. Se está a transferir ficheiros de treino, o software mostra uma lista de todos os ficheiros de treino encontrados no computador de treino. Seleccione as sessões de treino que quer guardar no sistema, o jogador para o qual serão definidas as sessões de treino e as actividades de treino.
 8. Seleccione **Transferir** para guardar as sessões de treino no sistema.

Ajuda do Polar Team²

Transferir para o Computador de Treino Polar

Transferir para o computador de treino tem cinco definições que podem ser activadas ou desactivadas antes de transferir os dados.

- Se marcar **Data e hora**, a data e a hora são transferidas para o computador de treino.
 - Se marcar **Dados pessoais**, as informações do jogador seleccionado são transferidas para o computador de treino.
 - Se marcar **Valores pessoais**, os valores da frequência cardíaca (e outros) do jogador seleccionado são transferidos para o computador de treino.
 - Se marcar **Zonas de desporto**, as definições da zona de desporto são transferidas para o computador de treino.
 - Se marcar **Número do transmissor Polar Team² Polar (Visor da hora)**, o número do transmissor do jogador seleccionado é transferido para o computador de treino. Premindo demoradamente o botão superior direito é possível definir a exibição do número do transmissor, no visor da Hora do ecrã do computador de treino.
1. Se está a utilizar um adaptador de infravermelhos, ligue-o ao computador.
 2. Abra o software Team², seleccione uma equipa e abra *Propriedades da equipa*.
 3. Vá para o separador **Computador de Treino Polar (Jogadores > Computador de Treino Polar)** e seleccione a informação que quer transferir (data e hora, dados pessoais, valores pessoais, zonas de desporto ou número do transmissor).
 4. Seleccione um jogador na lista de jogadores da esquerda.
 5. Coloque o computador de treino Polar no modo de ligação e em frente da porta de infravermelhos. Consulte o manual do utilizador do seu produto Polar para obter ajuda para configurar o computador de treino no modo de ligação.
 6. Clique no botão **Transferir** do software Team² para iniciar a transferência.
 7. Quando a transferência é concluída com sucesso é exibida a mensagem **As definições do Computador de Treino Polar foram actualizadas com êxito**.

Como Transferir Dados da Memória dos Transmissores

Depois do treino online ou do período fora da época (por exemplo, período de treino independente), os dados de treino podem ser transferidos da memória dos transmissores para o PC.

NOTA: Os dados de treino online também podem ser completados utilizando esta funcionalidade. Pode ser necessário completá-los se, por exemplo, houver lacunas nos dados de treino. Casos de utilização:

- Existiram problemas de ligação entre a estação base e o PC.
- Existiram problemas de ligação entre o(s) transmissor(es) e a estação base (o transmissor estava fora do alcance da estação base).
- Durante o treino online havia apenas um PDA e não foram registados dados no PC.

Para transferir dados da memória dos transmissores

1. Abra o software Team² PC.
2. Ligue o interruptor de corrente da estação base. Espere até a ligação entre a estação base e o PC estar pronta.
3. Insira os transmissores no carregador e ligue o cabo de alimentação.
4. Seleccione uma equipa.
5. Seleccione **Ferramentas > Transferir Sessões de Treino**. É exibida a janela *Seleccionar transmissores para transferir ficheiros*.
6. Seleccione **Todos os ficheiros** ou **Novos ficheiros**, na parte inferior do ecrã, de acordo com o que pretende. Quando a opção **Novos ficheiros** é seleccionada, o software mostra transmissores em 3 grupos: transmissores que têm novos ficheiros (**No carregador: novos ficheiros**), transmissores que não têm novos ficheiros (**No carregador: sem ficheiros novos**) e transmissores que não estão no carregador (**fora do carregador**).
7. Marque os transmissores de onde quer transferir dados. Marque **Todos os transmissores** se quiser seleccionar todos os transmissores.
8. Seleccione o botão **Transferir para PC** para iniciar a transferência. Espere até a transferência estar concluída.
9. É mostrada uma lista de ficheiros de treino encontrados. Seleccione um jogador e uma actividade de treino para cada sessão de treino.

Ajuda do Polar Team²

10. Seleccione as sessões de treino que pretende guardar marcando a caixa.
11. Guarde a sessão de treino seleccionando **Guardar**.

NOTA:

- O carregador deve estar próximo (máx. 2 metros (6,5 ft)) da estação base (ou da dongle USB) enquanto os ficheiros da sessão de treino estão a ser transferidos da memória dos transmissores.
- Se for seleccionada a opção **Novos ficheiros** não poderá seleccionar os transmissores que não têm novos ficheiros de treino. Se quiser transferir dados da memória de todos os transmissores, seleccione **Todos os ficheiros**.
- Se durante a transferência de ficheiros receber o aviso **Não é Permitido Transferir Ficheiros: Transmissor X**, o transmissor em causa está em modo não seguro e a transferência de dados para o PC não é permitida. Termine normalmente a transferência dos outros ficheiros de treino para o sistema Team². Coloque os transmissores que falharam no modo seguro removendo-os do carregador e voltando a inseri-los após um mínimo de 3 segundos. Só deve ser emitido um único sinal sonoro. Repita a transferência de ficheiros para estes transmissores.

Transmissores

Como Adicionar Transmissores

Se os 10 transmissores originais não forem suficientes, se não tiverem sido adicionados transmissores quando correu o Assistente ou se for preciso voltar a adicionar alguns dos transmissores originais, pode ser útil utilizar a função **Adicionar novo transmissor**. Pode adicionar novos transmissores usando a estação base ou a dongle USB. Pode adicionar até 10 transmissores ao mesmo tempo. No máximo, é possível adicionar 80 transmissores ao sistema.

Não aplique previamente etiquetas numeradas a transmissores vazios!

1. Abra o software Team².
2. [Conecte a estação base principal ao PC](#).
3. Retire os transmissores antigos (anteriormente adicionados) do carregador.
4. Clique em **Ferramentas > Adicionar novo transmissor**. É exibida uma janela pendente.
5. Assegure-se de que a estação base está ligada ao PC (as luzes 1 e 2 estão acesas) ou de que inseriu a dongle USB.

6. Insira os novos transmissores no carregador e ligue o cabo de alimentação ao carregador.
7. Espere até os transmissores encontrados começarem a aparecer por baixo do título **Novo**, à esquerda.
8. Seleccione um dos novos transmissores da lista, fazendo clique sobre ele. Espere até que o transmissor aparecer por baixo do título **Adicionado**. Ao mesmo tempo, acende-se a luz verde de um dos transmissores que está no carregador. **NOTA:** A luz verde poderá demorar uns segundos a acender!
9. Retire o transmissor com a luz verde acesa, do carregador.
10. Marque o transmissor com a etiqueta numerada que corresponde ao número do transmissor mostrado no ecrã.
11. Repita os passos 8 a 10 até todos os transmissores terem sido adicionados e etiquetados.
12. Conclua clicando no botão **Terminar**.

NOTA:

- Se existirem mais transmissores no carregador do que os que foram encontrados, verifique se estão inseridos [correctamente](#).
- Durante o ensino dos transmissores ao sistema, são exibidos triângulos amarelos no separador **Transmissores** (das **Preferências de software**) até a apresentação estar concluída. Para saber porque motivo foi apresentado o triângulo amarelo, leve o cursor do rato até ao símbolo para visualizar uma mensagem de sugestão.

Como Atribuir um Transmissor ao Jogador

Normalmente os transmissores são atribuídos aos jogadores durante a execução do Assistente. Se os transmissores não foram atribuídos aos jogadores, se foram adicionados ao sistema novos transmissores ou se quer alterar o jogador atribuído, pode atribuir os transmissores aos jogadores em *Propriedades da equipa*:

1. Abra o software Team².
2. Seleccione uma equipa.
3. Seleccione **Opções > Propriedades da equipa**.
4. Seleccione o separador **Jogadores**.

Ajuda do Polar Team²

5. Seleccione um jogador da lista, clicando no respectivo nome. Os campos de informação do jogador são activados.
6. Seleccione o transmissor na lista pendente **Transmissor**, no separador **Gerais**.
7. Repita os passos 5 e 6 se necessário.
8. Clique **Guardar** para guardar as alterações. Feche a janela seleccionando **Fechar**.

Como Remover um Transmissor

NOTA: A remoção de um transmissor afecta todas as equipas no sistema.

1. Abra o software Team².
2. Abra as *Preferências Team²* seleccionando **Ferramentas > Preferências**.
3. Seleccione o separador **Transmissores**.
4. Seleccione um transmissor da lista clicando sobre ele.
5. Clique no botão **Remover**. O transmissor é removido sem confirmação!
6. Repita os passos 4 e 5, se necessário.

Consulte também [Como adicionar transmissores](#).

Software para PDA

Introdução ao Software para PDA

O PDA e o software Team² para PDA dá-lhe mais liberdade como treinador, monitorizando sem esforço as frequências cardíacas dos jogadores durante o treino. O software Team² para PDA oferece algumas características de treino online essenciais. Frequências cardíacas, zonas de desporto e cargas de treino podem ser monitorizadas na vista de lista ou de grelha. Pode monitorizar todos os jogadores ou só alguns jogadores de cada vez. O PDA permite a monitorização online, utilizando um dispositivo de pequenas dimensões e sem recorrer ao PC!

É fácil efectuar o arranque e utilizar o software Team² para PDA. Depois de instalar o software Team² para PC, a monitorização online móvel pode ser conseguida em apenas a alguns passos:

1. Ligue o PDA ao PC, de acordo com as instruções fornecidas com o PDA. Para sincronizar informação entre o seu PC e o PDA, assegure-se de que tem todo o software^(*) necessário instalado no seu computador.

2. [Instale](#) o software Team² para PDA.
3. Sincronize as suas equipas com o PDA, utilizando o software Team² para PC.
4. Ligue o PDA à estação base Team² utilizando uma ligação sem fios. Consulte [Como Estabelecer a Ligação Sem Fios](#)
5. Monitorizar o treino online Consulte [Como Iniciar a Monitorização Online](#)

NOTA: O PDA não é fornecido com o conjunto Team². Contacte o seu revendedor local de tecnologias de informação para adquirir um PDA. O software Team² para PDA só está disponível em inglês.

