



# POLAR V650

# ÍNDICE

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>8</b>
V650 .....	8
Cabo USB .....	8
Sensor de Frequência Cardíaca Bluetooth® Smart* .....	9
Software Polar FlowSync .....	9
Serviço Web Polar Flow .....	9
<b>Começar</b> .....	<b>10</b>
Carregar a Pilha .....	10
Definições Básicas .....	10
Menu e Funções .....	12
Itens do Menu .....	12
Funções dos Botões .....	13
Funções do Ecrã Táctil .....	13
Emparelhar Sensores com o V650 .....	14
<b>Definições</b> .....	<b>15</b>
Definições gerais .....	15
Emparelhar .....	15
Mapas .....	16
Usar hora GPS .....	16
Hora .....	16

Data .....	16
Idioma .....	16
Unidades .....	16
Código PIN de bloqueio .....	17
Luz de sinalização .....	17
Retroiluminação do visor .....	18
Desligar automaticamente .....	18
Acerca do V650 .....	18
Definições do Perfil de Desporto .....	18
Vistas de treino .....	19
Vista Freq. Cardíaca .....	19
Vista de Velocidade .....	19
Sons de treino .....	20
GPS .....	20
Pausa automática .....	20
Volta automática .....	20
Botão da frente regista volta .....	20
Zonas FC .....	20
Definições potência .....	20
Definições da bicicleta .....	21
Medir o tamanho da roda .....	21
Definições Físicas .....	22
Sexo .....	23

Altura .....	23
Peso .....	23
Data de nascimento .....	23
FCmáx. ....	23
FC em repouso .....	23
VO2 max .....	24
Actualização do Firmware .....	24
<b>Sensores Compatíveis .....</b>	<b>26</b>
Sensor de Frequência Cardíaca Polar Bluetooth® Smart .....	26
Emparelhar um Sensor de Frequência Cardíaca com o V650 .....	26
Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart .....	26
Emparelhar um Sensor de Velocidade com o V650 .....	27
Sensor de Cadência Polar Bluetooth® Smart .....	27
Emparelhar um Sensor de Cadência com o V650 .....	28
Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart .....	28
Emparelhar o Kéo Power com o V650 .....	28
Definições de Potência no V650 .....	29
Calibrar o Kéo Power .....	30
<b>Instalar suporte da bicicleta .....</b>	<b>31</b>
Suporte de bicicleta ajustável Polar .....	31
<b>Treino .....</b>	<b>32</b>
Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca .....	32
Iniciar uma Sessão de Treino .....	32

Durante o Percurso .....	34
Funções dos Botões durante o Treino .....	35
Funções do Botão Lateral .....	35
Funções do Botão da Frente .....	35
Funções do Ecrã Tátil .....	35
Vistas de Treino .....	36
Hora .....	36
Ambiente .....	36
Medições do Corpo .....	37
Distância .....	38
Velocidade .....	38
Cadência .....	39
Potência .....	39
Informações da volta .....	42
Voltar ao Início .....	42
Efectuar uma Pausa e Parar o Treino .....	43
<b>Depois do treino .....</b>	<b>44</b>
Resumo .....	44
Histórico .....	45
Sessões .....	45
Totais .....	45
<b>Funcionalidades .....</b>	<b>46</b>
GPS .....	46

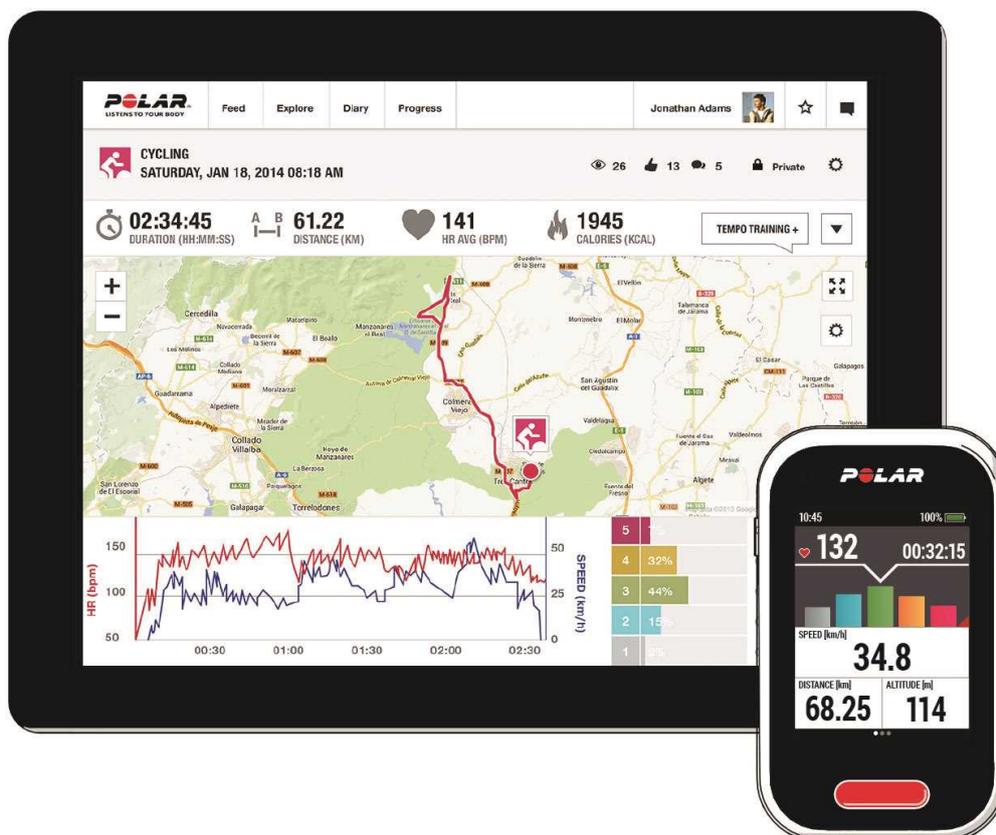
Barómetro .....	46
Perfis de Desporto .....	46
Mapas .....	47
Definições do mapa .....	47
Durante o Treino .....	47
Smart Coaching .....	50
Zonas de Frequência Cardíaca Polar .....	50
Calorias Inteligentes .....	52
Benefício do treino .....	52
<b>Serviço Web Polar Flow .....</b>	<b>55</b>
<b>Sincronizar .....</b>	<b>57</b>
<b>Cuidar do V650 .....</b>	<b>58</b>
Polar V650 .....	58
Sensor de frequência cardíaca .....	58
Sensor de Velocidade Bluetooth® Smart e Sensor de Cadência Bluetooth® Smart .....	58
Armazenamento .....	59
Assistência .....	59
<b>Informações importantes .....</b>	<b>60</b>
Pilhas .....	60
Substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca .....	60
Precauções .....	61
Interferências durante o treino .....	61
Minimizar riscos durante o treino .....	61

Especificações Técnicas .....	63
Polar V650 .....	63
Sensor de frequência cardíaca .....	64
Software Polar FlowSync e cabo USB .....	64
Resistência à Água .....	64
Garantia limitada internacional Polar .....	65
Termo de responsabilidade .....	66

# INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo V650! Concebido para o ciclista mais ambicioso, o V650 ajuda-o a pedalar com confiança e a atingir o seu desempenho máximo.

Este manual do utilizador inclui instruções detalhadas que o ajudam a tirar o melhor partido do seu novo companheiro de pedalada. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, aceda a [www.polar.com/en/support/v850](http://www.polar.com/en/support/v850).



## V650

Veja num relance, num ecrã grande, os seus dados de treino como a frequência cardíaca, velocidade, distância e altitude.

## CABO USB

Utilize o cabo USB para carregar a pilha e para sincronizar dados entre o seu V650 e o serviço Web Polar Flow por meio do software FlowSync.

## **SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA BLUETOOTH® SMART\***

Veja dados de frequência cardíaca exatos e em direto no seu V650 durante as sessões de treino. A frequência cardíaca é usada para analisar como decorreu a sessão.

*\*Incluído apenas no V650 com conjuntos de sensores de frequência cardíaca. Se comprou o V650 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, poderá sempre comprar um posteriormente.*

## **SOFTWARE POLAR FLOWSYNC**

O software FlowSync permite-lhe sincronizar dados entre o seu V650 e o serviço Web Flow no seu computador por meio do cabo USB. Aceda a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) para transferir e instalar o software Polar FlowSync.

## **SERVIÇO WEB POLAR FLOW**

Planeie e analise todos os detalhes do seu treino, personalize o seu dispositivo e saiba mais acerca do seu desempenho em [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# COMEÇAR

Para garantir que irá desfrutar ao máximo do seu V650, acesse a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) onde instruções simples o orientarão na configuração do V650, na transferência do firmware mais recente e na entrada ao serviço do serviço Web Flow.

Se estiver com pressa para a sua primeira corrida com o V650, poderá fazer uma configuração rápida introduzindo no dispositivo as definições básicas, tal como se explica em [Definições básicas](#).

## CARREGAR A PILHA

Depois de desempacotar o V650, a primeira coisa que tem de fazer é carregar a pilha. Antes de pôr o V650 a uso pela primeira vez, deixe que carregue totalmente.

O V650 tem uma pilha interna, recarregável. Utilize o cabo USB enviado com o produto para carregar o V650 através do conector USB do seu computador. Também pode carregar a pilha numa tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utilizar um transformador AC, certifique-se de que está marcado com "saída 5 Vdc 1A - 2A máx.". Utilize apenas um transformador AC com a devida aprovação de segurança (marcado com "LPS", "Limited Power Supply" (Fonte de Alimentação Limitada) ou "UL Listed" (Listagem UL).

1. Prima para abrir a tampa.
2. Levante a tampa e ligue o conector USB miniatura à porta USB,
3. Ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
4. Aparece no visor a animação de carga. Carregar completamente a pilha pode demorar até 5 horas.

A duração da pilha é de aproximadamente 10 horas. A duração depende de muitos factores, como a temperatura do ambiente onde utiliza o V650, as funcionalidades seleccionadas e utilizadas e a idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas.

 *Não deixe a bateria totalmente descarregada durante muito tempo nem totalmente carregada o tempo todo porque isso poderá afectar a sua vida útil.*

## DEFINIÇÕES BÁSICAS

Acorde o V650 premindo o botão lateral. A primeira vez que fizer isto, o V650 irá fazê-lo passar por um processo de configuração inicial.

Comece por escolher o seu idioma a partir das seguintes opções: [Dansk](#), [Deutsch](#), [English](#), [Español](#), [Français](#), [Italiano](#), [Nederlands](#), [Norsk](#), [Português](#), [Suomi](#), [Svenska](#), [日本語](#) or [简体中文](#).

