

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

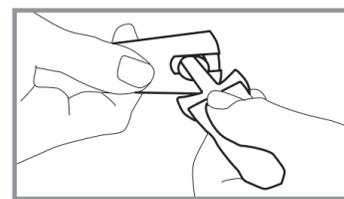
1. Como ativar o monitor de frequência cardíaca

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

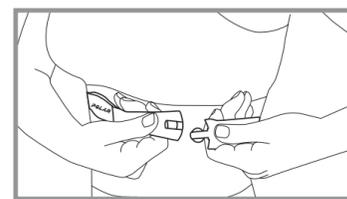
O transmissor detecta a frequência cardíaca continuamente e a transmite para o receptor de pulso.

A tira elástica mantém o transmissor na posição correta.

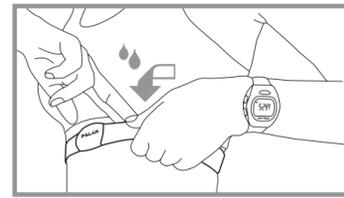
Mantenha o receptor de pulso a uma distância máxima de 1 metro/ 3 pés do transmissor. Verifique se você não está perto de outras pessoas que tenham monitores de frequência cardíaca ou qualquer fonte de interferência eletromagnética.



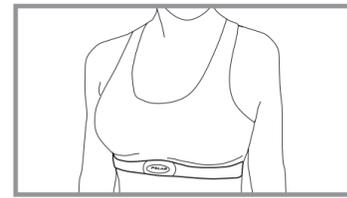
1. Prenda o transmissor à tira elástica.



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

- Pressione qualquer um dos quatro botões duas vezes para ativar o receptor. Unit é exibido. LBS/INCH permanece piscando
- 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

- Na exibição da hora pressione OK. A frequência cardíaca aparece em poucos segundos.
- 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

- Pressione OK para parar o cronômetro. Aparecerá QUIT (Sair) e o cronômetro em pausa. A medição é interrompida. O exercício não é mais gravado.
- 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

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

- 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.
- Marcadores de aptidão
♣ = 10 minutos na zona-alvo
- Consumo de calorias
O cálculo de calorias somente é iniciado quando a sua frequência cardíaca alcançar 100 bpm.

5. Role para baixo para modificar a linha inferior:

- Frequência cardíaca em batidas por minuto.
- Frequência cardíaca como porcentagem da sua frequência cardíaca máxima.
- Tempo de exercício
- Hora
- 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.

5. Após o exercício

- Lave cuidadosamente o transmissor com uma solução de sabonete neutro e água.
- Enxágüe-o com água limpa.
- Seque o transmissor cuidadosamente com uma toalha macia.
- Mantenha o receptor de pulso limpo e enxugue a umidade.
- 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



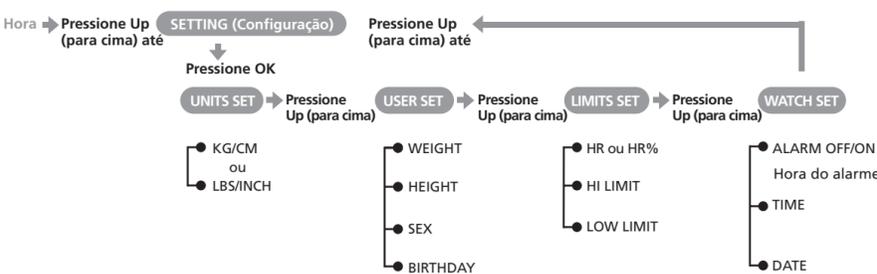
- Na tela da hora, pressione o botão para cima ou para baixo até aparecer FILE (Arquivo).
- Pressione OK.
- Role para cima ou para baixo para recuperar as informações do exercício:
EXE. TIME (Tempo de exercício) Tempo total de exercício
AVERAGE HR (FC Média) Frequência cardíaca média do exercício
IN 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

2.1 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

8. Zona-alvo de frequência cardíaca

A zona-alvo da frequência cardíaca corresponde ao intervalo entre os limites inferior e superior da sua frequência cardíaca expressos em percentagem da frequência cardíaca máxima (FC_{max}) ou em batimentos por minuto (bpm). A FC_{max} é o maior número de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo.