^(*) Se está a usar o Windows XP, precisa de ter o Microsoft ActiveSync instalado; e se está a usar o Windows Vista, precisa de ter o Windows Mobile Device Center instalado.

Se precisar de instruções gerais sobre a utilização do PDA, consulte o respectivo manual.

Requisitos do PDA

O software Team² para PDA requer um PDA com os seguintes requisitos mínimos:

- 10 MB de espaço livre no disco
- Conexão sem fios (IEEE802.11b/g)
- Sistema operativo: Windows Mobile 5 (ou mais recente)

A resolução do ecrã do dispositivo PDA deve ser 240x320 pixels.

Adicionalmente, recomendamos ainda que o PDA tenha encriptação WPA.

Instalação do Software para PDA

Para poder monitorizar as frequências cardíacas dos jogadores durante o treino online, os dados dos jogadores têm de ser transferidas para o PDA. Antes de poder sincronizar os dados de jogadores com o PDA, tem de instalar o software Team² para PDA.

Para instalar o software, siga estes passos:

1. Ligue o PDA ao PC com o cabo USB, de acordo com as instruções fornecidas com o PDA. Para sincronizar informação entre o seu PC e o PDA, assegure-se de que tem todo o software^(*) necessário instalado no seu computador.

Ajuda do Polar Team²

2. Insira o DVD Polar Team² no leitor de DVD. O DVD arranca automaticamente.
3. Seleccione o idioma.
4. Seleccione **Instalar software para PDA**.
5. Siga as instruções em ambos os ecrãs. Todos os componentes necessários são instalados no seu PC e no PDA.

^(*) Se está a usar o Windows XP, precisa de ter o Microsoft ActiveSync instalado; e se está a usar o Windows Vista, precisa de ter o Windows Mobile Device Center instalado.

Para mais informações gerais sobre o processo de instalação, consulte o manual do PDA fornecido com o dispositivo.

Software para PDA

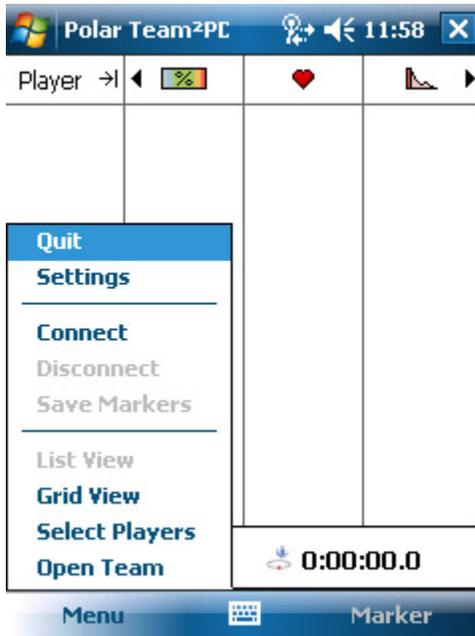
Após a [instalação](#), o software Team² para PDA pode ser encontrado na pasta de programas do PDA. O software abre fazendo duplo clique no ícone. O software deve ser encerrado seleccionando **Menu > Quit** (Sair).

Não se esqueça de [sincronizar](#) os dados da equipa com o PDA antes de iniciar a monitorização online.

Elementos

A principal vista do software é a vista de monitorização online. Existem duas opções para a vista, **List view** (Vista de lista) e **Grid view** (Vista de grelha). O tipo de vista é seleccionado no menu principal.

É possível aceder ao **menu principal** clicando em **Menu**, no canto inferior esquerdo.



O menu é composto pelas seguinte opções:

- **Quit** (Sair), encerra o software.
- **Settings** (Definições), abre as definições do software Team² para PDA.
- **Connect** (Ligar), estabelece uma ligação sem fios à estação base, se as definições da ligação sem fios estiverem correctas.
- **Disconnect** (Desactivar), desactiva a ligação sem fios à estação base.
- **Save Markers** (Guardar marcadores), guarda os marcadores utilizados na memória do PDA.
- **List View** (Vista de lista), selecciona a vista de lista.
- **Grid View** (Vista de grelha), selecciona a vista de grelha.
- **Select Players** (Seleccionar jogadores), abre uma janela de selecção de jogadores onde pode seleccionar os jogadores visualizados nas vistas de lista e de grelha.
- **Open Team** (Abrir equipa), abre uma janela onde pode seleccionar a equipa que pretende utilizar.

Na parte inferior da página, junto ao **Menu**, na barra de ferramentas, encontramos os ícones do teclado do PDA e de Marker (Marcador). O marcador é utilizado com o software para PDA, clicando no texto Marker (Marcador) durante o treino online. Quando se clica no texto **Marker**

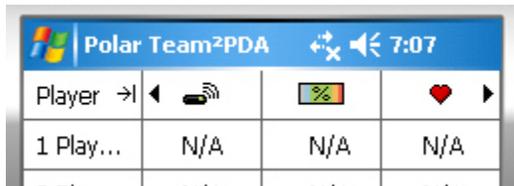
Ajuda do Polar Team²

(Marcador), o temporizador do ecrã entra em pausa. O tempo continua a ser contabilizado em segundo plano. Se clicar em **Continue** (Continuar) o temporizador do ecrã retoma as suas funções.

Acima da barra de ferramentas existem dois temporizadores. O temporizador da esquerda mostra a duração completa da sessão de treino. O temporizador da direita mostra o tempo decorrido desde o início da utilização do último marcador. Os temporizadores arrancam no momento em que a opção **Connect** (Ligar) é seleccionada no menu e é estabelecida a ligação entre o PDA e a estação base.

Vista de Lista

A vista de lista é seleccionada no menu principal, fazendo clique em **List View** (Vista de lista). A vista de lista é também a vista predefinida no software para PDA.



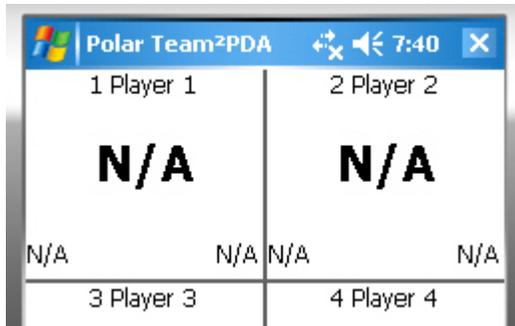
Na vista de lista há 5 colunas possíveis.

- A primeira coluna é o *Player Name* (Nome do jogador), que está sempre visível. A coluna pode ser estreitada ou alargada clicando no pequeno ícone da seta, junto ao título. Quando a coluna é alargada, só são exibidas mais 2 colunas. Quando a coluna é estreitada, são exibidas mais 3 colunas.
- As outras 4 colunas são *Sport zone* (Zona de desporto), *Heart rate* (Frequência cardíaca), *Transmitter number* (Número do transmissor) e *Training load* (Carga de treino). As colunas exibidas são seleccionadas nas definições.

Pode alterar as colunas apresentadas clicando nas setas negras junto aos ícones dos títulos das colunas.

Vista de grelha

A vista de grelha é seleccionada no menu principal, fazendo clique **Grid View** (Vista de grelha).



- Se o treino online não estiver activado, a vista de grelha assume o aspecto de um mero ecrã cinzento.
- Quando a estação base recebe dados dos transmissores, começam a ser exibidas frequências cardíacas e outros dados na vista de grelha. A vista de grelha exhibe nomes, números, números dos transmissores, frequências cardíacas, dados da zona de desporto e informações sobre a carga de treino dos jogadores.

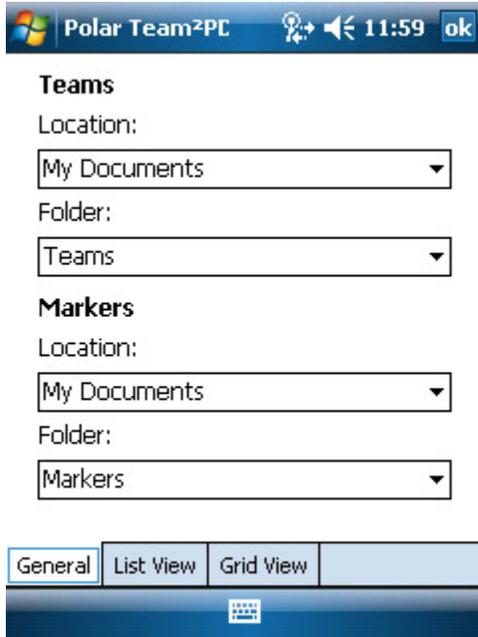
Definições

É possível aceder às definições do software Team² para PDA seleccionando **Settings** (Definições) no menu principal. As definições estão divididas em três secções. Existe um separador para cada uma das secções, **General** (Gerais), **List View** (Vista de lista) e **Grid View** (Vista de grelha).

As definições são guardadas clicando em **OK**, no canto superior direito do ecrã.

General (Gerais)

Ajuda do Polar Team²



Existem quatro opções no separador **General** (Gerais). Cada uma dessas opções permite seleccionar a localização dos ficheiros de equipas e de marcadores.

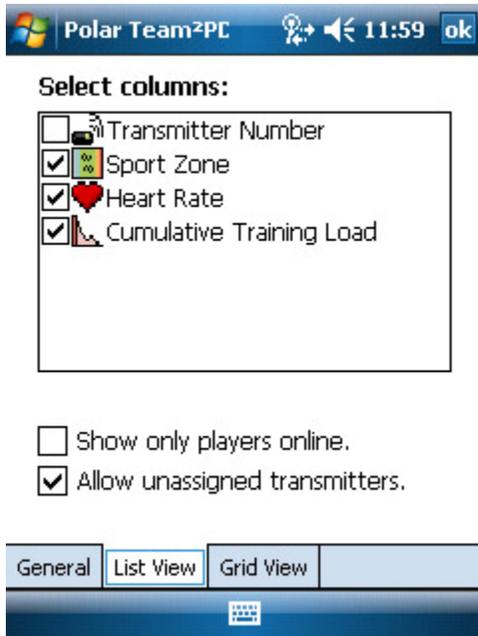
Equipas:

- **Location** (Localização) - local onde os ficheiros de equipas estão guardados. *My Documents* (Os meus documentos) é seleccionado por defeito.
- **Folder** (Pasta) - a pasta onde estão guardados os ficheiros de equipas. *Teams* (Equipas) é seleccionado por defeito.