Se o seu idioma não estiver visível, passe a mão para percorrer a lista. Escolha um idioma tocando-lhe. O campo passa a vermelho. Confirme e siga para a definição seguinte tocando em  na parte inferior do ecrã.

 *Para obter dados de treino mais exactos e pessoais, é importante que seja exacto nas definições físicas, como a sua idade, peso e sexo.*

**Unidades:** Seleccione unidades **Métricas** (kg/cm) ou **Imperiais** (lb/ft).

**Usar hora GPS:** Se quiser que o V650 leia o Tempo Universal Coordenado (UTC) a partir de satélites de GPS, marque a caixa e escolha o Fuso Horário UTC mais perto de si,

**Hora:** Altere o formato da hora tocando em 12h/24h (1): O formato de hora escolhido está escrito a branco. Se escolher o formato de hora **12h**, seleccione também **AM** ou **PM** (2). Digite depois a hora local.



**Data:** Digite a data actual.

**Sexo:** Seleccione **Masculino** ou **Feminino**.

**Altura:** Introduza a sua altura.

**Peso:** Digite o seu peso.

**Data de nascimento:** Digite a sua data de nascimento.

Para alterar as definições, toque em  na parte inferior do ecrã para voltar à definição pretendida. Para aceitar as definições, toque em . O V650 entra no visor principal.

## MENU E FUNÇÕES

### ITENS DO MENU

1. **HISTÓRICO**: Consulte os detalhes das sessões e os totais do seu histórico de ciclismo.
2. **MENU PENDENTE**: Passe a mão no visor para baixo para abrir o menu. Pode regular ali a luz de sinalização, os sons de treino e o brilho do visor.
3. **DEFINIÇÕES**: Modifique as definições para as adaptar às suas necessidades.
4. **BICICLETA**: Escolha a bicicleta para o seu percurso.
5. **PERFIL** : Escolha o perfil para o seu percurso.
6. Os indicadores que aparecem na parte inferior do visor fornecem informações acerca do estado dos sensores.



## FUNÇÕES DOS BOTÕES

Há um botão físico na parte lateral do V650 e um outro botão na frente.

Prima o botão lateral (1) para ver as opções seguintes:

- Calibrar altitude
- Bloquear visor
- Desligar o V650
- Procurar Sensor: Procurar um sensor de frequência cardíaca ou de ciclismo.

Prima o botão da frente (2) para iniciar a gravação, prima sem soltar para fazer uma pausa.

 Registe uma volta premindo normalmente. Consulte [Definições do perfil de desporto](#) para ver instruções sobre como activar/desactivar a função **BOTÃO DA FRENTE REGISTA VOLTA**.



## FUNÇÕES DO ECRÃ TÁCTIL

### Tocar

- Abre aquilo em que tocar.
- Escolhe um item.
- Confirme e regresse ao nível anterior tocando em .
- Siga mais para diante tocando em .

### Passar a mão para a direita ou para a esquerda

- Troca vistas de treino durante o treino.
- Percorra as estruturas de vistas de treino nas definições do perfil de desporto.
- Percorra detalhes da sessão de ciclismo em **HISTÓRICO**.

### Passar a mão para baixo a partir da borda superior do ecrã

Abre o menu pendente. Pode regular ali a luz de segurança, os sons de treino e o brilho do visor.

### **Passar a mão para cima e para baixo**

Percorrer o que está no ecrã.

## **EMPARELHAR SENSORES COM O V650**

Sensores compatíveis com o V650 usam tecnologia sem fios Bluetooth Smart ®. Antes de pôr a uso um sensor de frequência cardíaca ou sensor de ciclismo novo, este tem de ser emparelhado com o V650. O emparelhamento demora apenas uns segundos e garante que o seu V650 só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo sem interferências. Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências devido à transmissão de dados.

Para mais informações acerca do emparelhamento de sensores específicos, consulte [Sensores Compatíveis](#),

# DEFINIÇÕES

## DEFINIÇÕES GERAIS

Para visualizar e editar as suas definições gerais, aceda a [Definições](#) > [Definições gerais](#). Encontrará ali o seguinte:

- [Emparelhamento](#)
- [Mapas](#)
- [Usar hora GPS](#)
- [Hora](#)
- [Data](#)
- [Idioma](#)
- [Unidades](#)
- [Bloquear código PIN](#)
- [Luz de sinalização](#)
- [Retroiluminação do visor](#)
- [Desligar automaticamente](#)
- [Acerca do V650](#)

Toque para abrir a definição que pretende alterar e edite à sua vontade. Confirme e regresse ao menu anterior tocando em .

Em algumas definições (por exemplo, UNIDADES), toque no campo até ver o valor correto.

### EMPARELHAR

Antes de utilizar um novo sensor é necessário apresentá-lo ao V650. Esta operação é designada por emparelhamento e demora apenas uns segundos. O emparelhamento garante que o seu V650 só recebe sinais desse sensor, permitindo-lhe treinar em grupo, sem interferências.

**Emparelhar dispositivo novo:** Emparelhar um sensor com o V650. Para mais informações acerca do emparelhamento de sensores específicos, consulte [Sensores compatíveis](#),

**Dispositivos emparelhados:** Veja todos os dispositivos que emparelhou com o V650.

Para remover o emparelhamento com um sensor:

1. Aceda a [Definições](#) > [Definições gerais](#) > [Emparelhamento](#) > [Dispositivos emparelhados](#).
2. Toque no dispositivo que pretende remover da lista e toque em [Remover emparelhamento](#).

## MAPAS

**ZONA DO MAPA OFFLINE:** Defina o centro para a zona do mapa offline (450 x 450 km).

- Pode navegar no mapa passando a mão e fazer zoom com um toque duplo e sair do zoom tocando com dois dedos.
- Uma vez definida a área, toque em **TRANSFERIR**.
- Aparece a indicação, **Eliminar mapas antigos?** Uma nova seleção de área do mapa eliminará os mapas anteriores. Escolha **CONTINUAR** para confirmar a seleção da área. O V650 regressa às **DEFINIÇÕES DO MAPA**.
- Aparece a indicação **É necessário sincronizar** sob a **ZONA DO MAPA OFFLINE**. **O novo mapa offline será transferido da próxima vez que sincronizar o seu V650 com o serviço Web Flow.**

**CAMADAS DO MAPA:** Escolha **Percursos de bicicleta** e/ou **Topográfico**.

Em **Pesquisar mapa offline**, pode pré-visualizar o mapa transferido antes de iniciar uma sessão de treino. Para mover o mapa para a sua localização atual, toque na agulha da bússola no canto superior direito do ecrã. Ao navegar para longe da sua atual localização, a agulha da bússola passa de vermelha a branca.

## USAR HORA GPS

Se quiser que o V650 leia o Tempo Universal Coordenado (UTC) a partir de satélites de GPS, marque a caixa em **USAR HORA GPS** e escolha o Fuso Horário UTC mais perto de si.

## HORA

Defina a hora.



*Se pretender alterar o formato da hora, toque em 12h/24h (imagem). O formato de hora atualmente selecionado está escrito a branco. Se escolher o formato de hora 12h, selecione também AM ou PM.*

## DATA

Defina a data.

## IDIOMA

Selecione: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, **Suomi**, **Svenska**, 日本語 or 简体中文.

## UNIDADES

Escolha métricas ou imperiais. Defina as unidades usadas para medir o peso, a altura, a distância e a velocidade.

## CÓDIGO PIN DE BLOQUEIO

Mantenha seguras as suas informações de treino definindo um código PIN no seu V650. É um modo prático de garantir que é a única pessoa com acesso às suas informações de treino.

Toque em **CÓDIGO PIN DE BLOQUEIO** para ativar a função. Digite um código PIN de quatro dígitos e toque em . Volte a digitá-lo e toque em  para confirmar.

O V650 pedirá o seu código PIN sempre que for ligado.

 Se esquecer o código PIN, faça uma reinicialização de fábrica do seu V650. Essa ação remove a ligação do V650 à sua conta de utilizador e elimina os dados nela guardados.

1. Ligue o V650 à porta USB do computador e aceda ao software Polar FlowSync. O software Polar FlowSync transfere as suas informações de treino para o serviço Web Polar Flow.
2. Aceda a Definições e escolha Reinicialização de fábrica.
3. Aceda ao serviço Web Polar Flow ([flow.polar.com/V650](http://flow.polar.com/V650)) e repita o que fez quando utilizou o produto pela primeira vez.

## LUZ DE SINALIZAÇÃO

A função da luz de sinalização na borda superior do V650 é otimizar a sua segurança quando pedala em condições de escuridão. É uma funcionalidade inteligente que pode definir para se ativar automaticamente quando fica escuro e para se desligar quando fica claro. Em alternativa, pode geri-la manualmente no menu pendente.

**Manual:** Gerir manualmente a luz de sinalização no menu pendente. Regule a **Taxa de intermitência\*** arrastando o cursor.

**Automático:** O V650 liga e desliga a luz de sinalização de acordo com as condições de iluminação. Regule o **Nível de ativação** e a **Taxa de intermitência\*** arrastando o cursor.

### Definições da luz de sinalização no menu pendente

	Toque para ligar ou desligar a luz de sinalização.
---	--

	<p>Toque para ligar ou desligar o modo de intermitência.</p>
	<p>Toque para ligar ou desligar automaticamente a luz de sinalização.</p>

## RETROILUMINAÇÃO DO VISOR

**Manual:** A retroiluminação acende-se sempre que tocar no ecrã, premir um botão, receber uma notificação ou um alarme. Permanece viva durante 15 segundos e depois volta a esmorecer.

**Sempre ligado:** A retroiluminação está sempre ligada.

**Automático:** A retroiluminação liga e e desliga automaticamente consoante as condições de luz, quando estiver a gravar uma sessão. Noutros modos, funciona do mesmo modo que a retroiluminação manual. Pode regular o **Nível de ativação** arrastando o cursor.

## DESLIGAR AUTOMATICAMENTE

Defina **Ligada/Desligada**: O aparelho desliga automaticamente se não tocar nos botões/ecrã durante 15 minutos (exceto quando o V650 estiver a gravar uma sessão de treino ou no modo de pausa).

## ACERCA DO V650

Verifique o ID dispositivo, a versão do firmware e o modelo HW do seu V650.

## DEFINIÇÕES DO PERFIL DE DESPORTO

Para ver ou modificar definições de perfil de desporto, aceda a **Definições > Perfis de desporto** e seleccione o perfil que pretende editar.

Encontrará as seguintes definições para cada perfil:

- **Vistas de treino**
- **Vista FC**

- **Vista velocidade**
- **Sons de treino**
- **GPS**
- **Pausa automática**
- **Volta automática**
- **Botão da frente regista volta**
- **Zonas FC**
- **Definições potência**

Toque para abrir a definição que pretende alterar e edite à sua vontade. Confirme e regresse ao menu anterior tocando em .

