Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300
www.polar.fi

17927691.00 PRT B

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

S625X
COMPUTADOR DE CORRIDA

S725X
COMPUTADOR DE BICICLETA

PRT

MANUAL DO USUÁRIO

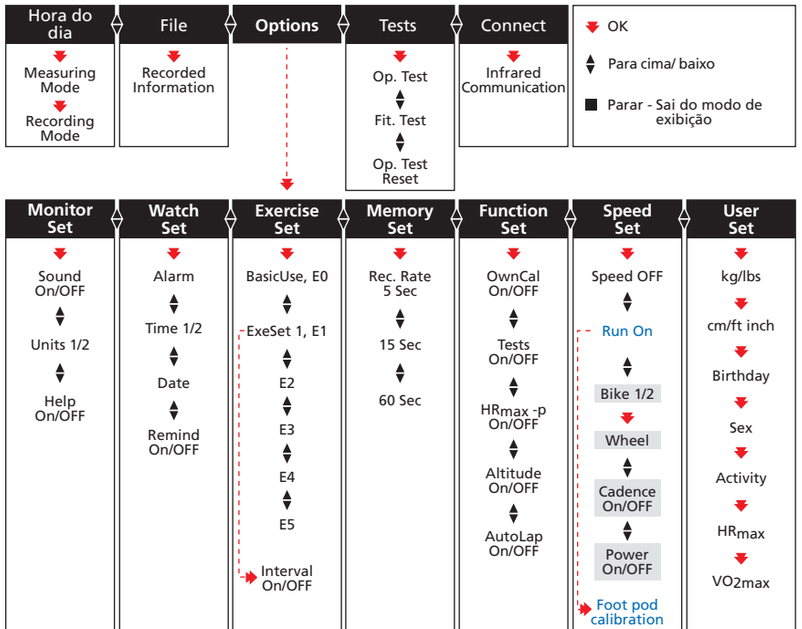
POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Símbolos do monitor

- Indica uma medição de freqüência cardíaca em andamento e pisca de acordo com a sua pulsação.
- 00 Indica que não há recepção de freqüência cardíaca pelo menos que 5 segundos.
- - - Indica que não há recepção de freqüência cardíaca. Posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor.
- Modo de Opções: indica que você está ajustando as funções da corrida.
  Hora do dia/Modo de Gravação: indica que a corrida está ativada.
  Modo de Arquivo: indica as informações de velocidade, pace ou distância.
- Modo de Opções: indica que você está ajustando as funções da bicicleta.
  Hora do dia/Modo de Gravação: indica que a bicicleta 1 ou 2 está ativada.
  Modo de Arquivo: indica as informações de velocidade, cadência ou distância.
- Na exibição Hora do dia, o alarme está ativado.
  Modo medição: emite sinal sonoro se você estiver se exercitando fora da zona alvo de freqüência cardíaca. Modo Teste Físico: soa um alarme no final desse teste.
- Indica o Interval Trainer.
- Indica o intervalo contínuo (Cont).
- Indica a freqüência cardíaca acima da zona-alvo.
- Indica a freqüência cardíaca abaixo da zona-alvo.
- Barra de gráfico: A barra de gráfico consiste em cinco blocos. Um bloco intermitente indica em que nível você está nas definições Opções ou nos ciclos de recuperação do Arquivo.
- Indica a bateria descarregada.

Veja o significado do texto de exibição no glossário.

Mapa de uso



Mantenha o Roteiro de Funções e o Guia Rápido abertos enquanto lê este manual

Estimado cliente,

Parabéns por ter adquirido um computador de corrida/bicicleta Polar! Estamos orgulhosos por ajudá-lo a atingir os seus objectivos de desempenho e boa forma.

Se pretende tirar o máximo rendimento do seu computador de corrida/bicicleta durante o treino, consulte os acessórios apresentados na página 125 ou visite www.polar.fi para um suporte mais pormenorizado do produto. Também pode visitar www.PolarRunningCoach.com ou www.PolarCyclingCoach.com para aceder a um programa de exercício personalizado e a uma agenda de treino.

Computador para exercícios de corrida manual do usario

Como iniciar a medição de sua freqüência cardíaca (BasicUse)

1. Coloque o transmissor em seu torax e umedeça seus eletrodos. Use o receptor de pulso como usaria um relógio comum.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. O cronômetro é inicializado e começará a gravar o exercício. Sua freqüência cardíaca aparecerá, no máximo, em 15 segundos.

Como parar a medição de sua freqüência cardíaca

1. Pressione o botão Parar. O cronômetro e outros cálculos serão interrompidos. A medição da freqüência cardíaca continuará, embora ao dados do exercício não sejam mais registrados.
2. Pressione novamente o botão Parar. O receptor mostrará novamente a exibição da Hora do dia.

Os recursos deste computador de corrida/bicicleta oferecem várias formas de personalizar suas sessões de exercícios, de acordo com suas necessidades pessoais. Para obter mais informações sobre as diversas funções, consulte a seção “Tudo o que você pode fazer com seu computador de corrida/bicicleta".

Este manual contém informações úteis para o Polar S625X™ e para o Polar S725X™.
As informações referentes às características de corrida estão impressas a azul.
As informações referentes às características de ciclismo estão impressas num fundo cinzento.

Leia este manual atentamente para se familiarizar com o computador de corrida/bicicleta Polar. Aqui você pode encontrar as informações necessárias para usar e manter seu equipamento. O Roteiro de Funções na capa é um guia rápido dos recursos versáteis do computador de corrida/bicicleta Polar. A capa também mostra os diversos símbolos exibidos no monitor. Na última capa, há um Guia Rápido que explica como utilizar os botões da unidade de pulso.

Recorra ao glossário para consultar os termos especiais e as explicações do texto. O índice alfabético o ajudará a encontrar rapidamente as respostas para quaisquer dúvidas que possam surgir durante o uso do computador de corrida/bicicleta Polar.

Obrigado por escolher o Polar!

CONTEÚDO

As informações referentes às características de corrida estão impressas a azul.

As informações referentes às características de ciclismo estão impressas num fundo cinzento.

A. Introdução 5
Botões e suas funções 6
Iniciação fácil 8
Como preparar o receptor de pulso 8
Instalando o Pedal Polar S1 9
Montando a bateria do Pedal S1 9
Instalando o Pedal S1 10
Como instalar o Polar Bike Mount ... 11
Como instalar o Sensor de Velocidade Polar 11
Como usar o transmissor 13
Como iniciar a medição de sua freqüência cardíaca 13
Como parar a medição de sua freqüência cardíaca 14
Após o exercício 14
Tudo o que você pode fazer com seu Computador de corrida/bicicleta. ..... .15

B. Como inserir as definições 19
Definições de informações do usuário 20
Configurações de exercícios para o modo de Gravação 23
Selecionando o tipo de exercício 23
Definindo os conjuntos de exercícios 24
Definindo temporizadores 26
Definindo limites de FC 26
Ajustando limite de pace 26
Ativando/desativando os limites 27
Definindo o cálculo de recuperação 28
Definindo o tipo de intervalos 29
Definindo a quantidade de intervalos e recuperações 30
Definir o intervalo de recuperação ... 31
Denominando os conjuntos de exercícios 32
Definição da memória 33
Ativando/desativando funções 35
Ativando/desativando contador pessoal de calorias 35
Ativando/desativando tests 36
Ativando/desativando freqüencia cardiaca maxima prevista 36
Ativando/desativando altitude e termômetro 36
Ativar/desativar AutoLap 37
Ajustes de recursos da velocidade 38
Ajustes de corrida 38
Calibração durante a corrida 39
Calibração manual 40
Ajustes de recursos da bicicleta 40
Ajuste do tamanho do aro 41
Cadência ativando/desativando 42
Potência ativando/desativando 43

Identificação de bicicleta 1 e 2 44
Definições do monitor 45
Ativando/desativando o som da atividade/botão 45
Selecionando unidades de medição 45
Ativando/desativando o auxílio 46
Definições do relógio 47
Definindo alarme 47
Definindo hora do dia 48
Definindo data 48
Ativando/desativando lembretes 49
Definindo dicas 50
Selecionando hora 1 ou hora 2 50
Atalho para ciclo de definição do rélogio 50
Alternar unidades de medida 50
Alternar data, identidade do usuário, nome do usuário e logotipo 50

C. Exercício 51
Modo Medição 51
Modo Gravação 55
Ativando/desativando o alarme da zona alvo de freqüênciacardíaca/pace 56
Alternando os limites da FC/pace 57
Iluminação do monitor 57
Armazenando o tempo de volta e o tempo fracionado 58
Fazendo uma pausa no exercício 58
Alternando as informações de exercício exibidas 59
Iniciando um conjunto de exercícios ... 61
Exercitando com o conjunto de treinamento com intervalo 62
Fase de aquecimento 63
Fase de intervalo 63
Fase de desaquecimento 66
Interrompendo um exercício de treinamento com intervalo 67
Exercitando com o BasicSet 67
Iniciando os cronômetros 67
Iniciando o cálculo de recuperação ... 68
Interrompendo o exercício 68
Dicas durante o exercício 68
Alterne o tipo de exercício 68
Alterne a definicão da velocidade ... 68
Reinicializacão do contador de percurso 69
Retornando para a altitude definida manualmente 69
Faça uma pausa no cálculo de recuperacão ou de intervalo 69
Interrompendo o cálculo de recuperação ou de intervalo 69
Interrompendo uma fase de exercício de treinamento com intervalo 70
Função toque do coração 70

D. Como recuperar as informações sobre o treinamento 71
Tempo de exercício 73
Informações sobre recuperação do exercício BasicSet 73
Distância do exercício 73
Informações de pace 73

Informações sobre velocidade 73
Informações sobre cadência 73
Altitude 73
Temperatura 74
Metros/pés subidos 74
Potência 74
Índice de pedalagem 74
Equilíbrio de pedalagem esquerdo direito 74
Limites 1, 2, 3 e S 74
Tempo de exercício dentro, acima e abaixo das zonas alvo de freqüência cardíaca/pace 75
Consumo de calorias 75
Contagem de calorias cumulativas .. 75
Contagem de tempo de exercício cumulativo 75
Tempo acumulado de corrida/bicicleta 75
Distância total/Odômetro 76
Informações sobre treinamento com intervalo 76
Informações sobre a volta 78
Amostras gravadas 80
Excluindo um arquivo 80
Excluindo todos os arquivos 81
Arquivo de gravações 82
Redefinindo suas contagens cumulativas para zero 83
Retorno para seu valor máximo anterior 84

E. Tests 85
Polar Fitness Test 85
OwnIndex 85
Freqüência cardíaca máxima prevista 87
Definições do teste físico 88
Realizando o teste 88
Atualização do OwnIndex e do HR_{max} -p 90
Resultado do teste físico 91
Otimizador de Treinamento 93
OwnOptimizer 93
Testes base 94
Monitorando seus valores do OwnOptimizer 94
Realizando o teste 94
Como interpretar os resultados 96

F. Cuidados e manutenção 100

G. Precauções 105

H. Perguntas mais freqüentes 109

I. Especificações técnicas 113

J. Garantia Limitada Internacional Polar 117

K. Isenção de Responsabilidade .. 118

L. Glossário do Polar 119
Textos do monitor 120
Índice 123
Acessórios 125

A. INTRODUÇÃO

Partes do computador de corrida/bicicleta e suas funções

As áreas de eletrodo da tira detectam a freqüência cardíaca.

O conector transmite sua freqüência cardíaca para a unidade de pulso.

O receptor de pulso exibe e grava sua freqüência cardíaca e dados de corrida/ciclismo dados durante o exercício. Digite suas definições pessoais no receptor e analise os arquivos de exercício após ter terminado.

O conjunto S625X inclui
o Pedal Polar S1™, que transmite a velocidade de corrida e a distância à sua unidade de pulso.

O conjunto S725X contém
o Polar Bike Mount™ (Suporte para Bicicleta), que lhe permite fixar a unidade de pulso no guiador da bicicleta.

O Polar Speed Sensor™ (Sensor de Velocidade), que mede a velocidade e a distância quando pratica ciclismo.

Computador de Corrida S625X
- Possui todas as características do Polar S725X.
- Compatível com os sensores para ciclismo Polar (velocidade, cadência e saída de potência).

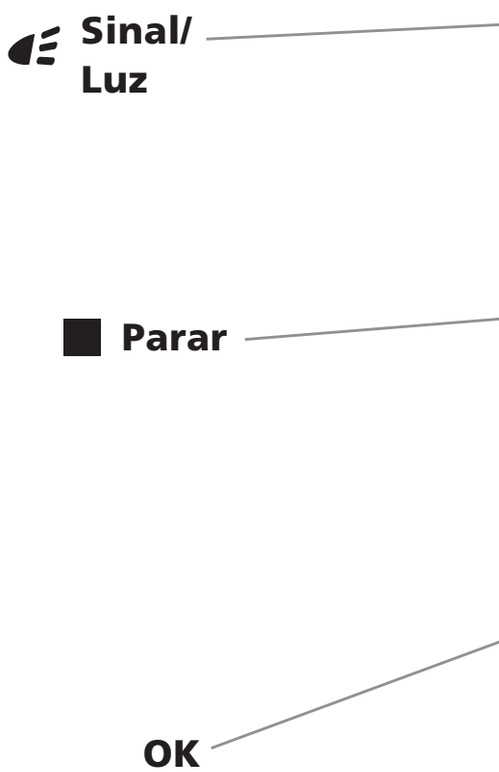
Computador de Bicicleta S725X
- Possui todas as características de corrida do Polar S625X.
- Compatível com o Pedal S1 Polar.

Botões e suas funções

Sinal/ Luz — Ativa ou desativa o sinal sonoro. Ativa a luz de fundo.

Parar — Para a medição da freqüência cardíaca. Sai do modo de exibição e retorna ao nível do modo anterior. Retorna à exibição da Hora do dia a partir de qualquer modo.

OK — Inicia a medição da freqüência cardíaca (start). Digita o modo exibido mostrado no nível inferior (start). Confirma sua seleção (ok). Grava informações sobre a volta (lap). O texto de Auxílio (start, ok ou lap) que aparece na exibição acima do botão indica sua utilização.



Janela de infra-vermelhos

Para cima Move para o próximo modo. Aumenta o valor selecionado.

Reinicializar Reinicializa o computador de corrida/bicicleta.

Para baixo Retorna ao modo anterior. Diminui o valor selecionado.

Dicas úteis

- O pressionamento breve de um botão (aproximadamente 1 segundo) produzirá efeitos diferentes do que manter um botão pressionado por um período de tempo mais longo (aproximadamente de 2 a 5 segundos). Se você pressionar o botão por um período de tempo mais longo, poderá utilizar os atalhos.
- Os botões são levemente mais firmes em comparação com os de relógio comum para evitar que sejam pressionados acidentalmente.
- Você sempre poderá retornar à exibição Hora do dia a partir de Definições de Opções ou dos ciclos de recuperação de arquivo pressionando e mantendo pressionado o botão Parar.

Iniciação fácil

Como preparar o receptor de pulso

1. Uma vez que o monitor está em branco quando o receptor deixa a fábrica, será necessário ativar o receptor de pulso pressionando duas vezes o botão OK, após o qual aparecerá a exibição Hora do dia. Este é um procedimento único; após ter ativado seu receptor não poderá mais desativá-lo.

2. Você pode iniciar imediatamente a medição de sua freqüência cardíaca utilizando as definições padrão. Entretanto, as definições a seguir são as que devem ser alteradas o mais breve possível: Hora do dia (consulte a seção Definindo o relógio) e definições pessoais do usuário (consulte a seção Definições de informações do usuário).

3. O computador de corrida/bicicleta possui várias funções que podem ser utilizadas de acordo com as suas necessidades pessoais de treinamento. Para obter mais informações, consulte a seção Modos e suas funções. Você pode ainda inserir manualmente as definições pressionando os botões do receptor ou utilizar o software Polar Precision Performance, após o qual os dados devem ser transferidos de seu computador para o receptor de pulso.

4. Use o receptor de pulso como usaria um relógio comum. Se for andar de bicicleta, recomendamos anexar o receptor de pulso a um Polar Bike Mount.

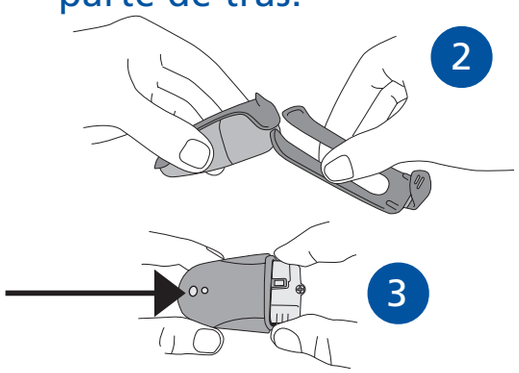
Instalando o Pedal Polar S1

Primeiro, certifique-se de que a bateria esteja no pedal. É possível verificar isso pressionado sem libertar o botão vermelho no pedal. Se uma luz verde começar a piscar, você poderá iniciar a instalação do pedal em seu tênis. Se você não visualizar nenhuma luz verde, inicie do capítulo Montando a bateria do Pedal S1.

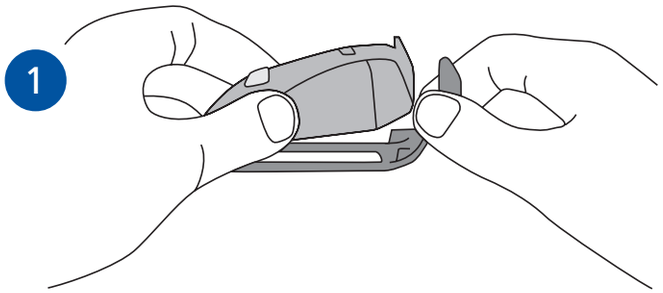
Montando a bateria do Pedal S1

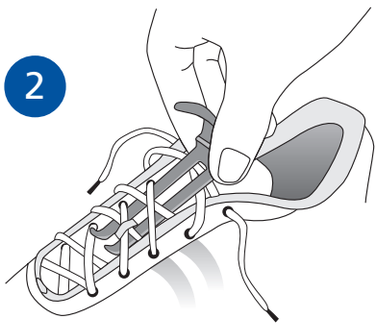
A duração média estimada da bateria do pedal é de 20 horas de uso. Você mesmo pode substituí-la. Contudo, se preferir que a Polar faça a substituição, envie ou leve o sensor a um Centro de assistência técnica Polar autorizado. Nesse local, o sensor é testado depois da substituição da bateria. No entanto, o pedal S1 foi concebido para ser você a substituir a bateria. Se substituir a bateria, siga as instruções seguintes com cuidado.

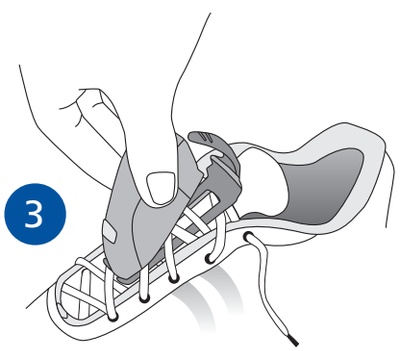
1. Retire o pedal de sua alça, soltando a aba e levantando o pedal a partir da sua parte de trás.

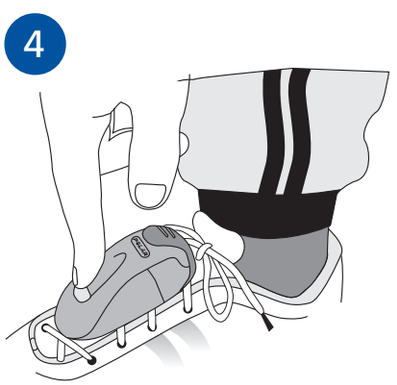


2. Remova a capa preta do pedal, levantando a capa a partir da parte de trás. Utilize a alça para retirar a capa (consulte a figura 2).
3. Abra a tampa do compartimento de bateria com cuidado. Retire a caixa da bateria (consulte a figura 3). Substitua a bateria (AAA) antiga pela nova.
4. Insira a caixa de bateria de volta no compartimento de bateria do pedal. Certifique-se de que a caixa da bateria desliza nas ranhuras do sensor. Tenha o cuidado de não tocar no interruptor do pedal (veja a seta na figura 3).
5. Verifique se os anéis de vedação estão colocados nas ranhuras. Feche a tampa do compartimento de bateria e coloque a capa preta de volta no pedal. Certifique-se de que ela esteja firme.
6. Teste o pedal, verificando se a luz verde pisca depois que você pressiona o botão vermelho no pedal. Pressione novamente o botão vermelho sem o libertar, para desligar o pedal.







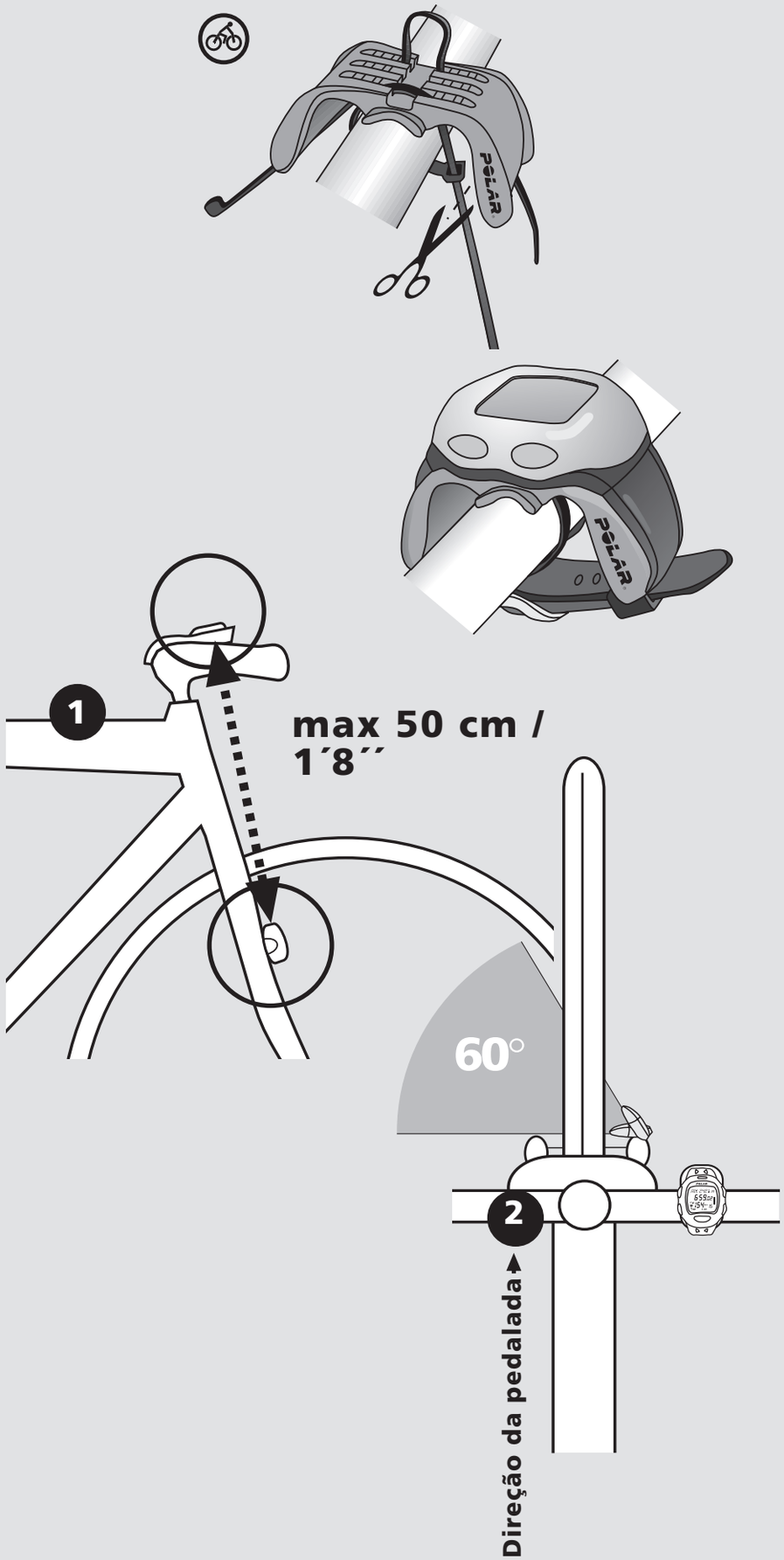


7. Não descarte a bateria substituída em qualquer lugar; leve-a a um local onde as baterias são recicladas.

Instalando o Pedal S1

1. Retire o pedal de sua alça, soltando a aba e levantando a parte de trás do pedal.
2. Solte o cadarço do tênis e coloque a alça debaixo do cadarço e aperte-o.
3. Coloque o pedal na alça, ajustando a parte frontal do pedal (junto ao botão vermelho) na alça e exercendo pressão a partir de trás. Aperte a aba. Certifique-se de que o pedal não esteja se movimentando e que esteja alinhado ao seu pé.
4. Ligue o pedal depois de visualizar a sua frequência cardíaca na unidade de pulso. Prima o botão vermelho do pedal e a luz verde começa a piscar.
5. Depois do exercício, desative o pedal pressionando o botão vermelho sem o libertar. A luz verde desaparece.

! Quando a luz verde do pedal tornar-se vermelha, será necessário substituir a bateria.



! Se estiver a utilizar o Polar S725X/S625X com o Sensor de Saída de Potência Polar, consulte as instruções de instalação do suporte para bicicleta e do sensor no manual do utilizador do Sensor de Saída de Potência Polar. Se utilizar o Sensor de Potência, não necessita de montar quaisquer outros sensores na sua bicicleta.