Marcadores:

- **Location** (Localização) - local onde os ficheiros de marcadores estão guardados. *My Documents* (Os meus documentos) é seleccionado por defeito.
- **Folder** (Pasta) - a pasta onde estão guardados os ficheiros de marcadores. *Markers* (Marcadores) é seleccionado por defeito

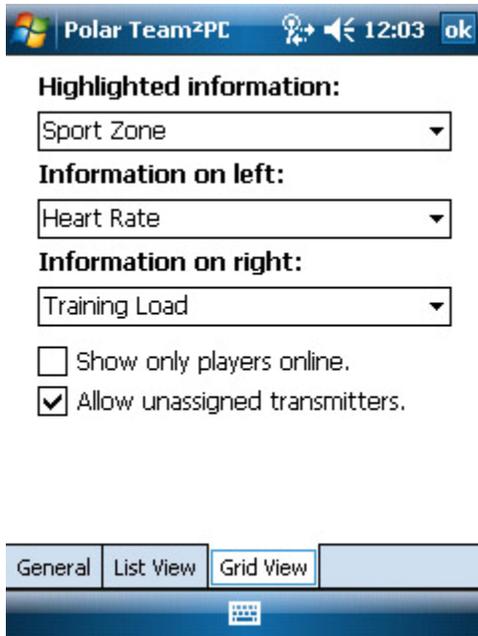
List View (Vista de Lista)



Há três opções no separador **List View** (Vista de lista).

- Com a opção **Select columns** (Seleccionar colunas), pode seleccionar colunas marcando as que são exibidas na vista de lista. As opções são *Transmitter Number* (Número do transmissor), *Sport Zone* (Zona de desporto), *Heart rate* (Frequência cardíaca) e *Cumulative Training Load* (Carga de treino cumulativa). Por defeito estão marcadas todas as opções. A coluna *Player name* (Nome do jogador) aparece sempre, pelo que não é uma das opções.
- Se marcar **Show only players online** (Mostrar apenas jogadores online), só são visualizados na vista de lista os jogadores/transmissores que estão online.
- Se marcar **Allow unassigned transmitters** (Permitir transmissores não atribuídos), os transmissores que não foram atribuídos a nenhum jogador também aparecem na lista de vista. Se um transmissor não estiver atribuído a um jogador, só o endereço Bluetooth do transmissor será exibido na coluna *Player name* (Nome do jogador).

Grid View (Vista de Grelha)



Há cinco opções no separador **Grid View** (Vista de grelha).

- As três primeiras opções são para seleccionar a ordem em que os dados aparecem na vista de grelha. **Highlighted information** (Dados realçados) são os dados exibidos no centro da célula da grelha. **Information on left** (Dados da esquerda) são os dados exibidos no canto inferior esquerdo da célula. **Information on right** (Dados à direita) são os dados exibidos no canto inferior direito da célula. As opções para estas selecções são *Sport Zone* (Zona de desporto), *Heart rate* (Frequência cardíaca) e *Training Load* (Carga de treino). Se uma opção for alterada, as outras também mudam.
- Se marcar **Show only players online** (Mostrar apenas jogadores online), só os jogadores/transmissores que estão online são exibidos na vista de grelha.
- Se marcar **Allow unassigned transmitters** (Permitir transmissores não atribuídos), os transmissores que não foram atribuídos a nenhum jogador também são exibidos na lista de grelha. Se um transmissor não tiver sido atribuído a um jogador, apenas o endereço Bluetooth do transmissor é exibido em *Player name* (Nome do jogador).

Como...

Como Encerrar o Software para PDA

Encerre o software Team² para PDA seleccionando **Menu > Sair**. Se fechar o software seleccionando a cruz no canto superior direito, o software só será minimizado e continuará a ser executado em segundo plano.

Depois do software estar minimizado em segundo plano, poderá ser encerrado do seguinte modo:

1. Seleccione **Iniciar > Definições > separador Sistema > Memória**.
2. Seleccione o separador **Programas em execução**.
3. Seleccione Polar Team² para PDA da lista.
4. Seleccione **Parar**. O software desaparece da lista.

Como Estabelecer a Ligação Sem Fios

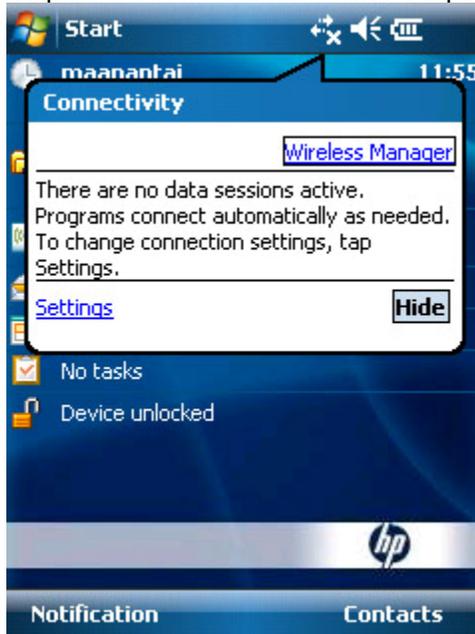
Para monitorizar o treino online tem de estabelecer uma ligação sem fios entre o PDA e a estação base principal. Quando começar a utilizar o software para PDA pela primeira vez, é necessário verificar todas as definições da ligação sem fios do seu PDA.

1. [Assegure-se de que a ligação sem fios está activada](#).
2. [Verifique as definições do adaptador sem fios](#).
3. [Prepare as definições da rede sem fios](#).
4. [Finalize a ligação sem fios à estação base](#).
5. [Desligue o PDA da estação base](#).

Verificar se a Ligação Sem Fios Está Activada.

Ajuda do Polar Team²

1. Clique no ícone **Conectividade** no topo do ecrã. É exibida uma janela pendente.



2. Seleccione **Gestor da ligação sem fios**.
3. Assegure-se de que a ligação sem fios está activada (não acinzentada). Pode activar a ligação sem fios clicando.



Verificar as Definições do Adaptador Sem Fios

Depois de verificar que a ligação sem fios está activada, verifique as definições do seu adaptador sem fios.

1. Abra as definições da ligação sem fios seleccionando **Iniciar > Definições > Ligações** ou clicando no ícone **Conectividade**, no topo do ecrã, e seleccionando **Definições**.



2. Faça duplo clique em **Wi-Fi**.



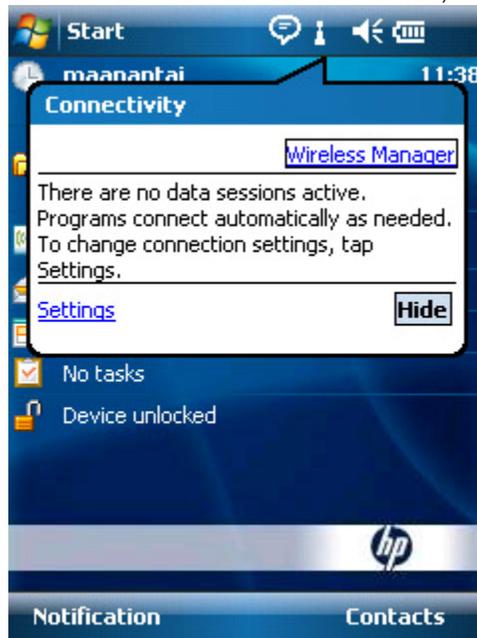
3. Selecciono o seu adaptador sem fios na lista, clicando nele.
4. No separador **Endereço IP** assegure-se de que a opção **Usar endereço IP atribuído pelo servidor** está seleccionada.

Ajuda do Polar Team?

5. Seleccione o separador **Nome Servidores** e assegure-se de que os campos **DNS**, **Alt DNS**, **WINS** e **Alt WINS** estão vazios.
6. Seleccione **OK** no canto superior direito do ecrã.

Configurar as Definições da Rede Sem Fios como Pronta.

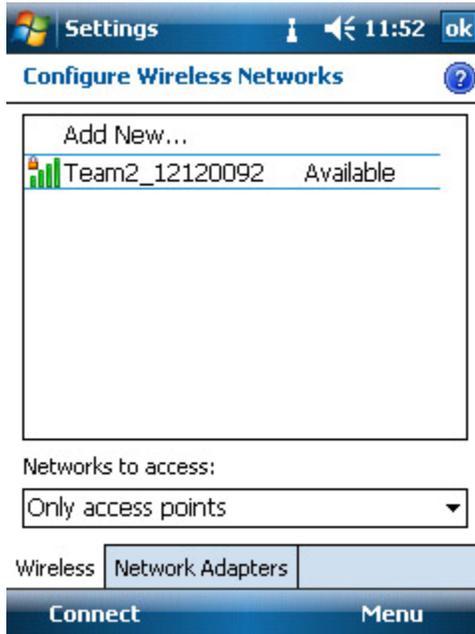
1. Ligue o interruptor de corrente da estação base, se este estiver desligado. Espere aproximadamente um minuto para que a estação base fique preparada (até a luz azul 1 acender).
2. Abra as definições da ligação sem fios seleccionando **Iniciar > Definições > Ligações** ou clicando no ícone **Conectividade**, no topo do ecrã, e seleccionando **Definições**.



3. Faça duplo clique em **Wifi**.



4. Se a estação base estiver pronta, deverá ver a rede sem fios da estação base principal na lista **Redes sem fios**.



5. Seleccione a rede da sua estação base, clicando nela.

- Deixe a primeira página da configuração tal como está. Não marque a caixa **Esta é uma rede oculta**. Selecciona **Seguinte** para prosseguir.

Settings 11:53

Configure Wireless Network

Network name:

Connects to:

This is a hidden network

This is a device-to-device (ad-hoc) connection

Cancel Next

- Selecciona **Abrir** na lista pendente **Autenticação** e **WEP** na lista pendente **Encriptação de dados**.

