

1. Como ativar o monitor de frequência cardíaca
2. Funções do Polar F5
3. Como iniciar e parar
4. Funções durante o exercício
5. Após o exercício
6. Como recuperar o arquivo
7. Setting (Configurações)
8. Zona-alvo de frequência cardíaca
9. Teste de caminhada automático pela Polar e UKK Institute
10. Redefinindo
11. Cuidados e manutenção
12. Precauções
13. Especificações técnicas
14. Garantia limitada internacional Polar
15. Isenção de responsabilidade

Polar F5™
Monitor de Frequência Cardíaca para Fitness

Manual do Usuário
PRT

17926118-00 PRT A

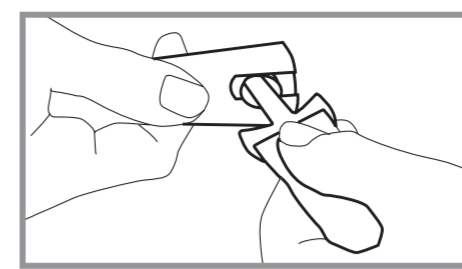
1. Como ativar o monitor de frequência cardíaca

Os receptores de pulso Polar F5™ exibem a frequência cardíaca durante o exercício.

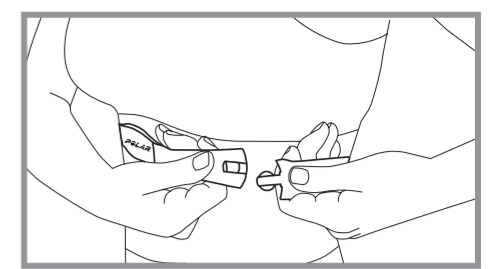
O transmissor detecta a frequência cardíaca continuamente e a transmite para o receptor de pulso.

A tira elástica mantém o transmissor na posição correta.

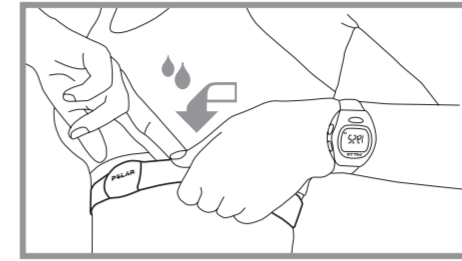
Mantenha o receptor de pulso a uma distância máxima de 1 metro/ 3 pés do transmissor. Verifique se você não está perto de outras pessoas que tenham monitores de frequência cardíaca ou qualquer fonte de interferência eletromagnética.



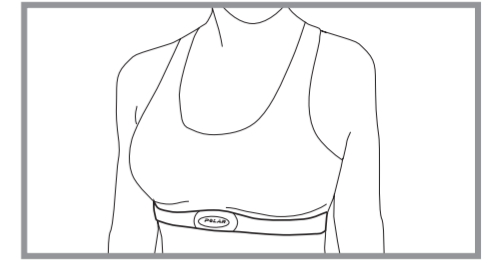
1. Prenda o transmissor à tira elástica.



2. Ajuste o comprimento da tira para que fique adequado e confortável. Fixe a tira ao redor do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e afivele-a.



3. Levante o transmissor do seu peito e umedeça as duas áreas ranhuradas dos eletrodos na parte traseira.



4. Verifique se as áreas úmidas dos eletrodos estão firmes na pele e se o logotipo Polar está na posição central e vertical.

2. Funções do Polar F5

Reset (Redefinir)
Se for redefinido, as configurações voltarão para os valores padrão.

Up (Para cima)
Passa para o modo seguinte. Aumenta o valor selecionado.

Down (Para baixo)
Volta para o modo anterior. Diminui o valor selecionado.

Signal/Light (Sinal/Luz)
Alarm on e off (Alarme ligado ou desligado). Luz de fundo ativada.

OK
Inicia a medição da frequência cardíaca. Inicia e para o cronômetro. Entra no modo exibido. Fixa a sua seleção.

Função Heart Touch
Coloque o receptor de pulso próximo ao logotipo Polar no transmissor durante o exercício. Você poderá ver a hora.

Como operar os botões de ajuste

- Mova para frente ou para trás usando o botão para cima ou para baixo.
- Pressione OK para iniciar o ajuste do valor. O valor a ser definido está piscando.
- Role para cima ou para baixo para ajustar o valor.
- Pressione OK para fixar a seleção.
- Para retornar à tela da hora, onde quer que esteja nas configurações, mantenha pressionado o botão OK.
- Os dígitos passarão mais rapidamente se você pressionar e segurar o botão para cima ou para baixo enquanto ajusta o valor.