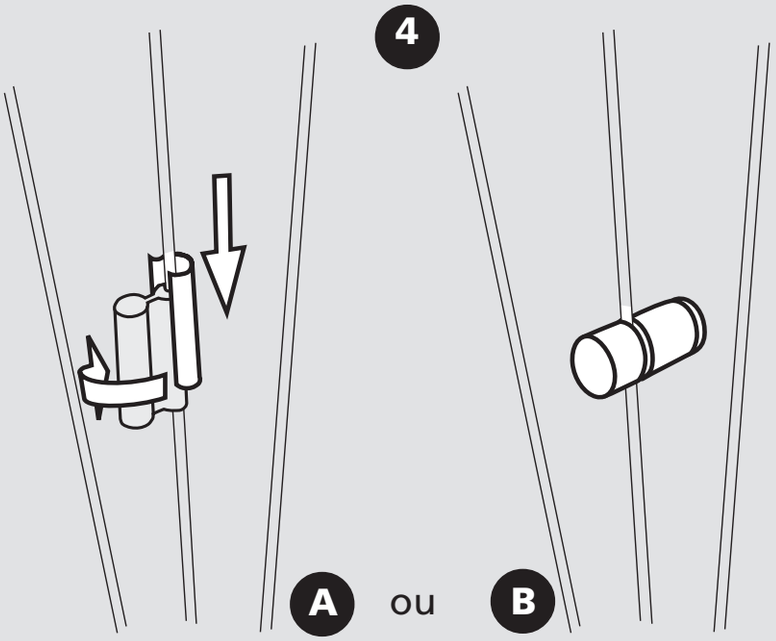
Como instalar o Polar Bike Mount

Utilize braçadeiras para cabos para fixar devidamente o suporte para bicicleta na base de borracha. Prenda o receptor com a tira de pulso.

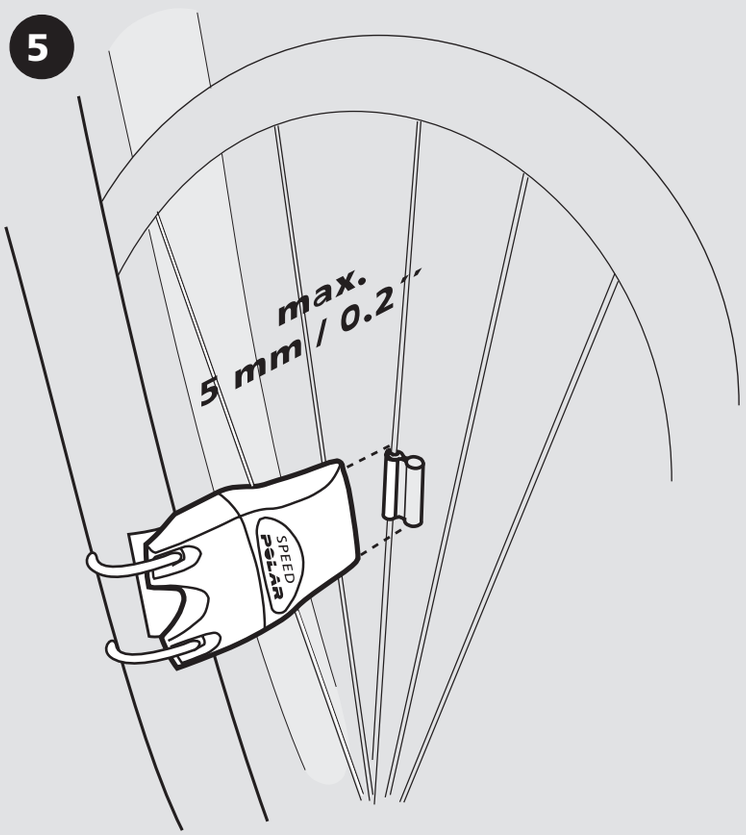
Como instalar o Sensor de Velocidade Polar

O Sensor de Velocidade Polar destina-se a medir a velocidade e a distância durante o ciclismo; nenhuma outra utilização é pretendida ou sugerida.

1. Verifique a parte da frente do garfo dianteiro a fim de encontrar um local apropriado para o sensor de velocidade. O sensor deve ser fixado a menos de 50 cm/ 1’8" do receptor de pulso montado. Quanto menor a distância, melhor. Limpe e seque a área que fica embaixo da almofada de borracha antes de prendê-la no quadro frontal.
2. Posicione o sensor conforme mostrado na ilustração 2. Ajuste-o em direção à roda o máximo possível.
3. Passe as tiras através dos furos do sensor e ajuste-as com folga. Não aperte totalmente ainda. Se as tiras forem curtas demais para a sua bicicleta, junte duas para que fiquem mais longas.



4. Há duas opções de ímãs do raio inclusas no pacote. **Você deve instalar apenas uma delas.** Verifique qual ímã se encaixa melhor no raio da bicicleta. (A) Um deles é instalado girando-o ao redor do aro antes de posicionar a tampa de metal, (B) o outro, apertando o parafuso. O ímã deve estar de frente para o sensor de velocidade.
5. Posicione com todo cuidado o ímã e o sensor a fim de que o ímã passe perto do sensor, sem tocá-lo. A distância máxima entre o sensor de velocidade e o ímã do raio deve ser de 5 mm/ 0,2". Assim que posicionar esses itens corretamente, aperte as tiras e corte as rebarbas.



! Sua segurança é importante para nós. Certifique-se de que você pode girar guidão normalemente e que os cabos dos freios ou do câmbio não esbarrem no sensor. Certifique-se também de que o sensor não interfira no uso do pedal, dos freios ou do câmbio. Quando estiver pedalando, por favor, mantenha os olhos no percurso para evitar acidentes e lesões.

Como usar o transmissor

1. Umedeça bem o tecido da tira do eletrodo em água corrente.
2. Prenda o transmissor à tira elástica. Junte a letra **L** do conector com a palavra **LEFT** da tira e afivele.
3. Ajuste o comprimento da tira de forma que fique confortável. Passe a tira ao redor do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e afivele-a.
4. Verifique se as áreas do eletrodo umedecidas mantêm um contato firme com a pele e se o logotipo Polar do conector está centralizado e na posição vertical.

Como iniciar a medição de sua freqüência cardíaca

1. Comece com a exibição que mostra a hora do dia.
2. Mantenha o receptor de pulso a 1 metro/ 3 pés de distância de seu transmissor.
3. Verifique se você não está perto de outras pessoas que possuam monitor de freqüência cardíaca, linhas de força de alta voltagem, televisão, telefones portáteis e outras fontes de distúrbios eletromagnéticos.

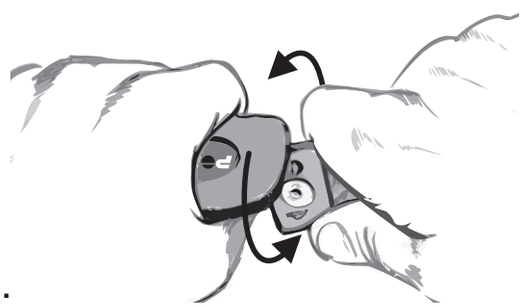
4. Pressione o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. Um símbolo de coração começará a piscar e sua freqüência cardíaca (batimentos por minuto) aparecerá, no máximo, em 15 segundos.

5. Pressione OK novamente. O cronômetro começará a execução e você poderá iniciar o exercício. Os dados do exercício serão armazenados em um arquivo somente se o cronômetro tiver sido ativado.

Como parar a medição de sua freqüência cardíaca

1. Pressione o botão Parar. O cronômetro e outros cálculos serão interrompidos. A medição da freqüência cardíaca continuará, embora ao dados do exercício não sejam mais registrados.
2. Pressione novamente o botão Parar. A medição da freqüência cardíaca irá parar. O receptor mostrará novamente a exibição da Hora do dia.

Após o exercício



1. Para retirar o conector da tira, aplique pressão com o polegar e indicador e rode a mão conforme indicado na figura.
2. Cuidadosamente lave o transmissor com uma solução de sabão neutro e água. Enxágüe-o com água.
3. Seque o transmissor cuidadosamente com uma toalha macia.
4. Coloque o transmissor em um local limpo e seco. A sujeira danifica a elasticidade e o funcionamento do transmissor. Suor e umidade podem umedecer os eletrodos e manter o transmissor ativado, o que reduz o tempo de vida da bateria.

Tudo o que você pode fazer com seu computador de corrida/bicicleta

Segue um resumo dos modos da unidade de pulso e das diversas funções que ela oferece.

1. HORA DO DIA

Nesse modo é possível utilizar seu computador de corrida/bicicleta como um relógio, pois ele exibe hora, data, dia da semana, alarme e dois fusos horários diferentes. Além disso, é possível fazer upload de um logotipo pessoal, número do usuário ou nome do usuário, a partir de um computador ou fazer upload de 7 lembretes com alarmes.

2. MODO DE MEDIÇÃO (CONSULTE A SEÇÃO C. EXERCÍCIO)

Neste modo, sua freqüência cardíaca é exibida, mas as informações sobre o exercício não são gravadas nem armazenadas no modo Arquivo. Em Modo de Medição é possível escolher as informações exibidas na unidade de pulso durante o exercício.

3. MODO DE GRAVAÇÃO (CONSULTE A SEÇÃO C. EXERCÍCIO)

No Modo de Gravação, seu exercício será registrado e o cronômetro e outros cálculos serão iniciados. É possível utilizar a função BasicUse quando você desejar exercitar-se sem definir limites de freqüência cardíaca/pace, temporizadores ou outras configurações de exercício. Se você utilizar as configurações mencionadas acima, é possível programar até cinco conjuntos de exercício para diferentes exercícios.

A. BasicUse é a maneira mais fácil de começar a exercitar-se porque você não precisa configurar diferentes limites ou temporizadores de freqüência cardíaca/pace. Basta iniciar no Modo de Medição e selecionar BasicUse, e você está pronto para começar. É possível selecionar entre várias alternativas diferentes de informações de freqüência cardíaca, corrida ou ciclismo para o mostrador da sua unidade de pulso.

B. O BasicSet livremente programável oferece a possibilidade de definir três funções para controlar sua sessão de exercícios.

1. Três limites alvo de (limite FC, % de FC_{max} ou pace)
2. Três temporizadores de aternância ajustáveis.
3. Cálculo de recuperação com base na freqüência cardíaca ou no tempo.
   Utilizando essas funções, é fácil controlar sua sessão normal de exercícios. É possível programar diversos conjuntos diferentes de exercícios. Ao treinar, escolha o mais adequado ao treinamento que você pretende realizar.

C. O Interval Trainer livremente programável conduz automaticamente durante a sessão de treinamento com intervalo. Você pode programar as seguintes fases de exercício:

1. período de aquecimento com limites de freqüência cardíaca/pace ou com temporizador de contagem decrescente
2. até 30 intervalos com limites alvo de freqüência cardíaca/pace e uma opção para cálculo de recuperação após cada intervalo
3. um período de desaquecimento, utilizando um temporizador de contagem decrescente após os intervalos

A utilização da função de Treinamento com intervalo permite que você se concentre em seu exercício durante o treinamento. Seu computador de corrida/bicicleta cuida dos temporizadores e dos limites de freqüência cardíaca; você só tem que se preocupar com o exercício.

4. ARQUIVO (CONSULTE A SEÇÃO D. COMO RECUPERAR AS INFORMAÇÕES SOBRE O TREINAMENTO)

Nesse modo, é possível visualizar as informações sobre o treinamento. Seu computador de corrida/bicicleta grava até 99 arquivos de informações de exercícios quando você utiliza o Modo de Gravação (cronômetro ativado).

5. OPÇÕES (CONSULTE A SEÇÃO B. COMO CONFIGURAR AS DEFINIÇÕES)

No modo de Opções você define suas configurações pessoais e utiliza seu monitor de freqüência cardíaca da melhor maneira possível. É altamente recomendável que você informe todas as suas configurações pessoais na unidade de pulso antes de começar a utilizar o computador de corrida/bicicleta pela primeira vez. Fazendo isso você garante o bom funcionamento de seu computador de corrida/bicicleta. Você também pode utilizar o software Polar Precision Performance para definir e fazer upload de suas configurações pessoais do PC para a unidade de pulso.

6. TESTE (CONSULTE A SEÇÃO E. TESTS)

Nesse modo, é possível executar o Polar Fitness Test e os OwnOptimizer™ Test. O Polar Fitness Test avalia sua potência aeróbica máxima ($VO2_{max}$) e mostra o resultado como valor de OwnIndex Polar. Também fornece um valor previsto de freqüência cardíaca máxima (HR_{max}-p). O Polar Fitness Test é projetado para monitorar seu progresso pessoal. Você deve realizar o teste periodicamente para ver as mudanças na sua adequação cardiovascular. Seu computador de corrida/bicicleta memorizará o último valor de OwnIndex.

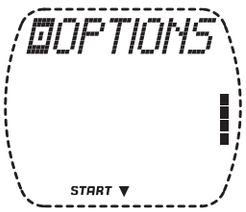
O Polar OwnOptimizer ajuda você a otimizar sua carga de treinamento para que você possa experimentar um aumento no desempenho e não treine para além ou aquém do que deve. O OwnOptimizer é uma modificação de um teste comprovado de supertreinamento ortostático tradicional, baseado nos valores da freqüencia cardíaca e das variações da freqüencia cardíaca durante um teste ortostático. O Polar OwnOptimizer uma ferramenta perfeita para todos os praticantes de desporto evitando, ao mesmo tempo, todos os eventuais problemas resultantes de métodos de treinamento incorrectos.

7. CONEXÃO (CONSULTE OS CD-ROMS)

No Modo de Conexão é possível fazer download das informações de treinamento gravadas na memória da unidade de pulso para o PC, para uma análise mais elaborada. Também é possível fazer upload das configurações da unidade de pulso para o PC. Para executar as operações descritas acima, é necessário o software Polar Precision Performance.

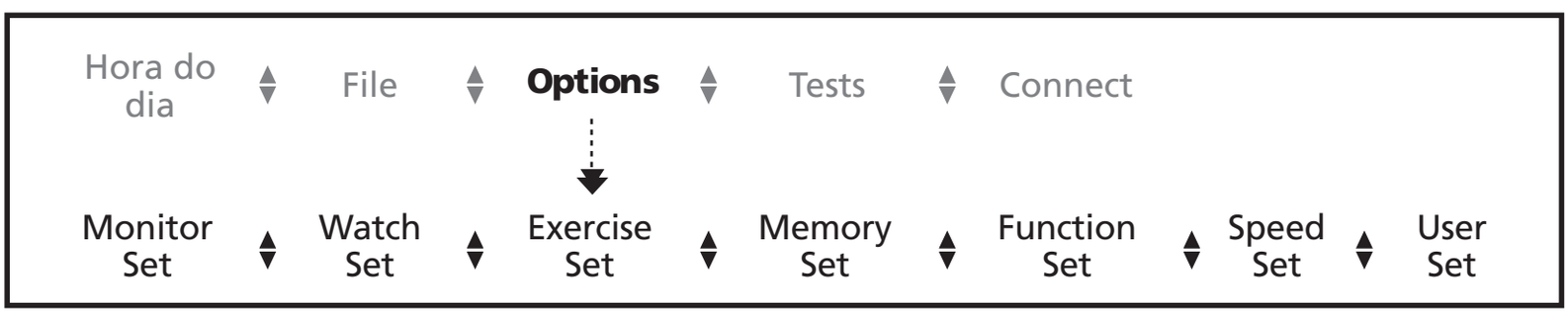
Com a aplicação Polar MobileLink™ pode transferir dados a partir da unidade de pulso para um telemóvel Nokia compatível e analisar rapidamente o seu desempenho num gráfico apresentado no visor do telemóvel. A conectividade móvel permite-lhe partilhar a sua experiência com os seus amigos ou treinador através de SMS, ou enviar os dados da sua sessão de exercício para o Software para PC ou Serviço Web da Polar, onde poderá ser analisado e utilizado para um seguimento a longo prazo.

B. COMO INSERIR AS DEFINIÇÕES



Esta seção descreve como inserir manualmente as definições pressionando os botões do receptor.
O computador de corrida/bicicleta oferece também uma outra maneira mais rápida: prepare suas configurações com o software Polar Precision Performance e transfira-as do computador para o receptor. Consulte nos CD-ROMs anexos, as possibilidades de comunicação por infravermelho.

Depois de definir suas configurações você pode ativar a função de bloqueio de opções. Suas opções não poderão mais ser alteradas até o bloqueio de opções ser desativado dos “info pessoal” do seu software.



Definições de informações do usuário

Options (Opcões)

User Set

kg/lbs ▼ cm/ feet inch ▼ Birthday ▼ Sex ▼ Activity ▼ HR_{max} ▼ VO_{2max}

! No ciclo Definição do Usuário somente é possível avançar pressionando OK. Os dígitos serão executados mais rápidos se você pressionar e mantiver pressionados os botões para cima e para baixo conforme ajusta o valor. Libere o botão quando se aproximar do valor desejado.

Unidades de medição dependem das definições em Opções/ Definição do Monitor/ Unidade 1 ou Unidade 2.

	Unidades 1	**Unidades 2**
Peso	kg	lbs
Altura	cm	pé/ polegada
Definição data de nasc.	dia - mês - ano	mês - dia - ano

! Ao ajustar seu peso e altura, as unidade ajustáveis de 1/ 2 podem ser alteradas mantendo-se pressionado o botão sinal/luz.

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para inserir o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido USER SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições de informações do usuário.

Peso (kg ou lbs)

5. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu peso. Pressione OK.

Altura (cm ou pé/ polegada)

6. Pressione para cima ou para baixo para ajustar sua altura. Pressione OK.

Data de nascimento (Birthday)

7. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu dia de nascimento. Pressione OK.
8. O mês aparece. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o mês de nascimento. Pressione OK.
9. O ano aparece. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o ano de nascimento. Pressione OK.

Unidades 2: a definição é Mês - Dia - Ano

Sexo (Sex)

10. Pressione para cima ou para baixo para selecionar seu sexo. Pressione OK.

Nível de atividade (Activity)

11. Pressione para cima ou para baixo para selecionar seu nível de atividade para o Polar Fitness Test. Pressione OK.

O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física. Seleccione a alternativa que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos seis meses.

Baixo (Lo)	Você não participa regularmente de esporte recreativo programado ou atividades físicas pesadas. Por exemplo, caminha apenas por prazer ou faz exercícios ocasionalmente, o suficiente para causar respiração pesada ou transpiração.
Mèdio (Middle)	Você participa regularmente de esportes recreativos. Por exemplo, corre de 5 a 10 km por semana ou gasta de 1/2 hora a 2 horas por semana em atividades físicas comparáveis ou seu trabalho requer uma atividade física modesta.

Alto (High)	Você participa regularmente, pelo menos 3 vezes por semana, de atividades físicas intensas. Por exemplo, corre de 10 a 20 km por semana ou gasta de 2 a 3 horas por semana em atividades físicas comparáveis.
Superior (Top)	Você participa regularmente de atividades físicas intensas, pelo menos 5 vezes por semana. Por exemplo, você se exercita para melhorar o desempenho com objetivos competitivos.

Valor de freqüência cardíaca máxima (HR_{max})

12. Seu valor de freqüência cardíaca máxima prevista por idade é exibido como uma definição padrão ao definir este valor pela primeira vez. **Se você souber o seu valor exato de freqüência cardíaca máxima atual testado clinicamente,** defina o valor pressionando para cima ou para baixo.
13. Pressione OK.

Se não souber este valor, atualize-o no modo Fitness Test após ter executado o Polar Fitness Test.

Valor da captação máxima de oxigênio (VO_{2max})

14. O receptor de pulso sugere o valor 35 para as mulheres e 45 para os homens como sendo uma definição padrão ao definir este valor pela primeira vez. **Se você souber seu valor de captação atual máxima de oxigênio testado clinicamente,** defina o valor pressionando para cima ou para baixo.
15. Pressione OK. A Definição do Usuário (USER SET) aparecerá.

Se não souber este valor, atualize-o no modo Fitness Test após ter executado o Polar Fitness Test.

Para continuar com suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Configurações de exercícios para o modo de Gravação

Ao iniciar a definição de suas preferências de exercícios, sua primeira escolha será selecionar se deseja definir seu conjunto de exercícios pessoal ou se exercitar com a opção BasicUse. Caso selecione começar estabelecendo o conjunto de exercícios, sua segunda escolha será se deseja selecionar o BasicSet ou uma Definição do Treinamento com Intervalo.

Selecionando o tipo de exercício

BasicUse (E0)
O BasicUse é um modo simples de se exercitar. Você não precisa fazer nenhuma definição antes de se exercitar com este modo Gravação. Durante o exercício, você pode ver na tela os seguintes valores opcionais:

- freqüência cardíaca atual ou freqüência
  cardíaca média do exercício
- cronômetro
- hora do dia
- tempos de volta e fracionado

Além disso, você pode acompanhar calorias de sua sessão de exercícios, porcentagem de sua freqüência cardíaca máxima e informaçoes de corrida/ciclismo, se você definiu todas as informações do usuário e ativou as funções.

Conjunto de exercícios (E1-E5)
Enquanto se exercita com este modo, você pode ver os mesmos valores opcionais do modo BasicUse. Além disso, o conjunto de exercícios conduzirá você através de seus exercícios de acordo com as definições feitas. Os conjuntos de exercícios também podem ser denominados, por exemplo, depois de seu tipo de exercício.

Você pode definir as seguintes funções de guia de exercícios:

- 3 limites (baseados na FC, no % de $FC_{máx}$ ou pace).
- 3 temporizadores de contagem decrescente
- função de intervalo
- cálculo de recuperação

Definindo os conjuntos de exercícios

Predefina conjuntos de exercícios para cinco conjuntos de exercícios; ao iniciar o exercício basta selecionar um destes conjuntos.

Conjunto de Treinamento com Intervalo

Se você escolher ativar o intervalo, poderá definir 3 fases de exercícios diferentes para cada exercício definido na seguinte ordem:

Fase de aquecimento

- temporizador cont. decr 1 Ativar/Desat.
- limites1 Ativar/Desat.

Fase de intervalo

- tipo de cálculo de intervalo: manual, intervalo baseado na tempo, freqüência cardíaca ou distância
- número de fases de intervalo repetidas
- limites 2 Ativar/Desat.
- cálculo de recuperação baseado na freqüência cardíaca ou tempo Ativar/Desat.

Fase de desaquecimento

- temporizador de contagem descrescente 3 Ativar/Desat.
- limites 3 Ativar/Desat.
- limites de resumo Ativar/Desat.

Se você definir os temporizadores de contagem decrescente da fase como desativados, terá que parar a fase manualmente.

BasicSet

Se você escolher o intervalo como desativado, poderá definir as seguintes funções em seu exercício:

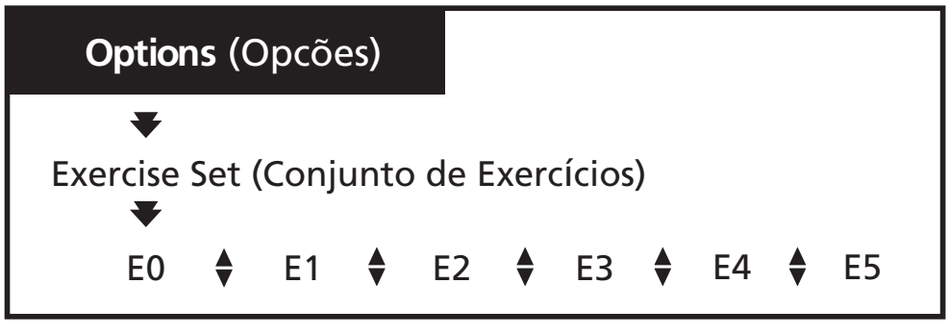
- temporizador 1 Ativar/Desat.
- temporizador 2 Ativar/Desat.
- temporizador 3 Ativar/Desat.
- limites 1
  Tipos de limites baseados em FC, % de FC_{max} ou pace Ativar/Desat.
- limites 2 Ativar/Desat.
- limites 3 Ativar/Desat.
- limites de resumo Ativar/Desat.
- cálculo de recuperação Ativar/Desat.

! Você deve selecionar a ativação dos temporizadores seqüencialmente. Por exemplo, você não pode definir a ativação do temporizador 2 se o temporizador 1 estiver desativado.

! Sua escolha do tipo de limite de FC, % de FC_{max} ou pace nos limites 1 determina a forma como eles serão exibidos em todos os demais limites. Só é possível selecionar um tipo de limite em um conjunto de exercícios.