Em algumas definições (por exemplo, Sons de treino), toque no campo até ver o valor correto.

## VISTAS DE TREINO

Pode escolher ter até seis vistas de treino por perfil, com cada vista de treino a conter até oito itens. Adicionalmente, pode ativar as seguintes vistas: **Vista de volta**, **VISTA DE VOLTA AUTOMÁTICA** e **Vista de mapa**.

1. Marque a caixa do lado esquerdo do visor para ativar **Vista 1**, **Vista 2**, **Vista 3**, **Vista 4**, **Vista 5** ou **Vista 6**.
2. Toque na vista que pretende editar:
3. Escolha a disposição para a vista. Há muitas opções de disposição; passe simplesmente a mão para a esquerda ou direita até ver uma que lhe agrade.
4. Se quiser alterar um item, toque-lhe e escolha um novo item da lista. O conteúdo da lista varia ligeiramente entre as várias disposições. A razão é alguns dos itens (por exemplo, gráficos) não caberem em todas as disposições. Encontrará uma lista completa dos itens disponíveis em [Vistas de treino](#).
5. Quando a disposição estiver concluída, confirme e regresse ao menu **VISTAS DE TREINO** tocando em .
6. Se quiser definir mais vistas de treino para o perfil, repita os passos 1 a 5.
7. Para ativar a **Vista de volta**, marque a caixa no campo **Vista de volta**.
8. Toque em  no menu **VISTAS DE TREINO** para guardar as alterações.

## VISTA FREQ. CARDÍACA

Escolha **%** (percentagem da frequência cardíaca máxima) ou **bpm** (batimentos por minuto).

## VISTA DE VELOCIDADE

Escolha **km/h** ou **min/km**.

## SONS DE TREINO

Escolha **Silenciar**, **Suaves**, **Altos** e **Muito altos**.

## GPS

Defina a função GPS como **Ligada** ou **Desligada**.

## PAUSA AUTOMÁTICA

Marque a caixa para ativar a função.

Toque em **Velocidade de ativação** para definir a velocidade com que a gravação entra em pausa.

## VOLTA AUTOMÁTICA

Marque a caixa para ativar a função e defina depois a **Duração** ou a **Distância** da volta automática.

## BOTÃO DA FRENTE REGISTA VOLTA

Defina a função como **Ligada** ou **Desligada**. Se ativar a função, premir o botão da frente regista uma volta quando estiver a gravar uma sessão.

Por predefinição, a função está ligada em **Ciclismo de estrada**, **Ciclismo todo-o-terreno** e **Ciclismo em pista coberta**.



Premir sem soltar o botão da frente faz uma pausa na gravação.

## ZONAS FC

Visualize e altere os limites das zonas de frequência cardíaca.

## DEFINIÇÕES POTÊNCIA

Em **Definições potência**, serão apresentadas as seguintes opções:

- **Vista potência:** Selecione **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% de FTP).
- **FTP (W):** Defina o seu valor FTP. A gama está entre 60 e 600 Watts.
- **Potência, média avanço:** Defina a frequência de gravação dos pontos de dados da potência. Selecione 3, 10, 30 segundos ou defina outra (1-99).
- **Zonas potência:** Visualize e altere os limites das zonas de potência.

# DEFINIÇÕES DA BICICLETA

Para ver ou modificar as definições da bicicleta, aceda a [Definições](#) > [Definições bicicleta](#) e escolha a bicicleta. Os sensores que ligou à bicicleta aparecem sob o nome da bicicleta.

Encontrará as seguintes definições:

**NOME DA BICICLETA:** [Bicicleta 1](#), [Bicicleta 2](#), [Bicicleta 3](#) ou [Bicicleta 4](#)

**TAMANHO DA RODA (MM):** Defina o tamanho da roda em milímetros. Para mais informações, consulte [Medir tamanho da roda](#).

**COMP. MANIVELA (MM):** Defina o comprimento da manivela em milímetros.

**SENSORES:** Veja todos os sensores que ligou à bicicleta.

## MEDIR O TAMANHO DA RODA

As definições do tamanho da roda são um pré-requisito para obter dados de ciclismo exatos. Há dois modos de determinar o tamanho da roda da sua bicicleta:

### Método 1

Obterá o resultado mais exato medindo a roda manualmente.

Use a válvula para marcar o ponto onde a roda toca no solo. Trace uma linha no chão para marcar esse ponto. Faça avançar a bicicleta, numa superfície plana, uma rotação completa. O pneu deverá estar perpendicular ao chão. Trace uma nova linha no chão quando a válvula estiver no ponto de partida, para marcar uma rotação completa. Meça a distância entre as duas linhas.

Subtraia 4 mm a essa distância para compensar o seu peso na bicicleta e obtenha o perímetro da roda. Introduza este valor no computador de ciclismo.

### Método 2

Procure o diâmetro impresso na roda, em polegadas ou em ETRTO. Faça-o corresponder ao tamanho da roda em milímetros, indicado na coluna da direita da tabela.

 *Pode também verificar o tamanho da roda no fabricante.*

ETRTO	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909

ETRTO	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2,2	2282
55-584	27,5 x 2,2	2124

 Os tamanhos de roda apresentados na tabela são meramente indicativos, uma vez que dependem do tipo de roda e da pressão do ar. Devido às variações das medições, a Polar não pode ser responsabilizada pela sua validade.

## DEFINIÇÕES FÍSICAS

Para visualizar e editar as suas definições físicas, aceda a [Definições](#) > [Definições físicas](#). Encontrará o seguinte:

- [Sexo](#)
- [Altura](#)
- [Peso](#)
- [Data de nascimento](#)
- [FCmáx.](#)
- [FC em repouso](#)
- [VO2max](#)

É importante que seja exacto nas definições físicas, sobretudo quando definir o seu peso, altura, data de nascimento e sexo, uma vez que têm impacto na precisão dos valores de medição como os limites da frequência cardíaca e consumo calórico.

Toque para abrir a definição que pretende alterar e edite à sua vontade. Confirme e regresse ao menu anterior tocando em .

Em algumas definições (por exemplo, SEXO), toque no campo até ver o valor correcto.

## SEXO

Escolha **Masculino** ou **Feminino**.

## ALTURA

Defina a sua altura.

## PESO

Defina o seu peso.

## DATA DE NASCIMENTO

Defina a sua data de nascimento.

## FCMÁX.

**FC MÁX:** Defina a sua frequência cardíaca máxima se a tiver medido através de testes adequados. O valor de frequência cardíaca máxima com base na idade ( $220 - \text{idade}$ ) é apresentado como valor predefinido quando a define pela primeira vez.

### Acerca da frequência cardíaca máxima

A  $FC_{\text{máx}}$  é usada para calcular o seu dispêndio de energia. A  $FC_{\text{máx}}$  é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A  $FC_{\text{máx}}$  também é útil para determinar a intensidade de treino. O método mais preciso para determinar a sua  $FC_{\text{máx}}$  é realizar uma prova de esforço num laboratório.

## FC EM REPOUSO

**FC EM REPOUSO:** Defina a sua frequência cardíaca em repouso.

### Acerca da frequência cardíaca em repouso

A frequência cardíaca em repouso ( $FC_{\text{rep}}$ ) de uma pessoa é o número mais baixo de batimentos por minuto quando está totalmente descontraindo e sem distração. A idade, nível de fitness, genética, estado de saúde e sexo afectam a  $FC_{\text{rep}}$ . A  $FC_{\text{rep}}$

diminui em resultado do condicionamento cardiovascular. Um valor normal para um adulto é 60-80 bpm, mas para atletas de topo pode ser até inferior a 30 bpm. Um valor excepcionalmente elevado para a  $FC_{rep}$  pode ser um sinal de excesso de esforço ou de doença.

## VO2 MAX

**VO2max:** Defina o seu consumo máximo de oxigénio,  $VO2_{max}$ .

### Acerca do $VO2_{max}$

Existe uma ligação clara entre o consumo de oxigénio ( $VO2$ ) do corpo e a fitness cardiovascular, porque a entrega de oxigénio aos tecidos depende do funcionamento dos pulmões e coração.  $VO2_{max}$  (consumo máximo de oxigénio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa máxima a que o oxigénio pode ser usado pelo corpo durante exercício máximo; está directamente relacionado com a capacidade máxima de o coração levar sangue aos músculos. O valor de  $VO2_{max}$  pode ser medido ou predito por testes de fitness (por exemplo, testes de esforço máximo, testes de esforço submáximo, Teste de Fitness Polar). O  $VO2_{max}$  é um bom índice de fitness cardiovascular e um bom indicador da capacidade de desempenho em eventos de resistência como corrida de longa distância, ciclismo, esqui de fundo e natação.

O  $VO2_{max}$  pode ser expresso em mililitros por minuto ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) ou este valor pode ser dividido pelo peso da pessoa em quilos ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

A relação entre o consumo de oxigénio ( $VO2$ ) e a frequência cardíaca ( $FC$ ) é linear numa mesma pessoa durante exercício dinâmico. As percentagens de  $VO2_{max}$  podem ser alteradas para % de  $FC_{máx}$  por meio da seguinte fórmula:  $\%FC_{máx} = (\%VO2_{max} + 28,12)/1,28$ .

O  $VO2_{max}$  é a variável básica da intensidade do exercício. Para determinar as intensidades do exercício alvo a frequência cardíaca é mais prática e útil porque pode ser obtida facilmente e de modo não invasivo, por exemplo, online durante o exercício com monitores de frequência cardíaca.

## ACTUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

O firmware do seu V600 pode ser actualizado. Sempre que estiver disponível uma nova versão de firmware, será notificado pelo FlowSync quando ligar o V650 ao computador através do cabo USB. As actualizações do software são transferidas através do cabo USB e do software FlowSync.

Realizam-se actualizações ao firmware para melhorar a funcionalidade do V650. Podem incluir melhorias em funcionalidades existentes ou funcionalidades totalmente novas, por exemplo.

### COMO ACTUALIZAR O FIRMWARE

Para actualizar o firmware do seu V650, necessita do seguinte:

- Um conta no serviço Web Flow
- Software FlowSync instalado
- Ter registado o V650 no serviço Web Flow

Aceda a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), crie uma conta Polar no serviço Web Polar Flow e transfira e instale no seu computador o software FlowSync.

Para actualizar o firmware:

1. Ligue ao V650 o conector USB miniatura e ligue a outra extremidade do cabo no computador.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que actualize o firmware.
4. Seleccione Sim. O novo firmware é instalado e o V650 reinicializa-se.

Antes da ser actualizado o firmware, os dados do seu V650 são sincronizados para o serviço Web Flow. Sendo assim, não perderá dados ao actualizar.