Tela Hora

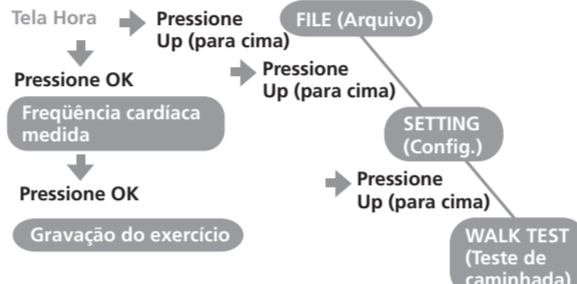
- ponto inicial de todas as funções
- mostra a data e a hora

Mantenha pressionado o botão OK para retornar à tela Hora, onde quer que esteja em Settings (Configurações) ou no ciclo de recuperação do arquivo.

Quando o alarme está ativado, o símbolo aparece na tela Hora. Quando o alarme for ativado, ele soará durante um minuto ou você poderá desligá-lo pressionando qualquer um dos quatro botões.

Gravação do exercício

- no modo Exercise (Exercício), você mede a frequência cardíaca e registra as informações do exercício em um arquivo
- É possível exibir diferentes informações durante a medição de frequência cardíaca pelo monitor.



File (Arquivo)

- mostra os dados registrados durante o exercício

Settings (Configurações)

- unidades de medida a serem usadas em configurações de peso, altura e hora
- dados do usuário
- limites-alvo de frequência cardíaca
- funções do relógio: alarme, hora, data

Walk Test (Teste de caminhada)

- com base em uma caminhada rápida de 2 km/ 1,24 milhas
- mede a aptidão cardiorespiratória

3. Como iniciar e parar

Como começar a usar o receptor de pulso pela primeira vez

1. Pressione qualquer um dos quatro botões duas vezes para ativar o receptor. Unit é exibido. LBS/INCH permanece piscando
2. Uma vez ativo, o receptor o orientará nas configurações necessárias. Mova a seta para cima ou para baixo para ajustar os valores corretamente. Pressione OK para fixar a seleção.

Ajuste o seguinte:
Unidades de medida - kg/cm ou lbs/inch (libras/polegada)
Modo de 12h ou 24h
Time of day (Hora)
Date (Data)
Weight (Peso)
Height (Altura)
Sex (Sexo)
Birthday (Data de nascimento)

Após configurar a data de nascimento, sua zona-alvo de frequência cardíaca será automaticamente calculada com base na sua idade.

Quando as configurações forem concluídas, o receptor irá automaticamente para a tela Hora.

É possível cancelar a configuração pressionando e segurando OK, mas não é possível iniciar a medição da frequência cardíaca antes de concluir as configurações.

Como iniciar

1. Na exibição da hora pressione OK. A frequência cardíaca aparece em poucos segundos.
2. Pressione OK novamente. O cronômetro começa a funcionar para que você possa começar o exercício. Os dados do exercício só serão armazenados se o cronômetro tiver sido ativado.

Como parar

1. Pressione OK para parar o cronômetro. Aparecerá QUIT (Sair) e o cronômetro em pausa. A medição é interrompida. O exercício não é mais gravado.
 2. Pressione o botão para cima ou para baixo para sair do modo Exercício.
- Após 5 minutos, o receptor mostrará a tela Hora caso você se esqueça de sair do modo de medição da frequência cardíaca ao parar o cronômetro e remover o transmissor do peito.

4. Funções durante o exercício

1. Pressione Signal/Light (Sinal/Luz) para acender a luz.
2. Mantenha pressionado o botão Signal/Light (Sinal/Luz) para ativar ou desativar o alarme da zona.
3. Veja a hora colocando o receptor de pulso próximo ao logotipo Polar no transmissor.
4. Role para cima para selecionar as informações na linha superior:

5. Role para baixo para modificar a linha inferior:

1. Frequência cardíaca em batidas por minuto.
2. Frequência cardíaca como porcentagem da sua frequência cardíaca máxima.
3. Tempo de exercício
4. Hora
6. Você pode pausar o cronômetro pressionando OK. Para reiniciar o cronômetro, pressione OK novamente. Após a reinicialização, a frequência cardíaca pode ser vista na linha inferior.

1. Sua frequência cardíaca na zona-alvo.

A zona-alvo é exibida de acordo com sua seleção da linha inferior, em batidas cardíacas absolutas ou em uma porcentagem da sua frequência cardíaca máxima.