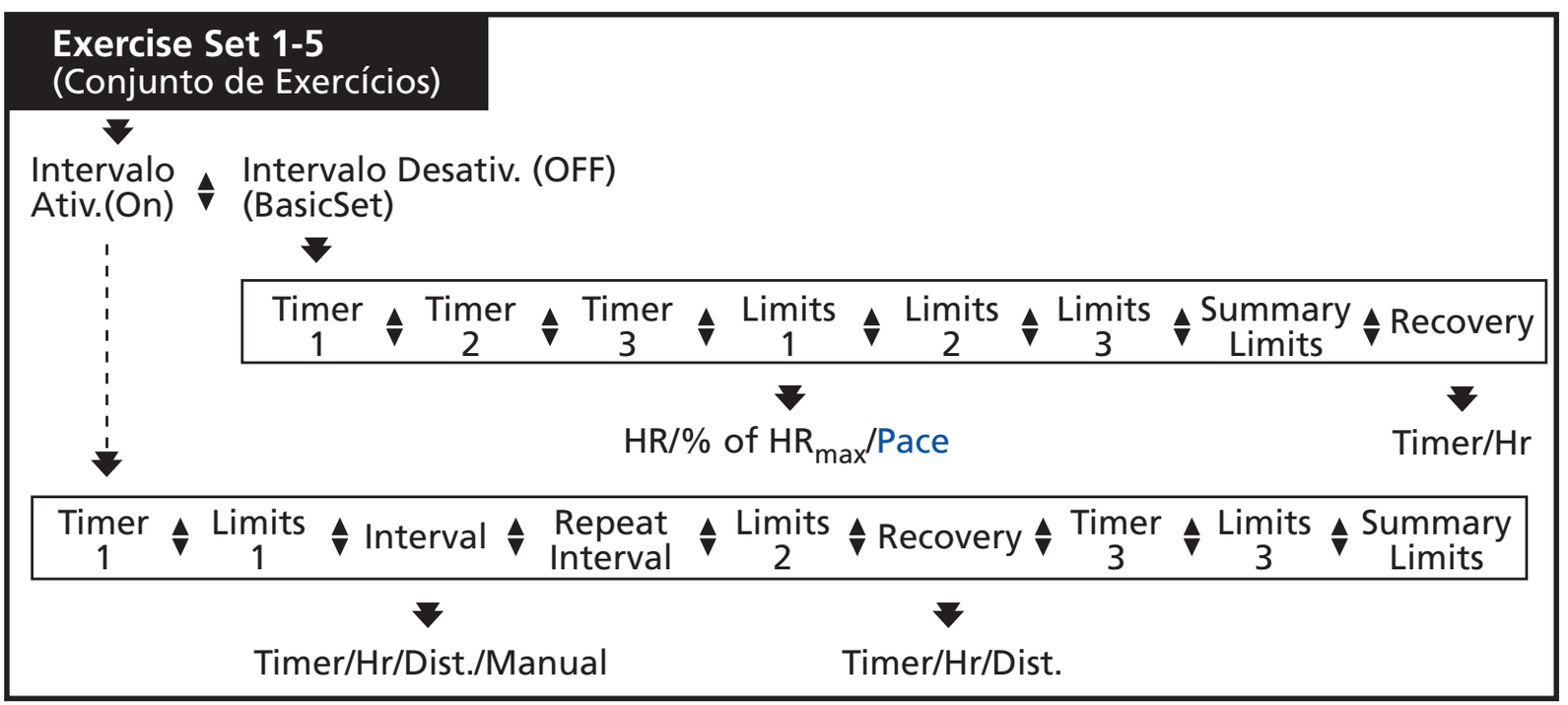
! Os limites resumidos não são exibidos nem disparam alarmes durante um exercício. O tempo decorrido dentro/acima/abaixo dos limites resumidos pode ser visto no arquivo de exercícios.

1. Na exibição Hora do dia pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para digitar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione OK para iniciar as definições do exercício. Será exibido BasicUse E0 ou conjunto de exercícios E1 - E5.
4. Pressione para cima ou para baixo até que o tipo de exercício desejado seja exibido. Pressione OK.



Se você escolher BasicUse (E0): para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar e desconsidere o restante das definições do exercício. Se você escolher a conjunto de exercícios (E1-E5), Ativar/Desativar Intervalo será exibido.

5. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar a função de intervalo. Pressione OK. O temporizador 1 será exibido.



Definindo temporizadores

Se você for iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que o temporizador desejado (Timer) seja exibido. Pressione OK para iniciar a definição do temporizador.
7. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar o temporizador. Pressione OK. Temporizador desativado: Pule as etapas 8 e 9.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
9. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK.

Definindo limites de FC

Se você for iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que Limits desejado seja exibido.
7. Pressione OK para entrar no ajuste de limites.
8. Percorra as opções para cima ou para baixo a fim de selecionar os limites baseados na FC ou no % de FC_{max}. Pressione OK para selecionar.
9. Aparecerá Limite Alto. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu limite superior. Pressione OK.
10. Aparecerá Limite Baixo. Pressione para cima ou para baixo para ajustar seu limite inferior. Pressione OK.

! Sua escolha do tipo de limite de FC, % de FC_{max} ou pace nos limites 1 determina a forma como eles serão exibidos em todos os demais limites. Só é possível selecionar um tipo de limite em um conjunto de exercícios.

Ajustando limite de pace

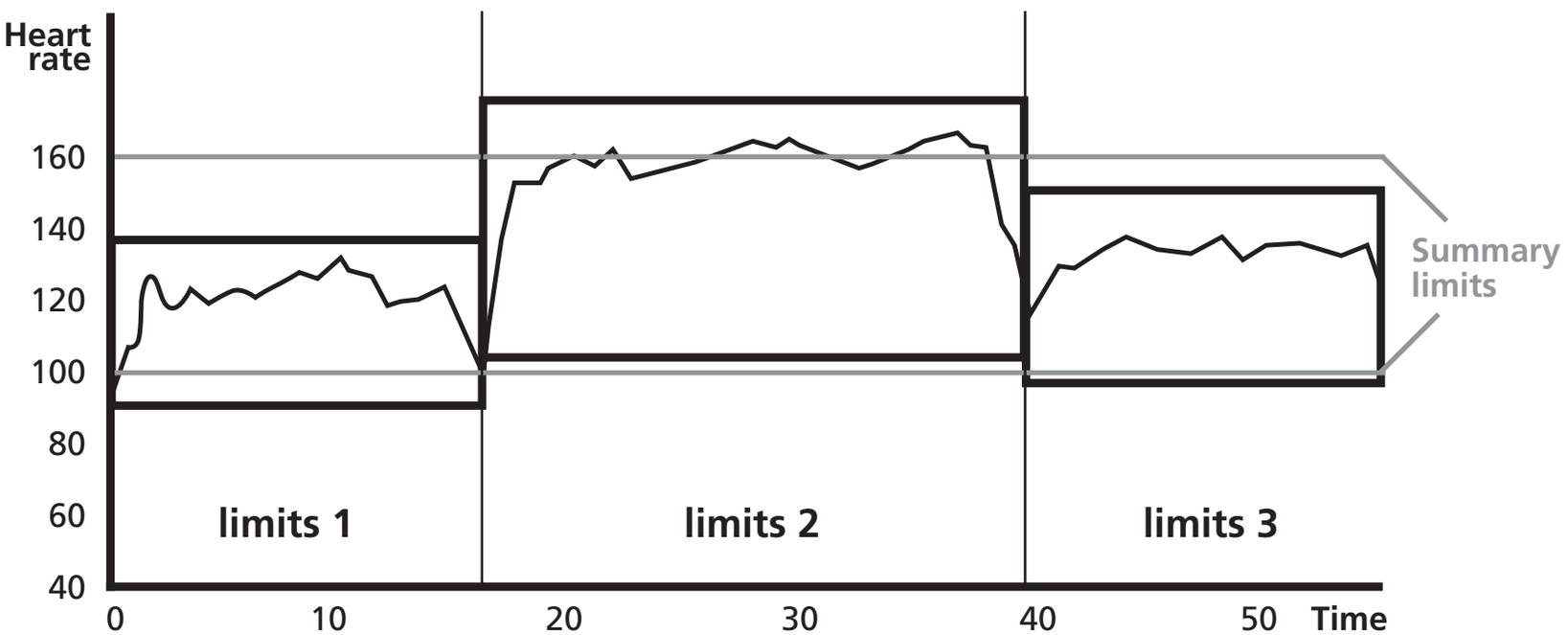
Pace é a velocidade na qual você corre. Ela é medida em minutos por quilômetro ou milha.

Se *você iniciar a partir da exibição Time of day (Hora do dia), repita as etapas de 1 a 5.*

6. Percorra as opções para cima ou para baixo até que o limite desejado seja exibido.
7. Pressione OK para iniciar o ajuste de limites.
8. Somente quando o ajuste de limite for 1, percorra as opções para cima ou para baixo para escolher os limites de base de PACE (Velocidade). Pressione OK para selecionar.

9. Percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
10. Percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK.
11. Percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar o valor de tolerância para o limite de velocidade em segundos. Pressione OK.

! O valor de tolerância é o tempo permitido para que a velocidade seja diferente do limite pré-definido.



- O tempo dentro, acima, abaixo dos limites 1, 2 e 3 é gravado apenas quando esses limites em particular são ativados.
- O tempo dentro, acima e abaixo dos limites de resumo é gravado durante todo o exercício, independente dos limites utilizados.

Ativando/desativando os limites

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que Limits desejado seja exibido.
7. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz para ativar ou desativar os limites. Libere.

Definindo o cálculo de recuperação

É possível selecionar dois tipos opcionais de recuperações em um BasicSet:

A.	Recuperação com base no temporizador	Encerra a recuperação quando você alcança o tempo pré-definido.
B.	Recuperação com base na freqüência cardíaca	Encerra a recuperação quando você atinge a freqüência cardíaca pré-definida.

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Percorra as opções para cima ou para baixo até exibir Recovery TIMER/ Hr.
7. Pressione OK para iniciar a definição do cálculo de recuperação para ativado ou desativado.
   Ativar/Desativar (On/OFF) está piscando.
8. Percorra as opções para cima ou para baixo para ativar ou desativar o cálculo de recuperação. Pressione OK.
   OFF: desconsidere as etapas de 9 a 11.
   On: TIMER/ Hr fica piscando.
9. Percorra as opções para cima ou para baixo para selecionar o temporizador de recuperação ou freqüência cardíaca.
   Pressione OK.

A. RecoTime é exibido.

10. Percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
11. Percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK. Aparecerá Recovery TIMER.

Ou

B. RecoHr será exibido.

10. Percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar o valor. Pressione OK. Aparecerá Recovery Hr.

Definindo o tipo de intervalos

Você pode selecionar 4 tipos opcionais de intervalos:

A. Intervalo baseado em tempo	Encerra seu intervalo quando tiver usado o tempo selecionado.
B. Intervalo baseado em freqüência cardíaca	Encerra seu intervalo assim que você atingir a freqüência cardíaca selecionada.
	! Quando selecionar o intervalo baseado em frequência cardíaca, o cálculo de recuperação deverá estar ativado.
C. Intervalo baseado em distância	Encerra seu intervalo quando você atingir a distância selecionada.
D. Intervalo manual	Permite que você encerre a sessão de treinamento com intervalo pressionando e mantendo OK.

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL do intervalo seja exibido. Pressione OK para iniciar o ajuste do tipo de intervalo. TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL fica piscando.
7. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o tipo de intervalo que será utilizado para encerrar o intervalo. Pressione OK. Se escolher intervalo manual desconsidere as etapas 8 e 9.

A. Intervalo baseado em tempo

8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
9. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK. Aparecerá Interval TIMER.

Ou

B. Intervalo baseado em freqüência cardíaca

8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar a freqüência cardíaca que encerrará seu intervalo. Pressione OK. Aparecerá Interval Hr.

Ou

C. Intervalo baseado em distância

8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar quilômetros. Press. OK.
9. Pressione para cima ou para baixo para ajustar centenas de metros. Pressione OK. Aparecerá Interval DIST.

Unidades 2: Unidades ajustáveis são milhas e pés.

Definindo a quantidade de intervalos e recuperações (Repeat)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

Podem ser definidos até 30 intervalos e recuperados (se definido como ativado) em fase de intervalo.

6. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Repeat.
7. Pressione OK para iniciar a definição do número.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o número. Pressione OK.

Ou

Caso você não saiba com antecedência o número precisa de intervalos e recuperações desejados, selecione intervalos contínuos. Os intervalos continuarão até que você pare manualmente o exercício ou até que sejam efetuados 30 intervalos.

8. Pressione para baixo até que apareça Cont e o símbolo . Pressione OK.

Definir o intervalo de recuperação
É possível seleccionar 3 tipos de recuperação

A.	Recuperação baseado em tempo	Conclui o seu cálculo quando o tempo selecionado estiver encerrado.
Ou		
B.	Recuperação baseado em freqüência cardíaca	Conclui o seu cálculo assim que for atingida a freqüência cardíaca selecionada.
Ou		
C.	Recuperação baseado em distância	Encerra seu intervalo quando você atingir a distância selecionada.

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que TIMER/ Hr/ DIST de recuperação seja exibido.
7. Pressione OK para iniciar a definição do cálculo de recuperação em ativado ou desativado. Ativar/Desativar está piscando.
8. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar o cálculo de recuperação. Pressione OK.
   Desativar: desconsidere as etapas de 9 a 11.
   Ativado: TIMER/ Hr/ DIST fica piscando.
9. Pressione para cima ou para baixo para selecionar temporizador de recuperação, freqüência cardíaca ou distância. Pressione OK.

A. RecoTime é exibido.

10. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.
11. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os segundos. Pressione OK.
    Aparecerá Recovery TIMER.

Ou

B. RecoHr é exibido.

10. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o valor. Pressione OK.

Ou

C. Rec. Dist é exibido.

10. Pressione para cima ou para baixo para ajustar quilômetros. Pressione OK.
11. Pressione para cima ou para baixo para ajustar centenas de metros. Pressione OK. Aparecerá Recovery DIST.

Unidades 2: Unidades ajustáveis são milhas e pés.

Para dar continuidade às definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Denominando os conjuntos de exercícios

Se você pode nomear os exercícios com sete letras, números ou sinais de pontuação. Os dígitos disponíveis são: 0-9, espaço, A- Z, a-z, - % / ( ) * + : ?.

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para digitar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione OK. E0 - E5 será exibido.
4. Pressione para cima ou para baixo até que o conjunto de exercícios desejado E1 - E5 seja exibido.
5. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz. As letras ajustáveis estarão piscando.
6. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o sinal desejado. Pressione OK.
7. Repita a etapa anterior até que tenha escolhido as sete letras.

Para dar continuidade às definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definição da memória

1. No mostrador Hora, pressione para cima ou para baixo até OPTIONS ser exibido.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. É exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido MEMORY SET.
4. Pressione OK para iniciar as configurações de memória. É exibido Rec. Rate.
5. Pressione para cima ou para baixo para selecionar a freqüência de gravação desejada. Á medida que a freqüência de gravação é alterada, a memória remanescente pode ser vista na linha inferior. Pressione OK.

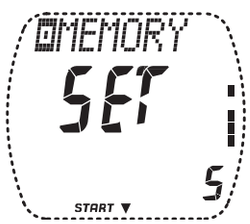
Options (Opcões)

▼

Memory Set

▼

Rec. Rate 5 Sec/ 15 Sec/ 60 Sec



O tempo de gravação do computador de corrida/bicicleta depende da freqüência de gravação selecionada (5 s, 15 s ou 60 s). Quando a memória estiver cheia você pode continuar a se exercitar mas os exercícios não são mais gravados.

A tabela a seguir mostra os tempos máximos de exercício para cada freqüência de gravação para cada frequência de gravação em um único arquivo.

Altitude	Velocidade	Cadência	Potência	Freqüência de Grav. 5 s	Freqüência de Grav. 15 s	Freqüência de Grav. 60 s
Ativado	Ativado	Ativado	Ativado	4 h 55 min	14 h 45 min	59 h 2 min
Ativado	Ativado	Ativado	Desativado	8 h 51 min	26 h 34 min	99 h 59 min
Ativado	Ativado	Desativado	Ativado	5 h 32 min	16 h 36 min	66 h 25 min
Ativado	Ativado	Desativado	Desativado	11 h 4 min	33 h 13 min	99 h 59 min
Ativado	Desativado	Desativado	Desativado	14 h 45 min	44 h 17 min	99 h 59 min por ficheiro e um total de 170 h
Desativado	Ativado	Ativado	Ativado	5 h 32 min	16 h 36 min	66 h 26 min
Desativado	Ativado	Ativado	Desativado	11 h 4 min	33 h 13 min	99 h 59 min
Desativado	Ativado	Desativado	Ativado	6 h 19 min	18 h 58 min	75 h 55 min
Desativado	Ativado	Desativado	Desativado	14 h 45 min	44 h 17 min	99 h 59 min por ficheiro e um total de 170 h
Desativado	Desativado	Desativado	Desativado	44 h 18 min	99 h 59 min	99 h 59 min por ficheiro e um total de 510 h

A utilização de configurações de exercícios e o registro de voltas reduz os tempos máximos dos exercícios.

Para dar continuidade às definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

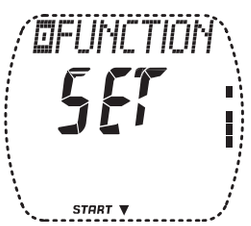
Ativando/desativando funções

Options (Opcões)

Function Set

OwnCal On/OFF ▲▼ Tests On/OFF ▲▼ HR_{max}-p On/OFF ▲▼ Altitude On/OFF ▲▼ AutoLap On/OFF

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FUNCTION SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições da função. Será exibido OwnCal.



! Para definir as funções a seguir como ativadas, será necessário definir as informações do usuário. Se forem exibidos kg/lbs à medida que você inicia a definição da função como ativada, o receptor de pulso mostrará que você não definiu todas as informações do usuário.

Ativando/desativando contador pessoal de calorias (OwnCal)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione OK para iniciar a definição da função OwnCal. On/OFF começa a piscar.
6. Pressione para cima ou para baixo para definir OwnCal como ativado ou desativado. Pressione OK.

Para obter resultados mais precisos de OwnCal, atualize as definições de VO_{2max} e de HR_{max} com valores medidos clinicamente (se disponíveis). Caso não conheça os valores medidos clinicamente, execute o Polar Fitness Test e atualize as definições de OwnIndex e de HR_{max}-p no modo Fitness Test.

Ativando/desativando tests (Tests)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Tests.
6. Pressione OK para iniciar a definição do Fitness Test. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para definir o Fitness Test como ativado ou desativado. Pressione OK.

Ativando/desativando freqüência cardíaca máxima prevista (HR_{max}-p)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido HRmax-p.
6. Pressione OK para iniciar a definição de HR_{max}-p. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para definir o HR_{max}-p como ativado ou desativado. Pressione OK.

HR_{max}-p poderá ser ativada somente se o Polar Fitness Test estiver ativado.

Ativando/desativando as funções de altitude e termômetro (Altitude)

Se você a iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que Altitude seja exibida.
6. Pressione OK para iniciar a ativado/desativado do termômetro e da medição da altitude. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar a altitude. Pressione OK. Se você desativou Altitude, ignore o restante das definições de altitude.
8. Se você ativou Altitude, “Wait...” é exibido durante alguns segundos.
9. Altitude e um número intermitente são exibidos. Comece a ajustar a altitude do ponto inicial. Unidade ajustáveis de 1/ 2 podem ser alteradas mantendo-se pressionado o botão sinal/luz.
   Pressione para cima ou para baixo até que a altitude desejada seja exibida. Pressione OK.

! Se existir sujidade a bloquear os canais da pressão do ar, envie a unidade de pulso a um Centro de Assistência Técnica Polar. Não insira nenhum objecto nas entradas de ar.

! É recomendável que você redefina a altitude sempre que uma referência confiável esteja disponível. Para obter leituras de altitude o mais precisas possível, calibre sempre o altímetro antes de efectuar exercício.

! Para utilizar o termômetro a altitude tem de estar ligada. Em virtude da temperatura do organismo afectar a leitura da temperatura ambiente, a melhor maneira de obter um valor exacto da temperatura é tirar a unidade de pulso durante pelo menos 10 minutos.

Para dar continuidade às definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Ativar/desativar AutoLap

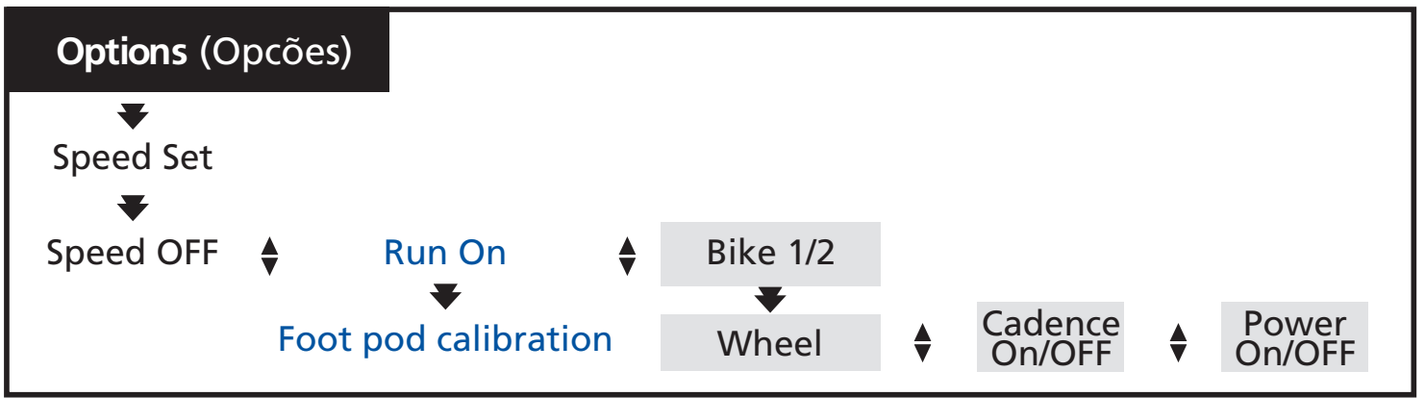
Quando você usa a função AutoLap (Volta automática), o computador em execução registra automaticamente os tempos da volta, de forma contínua, depois que você percorreu a distância pré-definida. Por exemplo, se você ajustar a distância de AutoLap para 400 metros, a primeira volta será registrada em 400 metros, a segunda volta em 800 metros e assim por diante.

Se você iniciar a partir da exibição Time of day (Hora do dia), repita as etapas de 1 a 4.

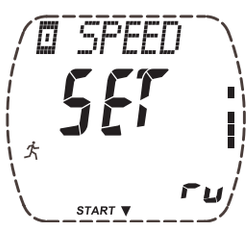
5. Percorra as opções para cima ou para baixo até que a opção AUTOLAP seja exibida.
6. Pressione OK para iniciar o ajuste de AutoLap. On/Off começa a piscar.
7. Percorra as opções para cima ou para baixo para ativar ou desativar AutoLap. Pressione OK.
   OFF: pule o restante dos ajustes de AutoLAP.
8. A opção Set A.Lap Distance (Ajustar distância de AutoLap) é exibida. Percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar a distância de AutoLap. Pressione OK para selecionar a distância da volta.

! AutoLap poderá ser ativado somente se a função de velocidade estiver ativada nos ajustes de velocidade.

Ajustes de recursos da velocidade



1. Na opção Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que OPTIONS seja exibida.
2. Pressione OK para entrar no modo de Opções. EXERCISE SET é exibido.
3. Pressione para cima ou para baixo até que SPEED SET seja exibido.
4. Pressione OK para iniciar os ajustes de velocidade.
5. Selecione para iniciar os ajustes para corrida, bicicleta 1 ou 2 ou desligue os recursos de velocidade. Pressione para cima ou para baixo até que selecione para iniciar os ajustes para bicicleta (Bike) 1 ou 2 ou desligue os recursos de velocidade (OFF). Se você selecionou desligar os recursos de velocidade, pule o restante dos ajustes.



Ajustes de corrida

Calibrando o Pedal Polar S1™

É recomendado que você calibre o pedal quando: usá-lo pela primeira vez; houver alterações significativas no estilo de corrida; ou quando for substancialmente alterada a posição do pedal no sapato.

Não se esqueça de que se pretende utilizar definições de calibração para andar a pé, recomendamos que calibre o Pedal enquanto anda.

Você pode calibrar o Pedal S1 percorrendo a distância pré-definida, por exemplo, três volta de 400 metros em velocidade constante ou manualmente ajustando o fator de calibração.

Calibração durante a corrida

Se você iniciar a partir da exibição Time of day (Hora do dia), repita as etapas de 1 a 5.

A distância mínima de calibração é de 1200 metros (0,75 milhas) / 3 voltas numa pista de atletismo padrão.

6. A opção CALIBRATE? SPEED (Calibrar velocidade) é exibida. Pressione OK.
7. A opção CALIBRATION RUN (Execução de calibração) é exibida. Pressione OK.
8. Hundreds of meters (Centenas de metros) começa a piscar, percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar o valor.
   Pressione OK.
   Meters (Metros) começa a piscar, percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar o valor. Pressione OK.
9. A opção CALIBRATION START (Início da calibração) é exibida. Ative o sensor de velocidade pressionando sem libertar o botão vermelheo do sensor até a luz verde começar a piscar e pressione OK na unidade de pulso para iniciar a calibração. Inicie a corrida com o pé em que se encontra o sensor na linha de partida e corra a distância pré-definida em uma velocidade constante. Enquanto estiver correndo, a unidade de pulso mostrará a distância não calibrada percorrida.
10. Pare exatamente na linha de chegada da distância. Aguarde até a medição da distância no receptor de pulso parar e pressione OK.
11. Percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar a distância exibida na unidade de pulso para indicar a distância real percorrida. Pressione OK para salvar a calibração. A mensagem CALIBRATION DONE (Calibração concluída) é exibida.

Você pode cancelar a calibração pressionando o botão Stop (Parar) na unidade de pulso. Se você percorrer uma distância inferior à distância pré-definida, a mensagem CALIBRATION FAILED (Falha na calibração) será exibida.

Calibração manual

! Regule o factor SET para o valor 1000 antes de proceder à calibração manual.

O fator de calibração é calculado como a razão entre a distância real e a distância não calibrada. Por exemplo, se você percorre 1200 metros e a unidade de pulso mostra uma distância de 1180 metros, o fator de calibração deverá ser ajustado para 1200/1180 x 1000= 1017.

Se você iniciar a partir da exibição Time of day (Hora do dia), repita as etapas de 1 a 5.

6. A opção CALIBRATE? SPEED (Calibrar velocidade) é exibida. Pressione OK.
7. A opção CALIBRATION RUN (Execução de calibração) é exibida. Percorra as opções para cima ou para baixo até que a opção Calibration Manual (Calibração manual) seja exibida.
8. Pressione OK para iniciar o ajuste do fator de calibração.
9. A opção SET FACTOR (Ajustar fator) é exibida. Percorra as opções para cima ou para baixo para ajustar o fator. Pressione OK.