Settings 11:53

Configure Network Authentication

Authentication:

Data Encryption:

The key is automatically provided

Network key:

Key index:

Back Next

- Desmarque a caixa **A chave é fornecida automaticamente**. Digite a chave de rede da estação base que indicou quando o [Assistente](#) foi executado. Selecciona **Seguinte** para

prossequir.

Settings 11:53

Configure Network Authentication ?

Authentication: Open

Data Encryption: WEP

The key is automatically provided

Network key:

Key index: 1

123 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 - = ◀

Tab q w e r t y u i o p []

CAP a s d f g h j k l ; ' "

Shift z x c v b n m , . / ←

Ctl áü ` \ | } ~ →

Back ⌨ ↑ Next

9. Deixe a última página tal como está. Não marque a caixa **Usar controlo de acesso à rede IEEE 802.1x**.

Settings 11:54

Configure Network Authentication ?

Use IEEE 802.1x network access control

EAP type: Smart Card or Certificate

Properties

123 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 - = ◀

Tab q w e r t y u i o p []

CAP a s d f g h j k l ; ' "

Shift z x c v b n m , . / ←

Ctl áü ` \ | } ~ →

Back ⌨ ↑ Finish

10. Clique em **Terminar** para completar a configuração da definição.
11. É mostrada novamente a lista de redes sem fio disponíveis. Se o seu PDA não começar imediatamente a ligar-se à estação base principal (poderá levar 20-30 segundos), seleccione a rede da estação base partir da lista e seleccione **Ligar**.

Ajuda do Polar Team²

Depois de definir a rede sem fios o PDA passa a detectar automaticamente a rede da estação base principal quando a estação base estiver ligada e a ligação sem fios está pronta a ser utilizada.

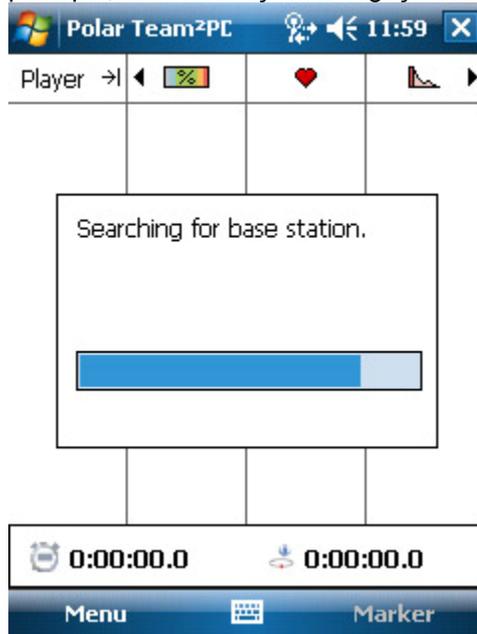
NOTA: Se a estação base principal não estiver ligada ou o PDA estiver fora do alcance da rede, a rede sem fios predefinida é exibida na lista de redes sem fios como estando indisponível.



Finalizar a Ligação Sem Fios à Estação Base.

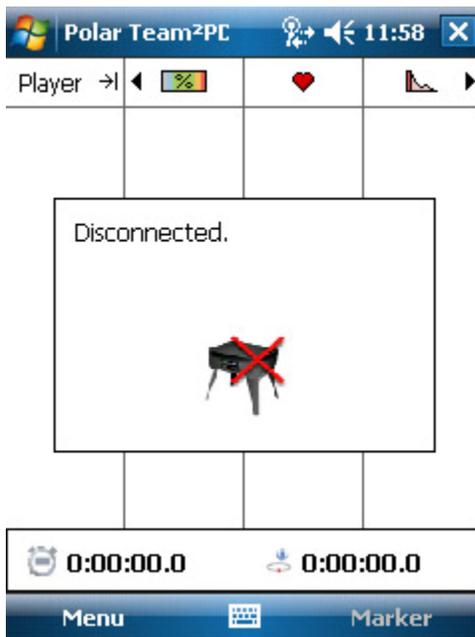
1. Ligue o interruptor de corrente da estação base principal, se este estiver desligado. Espere aproximadamente um minuto para que a estação base fique preparada (até a luz azul 1 acender).
2. Abra o software Team² para PDA (**Iniciar > Programas > Polar Team²PDA**).

3. Seleccione **Menu > Ligar**. O PDA estabelece uma ligação sem fios à estação base principal, se as definições da ligação sem fios estiverem correctas.



Desligar da Estação Base

Para desligar o PDA da rede sem fios da estação base principal, seleccione **Menu > Desligar**. A ligação é automaticamente fechada. **NOTA:** O adaptador Wi-Fi continua activado.

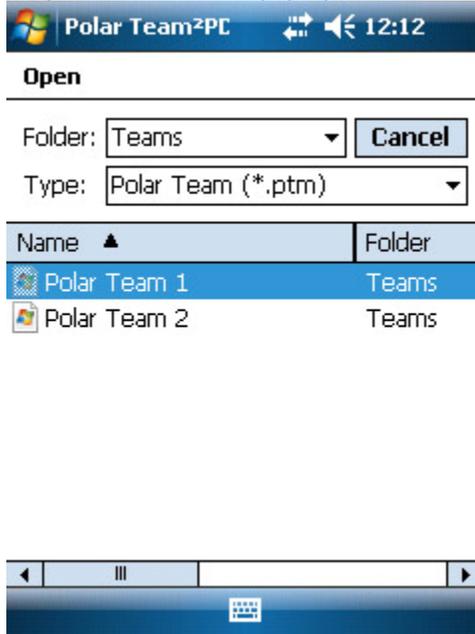


Como Abrir uma Equipa

Ajuda do Polar Team²

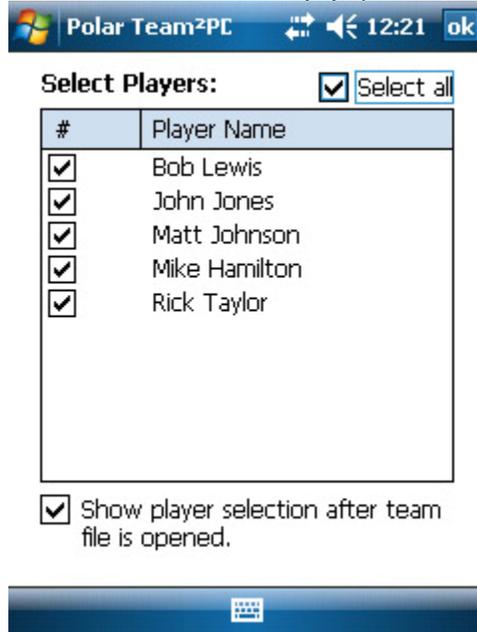
Antes de poder monitorizar as frequências cardíacas dos jogadores online, terá de seleccionar uma equipa.

1. Abra o software Team² PDA.
2. Selecciona **Menu > Open Team** (Abrir equipa).
3. Se a pasta onde estão guardados os ficheiros de equipas não for automaticamente exibida, seleccione a pasta da lista pendente **Folder** (Pasta).
4. Toque no nome da equipa para a seleccionar.



5. A janela de selecção de jogadores abre-se automaticamente se tiver marcado a opção **Show player selection after team file is opened** (Exibir selecção de jogadores após a

abertura do ficheiro da equipa) na selecção de jogadores.



NOTA que para poder monitorizar a frequência cardíaca dos jogadores online, o PDA tem de estar [sincronizado](#) como software do PC e [ligado](#) à estação base.

Como Seleccionar Jogadores

A janela de selecção de jogadores abre-se automaticamente depois de seleccionar uma equipa, se tiver marcado a opção **Show player selection after team file is opened** (Exibir selecção de jogadores após a abertura do ficheiro da equipa) na parte inferior da janela de selecção de jogadores.

Aceda à selecção de jogadores seleccionando **Menu > Select Players** (Seleccionar jogadores). É exibida a lista dos jogadores da equipa actualmente seleccionada.

Ajuda do Polar Team²



Selecione os jogadores que pretende visualizar nas vistas de lista e grelha, marcando as caixas.

Feche a selecção de jogadores clicando em **OK**, no canto superior direito do ecrã.

Como Iniciar a Monitorização Online

1. Ligue a estação base e distribua os transmissores pelos jogadores.
2. Estabeleça uma ligação sem fios entre o PDA e a estação base, de acordo com as [instruções](#).
3. [Abra uma equipa](#) e [selecione jogadores](#).

4. Monitorize os jogadores online. As frequências cardíacas dos jogadores começam a aparecer no ecrã quando a estação base detecta o respectivo sinal.

The screenshot shows the Polar Team² PC software interface. At the top, there is a title bar with the Windows logo, the text 'Polar Team²PC', and system icons for network, volume, and time (12:28). Below the title bar is a table with four columns. The first column is labeled 'Player' with a right-pointing arrow. The second column contains a percentage icon. The third column contains a heart icon. The fourth column contains a line graph icon. The table has two rows of data: 'Bob L...' with 73% (green background), 142, and 1; and 'Mike ...' with 81% (orange background), 156, and 0. Below the table, there are two timer displays showing '0:04:03.2' and '0:04:03.2'. At the bottom, there are two buttons labeled 'Menu' and 'Marker'.

Player →	%	Heart Rate	Graph
Bob L...	73%	142	1
Mike ...	81%	156	0

0:04:03.2 0:04:03.2

Menu Marker

Para mais informações, consulte [Como Parar a Monitorização Online](#).

Como Parar a Monitorização Online

Selecione **Menu** > **Disconnect** (Desactivar) para terminar a monitorização online. As frequências cardíacas dos jogadores desaparecem do ecrã.

Para mais informações, consulte [Como Iniciar a Monitorização Online](#).

Como Sincronizar o PDA

Para poder monitorizar as frequências cardíacas dos jogadores durante o treino online, os dados dos jogadores têm de ser transferidos para o PDA. Esta funcionalidade chama-se *Sincronizar PDA* e pode ser encontrada no menu principal: **Ferramentas** > **Sincronizar PDA**.

É necessário fazer sempre a sincronização depois de alterar informações de um jogador ou de adicionar novos jogadores.

Antes de poder sincronizar dados de jogadores com o PDA, é necessário [instalar](#) o software Team² no PDA. Após a instalação do software para PDA, este pode ser sincronizado.