Para determinar a sua frequência cardíaca máxima, pode utilizar a fórmula da idade, FC_{max} = 220 - idade. Para obter mais informações sobre a medição correcta da FC_{max}, consulte o médico ou o técnico de cardiologia para fazer uma prova de esforço.

Você pode definir seus limites-alvo em batidas por minuto ou em porcentagens da frequência cardíaca máxima. Pode definir o seu limite alvo em batidas por minuto ou em percentagens de sua taxa cardíaca máxima. Não poderá definir os limites em termos de percentagens se não introduzir sua data de nascimento. Os limites de porcentagem não poderão ser definidos se você não tiver definido a sua data de nascimento.

Zonas Alvo da Intensidade da Frequência Cardíaca

Quando o seu coração bate a 60-70% da sua FC_{max}, está na sua **Zona de Intensidade Ligeira**. Esta intensidade é considerada bastante fácil pela maioria das pessoas. Ajuda a controlar o peso e melhora a endurance e a fitness cardiovascular (aeróbica).

Se aumentar para 70-80% da sua FC_{max}, passa a fazer exercício na **Zona de Intensidade Moderada**. Esta zona é especialmente indicada para quem faz exercício regularmente. O exercício nesta zona é particularmente eficaz para melhorar a fitness cardiovascular.

A 80-90% da sua FC_{max}, está a fazer exercício na **Zona de Intensidade Elevada**. A sua respiração é mais intensa, sentirá cansaço muscular e fadiga. Esta intensidade é recomendada ocasionalmente para quem está em boa forma.

A tabela abaixo apresenta as zonas-alvo da intensidade da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) calculados a partir da idade, em intervalos de 5 anos. Calcule a sua FC_{max}, tome nota das suas zonasalvo da frequência cardíaca e seleccione as adequadas para o seu exercício.

| Idade | FC _{max} (220-idade) | Intensidade Ligeira 60-70% da FC _{max} | Intensidade Moderada 70-80% da FC _{max} | Intensidade Elevada 80-90% da FC _{max} |
|-------|-------------------------------|---|--|---|
| 20 | 200 | 120-140 | 140-160 | 160-180 |
| 25 | 195 | 117-137 | 137-156 | 156-176 |
| 30 | 190 | 114-133 | 133-152 | 152-171 |
| 35 | 185 | 111-130 | 130-148 | 148-167 |
| 40 | 180 | 108-126 | 126-144 | 144-162 |
| 45 | 175 | 105-123 | 123-140 | 140-158 |
| 50 | 170 | 102-119 | 119-136 | 136-153 |
| 55 | 165 | 99-116 | 116-132 | 132-149 |
| 60 | 160 | 96-112 | 112-128 | 128-144 |
| 65 | 155 | 93-109 | 109-124 | 124-140 |

Durante o exercício, as diferentes zonas de frequência cardíaca proporcionam benefícios de saúde e de fitness diferentes. As zonas de frequência cardíaca adequadas para si dependem dos seus objectivos e da sua forma física base. Não se esqueça de que deve alternar entre as diferentes zonas de intensidade para fazer exercício variado!

9. Teste de caminhada automático pela Polar e UKK Institute™

O teste de caminhada automático pela Polar e UKK Institute baseia-se em caminhada rápida de 2 km/ 1,24 milhas em uma superfície dura e uniforme. O teste mede especialmente a aptidão cardiorespiratória. O resultado do teste WalkIndex™ baseia-se na idade, índice de massa corporal, tempo de caminhada e sua frequência cardíaca no final da caminhada. Ele indica a sua aptidão em comparação com outras pessoas da sua idade e sexo. O WalkIndex corresponde a VO_{2max} (VO_{2max} ml/ kg/ min).

O teste foi desenvolvido para pessoas saudáveis entre 20 e 65 anos. Não fornece resultados seguros para pessoas fora dessa faixa etária ou para aqueles que estejam com alta aptidão física.

O Self Walk Test foi desenvolvido para ser executado após um teste supervisionado para obtenção de um resultado mais confiável. A participação nesse teste é de inteira responsabilidade da pessoa.