Ajustes de recursos da bicicleta

Você pode definir duas preferências de bicicleta para o receptor de pulso. Deixe os ajustes prontos para ambas; ao iniciar o exercício, basta selecionar bicicleta 1 ou 2. Ao escolher o ajuste 1 ou 2, as funções de medição de velocidade e distância estarão sempre ativadas. Os dados do tamanho do aro são um pré-requisito para que as infomações de ciclismo sejam corretas.

Ajuste do tamanho do aro (Wheel)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Inicie com a exibição mostrando Wheel.
7. Pressione OK para iniciar o ajuste do tamanho do aro.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar o tamanho do aro. Pressione OK.

Você dispõe das seguintes alternativas para saber o tamanho do aro de sua bicicleta:

MÉTODO 1.

Procure no aro de sua bicicleta o diâmetro impresso em polegadas e ERTRO. Na tabela abaixo, ache o diâmetro em polegadas ou ERTRO na coluna da esquerda e o correspondente arp em milímetros à direita.

ERTRO	DIAMETRO DO ARO (polegadas)	AJUSTE DO TAMANHO DO ARO (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
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

! O tamanho da roda indicado na tabela anterior deve servir apenas para orientação, pois depende do respectivo tipo e da pressão do ar.

MÉTODO 2.
Marque o piso do pneu da frente com uma linha e rode o pneu perpendicularmente ao solo. Também pode utilizar a válvula como marca. Marque uma linha no solo. Movimente o seu velocípede, numa superfície plana, a direito para a frente de modo a que o pneu descreva uma rotação completa. Verifique se o pneu está perpendicular ao solo. Desenhe uma nova linha no solo exactamente no sítio em que o pneu toca no solo. Meça a distância entre as duas linhas duas linhas no solo. Subtraia 4 mm a fim de descontar o seu peso no velocípede para determinar a circunferência da sua roda.
Este é o valor que deve introduzir no conta quilómetros.

_____ mm

- 4 mm

_____ mm

! O tamanho do aro é sempre indicado em milímetros, por ser uma unidade mais precisa. A reinicialização do monitor informa os valores padrão.

Cadência* ativando/desativando (Cadence)
Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.
6. Pressione para cima ou para baixo até que Cadence seja exibida.
7. Pressione OK para iniciar o ajuste da Cadência. Ativada/desativada começa a picar.
8. Pressione para cima ou para baixo para ajustar a Cadência como ativada ou desativada. Pressione OK.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

Potência* ativando/desativando (Power)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 5.

6. Pressione para cima ou para baixo até que Power seja exibido.
7. Pressione OK para iniciar a definição da Saída de Potência. On/OFF começa a piscar.
8 Pressione para cima ou para baixo para ativar ou desativar a Saída de Potência. Pressione OK. OFF: Ignore o restante das definições de Saída de Potência.
9. C. weight é exibido. Comece a ajustar o peso da corrente. Pressione para cima ou para baixo até que o peso desejado seja exibido. Pressione OK.
10. C. length é exibido. Comece a ajustar o peso da corrente. Pressione para cima ou para baixo até que o peso desejado seja exibido. Pressione OK.
11. S. length é exibido. Comece a ajustar o tamanho da extensão. Pressione para cima ou para baixo até que o tamanho desejado seja exibido. Pressione OK.

Se você esta usando o Sensor de Velocidade Polar sem fio, ajuste a função Power para OFF.

Há mais informações sobre o Sensor de Cadência Polar e o Sensor Polar de Saída de Potência na capa posterior deste manual.

Identificação de bicicleta 1 e 2

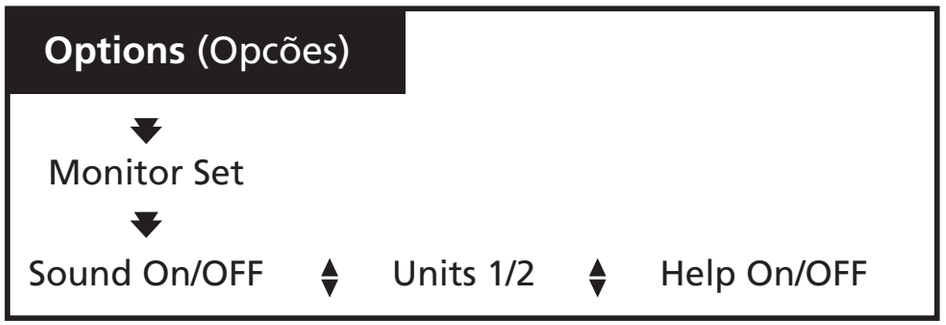
Você pode identificar as bicicletas, com quatro letras, números ou marcas. Número no canto direito do monitor, indica quais ajustes da bicicleta estão em uso. (--=velocidade desativada, b1= bicicleta 1, b2=bicicleta 2)

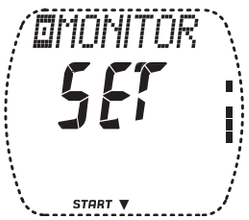
1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que OPTIONS seja exibida.
2. Pressione OK para entrar no modo de Opções. EXERCISE SET é exibido.
3. Pressione para cima ou para baixo até que SPEED SET seja exibido. Pressione OK.
4. Pressione para cima ou para baixo até que Bike 1 ou 2 seja exibida.
5. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz. A letra ajustável fica piscando.
6. Pressione para cima ou para baixo para seleccionar a marca desejada. Pressione OK.
7. Repita a etapa anterior até ter escolhido as quatro letras.

Para dar continuidade a suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definições do monitor

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido MONITOR SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições do monitor. Será exibido Sound.





Ativando/desativando o som da atividade/botão (Sound)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione OK para iniciar a definição do som. On/OFF começa a piscar.
6. Pressione para cima ou para baixo para definir o som como ativado ou desativado. Pressione OK.

O som da atividade/botão consiste em um som do botão, e nos modos de Medição e Exercício as seguintes atividades são anunciadas por meio de som: iniciar, parar e registro de voltas, início da fase, fim de fase de intervalo e fim de cálculo de recuperação. Não se trata dos alarmes de zona alvo de freqüência cardíaca, alarme de relógio ou alarme de teste físico.

Selecionando unidades de medição (Units)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Units.
6. Pressione OK para iniciar a definição das unidades. 1 ou 2 começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o Unidade desejada. Pressione OK.

Os ajustes das unidades afetam os seguintes recursos:

	Unidades 1:	Unidades 2:
Informações do usuário	kg, cm	libras, pés
Data de nascimento	dia-mês-ano	mês-dia-ano
Velocidade	km/h	mph
Distância	km, centenas de metros	milhas, pés
Pace	minutos/km	minutos/milha
Altitude	metros	pés
Metros subidos	metros	pés
Temperatura	°C	°F
Tamanho do aro	mm	mm (ATENÇÃO!)
Potência		
Peso da corrente	g	g
Tamanho da corrente	mm	mm
Extensão	mm	mm

Ativando/desativando o auxílio (Help)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Help.
6. Pressione OK para iniciar a definição da função auxílio. On/OFF começa a piscar.
7. Pressione para cima ou para baixo para definir o auxílio como ativado ou desativado. Pressione OK.

Se você ativar o auxílio, as setas intermitentes o conduzirão aos botões corretos nos modos Opções e Arquivo. Durante o exercício, quando você estiver alterando as informações do meio da linha, poderá ver, por alguns segundos, o nome da função. Os nomes também são exibidos conforme você acessa informações nas amostras de volta e de excercício no modo Arquivo.

Para dar continuidade a suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definições do relógio

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido OPTIONS.
2. Pressione OK para entrar o modo Opções. Será exibido EXERCISE SET.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido WATCH SET.
4. Pressione OK para iniciar as definições do relógio. Será exibido ALARM.

Options (Opcões)

Watch Set

Alarm ▲▼ Time 1/2 ▲▼ Date ▲▼ Remind On/OFF

Definindo alarme (ALARM)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

Desativado: pule as etapas de 7 a 9.

5. Pressione OK para iniciar as definições de alarme. •)) On/OFF começa a piscar.
6. Pressione para cima ou para baixo para definir o alarme como ativado ou desativado. Pressione OK. 24h: desconsidere a etapa 7.
7. 12h: AM/PM começa a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar AM ou PM. Pressione OK.
8. As horas começam a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar as horas. Pressione OK.
9. Os minutos começam a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.

Quando o alarme aparecer, ele emitirá um som por um minuto ou você poderá desativá-lo pressionando qualquer um dos botões.

Definindo hora do dia (TIME)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido TIME1/ TIME2.
6. Pressione OK para iniciar a definição da Hora do dia.
7. A hora estará piscando. Pressione para cima ou para baixo para selecionar a hora 1 ou a hora 2. Pressione OK.
8. 12h/ 24h começa a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o modo de Hora: 12h ou 24h. Pressione OK. 24h: desconsidere a etapa 9.
9. AM/PM começa a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar AM ou PM. Pressione OK.
10. As horas começarão a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar as horas. Pressione OK.
11. Os minutos começarão a piscar. Pressione para cima ou para baixo para ajustar os minutos. Pressione OK.

Definindo data (DATE)

Se você iniciar a partir da exibição Hora do dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido DATE.
6. Pressione OK para iniciar o ajuste da data.
7. Aparecerá Day. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o valor desejado. Pressione OK.
8. Aparecerá Month. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o valor desejado. Pressione OK.
9. Os dígitos do Ano começarão a piscar. Pressione para cima ou para baixo para selecionar o ano. Pressione OK.

12h: A ordem é
Mês - Dia - Ano

Ativando/desativando lembretes (REMIND)

Se você iniciar a partir da exibição Hora de dia, repita as etapas de 1 a 4.

5. Pressione para cima ou para baixo até REMIND ser exibido.
6. Pressione OK para começar a configurar os lembretes.
7. Pressione para cima ou para baixo até o lembrete desejado ser exibido. O numero do lembrete é exibido no canto do mostrador.
8. Pressione OK. On/OFF começa a piscar.
9. Pressione para cima ou para baixo para definir o lembrete como ativado ou desativado. Pressione OK.

É possível carregar 7 lembretes, cada um incluindo hora e nome, do software Polar Precision Performance para o seu receptor de pulso.

O alarme do lembrete soa apenas quando a hora do dia é exibida. Quando o alarme do mostrador for acionado irá soar durante 15 segundos ou poderá ser desativado pressionando-se qualquer um dos botões exceptuando o botão sinal/luz.

Apague o texto de lembrete, pressionando qualquer um dos botões exceptuando o botão sinal/luz.

Para dar continuidade a suas definições, pressione o botão Parar ou, para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

Definindo dicas

Selecionando a hora 1 ou hora 2

Na exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão para baixo. Será exibido, por alguns segundos, Time 1 ou Time 2 na linha superior. A hora exibida será utilizada em todas as funções do relógio e do alarme. Se você escolher a Hora 2 na exibição Hora do dia, nela será exibido 2.

Atalho para ciclo de definição do relógio

Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz por alguns segundos para entrar o ciclo de definição do relógio. Se desejar desconsiderar alguma etapa e ir definir diretamente uma função específica do relógio, pressione para cima ou para baixo até que a função desejada seja exibida. Defina a função conforme mostrado na seção "Definições do relógio".

Alternar unidades de medida

- enquanto são definidas peso ou altura.
- enquanto são definidas intervalo ou recuperação baseada em distância.
- enquanto você define o ponto de referência de altitude.

Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz até que as unidades sejam alternadas. Libere o botão.

Alternar data, identidade do usuário, nome do usuário e logotipo

Você pode definir um numero de identidade do usuário, nome do usuário e logotipo do Polar Precision Performance software. Essas definições são mostradas na linha superior do mostrador da Hora do dia. Você pode alternar entre identidade do usuário, nome do usuário, logotipo e data pressionando e mantendo pressionado para cima.

C. EXERCÍCIO

Você pode utilizar dois modos em seu exercício: Medição ou Gravação. No modo Medição, será possível ver sua freqüência cardíaca, porém seu exercício não será registrado. No modo Gravação, seu exercício será registrado e serão iniciados o cronômetro ou outros cálculos.

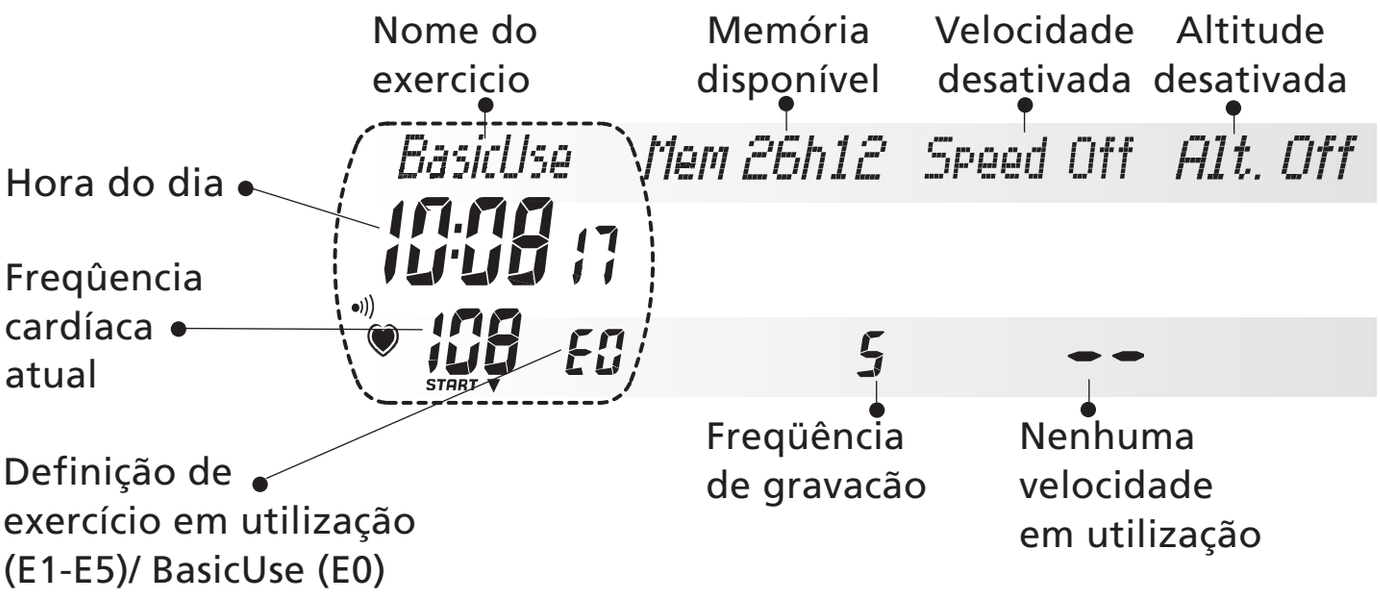
Modo Medição

1. Use o transmissor e o receptor de pulso conforme descrito na seção "Iniciação fácil".
2. Para certificar-se de que a pesquisa do código será bem sucedida:

- Mantenha o receptor de pulso a 1 metro/ 3 pés de seu transmissor.
- Verifique se você não está perto de outras pessoas com monitor de freqüência cardíaca, linhas de força de alta voltagem, televisão, telefones portáteis, carros, equipamentos de exercícios acionados por motores ou outros distúrbios eletromagnéticos.

3. Inicie a partir da exibição Hora do dia pressionando o botão OK para iniciar a medição de sua freqüência cardíaca. Um símbolo de coração começará a piscar e aparecerá, no máximo em 15 segundos, sua freqüência cardíaca em batimentos por minuto. Agora você entrou no modo Medição. Se não houver recepção de freqüência cardíaca, o receptor retornará automaticamente, dentro de cinco minutos, para a exibição Hora do dia.

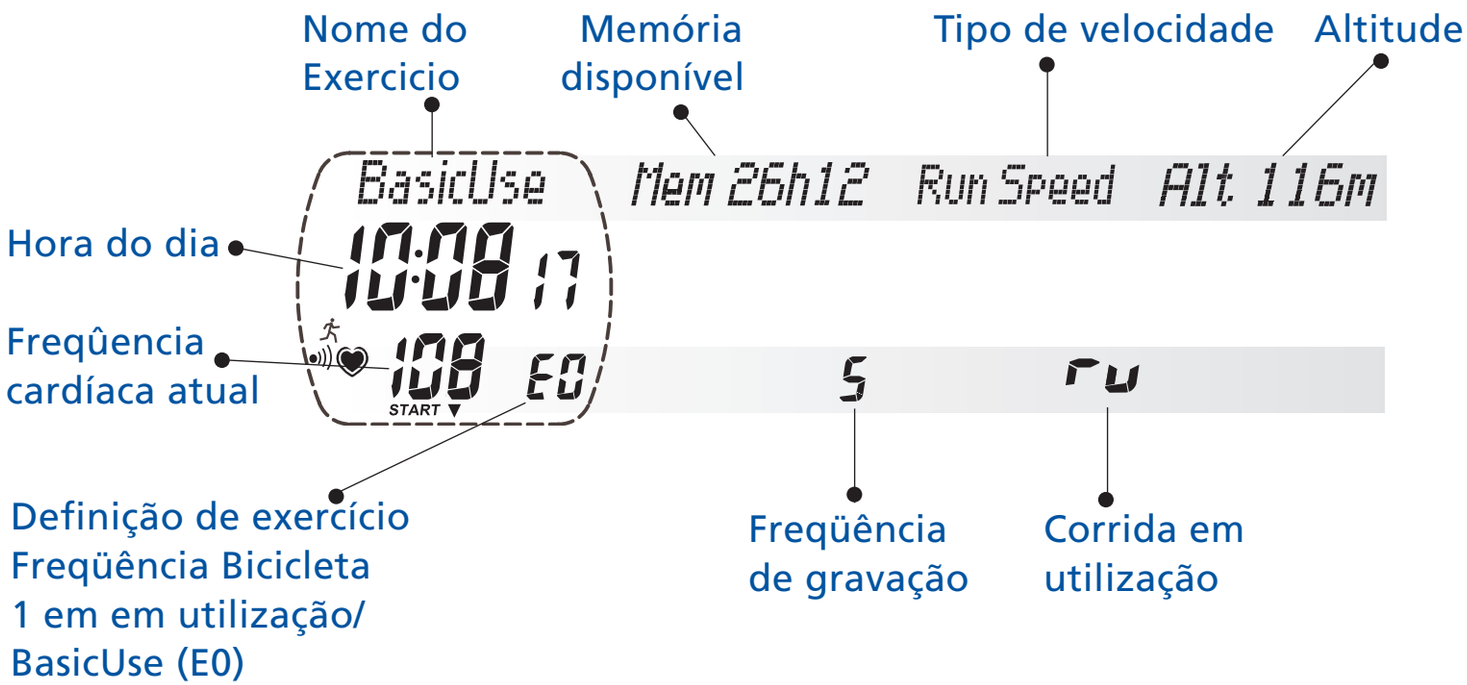
As seguintes exibições começam a alternar se não há definições de bicicleta ou de altitude em utilização quando o modo Medição é acionado:



Se estiver a correr ou a andar de bicicleta, ative as configurações da velocidade mantendo pressionado o botão para baixo. Repita até visualizar o parâmetro pretendido da velocidade do lado direito do monitor.
-- = definição da velocidade desactivada
ru = corrida ativada
b1 = bicicleta 1
b2 = bicicleta 2

! Certifique-se de que activou as definições adequadas da velocidade antes de começar a gravar.

As seguintes exibições começam a alternar se não há definições de corrida ou de altitude em utilização quando o modo Medição é acionado:



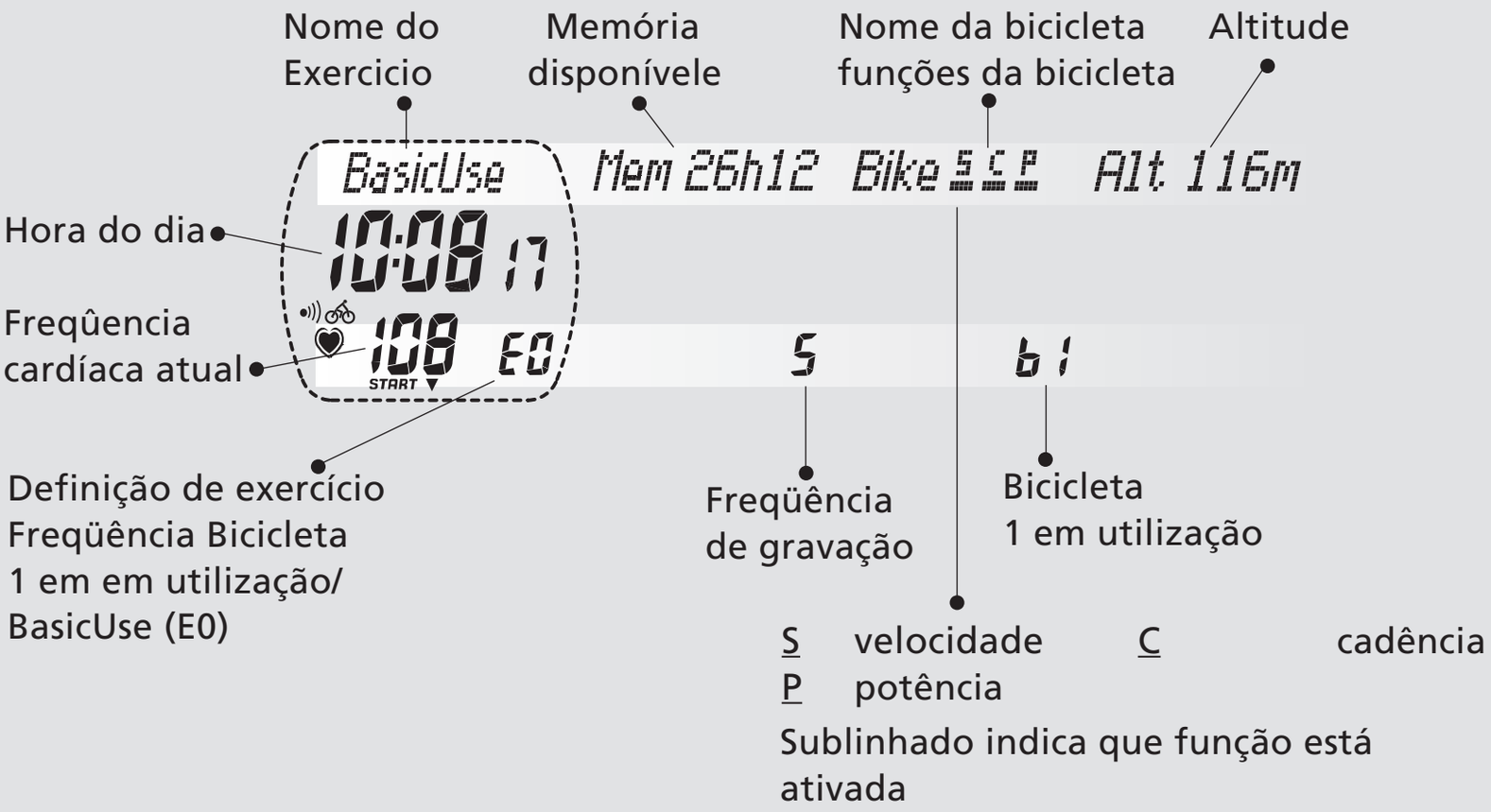
Se não estiver corrida, desative as configurações de velocidade mantendo pressionado o botão para baixo. Repita o procedimento até ser exibido --. Isso aumentará a quantidade de memória livre.

Se você desejar gravar as informações da corrida, ligue o pedal depois da sua freqüencia cardíaca ser exibida no receptor de pulso. Pressione OK para começar a gravar o seu exercício.

Ou

Se pretender gravar informações da corrida sem a medir a freqüencia cardíaca, ligue o pedal depois de visualizar a leitura 00 para a freqüencia cardíaca.

As seguintes exibições começam a alternar se não há definições de bicicleta ou de altitude em utilização quando o modo Medição é acionado:



Se não estiver pedalando, nem utilizando o altímetro, desative as configurações de ciclismo mantendo pressionado o botão para baixo. Repita o procedimento até ser exibido --. Isso aumentará a quantidade de memória livre.

Se você desejar gravar as informações de ciclismo **mantenha a bicicleta parada** até sua freqüência cardíaca apareça no monitor. Pressione OK para começar a gravar o seu exercício.

Ou

Se o seu iniciar a medição de informações de ciclismo sem a medição de freqüencia cardíaca. Depois que 00 aparecer pressione OK e comece a pedalar.

Modo Gravação

! Antes de iniciar a gravação, verifique se há memória suficiente disponível. Esta informação é exibida na linha superior, no modo de Medição.

Se for iniciar da exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão OK.

As informações do exercício serão armazenadas em um arquivo de exercício somente quando o cronômetro estiver em execução. O registro contínuo está indicado com uma barra de gráficos que é executada continuamente no monitor.

Se o seu exercício predefinido exigir ajustes de velocidade, Set Speed será exibido por alguns segundos. Para iniciar o exercício definido, é necessário selecionar corrida, bicicleta 1 ou 2 pressionando e mantendo pressionado o botão até que a definição desejada seja exibida.

A opção é exibida no canto inferior direito:
-- = velocidade desativada
ru = corrida ativada
b1 = bicicleta 1 ativada
b2 = bicicleta 2 ativada

Se a leitura 00 / - - estiver no monitor, não há recepção de freqüência cardíaca. Posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor. O receptor começará a procurar novamente o sinal de freqüência cardíaca.

No início do exercício, quando ainda não são transcorridos 60 minutos, o tempo é exibido em minutos e segundos. Quando o tempo de exercício ultrapassa 60 minutos, ele será exibido em horas e minutos.