# SENSORES COMPATÍVEIS

Sensor de Frequência Cardíaca Polar Bluetooth® Smart .....	26
Emparelhar um Sensor de Frequência Cardíaca com o V650 .....	26
Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart .....	26
Emparelhar um Sensor de Velocidade com o V650 .....	27
Sensor de Cadência Polar Bluetooth® Smart .....	27
Emparelhar um Sensor de Cadência com o V650 .....	28
Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart .....	28
Emparelhar o Kéo Power com o V650 .....	28
Definições de Potência no V650 .....	29
Calibrar o Kéo Power .....	30

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR BLUETOOTH® SMART

O sensor de frequência cardíaca Polar consiste numa tira confortável e um conector. Deteta com exatidão a frequência cardíaca e envia os dados em tempo real para o V650 .

Os dados de frequência cardíaca permitir-lhe-ão entender o seu estado físico e o modo como o seu corpo responde ao treino. Embora haja muitas indicações subjetivas de como o seu corpo se está a comportar quando se exercita (perceção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como medir a frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, terá uma medida fiável do seu estado físico.

### EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O V650

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca tal como se indica em [Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca](#) e aceda a [Definições > Definições Gerais > Emparelhamento > Emparelhar dispositivo novo](#).
2. O V650 lista os dispositivos que encontra. Toque no que pretende emparelhar.
3. [Emparelhamento resultou](#) diz-lhe que o emparelhamento está concluído.

## SENSOR DE VELOCIDADE POLAR BLUETOOTH® SMART

Há uma gama de sensores que podem afetar a sua velocidade de ciclismo. A fitness é obviamente um deles, no entanto, as condições meteorológicas e os vários gradientes da estrada desempenham também um papel importante. A maneira mais avançada de medir o modo como estes fatores afetam a velocidade do seu desempenho é com um aerodinâmico sensor de velocidade.

- Mede a velocidade atual, média e máxima
- Monitoriza a velocidade média para ver a sua evolução e a melhoria de desempenho
- Leve, mas resistente e fácil de fixar

## EMPARELHAR UM SENSOR DE VELOCIDADE COM O V650

Certifique-se de que o sensor de velocidade foi correctamente instalado. Para mais informações sobre a instalação do sensor de velocidade, consulte o manual do utilizador do sensor de velocidade.

1. Aceda a [Definições gerais](#) > [Emparelhamento](#) > [Emparelhar novo dispositivo](#). O V650 deve estar a menos de três metros do sensor que pretende emparelhar. Está suficientemente perto quando está montado no guiador.
2. Ative o sensor que pretende emparelhar. Rode a roda algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que ativou o sensor.

 *Emparelhe nos 30 segundos após a ativação do sensor.*

3. O V650 lista os dispositivos que encontra. O dispositivo mais próximo do V650 está no topo da lista. Toque no dispositivo que pretende emparelhar.
4. [Emparelhamento resultou](#) diz-lhe que o emparelhamento está concluído.
5. Ligue o sensor à [Bicicleta 1](#), [Bicicleta 2](#), [Bicicleta 3](#) ou [Bicicleta 4](#) Pode alterar posteriormente a bicicleta em [Dispositivos emparelhados](#).
6. Definir o tamanho da roda Confirme e regresse ao menu [EMPARELHAMENTO](#) tocando em 

 *Quando seleciona uma bicicleta para um percurso, o V650 começa automaticamente a procurar os sensores que ligou à bicicleta. O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno do indicador do sensor fique estático.*

## SENSOR DE CADÊNCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

O modo mais prático de medir a sua sessão de ciclismo é com o nosso sensor de cadência sem fios avançado. Mede a cadência de ciclismo em tempo real, média e máxima em rotações por minuto, para que possa comparar a técnica do seu percurso com a de percursos anteriores.

- Melhora a sua técnica de ciclismo e identifica a sua cadência ideal
- Dados de cadência livres de interferências permitem-lhe avaliar o seu desempenho individual
- Concebido para ser aerodinâmico e leve

## EMPARELHAR UM SENSOR DE CADÊNCIA COM O V650

Certifique-se de que o sensor de cadência foi correctamente instalado. Para mais informações sobre a instalação do sensor de cadência, consulte o manual do utilizador do sensor de cadência.

1. Aceda a **Definições gerais > Emparelhamento > Emparelhar novo dispositivo**. O V650 deve estar a menos de três metros do sensor que pretende emparelhar. Está suficientemente perto quando está montado no guiador.
2. Ative o sensor que pretende emparelhar. Rode o pedal algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que ativou o sensor.

 *Emparelhe nos 30 segundos após a ativação do sensor.*

3. O V650 lista os dispositivos que encontra. O dispositivo mais próximo do V650 está no topo da lista. Toque no dispositivo que pretende emparelhar.
4. **Emparelhamento resultou** diz-lhe que o emparelhamento está concluído.
5. Ligue o sensor à **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** ou **Bicicleta 4** Pode alterar posteriormente a bicicleta em **Dispositivos emparelhados**.

 *Quando seleciona uma bicicleta para um percurso, o V650 começa automaticamente a procurar os sensores que ligou à bicicleta. O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno do indicador do sensor fique estático.*

## SENSOR KÉO POWER POLAR LOOK **BLUETOOTH® SMART**

Desenvolva muito a sério o seu desempenho e técnica de ciclismo. Perfeito para ciclistas ambiciosos, este sistema usa tecnologia Bluetooth® Smart e consome muito pouca energia.

- Fornece reações instantâneas ao medir a saída de potência exata em Watts.
- Mostra o equilíbrio esquerda / direita e ainda a cadência atual e a média
- Mostra-lhe como está a usar força contra o pedal com a funcionalidade vetor de força
- Fácil de configurar e de mudar de bicicleta

## EMPARELHAR O KÉO POWER COM O V650

Antes de emparelhar o Kéo Power, verifique se o instalou corretamente. Para informações sobre a montagem dos pedais e a instalação dos transmissores, consulte o manual do utilizador do Kéo Power Polar LOOK incluído na embalagem ou o tutorial em vídeo.

Os transmissores têm de ser emparelhados um a um. Isso significa que é necessário efetuar duas vezes o emparelhamento quando começar a utilizar o Kéo Power. Depois de emparelhar o primeiro transmissor pode emparelhar imediatamente o segundo, selecionando-o na lista. Verifique o ID do dispositivo na parte de trás de cada transmissor para poder encontrar os transmissores corretos na lista.

1. Aceda a **Definições gerais > Emparelhamento > Emparelhar novo dispositivo**. O V650 deve estar a menos de três metros do sensor com que o pretende emparelhar. Está suficientemente perto quando está montado no guiador.
2. Rode os pedais para despertar os transmissores. A luz magenta intermitente no sensor indica que ativou o sensor.

 *Emparelhe nos 30 segundos após a ativação do sensor.*

3. O V650 lista os dispositivos que encontra. O dispositivo mais próximo do V650 está no topo da lista. Toque no dispositivo que pretende emparelhar.
4. **Emparelhamento resultou** diz-lhe que o emparelhamento está concluído.
5. Ligue o sensor à **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** ou **Bicicleta 4** Pode alterar posteriormente a bicicleta em **Dispositivos emparelhados**.
6. Defina o comprimento da manivela em milímetros. Confirme e regresse ao menu **EMPARELHAMENTO** tocando em 

 *Quando seleciona uma bicicleta para um percurso, o V650 começa automaticamente a procurar os sensores que ligou à bicicleta. O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno do indicador do sensor fique estático.*

## DEFINIÇÕES DE POTÊNCIA NO V650

Ajuste as definições de potência de modo a corresponderem às suas necessidades de treino. Edite as definições de potência em **Definições > Perfis de desporto**, selecione o perfil que pretende editar e selecione **Definições potência**.

Em **Definições potência**, serão apresentadas as seguintes opções:

- **Vista potência**: Selecione **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% de FTP).
- **FTP (W)**: Defina o seu valor FTP. A gama está entre 60 e 600 Watts.
- **Potência, média avanço**: Defina a frequência de gravação da potência. Selecione 3, 10, 30 segundos ou defina outra.
- **Zonas potência**: Visualize e altere os limites das zonas de potência.

## CALIBRAR O KÉO POWER

Calibre o Kéo Power antes de iniciar a sessão. O V650 inicia automaticamente a calibração sempre que os transmissores despertam e o V650 é encontrado. A calibração demora uns segundos.

 A temperatura do ambiente de treino afeta a exatidão da calibração. Se for treinar ao ar livre, por exemplo, leve a bicicleta para o exterior meia hora antes de fazer a calibração do desvio. (Deste modo, a temperatura da bicicleta será mais ou menos a mesma do ambiente de treino.)

Para calibrar o Kéo Power:

1. Selecione a bicicleta a que está ligado o sensor e regresse ao visor principal tocando em . Mantenha o V650 no visor principal durante a calibração.
2. Desperte os transmissores rodando os pedais para iniciar a calibração.
3. Mantenha a bicicleta vertical e os pedais no sítio até a calibração estar concluída.

Para garantir que a calibração é efetuada corretamente:

- Não aplique peso nos pedais durante a calibração.
- Não interrompa a calibração.

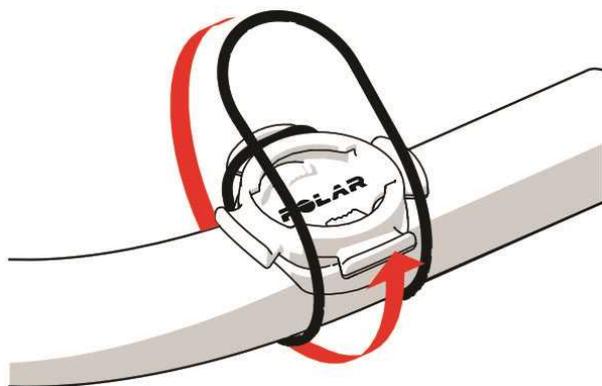
Quando a calibração estiver concluída, um LED verde começa a piscar nos transmissores e pode iniciar a sessão.

# INSTALAR SUPORTE DA BICICLETA

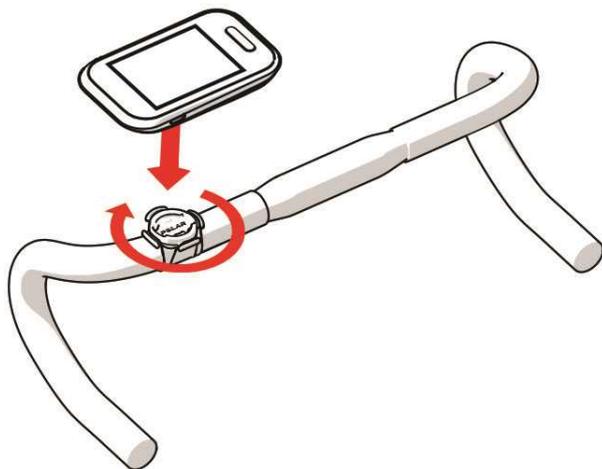
## SUPORTE DE BICICLETA AJUSTÁVEL POLAR

Pode instalar o suporte de bicicleta ajustável Polar na haste ou do lado esquerdo ou direito do guidador.