1. Ligue o PDA ao PC, se ainda não estiver ligado. O seu PC deverá comunicar-lhe quando for estabelecida a ligação entre o PDA e o PC. Se estiver a usar o Microsoft ActiveSync para sincronizar as informações entre o seu PC e o PDA, é exibido um ícone verde

Ajuda do Polar Team²

ActiveSync no tabuleiro:



2. Abra o software Team² PC com o seu PC.
3. No menu principal seleccione **Ferramentas > Sincronizar PDA**.

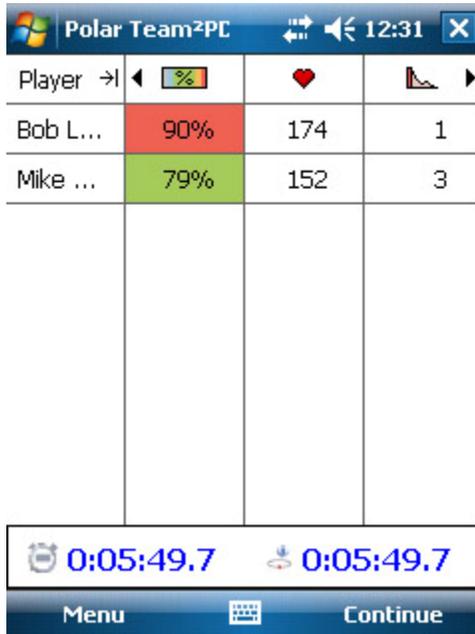
NOTA: Para além da equipa actualmente activa, todas as equipas que não estejam protegidas por uma palavra-passe são sincronizadas com o PDA.

Após o treino

Se utilizou e guardou marcadores com o software do PDA, pode sincronizá-los com o software do PC. Ligue o PDA ao PC, abra o software Team² e seleccione **Ferramentas > Sincronizar PDA**.

Como Criar Marcadores

1. Inicie a monitorização online, de acordo com as [instruções](#).
2. Para utilizar um marcador, seleccione **Marcador** na barra de ferramentas, na parte inferior do ecrã. O temporizador existente no ecrã entra em pausa. O tempo continua a ser contabilizado em segundo plano. Se clicar em **Continuar** o temporizador do ecrã volta a funcionar.

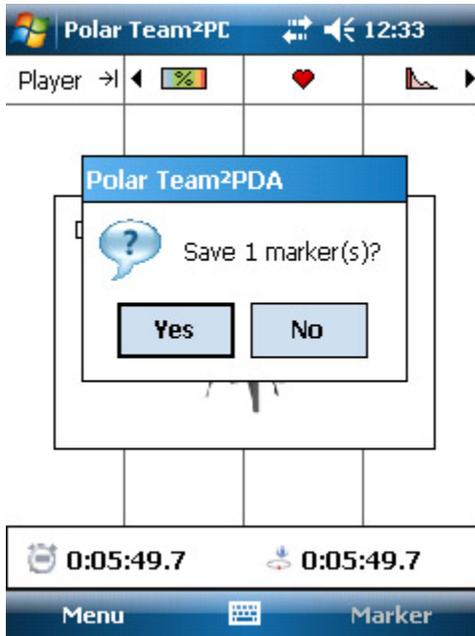
A screenshot of the Polar Team² PC software interface. At the top, there is a window title bar 'Polar Team²PC' with standard Windows window controls. Below it is a toolbar with icons for 'Player', a percentage indicator, a heart icon, and a graph icon. The main area contains a table with the following data:

Player	%	Heart	Graph
Bob L...	90%	174	1
Mike ...	79%	152	3

At the bottom of the screen, there is a status bar with two timers, both showing '0:05:49.7', and two buttons labeled 'Menu' and 'Continue'.

Guardar os Marcadores

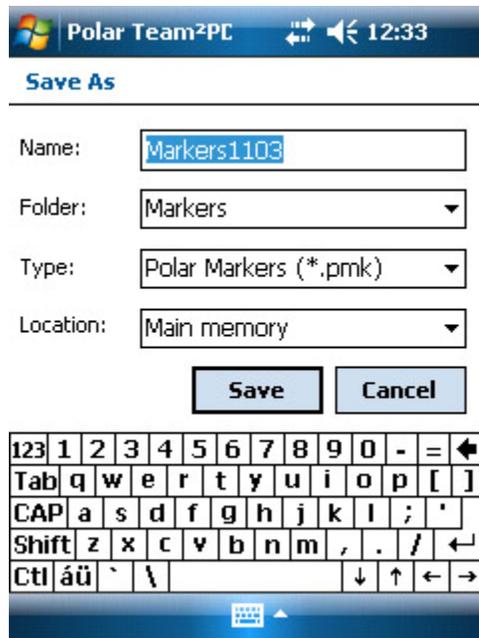
Se utilizou marcadores e fechou a ligação à estação base (**Menu > Desligar**), o software pergunta se quer ou não guardar os marcadores.



Se seleccionou não, os marcadores também podem ser guardados mais tarde, antes de encerrar o software, seleccionando **Menu > Guardar Marcadores**.

Em ambos os casos os ficheiros de marcadores são guardados, por predefinição, na pasta indicada nas definições. Digite o nome do ficheiro e seleccione **Guardar** para guardar os marcadores.

Ajuda do Polar Team²



Se seleccionar **Cancelar** na janela **Guardar como**, poderá voltar a guardar os marcadores seleccionando **Menu > Guardar Marcadores** antes de encerrar o software.

Após o treino

Se utilizou e guardou marcadores com o software do PDA, pode sincronizá-los para o software do PC. Ligue o PDA ao PC, abra o software Team² e seleccione **Ferramentas > Sincronizar PDA**.

Resolução de problemas

Resolução de problemas

A resolução de problemas fornece-lhe uma ajuda quando tem um problema com o hardware, o software para PC ou o software para PDA.

Em muitas situações poderá encontrar a melhor ajuda usando o motor de busca. Pode aceder ao motor de busca clicando no separador **Pesquisa**, acima do menu ajuda.

Adicionalmente, há muitas informações nos artigos **Como**, que podem ser encontrados em pastas separadas nos capítulos **Hardware**, **Software** e **Software para PDA**.

Sugestões de Pesquisa

- Use palavras e frases de pesquisa simples. Bastam duas ou três palavras.

- Use formas básicas de verbos.
- O motor de busca não entende o significado de interrogativos como "porquê", "o quê" e "quando". Em vez disso use como termos de busca palavras-chave como "transmissor", "luz verde" e "planear".

Glossário

A ajuda contém também um glossário. Aceda ao glossário clicando no separador **Glossário**, acima do menu ajuda.

Artigos de treino

Para mais informações sobre os aspectos fisiológicos e outras características dos produtos Polar, visite a [Colecção Polar de artigos de treino](#).

Tutorial

Para uma orientação mais visual, veja o tutorial Team² que pode ser encontrado no software PC (**Ajuda >Tutorial**).

Ligações

A seguir poderá encontrar ajuda para alguns problemas comuns com as ligações entre a estação base e o PC/PDA.

- [PC e cabo Ethernet](#)
- [PC e ligação sem fios](#)
- [Ligação sem fios entre o PDA e a estação base](#)

PC e cabo Ethernet

Poderá encontrar as instruções passo-a-passo para ligações com fios na [secção hardware](#).

- Assegure-se de que o software Team² está em execução.
- Assegure-se de que a estação base principal está ligada.
- Assegure-se de que o cabo de rede está ligado à estação base principal e ao PC.
- Verifique se as luzes junto à porta Ethernet do PC estão a piscar. Se estiverem a piscar, a ligação está a funcionar.

Ajuda do Polar Team²

- Assegure-se de que o seu adaptador Ethernet está *activado*:
 1. Seleccione **Iniciar**> **Painel de controlo** > **Ligações de rede**.
 2. Clique com o botão direito em **Ligação de área local**.
 3. Se o menu do botão direito incluir a opção **Activar**, o adaptador encontra-se *Desactivado*. Nesse caso, seleccione *Activar*.
- Verifique se as luzes da sua porta Ethernet do PC estão a piscar.

Se verificou todos os pontos mencionados acima:

1. Encerre o software e desligue a estação base principal.
2. Abra o software e volte a ligar a estação base principal.

Se as ligações continuarem a não funcionar, verifique se a sua ligação LAN está no estado *Conectada* e se o endereço IP da estação base é *192.168.42.x* (x pode ser qualquer número):

1. Seleccione **Iniciar**> **Painel de controlo** > **Ligações de rede**.
2. Clique com o botão direito em **Ligação de área local** e seleccione **Estado**. O estado é mostrado na primeira página.
3. Seleccione o separador **Suporte**. É exibido o endereço IP.

Se verificou todos os pontos mencionados acima:

- Tente reiniciar o PC.
- Actualize os controladores do adaptador LAN. Contacte o Web site do fabricante do adaptador de ligação sem fios.

PC e ligação sem fios

Poderá encontrar as instruções passo-a-passo para ligações sem fios na [secção hardware](#).

- Assegure-se de que o software Team² está em execução.
- Assegure-se de que a estação base principal está ligada.
- Verifique se está a usar a chave da rede sem fios correcta. A chave da rede é definida nas *Preferências* do software. Se esqueceu a sua chave da rede sem fios, altere-a de acordo com as [instruções](#).

- Se o seu adaptador Wi-Fi tiver indicadores luminosos visíveis, verifique se estão a piscar. Se estiverem a piscar, a ligação está a funcionar.
- Se o seu adaptador Wi-Fi tem um interruptor ligar/desligar separado (por exemplo, um botão no teclado do computador portátil), assegure-se de que o adaptador está ligado.
- Assegure-se de que o adaptador de ligação sem fios está *activado*:
 1. Seleccione **Iniciar** > **Painel de controlo** > **Ligações de rede**.
 2. Clique com o botão direito em **Ligação de rede sem fios**.
 3. Se o menu do botão direito incluir a opção **Activar**, o adaptador está *Desactivado*. Nesse caso, seleccione *Activar*.
- Alguns computadores bloqueiam automaticamente a ligação Wi-Fi se o cabo Ethernet estiver ligado. Se for este o caso, remova o cabo Ethernet da ficha do PC.
- Alguns computadores bloqueiam automaticamente a ligação Wi-Fi se estiver a utilizar uma estação de ancoragem. Se for este o caso, remova o computador portátil da estação de ancoragem.