2. Marcadores de aptidão

♣ = 10 minutos na zona-alvo

3. Consumo de calorias

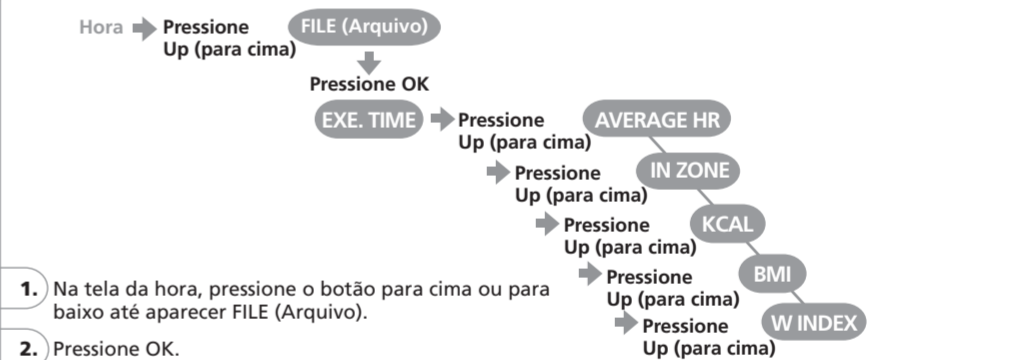
O cálculo de calorias somente é iniciado quando a sua frequência cardíaca alcançar 100 bpm.

5. Após o exercício

1. Lave cuidadosamente o transmissor com uma solução de sabonete neutro e água.
2. Enxágüe-o com água limpa.
3. Seque o transmissor cuidadosamente com uma toalha macia.
4. Mantenha o receptor de pulso limpo e enxugue a umidade.
5. Armazene o monitor de frequência cardíaca em um local limpo e seco. A sujeira prejudica a elasticidade e o funcionamento do transmissor. O suor e a umidade podem manter os eletrodos umedecidos e o transmissor ativado, o que diminui a durabilidade da bateria.

O impacto causado pela umidade e o intenso desgaste pode causar leves manchas negras em roupas claras especialmente, causadas principalmente pela superfície do transmissor.

6. Como recuperar o arquivo



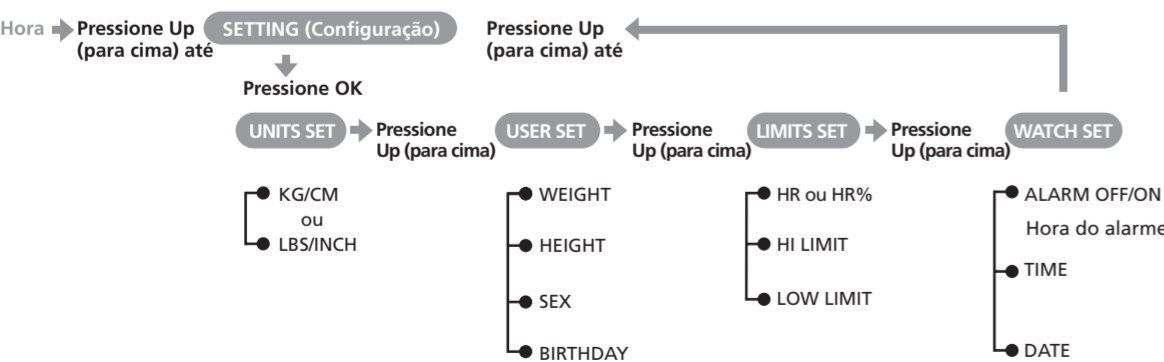
1. Na tela da hora, pressione o botão para cima ou para baixo até aparecer FILE (Arquivo).
2. Pressione OK.
3. Role para cima ou para baixo para recuperar as informações do exercício:
EXE. TIME (Tempo de exercício) Tempo total de exercício
AVERAGE HR (FC Média) Frequência cardíaca média do exercício
IN ZONE (Na zona) Tempo gasto na zona-alvo
KCAL (Calorias) Calorias consumidas durante o exercício
BMI (IMC) Índice de Massa Corporal e sua interpretação
W INDEX WalkIndex, o resultado do teste de caminhada

IMC	Interpretação
< 18.5	Abaixo do peso
18.5-24.9	Peso normal
25.0-29.9	Acima do peso
≥ 30.0	Obesidade

Referência: Organização mundial da saúde. Obesidade: evitando e gerenciando a epidemia global. Relatório de uma consultoria da WHO sobre a obesidade. Genebra: Organização mundial da saúde, 1998.

O valor do BMI não distingue o tecido muscular do tecido adiposo. Desta forma, um levantador de peso pode ter um valor de BMI que indique obesidade, embora possua somente músculos grandes e pouco tecido adiposo.