1. Coloque a base de borracha na haste/guiador
2. Posicione o suporte de bicicleta na base de borracha de modo a ter o logótipo POLAR alinhado com o guidador.
3. Fixe o suporte de bicicleta à haste/guiador com o vedante em O.



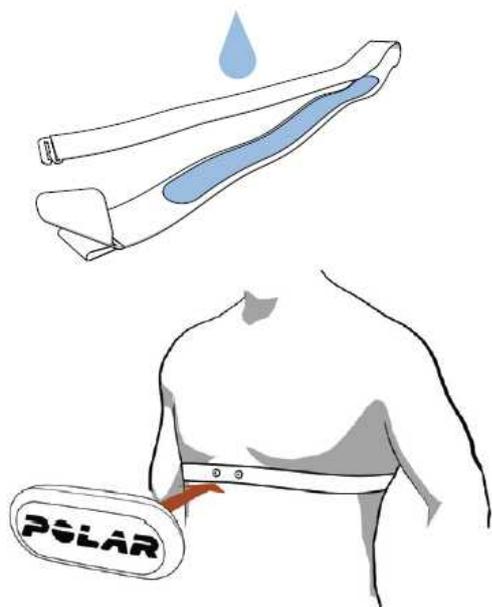
4. Alinhe as saliências na traseira do V650 com as ranhuras no suporte de bicicleta e rode para a esquerda até o V650 estar no sítio.



# TREINO

## COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

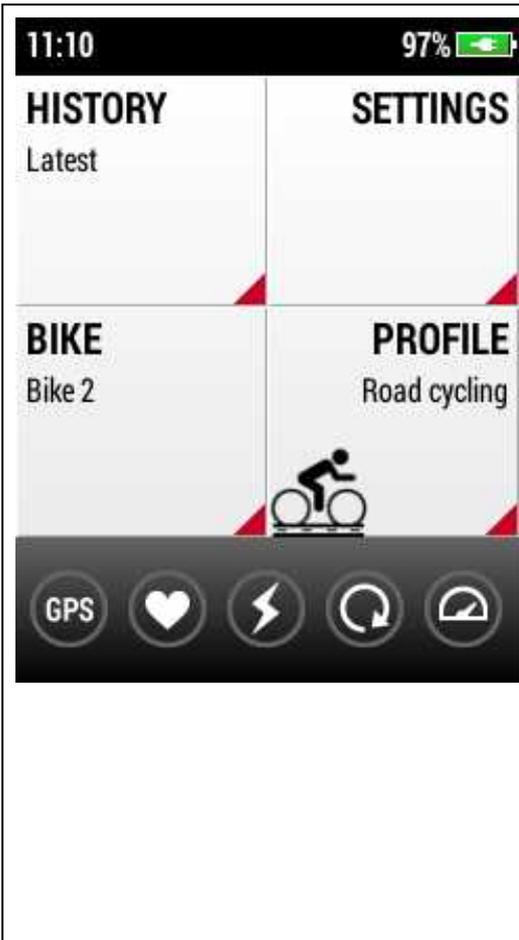
1. Humedeça as zonas dos eléctodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Ajuste o comprimento da tira para que fique justa, mas confortável. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Verifique se as zonas húmidas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



**i** Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a humidade poderão manter ativado o sensor de frequência cardíaca, não se esqueça pois de o secar bem.

## INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. Aceda a **PERFIL** para seleccionar **Ciclismo de estrada**, **Ciclismo de montanha**, **Ciclismo em pista coberta** ou **Outro**. Toque em **OK** para confirmar.

	<p>Se ligou o GPS no perfil que escolhe, o V650 começa automaticamente a procurar os sinais de satélites GPS.</p> <p>Durante a pesquisa do sinal, mantenha o V650 imóvel com o ecrã virado para cima. A primeira vez demora normalmente 30 a 60 segundos. De futuro, deverá demorar apenas uns segundos.</p> <p>O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno do GPS fique estático.</p>  <p><b>i</b> Depois de encontrar os satélites, o V650 calibra a altitude. <b>Calibração da altitude concluída</b> indica que a calibração está pronta. Para garantir que a altitude continua a estar exata, é preciso calibrar o V650 manualmente sempre que esteja disponível uma referência fiável, como um pico ou um mapa topográfico, ou quando se está ao nível do mar. Para calibrar manualmente, prima o botão lateral e seleccione <b>Calibrar altitude</b>. Defina, depois, a altitude da sua localização atual.</p>
--	--

2. Aceda a **BICICLETA** para escolher **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** ou **Bicicleta 4**. Toque em  para confirmar.

	<p>Se ligou um sensor à bicicleta, o seu V650 começa a procurar sinais dos sensores. O círculo verde em torno do indicador do sensor pisca durante a busca.</p> <p>O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno do indicador do sensor fique estático.</p> <p>Sensor de frequência cardíaca:</p>  <p>Sensor de potência:</p>  <p>Sensor de cadência:</p>  <p>Sensor de velocidade:</p> 
--	---

3. Prima o botão da frente para iniciar o percurso.

### DURANTE O PERCURSO

- Passe a mão sobre o ecrã para alterar as vistas de treino.
- O triângulo vermelho no canto inferior direito de um campo de dados indica que pode alternar rapidamente entre as informações mostradas, de velocidade para velocidade média, por exemplo.
- Passe a mão no visor para baixo para abrir o menu. Pode regular ali a luz de segurança, os sons de treino e o brilho do visor.
- Prima o botão da frente, sem soltar, para pôr a gravação em pausa. Registe uma volta premindo normalmente quando a função **BOTÃO DA FRENTE REGISTA VOLTA** estiver ativada.

 Com chuva forte, as gotas de chuva poderão interferir com as funções do ecrã tátil. Para o impedir, bloqueie o ecrã no menu do botão lateral.

## FUNÇÕES DOS BOTÕES DURANTE O TREINO

 A funcionalidade dos botões da frente e lateral mudou na versão 1.2.4. Com as alterações, quisemos melhorar a facilidade de utilização quando o ecrã está bloqueado, por exemplo, devido a chuva forte, ou quando se utiliza o dispositivo com luvas. A partir da versão 1.2.4 pode fazer o seguinte

- **alterar a vista de treino com uma curta pressão no botão lateral; e**
- **registar uma volta com uma curta pressão no botão da frente, mesmo quando o ecrã estiver bloqueado.**

### FUNÇÕES DO BOTÃO LATERAL

- Alterar a vista de treino com uma curta pressão no botão.
- Premir, sem soltar, para ver o menu lateral, ou, quando o ecrã estiver bloqueado, premir sem soltar para o desbloquear.
- Premir, sem soltar, durante oito segundos, para desligar o V650.

 Com chuva forte, as gotas de chuva poderão interferir com as funções do ecrã tátil. Recomendamos que bloqueie o ecrã no menu lateral para evitar isso.

### FUNÇÕES DO BOTÃO DA FRENTE

- Registar uma volta com uma curta pressão no botão.

A função **BOTÃO DA FRENTE REGISTA VOLTA** tem de estar ativada. Por predefinição, a função está ativada. Pode ativar e desativar a função em **Definições > Perfis de desporto** (escolher o perfil que pretende editar para ver as definições).

- Prima, sem soltar, para pôr a gravação em pausa.

### FUNÇÕES DO ECRÃ TÁTIL

- Passe a mão sobre o ecrã para alterar as vistas de treino.
- O triângulo vermelho no canto inferior direito de um campo de dados indica que pode alternar rapidamente entre as informações mostradas, de velocidade para velocidade média, por exemplo.
- Passe a mão de cima a baixo para abrir o menu pendente. Pode regular ali a luz frontal, os sons de treino e o brilho do visor.

## VISTAS DE TREINO

As vistas de treino do V650 são totalmente personalizáveis. Pode escolher ter até seis vistas de treino por perfil, com cada vista de treino a conter até oito itens.

Apresentam-se a seguir todas as vistas de treino disponíveis. Escolha as que melhor se adequam a si e às suas necessidades e requisitos de treino. Para instruções sobre a personalização das vistas de treino, consulte [Definições de perfil de desporto](#).

 Alguns dos itens da vista de treino são mostrados em formato numérico ou gráfico (indicado pelo ícone de gráfico  a seguir ao nome do item na lista de seleção), dependendo da dimensão do item selecionado.

### Tamanhos dos itens



Nas tabelas a seguir pode ver as dimensões de itens disponíveis para cada item da vista de treino.

### HORA

<b>Hora</b> 1/2, 1/4, 1/8	Hora atual
<b>Duração</b> 1/2, 1/4, 1/8	Duração total da sessão de treino até ao momento
<b>Tempo da volta</b> 1/2, 1/4, 1/8	O tempo do cronómetro para a volta atual

### AMBIENTE

<b>Altitude</b>	Altitude atual em pés ou metros
-----------------	---------------------------------

1/2, 1/4, 1/8	
<b>Gráfico altitude</b> 1/2  , 1/4 	Altitude como tendência gráfica
<b>Subida</b> 1/2, 1/4, 1/8	Metros/pés subidos
<b>Voltar ao início</b> 1/1  , 1/2 	Uma seta aponta na direção do ponto de partida. Mostra também a distância direta (em linha reta) entre o sítio onde está e o ponto de partida.
<b>Barómetro</b> 1/2, 1/4, 1/8	Pressão atmosférica atual
<b>Descida</b> 1/2, 1/4, 1/8	Metros/pés descidos
<b>Inclinação</b> 1/2, 1/4  , 1/8	Declive ascendente/declive descendente em graus ou em %
<b>Mapa</b> 1/1 	Um traçado a linha do seu percurso num mapa, permitindo-lhe ver onde está no mapa em tempo real. Consulte <a href="#">Mapas</a> para ver instruções sobre como transferir mapas para o V650.