Verifique se você pode ser testado respondendo às seguintes perguntas:

| | | |
|-----------|-----------------------|-----------------------|
| | sim | não |
| 1. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Se você respondeu 'não' a todas as perguntas acima, você poderá realizar o Teste de caminhada automático com segurança. Se respondeu 'sim' para uma ou mais perguntas, consulte seu médico antes de realizar o teste.

Realizando o teste

- Na tela da hora, role para cima ou para baixo até aparecer WALKTEST. Pressione OK. O receptor o orientará nas configurações necessárias, a menos que você as tenha feito anteriormente.
- Pressione OK para iniciar o aquecimento de 5 minutos. No final do aquecimento, você ouvirá um som de alarme. Caso já esteja aquecido, poderá ignorar o aquecimento pressionando OK.

11. Cuidados e manutenção

O monitor de frequência cardíaca Polar é um instrumento de alta tecnologia e deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas abaixo vão ajudá-lo a cumprir as obrigações da garantia e a desfrutar do produto durante muitos anos.

Cuidados com o Monitor de Frequência Cardíaca Polar

- Limpe o transmissor regularmente depois de o utilizar, utilizando uma solução de água e sabão suave. Segue-o cuidadosamente com uma toalha macia. Mantenha a unidade de pulso limpa e elimine qualquer humidade da sua superfície. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.
- Não seque o transmissor sem ser com uma toalha. O manuseamento errado pode danificar os eléctrodos.
- Nunca guarde o transmissor molhado. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o transmissor activado, diminuindo a vida da pilha.
- Guarde o seu monitor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não o guarde dentro de um material que impeça a respiração, como um saco de plástico ou num saco de desporto molhado.
- Não dobre nem estique o transmissor. Se o fizer, pode danificar os eléctrodos.
- Proteja o seu monitor de frequência cardíaca do frio e do calor intensos. A temperatura de funcionamento é de -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados, como acontece se o deixar dentro de um automóvel.

WALKINDEX E CATEGORIAS DE APTIDÃO FÍSICA (VO_{2max} ml/ kg/ min)

MULHERES

| Idade (anos) | Muito ruim | Ruim | Razoável | Médio | Bom | Muito bom | Excelente |
|--------------|------------|-------|----------|-------|-------|-----------|-----------|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | >49 |
| 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | >46 |
| 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | >44 |
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | >41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | >38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | >36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | >33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | >30 |

HOMENS

| Idade (anos) | Muito ruim | Ruim | Razoável | Médio | Bom | Muito bom | Excelente |
|--------------|------------|-------|----------|-------|-------|-----------|-----------|
| 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | >62 |
| 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | >59 |
| 30-34 | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | >56 |
| 35-39 | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | >54 |
| 40-44 | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | >51 |
| 45-49 | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | >48 |
| 50-54 | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | >46 |
| 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | >43 |
| 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | >40 |

Muito ruim - razoável:
Aumente o exercício para obter benefícios para a saúde e aptidão física.

Médio:
Mantenha os hábitos de exercícios atuais para garantir uma saúde melhor. Recomenda-se aumentar o exercício para melhorar a aptidão física.

Bom - excelente:
Mantenha os hábitos de exercícios atuais para ter uma boa saúde e aptidão física.

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Referências: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: Aviat. Space Environ. Med. 61:3-11, 1990.
Guide for The UKK Institute 2-km Walking Test. UKK Institute 1993.
Laukkanen R. Development and evaluation of a 2-km walking test for assessing maximal aerobic power of adults in field conditions. Doctoral thesis. Kuopio University Publications D. Medical Sciences 23. Kuopio 1993.

12. Precauções

12.1 Interferências durante o exercício

Interferências electromagnéticas

Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios movidos a electricidade e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais.

Equipamentos de Exercício

Existem vários tipos de equipamentos de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos, como visores de LED, motores e travões eléctricos, que podem provocar interferências. Para tentar resolver o problema, proceda do seguinte modo:

- Retire o transmissor do tórax e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
- Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada e em que visualize a indicação 00. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã do equipamento é quase inexistente.

- Volte a colocar o transmissor no peito e mantenha a unidade de pulso o mais afastada possível, na zona livre de interferências.
- Se mesmo assim o monitor de frequência cardíaca Polar não funcionar com o equipamento de exercício, o equipamento pode emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Interferências

As unidades de pulso Polar F5 captam sinais de transmissores no raio de 1 metro / 3 pés. Existe a possibilidade de outros sinais de mais de um transmissor serem captados simultaneamente e provocarem leituras incorrectas.