Se verificou todos os pontos mencionados acima:

1. Encerre o software e desligue a estação base principal.
2. Abra o software e volte a ligar a estação base principal.

Se mesmo assim as ligações não funcionarem, verifique se o PC está a tentar ligar-se à estação base principal.

1. Seleccione **Iniciar** > **Painel de controlo** > **Ligações de rede**.
2. Clique com o botão direito em **Ligação de Rede sem Fios** e seleccione **Ver Redes sem Fios Disponíveis**.
3. Seleccione a rede Polar a partir da lista e clique em **Ligar**.
4. O computador solicita-lhe a chave da rede sem fios.

Se verificou todos os pontos mencionados acima:

- Tente reiniciar o PC.

Ajuda do Polar Team?

- Actualize os controladores do adaptador LAN. Contacte o Web site do fabricante do adaptador de ligação sem fios.

NOTA: Se a ligação sem fios está a funcionar entre o PDA e a estação base principal, mas não entre o PC e a estação base principal, é provável que o problema esteja nas definições do seu PC.

Ligação sem fios entre o PDA e a Estação Base

- Assegure-se de que a estação base principal está ligada.
- Verifique se tem a chave da rede sem fios correcta. Se esqueceu a sua chave da rede sem fios, altere-a de acordo com as [instruções](#).
- Assegure-se de que [activou o adaptador Wi-Fi do seu PDA](#).
- Verifique se tem as [definições do adaptador sem fios correctas](#).
- Verifique se tem as [definições da rede sem fios correctas](#).
- Se todas as definições estiverem correctas, desligue a estação base principal e encerre o software para PDA (**Menu > Sair**). Depois volte a ligar a estação base principal e abra o software para PDA.

NOTA: Se a ligação sem fios está a funcionar entre o PC e a estação base principal mas não entre o PDA e a estação base principal, é muito provável que o problema esteja nas definições do seu PDA.

Treino online

A seguir poderá encontrar ajuda para alguns problemas comuns com o treino online.

Problema	Causa	Solução
A informação do transmissor/jogador desaparece da lista.	1) A memória do transmissor está cheia. 2) A bateria do transmissor está sem carga. 3) As zonas dos eléctrodos da tira estão secas ou a tira não está bem	1) Transferira dados de treino do transmissor para o PC. 2) Recarregue a bateria do transmissor. 3) Molhe as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente. Assegure-se de que a tira está

	<p>colocada.</p> <p>4) A ligação entre o PC/PDA e a estação base foi momentaneamente desligada.</p> <p>5) A bateria da estação base está sem carga.</p> <p>6) O transmissor está fora do alcance da estação base.</p>	<p>correctamente colocada e com as zonas húmidas dos eléctrodos bem chegadas à pele do jogador.</p> <p>4) Espere um momento. Se a ligação não for restaurada, desligue e volte a ligar a estação base. Volte a abrir o software e estabeleça a ligação entre o PC e a estação base normalmente.</p> <p>5) Ligue o cabo de alimentação à estação base.</p> <p>6) Espere até o jogador estar novamente dentro do alcance da estação base. O transmissor tem uma memória tampão, pelo que é possível corrigir pequenas lacunas durante o treino online.</p> <p>Casos 4 e 6: Se houver uma lacuna grande (vários minutos) no registo de dados durante o treino online, é possível completar os dados transferindo-os a partir da memória do transmissor, após o treino online, de acordo com as instruções.</p>
<p>Existe um transmissor/jogador que não é exibido durante o treino online.</p>	<p>1) A bateria do transmissor está sem carga.</p> <p>2) As zonas dos eléctrodos da tira estão secas ou a tira não está bem colocada.</p> <p>3) A ligação entre o PC/PDA e a estação base foi momentaneamente desligada.</p> <p>4) A bateria da estação base está sem carga.</p>	<p>1) Recarregue a bateria do transmissor.</p> <p>2) Molhe as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente. Assegure-se de que a tira está correctamente colocada e com as zonas húmidas dos eléctrodos bem chegadas à pele do jogador.</p> <p>3) Espere um momento. Se a ligação não for restaurada, desligue e volte a ligar a estação base. Volte a abrir o software e estabeleça a</p>

Ajuda do Polar Team²

	<p>5) Não existe um jogador atribuído ao transmissor.</p> <p>6) O transmissor está no modo fora da época.</p> <p>7) O transmissor está no modo não seguro.</p>	<p>ligação entre o PC e a estação base normalmente.</p> <p>4) Ligue o cabo de alimentação à estação base.</p> <p>5) Atribua um jogador ao transmissor em <i>Propriedades da equipa</i> (Opções > Propriedades da equipa > separador Jogadores).</p> <p>6) Altere o modo do transmissor para online, nas preferências, de acordo com as instruções em preferências do software.</p> <p>7) Altere o modo do transmissor para seguro, inserindo o transmissor no carregador (o cabo de alimentação tem de estar ligado) e removendo o transmissor do carregador e voltando a colocá-lo após um mínimo de 3 segundos. Só deve ser emitido um único sinal sonoro.</p>
<p>Quando clica no botão Ligar no separador <i>Treino online</i>, não acontece nada.</p>	<p>1) Não está seleccionada nenhuma equipa.</p> <p>2) Não está seleccionada uma sessão de treino.</p>	<p>1) Seleccione uma equipa (Opções > Editar equipas > Marcar uma equipa > Fechar).</p> <p>2) Seleccione uma sessão de treino ou actividade de treino na lista pendente Sessão de treino, no topo da página <i>Treino online</i>.</p> <p>Se nada disto ajudar, tente encerrar o software Team² e volte a abri-lo.</p>

Zonas de Desporto

Apresentam-se a seguir alguns problemas comuns com as zonas de desporto e com as definições das zonas de desporto. Percorra a lista para obter ajuda.

Problema	Causa	Solução
Não é possível adicionar um nova zona de desporto.	O valor <i>Baixa</i> da zona de desporto mais baixa existente é 0.	Modifique o valor <i>Baixa</i> da zona de desporto mais baixa existente de modo que este seja superior a 0.
Não existe um botão Remover na parte de trás da zona de desporto.	A zona de desporto em questão é a zona de desporto original.	As zonas de desporto originais não podem ser removidas.

Computador de treino

A seguir poderá encontrar ajuda para alguns problemas comuns quando utiliza o computador de treino com o sistema Team².

Problema	Causa	Solução
A frequência cardíaca não é mostrada no ecrã do computador de treino.	<p>1) O seu computador de treino Polar não é compatível com transmissores Team².</p> <p>2) O seu computador de treino Polar não está no modo de treino.</p>	<p>1) Por exemplo, pode usar com o transmissor os seguintes computadores de treino Polar: RS400, RS300X, AXN500 and AXN700. No Web site da Polar está disponível uma lista completa dos computadores de treino compatíveis.</p> <p>2) Coloque o seu computador de treino no modo de treino. Em princípio, poderá fazê-lo premindo duas vezes o botão VERMELHO. Para mais informações consulte o manual do utilizador do seu produto Polar.</p>

Ajuda do Polar Team²

O número do transmissor não é mostrado no ecrã do computador de treino.	1) O número do transmissor não foi transferido para o computador de treino. 2) O número do transmissor não está configurado para aparecer no ecrã.	1) Siga as instruções em Como transferir dados entre o PC e o computador de treino. 2) No visor Hora prima o botão superior direito durante mais tempo.
---	---	--

Transmissores

Apresentam-se a seguir alguns problemas comuns com transmissores. Percorra a lista para obter ajuda.

Problema	Causa	Solução
O transmissor não pode ser ensinado ao sistema.	O transmissor está em modo seguro porque já foi emparelhado com uma outra estação base.	Altere o modo do transmissor para não seguro, removendo o transmissor do carregador e voltando a inseri-lo no mínimo 3 segundos mais tarde. Quando é inserido no carregador são emitidos três sinais sonoros breves em vez de um. Note que depois de ter ensinado o transmissor ao sistema, o modo do conector altera-se automaticamente para seguro.
Não é possível transferir os dados de treino dos transmissores para o PC.	O transmissor não está no modo seguro porque é removido do carregador e inserido de novo em menos de 3 segundos.	Altere o modo do transmissor para seguro, removendo o transmissor do carregador e voltando a inseri-lo no mínimo 3 segundos depois. Só deve ser emitido um único sinal sonoro.
Há um triângulo amarelo de aviso no canto superior direito do software e no separador Transmissores das preferências	A combinação de estações base foi alterada (adicionada ou removida) e as informações das estações base ainda não foram sincronizadas com	Consulte as instruções em Como sincronizar transmissores com novas estações base.

de software.	os transmissores.	
Quando é inserido no carregador não há som nem luz.	<ol style="list-style-type: none"> 1) O cabo de alimentação não está ligado ao carregador. 2) O transmissor está inserido no carregador de modo incorrecto. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ligue o cabo de alimentação ao carregador e à tomada da rede. 2) Insira o transmissor no carregador de modo a que o P do logótipo não esteja visível. O LED está situado junto ao R do logótipo Polar.
Não é dada indicação de que os transmissores estão ligados, apesar de estarem correctamente inseridos no carregador e de existir uma ligação entre a estação base e o PC.	<ol style="list-style-type: none"> 1) O cabo de alimentação não está ligado ao carregador. 2) Os transmissores não estão em modo seguro. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ligue o cabo de alimentação ao carregador e à tomada da rede. <p>Altere o modo dos transmissores para seguro, removendo os transmissores do carregador e voltando a inseri-los no mínimo 3 segundos depois. Só deve ser emitido um único sinal sonoro.</p>
Não foi encontrado um transmissor durante a execução do Assistente ou com a funcionalidade <i>Adicionar novo transmissor</i> .	<ol style="list-style-type: none"> 1) O transmissor está inserido no carregador de modo incorrecto. 2) Problemas de contacto entre o transmissor e o carregador. 3) Problemas com o assistente. 	<p>Clique em <i>Pesquisa</i> para reiniciar a pesquisa e espere até que o sistema tenha efectuado a pesquisa. Faça isto duas vezes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Insira o transmissor no carregador de modo a que o P do logótipo não esteja visível. O LED está situado junto ao R do logótipo Polar. 2) Remova do carregador os transmissores que não foram encontrados e insira-os novamente. Pode ainda tentar inserir os transmissores numa outra ranhura do carregador. 3) Conclua o Assistente e adicione o resto dos transmissores com a <i>funcionalidade Adicionar novos</i>