## MEDIÇÕES DO CORPO

<b>Calorias</b> 1/2, 1/4, 1/8	As calorias queimadas até ao momento.
<b>Frequência cardíaca</b> 1/2, 1/4, 1/8	A sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%)
<b>Zonas FC</b> 1/1  , 1/2 	<p>A frequência cardíaca e a duração do percurso. As barras indicam o tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.</p> <p>Pode bloquear a zona em que se encontra de momento tocando na vista. São mostrados os limites da zona bloqueada. Se a sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, será notificado por um aviso áudio. Desbloqueie a zona voltando a tocar na vista.</p>

<p><b>Gráfico FC</b></p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>A sua frequência cardíaca como uma tendência gráfica.</p> <p>Pode bloquear a zona em que se encontra de momento tocando na vista. São mostrados os limites da zona bloqueada. Se a sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, será notificado por um aviso áudio. Desbloqueie a zona voltando a tocar na vista.</p> <p> <i>Toque para alternar a vista.</i></p>
<p><b>FC méd.</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A frequência cardíaca média</p>
<p><b>FC máx.</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A sua frequência cardíaca máxima</p>
<p><b>Máx FC volta</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A sua frequência cardíaca máxima para a volta atual</p>
<p><b>FC média volta</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A sua frequência cardíaca média para a volta atual</p>

## DISTÂNCIA

<p><b>Distância</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A distância que percorreu durante o percurso</p>
<p><b>Distância da volta</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A distância que percorreu durante a volta atual</p>

## VELOCIDADE

<p><b>Velocidade / Ritmo</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Velocidade atual (km/h ou mph)</p>
<p><b>Velocidade média / Ritmo médio</b></p>	<p>Velocidade média (km/h ou mph)</p>

1/2, 1/4, 1/8	
<b>Velocidade máxima / Ritmo máximo</b> 1/2, 1/4, 1/8	Velocidade máxima (km/h ou mph)
<b>Velocidade média da volta / Ritmo médio da volta</b> 1/2, 1/4, 1/8	Velocidade média (km/h ou mph) para a volta atual
<b>Velocidade máxima da volta / Ritmo máximo da volta</b> 1/2, 1/4, 1/8	Velocidade máxima (km/h ou mph) para a volta atual
<b>Gráfico de velocidade / Gráfico de ritmo</b> 1/2  , 1/4 	Mostra a sua velocidade atual (km/h ou mph) e as alterações mais recentes da velocidade como tendência gráfica.
<b>VAM</b> 1/2, 1/4, 1/8	Metros/pés subidos por hora

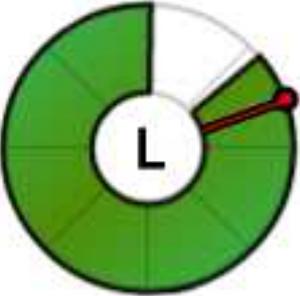
## CADÊNCIA

<b>Cadência</b> 1/2, 1/4, 1/8	Taxa de pedalagem em rotações por minuto
<b>Cadência méd.</b> 1/2, 1/4, 1/8	Taxa de pedalagem média
<b>Cadência média da volta</b> 1/2, 1/4, 1/8	Taxa de pedalagem média para a volta atual

## POTÊNCIA

 Dependendo da vista de potência que selecionou em [Definições de perfil de desporto](#), a saída de potência é mostrada em **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% do FT).

<b>Potência</b> 1/2, 1/4, 1/8	Saída de potência atual
<b>Potência méd.</b> 1/2, 1/4, 1/8	Potência média para a sessão de treino atual
<b>Potência máx.</b> 1/2, 1/4, 1/8	Potência máxima para a sessão de treino atual
<b>Potência, esquerdo</b> 1/2, 1/4, 1/8	Saída de potência atual da perna esquerda
<b>Potência, direito</b> 1/2, 1/4, 1/8	Saída de potência atual da perna direita
<b>Zonas potência</b> 1/1  , 1/2 	<p>A saída de potência e a duração do percurso. As barras indicam o tempo gasto em cada zona de potência.</p> <p>Pode bloquear a zona em que se encontra de momento tocando na vista. São mostrados os limites da zona bloqueada. Se a sua saída de potência sair da zona bloqueada, será notificado por um aviso áudio. Desbloqueie a zona voltando a tocar na vista.</p>
<b>Gráfico de potência</b> 1/2  , 1/4 	<p>A sua saída de potência como tendência gráfica</p> <p>Pode bloquear a zona em que se encontra de momento tocando na vista. São mostrados os limites da zona bloqueada. Se a sua saída de potência sair da zona bloqueada, será notificado por um aviso áudio. Desbloqueie a zona voltando a tocar na vista.</p> <p> <i>Toque para alternar a vista.</i></p>
<b>Potência méd. volta</b> 1/2, 1/4, 1/8	Potência média para a volta atual
<b>Potência máx. volta</b> 1/2, 1/4, 1/8	Potência máxima para a volta atual
<b>Equilíbrio esquerda/direita</b> 1/2  , 1/4  , 1/8	Distribuição de potência entre o pé esquerdo e o direito, em percentagem

<p><b>Equilíbrio esquerda/direita méd.</b></p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribuição de potência média entre a perna esquerda e a direita, em percentagem</p>
<p><b>Equilíbrio esquerda/direita</b></p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribuição da potência entre a perna esquerda e a direita para a volta atual</p>
<p><b>Força</b></p>  <p>1/2</p>	<p>Uma visualização em sectograma do curso do pedal esquerdo e direito.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A área verde é a força positiva que usa durante o curso do pedal.</li> <li>• A linha laranja indica a posição do pedal onde é produzida a força máxima de pedalagem.</li> </ul>
<p><b>Vista Força</b></p> <p>1/1 </p>	<p>Na <b>Vista força</b>, verá as seguintes informações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma visualização do curso do pedal esquerdo e direito</li> <li>• Força máxima durante o curso do pedal esquerdo e direito</li> <li>• A percentagem de tempo de força positiva no curso do pedal esquerdo e direito</li> </ul> <p>Se estiver a usar o Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (com um transmissor de potência), verá as seguintes informações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma visualização do curso do pedal</li> <li>• Saída de potência atual / 3, 10, 30 ou 1-99 (o valor que definiu) segundos média da saída de potência. Toque para alterar o valor.</li> <li>• Força máxima durante um curso do pedal</li> <li>• A percentagem de tempo de força positiva num curso de pedal</li> <li>• Cadência</li> </ul>
<p><b>Força máx. volta, esquerdo</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Força máxima durante um curso do pedal (esquerdo)</p>

<b>Força máx. volta, direito</b>	Força máxima durante um curso do pedal (direito)
1/2, 1/4, 1/8	

## INFORMAÇÕES DA VOLTA

Sempre que regista uma volta, aparece durante uns instantes a notificação da volta. Se pretender acompanhar as informações da volta enquanto a faz, pode escolher uma **Vista de volta/ VISTA DE VOLTA AUTOMÁTICA** separada nas definições de Perfil de desporto.

 *Toque no ecrã na **Vista de volta / VISTA DE VOLTA AUTOMÁTICA** para visualizar a notificação de volta da sua volta anterior.*

**Notificação da volta:**



**Vista de volta:**



## VOLTAR AO INÍCIO

A funcionalidade Voltar ao ponto de partida orienta-o de volta ao seu ponto de partida. Quando o V650 capta os sinais do satélite GPS no início da sessão de treino, a sua localização é guardada como ponto de partida.

Quando estiver na altura de regressar ao seu ponto de partida, faça o seguinte:

- Percorra até à vista VOLTAR AO INÍCIO.
- Vá-se movendo para que o V650 possa determinar a direcção em que segue. Uma seta apontará na direcção do ponto de partida.
- Para voltar ao ponto de partida, desloque-se na direcção da seta.
- O V650 mostra também a distância directa (em linha recta) entre o sítio onde está e o ponto de partida.

 *Mantenha sempre um mapa à mão para o caso de o V650 perder o sinal de satélite ou a bateria ficar sem carga.*

 *Esta funcionalidade usa a função GPS. Defina GPS como ligado nas definições do perfil de desporto. Para instruções, consulte [Perfis de Desporto](#).*

## EFECTUAR UMA PAUSA E PARAR O TREINO

Para fazer uma pausa na gravação, prima sem soltar o botão da frente. Para continuar a gravar o treino, escolha **CONTINUAR**.

Para parar totalmente a gravação, prima **PARAR**.

 *Após o treino, cuide do sensor de frequência cardíaca. Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. Para instruções completas sobre os cuidados a ter e manutenção, consulte [Cuidar do V650](#).*

# DEPOIS DO TREINO

## RESUMO

Após cada sessão de treino, receberá um resumo instantâneo da sessão. O resumo inclui:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Duração da sessão</li><li>• Distância</li><li>• Frequência cardíaca média e máxima</li><li>• Velocidade/ritmo médio e máximo</li><li>• Calorias compensadas para a altitude e gordura queimada em % de calorias</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Benefício de treino: texto com informações, aparece, por exemplo, Treino Steady State+ se tiver treinado pelo menos 10 minutos nas zonas de desporto. Para mais informações, consulte <a href="#">Benefício de Treino</a>.</li><li>• Tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cadência média e máxima</li><li>• Subida e descida</li><li>• Altitude máxima</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Saída de potência média e máxima</li><li>• Valor médio e máximo de <b>W/KG</b> (rácio potência para peso)</li><li>• Distribuição da potência de pedalagem média entre o pé esquerdo e o direito, em percentagem</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• O seu percurso num mapa</li></ul>
<b>Detalhes da volta</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Número e tempo da volta</li><li>• Distância</li><li>• Frequência cardíaca média</li><li>• Velocidade média</li><li>• Cadência média</li><li>• Potência média</li></ul>

Para visualizar o seu resumo de treino, aceda a [HISTÓRICO](#) > [Sessões](#).

## HISTÓRICO SESSÕES

O V650 guarda o resumo do seu percurso em **HISTÓRICO > Sessões**. Pode ver ali uma lista das suas sessões com as seguintes informações: data, hora de início, perfil e bicicleta.

- Toque numa sessão para abrir o seu resumo. Percorra o sumário passando a mão para a esquerda ou para a direita,
- Toque sem soltar para eliminar uma sessão.

Para uma análise mais aprofundada, transfira o histórico de treino para o serviço Web Polar Flow com o cabo USB e o software FlowSync. O serviço Web oferece várias opções de análise dos dados.

## TOTAIS

Para visualizar os seus totais de treino, aceda a **HISTÓRICO > Totais**.

**Totais** inclui informações cumulativas registadas durante sessões de treino desde a última reinicialização:

- Período de tempo
- **Duração**
- **Distância**
- **Calorias**
- Distância percorrida na **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** e **Bicicleta 4**

 *Toque no campo para reinicializar os totais. Os totais das bicicletas têm de ser reinicializados separadamente.*

Os valores são actualizados automaticamente quando para a gravação.