Se não forem exibidas quaisquer leituras ou forem exibidas leituras irregulares da velocidade de corrida no monitor, verifique o seguinte:

- Mantenha a distância em relação a outros corredores que estejam a utilizar pedais
- Se mantiver o receptor de pulso à sua frente durante mais de 15 segundos, as medições da velocidade e da distância param. Mova a sua mão para reactivar as medições.

Ativando/desativando o alarme da zona alvo de freqüência cardíaca/pace

Tenha em atenção que não pode usar o alarme quando as funções da bicicleta estiverem ligadas. A distância do percurso é reinicializada quando se mantém pressionado o botão sinal/luz. Dessa forma, o percurso não será exibido na linha superior quando o alarme da zona-alvo for ativado ou desativado.

Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz.
Quando aparecer no monitor, o alarme da zona estará ativado. Você ouvirá um som com cada batimento cardíaco se ele estiver fora do limite da FC.

Caso não deseje usar o alarme da zona, a leitura da freqüência cardíaca/pace intermitente indicará se seu batimento cardíaco está fora do limite da FC. Esta função pode ser usada se os limites da FC estiverem ativados.

Além do alarme da zona de freqüência, você pode ver:

- se está se exercitando acima da zona de freqüência cardíaca/pace.
- se está se exercitando abaixo da zona de freqüência cardíaca/pace.

Alternando os limites da FC/pace
Pressione e mantenha pressionado o botão para cima. Repita até que o limites desejados sejam exibidos. No modo Treinamento com Intervalo os limites são automaticamente alternados quando a fase é trocada para os limites predefinidos.

Você tem três modos opcionais de Exercício, dependendo do exercício selecionado:

- BasicUse
- Definição do Treinamento com Intervalo (Int On)
- BasicSet (Int OFF)

As funções a seguir podem ser utilizadas durante os três modos opcionais de Exercício.

Iluminação do monitor (Modo noturno)
Pressione o botão sinal/luz no Modo de Medição ou de Gravação.
Depois de iluminar o mostrador uma vez, ele será iluminado automaticamente:

- no final de um cálculo de recuperação ou de intervalo
- ao iniciar ou encerrar a sessão de exercícios
- ao armazenar informações da volta
- ao aproximar a unidade de pulso do transmissor Polar (Toque do coração)

É possível desativar essa função pressionando novamente o botão sinal/luz. Ela é desativada automaticamente quando você retorna ao mostrador Hora do dia. Para iluminar o mostrador no modo Hora do dia, pressione o botão sinal/luz.

Armazenando o tempo de volta e o tempo fracionado

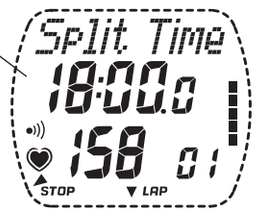
Pressione OK para armazenar o tempo de volta e fracionado.

Primeiro

Tempo de volta
Freqüência cardíaca média da volta
Número da volta

Em seguida

Tempo fracionado



O receptor de pulso automaticamente armazena um tempo de volta quando você interrompe a gravação de seu exercício. O receptor de pulso pode armazenar 99 voltas se você não tiver utilizado a função de intervalo. Após armazenar 99 voltas, aparecerá FULL no monitor, por alguns segundos, cada vez que você der uma volta. Você pode continuar a dar voltas, mas elas não serão armazenadas. O receptor de pulso continuará a gravar todas as outras nformações do exercício, exceto as informações sobre a volta e intervalo.

Fazendo uma pausa no exercício

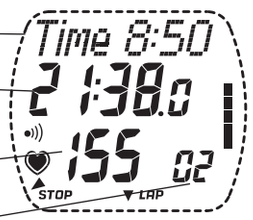
Pressione o botão Parar.
O registro do exercício, o cronômetro e outros cálculos permanecerão parados. Para continuar, pressione OK. Ou para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

O receptor retornará automaticamente à exibição Hora do dia dentro de 30 minutos caso tenha esquecido de sair da medição de freqüência cardíaca após ter parado o cronômetro e retirado o transmissor de seu peito.

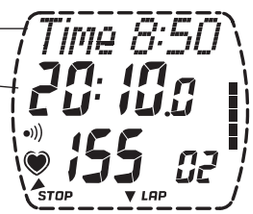
Alternando as informações de exercício exibidas

Há oito opções de exibição, as quais podem ser alternadas pressionando-se o botão para baixo. Uma vez configuradas as opções de exibição, o receptor de pulso guarda as definições das filas superior e inferior para as seis opções de exibição. Se a função Auxílio estiver ativada, o nome da função exibida aparecerá por alguns segundos. Na próxima vez que você iniciar exercício, o cronômetro será exibido na linha do meio e as funções serão exibidas na linha superior e na linha inferior.

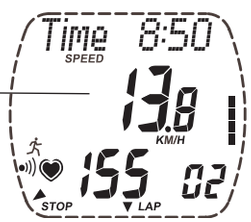
1. Hora do dia
   Cronômetro
   Freqüência cardíaca atual
   Número da volta



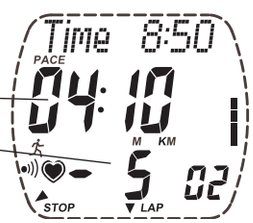
2. Hora do dia
   Tempo de volta



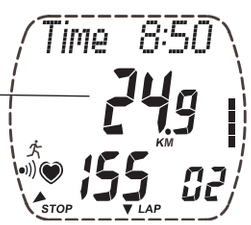
3. Velocidade



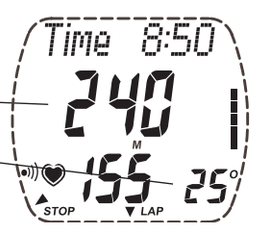
4. Pace
   Diferença de pace



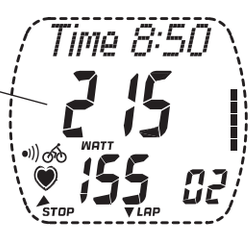
5. Distância



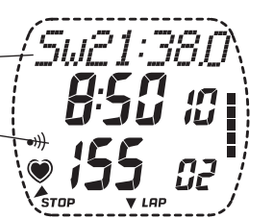
6. Altitude
   Temperature



7. Potência*



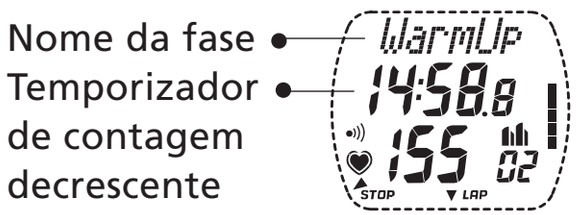
8. Cronômetro
   Hora do dia



! Para obter leituras da altitude o mais correctas possíveis, calibre sempre o altímetro antes de fazer exercício.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

Quando você tiver o Ajuste do Intervalo de Treinamento ativado, haverá uma exibição extra além das quatro. É possível alterar as linha inferiores para esta exibição predefinidos. Consulte as exibições da fase alternativa a partir da seção “Exercício com o Conjunto de Treinamento com Intervalo”.



Você pode configurar as linhas do meio e superiores antes de iniciar o cronômetro no modo Medição ou durante o exercício.

1. **Selecione as informações da linha do meio**
   Pressione o botão para baixo para selecionar a alternativa da exibição desejada. Quando você alterna as informações da linha do meio, as linhas superior e inferior da freqüência cardíaca também serão alteradas. Continue a seleção das linhas superiores e inferiores.

2. **Selecione as informações da linha superior**
   Pressione o botão para cima para selecionar uma das seguintes opções: Hora do dia (Time), cronômetro (Sw), tempo da volta (Lp), ou se você ativou as funcões selecione de: consumo de calorias (Cal), percurso (Trip), velocidade atual (Spd), velocidade média (Avg speed), velocidade máxima (Max speed), pace (Pc), cadência* (Cad), altitude (Alt), metros subidos (Asc), Potência* (Pwr), Equilíbrio de pedalagem esquerda direita* (L - R), índice de pedalagem* (PI).

Não é possível selecionar a mesma função exibida para a linha superior e do meio, ou seja, a opção na linha do meio não está mais disponível para a linha superior.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

3. Selecione a linha inferior das informações da freqüência cardíaca

Pressione e mantenha pressionado o botão para baixo para selecionar a partir do seguinte: Freqüência cardíaca atual, freqüência cardíaca média (avg) ou leitura nas porcentagens de sua freqüência cardíaca máxima (% max) se você tiver definido as informações do usuário. Se a função limite de pace estiver seleccionada, também pode seleccionar a linha inferior para apresentar a diferença de pace.

Você poderá alterar a função exibida da linha inferior somente se o cronômetro estiver ativado.

O valor de diferença de velocidade indica o tempo que você está correndo mais devagar/mais rápido em relação ao limite pré-definido, em segundos. Se o valor for negativo, você estará correndo mais rápido que a velocidade pré-definida e vice-versa.

Iniciando um conjunto de exercícios

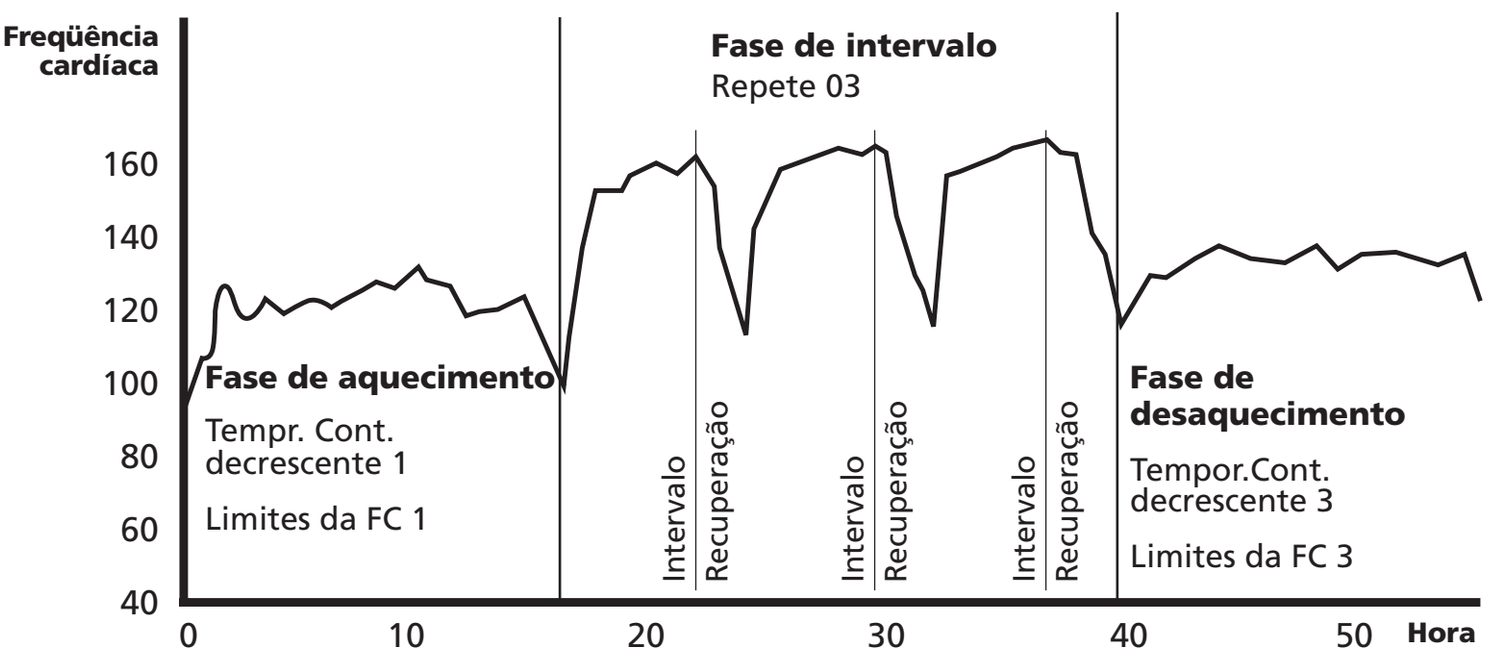
1. Inicie da exibição Hora do dia. Pressione OK para entrar o modo Medição.
2. Se você deseja alternar o conjunto de exercícios predefinido, pressione e mantenha pressionado o botão para cima até que o conjunto de exercícios (E1-E5) seja alternado. Libere. Repita até que o conjunto de exercícios desejado seja exibido.
3. Para iniciar o exercício e o registrar o tipo de exercício predefinido, pressione OK.

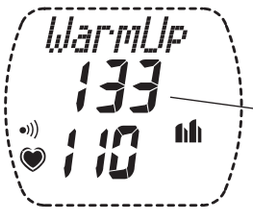
Exercitando com o conjunto de treinamento com intervalo (Int On, E1-E5)

Neste modo é possível usar também as funções na seção "Modo Registro do exercício".

O Interval Trainer automaticamente o conduz através do exercício. Para ouvir os sons da atividade quando a fase iniciar ou parar, certifique-se que o som da atividade esteja ativado. Se você tiver desativado o temporizador de contagem decrescente da fase, terá que parar a fase manualmente pressionando e mantendo botão OK. Quando o cronômetro iniciar a execução, indicará que o Interval Trainer está ativado. Assim que o exercício de treinamento com intervalo for encerrado, o receptor de pulso automaticamente começará um exercício BasicUse, o qual é registrado no mesmo arquivo do seu exercício de treinamento com intervalo.

Estrutura de um exercício de treinamento com intervalo:





Fase de aquecimento (WarmUp)

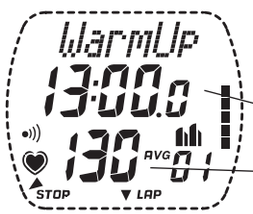
1. *Primeiro*

- Limites da FC/pace 1 (se ativado).

2. *Em seguida*

- Tempor.Cont.decrescente 1.
- Informações sobre a freqüência cardíaca.

O temporizador de contagem decrescente inicia a execução se você tiver ativado o temporizador 1. Se tiver desativado o temporizador, pressione e mantenha pressionado o botão OK e continue a partir da fase de intervalo.

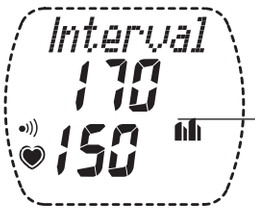


3. *No final da fase de aquecimento*

- Duração da fase de aquecimento.
- Freqüência cardíaca média da fase de aquecimento.

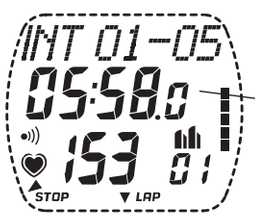
Fase de intervalo

O receptor de pulso registra até 30 fases de intervalo repetidas. Sua fase de intervalo é dividida em sessões de cálculo de recuperação e intervalo (se ativado), as quais se alternam continuamente através da fase de intervalo. À medida que a fase do intervalo muda, os limites de freqüência cardíaca/pace são automaticamente alternados. Por exemplo, ao passar da primeira para a segunda fase, os limites 1 pré-definidos mudam para os limites 2 pré-definidos. Você também pode alternar os limites mantendo pressionado o botão para cima. Repita até que os limites desejados sejam exibidos.



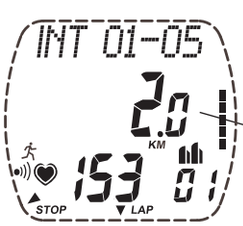
Sessão de intervalo (Interval)
1. *Primeiro*
Limites da FC/pace predefinidos 2 (se ativado).
2. *Em seguida*
Uma das opções a seguir é exibida de acordo com suas definições:
A. manual, **B.** baseado no tempo, **C.** intervalo baseado na freqüência cardíaca ou **D.** intervalo baseado na distância.

A. Intervalo manual.
Número de intervalos definidos.
Número de intervalo atual.
Se você selecionou o intervalo manual, seu intervalo será encerrado assim que pressionar e mantenha pressionado OK.

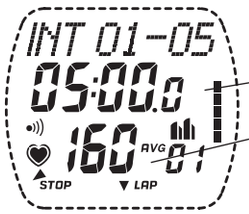


Ou
B. Intervalo baseado em tempo.
Temporizador de contagem decrescente 2.
Se você selecionou intervalo baseado em tempo, seu intervalo será encerrado assim que alcançar a hora pré-definda.

Ou
C. Intervalo baseado em freqüência cardíaca.
A diferença entre a freqüência cardíaca com intervalo pré-defindo e a freqüência cardíaca atual.
Se você selecionou o intervalo baseado em freqüência cardíaca, seu intervalo será encerrado assim que alcançar a leitura de freqüência cardíaca pré-definda.



Ou
D. Intervalo baseado na distância.
Distância com contagem regressiva.
Seu intervalo terminará quando você atingir a distância predefinida.

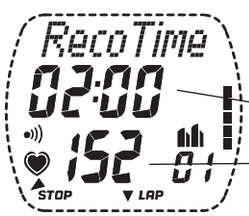


3. *No final do Intervalo*
- Duração do intervalo.
- Freqüência cardíaca média do intervalo.

Quando o intervalo é encerrado, o receptor de pulso continuará automaticamente com a próxima função predefinida: cálculo de recuperação ou fase de desaquecimento.

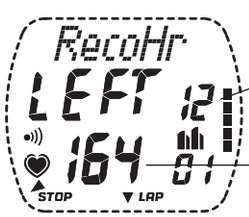
Cálculo de recuperação

Uma das opções a seguir é exibida de acordo com suas definições:
A. cálculo de recuperação baseado no tempo,
B. baseado na freqüência cardíaca ou **C.** cálculo de recuperação baseado na distância.



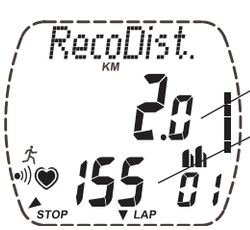
A. Cálculo de recuperação baseado no tempo.
- Temporizador de contagem decrescente de recuperação.
- Freqüência cardíaca atual.

Ou



B. Cálculo de recuperação baseada na freqüência cardíaca.
- A diferença entre a freqüência cardíaca de recuperação predefinida e a freqüência cardíaca atual.
- Freqüência cardíaca atual.

Ou



C. Cálculo de recuperação baseada na distância.
- Distância de recuperação com contagem regressiva.
- Freqüência cardíaca atual.

Você ouvirá dois sinais sonoros quando o cálculo de recuperação estiver concluído.

Ao final da recuperação

A. e **B.**

Duração da recuperação.

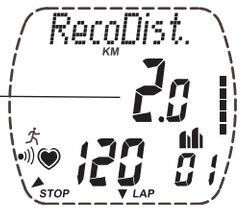
Freqüência cardíaca ou

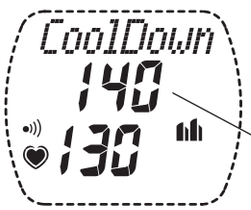
hora de recuperação.

Ou

C.

Distância de recuperação.

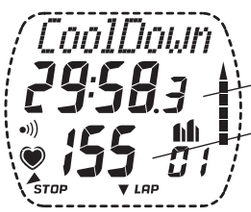




Fase de desaquecimento (CoolDown)

1. *Primeiro*

Limites da FC/pace predefinidos 3 (se ativado).

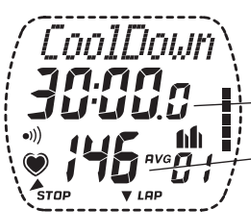


2. *Em seguida*

Tempor.cont.decrescente 3.

Informações sobre a freqüência cardíaca.

O temporizador de contagem decrescente inicia a execução se você tiver ativado o temporizador 3. Se o temporizador estiver desativado, pressione e mantenha pressionado OK para encerrar uma fase de desaquecimento.



3. *No fim da fase de desaquecimento*

Duração da fase de desaquecimento.

Freqüência cardíaca média da fase de desaquecimento.

Após o término da fase de desaquecimento, o receptor automaticamente continuará com o registro do exercício com o modo BasicUse.

Você pode continuar a usar e alternar os limites da FC/pace do exercício anterior neste modo também. Caso deseje fazer outro exercício de treinamento com intervalo, pressione e mantenha pressionado o botão OK.

Interrompendo um exercício de treinamento com intervalo

1. Pressione o botão Parar para fazer uma pausa no exercício.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia.

Ou

Pressione o botão Parar. Aparecerá BasicUse. Você pode continuar com a medição de sua freqüência cardíaca neste modo (modo Medição) ou continuar a se exercitar com o BasicUse e registrar as informações do exercício. Pressione OK. Você pode continuar a usar os mesmos limites da FC/pace do exercício anterior. Repita as etapas 1 e 2 para retornar à exibição Hora do dia.

Exercitando com o BasicSet (Int OFF, E1-E5)

Neste modo você também pode usar as funções na seção "Modo de Gravação".

Iniciando os cronômetros

Se os temporizadores estiverem ativados, automaticamente iniciarão a execução assim que você iniciar o cronômetro. Os temporizadores se alternam na seguinte ordem: temporizador 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. No final do temporizador 1 você ouvirá 1 sinal sonoro, no final do temporizador 2 você ouvirá 2 sinais sonoros e no final do temporizador 3 ouvirá 3 sinais sonoros. Os temporizadores param a execução quando você pára o cronômetro.

Iniciando o cálculo de recuperação
Para iniciar o cálculo de recuperação, pressione e mantenha pressionado o botão OK. Consulte “Exercitando com Interval Trainer”/ “Cálculo de recuperação” para obter as informações exibidas durante o cálculo de recuperação. Após o cálculo de recuperação ser feito o exercício é interrompido. Você pode reiniciar o cronômetro pressionando o botão OK após o cálculo de recuperação para continuar com a sessão de exercícios. Se você executar outro cálculo de recuperação, como conseqüência, as informações sobre a recuperação serão eliminadas.

Interrompendo o exercício

1. Pressione o botão Parar para fazer uma pausa no exercício.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar até que seja exibido Hora do dia. O receptor de pulso automaticamente armazena um tempo parcial quando você interrompe a gravação de seu exercício.

Dicas durante o exercício

Alterne o tipo de exercício (E0 ou E1 - E5)
No modo Medição pressione e mantenha pressionado o botão para cima. Libere. Repita até que o conjunto de exercícios desejado ou BasicUse seja exibido. Reiniciando o cálculo de recuperação ou de intervalo.

Alterne a definicão da velocidade (--, ru, b1 ou b2)
Inicie no modo de Medicão. Pressione e mantenha pressionado o botão até que Run Speed, Bike 1 ou 2 ou Speed off seja exibido. Você pode agora iniciar o exercício com as definicões escolhidas. Só poderá alternar entre corrida e ciclismo e vice-versa, no modo BasicUse (EO).

Reinicialização do contador de percurso
Inicie no modo Medição.
Role até que Trip seja exibido. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz até que a leitura do percurso seja zero. Libere. Para continuar seu exercício, pressione OK.

Retornando para a altitude definida manualmente
Inicie no modo Medição. Retroceda até que altitude seja exibido na coluna central. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz até que a altitude definida manualmente previamente seja exibida.

Se o valor de referência de altitude definido manualmente desviar mais de ± 610 m/ ± 2000 pés da altitude calculada pelo o receptor de pulso, Failed é exibido e a altitude medida é exibida. Defina a altitude de referência no modo Opções. Quando o ajuste da altitude de referência é iniciado, o receptor sugere uma altitude medida ao invés da altitude definida previamente.

Faça uma pausa no cálculo de recuperação ou de intervalo
Inicie a redefinição pressionando e mantendo pressionado o botão para baixo. Para reiniciar o mesmo cálculo, pressione o botão OK ou para reiniciar o exercício de treinamento com intervalo, consulte a sessão “Redefinindo o cronômetro para zero”.

Interrompendo o cálculo de recuperação ou de intervalo
Pressione e mantenha pressionado o botão OK durante a sessão de exercícios de treinamento com intervalo para interromper o cálculo. A próxima sessão é automaticamente iniciada. Por exemplo, se você interromper um intervalo seu cálculo de recuperação (se ativado) iniciará automaticamente.

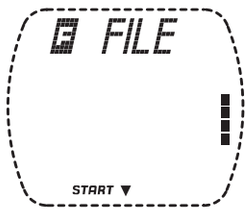
Interrompendo uma fase de exercício de treinamento com intervalo
Pressione o botão Parar para fazer uma pausa em sua fase. Pressione e mantenha pressionado o botão OK. A próxima fase será automaticamente iniciada.

Função toque do coração
A função toque do coração é ativada quando o receptor de pulso é posicionado perto do logotipo Polar do transmissor.

Você tem três alternativas para a função toque do coração. É necessária selecioná-la pelo Polar Precision Performance software:
- Verificar os limites de freqüência cardíaca/pace atuais
- Alternar as opções de exibição
- Armazenar o tempo de volta

Durante o toque do coração, a luz de fundo fica acesa por alguns segundos, se ela já foi usada durante o exercício.

D. COMO RECUPERAR AS INFORMAÇÕES SOBRE O TREINAMENTO



O receptor de pulso começa a guardar as informações do exercício em um arquivo quando o cronômetro é iniciado. As informações podem ser chamadas no modo Arquivo. No modo Arquivo há até 99 arquivos de exercício e um arquivo de gravação que faz acompanhamento dos valores cumulativos e máximos de exercícios.

O seu primeiro arquivo é F1, depois F2 e assim por diante, até ter gravado um máximo de 99 arquivos de exercício. Quanto maior o numero do arquivo, mais recente ele é.

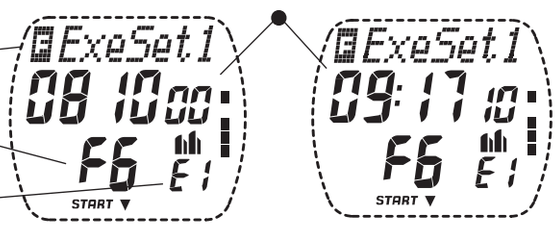
O Polar Precision Performance Software oferece uma maneira fácil de analisar os dados de treinamento, manter o diário e planejar treinamento futuro. Veja as instruções nos CD-ROMs.