Ajuda do Polar Team²

		transmissores (Ferramentas >Adicionar novo transmissor).
Colou a etiqueta numerada no novo transmissor (kit de transmissores) e executou o processo <i>Adicionar novos transmissores</i> . Os números que o sistema deu aos transmissores não correspondem às etiquetas numeradas nos transmissores.		<p>Pode...</p> <p>1) Remover as etiquetas numeradas dos transmissores e colocá-las nos transmissores correctos.</p> <p>Ou...</p> <p>2) Cancele o processo <i>Adicionar novo transmissor</i>, remova do sistema os transmissores que adicionou ao sistema (desta vez) (Ferramentas > Preferências > separador Transmissores) e adicione os transmissores ao sistema, um a um, com a funcionalidade <i>Adicionar novo transmissor</i>.</p> <p>Faça-o do seguinte modo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Insira no carregador apenas o primeiro transmissor (ou seja, o transmissor com a etiqueta 11).• Adicione o transmissor ao sistema, será automaticamente numerado como 11.• Insira no carregador apenas o segundo (ou seja, o transmissor com a etiqueta 12).• Adicione o transmissor ao sistema, será automaticamente

		<p>numerado como 12.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repita até ter adicionado ao sistema todos os transmissores etiquetados.
A etiqueta numerada saiu e não sabe de que transmissor se trata.		<p>1) Se só um dos transmissores não tiver etiqueta, verifique o as etiquetas dos outros transmissores. O número em falta é o número do transmissor.</p> <p>2) Se houver dois ou mais transmissores sem etiqueta, insira-os um a um no carregador (um de cada vez). Abra Ferramentas > Preferências > separador Transmissores. Espere até o transmissor estar ligado ao sistema. Na lista de transmissores descubra que transmissor está assinalado como ligado ao sistema. Repita até saber os números de cada um dos transmissores.</p>

Transferir

A seguir poderá encontrar ajuda para alguns problemas comuns com transferências.

Problema	Causa	Solução
Em Opções > Propriedades da equipa > separador Jogadores > separador Computador de Treino Polar , os botões Transferir estão desactivados.	Há alterações por guardar em <i>Propriedades da equipa</i> . Clique em Guardar antes de transferir dados entre o PC e o computador de treino.	Clique em Guardar antes de transferir dados entre o PC e o computador de treino.

Ajuda do Polar Team²

<p>Falhou a transferência do computador de treino Polar para o PC ou do PC para o computador de treino Polar.</p>	<ol style="list-style-type: none">1) O adaptador de infravermelhos não está ligado.2) Os controladores do adaptador de infravermelhos não estão instalados.3) Os controladores do adaptador de infravermelhos não estão actualizados.4) O software Team² não reconhece o adaptador de infravermelhos.5) O seu computador de treino Polar não está no modo de transferência.6) O seu computador de treino Polar não suporta comunicações por infravermelhos.	<ol style="list-style-type: none">1) Ligue o adaptador de infravermelhos.2) Instale os controladores do adaptador de infravermelhos de acordo com as instruções fornecidas com o adaptador.3) Actualize os controladores do adaptador de infravermelhos. Normalmente, os controladores mais recentes estão disponíveis no Web site do fabricante.4) Encerre o software Team², verifique se o adaptador de infravermelhos está correctamente ligado e se os controladores estão instalados. Reabra o software Team².5) Consulte o manual do utilizador do seu produto Polar para obter ajuda para configurar o computador de treino para o modo de transferência.6) Por exemplo, os seguintes computadores de treino Polar são compatíveis com comunicação por infravermelhos: RS800CX, RS800, RS400, CS600 e CS400. Note que nem todos os computadores de treino mencionados são compatíveis com transmissores Team².
---	---	---

Dongle USB

A seguir poderá encontrar ajuda para alguns problemas comuns com a dongle USB.

Problema	Causa	Solução
<p>O Team² não reconhece a dongle USB.</p>	<p>1) A dongle USB não está inserida no computador.</p> <p>2) A dongle USB não está adicionada ao sistema.</p> <p>3) Instalou os controladores da dongle USB a partir do CD incluído. Os controladores fornecidos com a dongle USB Cubix não são compatíveis com o software Team². Não há necessidade de instalar controladores. Basta introduzir na porta e começar a usar com o Team².</p>	<p>1) Assegure-se de que introduziu correctamente a dongle USB na porta USB do seu computador.</p> <p>2) Assegure-se de que introduziu correctamente a dongle USB na porta USB do seu computador.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abra o software Team². 2. Seleccione Ferramentas > Preferências. 3. Seleccione o separador Estação base / dongle USB. 4. Clique Adicionar. Aparece uma nova dongle na lista Dongles USB. <p>3) Desinstale os controladores da dongle USB:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seleccione Iniciar (> Definições) > Painel de controlo. 2. Faça duplo clique em Adicionar ou remover programa. 3. Seleccione Bluetooth Stack for Windows by Toshiba a partir da lista. 4. Carregue em Remover. 5. A certa altura a remoção da instalação pede para

Ajuda do Polar Team²

		<p>confirmar: "Tem a certeza..." > Clique em Sim.</p> <p>Se o software Team2 não reconhecer a dongle USB depois de desinstalar os controladores, tente reiniciar o PC. Também pode tentar ligar a dongle USB a uma outra porta USB do seu PC.</p>
<p>Não consegue transferir ficheiros da sessão de treino da memória dos transmissores usando a dongle USB.</p>	<p>1) A dongle USB não está inserida no computador.</p> <p>2) O software Team2 não reconhece a dongle USB.</p> <p>3) A dongle USB não foi apresentada ao software Team².</p>	<p>1) Assegure-se de que introduziu correctamente a dongle USB na porta USB do seu computador.</p> <p>2) Veja as instruções acima (<i>Desinstalar os controladores da dongle USB</i>).</p> <p>3) Apresente a dongle USB ao software Team2, de acordo com as instruções.</p>

Glossário

actividade de treino	Um tipo de treino da equipa, por exemplo, futebol ou ginásio. O tipo de actividade de treino afecta a carga de treino e os cálculos de recuperação.
aeróbico	Utiliza oxigénio
anaeróbico	Sem oxigénio
bpm	Batimentos por minuto, frequência cardíaca
carga de treino	Um parâmetro que indica até que ponto o treino é cansativo. Este parâmetro permite comparar sessões de exercício diferentes, em termos de características de adaptação e de cansaço.
contínuo	Treino que é uniforme e persistente. Tem pouco impacto nos músculos e tecido conjuntivo.
fase	Parte de uma sessão de treino, normalmente um determinado exercício
FC	Frequência cardíaca, batimentos por minuto
FC de recuperação	Uma medida que indica o tempo necessário para a frequência cardíaca retomar os níveis normais depois do jogador

	efectuar exercício à intensidade máxima
FCmax	Frequência cardíaca máxima
FRR	Frequência cardíaca de reserva, a diferença entre as frequências cardíacas em repouso e máxima
hardware	Equipamento, dispositivos. Neste caso, todo o equipamento incluído no conjunto Polar Team2.
intermitente	Tem um grande impacto nos músculos e tecido conjuntivo
limiar	Um nível de frequência cardíaca quando o jogador atinge o estado aeróbico (limiar inferior) ou anaeróbico (limiar superior)
período	Parte de uma época, por exemplo, pré-época ou pós-época, normalmente associada a um determinado objectivo
sessão de treino	Conjunto de exercícios são executados ao mesmo tempo, pode ser planeada com antecedência
software	Programa de PC ou PDA, neste caso, o programa Team2
tempo de recuperação	O tempo necessário para um jogador recuperar após o treino, cálculos individuais
V02max	A unidade para o consumo de oxigénio é milímetros por minuto por unidade de peso (ml/min/kg). Os valores da VO2max podem variar entre 35 e 85 ml/min/kg, consoante o desempenho individual e o desporto.
zona de desporto	Zona de intensidade de treino que permite monitorizar com facilidade a intensidade de treino

Precauções

Minimizar Eventuais Riscos

O treino pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

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

Ajuda do Polar Team²

- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do treino, 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 o treino. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, pare o exercício ou continue com menos intensidade.

Se tem um pacemaker, desfibrilhador ou outro dispositivo electrónico implantado, estará a usar o Polar Team² por sua conta e risco. Antes de começar a usá-lo, faça uma prova de esforço sob a supervisão de um médico. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do sistema Polar Team². 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 reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma t-shirt. Humedeça bem a t-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos podem provocar interferências. Para tentar resolver esse problema, proceda do seguinte modo:

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

Se mesmo assim o Polar Team² não funcionar, o equipamento poderá transmitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

O transmissor Polar Team² não pode ser usado durante a prática da natação. Para mais informações, consulte <http://support.polar.fi>. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, 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	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não é apropriado para a natação.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar)

Informações de Segurança Importantes

Estação base

- Quando a estação base é colocada num piso húmido, por exemplo, relva molhada, deve utilizar-se o resguardo voltado para o chão.
- Durante o carregamento da bateria, devido ao aquecimento da parte inferior da estação base, dever-se-ão utilizar as respectivas pernas. A parte inferior da estação base aquece até 60°C (140°F).
- Durante o carregamento, a temperatura máxima de funcionamento é de 45°C (113°F).

Dispositivos com alimentação de corrente alternada

Estas precauções aplicam-se a todos os produtos que se ligam a uma tomada da corrente padrão.

O não cumprimento destas precauções poderá originar ferimentos graves ou morte, por choque eléctrico ou incêndio, ou danos no dispositivo.