 *Use o ficheiro de valores totais como contador sazonal ou mensal de dados de ciclismo.*

# FUNCIONALIDADES

## GPS

O V650 tem GPS integrado, que fornece medições exatas de velocidade e distância, que lhe permite ver, após a sessão, o seu percurso no mapa na aplicação e serviço Web Flow. O V650 inclui as seguintes funcionalidades GPS:

- Distância: Dá-lhe a distância exata durante e depois da sessão.
- Velocidade: Informações exatas de velocidade durante e depois da sessão.
- Voltar ao início: Orienta-o para o ponto de partida pela mais curta distância possível e mostra-lhe a distância até ao ponto de partida. Já pode verificar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que o V650 o pode levar de volta ao ponto de onde partiu.
- Percurso: O traçado de uma linha do seu percurso, que indica a posição atual e o local de partida.

## BARÓMETRO

O V650 mede a altitude com um sensor de pressão atmosférica e converte a pressão atmosférica medida numa leitura de altitude. Este é o modo mais exato de medir a altitude e as alterações de altitude (subida / descida).

As funcionalidades do barómetro incluem:

- Altitude, subida e descida
- Inclínómetro (Exige Sensor de Velocidade Bluetooth® Smart)
- VAM (velocidade média de subida) em tempo real
- Calorias com compensação para a altitude

Para garantir que a altitude continua a estar exata, é preciso calibrá-la sempre que esteja disponível uma referência fiável, como um pico ou um mapa topográfico, ou quando se está ao nível do mar. As variações de pressão devidas a condições meteorológicas ou ao ar condicionado num recinto coberto poderão afetar as leituras de altitude.

## PERFIS DE DESPORTO

O V650 tem três perfis para ciclismo (e um perfil para outros desportos). Pode especificar definições para cada um deles. Por exemplo, pode personalizar cada perfil com até seis vistas de treino diferentes, para ver as informações que realmente lhe interessam.

Para mais informações, consulte [Definições de Perfil de Desporto](#).

# MAPAS

A partir da versão 1.2, o V650 acompanha o seu percurso com mapas offline baseados em dados OpenStreetMap. O V650 traça o seu percurso num mapa à medida que avança, permitindo-lhe ver onde está no mapa em tempo real.

Pode ativar e desativar a vista de mapa em [Definições > Perfis de desporto](#). Selecione o perfil de desporto que pretende editar e selecione depois [Vistas de Treino](#). Em [Vistas de Treino](#), percorra até ao último item do menu ([VISTA DE MAPA](#)) e marque/desmarque a caixa para ativar ou desativar a vista de mapa.

Mais ainda, pode escolher um item do [Mapa](#) para uma das suas vistas de treino ([Vista 1](#), [Vista 2](#), [Vista 3](#), [Vista 4](#), [Vista 5](#) ou [Vista 6](#)). Pode, deste modo, usar as vistas de mapa com vários níveis de zoom: uma mostrando as estradas em detalhe e outra que mostre mais da estrada para a frente. Para instruções sobre como editar as vistas de treino, consulte [Definições de perfil de desporto](#).

 Por predefinição, a vista de mapa está ativada nos seguintes perfis de desporto: [Ciclismo de estrada](#), [Ciclismo todo-o-terreno](#) e [Outro](#).

## DEFINIÇÕES DO MAPA

Para visualizar ou modificar as suas definições de mapa, aceda a [Definições > Definições gerais > Mapas](#). Encontrará as seguintes definições:

**ZONA DO MAPA OFFLINE:** Defina o centro para a zona do mapa offline (450 x 450 km).

- Pode navegar no mapa passando a mão e fazer zoom com um toque duplo e sair do zoom tocando com dois dedos.
- Uma vez definida a área, toque em [TRANSFERIR](#).
- Aparece a indicação, [Eliminar mapas antigos?](#) Uma nova seleção de área do mapa eliminará os mapas anteriores. Escolha [CONTINUAR](#) para confirmar a seleção da área. O V650 regressa às [DEFINIÇÕES DO MAPA](#).
- Aparece a indicação [É necessário sincronizar](#) sob a [ZONA DO MAPA OFFLINE](#). **O novo mapa offline será transferido da próxima vez que sincronizar o seu V650 com o serviço Web Flow.**

**CAMADAS DO MAPA:** Escolha [Percurso de bicicleta](#) e/ou [Topográfico](#).

Em [Pesquisar mapa offline](#), pode pré-visualizar o mapa transferido antes de iniciar uma sessão de treino. Para mover o mapa para a sua localização atual, toque na agulha da bússola no canto superior direito do ecrã. Ao navegar para longe da sua atual localização, a agulha da bússola passa de vermelha a branca.

## DURANTE O TREINO

Quando se toca num mapa, um ícone mão aparece no canto superior esquerdo do ecrã. Pode entrar no modo de navegação e zoom tocando no ícone mão ou no tocando no canto superior esquerdo do ecrã. A barra vermelha no fundo e no topo do ecrã, juntamente com o ícone mão, indicam que o modo de navegação e zoom

está ativo. Pode fazer zoom com um toque duplo ou diminuir a imagem com um toque de dois dedos ou aumentá-la. É possível navegar no mapa fazendo deslizar a mão. Centre o mapa tocando no indicador de tipo de mapa. Deixará automaticamente o modo de navegação e zoom se não tocar no ecrã durante uns segundos ou se tocar no ícone mão. Ao deixar o modo de navegação e zoom, a sua localização no mapa é centrada automaticamente.



Pode também alterar a direção do mapa (**ORIENTAÇÃO PARA CIMA** ou **NORTE PARA CIMA**) tocando no indicador do tipo de mapa no canto superior direito do ecrã.

**ORIENTAÇÃO PARA CIMA:** O ponteiro de localização permanece apontado para o topo do ecrã, independentemente da direção em que estiver a ir. Quando vira, a vista de mapa vira também, para que o ponteiro de localização permaneça apontado para o topo do ecrã. O indicador tipo de mapa **ORIENTAÇÃO PARA CIMA** no canto superior direito do ecrã aponta para Norte.



**NORTE PARA CIMA:** O ponteiro de localização está centrado. A orientação do ponteiro de localização muda quando vira e aponta para o topo do ecrã apenas se estiver a ir para Norte.



## SMART COACHING

Quer seja para treinar com a intensidade certa ou receber reações instantâneas, o Smart Coaching oferece uma gama de funcionalidades únicas e fáceis de utilizar, personalizadas para as suas necessidades e concebidas para o máximo prazer e motivação quando treina.

O V650 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching:

- Zonas de frequência cardíaca: As zonas de frequência cardíaca proporcionam um modo fácil de selecionar e de monitorizar a intensidade do treino e de seguir programas de treino baseados na frequência cardíaca.
- Calorias Inteligentes: O contador de calorias mais exato do mercado conta o número de calorias queimadas.
- Benefício do treino: O V650 fornece comentários motivadores acerca do efeito do seu treino, imediatamente após a sessão.

## ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

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

Zona alvo	Intensidade % de FCmáx.*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
MÁXIMO 	90–100% 171-190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: Esforço respiratório e muscular máximo ou quase máximo.  Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos.  Recomendado para: Atletas muito experientes e em forma. Só intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.
INTENSO 	80–90% 152-172 bpm	2-10 minutos	Benefícios: Capacidade acrescida para aguentar resistência a alta velocidade.  Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil.  Recomendado para: Atletas experientes para treino durante todo o ano e para durações diversas. Torna-se mais importante durante a época de pré-competição.

Zona alvo	Intensidade % de FCmáx.*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
MODERADO 	70–80% 133-152 bpm	10-40 minutos	<p>Benefícios: Melhora o ritmo geral do treino, torna mais fáceis esforços moderados e melhora a eficácia.</p> <p>Sensação: Respiração uniforme, controlada e rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas em treino para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.</p>
LEVE 	60–70% 114-133 bpm	40-80 minutos	<p>Benefícios: Melhora a fitness geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo.</p> <p>Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular.</p> <p>Recomendado para: Toda a gente para sessões de treino longas durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a época de competições.</p>
MUITO LEVE 	50–60% 104-114 bpm	20-40 minutos	<p>Benefícios: Ajuda com o aquecimento e arrefecimento e auxilia a recuperação.</p> <p>Sensação: Muito leve, pouco esforço.</p> <p>Recomendado para: Para recuperação e arrefecimento, durante toda a época de treinos.</p>

FCmáx = Frequência cardíaca máxima (220-idade). Exemplo: 30 anos, 220-30=190 bpm.

O treino na zona de frequência cardíaca 1 é efetuado a uma intensidade muito baixa. O principal princípio do treino reside no facto do seu nível de desempenho melhorar durante a recuperação pós-treino, e não apenas durante o treino. Acelere o processo de recuperação com treinos de intensidade muito leve.

O treino na zona de frequência cardíaca 2 destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de treino nesta zona são ligeiras e aeróbicas. Nesta zona leve, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

A capacidade aeróbica é melhorada na zona de frequência cardíaca 3. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de desporto 3

consiste em intervalos seguidos de recuperação. O treino nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objetivo é competir ao melhor nível, terá de treinar nas zonas de frequência cardíaca 4 e 5. Nestas zonas, faz-se exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 está concebido para produzir um desempenho máximo

As zonas alvo da frequência cardíaca Polar podem ser personalizadas usando um valor da FC<sub>máx</sub> determinado através de provas adequadas, ou recorrendo a um teste prático, que você mesmo pode efetuar. Quando se exercitar numa zona-alvo da frequência cardíaca, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objetivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exato. A frequência cardíaca ajusta-se, gradualmente, à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona-alvo da frequência cardíaca 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

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

## CALORIAS INTELIGENTES

O contador de calorias mais exato do mercado calcula o número de calorias queimadas. O cálculo do dispendio de energia baseia-se no seguinte:

- Peso, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual ( $FC_{máx}$ )
- Frequência cardíaca durante o treino
- Frequência cardíaca em repouso individual ( $FC_{rep}$ )
- Consumo máximo de oxigénio individual ( $VO2_{máx}$ )
- *Altitude*

 *Para obter a maior exatidão possível em Calorias Inteligentes, forneça ao V650 os valores medidos de  $VO2_{máx}$  e  $FC_{máx}$ , caso os tenha.*

## BENEFÍCIO DO TREINO

A funcionalidade Benefício do treino ajuda-o a entender melhor a eficácia do seu treino. Esta funcionalidade requer a utilização do sensor de frequência cardíaca. Depois de cada sessão de treino recebe um texto com informações sobre o seu desempenho, se tiver treinado pelo menos 10 minutos numa zona de desporto. Os comentários baseiam-se na distribuição do tempo de treino pelas zonas de desporto, consumo calórico e duração. Nos Ficheiros de treino obtém informações mais detalhadas. A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino

<b>Informação</b>	<b>Benefício</b>
Treino máximo+	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão desenvolveu também, significativamente, a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
Treino Tempo e Steady state	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua fitness aeróbica e a resistência muscular.
Treino Steady state e Tempo	Bom ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão desenvolveu também a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Steady state+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Steady state	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Steady state e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Steady state e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Steady state, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Melhorou tam-

<b>Informação</b>	<b>Benefício</b>
	bém a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Base e Steady state	Ótimo! Melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixo nível melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixo nível melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. O exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

# SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Polar Flow permite planear e analisar todos os detalhes do treino e saber mais acerca do seu desempenho. Acompanhe e analise visualmente a sua evolução, crie objectivos de treino e adicione-os aos favoritos, juntamente com as suas rotas favoritas.