Se uma função não estava ativada no modo de configuração, essa informação não será exibida no arquivo gravado.

Arquivo de exercício

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FILE.
2. Pressione OK para entrar o modo arquivo. As informações principais de seu arquivo completo serão exibidas.

Data e hora de início alternadas no monitor



Nome do exercício
Número do arquivo
Conjunto de exercícios usados (E1-E5) ou BasicUse (E0)

3. Pressione para cima ou para baixo até o arquivo desejado ser exibido.
4. Pressione OK para começar a chamar um arquivo de exercício. Exe. Time é exibido.

- Avance e retroceda dentro dos ciclos do arquivo com os botões para cima ou para baixo.
- Pressione OK para entrar um arquivo, ou para entrar em um nível mais profundo no enlace de arquivos.
- Pressione o botão Parar para retroceder ao nível de arquivo anterior.
- Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia, onde quer que você esteja no ciclo de recuperação do Arquivo.

Algumas informações, automaticamente, se alternam no monitor. Você pode fixar a alternação pressionando o botão OK. Por exemplo, as informações da zona-alvo ou as informações sobre a freqüência cardíaca.

Arquivo (F1-F99)

Exe. Time
Recovery
Distance
Pace
Speed
Cadence
Altitude
°C/ °F
Ascent
Power
Pl %
LRB
Limits
InZone 1
InZone 2
InZone 3
InZone S
KCal
Tot. KCal
Tot. Time
Run./Rid. Time
Odometer
EXE SET
LAPS
SAMPLES

Tempo de exercício (Exe. Time)
O tempo do exercício é a quantidade de tempo que você se exercitou com o cronômetro em execução. As freqüências cardíacas máxima (max) e média (avg) de seu exercício se alternam no monitor. Para continuar a recuperação do arquivo, mova o botão para cima ou para baixo.

Informações sobre recuperação do exercício BasicSet (Reco)
- Hora da recuperação.
- Duração da recuperação.
- Sair da freqüência cardíaca.

Ou

- Freqüência cardíaca de recuperação.
- Tempo que levou para alcançar a leitura da freq.cardíaca pré-definda.
- Saia da freqüência cardíaca.

Distância do exercício (Exe. Dist)
Você pode ver a distância percorrida no exercício.

Informações de pace (Pc. Média/Máx)
A velocidade média e máxima do exercício se alternam.

Informações sobre velocidade (Spd. Avg/ Max)
A velocidade média e máxima do exercício se alternam.

Informações sobre cadência* (Cad. Avg/ Max)
A cadência média e máxima se alternam.

Altitude (Alt. Avg/ Max/ Min)
Média, máxima e mínima do exercício alternado.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

Temperatura (°C ou °F Avg/ Max/ Min)
Temperatura média, máxima e mínima do exercício alternado.

Metros/pés subidos (Ascent)
Você pode verificar os metros/pés subidos do exercício.

Potência* (Pwr Avg/ Max)
Potência de saída mínima e máxima do exercício alternado.

Índice de pedalagem* (PI Avg/ Max)
Índice médio e máximo de pedalagem do exercício alternado.

Equilíbrio de pedalagem esquerdo direito* (LRB Avg)
Você pode verificar o equilíbrio médio entre a pedalagem dos pés esquerdo e direito.

Limites 1, 2, 3 e S (Limits 1/ Limits 2/ Limits 3/ Limits S)
As configurações dos limites de freqüência cardíaca/pace se alternam no monitor. Os limites 1 são utilizados para a zona alvo de freqüência cardíaca/pace, os limites 2 para zona 2, os limites 3 para a zona 3 e os limites S para a zona S.

! Os limites resumidos não são exibidos nem disparam alarmes durante um exercício. O tempo decorrido dentro/acima/abaixo dos limites resumidos pode ser visto no arquivo de exercícios.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

Tempo de exercício dentro, acima e abaixo das zonas alvo de freqüência cardíaca/pace
Indica o tempo do exercício que você gastou dentro (InZone), acima (Above) e abaixo (Below) de cada limite da FC/pace. O tempo dentro, acima, abaixo dos limites 1, 2 e 3 é gravado apenas quando esses limites em particular são ativados. O tempo dentro, acima e abaixo dos Limites de Resumo é gravado durante todo o exercício, independente dos limites utilizados.

Consumo de calorias (KCal)
Você verá quantas quilocalorias gastou durante o exercício.

Contagem de calorias cumulativas (Tot. KCal)
Você terá uma conta das calorias cumulativas gastas durante várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior. Esta função permite que você acompanhe a contagem de calorias como um medidor de exercício efetivo, por exemplo, durante uma semana.

Contagem de tempo de exercício cumulativo (Tot. Time)
Esta função conta o tempo de exercício cumulativo gasto durante várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior. Ela permite que você acompanhe a contagem de tempo do exercício como um medidor de quantidade de exercício, por exemplo, durante uma semana.

O tempo total cumulativo será exibido em horas e minutos até que 99 horas e 59 minutos seja alcançado. Depois disso, o tempo de exercício cumulativo será exibido em horas até que seja atingido 9999 horas.

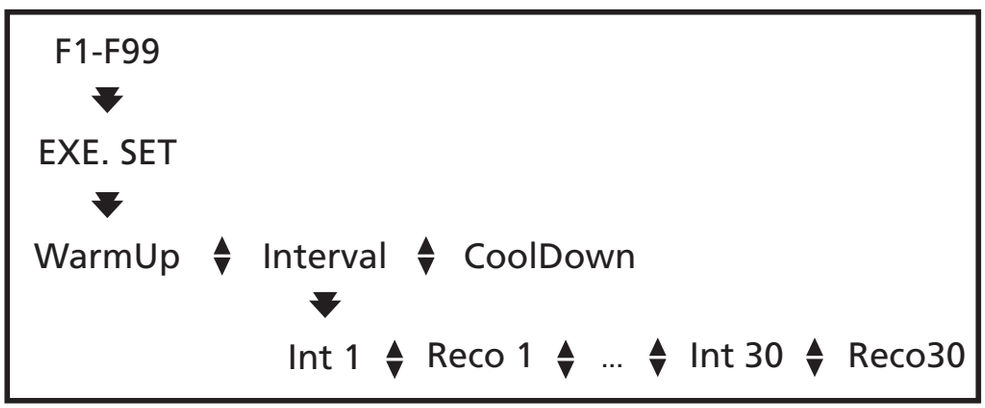
Tempo acumulado de corrida/bicicleta (Run./Rid. Time)
Você terá uma contagem do tempo acumulado de corrida ou de bicicleta durante várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior no arquivo de gravações.

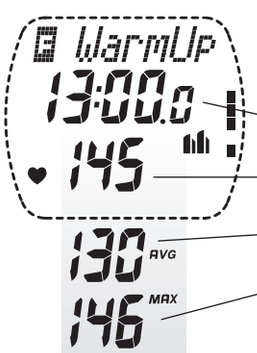
Distância total/Odômetro (Tot. Dist./Odometer)
Mede a distância acumulada total de várias sessões de exercícios, começando da redefinição anterior do valor nos ficheiros de arquivo. Num ficheiro de corrida, o valor é indicado pela distância total e num ficheiro de ciclismo, pelo odômetro.

Informações sobre treinamento com intervalo (EXE. SET)

Inicie com a exibição mostrando EXE. SET.

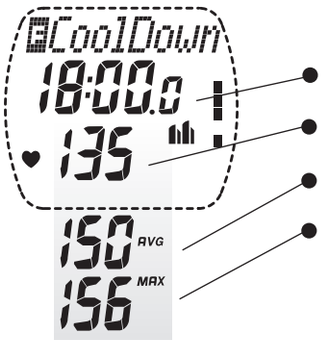
1. Pressione OK para iniciar a recuperação das informações sobre o treinamento com intervalo.
2. Pressione para cima ou para baixo para ver as informações sobre as fases de aquecimento, intervalo e desaquecimento.





Fase de aquecimento (WarmUp)
- Duração do aquecimento.
- A freqüência cardíaca no final do aquecimento,
- as freqüências cardíacas média
- e máxima de sua fase de aquecimento.

Fase de intervalo (Interval)
- Duração da fase de intervalo.
- Freqüência cardíaca média dos intervalos e recuperações.



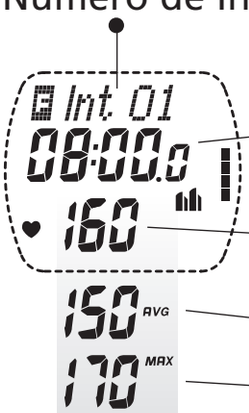
Fase de desaquecimento (CoolDown)
- Duração do desaquecimento.
- A freqüência cardíaca no final do desaquecimento,
- freqüências cardíacas média e
- máxima da fase de desaquecimento.

3. Pressione o botão Parar para retornar ao nível de arquivo anterior e desconsidere as etapas 4 - 6 ou continue a recuperar informações mais detalhadas sobre a fase.
4. Inicie com a exibição mostrando intervalo.
5. Pressione OK para ver detalhes de cada intervalo e recuperação. Pressione para cima ou para baixo entre intervalos (Int) e recuperações (Reco).

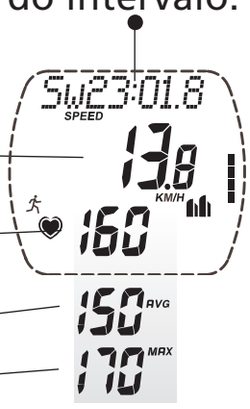
Informações sobre o Intervalo

Número de Intervalos.

Tempo fracionado do intervalo.

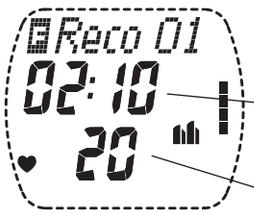


- Duração do Intervalo.
- Velocidade ao final de um intervalo (Se velocidade estivesse ativada).
- A freqüência cardíaca no final do intervalo,
- freqüências cardíacas média,
- máxima do intervalo selecionado.



Informações sobre a Recuperação

Cálculo de recuperação baseado no tempo.
- Duração da recuperação.
- Sair da freqüência cardíaca.



Ou

Cálculo de recuperação baseada na freqüência cardíaca.
- Tempo que levou para alcançar a leitura da freq.cardíaca predefinida.
- Saia da freqüência cardíaca.

Ou
- Cálculo de recuperação baseada na distância.
- Cálculo de recuperação baseada na distância.

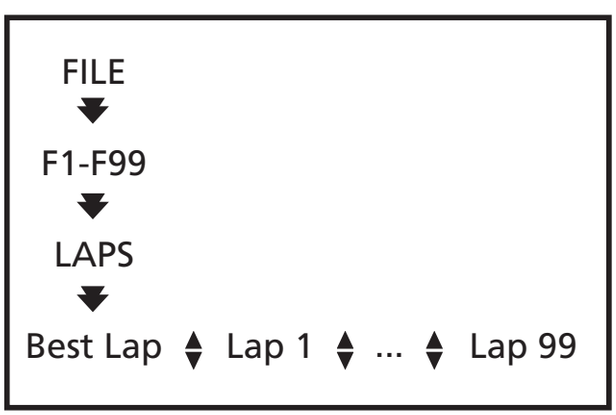
Distância de recuperação.
Saia da freqüência cardíaca.

6. Para continuar recuperando, por exemplo, informações sobre voltas, pressione o botão parar duas vezes. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido LAPS.

Informações sobre a volta (LAPS)

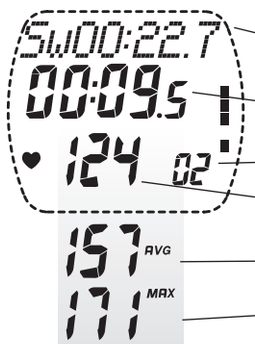
Inicia com a exibição mostrando LAPS e o número de voltas gravado.

1. Pressione OK para iniciar a recuperação das informações sobre a volta.
2. Pressione para cima ou para baixo para ver as seguintes informações:



Melhor volta (BestLap)
- O menor tempo de volta.
- O número da melhor volta.

As informações da melhor volta são exibidas se você tiver armazenado, pelo menos, 3 voltas. A melhor volta não pode ser a última volta.



Voltas
- Tempo fracionado.
- Tempo de volta.
- Número de voltas.
- A freqüência cardíaca no final da volta,
- freqüências cardíacas média
- e máxima da volta.

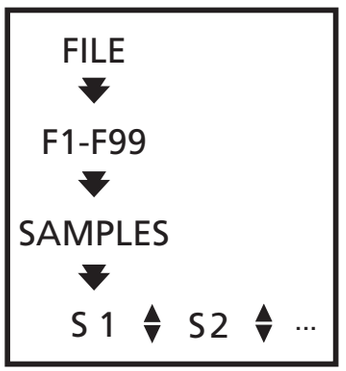
Na coluna superior, o tempo alterna com os textos de ajuda, se a função Help estiver ativada. Você pode verificar as seguintes informações detalhadas da volta na coluna central pressionando repetidamente o botão OK:

- Tempo da Volta (Lap Time),
- Velocidade no final da volta (Speed),
- Cadência* no final da volta (Cadence),
- Altitude no final da volta (Altitude),
- Metros subidos no final da volta (Ascent),
- Potência* no final da volta (Power),
- Equilíbrio de pedalagem esquerdo direito no final da volta* (LRB),
- Índice de pedalagem* (PI %),
- Distância percorrida em corrida/de bicicleta no final da volta (Distance),
- Temperatura no final da volta (°C/ °F).

Pressione o botão Parar para sair da exibição LAPS.
Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

Amostras gravadas (SAMPLES)



Verifique no arquivo de amostras informações detalhadas do exercício.
Comece com o mostrador exibindo SAMPLES.

1. Pressione OK para começar a chamar as amostras. São exibidos o número da amostra, a freqüência cardìaca e o tempo quando a amostra de freqüência cardíaca foi gravada. O número da amostra e os textos de ajuda são apresentados alternadamente na inha de cima.
2. As informações pormenorizadas referidas a seguir são apresentadas uma a uma, à medida que prime OK sucessivamente: cronómetro (Stopwatch), velocidade (Speed), cadência* (Cadence), altitude (Altitude), potência* (Power), equilíbro de pedalagem esquerdo direito* (LRB), índice de pedalagem* (PI%).
3. Percorra para cima ou para baixo de uma amostra a outra.
4. Pressione e mantenha pressionado Parar para retornar para a exibição da Hora do dia.

Excluindo um arquivo

1. A partir do modo hora, pressione para cima ou para baixo até FILE ser exibido.
2. Pressione OK para entrar o modo Arquivo.
3. Pressione para cima ou para baixo até o arquivo de exercício desejado ser exibido. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz. São exibidos DELETE FILE e o numero do arquivo.
4. Pressione OK. O receptor confirma se é para excluir um arquivo (Are you sure).
5. Pressione OK para excluir o arquivo selecionado.
6. Pressione Parar para sair do arquivo. Wait é exibido. O receptor reconhece o arquivo, o que demora alguns segundos.
7. Pressione novamente Parar para retornar ao mostrador Horas.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

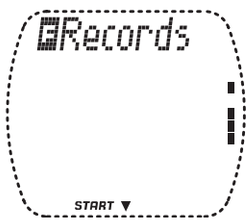
Excluindo todos os arquivos

1. A partir do modo hora, pressione para cima ou para baixo até FILE ser exibido.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz. DELETE FILES é exibido.
3. Pressione OK. O receptor confirma se é para excluir todos os arquivos (Are you sure).
4. Pressione OK para excluir todos os arquivos de exercícios.
5. Pressione Parar para retornar ao modo Horas.

Arquivo de gravações (Records)

Este arquivo é atualizado á medida que o seu exercício é gravado em arquivo.

1. Apartir do modo hora, pressione para cima ou para baixo até FILE ser exibido.
2. Pressione OK para entrar o modo Arquivo.
3. Pressione para cima ou para baixo até Records ser exibido.
4. Pressione OK para entrar o Arquivo de gravações. Tot. KCal é exibido. Você tem uma contagem cumulativa das calorias gastas durante as várias sessões de exercício. É possível retornar ao mostrador Horas pressionando-se e mantendo pressionado o botão Parar ou continuar a reinicializar suas contagens cumulativas.



5. Avance ou retroceda para verificar os seguintes valores
   - Tempo cumulativo de exercício (Tot. Time)
   - Tempo cumulativo de percurso em corrida/bicicleta (Run./Rid. Time)
   - Distância cumulativa de percurso em corrida/bicicleta (Tot. Dist./Odometer)
   - Velocidade máxima (Max Spd.)
   - Cadência máxima (Max Cad.)*
   - Altitude máxima (Max Alt.)
   - Potência máxima (Max Pwr.)*

É possivel retornar ao mostrador Horas pressionando-se e mantendo pressionado o botão Parar ou continuar a reinicializar suas contagens cumulativas ou retornar para seu valor máximo anterior.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

Redefinindo suas contagens cumulativas para zero

Após ter redefinido a contagem cumulativa não será possível recuperá-la.

Inicie com o monitor exibindo Tot. KCal, Tot. Time, Run./Rid. Time ou Tot. Dist./ Odometer no arquivo de registros.

1. Pressione OK para iniciar a redefinição da contagem total desejada. Aparecerá Reset e o valor começará a piscar.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão para baixo. Reset começará a piscar. A redefinição ainda pode ser cancelada liberando o botão para baixo antes do valor ser redefinido. Se tiver certeza de que deseja redefinir o valor, mantenha o botão para baixo pressionado até que o valor seja redefinido. Libere.
3. Pressione o botão Parar para sair da exibição de redefinição. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar à exibição Hora do dia.

Retorno para seu valor máximo anterior

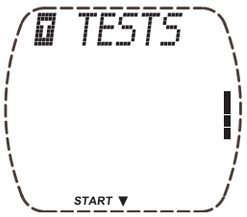
Inicie com a exibição apresentando Max Spd, Max Cad*, Max Alt or Max Pwr* no arquivo de registros.

1. Pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz para começar a retornar para o valor anterior. Return OLd é apresentado e o valor começa a piscar.
2. Você ainda pode cancelar a reinicialização pressionando o botão Parar. Se estiver certo de que quer retornar para o valor anterior, pressione OK.
3. Pressione o botão Parar para sair da exibição.
   Ou, caso queira iniciar reinicializando seu valor máximo para zero, pressione e mantenha pressionado o botão sinal/luz. Reset VALUE começa a piscar. Quando o valor estiver reinicializado, ele não poderá ser recuperado.
4. Você ainda pode cancelar a reinicialização pressionando o botão Parar. Caso esteja certo de que quer retornar para o valor anterior, pressione OK.
5. Pressione e mantenha pressionado o botão Parar para retornar para à exibição Hora do dia.

* É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

E. TESTS

! Se não tiver definido as informações do usuário, antes de tentar entrar no modo Teste Físico a unidade entra automaticamente no modo de definição das informações do usuário.



Polar Fitness Test

O Polar Fitness Test é uma maneira rápida, segura e fácil de avaliar a capacidade aeróbica máxima individual e de obter o valor de freqüência cardíaca máxima prevista. O Polar Fitness Test é destinado a adultos em boas condições físicas.

OwnIndex

O OwnIndex é um valor que é comparável à captação máxima de oxigênio (VO_{2max}), um descritor de adequação aeróbica comumente utilizado. O OwnIndex baseia-se na FC em descanso, variabilidade da freqüência cardíaca em descanso, idade, sexo, altura, peso, e atividade física auto-avaliada. A adequação cardiovascular (aeróbica) está relacionada a quão bem seu sistema cardiovascular funciona para transportar e utilizar oxigênio em seu corpo. Quanto mais forte e eficiente for seu coração, melhor será a adequação cardiovascular. VO_{2max} é um bom indicador de capacidade de desempenho em esportes de resistência.

Se desejar melhorar sua adequação cardiovascular, levará, no mínimo, 6 semanas em média, para ver uma alteração perceptível em OwnIndex. Indivíduos com menos condições físicas vêem progresso ainda mais rápido e para indivíduos em boa forma física será necessário mais tempo. Quanto melhor o condicionamento cardiovascular de um indivíduo, menores serão as melhorias no OwnIndex.

A adequação cardiovascular é melhor aperfeiçoada por meio de tipos de exercícios que empreguem grupos de músculos grandes. Tais atividades incluem ciclismo, corrida, remo, patinação, esqui e caminhada.

Para monitorar seu progresso físico, inicie medindo seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas, para obter um valor base. Por conseguinte, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Freqüência cardíaca máxima prevista (HR_{max}-p)

A definição de HR_{max}-p é executada simultaneamente com o Polar Fitness Test.

O HR_{max}-p baseia-se na freqüência cardíaca em descanso, variabilidade da freqüência cardíaca em descanso, idade, sexo, altura, peso e captação máxima de oxigênio, VO_{2max} (medida ou prevista). O HR_{max}-p mais preciso é obtido através da entrada no receptor de pulso de sua VO_{2max} medida clinicamente. A contagem de HR_{max}-p prevê o valor de freqüência cardíaca máxima do indivíduo de forma mais precisa do que a fórmula com base na idade (220-idade). O método baseado na idade fornece uma estimativa bruta e, portanto, não é muito precisa, especialmente para pessoas que puderam fazer por muitos anos ou para pessoas mais velhas. A maneira mais precisa de se determinar a freqüência cardíaca máxima do indivíduo é medi-la clinicamente (em tarefa árdua máxima ou teste de esforço ciclístico) por um cardiologista ou por um fisiologista de exercício.

Sua freqüência cardíaca máxima se altera até certo ponto em relação à sua adequação. Exercício regulares tendem a diminuir o HR_{max} enquanto que o treinamento reduzido tende a aumentá-lo. Também pode haver alguma variação de acordo com o esporte que você participa. Por exemplo, HR_{max} de corrida > HR_{max} de ciclismo> HR_{max} de natação.

O HR_{max}-p dá a possibilidade de definir as intensidades do treinamento conforme as porcentagens de freqüência cardíaca máxima e da próxima freqüência cardíaca máxima alterada devido ao treinamento, sem um teste de esforço máximo exaustivo.

Definições do teste físico

Para ser possível executar o Polar Fitness Test será necessário realizar as seguintes definições no modo Opções:

- Defina as informações pessoais do usuário e o nível de atividade física a longo prazo.
- Defina o Polar Fitness Test como ativado.
- Defina o HR_{max}-p como ativado se você deseja obter uma previsão de sua freqüência cardíaca máxima.

Realizando o teste

Para obter resultados confiáveis do teste, os seguintes requisitos básicos se aplicam:

- Você deve estar relaxado e calmo.
- O teste pode ocorrer em qualquer lugar - em casa, no escritório, no clube - desde que o ambiente do teste seja tranqüilo, sem barulhos que possam perturbar (por exemplo, televisão, rádio ou telefone), nem outras pessoas falando com você.
- Mantenha o mesmo local, hora do dia e ambiente de teste a cada vez que o teste for repetido.
- Evite comer exageradamente ou fumar durante as 2 ou 3 horas que antecedem o teste.
- Evite esforco físico pesado, bebvidas alcoólicas ou estimulants farmacológicos no dia do teste e no dia anterior.

1. Na exibição Hora do dia pressione para cima ou para baixo até que seja exibido TESTS. Pressione OK: Se você não puder encontrar o modo Teste Físico verifique se ativou a função no modo Opções.
2. Percorra o menu até visualizar a indicação FIT. TEST. Pressione OK. Seu último OwnIndex e a data de teste serão exibidas.
3. Pressione para cima ou para baixo para ver seu último HR_{max}-p e a data do teste.
4. **Deite-se e relaxe** de 1 a 3 minutos antes do teste.

Inicie o Teste

O teste leva de 3 a 5 minutos para ser realizado.

5. Pressione OK para iniciar o teste. O receptor de pulso começa a buscar sua freqüência cardíaca.
   Serão exibidos TEST On e sua freqüência cardíaca. O teste começa.
6. Deite e relaxe. Mantenha as mãos ao lado de seu corpo e evite fazer movimentos. Não se comunique com outras pessoas.
7. Serão exibidos seu OwnIndex atual e a data do teste.
8. Se HR_{max}-p estiver ativado: Pressione para cima ou para baixo para ver o resultado do HR_{max}-p e a data do teste.

Ative ou desative o sinal de som do Teste Físico

O sinal de som alertará sobre o final do teste. Se o sinal de som estiver ativado, aparecerá •)) na exibição.

- Para ativar ou desativar o sinal de som antes ou durante o teste, mantenha o botão sinal/luz pressionado.

Interromper o teste

- Você pode parar o teste a qualquer momento, pressionando o botão Parar. Failed TEST é exibido por alguns segundos.
  Os últimos OwnIndex e HR_{max}-p não serão substituídos.

Se o receptor de pulso não obtiver êxito na recepção de sua freqüência cardíaca no início ou durante o teste, o teste falhará. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos e a tira elástica está bem ajustada.

Atualização do OwnIndex e do HR_{max}-p

Você pode atualizar os valores de OwnIndex e HR_{max}-p no modo Opções/ Informações do usuário. Se você atualiza regularmente estes valores, a leitura nas porcentagens de sua freqüência cardíaca máxima e cálculo de calorias fornecerão informações individuais mais precisas.

1. Na exibição Hora do dia, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido FIT. TEST.
2. Pressione OK para entrar no modo Teste Físico.
3. Pressione para cima ou para baixo até que seja exibido Update USER SET. Esta exibição aparecerá se você não tiver atualizado seus últimos resultados do teste.
4. Pressione OK para atualizar os valores do OwnIndex e HR_{max}-p.
5. Para retornar à exibição Hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão Parar.