Utilização do Monitor de Frequência Cardíaca Polar na Água

O monitor de frequência cardíaca Polar é resistente à água até 30 metros/100 pés. Para preservar a resistência à água não prima os botões da unidade de pulso na água.

Os utilizadores que meçam a frequência cardíaca na água podem sofrer interferências pelas seguintes razões:

- A água das piscinas possui um elevado teor de cloro e a água salgada é muito boa condutora. Os eléctrodos do transmissor podem entrar em curto-circuito, o que impede o transmissor de detectar os sinais ECG.
- Os saltos para a água ou os movimentos musculares intensos durante a natação de competição podem provocar resistência à água, que pode deslocar o transmissor para uma zona do corpo em que não seja possível captar os sinais ECG.
- A intensidade dos sinais ECG varia de pessoa para pessoa, dependendo da composição dos tecidos. A percentagem de pessoas com problemas para medir a frequência cardíaca é consideravelmente maior na água do que noutros ambientes.

12.2 Minimizando possíveis riscos nos exercícios com o monitor de frequência cardíaca

Os exercícios podem apresentar alguns riscos, especialmente para pessoas com hábitos sedentários.

Antes de iniciar um programa de exercícios regulares, é recomendável responder às perguntas a seguir para verificar o seu estado de saúde. Se você responder sim a qualquer uma das perguntas, é recomendável consultar um médico antes de iniciar um programa de exercícios.

- Você não tem se exercitado nos últimos 5 anos?
- Você tem pressão alta?
- Você tem colesterol alto?
- Apresenta sintomas de alguma doença?
- Está tomando algum medicamento para pressão sanguínea ou para o coração?
- Você tem um histórico de problemas respiratórios?
- Está se recuperando de alguma doença séria ou de algum tratamento médico?
- Você usa um marca-passo ou outro dispositivo eletrônico implantado?
- Você fuma?
- Você está grávida?

Observe que, além da intensidade dos exercícios, os medicamentos para o coração, pressão sanguínea, psique, asma, respiração, etc., bem como as bebidas energéticas, o álcool e a nicotina podem afetar a frequência cardíaca.

É importante estar sensível às reações de seu corpo durante o exercício. Se você sente uma dor ou cansaço inesperados relacionados ao seu nível de intensidade de exercícios, recomenda-se que pare o exercício ou continue em uma intensidade menor.

13. Especificações técnicas

Todos os Monitores de frequência cardíaca Polar foram desenvolvidos para indicar o nível de esforço fisiológico e a intensidade em esportes e exercícios. Eles não se destinam a nenhum outro tipo de uso. A frequência cardíaca é exibida como número de batidas por minuto (bpm).

Transmissor Polar

Tipo de bateria: Célula de lítio interna
Duração da bateria: Em média 2.500 horas de uso
Temperatura de funcionamento: de -10 °C a +50 °C/ de 14 °F a 122 °F
Material: Poliuretano
À Prova D'água

Tira elástica

Material da fivela: Poliuretano
Material do tecido: Náilon, poliéster e borracha natural incluindo uma pequena quantidade de látex

Receptor de pulso

Tipo de bateria: CR 2032
Duração da bateria: Em média 1 ano (2h/ dia, 7 dias/ semana)
Temperatura de funcionamento: de -10 °C a +50 °C/ de 14 °F a 122 °F
Resistência à água: até 30 metros/100 pés, o botão OK pode ser pressionado na água
Pulseira: Poliuretano
Fivela da pulseira: Polioximetileno
Tampa traseira: Aço inoxidável em conformidade com a diretiva EU 94/27/EU e sua emenda 1999/C 205/05 sobre a liberação de níquel de produtos destinados a ficar em contato direto e prolongado com a pele.