7. Setting (Configurações)



Settings (Configurações): passo a passo

1. Para definir as unidades

- A hora é exibida
- Pressione para cima ou para baixo até que a tela mude para SETTING (Configuração)
- Pressione OK. Aparecerá UNITS SET (Unidades definidas)
- Pressione OK novamente
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar kg/cm ou lbs/inch (libras/polegada)
- Pressione OK para aceitar

2. Para definir seus dados pessoais

- Pressione para cima para avançar. USER SET (Definição de usuário) será exibido
- Pressione OK. Aparecerá WEIGHT (Peso)

2.1 Peso - definindo o peso

- Com o número piscando, use o botão para cima ou para baixo para definir seu peso
- Pressione OK para aceitar
- HEIGHT (Altura) é exibida

2.2 Altura - definindo a altura

- Após aceitar o peso, a tela muda para HEIGHT (Altura)
- Com o número piscando, use o botão para cima ou para baixo para ajustar sua altura
- Pressione OK para aceitar
- SEX (Sexo) é exibido

2.3 SEXO - definindo o sexo

- Após aceitar a altura, a tela muda para SEX (Sexo) e MALE (Masculino) ou FEMALE (Feminino) fica piscando
- Use o botão para cima ou para baixo para fazer a seleção e pressione OK
- BIRTHDAY/ DAY (Dia/Mês de nascimento) será exibido

2.4 DATA DE NASCIMENTO - definindo a data do nascimento

- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar o dia correto
- Pressione OK
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar o mês correto
- Pressione OK
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar o ano correto
- Pressione OK. Aparecerá USER SET (Definição de usuário)

seqüência de exibição de 12 h: mês/data/ano

3. LIMITES - definindo os limites da zona-alvo de frequência cardíaca

- USER SET (Definição de usuário) é exibido
- Pressione para cima para avançar. LIMITS SET (Limites definidos) será exibido
- Pressione OK
- Com HR (FC) e HR% (%FC) piscando, use o botão para cima ou para baixo para selecionar se deseja definir os limites em batidas por minuto ou como uma porcentagem de uma frequência cardíaca máxima
- Pressione OK para aceitar. Aparecerá HI LIMIT (Limite superior)

- Use o botão para cima ou para baixo para determinar o limite superior
- Pressione OK. Aparecerá LO LIMIT (Limite inferior)
- Use o botão para cima ou para baixo para determinar o limite inferior (o limite mínimo não pode ser ajustado acima do limite máximo)
- Pressione OK. Aparecerá LIMITS SET (Limites definidos)

4. RELÓGIO - determinação da hora e dia

- Alarme**
- Use o botão para cima para avançar da tela LIMITS (Limites) para WATCH SET (Acertar relógio), pressione OK (ou, na tela da hora, mantenha pressionado o botão Signal/Light (Sinal/Luz) → WATCH SET)
 - Continue com as configurações → ALARM ON (alarme ativado) ou OFF (desativado) pisca.
 - Selecione alarme ativado ou desativado
 - Pressione OK
 - Se você definir alarme como ativado: defina a hora do alarme.
 - No modo de 12 h, selecione AM/PM e pressione OK
 - As horas piscam na tela. Use o botão para cima ou para baixo para selecionar a hora correta e pressione OK
 - Os minutos piscam na tela. Use os botões para cima ou para baixo para selecionar os minutos corretos
- Hora**
- Pressione OK. Aparecerá TIME (Hora)
 - Pressione o botão para cima ou para baixo para selecionar a exibição de 12 h ou 24 h

- Pressione OK
- No modo de 12 h, selecione AM/PM com o botão para cima ou para baixo e pressione OK
- TIME (Hora) e as horas piscando são exibidas
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar a hora correta e pressione OK
- TIME (Hora) e os minutos piscando são exibidos
- Use o botão para cima ou para baixo para selecionar a hora correta e pressione OK

- Data**
- DAY (Dia) e o dia do mês piscando são exibidos
 - Use o botão para cima ou para baixo para selecionar o dia correto
 - Pressione OK
 - MONTH (Mês) e o mês piscando são exibidos
 - Use o botão para cima ou para baixo para selecionar o mês correto
 - Pressione OK
 - YEAR (Ano) e o número piscando são exibidos
 - Use o botão para cima ou para baixo para selecionar o ano correto
 - Pressione OK
 - Mantenha pressionado o botão OK para retornar à tela da hora

seqüência de exibição de 12 h: mês/data/ano