! O valor de sua freqüência cardíaca máxima será atualizado se HR_{max}-p estiver ativado.

Resultado do teste físico

O resultado do Polar Fitness Test, seu OwnIndex, é mais significativo ao comparar valores e alterações individuais neles. O OwnIndex também pode ser interpretado de acordo com o sexo e idade. Localize seu OwnIndex na tabela para encontrar sua classificação de ajuste cardiovascular atual, comparado com aqueles que são da mesma idade e sexo.

	Idade (anos)	**1** (muito pobre)	**2** (pobre)	**3** (regular)	**4** (medio)	**5** (bom)	**6** (muito bom)	**7** (excelente)
HOMENS	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
MULHERES	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

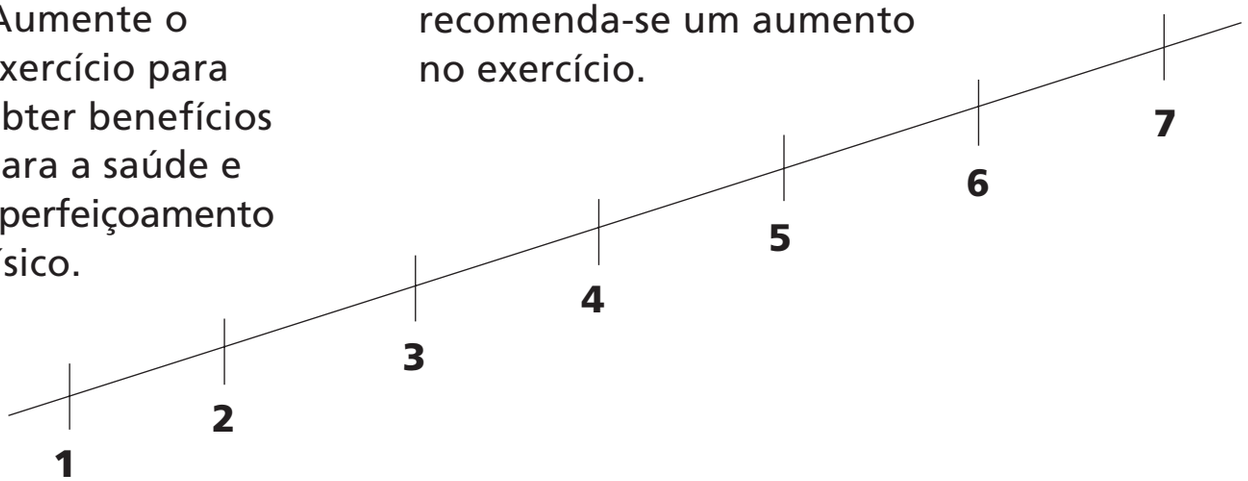
A classificação se baseia em revisão de literatura de 62 estudos onde VO_{2max} foi medido diretamente em pacientes adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Para várias classes de ajuste recomendamos o seguinte:

5-7 Mantenha os hábitos atuais do exercício para obter saúde e físico satisfatórios.

4 Para garantir boa saúde, mantenha os hábitos atuais de exercício. Para obter um aperfeiçoamento físico, recomenda-se um aumento no exercício.

1-3 Aumente o exercício para obter benefícios para a saúde e aperfeiçoamento físico.



Atletas de elite em geral, apresentam valores de OwnIndex acima de 70 (homens) e 60 (mulheres). Valores que chegam até 95 podem ser atingidos por atletas de nível olímpico. OwnIndex é mais alto em esportes que envolvem grandes grupos musculares, como esqui cross-country e ciclismo.

Otimizador de Treinamento

Um treinamento bem-sucedido requer um sobrecarregamento temporário: duração de exercício mais longa, maior intensidade ou volume total maior. Para evitar um supertreinamento severo, o sobrecarregamento deve sempre ser seguido por um período de recuperação adequado. Com um período de recuperação inadequado, você pode experimentar uma diminuição no desempenho como resultado de altos volumes de treinamento, em vez de um aperfeiçoamento. O Polar OwnOptimizer é uma maneira fácil e confiável para determinar se seu programa de treinamento está desenvolvendo de maneira excelente seu desempenho.

OwnOptimizer

O Polar OwnOptimizer é uma modificação de um teste de supertreinamento ortostático tradicional. É uma ferramenta perfeita para todos que treinam regularmente, pelo menos três vezes por semana, para um aperfeiçoamento físico ou para alcançar objetivos competitivos. Esse recurso é baseado em freqüência cardíaca e medidas de variabilidade da freqüência cardíaca tomadas durante um teste ortostático (levantando de um descanso relaxante). O OwnOptimizer ajuda você a otimizar sua carga de treinamento durante um programa de treinamento para que você possa experimentar um aumento no desempenho e não treine pouco ou muito por um longo período.

O Polar OwnOptimizer é baseado em medições regulares a longo prazo de cinco parâmetros de freqüência cardíaca. Dois desses cinco valores são calculados em descanso, um enquanto ficar em pé e dois enquanto estiver parado em pé. A cada vez que você executar o teste, o computador em execução grava os valores de freqüência cardíaca e os compara aos valores registrados anteriormente.

Testes base

Quando você começa a usar o OwnOptimizer pela primeira vez, seis testes base devem ser conduzidos por um período de duas semanas para determinar seu valor base pessoal. Essas medições base devem ser tiradas durante duas semanas de treinamento básico típico, não durante semanas de treinamento pesado. As medições base devem incluir testes após o treinamento e após os dias de recuperação.

Monitorando seus valores do OwnOptimizer

Após os registros base, você deve continuar a executar o teste de 2 a 3 vezes por semana. Teste-se semanalmente de manhã seguindo um dia de recuperação e um dia de treinamento pesado (ou uma série de dias de treinamento pesado). Um terceiro teste opcional pode ser executado após um dia de treinamento normal.

O OwnOptimizer pode não fornecer informações confiáveis durante o cancelamento do treinamento ou em um período de treinamento muito irregular. Se você fizer uma pausa de exercícios de 14 dias ou mais, os testes base devem ser executados novamente.

Realizando o teste

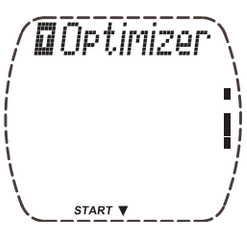
O teste deve ser sempre executado em condições padronizadas/similares para ter os resultados mais confiáveis. É recomendado que você faça o teste de manhã antes do café da manhã.

Para obter resultados confiáveis do teste, os seguintes requisitos básicos se aplicam:

- Você deve estar relaxado e calmo.
- Evite comer, beber e fumar de 2 a 3 horas antes do teste.
- O teste pode ser feito em qualquer lugar - em casa, no escritório, no clube - desde que o ambiente do teste seja tranqüilo. Não deve haver nenhum barulho perturbador (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) ou outras pessoas falando com você.
- Você pode se sentar em uma posição relaxada ou deitar na cama. A posição sempre deve ser a mesma quando você fizer o teste.

Use o transmissor e a unidade de pulso conforme descrito na seção "Iniciação fácil".

1. Na exibição Time of day, pressione para cima ou para baixo até que seja exibido TESTS. Se você não pode encontrar o modo Tests, verifique se ativou a função no modo Options.
2. Pressione OK para entrar no modo Tests.
3. OP.Test é exibido. Pressione OK.
4. Suas informações do Teste do OwnOptimizer mais recentes são exibidas (data e seu valor de teste mais recente).
5. Sente ou deite, relaxe e pressione o botão OK para iniciar o teste. Lay down é exibido na unidade de pulso. Não se mova durante essa primeira parte do teste, que dura 3 minutos.



6. Após os 3 minutos, a unidade de pulso dá um sinal e Stand up é exibido. Fique em pé e permaneça assim por 3 minutos.
7. Após 3 minutos a unidade de pulso novamente dá um sinal e o teste é finalizado.
8. Você pode ver uma interpretação numérica e uma verbal do resultado no mostrador da unidade de pulso.

Se o teste falhar, a unidade de pulso dá um sinal e o texto "Failed test" é exibido. Você pode refazer o teste começando desde o princípio.

Como interpretar os resultados

A unidade de pulso calcula cinco freqüências cardíacas e parâmetros baseados na variabilidade da freqüência cardíaca. Os valores OwnOptimizer são calculados pela comparação de seus resultados mais recentes com seus resultados anteriores. A unidade de pulso irá exibir uma descrição escrita de seu estado de treinamento. Elas são definidas em detalhes a seguir. A unidade de pulso também exibe sua freqüência cardíaca média (bpm) enquanto estiver deitado (Rest HR), a maior freqüência cardíaca enquanto estiver em pé (Peak HR) e a freqüência cardíaca média enquanto estiver em pé (Stand HR).

Os textos do monitor para a interpretação de seus valores do OwnOptimizer são:

Recovered / Recovered (1)
As freqüências cardíacas de seu teste são menores que a média. Isso indica que você se recuperou muito bem. Você pode continuar a treinar, incluindo sessões de exercícios intensivas.

Normal / Normal Training State (2)
As freqüências cardíacas de seu teste estão em um nível normal. Continue com seu treinamento; inclua sessões de treinamento leve e intensivo e dias de recuperação.

TrEffect / Training Effect (3)
As freqüências cardíacas de seu teste são maiores que a média. Você pode ter se exercitado intensivamente nos dias anteriores. Você tem duas opções: 1) descansar ou fazer um treinamento leve por um ou dois dias, ou 2) continuar com o treinamento intensivo por um ou dois dias e, em seguida, se recuperar bem. Outras fontes de stress, o início de uma febre ou um ataque de gripe, podem resultar no mesmo tipo de resposta.

Steady / Steady Training State (4)
As freqüências cardíacas de seu teste têm estado continuamente em um nível normal há um longo tempo. Um treinamento efetivo requer um treinamento pesado e uma boa recuperação e isso pode causar uma variação nas freqüências cardíacas de seu teste. Seu Teste do OwnOptimizer indica que você não teve um treinamento muito intensivo ou uma boa recuperação por um tempo. Execute o teste novamente após um dia de descanso ou de treinamento leve. Se a recuperação for efetiva, você obterá Recovered como um resultado do teste.

Stagnant / Stagnant Training State (5)
As freqüências cardíacas de seu teste ainda estão em um nível normal e isso tem continuado por um longo tempo. Seu teste indica que seu treinamento não tem sido intensivo o suficiente para desenvolver de maneira excelente. Para melhorar sua condição de maneira mais efetiva, você deve agora incluir sessões de exercícios mais intensas ou mais longas em seu treinamento.

Hard Tr / Hard Training Effect (6)
As freqüências cardíacas de seu teste têm sido maiores do que a média várias vezes. Você pode ter treinado pesado de propósito. Seu teste indica um sobrecarregamento e você deve se recuperar bem agora. Para controlar sua recuperação, execute o teste novamente após um ou dois dias de descanso ou de treinamento leve.

OverReach / Overreaching (7)
Seu Teste do OwnOptimizer indica que você teve um período de treinamento muito intensivo durante vários dias ou semanas. As freqüências cardíacas de seu teste têm permanecido continuamente em um nível alto. Isso indica seriamente que você deve ter um período de recuperação completo. Quanto mais você treinou intensivamente, mais longo o período de recuperação necessário para a recuperação. Execute o teste novamente após pelo menos dois dias de recuperação.

OverTrS / Sympathetic Overtraining (8)
Seu Teste do OwnOptimizer indica que você teve um período de treinamento muito intensivo durante vários dias ou semanas e sua recuperação não foi suficiente. Isso tem resultado em um estado de supertreinamento. Para voltar a um estado de treinamento normal, você precisa descansar por um período de recuperação controlada cuidadosamente. Controle sua recuperação com o Teste do OwnOptimizer executando o teste de 2 a 3 vezes por semana.

OverTrP / Parasympathetic Overtraining (9)
As freqüências cardíacas de seu teste têm permanecido em um nível baixo, o que é geralmente interpretado como um sinal de uma boa recuperação. Entretanto, outros parâmetros indicam um supertreinamento parassimpático. Você pode ter treinado com grandes volumes por um longo tempo e seus períodos de recuperação podem não ter sido longos o suficiente. Verifique se você possui outros sinais de supertreinamento. Por exemplo, o supertreinamento é marcado por diminuição no desempenho, aumento na fadiga, distúrbios no humor, problemas de sono, inflamação persistente nos músculos e/ou uma sensação de queimação ou dormência. Você pode também ter se sujeitado a outros estresses.

Em geral, o desenvolvimento de supertreinamento parassimpático requer um longo histórico de volumes de treinamento pesados.

Para recuperar-se de um estado de supertreinamento parassimpático, você precisa recuperar o equilíbrio do seu corpo completamente. A recuperação pode levar várias semanas. Você não deve fazer exercícios e, em vez disso, deve descansar completamente durante a maior parte do período de recuperação. Você pode possivelmente ter alguns dias com um pouco de treinamento aeróbico leve em sessões curtas e somente ocasionalmente incluir sessões curtas de alta intensidade. Pense também em algum outro esporte diferente do seu esporte principal. However, it should be one you are familiar and feel comfortable with. Control your recovery with OwnOptimizer Test by performing the test 2 - 3 times per week. If you feel that you have recovered your body balance and you get Normal Training State or Recovered as a test result, preferably more than once, you can consider continuing your training. When you can start training again, you should start a new testing period with new baseline measurements.

Observação
Antes que você altere radicalmente seu programa de treinamento, reflita sobre seus resultados do OwnOptimizer juntamente com seus sentimentos subjetivos e os sintomas que você possui. Repita os testes do OwnOptimizer se não tiver certeza das condições padronizadas. Um resultado de teste individual pode ser afetado por vários fatores externos, como estresse mental, doença latente, mudanças no ambiente (temperatura, altitude) e outros.

Você deve atualizar os cálculos base pelo menos uma vez por ano quando iniciar uma nova temporada de treinamento.

Analisando o resultado com o software para PC
Se você fizer o download dos resultados do teste de sua unidade de pulso para o PC, você pode analisar os resultados com o software Polar Precision Performance. O software oferece a você várias maneiras de analisar os resultados e receber mais informações detalhadas sobre seu progresso. Você pode também gerar comparações gráficas com seus valores anteriores.

F. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

O computador de corrida/bicicleta Polar é um instrumento de alta tecnologia, criado por projetistas experientes e qualificados; portanto, deve ser tratado com cuidado. As sugestões a seguir o ajudarão a cumprir as condições da garantia e a desfrutar deste produto por muitos anos.

Cuidados com o computador de corrida/bicicleta Polar

- Guarde o computador de corrida/bicicleta Polar em um local fresco e seco. Se estiver úmido, não o guarde em nenhum tipo de material que não permita respiração, como bolsa de plástico ou mochila esportiva.O suor e a umidade podem deixar os eletrodos úmidos e o transmissor Polar ativado, o que reduz a vida útil da bateria.
- Mantenha o computador de corrida/bicicleta Polar longe do frio excessivo (abaixo de -10 °C / 14 °F) e do calor excessivo (acima de +50 °C / 122 °F).
- Não exponha o computador de corrida/bicicleta Polar à luz direta do sol durante períodos longos, como, por exemplo, deixando-o no carro.
- Se você utilizar repelente para insetos sobre a sua pele, assegure-se de que o produto não entre em contato com o transmissor!
- Retire o conector da tira quando não o estiver a utilizar.
- Depois do uso, lave o transmissor codificado Polar com sabão neutro diluído em água.
- Nunca utilize álcool ou outro material abrasivo, como palha de aço ou químicos de limpeza, em nenhuma parte do transmissor.
- Só seque o transmissor com uma toalha. Qualquer falta de cuidado poderá danificar os eletrodos.
- Nunca coloque o conector numa máquina de lavar ou de secar!

- Pode lavar a tira numa máquina de lavar a +40°C /104°F. Recomendamos a utilização de uma bolsa de lavagem.
- Recomendamos a lavagem da tira depois de a utilizar numa piscina cuja água possua um elevado teor de cloro.
- Não seque a tira numa centrifugadora!
- Não coloque a tira num secador!
- Não engome a tira!
- Mantenha os canais para pressão do ar (as três reentrâncias na tampa traseira do receptor) limpas para que a medição da altitude e da temperatura funcione corretamente. Não insira quaisquer objetos nas reentrâncias.

- Limpe e seque o pedal Polar S1.
- Evite submeter o pedal S1 a impactos fortes, pois poderá danificá-lo.

- Não mergulhe o sensor de velocidade na água.
- Evite pancadas fortes com o sensor de velocidade, pois poderá danificá-lo.

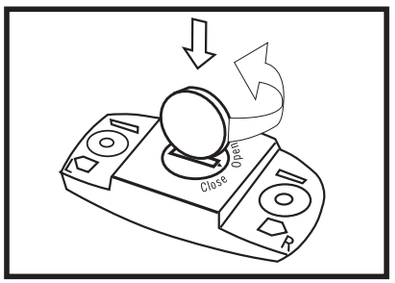
Baterias

Transmissor

A vida útil estimada das baterias do transmissor é de 2 anos (1h/ dia, 7 dias/ semana). Caso o transmissor pare de funcionar, é provável que a bateria tenha descarregado completamente. Durante o prazo de dois anos de garantia, recomendamos que a bateria seja substituída apenas em Centros de Assistência Técnica Polar autorizados. A garantia não cobre danos ou danos conseqüentes causados pelo reparo por pessoal não autorizado pela Polar Electro Oy.

No entanto, você mesmo pode trocar a bateria executando as instruções a seguir. Para trocar a bateria, você precisa de uma moeda.

.



1. Abra a tampa da bateria do conector, girando com a moeda em sentido anti-horário, da posição CLOSE para a posição OPEN. A tampa sairá do lugar
2. Remova a tampa da bateria do conector, tire a bateria do lugar e coloque a nova bateria.
3. Coloque o lado negativo (-) da bateria voltado para o conector e o positivo (+) para a tampa.
4. Posicione a bateria no local do conector e coloque a tampa sobre ela, de forma que as setas apontem para a posição OPEN. Verifique se o lacre da bateria: da tampa está posicionado corretamente.
5. Pressione levemente a tampa para baixo para que a superfície exterior fique no mesmo nível da superfície do conector.
6. Gire a tampa com a moeda em sentido horário, de forma a mover a seta da posição OPEN para a posição CLOSE. Verifique se a tampa está fechada adequadamente!

! OBSERVAÇÃO! Para garantir a máxima durabilidade da tampa da bateria do conector, abra-a somente quando for necessário trocar a bateria. Recomendamos a troca do lacre da tampa sempre que a bateria for substituída. Você pode obter os lacres em um dos Centros de Assistência Técnica Polar autorizados.

Pedal S1

A bateria do pedal necessita de ser substituída se a luz verde do pedal passar a vermelha ou se deixar de acender quando premir o botão vermelho do pedal sem libertar. Consulte a secção Iniciação fácil para obter indicações sobre a substituição da bateria.

Sensor de velocidade

É altamente recomendável que o sensor de velocidade seja enviado a um centro de assistência técnica Polar autorizado para que a bateria seja substituída e seja feito um teste após a substituição da bateria. A resistência à água não pode ser garantida se o serviço for feito em um centro não autorizado. Entretanto, se você preferir trocar a bateria sozinho, siga as instruções abaixo com cuidado:
Retire o sensor da bicicleta.

1. Abra a caixa, retirando os dois parafusos pequenos com uma chave-de-fenda pequena, no sentido anti-horário.
2. Levante com cuidado a tampa. Segure a caixa para cima a fim de que o circuito impresso permaneça na caixa.
3. Retire o circuito impresso, cuidadosamente.
4. Pressione suavemente a alça da bateria. Libere um gancho da alça do lado oposto do circuito impresso e levante a alça. Retire a bateria antiga.
5. Insira uma bateria nova com o sinal (+) para cima e pressione suavemente a caixa da bateria para que fique presa ao circuito impresso, em todos os cantos.
6. Coloque o circuito impresso de volta ao seu lugar.
7. Verifique se o anel de vedação permanece na ranhura. Coloque a tampa de volta.
8. Insira os dois parafusos nos orifícios e aperte-os gradualmente.
9. Teste o sensor, verificando se produz um flash alaranjado quando o ímã do pé de vela passa por ele.
10. Não deite a bateria fora juntamente com lixo normal, utilize os receptáculos adequados para o efeito.

Receptor de pulso
A vida útil estimada das baterias do receptor de pulso Polar é de um ano com uso normal (2h/ dia, 7 dias por semana). Observe que o uso excessivo da luz de fundo e dos sinais de alarme gastarão a bateria mais rapidamente. Não se recomenda abrir o receptor de pulso. Para garantir as propriedades de resistência à água e o uso de componentes de garantia, a bateria do receptor de pulso deve ser substituída apenas por pessoal autorizado pela Polar Electro Oy. Nessa ocasião será efetuada uma revisão periódica completa do monitor de freqüência cardíaca Polar.

Elimine as pilhas devidamente, de acordo com as regulamentações locais.

Assistência técnica
No caso do seu computador de corrida/bicicleta Polar necessitar de assistência, consulte o Cartão de Assistência a Clientes Polar para contactar um Centro de Assistência Polar autorizado.

! A resistência à água não pode ser garantida após assistência técnica não autorizada. Elimine as pilhas de acordo com as regulamentações locais.

Utilização do computador de corrida/bicicleta Polar na água

Quando nadar pode utilizar o seu computador de corrida/bicicleta Polar. Para manter a resistência à água, não opere os botões do receptor de pulso sob a água.

A medição da freqüência cardíaca na água exige muito, do ponto de vista técnico, pelos seguintes motivos:

- a água da piscina possui alto teor de cloro e a água do mar pode ser muito condutora, podendo causar um curto-circuito dos eletrodos, fazendo com que os sinais do eletrocardiograma não sejam detectados pelo transmissor;
- pular para dentro d'água ou o movimento vigoroso dos músculos durante competições de natação pode causar resistência da água, deslocando o transmissor para uma parte do corpo em que não seja possível captar o sinal do eletrocardiograma;
- o sinal do eletrocardiograma varia, dependendo da composição da pele; por isso, a porcentagem de pessoas que têm problemas de medição da freqüência cardíaca é consideravelmente maior na água do que em outros lugares.

O pedal S1 pode, por exemplo, ser utilizado quando estiver a chover, mas não foi concebido para ser utilizado debaixo de água.

O computador de corrida/bicicleta Polar e a interferência

Interferência eletromagnética

Podem ocorrer distúrbios perto de cabos elétricos de alta tensão, semáforos, fiação aérea de trem elétrico, ônibus elétricos ou bondes, TVs, carros, computadores de bicicletas, equipamentos de exercícios ou telefones celulares ou quando se passa por portão elétrico de segurança.

Equipamentos para exercícios

Várias peças dos equipamentos para exercícios dotadas de componentes eletrônicos ou elétricos, como indicadores LED, motores e freios elétricos podem produzir sinais de dispersão que causam interferência. Para tentar solucionar esses problemas, coloque o receptor de pulso Polar em outro lugar, conforme descrito a seguir:

1. Retire o transmissor do seu tórax e use os equipamentos para exercícios da maneira habitual;
2. vá mudando o receptor de pulso de lugar até encontrar uma área em que o visor deixe de exibir a leitura de dispersão ou o símbolo em forma de coração. Em geral, a interferência piora se o receptor estiver diretamente na frente do painel do equipamento, ao passo que os lados esquerdo e direito do visor são relativamente livres de distúrbios;
3. recoloque o transmissor no tórax e mantenha o receptor de pulso nessa área livre de interferências, tão distante quanto possível;
4. se o computador de corrida/bicicleta Polar continuar não funcionando com o equipamento para exercícios, pode ser que esse equipamento apresente um excesso de ruídos elétricos, impedindo a medição da freqüência cardíaca sem fios.

Minimização de riscos possíveis durante exercícios com um computador de corrida/bicicleta

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 estado da 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 sangüínea 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 sangüínea, psique, asma, respiração, etc., bem como as bebidas energéticas, o álcool e a nicotina podem afetar a freqüência 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.

Aviso para pessoas com marca-passos, desfibriladores ou outros dispositivos eletrônicos implantados. As pessoas com marca-passos estarão utilizando o computador de corrida/bicicleta 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 computador de corrida/bicicleta.

Se você for alérgico a qualquer substância que entre em contato com a pele, verifique os materiais do computador de corrida/bicicleta 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, umedeça bem a camiseta abaixo dos eletrodos.

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

A sua segurança é importante para nós. A forma do pedal foi concebida para minimizar a possibilidade de ficar preso a algum elemento do meio ambiente. De qualquer modo, recomenda-se precaução quando correr com o pedal, por exemplo, num matagal.

H. PERGUNTAS MAIS FREQÜENTES

O que devo fazer se...

...não souber onde estou no ciclo Opções ou Arquivo?
Pressione e mantenha pressionado o botão Parar até que hora do dia seja exibido.

...não puder encontrar no meu arquivo de exercício as calorias gastas?
Verifique se definiu as informações pessoais do usuário e ativou a função OwnCal. Verifique se sua freqüência cardíaca atingiu acima de 90 batimentos por minuto (bpm) ou abaixo de 60% de sua freqüência cardíaca máxima durante o exercício.

...eu não puder ativar meu HR_{max}-p?
Verifique se definiu as informações pessoais do usuário e ativou o Teste Físico antes de ter ativado o HR_{max}-p.

...não há leitura da freqüência cardíaca (- -)?
1. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos e se você os está usando conforme as instruções.
2. Verifique se o transmissor está limpo.
3. Verifique se não há fontes de radiação eletromagnética perto do receptor de pulso polar, como aparelhos de tv, telefones celulares, monitores crt, etc.
4. Você já teve algum problema cardíaco que possa ter alterado a forma da sua onda de eletrocardiograma? Nesse caso, consulte um médico.

...o símbolo em forma de coração pisca de maneira irregular?
1. Verifique se o receptor de pulso Polar está dentro da faixa de transmissão e a no máximo 1 metro/ 3 pés do transmissor codificado Polar usado por você.
2. Verifique se a faixa elástica não se afrouxou durante o exercício.
3. Verifique se os eletrodos do transmissor estão úmidos.
4. Verifique se não há outro transmissor de freqüência cardíaca dentro da faixa de recepção (1 metro/ 3 pés).

5. A arritmia cardíaca pode causar leituras irregulares. Nesse caso, consulte um médico.

...outra pessoa com o monitor de freqüência cardíaca estiver causando interferência?

Seu parceiro de treinamento pode ter o mesmo código que você. Neste caso proceda da seguinte forma:
Mantenha distância de seu parceiro de treinamento e continue com a sessão de treinamento normalmente.

Ou

1. Tire o transmissor de seu peito por 30 segundos. Mantenha distância de seu parceiro de treinamento.
2. Coloque novamente o transmissor e posicione o receptor de pulso em seu peito, próximo ao logotipo Polar do transmissor. O receptor começará a procurar novamente o sinal de freqüência cardíaca. Continue sua sessão de treinamento normalmente.

...a leitura da freqüência cardíaca está desordenada ou extremamente alta?

Talvez você esteja dentro do alcance de fortes sinais eletromagnéticos que causam leituras desordenadas no visor do receptor. Verifique a área à sua volta e se afaste da fonte de distúrbio.

...a exibição estiver em branco ou desaparecerem gradualmente?

Se a exibição estiver em branco, ative o receptor de pulso pressionando o botão OK duas vezes, por conseguinte, aparecerá a exibição Hora do dia. O primeiro sinal de uma bateria descarregada é o símbolo da bateria no monitor. Os dígitos também desaparecem gradualmente quando o luz de fundo é utilizada. Verifique as baterias.

...não há reações em nenhum botão?

Reinicialize o computador de corrida/bicicleta Polar. A reinicialização limpará as definições do relógio, o qual retornará para as definições padrão. As informações do usuário e as definições de Opções de medição serão salvas.

1. Pressione o botão Reinicializar com uma ponta de caneta. O monitor ficará cheio de dígitos. Se você não pressionar nenhum botão durante um minuto após a reinicialização, o receptor de pulso retornará para a exibição Hora do dia.
2. Pressione uma vez qualquer um dos botões. Será exibida a Hora do dia.

...a bateria do receptor de pulso precisa ser trocada?
Recomendamos fazer toda assistência técnica com pessoal autorizado pela Polar. A garantia não cobre danos causados conseqüentemente por manutenção não autorizada pela Polar Electro Oy. A Assistência Técnica Polar autorizado testará o seu receptor de pulso para ver se continua resistente à água após a troca da bateria e fará uma revisão periódica completa do computador de corrida/bicicleta Polar.

...houver leituras irregulares de velocidade ou da distância?
1. Verifique se as definições do utilizador do receptor de pulso são as adequadas.
2. Você pode ter se aproximado de sinais eletromagnéticos, que provocam leituras instáveis.
3. Mantenha a distância para outros corredores que estejam a usar pedais.

...estão ocorrendo medições imprecisas de altitude?
A influência de uma mudança brusca de temperatura (por exemplo, se você vai para fora de casa durante o inverno) pode causar leituras temporariamente imprecisas. Recomendamos que coloque o receptor de pulso, pelo menos 15 minutos antes de iniciar o exercício, para que o receptor se adapte à temperatura ambiente. Se as leituras estiverem constantemente imprecisas, isso pode estar sendo causado por resíduos que estejam bloqueando os canais de pressão do ar (as três reentrâncias na tampa traseira do receptor). Neste caso, encaminhe sua unidade para um Centro de Assistência Técnica Polar.

...a transferência de dados do receptor para o computador não foi bem sucedida?
1. Verifique a posição correta do receptor de pulso em relação á janela de infravermelho do computador ou interface opcional.
2. Verifique se o ambiente não está claro demais. Este problema ocorre com freqüência perto de janelas.
3. Verifique se não existe obstrução entre as janelas de infravermelho.

...a mensagem Check Sensor (Verificar o Sensor) é apresentada no monitor?

1. Verifique se você ativou a velocidade de corrida no receptor de pulso.
2. Se a leitura 00 aparecer irregularmente, isso pode ser devido a uma interferência eletromagnética temporária oriunda do ambiente.
3. Se a leitura 00 for constante, o limite de 20 horas de corrida pode ter sido excedido e a bateria precisa ser substituída. Verifique a secção Iniciação fácil deste manual, para obter instruções pormenorizadas sobre a mudança da bateria.
4. Se mantiver o receptor de pulso à sua frente durante mais de 15 segundos, as medições da velocidade e da distância param. Mova a sua mão para reactivar as mecições.
5. Se estiver a correr num tapete rolante e tiver colocado o receptor de pulso numa barra do equipamento à sua frente, experimente deslocá-lo lateralmente.

Apague a mensagem Check Sensor durante o resto do exercício pressionando sem libertar o botão da luz quando a mensagem for exibida no visor.

...substituir a bateria do pedal e mesmo assim o sensor não funcionar?

Você mesmo pode substituir a bateria do pedal e mesmo assim o sensor não funcionar?

Contacte distribuidor local da Polar. Visite o site www.polar.fi para obter os contactos dos distribuidores locais da Polar.

...a leitura da velocidade for 00 ou não existir qualquer leitura da velocidade no visor quando utilizo a bicicleta?

1. Verifique a posição e a distância correcta do sensor de velocidade em relação ao íman e à unidade de pulso.
2. Verifique se seleccionou a bicicleta 1 ou 2.
3. Se a leitura 00 for exibida irregularmente no visor, isso poderá dever-se a interferências electromagnéticas temporárias nas proximidades.
4. Se a leitura 00 for exibida permanentemente no visor, poderá ter excedido 2500 horas de utilização da bicicleta e a pilha do sensor de velocidade poderá necessitar de ser substituída.
5. Se estiver a utilizar o Sensor de Velocidade Polar sem fios, verifique se a corrente está desligada no modo Opções.

I. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

O computador de corrida/bicicleta Polar foi desenvolvido para indicar o nível de esforço fisiológico em esportes e exercício. O Polar S625X/S725X também mede altitude e temperatura no corrida/ciclismo. Nenhuma outra utilização é pretendida ou sugerida. As funções de altitude e temperatura não foram projetadas como equipamento de medição exclusivo de aviação, alpinismo, esportes aquáticos ou equivalentes. A freqüência cardíaca é exibida como o número de batimentos cardíacos por minuto (bpm).

Receptor de pulso

Tipo de bateria:	CR 2354
Vida útil da bateria:	Média de 2 anos (2h/ dia, 7 dias por semana)
Temperatura operacional:	-10 °C a +50 °C/ 14 °F a 122 °F
Resistência à água:	Resistente à água até 30 m /100 pés de profundidade
Material da tampa traseira:	Policarbonato e fibra de vidro
Material da tira do pulso:	Poliuretano

Material da fivela: Aço inoxidável de acordo com a directiva EU 94/27/EU e sua emenda 1999/C 205/05 para produtos com liberação de níquel projetados para ficarem em contato direto e prolongado com a pele.

A precisão do relógio é melhor que ± 0,5 segundos/ dia em temperatura de +25 °C/ 77 °F. A Polar S625X/S725X é um Produto Laser Class 1. Precisão da medição de freqüência cardíaca: ± 1% ou ± 1 bpm, o que for maior; a definição se aplica a condições de regime de operação.

Polar conector

Tipo de bateria:	CR 2025
Lacre da bateria:	Anel de vedação de 20,0 x 1,0 FPM de material
Vida útil da bateria:	Média de 2 anos (1h/ dia, 7 dias/ semana)
Temperatura operacional:	-10 °C a + 50 °C/ 14 °F a 122 °F
Material:	Poliamida
Resistência à água:	Resistente à água até 30 m /100 pés de profundidade

Tira

Material:	Poliuretano, poliamida, náilon poliéster, e elastano

Medição de altitude e temperatura: O Polar S625X/S725X calcula a altitude utilizando a altitude média padrão em certas pressões atmosféricas, de acordo com a ISO 2533. A pressão atmosférica é medida e a temperatura é compensada a cada segundo. O receptor de pulso exibe altitudes entre -488 m - 7590 m ou entre -1600 pés - 24900 pés com uma resolução de pelo menos 1 m/ 3 pés. A faixa de altitude ajustável do ponto de referência é de ± 610 m/ 2000 pés do último valor medido.

Pedal Polar

Temperatura operacional:	-10 °C a +50 °C/ 14 °F a 122 °F
Tipo de bateria:	baterias do tamanho AAA
Vida útil da bateria:	em média, 20 horas de uso
Peso:	62g /2,2 oz (sem bateria)
Precisão:	±3% ou superior, depois de calibrado, em condições de estabilidade.
Resistência à água:	Resistente à água

Sensor de velocidade

Temperatura operacional:	-10 °C a +50 °C/ 14 °F a 122 °F
Tipo de bateria:	CR 2032
Vida útil da bateria:	em média, 2500 horas de uso
Precisão:	±1 %
Resistência à água:	Resistente à água

Definições padrão

Hora do dia	10:00/ 24h
Alarme	OFF
Data de nascimento (a faixa ajustável para ano é 1921 - 2020)	0
Sexo	Masculino
Peso	0 (kg)
Altura	0 (cm)
Atividade	Baixa
Freq.cardíaca máxima	190
VO_{2max}	
male (Masculino)	45
female (Feminino)	35
Corrida (S625X)	On
Bike 1 (S625X)	OFF
Corrida (S725X)	OFF
Bike 1 (S725X)	On
Bike 2	OFF
Tam. do aro p/ bicic. 1	2000
Tam. do aro p/ bicic. 2	2100
Cadência	OFF
Power	OFF
Som da atividade	On
Unidades	1
Auxílio	On
OwnCal	OFF
Tests	On
HR_{max}-p	OFF
Altitude	OFF
AutoLap	OFF
Função do intervalo	OFF/ temporizador do intervalo
Freq.cardíaca Intervalo	160
Distância de interval	2 km
Quantidade de intervalo	3
Temporizador 1, 2, 3	OFF/ 2 min
Limites da FC	80/ 160
Limite de pace	7 min
Valor de tolerância	15 sec
Função de recuperação	OFF/ temporizador de recuperação
Freq.cardíaca recup.	80
Tempo de recuperação	1 min
Distância de recuper.	1 km
Função toque do coração	Exibe os limites
Freqüência de gravação	5 s

Valores do Limite

Hora do exercício	99 h 59 min 59 s
Limites de FC	30 - 240
Limite de pace	2 min - 60 min
Tempo da zona alvo	99 h 59 min 59 s
Tempo de recuperação	99 min 59 s
Calorias	99 999 kcal
Calorias cumulativas	999 999 kcal
Hora de exercício cumulativa	9999 h
Tempo do percurso	9999 h
Odômetro	999 999 km/ miles
Arquivos gravados na memória	99
Voltas registrados na memória	99
Fases de intervalo gravadas na memória	30
Altitude e temperature	-10 °C a + 50 °C/ 14° F a 122° F

J. 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 Canada. A garantia limitada Internacional Polar é emitada 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.
- **Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar devidamente carimbado, que constitui a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre bateria, danos causados por uso inadequado, abuso, acidentes ou negligência das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, casos de ruptura ou quebra.
- A garantia não cobre danos nem danos consequênciais causados por manutenção não autorizada pela Polar Electro Oy. Durante o período de garantia o produto será consertado ou substituido 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 vanda / compra.

CE 0537 Esta marcação CE mostra compatibilidade deste produto com a Diretriz 93/42/EEC.

O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

Copyright© 2005–2006 Polar Electro Oy, FIN-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, exceto Windows que é uma marca registrada da Microsoft Corporation.

K. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

- Conteúdo deste manual serve apenas para fins informativos. Os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio devido ao programa de desenvolvimento continuo do fabricante.

- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não oferece representações nem garantias com relação a este manual ou aos produtos nele descritos. Nesse caso, a Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não se responsabiliza por danos diretos ou incidentais, conseqüentes ou especiais decorrentes do, ou relacionados ao, uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto é protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
US 6277080, FI 111514, GB 2326240, US 6199021, US 6356848, US 6361502, US 6537227, US 6229454, EP 836165, FI 100924, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, FI 107776, US 6327486, FI 110915.
Outras patentes pendentes.

L. GLOSSÁRIO DO POLAR

Altitude e temperatura: A altitude e a temperatura são medidas com a utilização de um sensor de pressão atmosférica. A pressão atmosférica se altera constantemente devido a várias condições climáticas e, portanto, a altitude calculada de um determinado local pode variar. A variação da pressão alta e baixa ou ar condicionado pode causar alteração na leitura da altitude. Por exemplo, uma tempestade pode causar uma alteração de até 80 mbars, o que significa uma alteração de aproximadamente 700 m/ 2000 pés na altitude calculada. Portanto, é recomendável que você ajuste a altitude exata do ponto inicial sempre que uma referência confiável, por exemplo, uma marca de um pico ou um mapa, estiverem disponíveis. Também é recomendável que você verifique a altitude de sua casa ou de outros pontos iniciais comuns, para treinamento.

AutoLap: Grava os tempos por volta automaticamente, após uma distância predefinida.

Captação máxima de oxigênio: (capacidade aeróbica máxima, VO_{2max}) é a freqüência máxima em que o oxigênio pode ser utilizado pelo corpo durante o trabalho máximo. A VO_{2max} é um bom índice da adequação aeróbica.

Freqüência cardíaca máxima: (HR_{max}) é o número mais alto de batimentos cardíacos por minuto de uma pessoa.

Nível de atividade: O nível de atividade física a longo prazo que você precisa avaliar a fim de executar o Polar Fitness Test.

Transmissão da freqüência cardíaca codificada: O transmissor codificado Polar automaticamente permanece em um código para transmitir sua freqüência cardíaca para o receptor de pulso. Emuma transmissão codificada, o receptor aceita os dados da freqüência cardíaca somente a partir do transmissor codificado Polar. A codificação reduz significativamente a conversa cruzada provocada por outros usuários de monitor de freqüência cardíaca. Entretanto, ele não reduz necessariamente todas as interferências do ambiente.

Zona-Alvo: A área entre os limites alvo da FC/pace superior e inferior. A selecão da zona-alvo se baseia nos objetivos físicos pessoais.

--: Indica que os ajustes de velocidade não estão ativados.
ALARM: Indica o alarme nas definições do relógio.
Altitude, Alt.: Indica a altidude.
AM ou PM: São utilizados para definir o modo 12H ou 24H. Por exemplo, no modo Hora 24h, 13:00 significa 1:00 PM.
AVG: Junto com uma leitura indica a freqüência cardíaca média.
b1: Indica o ajuste da bicicleta 1.
b2: Indica o ajuste da bicicleta 2.
BasicUse: Exercitar-se sem definições.
BestLap: Indica as informações sobre o tempo da volta mais curta.
Birthday: Dia de seu nascimento.
Cad*: Indica a velocidade de pedalagem medida em rotações por minuto (RPM).
Calibrate: Você pode retornar para a altitude do ponto de referência definida manualmente anteriormente.
CONNECT: O modo de comunicação entre o receptor de pulso e o computador.
Cont: Até 30 intervalos, um após o outro, a menos que a fase Intervalo seja parada manualmente.
CoolDown: Fase de desaquecimento no final de um exercício de treinamento com intervalo.
Distance, Dis.: Indica a distância.
E0: Definições do BasicUse.
E1-E5: Indica qual o conjunto de exercícios que você usou para o exercício.
ExeSet: Inicia a definição do BasicSet (Int OFF) ou o Conjunto de Treinamento com Intervalo (Int On).
Exe. Time: Duração do exercício
FILE: Indica o modo de arquivo.
Fit. Test: Indica o modo de teste de forma física.
Fri: Sexta-feira
FULL: Após ter armazenado 99 voltas (o uso de intervalos reduz a quantidade). Aparece FULL no monitor. Você pode continuar a fazer tempos de voltas ou intervalos, mas eles não serão registrados no arquivo.
HR_{max}-p: Valor de freqüência cardíaca máxima prevista.
Interval, Int: Modo Opções: indica o Conjunto de Treinamento com Intervalo. Modo Gravação: Indica a sessão de exercício com intervalo incluindo as fases de aquecimento, intervalo e desaquecimento.
InZone/ Above/ Below: Indica a tempo gasto dentro, acima ou abaixo da zona-alvo.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

KCal: Indica a energia consumida em seu exercício.
Lap Time, Lp: Tempo da volta.
LAPS: Indica quanto tempo de volta foi armazenado.
Lim High: O limite da FC/pace superior da zona-alvo.
Lim Low: O limite da FC/pace inferior da zona-alvo.
Limits1, 2, 3: Limites da FC/pace para Zonas-alvo 1, 2 e 3.
LRB, L - R*: Indica o equilíbrio de pedalagem esquerdo direito.
MAX: Junto com uma leitura de freqüência cardíaca indica a freqüência cardíaca mais alta.
MAX %: Junto com uma leitura de freqüência cardíaca indica qual a porcentagem que sua freqüência cardíaca atual está de sua freqüência cardíaca máxima.
Mem full: Aparece no mostrador quando a memória está cheia. É possível continuar os exercícios e tomar tempos de volta, mas eles não serão gravados no arquivo.
Mon: Segunda-feira
Odometer: Mede a distância total acumulada de várias sessões de exercícios de ciclismo.
Op. Test: Indica o modo de teste de OwnOptimizer.
OPTIONS: Indica o modo Opções.
OwnCal: Calcula o consumo de energia durante o exercício em Quilocalorias. 1 quilocaloria (kcal) = 1000 calorias (cal). Você pode acompanhar quanta energia você perdeu exercitando-se em uma sessão de exercícios ou em um dia, semana ou mesmo em um ano. O OwnCal pode ser utilizado como uma medida de exercícios, por exemplo, um plano nutricional.
O cálculo de calorias OwnCal tem início quando sua freqüência cardíaca alcança 90 batimentos por minuto ou estiver acima de 60% da freqüência cardíaca máxima, qualquer que seja menor. Estes limites são definidos para contar somente calorias do exercício. Quanto mais elevado for a freqüência cardíaca, mais rápido será o consumo de energia. O OwnCal é calibrado individualmente por seu peso, captação máxima de oxigênio (VO_{2max}) e freqüência cardíaca máxima (HR_{max}) previstos. O OwnCal mais preciso é recebido através da entrada de seus VO_{2max} e HR_{max} medidos clinicamente (em tarefa árdua máxima ou teste de esforço ciclístico) no receptor de pulso. A medição do consumo de energia é mais precisa em atividades contínuas como ciclismo e corrida.

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

OwnINDEX: Resultado do Polar Fitness Test e contagem comparável com a captação máxima de oxigênio (VO_{2max}) em ml/kg/min.

Pace, Pc: Indica o ritmo de corrida ou de pedalada em minutos/km ou minutos/milha.

PI %, índice de pedalagem*: Ajuda a analisar quanto a potência está distribuída uniformemente. Quanto mais suave o movimento de pedalagem, mais próximo o ponto ideal de 100 %. Um índice de pedalagem de 100 % significa que a potência está aplicada uniformemente por toda a rotação do pedal.

Power*, Pwr: Indica medição de Saída de Potência.

RecoDist, recuperação baseado em distância: Você ajusta a distância de recuperação no modo de Opções. No modo de Arquivo, você verá a queda na sua freqüência cardíaca e a distância de recuperação.

RecoHr, recuperação baseada na freqüência cardíaca: Você ajusta a freqüência cardíaca que encerrará o seu cálculo de recuperação. No modo de Arquivo, você verá a queda na sua freqüência cardíaca e a duração da recuperação.

RecoTime, recuperação baseada em tempo: Você ajusta o tempo de recuperação no modo de Opções. No modo de Arquivo, você verá a queda na sua freqüência cardíaca e a duração da recuperação.

ru: Indica o ajuste de corrida

Sat: Sábado

Sex: Indica o sexo (Feminino ou Masculino) em definições do Usuário.

Speed, Spd: Indica velocidade.

Split Time: O tempo a partir do início do exercício até o armazenamento do tempo fracionado.

StopWatch, Sw: Indica cronômetro.

Sun: Domingo

Thu: Quinta-feira

TIME1/ TIME2, TimeOfDay: Indica a hora do dia.

Timer1, 2, 3: Modo Treinamento com Intervalo: Temporizadores de contagem decrescente para a definição do Treinamento com Intervalo.

Tot. Dist.: Esta função mede a distância total cumulativa durante várias sessões de exercícios.

Tue: Terça-feira

WarmUp: Fase de aquecimento no início de um exercício de Treinamento com Intervalo.

Wed: Quarta-feira

*É necessário um Sensor de Cadência Polar ou Polar Power Sensor (opcional)

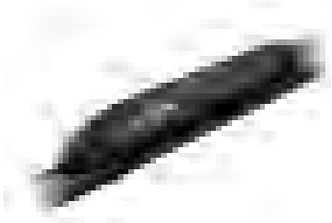
Índice

Ajustando limite de pace 26
Ajuste do ponto de referência de altitude 69
Ajustes de corrida 38
Alternar os fusos horários 1/ 2 50
Alternar os limites da FC 63
Alternar o tipo de exercício 68
Alternar a definição da velocidade 68
Altitude 52, 56, 71
Armazenamento do tempo de volta e fracionado 60
Arquivo de gravações 84
Ativando/desativando os limites 27
Ativar/desativar altitude 36
Ativar/desativar alarme da zona-alvo 56
Ativar/desativar auxílio 46
Ativar/desativar HR $_{max}$ -p 36
Ativar/desativar lembretes 49
Ativar/desativar limites da FC 27
Ativar/desativar OwnCal 35
Ativar/desativar som da atividade/botão 45
Ativar/desativar teste físico 36
Atualizar HR $_{max}$ -p e OwnIndex nas informações do usuário 90
BasicSet ou Definição do Treinamento com Intervalo 23
Bicicleta 1/ 2 38
Botões 6
Cadência ativar/desativar 42
Cálculo de recuperaçâo 63, 80
Calibrando o pedal 38
Começar a medição de sua freqüência cardíaca 13, 53
Como digitar definições 19
Configuração do monitor 45
Consumo Pessoal de Calorias 75
Cuidados e manutenção 100
Definição da memória 33
Definindo data 48
Definindo Hora do dia 48
Definindo dicas 50
Definindo alarme 47
Definindo informações do usuário 20
Definindo Temporizador 26
Definindo dos limites da FC 26
Definindo o cálculo de recuperaçâo 28
Definições de Exercícios 24
Definições de recuperação 31
Diferença de pace 61
Distância total/Odômetro 76
Especificações técnicas 113
Excluindo um arquivo 80
Exercício BasicSet 67
Exercício do Conjunto de Treinamento com Intervalo 24
Exercitando como Conjunto de Treinamento com Intervalo 62
Fazer pausa em um exercício 58
Freqüência cardíaca máxima prevista 85
Função toque do coração 70
Funções durante o Exercício 46
Garantia 117
Glossário 119
Identificação da bicicleta 1 ou 2 44
Iluminação do monitor 57
Informações sobre recuperação do exercicio BasicSet 73
Início de medição de corrida 53
Iniciação fácil 8
Inciando um conjunto de exercício 61
Início da medição de ciclismo 54
Instalando o pedal 9

Interromper a medição de sua freqüência cardíaca 14
Interromper uma sessão de treinamento com intervalo 67
Interromper o cálculo de recuperação ou intervalo 69
Introdução 5
Isenção de Responsabilidade 118
Modos e suas funções 15
Modo hora do dia 12h/ 24h 48
Nomeando os conjuntos de exercícios 32
Odometer 76
OwnIndex 85
Perguntas mais freqüentes 109
Pesquisa de código 51
Potência 74
Potência ativar/desativar 43
Precauções 105
Recuperar informações sobre o treinamento..71
Recuperação durante BasicSet 67, 73
Recuperação durante treinamento de intervalo 65, 78
Reinicialização de valores cumulativos 83
Reinicialização de valores máximos 84
Reinicialização do contador de percurso 69
Retornar à exibição Hora do dia 7
Saída de potência 43
Selecionando das unidades de medição 45
Selecionando o tipo de exercício 23
Tamanho do aro 41
Temperatura 34, 74
Teste Físico 85
Transmissor 5, 13
Verificar o sensor 112

Acessórios

Sensor de Cadência Polar:
Um sensor sem fio que mede a velocidade na qual você gira os pedais de sua bicicleta.



Sensor de Saída de Potência:
O sistema de Saída de Potência Polar mede a potência das pedaladas durante o ciclismo. Ele também mede o equilíbrio esquerda/direita (LRB descreve a fração da saída de potência do lado esquerdo e direito como porcentagem), o Índice de pedalagem (descreve como a saída de potência equilibrada foi produzida durante um ciclo de exercícios), velocidade, cadência e distância. Se você usar o Sensor de Potência, não é necessário montar nenhum outro acessório na sua biclicleta.

Aplicação MobileLink
A aplicação MobileLink permite a comunicação através de infravermelhos entre o Polar S625X e o Polar S725X, e um telemóvel Nokia compatível. Pode transferir dados a partir da unidade de pulso e analisar rapidamente o seu desempenho num gráfico apresentado no visor a cores do telemóvel. A conectividade móvel permite-lhe partilhar a sua experiência com os seus amigos ou treinador através de SMS, ou enviar os dados da sua sessão de exercício para o Software para PC ou Serviço Web da Polar, onde poderá ser analisado e utilizado para um seguimento a longo prazo. Visite **www.polar.fi/mobilelink** para saber mais sobre a aplicação Polar MobileLink; também vai poder encontrar uma lista dos modelos de telefones compatíveis e instruções para transferir a aplicação.