Precisão da medida de frequência ±1% ou ±1 bpm, o que for cardíaca; maior, a definição se aplica às condições em estado constante

Configurações padrão
Hora 12 h
Despertador Desativado
Alarme da zona Ativado
Idade 0
Limite superior 160
Limite inferior..... 80

Valores de limite
Cronómetro 23 h 59 m 59 s
Limites da frequência cardíaca..... 30 a 199 bpm
Tempo total 99 h 59 m 59 s
Faixa etária para o Teste de caminhada automático..... 20 - 65
Intervalo de tempo do Teste de caminhada automático..... 7 a 25 m
Data de nascimento, a faixa ajustável para ano..... 1900 - 1999

14. Garantia limitada internacional Polar

- A garantia limitada Internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. A garantia limitada Internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto em outros países.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garante ao cliente original / comprador que este produto estará livre de defeito de material e mão de obra por 2 anos a contar da data de compra.
- Guarde sua Nota Fiscal. Ela é o seu comprovante de compra.**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a tira elástica.
- A garantia não cobre danos nem danos consequenciais causados por manutenção não autorizada pela Polar Electro Oy. Durante o período de garantia o produto será consertado ou substituído gratuitamente em um centro de serviços autorizado Polar.
- Esta garantia não afeta os direitos estatutários do consumidor sob as leis nacionais ou estaduais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor com relação ao revendedor, decorrentes do contrato de venda / compra.

Esta marcação CE mostra compatibilidade deste produto com a Diretriz 93/42/EEC.

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlândia

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada ou reproduzida de qualquer forma ou através de qualquer meio sem a permissão prévia por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo ™ neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados com o símbolo ® neste manual do usuário ou na embalagem deste produto são marcas registradas da Polar Electro Oy.

Este produto é protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240, FI 107776, US 6327486, US 6277080, US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158.
Outras patentes pendentes.

- Quando START (Iniciar) for exibido após o aquecimento, inicie o teste pressionando OK. A frequência cardíaca aparece no visor em poucos segundos.
- Caminhe exatamente 2 km/1,24 milhas em uma superfície dura e uniforme (estrada ou trilha) o mais rápido que puder e em um **passo uniforme**. Caso a frequência cardíaca caia abaixo do limite mais baixo, WALK FASTER aparece e o receptor começa a bipar. Aumente a velocidade da caminhada.
- Pressione OK no final do teste.
- Seu WalkIndex e a respectiva interpretação serão exibidos. A categoria de forma física compara o seu WalkIndex com outras pessoas da mesma faixa etária (20 - 65 anos). O último WalkIndex é automaticamente atualizado no arquivo após o teste.
- Pressione OK para retornar à tela da hora.
- Alongue-se depois do teste. Se não quiser ouvir o sinal de som durante o teste, mantenha pressionado o botão Signal/Light (Sinal/Luz). 🗣️ desaparecerá da tela.

Você pode interromper o teste a qualquer momento pressionando OK.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser 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 não autorizados pela Polar Electro.

Pilhas do Transmissor

A vida útil média prevista para as pilhas do transmissor é de 2500 horas de utilização. Se suspeitar que a pilha do transmissor já está gasta, contacte o Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para proceder à substituição do transmissor. A Polar recicla os transmissores utilizados.

Pilhas da Unidade de Pulso

A vida útil média prevista para a pilha da unidade de pulso é de 1 ano de utilização normal (2h/dia, 7 dias por semana de exercício). Tenha em consideração que a utilização excessiva dos sinais de alarme esgotam a pilha mais depressa. Não abra a unidade de pulso. Para salvaguardar as propriedades de resistência à água e a utilização de componentes autorizados, a pilha da unidade de pulso só deve ser substituída por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Na mesma altura, será efectuada uma verificação do monitor de frequência cardíaca Polar.

Aviso para pessoas com marca-passos, desfibriladores ou outros dispositivos eletrónicos implantados. As pessoas com marca-passos estarão utilizando o monitor de frequência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de iniciar a utilização, sempre recomendamos um teste de exercício sob a supervisão de um médico. O teste é para assegurar a segurança e confiabilidade do uso simultâneo do marca-passo e do monitor de frequência cardíaca.

Se você for alérgico a qualquer substância que entre em contato com a pele, verifique os materiais do Monitor de frequência Cardíaca Polar no capítulo "Especificações Técnicas". Recomenda-se usar o transmissor em contato direto com a pele para garantir uma operação sem defeito. Entretanto, se desejar usar o transmissor sobre uma camiseta, umeçada bem a camiseta abaixo dos eletrodos.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.