Com o serviço Web Flow poderá fazer o seguinte:

- Analisar todos os detalhes do seu treino com gráficos visuais e uma visualização do percurso
- Comparar dados específicos com outros, como voltas ou velocidade em relação à frequência cardíaca
- Ver a evolução a longo prazo ao seguir as tendências e detalhes que mais importam para si
- Comparar sessões de treino com outras sessões suas e de outras pessoas
- Partilhar destaques com os seus seguidores
- Reviver posteriormente as suas sessões e as de outros utilizadores

Para começar a usar o serviço Web Flow, aceda a [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e crie uma conta Polar. **Se já tem uma Conta Polar, não precisa de registar uma conta nova no serviço Web Flow.** Pode inicial sessão com o mesmo nome de utilizador e palavra-passa que usa, por exemplo, em polarpersonaltrainer.com.

**Transfira e instale o software FlowSync do mesmo sítio, para que possa sincronizar dados entre o V650 e o serviço Web Flow.**

## Feed

Em Feed poderá ver o que fez ultimamente e também as actividades e comentários dos seus amigos.

## Explorar

Em Explorar poderá descobrir percursos percorrendo o mapa. Veja sessões de treino públicas que outros utilizadores partilharam, reviva os seus próprios percursos ou os de outras pessoas e vejam onde aconteceram os destaques.

## Diário

Em Diário poderá ver as suas sessões de treino programadas e rever sessões anteriores. A informação apresentada inclui: planos de treino em vista diária, semanal ou mensal, sessões individuais e resumos semanais.

## Evolução

Em Evolução poderá acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios. Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a sua evolução no treino ao longo de períodos mais longos. Nos relatórios da semana, mês e ano, pode seleccionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode seleccionar o período e o desporto. Selecciono o período e o desporto para o relatório a partir

das listas pendentes e prima o ícone da roda para seleccionar os dados que pretende ver no gráfico do relatório.

 Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Polar Flow, aceda a [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow).

# SINCRONIZAR

Para sincronizar dados com o serviço Web Flow, precisa do software FlowSync. Aceda a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e transfira-o e instale o software antes de tentar sincronizar.

1. Ligue o conector USB miniatura à porta USB e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
2. Verifique se o software FlowSync está a ser executado.
3. Abre-se a janela FlowSync no computador e inicia-se a sincronização.
4. É exibida a indicação Concluída quando tiver terminado.

Sempre que ligar o V650 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar definições que possa ter alterado. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, arranque o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma actualização de firmware, o FlowSync notificará-lo-á e solicitará a sua instalação.

Se alterar definições no serviço Web Flow com o V650 ligado ao computador, prima sincronizar em FlowSync para transferir as definições para o seu V650.

 Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, aceda a [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync).

# CUIDAR DO V650

Como qualquer dispositivo electrónico, o Polar V650 deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a satisfazer as obrigações da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

## POLAR V650

Mantenha o seu computador de treino limpo. Use uma toalha de papel húmida para remover o pó do dispositivo de treino. Para manter a resistência à água, não lave o dispositivo de treino com uma máquina de lavar à pressão. Não mergulhe o dispositivo de treino na água. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Sempre que utilizar a porta USB do dispositivo de treino, verifique visualmente se não há cabelos, poeira ou outra sujidade na superfície vedante da tampa/parte de trás do produto. Limpe com suavidade para remover a sujidade. Não utilize ferramentas ou equipamentos aguçados na limpeza, que poderiam riscar as partes de plástico.

 *Não apropriado para tomar banho e nadar Protegido de salpicos, suor e chuva. Não mergulhe o dispositivo de treino na água. O uso do dispositivo de treino com chuva excessiva também pode causar interferências na recepção GPS.*

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

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

 *Verifique as instruções de lavagem na etiqueta da tira elástica.*

## SENSOR DE VELOCIDADE **BLUETOOTH®** SMART E SENSOR DE CADÊNCIA **BLUETOOTH®** SMART

Lave os sensores com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-os com água limpa. Para manter a resistência à água, não lave os sensores com uma máquina de lavar à pressão. Não mergulhe na água o sensor de velocidade ou o sensor de cadência. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza. Evite pancadas fortes nos sensores, pois podem danificar as unidades sensoras.

## ARMAZENAMENTO

Mantenha o dispositivo de treino e os sensores num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro ou montados no suporte para bicicleta.

Recomendamos que guarde o V650 carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se tenciona armazenar o V650 durante vários meses, recomendamos que o recarregue ao fim de alguns meses. Isto prolongará a duração da pilha.

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados.

## ASSISTÊNCIA

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

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

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

 *O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o polar-personaltrainer.com, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.*

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

## PILHAS

O dispositivo de treino Polar V650 utiliza uma pilha interna, recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha selectiva de dispositivos electrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo indiscriminado.

O sensor de frequência cardíaca Polar *Bluetooth Smart*® utiliza uma pilha que pode ser substituída pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo [Substitua a pilha do sensor de frequência cardíaca](#).

As pilhas para o sensor de velocidade *Bluetooth Smart*® e para o sensor de cadência *Bluetooth Smart*® não podem ser substituídas. A Polar concebeu os sensores selados, de modo a maximizar a sua longevidade mecânica e fiabilidade. Os sensores estão equipados com pilhas de longa duração. Para comprar um novo sensor contacte o seu Centro de Assistência Polar ou revendedor autorizado.

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

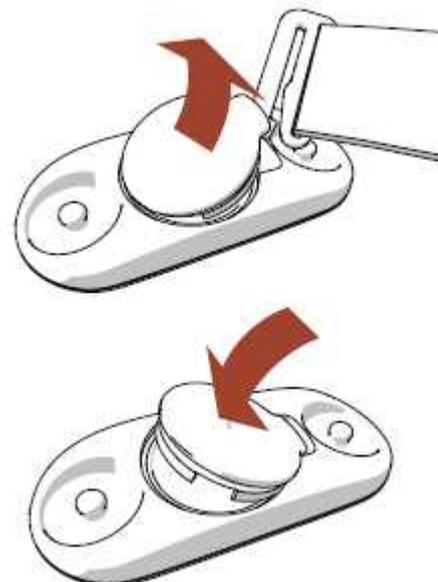
## SUBSTITUIR A PILHA DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca, siga cuidadosamente as instruções abaixo.

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha fazendo-a descarregar mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas pode diminuir a respectiva capacidade e duração.

1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe da tira elástica.
2. Remova a pilha antiga da tampa do compartimento da pilha com um vara ou barra rígida de tamanho adequado, com um palito. É preferível uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.
3. Insira uma pilha nova (CR2025) dentro da tampa, com o lado positivo (-) virado para cima.
4. Alinhe a saliência da tampa do compartimento da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa para a colocar em posição. Deverá ouvir um estalido.



Risco de explosão caso a pilha seja substituída por outra de um tipo não correcto. Elimine as pilhas usadas de acordo com as instruções.

## PRECAUÇÕES

O Polar V650 exibe os seus indicadores de desempenho. O dispositivo de treino foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e a recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, a velocidade e a distância. Mede também a cadência de ciclismo se for utilizado com o sensor de cadência Polar. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O dispositivo de treino não deve ser utilizado para efectuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

### INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

#### Interferências electromagnéticas e equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos eléctricos. As estações de base WLAN também podem causar interferências no dispositivo de treino. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

### MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

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

destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

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

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

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

**Nota!** Se utiliza um pacemaker, pode usar computadores de treino Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se tiver sensações invulgares durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

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 em [Especificações Técnicas](#). Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

 *O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se aplicar perfume ou repelente de insectos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.*

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

### POLAR V650

Tipo de pilha:	Pilha de polímero Li-ion de 1900 mAh, recarregável
Duração:	10 h
Temperatura de funcionamento:	-20 °C a + 50 °C / -4 °F a 122 °F
Materiais do V650:	Estireno butadieno acrilonitrilo (ABS), policarbonato(PC), Asahi Dragontrail (vidro, Poliamida (PA)
Material do suporte de bicicleta:	Polioximetileno (POM)
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do GPS:	distância $\pm 2\%$ , velocidade $\pm 2$ km/h
Precisão da altitude:	$\pm 20$ m / 65 ft
Resolução da subida/descida:	5 m
Altitude máxima:	9000 m / 29 528 ft
Taxa de amostragem:	1 Hz
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-399 km/h ou 248 mph
Resistência à água:	À prova de água IPX7  Protegido de salpicos, suor e chuva. Não mergulhe o V650 na água. O uso do V650 com chuva forte também pode causar interferências na recepção GPS.

#### Limites do V650

Número máximo de sessões guardadas:	O V650 guarda as sessões da semana actual e das quatro semanas anteriores.
Tempo máximo gravado numa sessão:	99 h 59 min 59 s
Número máximo de voltas gravadas numa sessão:	999

Número máximo de voltas automáticas gravadas numa sessão:	999
Consumo calórico total:	65535

## SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Duração da pilha:	300 h
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 1,0 Material Silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a + 50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector:	ABS
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água:	30 m

Usa tecnologia sem fios Bluetooth® Smart

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC E CABO USB

Para usar o software FlowSync, precisa de um computador com um sistema operativo Microsoft Windows ou Mac OS X com ligação à Internet e uma porta USB livre para o cabo USB.

O FlowSync é compatível com os seguintes sistemas operativos:

Sistema operativo do computador	32 bits	64 bits
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10	X	X

## RESISTÊNCIA À ÁGUA

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 V dm;C). Os produtos são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua

resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Indicação na parte de trás do produto	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	Não apropriado para tomar banho ou nadar. Protegido de salpicos, suor e chuva. Não lavar com um aparelho de pressão.
Water resistant	Não apropriado para nadar. Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não lavar com um aparelho de pressão.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e mergulho em apneia (sem botijas)

## GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

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

A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.



Este produto está conforme às Directivas 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

As informações referentes a regulamentação estão disponíveis em [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrônicos abrangidos pela Directiva 2012/19/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2013/56/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente. A Polar também o encoraja a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha selectiva de dispositivos eletrônicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.



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

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

© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc. Os logótipos e marca Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

## TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente 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.

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

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

1.2.4 PT 10/2015