Para seleccionar a alimentação eléctrica correcta para o dispositivo:

- Utilize apenas a unidade de alimentação e o cabo de alimentação fornecidos com o dispositivo ou que recebeu de um centro de reparações autorizado.
- Os transformadores de corrente alternada são apenas para uso em recintos cobertos.

Ajuda do Polar Team²

- Confirme se a sua tomada eléctrica fornece o tipo de corrente indicada na unidade de alimentação (em termos de tensão [V] e frequência [Hz]). Se não tiver a certeza do tipo de corrente que é fornecido à sua residência, consulte um electricista qualificado.
- Não utilize fontes de alimentação não padronizadas, como geradores ou inversores, mesmo se a tensão e frequência parecerem aceitáveis. Utilize apenas corrente alternada a partir de uma tomada padrão da rede eléctrica.
- Não sobrecarregue a tomada, extensão ou qualquer outra tomada eléctrica. Confirme se estão calibradas para a intensidade da corrente total (em ampere [A]) consumida pelo dispositivo (indicada na unidade de alimentação) e por quaisquer outros dispositivos ligados no mesmo circuito.

Para evitar danificar os cabos de alimentação e a alimentação eléctrica:

- Evite que os cabos de alimentação sejam pisados.
- Evite comprimir ou dobrar demasiado os cabos, sobretudo junto da tomada, da unidade de alimentação ou do dispositivo.
- Não puxe, não dê nós, não dobre acentuadamente nem maltrate de os cabos de alimentação.
- Não exponha os cabos de alimentação a fontes de calor.
- Mantenha as crianças e os animais domésticos afastados dos cabos de alimentação. Não permita que estes os mordam ou mastiguem.
- Quando desligar um cabo de alimentação, puxe pela ficha - não puxe pelo cabo.

Se um cabo ou unidade de alimentação estiverem danificados, deixe imediatamente de os utilizar. Desligue o dispositivo da tomada durante trovoadas ou durante longos períodos de inactividade.

Para dispositivos com um cabo de alimentação para corrente alternada, que se liga à alimentação eléctrica, ligue sempre o cabo de alimentação do seguinte modo:

1. Ligue o cabo de alimentação para corrente alternada à unidade de alimentação, até este não entrar mais.
2. Ligue a outra extremidade do cabo de alimentação para corrente alternada à tomada da rede.

Dispositivos alimentados com bateria

Estas precauções aplicam-se a todos os produtos que utilizam baterias recarregáveis ou descartáveis.

A utilização incorrecta das baterias poderá resultar em derrame do electrólito da bateria, sobreaquecimento ou explosão. O electrólito é corrosivo e pode ser tóxico. Pode causar queimaduras na pele e no olhos, sendo nocivo se for engolido.

Apenas para baterias recarregáveis:

- Carregue apenas com o carregador fornecido com o produto.

Dispositivos sem fio

Como a **Estação base** e o **transmissor**.

Antes de entrar num avião ou de guardar um dispositivo sem fios numa mala que deverá ser sujeita a verificação, remova as baterias do dispositivo sem fios ou desligue-o (se tiver um interruptor para ligar/desligar). Os dispositivos sem fio podem transmitir energia de radiofrequência (RF), à semelhança do que acontece com um telemóvel, se as baterias estiverem colocadas e o dispositivo ligado (se tiver um interruptor para ligar/desligar).

Todos os dispositivos

Não tente fazer reparações

Não tente desmontar, abrir, fazer a manutenção ou modificar o dispositivo de hardware ou a alimentação eléctrica. Se o fizer poderá originar riscos de choque eléctrico ou outros. Quaisquer sinais de tentativa para abrir e/ou modificar o dispositivo, incluindo o retirar, furar ou remover etiquetas, anulará a Garantia Limitada.

Perigo de sufocação

Este dispositivo poderá conter peças pequenas que podem representar perigo de sufocação para crianças com menos de 3 anos de idade. Mantenha as peças pequenas afastadas das crianças.

Informações regulamentares

- [Estação Base](#)
- [Transmissores](#)
- [Carregador](#)

Estação Base

Informação reguladora CFC

Este dispositivo cumpre as partes 15 e 18 das normas CFC. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

Nota: Este equipamento foi testado e verificou-se que cumpre os limites para um dispositivo digital da Classe B, em conformidade com a parte 15 das Normas CFC e para um dispositivo ISM de tipo variado, em conformidade com a parte 18 das Normas CFC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma protecção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode emitir energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas para as comunicações rádio. Não há, no entanto, qualquer garantia que não ocorrerão interferências numa instalação específica. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção rádio ou televisiva, o que se pode determinar ligando e desligando o equipamento, encoraja-se o utilizador a tentar corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- 1) Reorientar ou mudar de sítio a antena receptora.
- 2) Aumentar a separação entre o equipamento e o receptor.
- 3) Ligar o equipamento a uma tomada que esteja num circuito diferente do circuito a que está ligado o receptor.
- 4) Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio/TV em busca de ajuda.

Cuidado! Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pelo cumprimento poderão tornar nula a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

Informação reguladora da Indústria do Canadá (IC)

Este dispositivo cumpre a RSS-210 e a ICES-001 das normas da Indústria do Canadá. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

Europa



Este produto cumpre as Directivas 93/42/EEC e 1999/5/EC. A Declaração de Conformidade relevante está disponível em www.polar.fi/support.



Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

África do Sul



Cingapura



Transmissores

Informação reguladora CFC

Este dispositivo cumpre a parte 15 das normas CFC. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode

Ajuda do Polar Team²

aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

Nota: Este equipamento foi testado e verificou-se que cumpre os limites para um dispositivo digital da Classe B, em conformidade com a parte 15 das Normas CFC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma protecção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode emitir energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas para as comunicações rádio. Não há, no entanto, qualquer garantia que não ocorrerão interferências numa instalação específica. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção rádio ou televisiva, o que se pode determinar ligando e desligando o equipamento, encoraja-se o utilizador a tentar corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- 1) Reorientar ou mudar de sítio a antena receptora.
- 2) Aumentar a separação entre o equipamento e o receptor.
- 3) Ligar o equipamento a uma tomada que esteja num circuito diferente do circuito a que está ligado o receptor.
- 4) Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio/TV em busca de ajuda.

Cuidado! Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pelo cumprimento poderão tornar nula a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

Informação reguladora da Indústria do Canadá (IC)

Este dispositivo cumpre a RSS-210 das normas da Indústria do Canadá. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

Europa



Este produto cumpre as Directivas 93/42/EEC e 1999/5/EC. A Declaração de Conformidade relevante está disponível em www.polar.fi/support.



Esta marcação mostra que o produto está protegido contra choques eléctricos.



Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

África do Sul



Cingapura



Carregador

Ajuda do Polar Team²

Informação reguladora CFC

Este dispositivo cumpre a parte 18 das normas CFC. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

Nota: Este equipamento foi testado e verificou-se que cumpre os limites para um dispositivo ISM de tipo variado, em conformidade com a parte 18 das Normas CFC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma protecção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode emitir energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas para as comunicações rádio. Não há, no entanto, qualquer garantia que não ocorrerão interferências numa instalação específica. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção rádio ou televisiva, o que se pode determinar ligando e desligando o equipamento, encoraja-se o utilizador a tentar corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- 1) Reorientar ou mudar de sítio a antena receptora.
- 2) Aumentar a separação entre o equipamento e o receptor.
- 3) Ligar o equipamento a uma tomada que esteja num circuito diferente do circuito a que está ligado o receptor.
- 4) Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio/TV em busca de ajuda.

Cuidado! Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pelo cumprimento poderão tornar nula a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

Informação reguladora da Indústria do Canadá (IC)

Este dispositivo ISM cumpre a ICES-001 das normas da Indústria do Canadá. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

Europa



Este produto cumpre as Directivas 93/42/EEC e 1999/5/EC. A Declaração de Conformidade relevante está disponível em www.polar.fi/support.



Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

África do Sul



Cingapura



especificações técnicas

Transmissor

Material da tira do transmissor:

- 35 % Poliéster, 35 % Poliamida, 30 % Poliuretano.

Material do conector:

Ajuda do Polar Team²

- Tampa traseira: PA+GF,
- Botões: aço inoxidável AISI316,
- Tampa da frente: ABS + GF,
- Lente na tampa da frente: PMMA

Especificações técnicas da radiofrequência

Carregador

Frequência: 13.56 MHz, Banda Industrial-Scientific-Medical (ISM).

Dispositivos Bluetooth

Estação base

Potência de saída RF: satisfaz os requisitos Bluetooth[®].
Frequência: 2400 MHz a 2483,5 MHz, máx. 100 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

Transmissor

Potência de saída RF: satisfaz os requisitos Bluetooth[®].
Frequência: 2400 MHz a 2483,5 MHz, máx. 20 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

Dispositivos 2,4 GHz (Como a Estação base e o Transmissor)

Dispositivo de curto alcance não específico.

Potência de saída RF: satisfaz todos os requisitos SRD.

Frequência: dentro da gama 2400 MHz a 2483,5 MHz.

Só para dispositivos Bluetooth e 2,4 GHz: para obedecer aos requisitos de exposição RF da FCC, devem ser satisfeitas as seguintes configurações de operação: a antena foi instalada pelo fabricante e não podem ser feitas alterações.

Garantia e Termo de responsabilidade

Garantia internacional Polar Team² Pro

- A Polar Electro Oy garante, ao comprador original do Polar Team² Pro, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de UM ano a contar da data de aquisição.
- **O recibo original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou o negligenciar das precauções; manutenção inadequada, caixas rachadas ou partidas ou a tira elástica. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Polar autorizado, sem quaisquer encargos.
- A garantia da Polar Electro Oy está limitada a defeitos de material e de mão-de-obra. A responsabilidade da Polar Electro Oy está limitada à reparação ou substituição dos produtos defeituosos. A 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 de produtos Polar.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia. A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo TM, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo [®], são marcas registadas da Polar Electro Oy, excepto o Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

Termo de responsabilidade

- 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 pelos direitos incorporados da Polar Electro Oy, definidos nos seguintes documentos: FI 20075426, US 21/133888, EP 08157710,8, FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, US7018339, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, FI23471,

Ajuda do Polar Team²

EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S. Outras patentes pendentas.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi