POLAR V800

ÍNDICE DO V800

Índice do V800 ..... **1**

Introdução **15**

V800 15

Sensor de Frequência Cardíaca H7* 16

Cabo USB 16

Aplicação Polar Flow 16

Software Polar FlowSync 16

Serviço Web Polar Flow 16

Introdução 16

V800 17

Sensor de Frequência Cardíaca H7* 17

Cabo USB 17

Aplicação Polar Flow 18

Software Polar FlowSync 18

Serviço Web Polar Flow 18

Carregar a Pilha 18

Duração da pilha 19

Informação de Pilha Fraca 20

Definições Básicas 20

Funções dos Botões e Estrutura do Menu 21

Funções dos Botões 22

Visor da Hora e Menu 22

22

Modo Pré-treino 23

Durante o treino 23

Gestos de toque 24

HeartTouch 25

Estrutura do Menu 25

Favoritos 25

Temporizadores 26

Testes 26

Definições 26

Actividade de hoje 26

Estado 27

Diário 27

Sensores Compatíveis 27

Sensor de Passada Polar Bluetooth® Smart 27

Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart 27

Sensor de Cadência Polar Bluetooth® Smart 28

Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart 28

Emparelhar 28

Emparelhar um Sensor de Frequência Cardíaca com o V800 28

Emparelhar um Sensor de Passada, de Velocidade ou de Cadência com o V800. 29
Emparelhar balança do Polar Balance com o V800 29
Emparelhar um dispositivo móvel com o V800 30
Eliminar um Emparelhamento 31
Sincronizar 31
Sincronizar com a Aplicação Flow 31
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync 32
Definições do Perfil de Desporto **33**
Definições 33
Definições do Perfil de Desporto 35
Definições 36
Definições Físicas 37
Peso 38
Altura 38
Data de Nascimento 38
Sexo 38
Historial de treino 38
Frequência Cardíaca Máxima 39
Frequência Cardíaca em Repouso 39
VO2max 39
Definições gerais 40

Emparelhar e Sincronizar 40
Modo de voo 40
Sons dos Botões 41
Bloqueio de botões 41
Sens. toque modo tempo 41
Unidades 41
Idioma 41
Utilizo o meu produto na 41
Cor da Vista de Treino 42
Acerca do Produto 42
Definições do relógio 42
Alarme 42
Hora 42
Data 42
Dia de Início da Semana 43
Mostrador do relógio 43
Menu Rápido 43
Visor da Hora 43
Vista de Treino 43
Actualização do Firmware 44
Como Actualizar o Firmware 44

Reinício o V800 45

Aplicação Polar Flow **46**

Aplicação Polar Flow 46

Serviço Web Polar Flow 47

Objectivos de treino 48

Criar um Objectivo de Treino 49

Objectivo Rápido 49

Objectivo de Ritmo de Prova 49

Objectivo Faseado 49

Favoritos 49

Favoritos 50

Adicionar um Percurso aos Favoritos 50

Adicionar um Objectivo de Treino aos Favoritos: 50

Editar um Favorito 50

Remover um favorito 51

Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca **52**

Emparelhar Sensor de Frequência Cardíaca 52

Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca 53

Emparelhar Sensor de Frequência Cardíaca 53

Iniciar uma Sessão de Treino 54

Iniciar uma Sessão de Treino Multidesporto 56

Iniciar uma sessão com Objectivo de Treino 57
Iniciar uma Sessão com Orientação de Percurso 57
Iniciar uma Sessão com Ritmo de Prova 57
Iniciar uma Sessão com Temporizador de Intervalo 58
Funções Durante o Treino 58
Mudar de Desporto Durante uma Sessão Multidesporto 58
Registar uma Volta 58
Bloquear uma Zona de Frequência Cardíaca 59
Alterar a sensibilidade ao toque específica do desporto 59
Alterar a Fase Durante uma Sessão Faseada 59
Ver menu rápido 59
Activar Retroiluminação Constante 59
Activar a Guia de Localização 59
Guardar POI (ponto de interesse) 59
Temporizador de Contagem Decrescente 60
Temporizador de intervalo 60
Pausa Automática 60
HeartTouch 60
Efectuar uma pausa/Parar uma sessão de treino 60
Eliminar uma Sessão de Treino 61
Depois do treino 61

Resumo de treino no seu V800 61
Resumo de desporto simples 62
Resumo multidesportivo 64
Aplicação Polar Flow 65
Serviço Web Polar Flow 65
Estado 65
Estado da recuperação 65
GPS **66**
GPS 67
Voltar ao início 68
Orientação de Percurso 69
Orientação no Visor 69
Adicionar um Percurso ao V800 69
Ritmo de Prova 69
Barómetro 70
Smart Coaching 70
Carga de treino 71
Estado da Recuperação Baseado na Actividade 24/7 71
Ver o Estado de Recuperação 73
Ver as Calorias Diárias 73
Monitorização de Actividade 73

Dados de actividade 74
Benefício do treino 76
Como é que funciona? 76
Teste de saltos 77
Salto Agachamento 78
Execução do Salto de Agachamento 78
Resultados do Teste 79
Salto de Movimento Contrário 79
Execução do Salto Movimento Contrário 79
Resultados do Teste 80
Salto Contínuo 80
Execução do Salto Contínuo 80
Resultados do Teste 81
Teste de Fitness 81
Antes do teste 82
Executar o teste 82
Resultados do Teste 82
Níveis de fitness 83
Homens 83
Mulheres 83
Teste Ortostático 84

Antes do Teste 84
Executar o teste 85
Resultados do Teste 85
Índice de Corrida 85
Análise a curto prazo 86
Homem 86
Mulher 87
Análise a longo prazo 88
Zonas de Frequência Cardíaca 89
Calorias Inteligentes 91
Notificações inteligentes 92
Cadência a partir do pulso 92
Zonas de Velocidade 92
Definições das Zona de Velocidade 93
Objetivo de Treino com Zonas de Velocidade 93
Durante o Treino 93
Depois do Treino 93
Programa de Corrida Polar 93
Criar um Programa de Corrida Polar 94
Iniciar um objetivo de corrida 94
Acompanhar o seu progresso 95

Perfis de Desporto 95
Adicionar um Perfil de Desporto 95
Editar um Perfil de Desporto 95
Vistas de Treino 96
Básico 96
Frequência Cardíaca 97
Gestos e feedback 97
GPS e Altitude 97
Multidesporto 97
Natação 98
Métrica de Natação (Natação em Piscina) 98
Estilos de Natação 98
Ritmo e Distância 99
Taxa de braçadas 99
SWOLF 99
Seleccionar o Comprimento da Piscina 99
Iniciar uma sessão de natação na piscina 100
Depois de Nadar 100
Natação em águas abertas 100
Estilos de Natação 100
Ritmo e Distância 100

Frequência de braçadas 101
Iniciar uma sessão de natação em águas abertas 101
Durante a Natação 101
Depois da Natação 101
Gravação RR 101
Executar a gravação RR 102
Resultados do teste 102
Sensor de Passada Bluetooth® Smart 103
Emparelhar um Sensor de Passada com o V800 103
Calibrar o Sensor de Passada 103
Calibração manual 103
Definir a distância de volta correcta 104
Definir o factor 104
Calibração automática 104
Cadência de corrida e comprimento da passada 105
Sensor de Passada Bluetooth® Smart 106
Emparelhar um Sensor de Passada com o V800 106
Calibrar o Sensor de Passada 106
Calibração manual 106
Definir a distância de volta correcta 107
Definir o factor 107

Calibração automática 107

Cadência de corrida e comprimento da passada 108

Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart 109

Emparelhar um Sensor de Velocidade com o V800 109

Medir o tamanho da roda 109

Sensor de Cadência Polar Bluetooth® Smart 110

Emparelhar um Sensor de Cadência com o V800 110

Sensor Kéo Power Polar LOOK Bluetooth® Smart 111

Emparelhar o Kéo Power com o V800 111

Definições de potência no V800 112

Calibrar o Kéo Power 112

Cuidados a ter com o V800 114

V800 114

Sensor de frequência cardíaca 114

Sensor de Passada Bluetooth® Smart, Sensor de Velocidade Bluetooth® Smart e Sensor de Cadência Bluetooth® Smart 115

Armazenamento 115

Assistência 115

Cuidados a ter com o V800 116

V800 116

Sensor de frequência cardíaca 116

Sensor de Passada Bluetooth® Smart, Sensor de Velocidade Bluetooth® Smart e Sensor de Cadência Bluetooth® Smart 117
Armazenamento 117
Assistência 117
Especificações Técnicas 118
V800 118
Sensor de Frequência Cardíaca 119
Software Polar FlowSync 119
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow 119
A resistência dos produtos Polar à água 119
Pilhas 121
Substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca 121
H7 122
H10 123
Precauções 123
Interferências durante o treino 123
Minimizar riscos durante o treino 124
Garantia limitada internacional Polar 125
Termo de responsabilidade 127

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo V800! Concebido para atletas e desportos exigentes, o V800 com GPS, Smart Coaching e medição permanente da actividade irá ajudá-lo a atingir o seu desempenho máximo. Obtenha uma panorâmica geral instantânea do seu treino, logo a seguir à sessão, com a aplicação Flow e analise detalhadamente o seu treino com o serviço Web Flow.

Este manual do utilizador irá ajudá-lo a começar a usar o seu novo companheiro de treino. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, aceda a support.polar.com/br/support/v800.

V800

Monitorize os seus dados de treino, como a frequência cardíaca, velocidade, distância e percurso, e até mesmo as mais pequenas actividades do seu dia-a-dia.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7*

Veja dados de frequência cardíaca exactos e em directo no seu V800 durante o treino e também quando nada. A frequência cardíaca é informação usada para analisar como decorreu a sessão.

CABO USB

Utilize o cabo USB dedicado para carregar a pilha e para sincronizar dados entre o seu V800 e o serviço Web Polar Flow através do software FlowSync.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Veja os seus dados de treino num relance após cada sessão. A aplicação Flow sincroniza sem fios os seus dados de treino para o serviço Web Polar Flow. Transfira-a da AppStore ou do Google Play.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

O software FlowSync permite-lhe sincronizar dados entre o seu V800 e o serviço Web Flow no seu computador por meio do cabo USB. Aceda a www.flow.polar.com/start para transferir e instalar o software Polar FlowSync.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Planeie e analise todos os detalhes do seu treino, personalize o seu dispositivo e saiba mais acerca do seu desempenho em polar.com/flow.

**Incluído apenas no V800 com conjuntos de sensores de frequência cardíaca. Se comprou um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode sempre comprar um posteriormente.*

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo V800! Concebido para atletas e desportos exigentes, o V800 com GPS, Smart Coaching e medição permanente da actividade irá ajudá-lo a atingir o seu desempenho máximo. Obtenha uma panorâmica geral instantânea do seu treino, logo a seguir à sessão, com a aplicação Flow e analise detalhadamente o seu treino com o serviço Web Flow.

Este manual do utilizador irá ajudá-lo a começar a usar o seu novo companheiro de treino. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, aceda a support.polar.com/br/support/v800.

V800

Monitorize os seus dados de treino, como a frequência cardíaca, velocidade, distância e percurso, e até mesmo as mais pequenas actividades do seu dia-a-dia.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7*

Veja dados de frequência cardíaca exactos e em directo no seu V800 durante o treino e também quando nada. A frequência cardíaca é informação usada para analisar como decorreu a sessão.

CABO USB

Utilize o cabo USB dedicado para carregar a pilha e para sincronizar dados entre o seu V800 e o serviço Web Polar Flow através do software FlowSync.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Veja os seus dados de treino num relance após cada sessão. A aplicação Flow sincroniza sem fios os seus dados de treino para o serviço Web Polar Flow. Transfira-a da AppStore ou do Google Play.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

O software FlowSync permite-lhe sincronizar dados entre o seu V800 e o serviço Web Flow no seu computador por meio do cabo USB. Aceda a www.flow.polar.com/start para transferir e instalar o software Polar FlowSync.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Planeie e analise todos os detalhes do seu treino, personalize o seu dispositivo e saiba mais acerca do seu desempenho em polar.com/flow.

**Incluído apenas no V800 com conjuntos de sensores de frequência cardíaca. Se comprou um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode sempre comprar um posteriormente.*

CARREGAR A PILHA

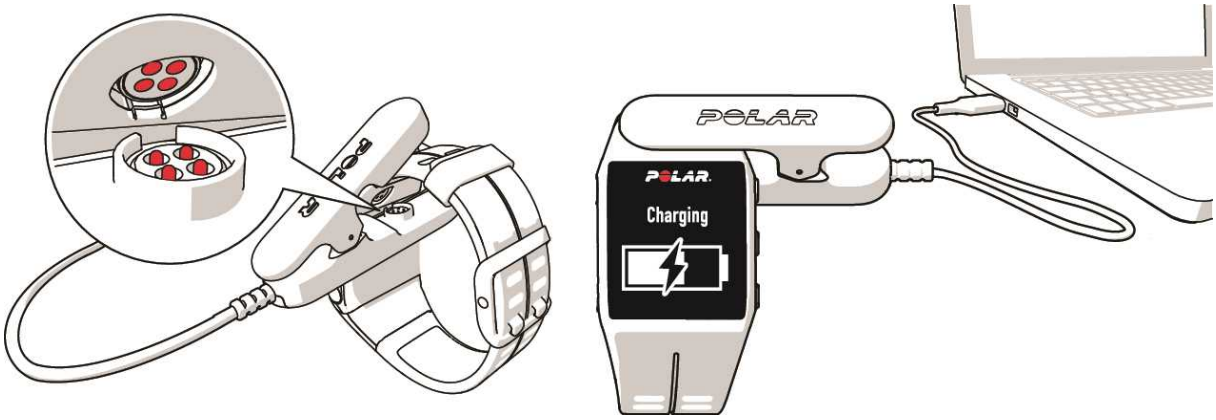
Depois de retirar o V800 da caixa, a primeira coisa que tem de fazer é carregar a pilha. Antes de utilizar o V800 pela primeira vez, carregue-o totalmente.

O V800 tem uma pilha interna, recarregável. Utilize o cabo USB dedicado enviado com o produto para o carregar através da porta USB do seu computador. Também pode carregar a pilha num tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utilizar um transformador de CA, certifique-se de que o mesmo apresenta a indicação "saída 5 Vdc 0,5 A - 2A máx.". Utilize apenas transformadores de CA com a devida aprovação de segurança (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply" ou "UL listed"). Não carregue a pilha com temperaturas inferiores a -10 °C ou superiores a +50 °C.

Pode carregar a pilha numa tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utiliza um adaptador de potência USB, verifique se o adaptador está marcado com “output 5 Vdc” (saída 5 Vdc) e se fornece no mínimo 500 mA. Utilize apenas um adaptador de potência com a adequada aprovação de segurança (marcado com "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" ou “CE”).

Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 Volt. A utilização de um carregador de 9 Volt poderá danificar o seu produto Polar.

1. Encaixe o conector USB dedicado no V800.
2. Ligue a outra extremidade do cabo à porta USB do computador.
3. A indicação **A carregar** é exibida no visor.
4. Quando o V800 estiver totalmente carregado, é exibida a indicação, **Carga concluída**.



Verifique se o conector USB está firmemente encaixado e se os logótipos Polar do conector USB e do V800 estão virados na mesma direcção.

DURAÇÃO DA PILHA

Em uso contínuo	Em modo de hora com monitorização da actividade diária.
Com gravação GPS de alta precisão e frequência cardíaca: até 13 horas	30 dias
Com gravação GPS de média precisão e frequência cardíaca: até 20 horas	
Com GPS em modo de poupança de energia e frequência cardíaca: até 50 horas	

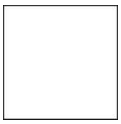
Em uso contínuo	Em modo de hora com monitorização da actividade diária.
Com a gravação GPS desactivada e a frequência cardíaca activada: até 100 h	

A duração da pilha depende de muitos factores, como a temperatura do ambiente onde utiliza o dispositivo de treino, as funcionalidades e sensores utilizados e a idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas. Usar o dispositivo de treino por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar a sua duração.

INFORMAÇÃO DE PILHA FRACA

	Pilha fraca Carregar A carga da pilha está fraca. Recomenda-se que carregue o V800.

	Carregar antes do treino A carga está demasiado fraca para gravar uma sessão de treino. Só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o V800.

	Quando o visor está vazio, a pilha está gasta e o V800 entrou em modo de hibernação. Carregue o V800. Se a pilha estiver totalmente gasta, poderá demorar algum tempo até que a animação do carregamento apareça no visor.

DEFINIÇÕES BÁSICAS

Para garantir que tira o melhor partido do seu V800, aceda a flow.polar.com/start onde instruções simples o irão orientar na configuração do V800, na transferência do firmware mais recente e na utilização do serviço Web Flow. **Se já tem uma Conta Polar, não precisa de abrir uma nova conta no**

serviço Web Flow. Pode iniciar sessão com o mesmo nome de utilizador e palavra-passe que utiliza, por exemplo, no polarpersonaltrainer.com.

Depois de carregar o V800, está na altura de introduzir as definições básicas. Para obter dados de treino mais exactos e personalizados, é importante introduzir com precisão dados físicos como o historial de treino, idade, peso e sexo, que podem influenciar o cálculo das calorias, a carga de treino e ainda outras funcionalidades Smart Coaching.

É exibida a indicação **Seleccionar idioma**. Prima iniciar para seleccionar **Inglês**.

Se seleccionar um idioma diferente de **Inglês**, será orientado para ir a polar.com/flow para obter o idioma. Ao utilizar o V800 com o serviço Web Flow, pode adicionar outro idioma durante a configuração. Posteriormente, para adicionar outro idioma, aceda a polar.com/flow e inicie a sessão. Clique no seu nome/fotografia de perfil no canto superior direito, escolha Produtos e depois, Definições V800. Seleccione o idioma pretendido na lista e sincronize com o V800. Pode escolher um dos seguintes idiomas: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 簡体中文, **Suomi** ou **Svenska**.

Se seleccionar inglês, é exibida a indicação **Configurar o Polar V800**. Defina os dados seguintes e confirme cada selecção com o botão **Iniciar**. Se em qualquer altura quiser voltar atrás e alterar uma definição, prima **Para trás** até atingir a definição que pretende alterar.

1. **Formato da hora**: Seleccione **12 h** ou **24 h**. Se seleccionar **12 h**, seleccione **AM** ou **PM**. Defina depois a hora local.
2. **Data**: Digite a data actual.
3. **Unidades**: Seleccione unidades métricas **(kg, cm, °C)** ou imperiais **(lb, ft, °F)**.
4. **Utilizo o meu produto na**: Seleccionar **Mão esquerda** ou **Mão direita**.
5. **Peso**: Digite o seu peso.
6. **Altura**: Digite a sua altura.
7. **Data de nascimento**: Digite a sua data de nascimento.
8. **Sexo**: Seleccione **Masculino** ou **Feminino**.
9. **Historial de treino**: **Ocasional (0-1 h/semana)**, **Regular (1-3 h/semana)**, **Frequente (3-5 h/semana)**, **Pesado (5-8 h/semana)**, **Semi-profis. (8-12 h/semana)**, **Profissional (12+ h/semana)**.
10. Quando tiver concluído as definições, é exibida a indicação **Começar!** e o V800 passa para o visor da hora.

FUNÇÕES DOS BOTÕES E ESTRUTURA DO MENU

O V800 tem cinco botões que possuem funcionalidades diferentes, consoante a situação de utilização. Para além destes, o V800 inclui ainda gestos de toque. Estes são executados tocando no visor do V800 e permitem ao utilizador visualizar informações no visor ou executar funções durante o treino.

Consulte as tabelas abaixo para descobrir as funcionalidades dos botões nos vários modos.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

VISOR DA HORA E MENU

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO	TOCAR
• Ilumina o visor • Premir sem libertar para aceder ao **Menu rápido**	• Sair do menu • Voltar ao nível anterior • Deixar as definições inalteradas • Cancelar as selecções • Premir sem libertar para voltar ao	• Confirmar selecções • Aceder ao modo pré-treino • Aceder à selecção indicada no visor	• Percorrer as listas de selecção • Ajustar um valor seleccionado • Premir sem libertar para alterar o mostrador do relógio	• Percorrer as listas de selecção • Ajustar um valor seleccionado	• Ver o estado da recuperação no visor da hora

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO	TOCAR
	visor da hora a partir do menu • Premir sem libertar para sincronizar com a aplicação Flow no visor da hora				

MODO PRÉ-TREINO

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO	TOCAR
• Premir sem libertar para aceder às definições do perfil de desporto	• Voltar ao visor da hora	• Iniciar uma sessão de treino	• Percorrer a lista de desportos	• Percorrer a lista de desportos	

DURANTE O TREINO

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO	TOCAR
• Ilumina o visor • Premir sem	• Efectuar uma pausa no treino premindo uma vez • Premir	• Premir sem libertar para activar/-desactivar o bloqueio de zona	• Alterar a vista de treino	• Alterar a vista de treino	• Registar uma volta/Alterar a vista de treino/Activar retroiluminação*

LUZ	PARA TRÁS	INICIAR	PARA CIMA	PARA BAIXO	TOCAR
libertar para aceder ao **Menu rápido** do Treino	sem libertar durante 3 segundos para parar a gravação do treino • Aceder ao modo de transição no treino multidesporto	• Prosseguir a gravação do treino se estiver em pausa • Prima para registar uma volta			

*Pode personalizar as funções de toque nas definições do Perfil de Desporto no serviço Web Flow.

GESTOS DE TOQUE

O gesto de toque permite-lhe visualizar dados no visor ou executar funções durante o treino. Com o gesto de toque, pode ver o estado da recuperação no modo hora ou gravar uma volta, alterar a vista de treino ou activar a retroiluminação durante o treino. Executam-se os gestos batendo de um modo rápido e com firmeza no ecrã. Um toque suave não é suficiente. Pode tocar no visor com dois dedos usando uma força razoável, o vidro não se quebrará com um toque forte.

A sensibilidade ao toque específica do desporto permite regular a sensibilidade que melhor se adequa aos vários desportos. Para alterar a sensibilidade ao toque específica do desporto (a força do toque durante uma sessão), aceda a **Definições > Perfis de desporto**, seleccione o perfil que pretende editar e seleccione **Sensor toque esp. desp.**. Para alterar a sensibilidade ao toque do modo hora (a força do toque para ver o estado da recuperação), aceda a **Definições > Definições gerais > Sens. toque m. tempo**. Experimente sensibilidades diferentes para encontrar a melhor para si nos vários desportos, bem como a melhor definição no modo hora. A sensibilidade pode ser definida como **Toque suave, Toque normal, Toque forte, Toque muito forte** ou **Desligada**.

A sensibilidade ao toque específica do desporto também pode ser alterada durante uma sessão, no **Menu rápido**. Prima LUZ, sem soltar, e seleccione **Sensor toque esp. desp.**.

Pode personalizar as funções de toque nas definições do Perfil de Desporto do serviço Polar Web Flow.

HEARTTOUCH

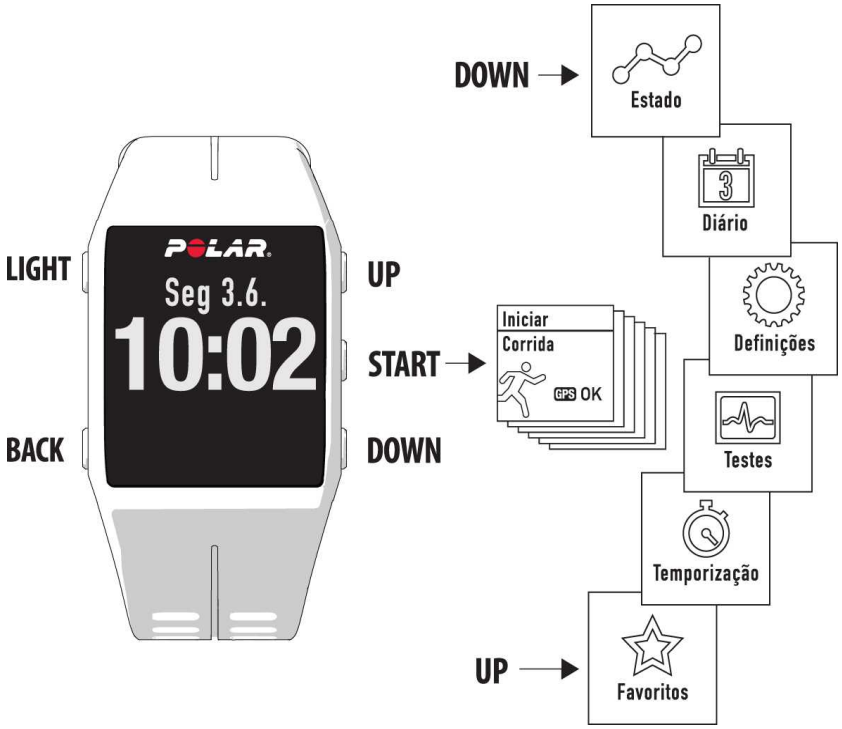
Utilize a função HeartTouch para mostrar facilmente a hora, activar a retroiluminação ou mostrar a sua volta anterior. Basta tocar com o V800 no sensor de frequência cardíaca. Não são necessários botões. Pode editar as funções HeartTouch nas Definições do Perfil de Desporto do serviço Web Flow. Para mais informações, consulte "Perfis de Desporto" Na página 95

ESTRUTURA DO MENU

Aceda ao menu e percorra-o premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. Confirme selecções com o botão INICIAR e volte com o botão PARA TRÁS.

No menu, encontrará o seguinte:

- **Favoritos**
- **Temporizadores**
- **Testes**
- **Definições**
- **Estado**
- **Diário**



FAVORITOS

Em **Favoritos**, encontrará o seguinte:

- **Ritmo de Prova**, percursos e objectivos de treino que guardou como favoritos no serviço Web Flow.

Para mais informações, consulte, "Favoritos" Na página 50

TEMPORIZADORES

Em **Temporizadores**, encontrará o seguinte:

- **Cronómetro**
- **Temporizador de contagem decrescente**
- **Temp. interv.**

TESTES

Em **Testes**, encontrará o seguinte:

- **Teste ortostático**
- **Teste de fitness**
- **Teste de saltos**
- **Gravação RR**

Para mais informações, consulte "Funcionalidades"

DEFINIÇÕES

Em **Definições** pode editar o seguinte:

- **Perfis de desporto**
- **Definições físicas**
- **Definições gerais**
- **Definições do relógio**

Para mais informações, consulte "Definições"

ACTIVIDADE DE HOJE

O objetivo de atividade diária que recebe do Polar V800 baseia-se nos seus dados pessoais e na definição de nível de atividade, que pode encontrar nas definições de Objetivo de Atividade Diária no serviço Web Flow.

Permite visualizar o objectivo da actividade diária com uma barra de actividade. A barra de actividade fica cheia quando atingir o objectivo diário. Em Actividade de hoje verá detalhes da sua actividade (tempo activo, calorias e passos) e opções para atingir o objectivo de actividade diária.

Para mais informações, consulte "Monitorização de Actividade" Na página 73

ESTADO

Em **Estado**, encontrará o seguinte:

- **Estado da recuperação**: Mostra o nível da sua recuperação. Para mais informações, consulte "Estado da Recuperação Baseado na Actividade 24/7" Na página 71

Para mais informações, consulte "Estado" Na página 65

DIÁRIO

No **Diário**, está disponível uma vista semanal. Seleccione um dia para ver todas as sessões desse dia e o resumo de treino de cada sessão e os testes que efectuou. Também pode ver as sessões de treino planeadas.

SENSORES COMPATÍVEIS

Melhore a sua experiência de treino e entenda melhor o seu desempenho com *sensores Bluetooth*® Smart.

SENSOR DE PASSADA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

O Sensor de Passada *Bluetooth*® Smart destina-se a corredores que querem melhorar a sua técnica e desempenho. Permite ver informações de velocidade e distância, quer se corra numa passadeira ou no trilho mais lamacento.

- Mede todas as suas passadas para indicar a velocidade de corrida e a distância
- Ajuda a melhorar a técnica de corrida ao indicar a cadência de corrida e o comprimento de passada
- Permite executar o Teste de Saltos
- Sensor pequeno, encaixa firmemente nos atacadores
- Resistente a choques e à água, para aguentar até as corridas mais exigentes

SENSOR DE VELOCIDADE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

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

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

SENSOR DE CADÊNCIA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

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

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

KÉO POWER POLAR LOOK *BLUETOOTH*® SMART

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

- Fornece dados instantaneamente, ao medir a saída de potência exacta em Watts
- Apresenta o equilíbrio entre a esquerda e a direita, bem como a cadência actual e média
- A funcionalidade vector força mostra-lhe como utiliza a sua força no pedal
- Fácil de configurar e de mudar entre bicicletas

EMPARELHAR

Antes de utilizar um novo sensor de frequência cardíaca, sensor de corrida, sensor de ciclismo ou dispositivo móvel (smartphone, tablet), este tem de ser emparelhado com o V800. O emparelhamento demora apenas uns segundos e garante que o seu V800 só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo sem interferências. Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências devido à transmissão de dados.

EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O V800

Há dois modos de emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o seu V800:

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. É exibida a indicação, **Para emparelhar, toque no sensor com o V800**; toque no V800 com o sensor de frequência cardíaca e espere que este seja detectado.
3. É exibido o ID dispositivo **Emparelhar Polar H7 xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. Aceda a **Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. O V800 começa a procurar o sensor de frequência cardíaca.
3. Uma vez detectado o sensor de frequência cardíaca, é exibido o ID dispositivo **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

EMPARELHAR UM SENSOR DE PASSADA, DE VELOCIDADE OU DE CADÊNCIA COM O V800.

Antes de emparelhar um sensor de passada, de cadência ou de velocidade, verifique se estes foram instalados correctamente. Para mais informações acerca da instalação dos sensores, consulte os manuais do utilizador.

Há dois modos de emparelhar um sensor com o seu V800.

1. Prima INICIAR na vista da hora para entrar no modo pré-treino.

2. O V800 começa a procurar o sensor.

    - Sensor de passada: Toque no sensor de passada com o V800 e espere que seja detectado.
    - Sensor de cadência: Rode o pedal algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que este está activado.
    - Sensor de velocidade: Rode a roda algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que este está activado.
3. É exibido o ID dispositivo **Emparelhar Polar COR/CAD/VEL xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. Aceda a **Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. O V800 começa a procurar o sensor.
3. Uma vez encontrado o sensor, é exibido o ID dispositivo **Polar COR/CAD/VEL xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

Para mais informações acerca do emparelhamento de sensores específicos, consulte "Sensores"

EMPARELHAR BALANÇA DO POLAR BALANCE COM O V800

Há duas maneiras para emparelhar a balança do Polar Balance com o seu V800:

1. Suba para a balança. O visor mostra o seu peso.
2. Após um aviso sonoro, o ícone de Bluetooth no visor da balança começa a piscar, o que significa que a ligação está ativada. A balança está pronta para ser emparelhada com o seu V800.
3. Prima sem libertar o botão PARA TRÁS durante 2 segundos no seu V800 e aguarde até o visor indicar que o emparelhamento está concluído.

ou

1. Aceda a **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. O V800 começa a procurar a sua balança.
3. Suba para a balança. O visor mostra o seu peso.
4. Depois de a balança ter sido encontrada, a ID do dispositivo **Balança Polar xxxxxxxx** é apresentada no seu V800.
5. Prima INICIAR. **Emparelhar** é apresentado.
6. **Emparelh. concluído** é mostrado quando tiver terminado.

A balança pode ser emparelhada com 7 dispositivos Polar diferentes. Quando o número de dispositivos emparelhados for maior que 7, o primeiro emparelhamento será removido e substituído.

EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O V800

Antes de emparelhar um dispositivo móvel, crie uma conta Polar, caso ainda não tenha uma, e transfira a aplicação Flow da AppStore ou do Google Play. Verifique também se transferiu e instalou o software FlowSync de flow.polar.com/start e se registou o seu V800 no serviço Web Flow.

Antes de tentar emparelhar, verifique se o Bluetooth do dispositivo móvel está activado e se o modo de voo não está activado.

Para emparelhar um dispositivo móvel:

1. No seu dispositivo móvel, abra a aplicação Flow e inicie uma sessão com a sua conta Polar.
2. Espere até aparecer a vista Ligar produto no dispositivo móvel (é exibida a indicação **À procura do Polar V800**).
3. No modo hora, prima o botão PARA TRÁS, sem soltar.
4. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
5. Aceite o pedido de emparelhamento Bluetooth no dispositivo móvel e digite o código PIN apresentado no seu V800.
6. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. No seu dispositivo móvel, abra a aplicação Flow e inicie uma sessão com a sua conta Polar.
2. Espere até aparecer a vista Ligar produto no dispositivo móvel (é exibida a indicação **À procura do Polar V800**).
3. No V800, aceda a **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar e sincronizar dispos. móvel** e prima INICIAR
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
5. Aceite o pedido de emparelhamento Bluetooth no dispositivo móvel.
6. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ELIMINAR UM EMPARELHAMENTO

Para eliminar um emparelhamento com um sensor ou dispositivo móvel:

1. Aceda a **Definições > Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Dispositivos emparelhados** e prima INICIAR.
2. Seleccione o dispositivo que pretende remover na lista e prima INICIAR.
3. É exibida a indicação **Eliminar emparelhamento?**, seleccione **Sim** e prima INICIAR.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento eliminado**, quando tiver terminado.

SINCRONIZAR

Com a aplicação Polar Flow, pode transferir dados do seu V800, através do cabo USB com o software FlowSync ou sem fios via Bluetooth Smart®. Para poder sincronizar dados entre o seu V800 e o serviço Web e a aplicação Flow, precisa de ter uma conta Polar e software FlowSync. Aceda a flow.polar.com/start, crie uma conta Polar no serviço Web Polar Flow e transfira e instale no seu computador o software FlowSync. Transfira a aplicação Flow para o seu telemóvel, a partir da AppStore ou do Google Play.

Onde quer que esteja, não se esqueça de sincronizar e actualizar os seus dados entre o seu V800, o serviço Web e a aplicação móvel.

SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO FLOW

Antes de sincronizar, verifique o seguinte:

- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow
- Registou o seu V800 no serviço Web Flow e sincronizou dados pelo menos uma vez por meio do software FlowSync.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth activado e o modo de voo não está activado.
  Emparelhou o seu V800 com o telemóvel. Para mais informações, consulte, "Emparelhar" Na página 28

Há duas maneira de sincronizar os seus dados:

Inicie sessão na aplicação Flow e prima o botão PARA TRÁS, sem libertar, no seu V800. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**. É exibida a indicação **Sincronização concluída** quando tiver terminado.

ou

1. Inicie sessão na aplicação Flow, aceda a **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Sincronizar dados** e prima o botão INICIAR no seu V800.
2. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
3. É exibida a indicação **Sincronização concluída** quando tiver terminado.

Quando sincroniza o seu V800 com a aplicação Flow, os dados de treino e de actividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação Internet.

Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.-polar.com/en/support/Flow_app

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar dados com o serviço Web Flow, precisa do software FlowSync. Aceda a flow.-polar.com/start e transfira-o e instale-o antes de sincronizar.

Ligue o cabo USB ao computador e encaixe o conector no seu V800. Verifique se o software FlowSync está a ser executado.

1. Abre-se a janela FlowSync no computador e inicia-se a sincronização.
   É exibida a indicação Concluída quando tiver terminado.

Sempre que ligar o V800 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar definições que possa ter alterado. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, arranque o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma actualização de firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

Se alterar definições no serviço Web Flow com o V800 ligado ao computador, prima o botão sincronizar em FlowSync para transferir as definições para o seu V800.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Polar Flow, aceda a www.-polar.com/en/support/flow

Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, aceda a www.-polar.com/en/support/FlowSync

DEFINIÇÕES DO PERFIL DE DESPORTO

Ajuste as definições do perfil de desporto de modo a corresponderem às suas necessidades de treino. No V800 pode editar algumas definições do perfil de desporto em **Definições > Perfis de desporto**. Pode, por exemplo, activar ou desactivar o GPS em vários desportos.

No serviço Web Flow está disponível uma gama mais ampla de opções de personalização. Para mais informações, consulte "Perfis de Desporto" Na página 95

Por predefinição, são exibidos seis perfis de desporto no modo pré-treino. No serviço Web Flow poderá adicionar novos desportos à sua lista e sincronizá-los com o V800. De cada vez, pode ter um máximo de 20 desportos no seu V800. Não existe limite para o número de perfis de desporto no serviço Web Flow.

Por predefinição, em **Perfis de desporto** encontrará o seguinte:

- **Corrida**
- **Ciclismo**
- **Natação**
- **Outro**
- **Triatlo**
- **Multidesporto livre**

Se editou os seus perfis de desporto no serviço Web Flow antes da sua primeira sessão de treino e os sincronizou com o V800, a lista de perfis de desporto irá conter os perfis de desporto editados.

DEFINIÇÕES

Para ver ou modificar definições de perfis de desporto, aceda a **Definições > Perfis de desporto** e seleccione o perfil que pretende editar. Também pode aceder às definições de perfis de desporto a partir do modo pré-treino, premindo LUZ, sem libertar. Nos perfis de desporto que incluem vários desportos (por exemplo, triatlo e biatlo), as definições de cada desporto podem ser modificadas. Por exemplo, no triatlo pode modificar as definições para a natação, ciclismo e corrida.

- **Sons de treino**: Seleccione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Aviso por vibração**: Seleccione **Ligada** ou **Desligada** Se estiver ligada, o V800 vibra, por exemplo, quando iniciar ou parar uma sessão de treino, quando é encontrado o sinal de GPS ou quando atinge um determinado objectivo de treino.
- **Definições da frequência cardíaca**: **Vista de frequência cardíaca**: Seleccione **Batimentos por minuto (bpm)**, **% do máxima** ou **% da FC reserva**. **Verificar os limites das zonas FC**: Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos**:

Seleccione **Ligada** ou **Desligada** Se seleccionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de ginásio).

- **Definições da potência da bicicleta**: Seleccione **Vista potência**, **Potência, média avanço**, **Definir valor FTP** ou **Verificar limites zona potência**. Defina o modo como pretende ver a potência, a frequência de gravação dos pontos de dados da potência, defina o seu valor FTP ou veja os limites da sua zona de potência.
- **Gravação GPS**: Escolher Desligado, **Alta precisão**, **Precisão média** ou **Poup. energia, sessão longa**.

Quando usa o modo de poupança de energia ou a volta automática baseada na localização com GPS de precisão média, não é possível usar a pausa automática nem a orientação de percurso.

No modo de poupança de energia em ciclismo não é mostrada a velocidade atual.

- **Sensor toque esp. desp.**: Seleccione **Desligada**, **Toque suave**, **Toque normal**, **Toque forte** ou **Toque muito forte**. Defina a força com que tem de tocar no visor quando usa gestos de toque.
- **Sensor de passada**: Seleccione **Calibração** ou **Escolher sensor p/ velocid.**. Em **Calibração**, seleccione **Automático** ou **Manual**. Em **Escolher sensor p/ velocid.**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do sensor de passada, "Sensor de Passada Bluetooth® Smart" Na página 106.

A calibração do sensor de passada só está disponível se tiver emparelhado um sensor de passada.

- **Calibrar altitude**: Defina a altitude correcta. Recomendamos que calibre manualmente a altitude sempre que conhecer a sua altitude actual.

A calibração da altitude só está visível quando se acede às definições de perfil de desporto a partir do modo pré-treino.

- **Vista de Velocidade**: Seleccione **km/h** (quilómetros por hora) ou **min/km**(minutos por quilómetro). Se seleccionou unidades imperiais, seleccione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha).
- **Pausa Automática**: Seleccione **Ligada** ou **Desligada** Se definir a **pausa automática** como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover.

A Gravação GPS tem de estar definida como alta precisão para poder usar a pausa automática.

- **Volta automática**: Seleccione **Desligada**, **Distância da volta**, **Duração volta** ou **Baseadas na localização**. Se seleccionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual é registada uma volta. Se seleccionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual é registada uma volta.

Se escolher baseado na Localização, será sempre registada uma volta no ponto de início da sua sessão.

A volta automática baseada na localização é ativada se a posição GPS estiver pronta no início de uma sessão de treino (e a volta automática baseada na localização estiver ativada nas definições de perfil de desporto e o GPS estiver definido com Precisão alta). POIs adicionados posteriormente não são tomados em conta (relativamente à volta automática). Pode haver vários POIs durante um exercício mas só uma localização despoleta a volta automática (esse ponto é o ponto de partida) e terá de passar para lá dos 10 metros do Ponto de Partida e regressar a ele para que a volta automática seja guardada.

Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na lista de perfis de esporte Polar. Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas configurações de perfis de esporte.

DEFINIÇÕES DO PERFIL DE DESPORTO

Ajuste as definições do perfil de desporto de modo a corresponderem às suas necessidades de treino. No V800 pode editar algumas definições do perfil de desporto em **Definições > Perfis de desporto**. Pode, por exemplo, activar ou desactivar o GPS em vários desportos.

No serviço Web Flow está disponível uma gama mais ampla de opções de personalização. Para mais informações, consulte "Perfis de Desporto" Na página 95

Por predefinição, são exibidos seis perfis de desporto no modo pré-treino. No serviço Web Flow poderá adicionar novos desportos à sua lista e sincronizá-los com o V800. De cada vez, pode ter um máximo de 20 desportos no seu V800. Não existe limite para o número de perfis de desporto no serviço Web Flow.

Por predefinição, em **Perfis de desporto** encontrará o seguinte:

- **Corrida**
- **Ciclismo**
- **Natação**
- **Outro**
- **Triatlo**
- **Multidesporto livre**

Se editou os seus perfis de desporto no serviço Web Flow antes da sua primeira sessão de treino e os sincronizou com o V800, a lista de perfis de desporto irá conter os perfis de desporto editados.

DEFINIÇÕES

Para ver ou modificar definições de perfis de desporto, aceda a **Definições > Perfis de desporto** e seleccione o perfil que pretende editar. Também pode aceder às definições de perfis de desporto a partir do modo pré-treino, premindo LUZ, sem libertar. Nos perfis de desporto que incluem vários desportos (por exemplo, triatlo e biatlo), as definições de cada desporto podem ser modificadas. Por exemplo, no triatlo pode modificar as definições para a natação, ciclismo e corrida.

- **Sons de treino**: Seleccione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Aviso por vibração**: Seleccione **Ligada** ou **Desligada** Se estiver ligada, o V800 vibra, por exemplo, quando iniciar ou parar uma sessão de treino, quando é encontrado o sinal de GPS ou quando atinge um determinado objectivo de treino.
- **Definições da frequência cardíaca**: **Vista de frequência cardíaca**: Seleccione **Batimentos por minuto (bpm)**, **% do máxima** ou **% da FC reserva**. **Verificar os limites das zonas FC**: Verifique os limites de cada zona de frequência cardíaca. **FC visível para outros dispositivos**: Seleccione **Ligada** ou **Desligada** Se seleccionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detectada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de ginásio).
- **Definições da potência da bicicleta**: Seleccione **Vista potência**, **Potência, média avanço**, **Definir valor FTP** ou **Verificar limites zona potência**. Defina o modo como pretende ver a potência, a frequência de gravação dos pontos de dados da potência, defina o seu valor FTP ou veja os limites da sua zona de potência.
- **Gravação GPS**: Escolher Desligado, **Alta precisão**, **Precisão média** ou **Poup. energia, sessão longa**.

Quando usa o modo de poupança de energia ou a volta automática baseada na localização com GPS de precisão média, não é possível usar a pausa automática nem a orientação de percurso.

No modo de poupança de energia em ciclismo não é mostrada a velocidade atual.

- **Sensor toque esp. desp.**: Seleccione **Desligada**, **Toque suave**, **Toque normal**, **Toque forte** ou **Toque muito forte**. Defina a força com que tem de tocar no visor quando usa gestos de toque.
- **Sensor de passada**: Seleccione **Calibração** ou **Escolher sensor p/ velocid.**. Em **Calibração**, seleccione **Automático** ou **Manual**. Em **Escolher sensor p/ velocid.**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**. Para mais informações acerca da calibração do sensor de passada, "Sensor de Passada Bluetooth® Smart" Na página 106.

A calibração do sensor de passada só está disponível se tiver emparelhado um sensor de passada.

- **Calibrar altitude**: Defina a altitude correcta. Recomendamos que calibre manualmente a altitude sempre que conhecer a sua altitude actual.

A calibração da altitude só está visível quando se acede às definições de perfil de desporto a partir do modo pré-treino.

- **Vista de Velocidade**: Seleccione **km/h** (quilómetros por hora) ou **min/km**(minutos por quilómetro). Se seleccionou unidades imperiais, seleccione **mph** (milhas por hora) ou **min/mi** (minutos por milha).
- **Pausa Automática**: Seleccione **Ligada** ou **Desligada** Se definir a **pausa automática** como **Ligada**, a sessão entra automaticamente em pausa se deixar de se mover.

A Gravação GPS tem de estar definida como alta precisão para poder usar a pausa automática.

- **Volta automática**: Seleccione **Desligada**, **Distância da volta**, **Duração volta** ou **Baseadas na localização**. Se seleccionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual é registada uma volta. Se seleccionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual é registada uma volta. Se escolher baseado na Localização, será sempre registada uma volta no ponto de início da sua sessão.

A volta automática baseada na localização é ativada se a posição GPS estiver pronta no início de uma sessão de treino (e a volta automática baseada na localização estiver ativada nas definições de perfil de desporto e o GPS estiver definido com Precisão alta). POIs adicionados posteriormente não são tomados em conta (relativamente à volta automática). Pode haver vários POIs durante um exercício mas só uma localização despoleta a volta automática (esse ponto é o ponto de partida) e terá de passar para lá dos 10 metros do Ponto de Partida e regressar a ele para que a volta automática seja guardada.

Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na lista de perfis de esporte Polar. Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas configurações de perfis de esporte.

DEFINIÇÕES FÍSICAS

Para visualizar e editar as suas definições físicas, aceda a **Definições > Definições físicas**. É importante ser exacto nos dados físicos, sobretudo quando definir o seu peso, altura, data de nascimento e sexo, uma vez que têm impacto na precisão dos valores de medição, como os limites da frequência cardíaca e consumo calórico.

Em **Definições físicas**, encontrará o seguinte:

- **Peso**
- **Altura**
- **Data de nascimento**
- **Sexo**
- **Historial de treino**
- **Frequência cardíaca máxima**
- **Frequência cardíaca em repouso**
- **$VO2_{máx.}$**

PESO

Defina o seu peso em quilos (kg) ou libras (lb).

ALTURA

Defina a sua altura em centímetros (métricas) ou em pés e polegadas (imperiais).

DATA DE NASCIMENTO

Defina a sua data de nascimento. A ordem pela qual indica as definições da data depende do formato da hora e data seleccionados (24 h: dia - mês - ano / 12 h: mês - dia - ano).

SEXO

Seleccione **Masculino** ou **Feminino**.

HISTORIAL DE TREINO

O historial de treino é uma avaliação do seu nível de actividade a longo prazo. Seleccione a alternativa que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física durante os últimos três meses.

- **Ocasional (0-1 h/semana)** Não pratica regularmente actividade desportiva programada para fins recreativos, nem actividade física intensa; por exemplo, anda a pé por mero prazer ou exercita-se com intensidade suficiente para apresentar respiração ofegante ou transpirar apenas ocasionalmente.
- **Regular (1-3 h/semana)** Pratica desportos recreativos regularmente; por exemplo, corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou pratica actividade física idêntica 1-3 horas por semana, ou o seu trabalho exige actividade física modesta.
- **Frequente (3-5 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; por exemplo: corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou faz actividade física idêntica 3-5 horas por semana.

- **Pesado (5-8 h/semana)** Pratica exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana e poderá participar, às vezes, em eventos desportivos de massas.
- **Semi-profis. (8-12 h/semana)**: Pratica exercício físico intenso quase diariamente e exercita-se para melhorar o desempenho com objectivos competitivos.
- **Profissional (>12 h/semana)**: É um atleta de resistência. Pratica exercício físico intenso para melhorar o seu desempenho com objectivos competitivos.

O serviço Web Flow monitoriza o seu volume de treino semanalmente. Se o seu volume de treino mudou, é sugerida a actualização do seu historial de treino com base nas suas 14 últimas semanas de treino.

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

Defina a sua frequência cardíaca máxima, se conhecer o seu valor actual O valor da frequência cardíaca máxima com base na idade (220-idade) é apresentado como valor predefinido quando a define pela primeira vez.

A $FC_{máx.}$ é usada para calcular o seu dispêndio de energia. A $FC_{máx.}$ é o número mais elevado de batimentos por minuto durante um esforço físico máximo. O método mais exacto de determinar a sua $FC_{máx.}$ individual é realizar uma prova de esforço num laboratório. A $FC_{máx.}$ também é crucial na determinação da intensidade de treino. É individual e depende da idade e de factores hereditários.

FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO

Defina a sua frequência cardíaca em repouso.

A frequência cardíaca em repouso (FC_{rep}) é o número mais baixo de batimentos por minuto quando se está totalmente descontraído e sem distracção. A idade, nível de fitness, genética, estado de saúde e sexo afectam a FC_{rep}. A FC_{rep} diminui devido ao condicionamento cardiovascular. Um valor normal para um adulto é 60-80 bpm, mas para atletas de topo pode ser mesmo inferior a 40 bpm.

VO_{2MAX}

Defina o seu $VO2_{máx.}$.

Existe uma ligação clara entre o consumo máximo de oxigénio ($VO2_{máx.}$) do organismo e a fitness cardiovascular, porque o fornecimento de oxigénio aos tecidos depende do funcionamento dos pulmões e do coração. O $VO2_{máx.}$ (consumo máximo de oxigénio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa máxima a que o oxigénio pode ser usado pelo corpo durante exercício máximo; está directamente relacionado com a capacidade máxima de o coração levar sangue aos músculos. O $VO2_{máx.}$ pode ser medido ou previsto por testes de fitness (por exemplo, testes de esforço máximo, testes de esforço submáximo, Teste de Fitness Polar). O $VO2_{máx.}$ é um bom índice da fitness cardiorespitarória e um bom indicador da

capacidade de desempenho em eventos de resistência, como a corrida de longa distância, ciclismo, esqui de fundo e natação.

O $VO2_{máx.}$ pode ser expresso em mililitros por minuto (ml/min = ml ■ min-1) ou dividido pelo peso em quilos (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1).

DEFINIÇÕES GERAIS

Para visualizar e editar as suas definições gerais, aceda a **Definições > Definições gerais**

Em **Definições gerais**, encontrará o seguinte:

- **Emparelhar e sincronizar**
- **Modo de voo**
- **Sons dos botões**
- **Bloqueio de botões**
- **Sens. toque modo tempo**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Utilizo o meu produto na**
- **Cor da vista de treino**
- **Acerca do produto**

EMPARELHAR E SINCRONIZAR

- **Emparelhar dispositivos novos**: Emparelhe sensores de frequência cardíaca, sensores de corrida, sensores de ciclismo ou dispositivos móveis com o V800.
- **Dispositivos emparelhados**: Veja todos os dispositivos que emparelhou com o V800. Podem incluir sensores de frequência cardíaca, sensores de corrida, sensores de ciclismo e dispositivos móveis.
- **Sincronizar Dados**: Sincronizar dados com a aplicação Flow. **Sincronizar dados** torna-se visível depois de ter emparelhado o V800 com um dispositivo móvel.

MODO DE VOO

Seleccione **Ligada** ou **Desligada**

O modo de voo desactiva todas as comunicações sem fios do dispositivo. Mesmo assim, continua a poder utilizá-lo para recolher a actividade, mas não o pode utilizar em sessões de treino com um sensor de frequência cardíaca nem sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow, porque o *Bluetooth*® Smart está desactivado.

SONS DOS BOTÕES

Activar ou **Desactivar** os sons dos botões.

Tenha em conta que esta selecção não modifica os sons de treino. Os sons de treino são modificados nas definições do perfil de desporto. Para mais informações, consulte, "Definições do Perfil de Desporto" Na página 35

BLOQUEIO DE BOTÕES

Seleccione **Bloqueio manual** ou **Bloqueio automático**.Em **Bloqueio manual**, pode bloquear manualmente os botões a partir do **Menu rápido**. No **Bloqueio automático**, o bloqueio de botões é automaticamente activado ao fim de 60 segundos.

A função de toque pode ser utilizada quando o bloqueio de botões está activado.

SENS. TOQUE MODO TEMPO

Seleccione **Desligada**, **Toque suave**, **Toque normal**, **Toque forte** ou **Toque muito forte**. Defina a força com que tem de tocar no visor quando usa gestos de toque.

UNIDADES

Seleccione unidades métricas **(kg, cm, °C)** ou imperiais **(lb, ft, °F)**. Defina as unidades usadas para medir o peso, a altura, a distância, a velocidade e a temperatura.

IDIOMA

Por predefinição, a interface do V800 está apenas em Inglês. Através do serviço Web Flow, pode adicionar outros idiomas. Para adicionar outro idioma posteriormente, aceda a polar.com/flow e inicie sessão. Clique no seu nome/fotografia do perfil, no canto superior direito, seleccione **Produtos**, e depois **Definições** V800. Seleccione o idioma pretendido na lista e sincronize com o V800. Pode escolher um dos seguintes idiomas: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 简体中文, **Suomi** ou **Svenska**.

UTILIZO O MEU PRODUTO NA

Utilizo o meu produto na: Seleccionar **Mão esquerda** ou **Mão direita**.

COR DA VISTA DE TREINO

Seleccione **Escura** ou **Clara** Altere a cor do visor da vista de treino. Se seleccionar **Clara**, a vista de treino tem um fundo claro com números e letras escuros. Se seleccionar **Escura**, a vista de treino tem um fundo escuro com números e letras claros.

ACERCA DO PRODUTO

Verifique o ID dispositivo do seu V800 e também a versão do firmware e o modelo HW.

DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

Para visualizar e editar as definições do relógio, aceda a **Definições > Definições do relógio**

Em **Definições do relógio**, serão apresentadas as seguintes opções:

- **Alarme**
- **Hora**
- **Data**
- **Dia de início da semana**
- **Mostrador do relógio**

ALARME

Definir a repetição do alarme: **Uma vez, Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**. Se escolher **Uma vez, Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**, defina também a hora para o alarme.

Quando o alarme está activado, é exibido um ícone do relógio no canto superior direito do visor da hora.

HORA

Definir o formato da hora: **24 h** ou **12 h**.Definir a hora.

Durante a sincronização com a aplicação e serviço Web Flow, a hora é automaticamente actualizada a partir do serviço.

DATA

Defina a data. Defina também o **Formato da data**, pode seleccionar **mm/dd/aaaa, dd/mm/aaaa, aaaa/mm/dd, dd-mm-aaaa, aaaa-mm-dd, dd.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.dd**.

Durante a sincronização com a aplicação e serviço Web Flow, a data é automaticamente actualizada a partir do serviço.

DIA DE INÍCIO DA SEMANA

Seleccione o dia de início de cada semana. Seleccione **Segunda, Sábado** ou **Domingo**.

Durante a sincronização com a aplicação e serviço Web Flow, o dia de início da semana é automaticamente actualizado a partir do serviço.

MOSTRADOR DO RELÓGIO

Escolha o mostrador do relógio: **Data e hora**, **O seu nome e a hora**, **Analógico** ou **Grande**.

MENU RÁPIDO

Algumas definições podem ser modificadas com um botão de atalho. Pode aceder ao **Menu rápido** premindo o botão LUZ, sem libertar, no visor da hora, ou na vista de treino. O **Menu rápido** apresenta definições diferentes dependendo da vista a partir da qual acede ao mesmo.

VISOR DA HORA

No visor da Hora prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. No **Menu rápido** do visor da hora pode fazer o seguinte:

- **Bloquear botões**: Prima INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, prima LUZ, sem libertar.
- **Alarme**: Defina **Desligado, Uma vez, Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**. Se seleccionar **Uma vez, Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**, defina também a hora do alarme.
- **Modo de voo**: Defina **Ligado** ou **Desligado**.

VISTA DE TREINO

Na vista de treino, prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. No **Menu rápido** da vista de treino pode fazer o seguinte:

- **Bloquear botões**: Prima INICIAR para bloquear botões. Para desbloquear, prima LUZ, sem libertar.

Tenha em conta que pode executar gestos de toque quando os botões estão bloqueados.

- **Definir retroiluminação**: Defina **Ligado** ou **Desligado**.
- **Sensibilidade ao toque específica do desporto**: Seleccione **Desligada**, **Toque suave**, **Toque normal**, **Toque forte** ou **Toque muito forte**. Defina a força do toque no visor quando utiliza esta função no perfil de desporto que está a utilizar.
- **Procurar Sensor**: Procurar um sensor de frequência cardíaca, de corrida ou de ciclismo.
- **Sensor de passada**: Seleccione **Calibração** ou **Escolher sensor p/ velocid.**. Em **Calibração**, seleccione **Automático** ou **Manual**. Em **Escolher sensor p/ velocid.**, defina a origem dos dados de velocidade: **Sensor de passada** ou **GPS**.
- **Calibrar altitude**: Defina a altitude correcta. Recomendamos que calibre manualmente a altitude sempre que conhecer a altitude do local onde se encontra.
- **Temporizador de contagem decrescente**: Activar o temporizador de contagem decrescente. Quando o temporizador de contagem decrescente está activado, é apresentado na sua própria vista de treino.
- **Temp. interv.**: Crie temporizadores de intervalo baseados no tempo e/ou distância, para cronometrar com exactidão as fases de exercício e de recuperação nas sessões de treino intervalado.
- **Informações da localização actual**: Esta selecção só está disponível se o GPS estiver activado para o perfil de desporto.

- Se seleccionar **Activar guia de localização**, é exibida a indicação: **Definir ponto objectivo**. Seleccione **Ponto de início (predefinição)**.

Pode alterar o ponto objectivo regressando ao **Menu rápido** e seleccionando **Alterar ponto objectivo**.

Quando o **Guia de localização** está activado, é adicionado **Guardar novo POI** ao **Menu rápido**.

- Prima INICIAR quando for exibida a indicação **Guardar novo POI** para guardar a sua localização actual como ponto de interesse.

ACTUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

O firmware do seu V800 pode ser actualizado. Sempre que estiver disponível uma nova versão de firmware, será informado pelo FlowSync quando ligar o V800 ao computador através do cabo USB. As actualizações do software são transferidas através do cabo USB e do software FlowSync. A aplicação Flow também o informará quando estiver disponível novo firmware.

As actualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do V800. Para garantir o melhor funcionamento d seu V800,, recomendamos que actualize o firmware sempre que é disponibilizada uma nova versão. As actualizações podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou a correcção de erros, por exemplo.

COMO ACTUALIZAR O FIRMWARE

Para actualizar o firmware do seu V800, necessita do seguinte:

- Uma conta no serviço Web Flow
- Software FlowSync instalado
- Ter registado o seu V800 no serviço Web Flow

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

Para actualizar o firmware:

1. Encaixe o conector USB dedicado no seu V800 e ligue a outra extremidade do cabo no computador.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que actualize o firmware.
4. Seleccione Sim. O novo firmware é instalado e o V800 reinicializa.

Antes de actualizar o firmware, os dados do seu V800 são sincronizados com o serviço Web Flow. Deste modo, não perde dados ao actualizar.

REINÍCIO O V800

Como acontece com qualquer outro dispositivo electrónico, de vez em quando, recomenda-se que se desligue o V800. Se tiver problemas com o V800, experimente reiniciá-lo. Efectue o reinício do V800 premindo, sem soltar, os botões PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS e LUZ simultaneamente durante cinco segundos, até a animação Polar aparecer no visor. Esta situação é designada por reinício suave, e não elimina dados.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

A aplicação Polar Flow permite ver uma interpretação visual instantânea offline dos seus dados de treino, logo após a sessão de treino. Permite aceder rapidamente aos seus objectivos de treino e ver resultados de testes. A aplicação Flow é o modo mais fácil de sincronizar os dados de treino do V800 com o serviço Web Flow.

Com a aplicação Flow verá o seguinte:

- Visualização do percurso num mapa
- Carga de treino e tempo de recuperação
- Carga de treino e tempo de recuperação
- Hora de início e duração da sessão
- Velocidade/ritmo médio e máximo, distância, índice de corrida
- Frequência cardíaca média e máxima e zonas de frequência cardíaca acumuladas
- Calorias e gordura queimada em % de calorias
- Altitude máxima, subida e descida
- Detalhes da volta
- Cadência média e máxima (corrida e ciclismo)

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da AppStore ou do Google Play para o seu telemóvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.-polar.com/en/support/Flow_app

Para ver os seus dados de treino na aplicação Flow, tem de sincronizar o V800 com a aplicação depois da sessão. Para informações sobre como sincronizar o V800 com a aplicação Flow, consulte "Sincronizar" Na página 31

APLICAÇÃO POLAR FLOW

A aplicação Polar Flow permite ver uma interpretação visual instantânea offline dos seus dados de treino, logo após a sessão de treino. Permite aceder rapidamente aos seus objectivos de treino e ver resultados de testes. A aplicação Flow é o modo mais fácil de sincronizar os dados de treino do V800 com o serviço Web Flow.

Com a aplicação Flow verá o seguinte:

- Visualização do percurso num mapa
- Carga de treino e tempo de recuperação
- Carga de treino e tempo de recuperação
- Hora de início e duração da sessão
- Velocidade/ritmo médio e máximo, distância, índice de corrida

- Frequência cardíaca média e máxima e zonas de frequência cardíaca acumuladas
- Calorias e gordura queimada em % de calorias
- Altitude máxima, subida e descida
- Detalhes da volta
- Cadência média e máxima (corrida e ciclismo)

Para começar a usar a aplicação Flow, transfira-a da AppStore ou do Google Play para o seu telemóvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.-polar.com/en/support/Flow_app

Para ver os seus dados de treino na aplicação Flow, tem de sincronizar o V800 com a aplicação depois da sessão. Para informações sobre como sincronizar o V800 com a aplicação Flow, consulte "Sincronizar" Na página 31

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Polar Flow permite planear e analisar todos os detalhes do treino e saber mais acerca do seu desempenho. Configure e personalize o V800 para o adaptar perfeitamente às suas necessidades de treino, adicionando desportos e personalizando definições e vistas de treino. Acompanhe e analise visualmente a sua evolução, crie objectivos de treino e adicione-os aos favoritos, juntamente com as suas rotas favoritas.

Com o serviço Web Flow poderá fazer o seguinte:

- Analisar todos os detalhes do seu treino com gráficos visuais e uma visualização do percurso
- Comparar dados específicos com outros, como voltas ou velocidade em relação à frequência cardíaca
- Analisar dados específicos de um desporto no treino multidesportivo
- Ver como a carga de treino afecta o seu estado de recuperação acumulado
- Ver a evolução a longo prazo ao seguir as tendências e detalhes que mais importam para si
- Acompanhar a sua evolução com relatórios semanais ou mensais específicos de um desporto
- Partilhar destaques com os seus seguidores
- Reviver posteriormente as suas sessões e as de outros utilizadores

Para começar a usar o serviço Web Flow, aceda a flow.polar.com/start e crie uma conta Polar, caso ainda não tenha uma. Transfira e instale o software FlowSync do mesmo sítio, para poder sincronizar dados entre o V800 e o serviço Web Flow. Instale também a aplicação Flow no seu telemóvel, para uma análise instantânea e sincronização de dados com o serviço Web.

Feed

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

Explorar

Em **Explorar** poderá descobrir sessões de treino e percursos percorrendo o mapa, adicioná-los aos seus favoritos e sincronizá-los para o seu V800. Veja sessões de treino públicas que outros utilizadores partilharam, reviva os seus próprios percursos ou os de outras pessoas e veja onde ocorreram destaques.

Diário

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

Evolução

Em **Evolução** poderá acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios. Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a sua evolução no treino durante períodos mais longos. Nos relatórios da semana, mês e ano, pode seleccionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode seleccionar o período e o desporto. Seleccione o período e o desporto para o relatório a partir das listas pendentes e prima o ícone da roda para seleccionar os dados que pretende ver no gráfico do relatório.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Polar Flow, aceda a www.-polar.com/en/support/flow

OBJECTIVOS DE TREINO

Estabeleça objectivos de treino detalhados no serviço Web Flow e sincronize-os com o seu V800 através do software FlowSync ou da aplicação Flow. Durante o treino pode seguir a orientação no seu dispositivo, com facilidade.

- **Objectivo Rápido**: Preencha um dos valores. Escolha um objectivo de duração, distância ou calorias.
- **Objectivo de Ritmo de Prova**: Desafie-se e tente atingir o seu tempo objectivo para uma determinada distância - por exemplo, correr 10 km em 45 minutos - ou tente manter um ritmo constante. Preencha dois dos valores e terá o terceiro automaticamente.
- **Objectivo Faseado**: Pode dividir o seu treino em fases e criar objectivos de duração e intensidade diferentes para cada uma delas.
- **Favoritos**: Criar um objectivo baseado num objectivo guardado nos **Favoritos**.

Não se esqueça de sincronizar os seus objectivos de treino com o seu V800 a partir do serviço Web Flow, através do FlowSync ou da aplicação Flow. Se não os sincronizar, só estarão visíveis no seu Diário ou lista de Favoritos do serviço Web Flow.

CRIAR UM OBJECTIVO DE TREINO

1. Aceda a **Diário** e clique em **Adicionar** > **Objectivo de treino**.
2. Na vista **Adicionar objectivo de treino**, seleccione **Rápido**, **Ritmo de Prova**, **Faseado** ou **Favoritos**.

Objectivo Rápido

1. Seleccione **Rápido**
2. Seleccione **Desporto**, digite o **Nome do objectivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que queira adicionar.
3. Preencha um dos seguintes valores: duração, distância ou calorias. Só pode preencher um dos valores.
4. Clique em **Guardar** para adicionar o objectivo ao seu **Diário** ou no ícone favoritos para o adicionar aos seus **Favoritos**.

Objectivo de Ritmo de Prova

1. Seleccione **Ritmo de Prova**
2. Seleccione **Desporto**, digite o **Nome do objectivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que queira adicionar.
3. Clique em **Guardar** para adicionar o objectivo ao seu **Diário** ou no ícone favoritos para o adicionar aos seus **Favoritos**.

Objectivo Faseado

1. Seleccione **Faseado**
2. Seleccione **Desporto**, digite o **Nome do objectivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que queira adicionar.
3. Clique em **Guardar** para adicionar o objectivo ao seu **Diário** ou no ícone favoritos para o adicionar aos seus **Favoritos**.

Favoritos

1. Seleccione **Favoritos**. São apresentados os seus objectivos de treino favoritos.
2. Clique no favorito que pretende usar como modelo para o seu objectivo.
3. Seleccione **Desporto**, digite o **Nome do objectivo** (obrigatório), a **Data** (opcional) e a **Hora** (opcional) e as **Notas** (opcional) que queira adicionar.
4. Pode editar o objectivo, se assim o entender, ou deixá-lo como está.
5. Clique em **Actualizar alterações** para guardar as alterações feitas ao favorito. Clique em **Adicionar ao diário** para adicionar o objectivo ao seu **Diário** sem actualizar o favorito.

Depois de sincronizar os seus objectivos de treino para o V800, poderá encontrar o seguinte:

- Objectivos de treino programados no **Diário** (semana actual e as 4 semanas seguintes)
- Objectivos de treino listados como favoritos em **Favoritos**

Ao iniciar a sessão, aceda ao objectivo a partir do **Diário** ou dos **Favoritos**.

Para informações sobre como iniciar uma sessão com objectivos de treino, consulte "Iniciar uma Sessão de Treino" Na página 54

FAVORITOS

Nos **Favoritos**, pode guardar e gerir no serviço Web Flow os seus percursos e objectivos de treino favoritos. O V800 pode ter um máximo de 20 favoritos de cada vez. O número de favoritos no serviço Web Flow não está limitado. Se tiver mais de 20 favoritos no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu V800 quando fizer a sincronização.

Pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando e largando. Seleccione o favorito que pretende mover e arraste-o para o lugar da lista onde pretende colocá-lo.

Adicionar um Percurso aos Favoritos

1. Quando estiver a ver um percurso clique no ícone favoritos, no canto inferior direito do mapa.
2. Dê um nome ao percurso e seleccione **Guardar**.
3. O percurso é adicionado aos seus favoritos

Adicionar um Objectivo de Treino aos Favoritos:

1. Uma vez criado um objectivo de treino clique no ícone favoritos, no canto inferior direito da página.
2. Dê um nome ao objectivo de treino e seleccione **Guardar**.
3. O objectivo é adicionado aos seus favoritos

ou

1. Quando estiver a ver um objectivo já existente no seu **Diário** clique no ícone favoritos, no canto inferior direito da página.
2. Dê um nome ao objectivo e seleccione **Guardar**.
3. O objectivo é adicionado aos seus favoritos

Editar um Favorito

1. Clique no ícone favoritos existente no canto superior direito. São apresentados todos os percursos e objectivos de treino favoritos.
2. Seleccione o favorito que pretende editar:

- **Percursos:**O nome de um percurso pode ser alterado, mas o percurso no mapa não pode ser editado.
- **Objectivos de treino:**Altere o nome do objectivo ou seleccione editar, no canto inferior direito, para modificar o objectivo.

Remover um favorito

Clique no X existente no canto superior direito do percurso ou objectivo de treino para o remover da lista de favoritos.

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Use os nossos sensores de frequência cardíaca quando treina para tirar o máximo proveito das funcionalidades Smart Coaching exclusivas da Polar. Os dados da frequência cardíaca permitem-lhe entender o seu estado físico e o modo como o seu corpo reage ao treino. Isso irá ajudá-lo a refinar os planos de treino e a atingir o seu desempenho máximo.

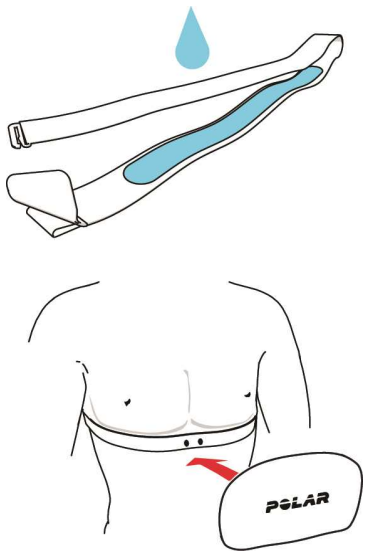
Um monitor de frequência cardíaca fornece-lhe uma janela fisiológica, através da medição exacta da frequência cardíaca, para a resposta do seu corpo às alterações permanentes da sua actividade física. Embora existam muitas pistas subjectivas sobre a forma como o seu corpo se comportar quando se exercita (percepção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como medir a frequência cardíaca. É objectiva e é afectada por factores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma fiável.

EMPARELHAR SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e prima INICIAR na vista da hora para entrar no modo pré-treino.
2. É exibida a indicação, **Para emparelhar, toque no sensor com o V800**, toque no V800 com o sensor de frequência cardíaca e espere que seja detectado.
3. É exibido o ID dispositivo **Emparelhar Polar H7 xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

Se usar um sensor de frequência cardíaca H7, o V800 poderá detectar a sua frequência cardíaca através de uma transmissão GymLink antes de o emparelhar. Antes de iniciar o treino, verifique se o seu sensor de frequência cardíaca esté emparelhado. A transmissão GymLink está optimizada para ser usada na natação. Por isso, a sua frequência cardíaca é apresentada a cinzento nos outros perfis de desporto caso não tenha emparelhado o sensor de frequência cardíaca via Bluetooth®.

Também pode emparelhar um sensor novo em **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo**. Para mais informações sobre emparelhamento, consulte "Emparelhar" Na página 28

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

Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a humidade podem manter o sensor de frequência cardíaca activado, por isso não se esqueça de o secar.

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Use os nossos sensores de frequência cardíaca quando treina para tirar o máximo proveito das funcionalidades Smart Coaching exclusivas da Polar. Os dados da frequência cardíaca permitem-lhe entender o seu estado físico e o modo como o seu corpo reage ao treino. Isso irá ajudá-lo a refinar os planos de treino e a atingir o seu desempenho máximo.

Um monitor de frequência cardíaca fornece-lhe uma janela fisiológica, através da medição exacta da frequência cardíaca, para a resposta do seu corpo às alterações permanentes da sua actividade física. Embora existam muitas pistas subjectivas sobre a forma como o seu corpo se comportar quando se exercita (percepção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como medir a frequência cardíaca. É objectiva e é afectada por factores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma fiável.

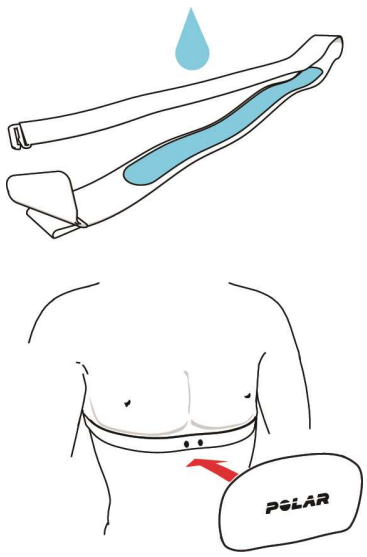
EMPARELHAR SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e prima INICIAR na vista da hora para entrar no modo pré-treino.
2. É exibida a indicação, **Para emparelhar, toque no sensor com o V800**, toque no V800 com o sensor de frequência cardíaca e espere que seja detectado.

3. É exibido o ID dispositivo **Emparelhar Polar H7 xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

Se usar um sensor de frequência cardíaca H7, o V800 poderá detectar a sua frequência cardíaca através de uma transmissão GymLink antes de o emparelhar. Antes de iniciar o treino, verifique se o seu sensor de frequência cardíaca esté emparelhado. A transmissão GymLink está optimizada para ser usada na natação. Por isso, a sua frequência cardíaca é apresentada a cinzento nos outros perfis de desporto caso não tenha emparelhado o sensor de frequência cardíaca via Bluetooth®.

Também pode emparelhar um sensor novo em **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo**. Para mais informações sobre emparelhamento, consulte "Emparelhar" Na página 28

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

Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a humidade podem manter o sensor de frequência cardíaca activado, por isso não se esqueça de o secar.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

Coloque o sensor de frequência cardíaca e verifique se o emparelhou e se emparelhou outros sensores compatíveis com o seu V800.

	1. Comece por premir o botão INICIAR para entrar no modo pré-treino.

Seleccione o desporto que pretende praticar

	2. Seleccione o perfil de desporto que pretende usar Para alterar as definições do perfil de desporto antes de iniciar a sessão (em modo pré-treino)LUZ, prima sem libertar, para entrar no **Menu Rápido**. Para voltar ao modo pré-treino, prima PARA TRÁS.

Espere que sejam detectados o GPS e os sensores opcionais.

	3. Se activou a função GPS e/ou emparelhou um sensor opcional*, o V800 começará automaticamente a procurar os sinais. Mantenha-se no modo pré-treino até o V800 detectar os sinais dos sensores e a sua frequência cardíaca. Quando um sensor é detectado, a indicação OK é exibida junto ao seu ícone.
	4. Mantenha-se imóvel até o V800 captar os sinais do satélite. A percentagem indicada junto ao ícone GPS indica quando o GPS está pronto. Quando atinge 100%, a indicação OK é exibida e é possível começar. Para captar o sinal do satélite GPS, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Coloque o V800 no pulso com o mostrador virado para cima. Mantenha-o na horizontal, à sua frente e afastado do seu peito. Durante a pesquisa, mantenha o braço imóvel e acima do nível do peito O V800 usa tecnologia de previsão SiRFInstantFix™ para obter rapidamente a localização de um satélite. Prevê com exactidão posições de satélites até três dias, detectando sinais de satélite em 5-10 segundos. Para o melhor desempenho do GPS, coloque o V800 no pulso com o visor virado para cima. Devido à localização da antena GPS no V800, não se recomenda o seu uso com

	o visor do lado de baixo do pulso. Se o colocar no guiador de uma bicicleta, certifique-se de que o visor está virado para cima. 5. Quando o V800 tiver detectado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino. Durante a gravação do treino pode alterar a vista de treino premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. Para alterar definições sem parar a gravação do treino, prima LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. Para mais informações, consulte "Menu Rápido" Na página 43

*Os sensores opcionais incluem o Sensor de Passada Polar *Bluetooth*® Smart, o Sensor de Cadência Polar *Bluetooth*® Smart e o Sensor de Velocidade Polar *Bluetooth*® Smart.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO MULTIDESPORTO

Antes de iniciar uma sessão de treino multidesporto, verifique se configurou as definições do perfil de desporto para cada um dos desportos que irá praticar na sessão de treino. Para mais informações, consulte "Perfis de Desporto" Na página 95

	1. Comece por premir o botão INICIAR. 2. Seleccione **Triatlo**, **Multidesporto livre** ou qualquer outro perfil multidesporto (pode ser adicionado no serviço Web Flow). 3. Assim que o V800 tiver detectado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino. 4. Para mudar o desporto, prima **PARA TRÁS** para entrar no modo de transição. 5. Seleccione o desporto seguinte, prima **INICIAR** (é mostrado o seu tempo de transição) e prossiga com o treino.

Para mais informações sobre multidesporto, consulte "Multidesporto" Na página 97

INICIAR UMA SESSÃO COM OBJECTIVO DE TREINO

1. Comece por ir a **Diário** ou a **Favoritos**.

2. No **Diário**, seleccione o dia programado para o objectivo, prima **INICIAR**, seleccione depois o objectivo a partir da lista e prima INICIAR. São mostradas as notas que tenha adicionado ao objectivo.

   ou

   Em **Favoritos**, seleccione o objectivo a partir da lista e prima INICIAR. São mostradas as notas que tenha adicionado ao objectivo.

3. Prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e seleccione o perfil de desporto que pretende usar.

4. Quando o V800 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

Para mais informações acerca de objectivos de treino, consulte "Objectivos de treino" Na página 48

INICIAR UMA SESSÃO COM ORIENTAÇÃO DE PERCURSO

1. Selecione **Favoritos** no seu V800 e prima INICIAR.
2. Selecione um percurso na lista e prima INICIAR.
3. Selecione onde pretende iniciar o percurso: **Início percurso (direção original), Ponto percurso mais próximo (direção original), Ponto percurso mais próximo (direção oposta)** ou **Fim percurso (direção oposta)** e prima INICIAR.
4. Selecione o perfil de desporto que pretende usar e prima novamente INICIAR.
5. O V800 orientá-lo-á até ao percurso e informá-lo-á quando o tiver alcançado.
6. Uma vez no percurso, pode começar!

Para mais informações acerca da orientação de percurso, consulte "Orientação de Percurso " Na página 69

INICIAR UMA SESSÃO COM RITMO DE PROVA

1. Comece por ir a **Favoritos**.

2. Seleccione **Ritmo de prova** e prima INICIAR. Defina a distância objectivo em km/m e o tempo objectivo.

3. Prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e seleccione o perfil de desporto que pretende

usar.

4. Quando o V800 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

Para mais informações acerca do Ritmo de Prova, consulte "Ritmo de Prova" Na página 69

INICIAR UMA SESSÃO COM TEMPORIZADOR DE INTERVALO

Pode definir um temporizador repetido ou dois temporizadores alternados baseado(s) no tempo e/ou distância, para orientar a sua carga de treino e fases de recuperação durante o treino intervalado.

1. Comece por seleccionar **Temporização** > **Temporiz. de interv.**. Seleccione **Definir temporiz.** para criar novos temporizadores.
2. Selecione **Baseado no tempo** ou **Baseado na distância**:
   - **Baseado no tempo** :Defina os minutos e os segundos no temporizador e prima INICIAR:
   - **Baseado na distância**: Defina a distância no temporizador e prima INICIAR.
3. É exibida a indicação **Def. outro temporiz.?** Para definir outro temporizador, seleccione **Sim** e repita o passo 2.
4. Quando tiver terminado, seleccione **Iniciar X.XX km / XX:XX**, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino e seleccione o perfil de desporto que pretende usar.
5. Quando o M400 tiver encontrado todos os sinais, prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

*Pode também iniciar o **Temp. interv** durante a sessão, por exemplo, depois do aquecimento. Prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**, e depois selecione **Temp. interv.**.*

FUNÇÕES DURANTE O TREINO

MUDAR DE DESPORTO DURANTE UMA SESSÃO MULTIDESPORTO

Prima PARA TRÁS e seleccione o desporto para que pretende mudar. Confirme a selecção com **INICIAR**.

REGISTAR UMA VOLTA

Prima INICIAR para gravar uma volta. Também pode gravar uma volta tocando no visor, caso tenha definido isso nas definições do perfil de desporto no serviço Web Flow. **Volta automática**: Seleccione **Desligada**, **Distância da volta**, **Duração volta** ou **Baseadas na localização**. Se seleccionar **Distância da volta**, defina a distância após a qual é registada uma volta. Se seleccionar **Duração volta**, defina a duração ao fim da qual é registada uma volta. Se escolher baseado na Localização, será sempre registada uma volta no ponto de início da sua sessão.

BLOQUEAR UMA ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Prima INICIAR sem libertar para bloquear a zona de frequência cardíaca actual. Para bloquear/desbloquear a zona, prima INICIAR sem libertar. Se a sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, será informado através de um aviso sonoro e vibração.

ALTERAR A SENSIBILIDADE AO TOQUE ESPECÍFICA DO DESPORTO

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Seleccione **Sensor toque esp. desp.** na lista e seleccione **Toque suave, Toque normal, Toque forte, Toque muito forte** ou **Desligado** para personalizar a sensibilidade para mais adequada ao desporto que está a praticar.

ALTERAR A FASE DURANTE UMA SESSÃO FASEADA

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Na lista, seleccione **Iniciar fase seguinte** e prima INICIAR (se tiver optado pela mudança manual da fase quando criou o objectivo. Se seleccionar automática, a fase mudará automaticamente quando tiver concluído uma fase.

VER MENU RÁPIDO

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Pode alterar determinadas definições sem interromper a sessão de treino. Para mais informações, consulte "Menu Rápido" Na página 43

ACTIVAR RETROILUMINAÇÃO CONSTANTE

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Na lista, seleccione **Activar retroiluminação** e prima INICIAR. Se estiver activada, a retroiluminação permanece continuamente acesa quando se prime LUZ. Tenha em conta que usar esta função encurta a duração da pilha.

ACTIVAR A GUIA DE LOCALIZAÇÃO

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Seleccione **Activar guia de localização**, é exibida a indicação: **Definir ponto objectivo**. Seleccione **Ponto de início (predefinição)**. Pode alterar o ponto objectivo regressando ao **Menu rápido** e escolhendo **Alterar ponto objectivo**. Para poder alterar o ponto objectivo é necessário ter guardado pelo menos um POI durante a sessão.

GUARDAR POI (PONTO DE INTERESSE)

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Na lista, seleccione **Activar guia de localização** e prima INICIAR. Na lista, seleccione **Guardar novo POI** e prima INICIAR para guardar a localização actual como um POI.

TEMPORIZADOR DE CONTAGEM DECRESCENTE

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Na lista, seleccione **Temporizador de Contagem Decrescente** e prima INICIAR. Seleccione **Definir Temporizador**, defina o tempo de contagem decrescente e prima **INICIAR** para confirmar.

TEMPORIZADOR DE INTERVALO

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**. Na lista, seleccione **Temp. interv.** e prima INICIAR. Seleccione **Iniciar X.XX km / XX:XX** para utilizar um temporizador definido anteriormente ou crie um novo em **Definir temporiz.**:

1. Seleccione **Baseado no tempo** ou **Baseado na distância**:
   - **Baseado no tempo**: Defina minutos e segundos para o temporizador e prima INICIAR.
   - **Baseado na distância**: Defina a distância para o temporizador e prima INICIAR.
2. É exibida a indicação **Definir outro temporizador?**. Para definir outro temporizador, seleccione **Sim**.
3. Quando tiver terminado, seleccione **Iniciar X.XX km / XX:XX** e prima INICIAR.

PAUSA AUTOMÁTICA

Quando começa a mover-se ou parar, o V800 inicia e para automaticamente a gravação do treino. Para que a pausa automática funcione, a gravação GPS deve estar definida com alta precisão e tem de ter um Sensor de velocidade Polar *Bluetooth* ® Smart. Active ou desactive a pausa automática em **Menu rápido** ou nas definições do perfil de desporto. Para mais informações, consulte "Definições do Perfil de Desporto" Na página 35

HEARTTOUCH

Aproxime o V800 do seu sensor de frequência cardíaca para activar a função HeartTouch. Pode definir a função para: desactivada, activada retroiluminação, mostrar a volta anterior ou mostrar a hora.

Pode editar as funções HeartTouch nas definições do perfil de desporto no serviço Web Flow. Para mais informações, consulte "Perfis de Desporto" Na página 95

EFECTUAR UMA PAUSA/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

	1. Para efectuar uma pausa numa sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS. É exibida a indicação **Pausa da gravação**. Para continuar a sessão de treino, prima INICIAR.

	2. Para parar uma sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar, durante três segundos, quando estiver em pausa, até ser exibida a indicação **Gravação terminada**.

Se parar a sua sessão depois de efectuar uma pausa, o tempo que decorreu desde a pausa não é incluído no tempo total de treino.

ELIMINAR UMA SESSÃO DE TREINO

Para eliminar uma sessão de treino, aceda a **Diário** no seu V800 e seleccione uma data. Percorra o menu até **Eliminar sessão** e escolha a sessão que pretende eliminar.

Só pode eliminar sessões do **Diário** do V800 que não tenham sido sincronizadas com a aplicação Flow ou com o serviço Web Flow. Se pretender eliminar um ficheiro que já sincronizou, pode fazê-lo no serviço Web Flow.

DEPOIS DO TREINO

Receba uma análise instantânea e uma interpretação pormenorizada do seu treino e recuperação com o V800 e aplicação e serviço Web Flow.

RESUMO DE TREINO NO SEU V800

Após cada sessão de treino, receberá um resumo de treino instantâneo da sessão. Depois de visualizar o resumo do seu treino, também pode ver como é que a sessão afectou a recuperação.

A informação apresentada no resumo depende do perfil de desporto e dos sensores utilizados. A informação apresentada inclui:

- Carga de treino e o tempo de recuperação necessário para a sessão
- Benefício do treino
- Hora de início e duração da sessão
- Velocidade/ritmo médio e máximo, distância
- Frequência cardíaca média e máxima e zonas de frequência cardíaca acumuladas
- Calorias com compensação para a altitude e gordura queimada em % de calorias,
- Índice de corrida

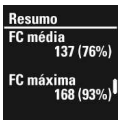
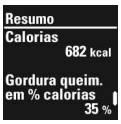
- Cadência média e máxima (corrida e ciclismo)
- Comprimento médio e máximo da passada (corrida)
- Altitude máxima, subida e descida
- Detalhes da volta

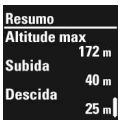
Para visualizar posteriormente o resumo do treino, aceda a **Diário**, escolha o dia e depois o resumo da sessão que pretende visualizar.

RESUMO DE DESPORTO SIMPLES

O resumo de desporto simples inclui informações detalhadas da sua sessão.

	Hora de início Duração Distância (visível se a função GPS estiver activada ou se estiver a utilizar um Sensor de Passada Polar *Bluetooth*® Smart/ Sensor de Velocidade Polar *Bluetooth*® Smart)
	Tempo de prova Velocidade média na prova Só é visível se utilizar o ritmo de prova
	Carga de treino Necessidade de recuperação para esta sessão
	Benefício do treino Prima INICIAR para obter mais detalhes. Visível se utilizar um sensor de frequência cardíaca, não visível em sessões multidesportivas
	Zonas de frequência cardíaca Visíveis se utilizar um sensor de frequência cardíaca

	Frequência cardíaca média Frequência cardíaca máxima
	Calorias Gordura queimada em % calorias
	Velocidade/ritmo médio Velocidade/ritmo máximo
	Índice de Corrida Visível no caso de um desporto tipo corrida e se estiver a utilizar um GPS ou um Sensor de Passada Polar *Bluetooth*® Smart
	Cadência média Cadência máxima Visível se utilizar um Sensor de Passada Polar *Bluetooth*® Smart
	Comprimento médio da passada Comprimento máximo da passada Visível se estiver a utilizar um Sensor de Passada Polar *Bluetooth*® Smart
	Cadência média Cadência máxima Visível se estiver a utilizar um Sensor de Cadência Polar *Bluetooth*® Smart

	Altitude máxima Subida Descida Visível se estiver a utilizar a altitude
	Voltas Melhor volta Volta média Prima INICIAR para obter mais detalhes.
	Voltas automáticas Melhor volta Volta média Prima INICIAR para obter mais detalhes.

RESUMO MULTIDESPORTIVO

O resumo multidesportivo inclui um resumo geral da sessão e ainda resumos específicos de cada desporto.

	O **Resumo multidesportivo** fornece-lhe informações gerais sobre toda a sessão de treino. Duração Distância Prima INICIAR para visualizar mais detalhes de toda a sessão. Para ver informações

	específicas de cada desporto, percorra com PARA CIMA/PARA BAIXO e prima INICIAR no resumo do desporto.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Sincronize o V800 com a aplicação Flow para analisar os dados num relance após cada sessão. A aplicação Flow permite ver rapidamente um resumo dos dados de treino ofline.

Para mais informações, consulte "Aplicação Polar Flow" Na página 46

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Polar Flow permite analisar todos os detalhes do treino e saber mais acerca do seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e partilhe ainda com outros as suas melhores sessões.

Para mais informações, consulte "Serviço Web Polar Flow" Na página 47

ESTADO

Para ver as informações do seu estado, aceda a **Estado**. Em **Estado**, encontrará o seguinte:

ESTADO DA RECUPERAÇÃO

	Indica até que ponto está recuperado e quando atingirá o próximo nível de recuperação.
	Para mais informações, consulte "Estado da Recuperação Baseado na Actividade 24/7" Na página 71

GPS

O V800 tem GPS integrado, que fornece medições exactas da velocidade e da distância para uma gama de desportos ao ar livre e que lhe permite ver o seu percurso no mapa, após a sessão, na aplicação e serviço Web Flow.

O V800 inclui as seguintes funcionalidades GPS:

- **Distância**: Dá-lhe a distância exacta durante e depois da sessão.
- **Velocidade/Ritmo**: Dados exactos da velocidade/ritmo durante e depois da sessão.
- **Ritmo de Prova**: Ajuda-o a manter um ritmo regular e a atingir o tempo objectivo para uma determinada distância.
- **Índice de Corrida**: No V800, o Índice de Corrida baseia-se nos dados da frequência cardíaca, velocidade e altitude medidos durante a corrida. Fornece informações acerca do seu nível de desempenho, tanto de fitness aeróbica como de economia de corrida. No V800, esta funcionalidade também pode reconhecer se está a correr numa subida ou numa descida.
- **Voltar ao início**: Orienta-o até ao ponto de partida pelo trajecto mais curto possível e indica também a distância até ao ponto de partida. Agora pode experimentar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que está à distância de um toque no botão de ver de onde partiu.
- **Orientação de percurso**: Segue os percursos que gravou anteriormente e percursos partilhados do Polar Flow.
- Modo **poupança de energia, sessão longa** e **GPS de Precisão média**: Permite poupar a duração da bateria do seu V800 durante sessões de treino longas. No modo de poupança de energia os seus dados de GPS são guardados em intervalos de 60 segundos e no modo de precisão média são guardados em intervalos de 30 segundos. Um intervalo maior permite mais tempo de gravação. Quando usa o modo de poupança de energia ou a volta automática baseada na localização com GPS de precisão média, não é possível usar a pausa automática nem a orientação de percurso. Além disso, o Índice de Corrida só pode ser utilizado se tiver um sensor de passada e o Ritmo de corrida só pode ser utilizado se tiver um sensor de passada ou um sensor de velocidade.
- **Inclinação**: Veja a sua inclinação durante a sessão. A inclinação da subida/descida é indicada em percentagem e grau. Apenas disponível no modo GPS de alta precisão.

Com o modo de poupança de energia, os dados de GPS não são tão exatos como com o modo de alta precisão. Recomenda-se a utilização do modo de poupança de energia apenas em sessões que durem mais de 10 horas.

No modo de poupança de energia em ciclismo não é mostrada a velocidade atual.

Se estiver a treinar com um Sensor de Passada Polar *Bluetooth*® Smart ou um Sensor de Velocidade Polar *Bluetooth*® Smart com GPS activado, as informações de velocidade e distância são recolhidas do

sensor de passada ou do sensor de velocidade e não do GPS. Contudo, as informações do percurso são obtidas a partir do GPS.

Para um melhor desempenho do GPS, coloque o V800 no pulso com o visor virado para cima. Devido à localização da antena GPS no V800, não se recomenda o seu uso com o visor do lado de baixo do pulso. Se o colocar no guiador de uma bicicleta, certifique-se de que o visor está virado para cima.

GPS

O V800 tem GPS integrado, que fornece medições exactas da velocidade e da distância para uma gama de desportos ao ar livre e que lhe permite ver o seu percurso no mapa, após a sessão, na aplicação e serviço Web Flow.

O V800 inclui as seguintes funcionalidades GPS:

- **Distância**: Dá-lhe a distância exacta durante e depois da sessão.
- **Velocidade/Ritmo**: Dados exactos da velocidade/ritmo durante e depois da sessão.
- **Ritmo de Prova**: Ajuda-o a manter um ritmo regular e a atingir o tempo objectivo para uma determinada distância.
- **Índice de Corrida**: No V800, o Índice de Corrida baseia-se nos dados da frequência cardíaca, velocidade e altitude medidos durante a corrida. Fornece informações acerca do seu nível de desempenho, tanto de fitness aeróbica como de economia de corrida. No V800, esta funcionalidade também pode reconhecer se está a correr numa subida ou numa descida.
- **Voltar ao início**: Orienta-o até ao ponto de partida pelo trajecto mais curto possível e indica também a distância até ao ponto de partida. Agora pode experimentar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que está à distância de um toque no botão de ver de onde partiu.
- **Orientação de percurso**: Segue os percursos que gravou anteriormente e percursos partilhados do Polar Flow.
- Modo **poupança de energia, sessão longa** e **GPS de Precisão média**: Permite poupar a duração da bateria do seu V800 durante sessões de treino longas. No modo de poupança de energia os seus dados de GPS são guardados em intervalos de 60 segundos e no modo de precisão média são guardados em intervalos de 30 segundos. Um intervalo maior permite mais tempo de gravação. Quando usa o modo de poupança de energia ou a volta automática baseada na localização com GPS de precisão média, não é possível usar a pausa automática nem a orientação de percurso. Além disso, o Índice de Corrida só pode ser utilizado se tiver um sensor de passada e o Ritmo de corrida só pode ser utilizado se tiver um sensor de passada ou um sensor de velocidade.
- **Inclinação**: Veja a sua inclinação durante a sessão. A inclinação da subida/descida é indicada em percentagem e grau. Apenas disponível no modo GPS de alta precisão.

Com o modo de poupança de energia, os dados de GPS não são tão exatos como com o modo de alta precisão. Recomenda-se a utilização do modo de poupança de energia apenas em sessões que durem mais de 10 horas.

No modo de poupança de energia em ciclismo não é mostrada a velocidade atual.

Se estiver a treinar com um Sensor de Passada Polar *Bluetooth*® Smart ou um Sensor de Velocidade Polar *Bluetooth*® Smart com GPS activado, as informações de velocidade e distância são recolhidas do sensor de passada ou do sensor de velocidade e não do GPS. Contudo, as informações do percurso são obtidas a partir do GPS.

Para um melhor desempenho do GPS, coloque o V800 no pulso com o visor virado para cima. Devido à localização da antena GPS no V800, não se recomenda o seu uso com o visor do lado de baixo do pulso. Se o colocar no guiador de uma bicicleta, certifique-se de que o visor está virado para cima.

VOLTAR AO INÍCIO

A funcionalidade voltar ao início orienta-o de volta ao ponto de partida da sessão ou até um POI guardado.

Para utilizar a funcionalidade voltar ao início:

1. Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **Menu rápido**.
2. Escolha **Activar guia de localização**, é exibida a indicação: **Definir ponto objectivo**.
3. Escolha **Ponto de início (predefinição)**.

Pode alterar o ponto objectivo regressando ao **Menu rápido** e escolhendo **Alterar ponto objectivo**. Para poder alterar o ponto objectivo é necessário guardar pelo menos um POI durante a sessão.

Para regressar ao ponto de partida:

- Percorra a vista **Voltar ao início**.
- Mantenha o V800 na horizontal à sua frente.
- Desloque-se para que o V800 possa determinar a direcção do seu movimento. Uma seta apontará na direcção do ponto de partida.
- Para voltar ao ponto de partida, desloque-se sempre na direcção da seta.
- O V800 mostra também as coordenadas da direcção e a distância directa (em linha recta) entre o sítio em que se encontra e o ponto de partida.

Se estiver num local desconhecido, mantenha sempre um mapa à mão para o caso de o V800 perder o sinal do satélite ou de a bateria ficar sem carga.

ORIENTAÇÃO DE PERCURSO

A funcionalidade orientação de percurso orienta-o em percursos que registou em sessões anteriores ou que outros utilizadores do serviço Web Flow registaram e partilharam. O percurso pode ser iniciado no ponto de partida ou no ponto de chegada.

Para que a orientação comece terá de ir primeiro para um ponto no percurso. Pode escolher ir para o ponto de início do percurso, para o ponto final do percurso ou para o ponto mais próximo do percurso (direção original ou direção inversa). Quando chegar ao percurso, o V800 orientá-lo-á durante todo o percurso. A orientação no visor irá mantê-lo na rota certa durante a sessão. Se se desviar do percurso, o V800 informá-lo-á, alertando-o com um aviso sonoro e vibrações.

Orientação no Visor

- O círculo mostra a sua localização (Se o círculo estiver vazio, desviou-se do percurso)
- A seta indica a direção certa
- À medida que avança é mostrado mais do percurso
- Distância que falta

Adicionar um Percurso ao V800

Para adicionar um percurso ao V800, é necessário guardá-lo como favorito na vista **Explorar** do serviço Web Flow ou na vista análise da sua sessão de treino, e sincronizar com o V800.

Para mais informações acerca dos favoritos, "Favoritos" Na página 50

Para informações sobre como iniciar uma sessão com orientação de percurso, "Iniciar uma Sessão de Treino" Na página 54

RITMO DE PROVA

A funcionalidade ritmo de prova ajuda-o a manter um ritmo regular e a atingir o tempo objectivo para uma determinada distância. Defina um tempo objectivo para a distância, por exemplo, 45 minutos para uma corrida de 10 km. Durante a sessão de treino, o ritmo/velocidade objectivo é comparado com a informação do treino. Pode ir acompanhando o atraso ou avanço que tem, comparado com o objectivo predefinido. Pode também verificar qual é o ritmo/velocidade regular necessário para atingir o objectivo definido. O ritmo de prova pode ser definido no V800, mas também pode definir um objectivo de ritmo de prova no serviço Web Flow.

Para informações sobre como iniciar uma sessão com ritmo de prova, aceda a "Iniciar uma Sessão de Treino" Na página 54

BARÓMETRO

As funcionalidades do barómetro incluem:

- Altitude, subida e descida
- Temperatura durante o treino (pode ser apresentada no visor)
- Inclinómetro (Exige Sensor de Velocidade Bluetooth® Smart)

O V800 mede a altitude com um sensor de pressão atmosférica e converte a pressão atmosférica medida numa leitura de altitude. Este é o modo mais exacto de medir a altitude e as alterações de altitude (subida / descida), após a calibração. A altitude é apresentada em metros/pés subidos e descidos e a inclinação a subir/descer em percentagens e graus.

Para garantir a exactidão da altitude, é preciso calibrá-la sempre que esteja disponível uma referência fiável, como um pico ou um mapa topográfico, ou quando se está ao nível do mar. A calibração também pode ser definida como automática. Isto é particularmente útil se uma sessão de treino for sempre iniciada no mesmo ambiente. As variações de pressão devidas a condições meteorológicas ou ao ar condicionado num recinto coberto poderão afectar as leituras de altitude.

A temperatura apresentada é a temperatura do seu V800. Quando usa o V800 no pulso, o calor do corpo afecta a leitura da temperatura. Para obter uma leitura exacta da altitude, retire o V800 do pulso durante uns 15 a 20 minutos.

A altitude é calibrada automaticamente com GPS e aparecerá a cinzento até estar calibrada. Para obter as leituras mais exactas da altitude, recomenda-se que faça sempre a calibração manual quando souber a altitude do local onde se encontra. Pode-se fazer a calibração manual na vista de pré-treino ou no menu rápido da vista de treino. Para mais informações, "Menu Rápido" Na página 43

SMART COACHING

Se procura uma evolução real quando treina, precisa da melhor orientação; para o ajudarmos, desenvolvemos o Smart Coaching. Quer seja para avaliar os seus níveis de fitness no dia-a-dia, criar planos de treino individuais, fazer exercício à intensidade certa ou receber beedback instantâneo, o Smart Coaching oferece uma gama de funcionalidades únicas e fáceis de utilizar, personalizadas para as suas necessidades e concebidas para o máximo prazer e motivação quando treina.

O V800 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching:

- Carga de treino e recuperação
- Estado da recuperação baseado na actividade 24/7
- Benefício do treino
- Teste de saltos

- Teste de fitness
- Teste ortostático
- Índice de corrida
- Zonas de frequência cardíaca
- Calorias inteligentes

CARGA DE TREINO

A carga de treino é um texto com informações sobre o esforço persistente de uma única sessão de treino. O cálculo da carga de treino tem por base o consumo de fontes de energia cruciais (hidratos de carbono e proteínas) durante o exercício. Torna comparáveis entre si as cargas de tipos diferentes de sessões de treino. Para permitir uma comparação mais exacta entre sessões, convertemos a sua carga de treino numa estimativa aproximada da necessidade de recuperação.

A carga de treino tem em conta vários factores que afectam a sua carga de treino e a necessidade de recuperação estimada. Incluem FC_{sent}, $FC_{máx.}$, VO_{2max}, sexo, idade, altura, peso e o seu historial de treino. Os seus limiares aeróbico e anaeróbico (podem ser definidos no serviço Web Flow), a frequência cardíaca durante o treino e a duração da sessão afectam também o cálculo. Para além da aplicação do factor específico do desporto, o esforço persistente do desporto praticado reflecte-se na sua carga de treino e necessidade de recuperação.

	Depois de cada sessão de treino, receberá no resumo do treino uma descrição da carga de treino e o tempo estimado necessário para recuperar da sessão.

Carga de treino	
Extrema	> 49 h
Muito exigente	25 – 48 h
Exigente	13 – 24 h
Razoável	7 – 12 h
Ligeira	0 – 6 h

Verifique nesta tabela as necessidades de recuperação estimadas para as várias Cargas de treino.

Veja uma interpretação visual mais detalhada da carga de treino e recuperação no serviço Web Flow.

ESTADO DA RECUPERAÇÃO BASEADO NA ACTIVIDADE 24/7

A funcionalidade estado de recuperação permite monitorizar a sua carga cumulativa – ou seja, intensidade, volume e frequência do seu treino e actividade – levando em conta o seu historial de treino. O seu estado de recuperação combina a sua carga de treino com os dados das actividades que faz

diariamente. Estima o seu estado de recuperação e quanto tempo irá demorar a recuperar. É uma ferramenta que o ajuda a evitar excesso ou falta de treino e a ajustar os seus planos de treino, juntamente com outras ferramentas como o teste ortostático.

O estado de recuperação é baseado na carga de treino acumulada, actividade diária e repouso dos últimos 8 dias. As sessões de treino e actividade mais recentes têm uma ponderação superior às anteriores, tendo um maior efeito no seu estado de recuperação. A sua actividade fora das sessões de treino é monitorizada com um acelerómetro 3D interno que regista os movimentos do seu pulso. Analisa a frequência, intensidade e irregularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o seu nível de actividade fora das sessões de treino. Ao combinar a sua actividade diária com a carga de treino, obtém uma imagem real do estado de recuperação necessário. A monitorização contínua do seu estado de recuperação ajudá-lo-á a reconhecer limites pessoais, evitar excesso ou falta de treino e ajustar a intensidade e duração do treino de acordo com os seus objectivos diários e semanais.

Para obter informação mais exacta do estado de recuperação, coloque um sensor de frequência cardíaca quando treina.

Muito tenso

"Muito tenso" significa que tem treinado intensamente nos últimos tempos e que a sua carga cumulativa é muito elevada. Com o passar do tempo, isto irá melhorar a sua fitness e desempenho. Só precisa de dar a si mesmo tempo suficiente para recuperar totalmente antes do próximo período de treino intenso ou competição.

Tenso

"Tenso" indica que a sua carga de treino se tem acumulado e está elevada. Poderá também significar que não recuperou totalmente do seu treino e actividade anteriores. Melhorar a fitness e o desempenho exigem treino intenso de vez em quando, mas também tempo para recuperar bem.

Equilibrado

"Equilibrado" diz-lhe que o seu treino recente e o tempo de que precisa para recuperar estão em equilíbrio. Se dedica tempo suficiente à recuperação, pode garantir que tira o máximo proveito do seu treino.

Subtreinado

	"Subtreinado" significa que tem treinado recentemente menos do que o habitual. Precisa talvez de tempo adicional para recuperar devido a uma doença, stress do dia-a-dia ou uma alteração no enfoque do seu plano de treino. Lembre-se, no entanto, que se reduzir a sua carga de treino semanas a fio sem um planeamento cuidadoso, alguns dos benefícios de treino que já alcançou poderão diminuir.

	Indica-lhe quando vai atingir o próximo nível de recuperação.

Ver o Estado de Recuperação

- Toque no visor da hora

ou

- Aceda a **Estado > Estado da recuperação** no menu principal

Ver as Calorias Diárias

Veja as calorias que queimou com o treino, actividade e BMR (taxa de metabolismo basal: a actividade metabólica mínima necessária para manter a vida).

- Toque duas vezes no visor da hora

ou

- Aceda a **Actividade de hoje**, no menu principal, e prima START na vista Actividade,

Está disponível na aplicação e serviço Web Flow uma vista mais detalhada da sua actividade diária, incluindo intensidade da actividade, tempo activo, inactividade, passos/distância, calorias e tempo de sono.

MONITORIZAÇÃO DE ACTIVIDADE

O V800 monitoriza a sua actividade com um acelerómetro 3D interno que regista os movimentos do seu pulso. Analisa a frequência, intensidade e irregularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o seu nível de actividade fora das sessões de treino.

Receberá um objectivo de actividade diária e orientações para o atingir. O V800 lembra-lhe também que se deve levantar e mexer quando estiver inactivo demasiado tempo. Visualize os dados no seu V800 ou na aplicação Polar Flow.

O objectivo de actividade diário que obtém do Polar 800 baseia-se nas recomendações globais de actividade física para actividades de intensidade moderada e vigorosa e ainda em resultados de estudos sobre os efeitos negativos para a saúde de estar demasiado tempo sentado. O objectivo de actividade diário que o V800 lhe fornece poderá, de facto, ser ligeiramente superior ao indicado pela maioria das recomendações. Para além de uma hora de actividade de intensidade moderada, a actividade de intensidade baixa tem também um papel importante no cumprimento dos requisitos do objectivo de actividade diário.

O seu objectivo de actividade diária é definido com base nas suas definições físicas e o seu dia típico. Se for um empregado de escritório, é esperado que atinja cerca de quatro horas de actividade de intensidade baixa durante um dia normal. Para pessoas que estão em pé e caminham muito durante as horas de trabalho, o V800 tem expectativas superiores.

DADOS DE ACTIVIDADE

O V800 preenche gradualmente uma barra de actividade que indica a evolução em direcção ao seu objectivo diário. Pode ver a barra de actividade em **Actividade de hoje** e, opcionalmente, no visor da hora (altere o mostrador do relógio premindo PARA CIMA, sem libertar).

Em **Actividade de hoje** poderá ver até que ponto o dia tem sido activo e obter orientações para atingir o seu objectivo.

- **Actividade**
  - **Tempo activo**: A função tempo activo indica o tempo acumulado de movimentos do corpo, que são bons para o seu corpo e saúde.
  - **Calorias**: Mostra as calorias que queimou com o treino, actividade e BMR (taxa de metabolismo basal: a actividade metabólica mínima necessária para a vida).
  - **Passos**: Os passos que deu até ao momento. A quantidade e tipo de movimentos do corpo são registados e convertidos numa estimativa de passos. Uma recomendação básica é tentar dar 10 000 passos ou mais por dia.

  Prima START na vista **Actividade** para ver como as suas calorias se dividem entre treino, actividade e BMR.

- **Faltam**: O V800 dá-lhe opções para atingir o seu objectivo de actividade diário. Diz-lhe durante quanto tempo mais necessita de se manter activo se seleccionar actividades de baixa, média ou elevada intensidade. Tem um objectivo, mas vários modos de o atingir. O objectivo de actividade diária pode ser atingido com uma intensidade baixa, média ou alta. No V800, "de pé" significa intensidade baixa, "andar" significa intensidade média e "jogging" significa intensidade elevada.

Encontrará mais exemplos de actividades de intensidade baixa, média e alta no serviço Web Polar Flow e poderá escolher o seu próprio modo de atingir o objectivo.

Alerta de inactividade

O V800 detecta se está inactivo durante demasiado tempo durante o dia.

Se estiver parado 55 minutos, aparece a indicação **É altura de se mexer.**. Levante-se e descubra o seu próprio modo de ser activo. Se não fizer nenhuma actividade física nos cinco minutos seguintes, é-lhe apresentada uma indicação de inactividade.

Pode activar ou desactivar o alerta em **Definições** > **Definições gerais** > **Alerta de inactividade**.

Tanto a aplicação Polar Flow como o serviço Web Polar Flow irão mostrar-lhe quantos alertas de inactividade recebeu. Desta forma, pode verificar a sua rotina diária e efectuar alterações para uma vida mais activa.

Informações sobre o sono no serviço Web Flow e na aplicação Flow

A utilização do V800 durante a noite, permite monitorizar o seu sono. Não é necessária a activação do modo de sono. Através dos movimentos do seu pulso, o V800 detecta automaticamente que está a dormir.

O seu tempo de sono é o tempo de repouso contínuo mais longo que decorre em 24 horas, começando das 18:00 até às 18:00 do dia seguinte. Embora intervalos inferiores a 1 hora no seu sono não parem o cálculo do sono, não são calculados no tempo de sono. Os intervalos mais longos que 1 hora interrompem o cálculo do tempo de sono.

O tempo de sono e a sua qualidade (repousado / inquieto) são apresentados no serviço Web Flow e na aplicação Flow depois de o V800 ter sido sincronizado. Os períodos em que dorme pacificamente e não se move muito são calculados como sono repousante. Os períodos em que se move e muda de posição são calculados como sono agitado. Em vez de simplesmente somar todos os períodos de imobilização, o algoritmo atribui mais peso aos períodos de imobilização longos do que aos curtos. A percentagem de sono repousante compara o tempo em que dorme repousadamente com o tempo de sono total. O sono repousante é bastante pessoal e deverá ser interpretado em conjunto com o tempo de sono.

Conhecer a quantidade de sono repousante e agitado dá-lhe uma perspectiva de como dorme de noite e se isto é afectado por quaisquer mudanças na sua vida diária. Isto pode ajudá-lo a descobrir formas de melhorar o seu sono e a sentir-se bem repousado durante o dia.

Dados de actividade na Aplicação Flow

Com a aplicação móvel Polar Flow pode acompanhar e analisar os seus dados de actividade onde quer que esteja e sincronizá-los, sem fios, entre o V800 e o serviço Polar Flow.

BENEFÍCIO DO TREINO

A funcionalidade Benefício do treino ajuda-o a entender melhor os efeitos do seu treino. Esta funcionalidade requer a utilização do sensor de frequência cardíaca. Depois de cada sessão de treino recebe um texto com informações sobre a sua sessão de treino, se tiver treinado pelo menos 10 minutos nas zonas de frequência cardíaca.

COMO É QUE FUNCIONA?

A informação do Benefício de Treino baseia-se nas zonas de frequência cardíaca. Lê o tempo que passou e a quantidade de calorias queimadas em cada zona.

Todos podemos beneficiar com comentários motivadores fornecidos imediatamente o exercício. Por isso, se quiser conhecer o efeito das várias sessões de treino, esta funcionalidade diz-lhe exactamente o que precisa de saber. Obtém uma panorâmica geral resumida depois de cada sessão e, para informações mais detalhadas, pode ver o ficheiro de treino ou obter uma análise mais aprofundada em polar.-com/flow. A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino

Informação	Benefício do treino
Treino máximo+	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão desenvolveu também, significativamente, a sua fitness aeróbica e a capacidade de efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aeróbica e a capacidade de efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efectuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Óptimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efectuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.

Informação	Benefício do treino
Treino Tempo e Steady state	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua fitness aeróbica e resistência muscular.
Treino Steady state e Tempo	Bom ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão desenvolveu também a capacidade para efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Steady state+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também aumentou a sua resistência à fadiga.
Treino Steady state	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Steady state e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Steady state e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Steady state, longo	Óptimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Também melhorou a sua resistência muscular e fitness aeróbica.
Treino Base e Steady state	Óptimo! Melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino base, longo	Óptimo! Esta longa sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. O exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

TESTE DE SALTOS

Há três tipos de testes de saltos à escolha: agachamento, movimento contrário e contínuo. Os testes de agachamento e de movimento contrário medem a sua força explosiva, mas no salto de teste de movimento contrário, os seus músculos e tendões fazem também um estiramento prévio que permite usar energia elástica, permitindo, normalmente, saltar mais alto. O teste salto contínuo mede a sua capacidade anaeróbica. Isso é particularmente útil para quem pratica desportos que exigem capacidade anaeróbica, por outras palavras, esforço máximo durante períodos curtos.

Para fazer o Teste de saltos, aceda a **Testes > Teste Saltos**. Para executar o teste, precisa de um sensor de Passada Polar *Bluetooth*® Smart. Para mais informações, consulte "Sensor de Passada Bluetooth® Smart" Na página 106

Se ainda não emparelhou um Sensor de Passada Polar *Bluetooth*® Smart com o V800, a indicação **Precisa de um sensor de passada Polar** é exibida quando tentar entrar no **Teste Saltos**.

Antes de executar um dos testes de saltos, veja se fez o aquecimento adequado, sobretudo nos músculos das pernas. Ao executar um dos testes, use sempre a mesma técnica de salto correcta para maximizar a comparabilidade e a fiabilidade dos resultados.

O resultado do teste mais recente é apresentado em **Testes > Teste saltos > Último resultado**. Só é mostrado o resultado do teste mais recentemente realizado. Pode visualizar os seus resultados anteriores no diário V800. Para uma análise visual dos resultados do seu Teste de saltos, aceda ao serviço Web Flow e seleccione o teste no seu **Diário**, para ver os detalhes.

SALTO AGACHAMENTO

O teste de salto agachamento mede a força explosiva. Executa-se o teste começando com os joelhos dobrados num ângulo de 90 graus e saltando na vertical o mais alto possível a partir dessa posição. As mãos devem estar sobre as ancas para evitar o efeito do balancear dos braços durante o teste. Os joelhos e tornozelos devem estar estirados no início e numa posição igualmente estirada quando a almofada do pé tocar no chão.

No teste, executa três tentativas do salto de agachamento, sendo a melhor tentativa o resultado do teste. Efectue um curto período de recuperação entre tentativas para garantir um esforço máximo em todas as tentativas.

Execução do Salto de Agachamento

Coloque o Sensor de Passada *Bluetooth*® Smart, seleccione **Teste saltos > Agach.** e prima INICIAR. É exibida a indicação **A procurar sensor de passada**. Quando puder iniciar o teste, é exibida a indicação **Saltos agachamento: Iniciar já!**.

> Fique de pé, com as mãos nas ancas e os joelhos dobrados num ângulo de 90 graus. Mantenha-se imóvel uns segundos. Salte na vertical, sem nenhum movimento contrário. Aterre com ambos os pés, com as pernas direitas e os tornozelos estirados. Execute três tentativas do salto de agachamento. Efectue um curto período de recuperação entre tentativas para garantir um esforço máximo em todas as tentativas.

É importante não incluir qualquer movimento contrário durante o teste de saltos agachamento.

	Durante o teste, verá o número de saltos executados (**1/3, 2/3 ou 3/3**) e a altura do último salto, por exemplo, **53 cm**.

Resultados do Teste

	Depois do teste, verá as alturas dos três saltos que executou.

SALTO DE MOVIMENTO CONTRÁRIO

O teste de salto de movimento contrário mede a força explosiva. Executa-se este teste partindo de uma posição em pé, vertical, e agachando-se até ter os joelhos dobrados a 90 graus, imediatamente antes de saltar na vertical o mais alto possível. As mãos deverão estar sobre as ancas para evitar o efeito do balancear dos braços no teste. Os joelhos e tornozelos devem estar estirados no início e numa posição igualmente estirada quando a almofada do pé tocar no chão.

No teste, executa três tentativas do salto de movimento contrário, sendo a melhor tentativa o resultado do teste. Permita-se um curto período de recuperação entre as tentativas para garantir um esforço máximo em todas as tentativas.

Execução do Salto Movimento Contrário

Coloque o Sensor de Passada *Bluetooth*® Smart, seleccione **Teste saltos > Movimento contrário** e prima INICIAR. É exibida a indicação **A procurar sensor de passada**. Quando puder iniciar o teste, é exibida a indicação **Movimento contrário Iniciar já!**.

1. Fique de pé com as mãos nas ancas.
2. Agache-se rapidamente até os joelhos fazerem um ângulo de cerca de 90 graus e salte imediatamente na vertical.
   Aterre com ambos os pés, com as pernas direitas e os tornozelos estirados. Execute três tentativas de salto de movimento contrário. Permita-se um curto período de recuperação entre as tentativas para garantir um esforço máximo em todas as tentativas.

	Durante o teste, verá o número de saltos executados (**1/3, 2/3 ou 3/3**) e a altura do último salto, por exemplo, **59 cm**.

Resultados do Teste

	Depois do teste, verá as alturas dos três saltos que executou.

SALTO CONTÍNUO

O teste de salto contínuo mede a sua capacidade anaeróbica. Este teste de salto contínuo é particularmente útil para quem pratica desportos que exigem capacidade anaeróbica, por outras palavras, esforço máximo durante períodos curtos. O objectivo do teste de salto contínuo é executar o maior número de saltos com o máximo de altura durante o período de tempo definido.

O teste de salto contínuo é efectuado agachando-se até ter os joelhos dobrados num ângulo de 90 graus e saltar depois rapidamente na vertical, o mais alto possível, aterrando com ambos os pés ao mesmo tempo, dobrando os joelhos e repetindo o movimento de saltar na vertical até terminar o período de tempo definido. O teste deverá ser iniciado com um esforço máximo, saltando o mais alto e rapidamente possível. À medida que o teste prossegue, é natural que fique fatigado, mas mantenha o esforço máximo durante o teste. No serviço Web Flow poderá analisar o teste salto a salto e ver o modo como a altura dos saltos diminuiu durante o teste.

Execução do Salto Contínuo

Antes de executar o teste de salto contínuo, defina a duração do teste. Seleccione **Teste saltos > Def. duração do teste cont.** A duração pode ser definida para **15 segundos, 30 segundos, 60 segundos** ou **Definir outra duração**. Se seleccionar **Definir outra duração**, poderá definir uma duração entre 5 e 300 segundos.

Coloque o Sensor de Passada *Bluetooth*® Smart, seleccione **Teste saltos > Contínuo** e prima INICIAR. É exibida a indicação **A procurar sensor de passada**. Quando puder iniciar o teste, é exibida a indicação **Saltos contínuos: Iniciar já!**.

1. Fique de pé com as mãos nas ancas.
2. Agache-se até os joelhos ficarem dobrados a 90 graus e salte imediatamente na vertical. Aterre com ambos os pés, com as pernas direitas e os tornozelos estirados.
3. Repita continuamente o movimento de saltar até o teste terminar (será notificado por aviso sonoro e vibração quando o teste terminou).

	Durante o teste verá o número de saltos executados e o tempo que ainda resta.

Resultados do Teste

	Depois do teste, verá o número de saltos executados, a altura média dos saltos e a potência média por quilo/libra.

TESTE DE FITNESS

O Teste de Fitness Polar é um modo fácil, seguro e rápido de estimar a sua fitness aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex é idêntico ao consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}), que é habitualmente utilizado para avaliar a fitness aeróbica. O seu historial de treino a longo prazo, a frequência cardíaca, a variabilidade da frequência cardíaca em repouso, o sexo, a idade, a altura e o peso influenciam, todos eles, o OwnIndex. O Teste de Fitness Polar foi desenvolvido para ser utilizado por adultos saudáveis.

A fitness aeróbica traduz a eficiência com que o sistema cardiovascular consegue transportar oxigénio para o organismo. Quanto melhor for a fitness aeróbica, mais forte e eficiente é o coração. Uma boa fitness aeróbica é muito benéfica para a saúde. Por exemplo, ajuda a diminuir o risco de pressão arterial elevada e o risco de doenças cardiovasculares e de AVC. Para melhorar a fitness aeróbica são necessárias, em média, seis semanas de treino regular antes de conseguir ver alterações perceptíveis no seu OwnIndex. As pessoas em pior forma física evidenciam progressos mais rapidamente. Quanto melhor for a sua fitness aeróbica, menores são as melhorias no seu OwnIndex.

A melhor maneira de melhorar a fitness aeróbica é fazer exercício que utilize grandes grupos de músculos. Essas actividades incluem a corrida, o ciclismo, a caminhada, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo. Para monitorizar os seus progressos, comece por medir o seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas para obter um valor de referência e, posteriormente, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Para garantir resultados fiáveis, adopte os seguintes procedimentos básicos:

- Realize o teste em qualquer local - em casa, no escritório, num ginásio - desde que o ambiente à sua volta seja calmo. Evite barulhos perturbadores (televisão, rádio ou telefone, por exemplo) e não fale com outras pessoas.
- Faça sempre o teste no mesmo ambiente e à mesma hora.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar nas 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite esforços físicos fortes, álcool e estimulantes farmacológicos no dia do teste e na véspera.
- Deverá estar descontraído e calmo. Deite-se e descontraia 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

ANTES DO TESTE

Coloque o sensor de frequência cardíaca. Para mais informações, consulte "Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca" Na página 53

Antes de iniciar o teste, verifique se os seus dados e o historial de treino são rigorosos em **Definições > Definições físicas**

EXECUTAR O TESTE

Para realizar o teste de fitness, aceda a **Testes > Teste de Fitness > Relaxe e inicie o teste**.

- É exibida a indicação **A procurar frequência cardíaca**. Uma vez encontrada a frequência cardíaca, o visor apresenta um gráfico da frequência cardíaca, a frequência cardíaca actual e a indicação **Deite-se e descont.**. Mantenha-se descontraído e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.
- Pode interromper o teste em qualquer fase, premindo PARA TRÁS. É exibida a indicação: **Teste cancelado**.

Se o V800 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, é exibida a indicação **Teste falhou**. Nesse caso, deverá verificar se os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão húmidos e se a tira têxtil está justa.

RESULTADOS DO TESTE

Quando o teste terminar são emitidos dois sinais sonoros e apresentados uma descrição do resultado do seu teste de fitness e o VO_{2max} estimado.

É exibida a indicação **Actualizar VO2max nas definições físicas?**

- Seleccione **Sim** para guardar o valor nas suas **Definições físicas**.
- Seleccione **Não** apenas se conhecer um valor recentemente medido do seu VO_{2max} e este diferir do resultado em mais de um nível de fitness.

O resultado do teste mais recente é apresentado em **Testes > Teste de fitness > Último resultado**. Só é mostrado o resultado do teste mais recentemente realizado.

Para uma análise visual dos resultados do seu Teste de fitness, aceda ao serviço Web Flow e seleccione o teste no seu Diário para ver os detalhes.

Níveis de fitness

Homens

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mulheres

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o VO_{2max} foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: 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.

TESTE ORTOSTÁTICO

O teste ortostático é uma ferramenta usada geralmente para monitorizar o equilíbrio entre o treino e a recuperação. Baseia-se nas alterações induzidas pelo treino no funcionamento do sistema nervoso autónomo. Os resultados do teste ortostático são afectados por vários factores externos, como stress mental, sono, doenças latentes, alterações no ambiente (temperatura, altitude) e outros. O acompanhamento a longo prazo ajuda-o a optimizar o treino e a evitar o excesso de treino.

O teste ortostático baseia-se na medição da frequência cardíaca e na sua variabilidade. As alterações da frequência cardíaca e da variabilidade da frequência cardíaca reflectem as alterações da regulação autónoma do sistema cardiovascular. Durante o teste, são medidas a FCrep., FCpé e FCpico. A frequência cardíaca e a variabilidade da frequência cardíaca medidas durante o teste ortostático são bons indicadores de perturbações no sistema nervoso autónomo, por exemplo, fadiga ou treino em excesso. No entanto, as respostas da frequência cardíaca à fadiga e treino em excesso são sempre individuais e exigem acompanhamento durante um prazo mais longo.

ANTES DO TESTE

Quando executar o teste pela primeira vez, deve realizar seis testes de referência ao longo de um período de duas semanas para determinar o seu valor de referência pessoal. Estas medições de referência devem ser feitas durante duas semanas de treino básico típico e não durante semanas de treino intenso. As medições de referência devem incluir testes feitos tanto depois de dias de treino como de dias de recuperação.

Depois das gravações de referência, deverá continuar a executar o teste 2-3 vezes por semana. Efectue testes semanalmente, na manhã seguinte tanto a um dia de recuperação como a um dia de treino intenso (ou uma série de dias de treino intenso). Poderá executar um terceiro teste opcional depois de um dia de treino normal. O teste poderá não fornecer informações fiáveis durante a saída do treino ou num período de treino muito irregular. Se fizer uma pausa de exercício durante 14 dias ou mais, deve considerar reiniciar as médias a longo prazo e executar de novo os testes de referência.

O teste deve ser sempre executado em condições padronizadas/semelhantes, para obter os resultados mais fiáveis. Recomenda-se que faça o teste de manhã, antes do pequeno-almoço. Deve adoptar os seguintes procedimentos básicos:

- Coloque o sensor de frequência cardíaca.
- Deverá estar descontraído e calmo.
- Pode estar sentado numa posição descontraída ou deitado na cama. A posição deverá ser sempre a mesma quando executa o teste.

- Pode fazer o teste em qualquer lado - em casa, no escritório, num ginásio - desde que o ambiente à sua volta seja calmo. Evite barulhos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) e não fale com outras pessoas.

- Evite comer, beber e fumar 2-3 horas antes do teste.

- Recomenda-se que execute o teste regularmente e à mesma hora para obter resultados de teste comparáveis, de preferência de manhã ao acordar.

EXECUTAR O TESTE

Seleccione **Testes > Teste ortostático > Relaxe e inicie o teste**. É exibida a indicação **A procurar frequência cardíaca**. Uma vez encontrada a frequência cardíaca, é exibida a indicação **Deite-se e descont.**.

- Não se mexa durante a primeira parte do teste, que dura 3 minutos.
- Ao fim de 3 minutos, a unidade de pulso emite um sinal sonoro e é exibida a indicação **Levantar**. Levante-se e permaneça de pé durante 3 minutos.
- Ao fim de 3 minutos, a unidade de pulso emite um sinal sonoro e o teste está concluído.
- Pode interromper o teste em qualquer fase premindo PARA TRÁS. É exibida a indicação: **Teste cancelado**.

Se o V800 não conseguir receber o sinal da sua frequência cardíaca, é exibida a indicação **Teste falhou**. Nesse caso, deverá verificar se os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão húmidos e se a tira têxtil está justa.

RESULTADOS DO TESTE

Como resultado, verá a comparação dos seus valores FCrep., FCpé e FCpico com a média dos resultados anteriores.

O resultado do teste mais recente é apresentado em **Testes > Teste ortostático > Último resultado**. Só é mostrado o resultado do teste mais recentemente realizado.

No serviço Web Polar pode efectuar um acompanhamento dos seus resultados de teste a longo prazo. Para uma análise visual dos resultados do seu Teste ortostático, aceda ao serviço Web Flow e seleccione o teste no seu Diário para ver detalhes.

ÍNDICE DE CORRIDA

O Índice de Corrida fornece uma maneira fácil de monitorizar as alterações do desempenho em corrida. Um valor de índice de corrida é uma estimativa do desempenho máximo de corrida aeróbica, que é influenciado pela fitness aeróbica e a economia de corrida. Ao gravar o seu Índice de Corrida ao longo do

tempo, poderá monitorizar a sua evolução. Melhoria significa que, a um determinado ritmo, a corrida exige menos esforço, ou que o seu ritmo é mais rápido a um determinado nível de esforço.

No V800, o Índice de Corrida tem em conta o efeito das subidas e descidas. A um determinado ritmo, correr numa subida exige mais esforço fisiológico do que correr numa superfície plana, enquanto correr numa descida exige menos esforço fisiológico do que correr numa superfície plana.

Para receber as informações mais exactas possíveis do seu desempenho, verifique se definiu os valores da $FC_{máx.}$ e da FC_{rep} .

O Índice de Corrida é calculado durante todas as sessões de treino em que a frequência cardíaca e a função GPS estão activadas / sensor de passada *Bluetooth*® Smart está a ser utilizado e quando se aplicam os seguintes requisitos:

- O perfil de desporto utilizado é um desporto tipo corrida (Corrida, Corrida de estrada, Corrida em trilhos, etc.)
- Uma velocidade de 6 km/h / 3,75 mi/h ou superior e uma duração mínima de 12 minutos
- Devem estar disponíveis dados de altitude (caso contrário, não serão levadas em conta as subidas e descidas.)
- A sua frequência cardíaca deve estar acima dos 40% do valor da sua FCR (frequência cardíaca de reserva). FCR é a diferença entre a frequência cardíaca máxima e a frequência cardíaca em repouso.
- Se usar um sensor de passada, este tem de ser calibrado. Se usa GPS, este deve estar definido como **Precisão alta**.

Para receber as informações mais exactas acerca do seu desempenho, verifique se definiu os valores de $FC_{máx.}$ e FC_{rep} . A determinação inicia-se quando começa a gravar a sessão. Durante uma sessão, poderá parar duas vezes, nos semáforos, por exemplo, sem afectar a determinação. Depois da sessão, o V800 apresenta um valor do Índice de Corrida e guarda o resultado no resumo do treino.

Se usar um sensor de passada, verifique se este está calibrado.

Compare o seu resultado com a tabela seguinte.

ANÁLISE A CURTO PRAZO

Homem

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
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

Mulher

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o VO_{2max} foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: 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.

Poderão ocorrer algumas variações diárias nos Índices de Corrida. Existem muitos factores que influenciam o Índice de Corrida. O valor do índice num determinado dia é afectado por alterações nas circunstâncias da corrida, como o pavimento, vento ou temperatura diferentes, entre outros.

ANÁLISE A LONGO PRAZO

Os Índices de Corrida estabelecem uma tendência que antecipa o seu sucesso quando corre determinadas distâncias.

A tabela seguinte estima o tempo que um corredor demora a percorrer determinadas distâncias com um desempenho máximo. Utilize a média do seu Índice de Corrida a longo prazo para interpretar a tabela. A previsão funciona melhor para os valores do Índice de Corrida que foram registados com uma velocidade e em circunstâncias de corrida semelhantes ao desempenho pretendido.

Índice de Corrida	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00

Índice de Corrida	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

Zona alvo	Intensidade % da FCmáx.*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
MÁXIMO	90–100% 171-190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: Esforço respiratório e muscular máximo ou quase máximo. Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos. Recomendado para: Atletas muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.
INTENSO	80-90% 152-172 bpm	2-10 minutos	Benefícios: Capacidade acrescida para suportar resistência a alta velocidade. Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil. Recomendado para: Atletas experientes para treino durante todo o ano e para durações diversas. É mais importante durante a pré-época de competição.
MODERADO	70-80% 133-152 bpm	10-40 minutos	Benefícios: Melhora o ritmo geral

Zona alvo	Intensidade % da FCmáx.*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
			do treino, torna mais fáceis os esforços moderados e melhora a eficácia. Sensação: Respiração uniforme, controlada e rápida. Recomendado para: Atletas que treinam para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.
LEVE 	60-70% 114-133 bpm	40-80 minutos	Benefícios: Melhora a fitness geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo. Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular. Recomendado para: Todos, em sessões de treino longas durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a época de competição.
MUITO LEVE 	50-60% 104-114 bpm	20-40 minutos	Benefícios: Ajuda no aquecimento e no retorno à calma e auxilia a recuperação. Sensação: Muito fácil, pouco esforço. Recomendado para: Recuperação e retorno à calma, durante toda a época de treinos.

*$FC_{máx.}$ Frequência cardíaca máxima (220-idade). Exemplo: 30 anos, 220-30=190 bpm.

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

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

A capacidade aeróbica é melhorada na zona de frequência cardíaca 3. A intensidade de treino é superior à das zonas 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O treino nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

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

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

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

CALORIAS INTELIGENTES

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

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

Para a melhor exactidão nos dados de Calorias Inteligentes, indique os seus valores da $VO2_{máx.}$ e da $FC_{máx.}$ ao V800, caso os saiba. Caso contrário, use o valor fornecido pelo Teste de Fitness Polar.

NOTIFICAÇÕES INTELIGENTES

A funcionalidade Notificações inteligentes permite-lhe receber notificações do seu telemóvel no seu dispositivo Polar. O seu dispositivo Polar notifica-o sempre que receber uma chamada ou uma mensagem (por exemplo, um SMS ou uma mensagem do WhatsApp). Também o notifica em relação a eventos do calendário inseridos no calendário do telemóvel. Para utilizar a funcionalidade Notificações inteligentes, é necessário instalar a aplicação móvel Polar Flow para iOS ou Android e emparelhar o dispositivo Polar com a aplicação.

Para obter instruções detalhadas sobre a utilização das Notificações inteligentes, consulte o documento de suporte Notificações Inteligentes (Android) ou Notificações Inteligentes (iOS).

CADÊNCIA A PARTIR DO PULSO

A cadência a partir do pulso dá-lhe a opção de obter a sua cadência de corrida sem um sensor de passada separado. A sua cadência é medida com um acelerómetro integrado, a partir dos movimentos do pulso. Para obter esta funcionalidade, necessita de ter, pelo menos, a versão 1.7 do firmware no seu V800. Note que quando utilizar um sensor de passada, a cadência será sempre medida com ele.

A cadência a partir do pulso está disponível nos desportos de tipo corrida:

- Caminhada, corrida, jogging, corrida na estrada, corrida em trilhos, corrida em passadeira, corrida em pista e campo e corrida de longa distância

Também está disponível nos perfis dos seguintes multidesportos que incluam corrida:

- Triatlo, duatlo, triatlo fora de estrada e duatlo fora de estrada

Para ver a sua cadência durante uma sessão de treino, adicione a cadência à vista de treino do perfil do desporto que utiliza aquando da corrida. Isto pode ser efetuado nos Perfis de desporto do serviço de web de Flow.

ZONAS DE VELOCIDADE

Com as zonas de velocidade/ritmo, poderá monitorizar facilmente a velocidade ou o ritmo durante a sessão e ajustá-los de modo a obter o efeito de treino almejado. Podem utilizar-se as zonas para orientar a eficiência do treino durante as sessões e ajudá-lo a misturar o treino com várias intensidades de treino para obter um efeito ótimo.

DEFINIÇÕES DAS ZONA DE VELOCIDADE

As definições das zonas de velocidade podem ser reguladas no serviço Web Flow. Podem ser ativadas ou desativadas nos perfis de desporto em que estão disponíveis. Há cinco zonas diferentes e os limites das zonas podem ser ajustados manualmente ou poderá usar os predefinidos. São específicas de cada desporto, o que permite ajustá-las do modo que melhor se adequa a cada desporto. As zonas estão disponíveis em desportos de correr (incluindo desportos de equipa que envolvem correr), desportos de ciclismo e ainda remo e canoagem.

Predefinição

Se escolher **Predefinição**, não poderá alterar os limites. As zonas predefinidas são um exemplo de zonas de velocidade/ritmo para uma pessoa com um nível de fitness relativamente elevado.

Livres

Se escolher **Livres**, todos os limites podem ser alterados. Por exemplo, se testou os seus limiares reais, como os limiares anaeróbico e aeróbico, ou os limites superior e inferior de lactato, poderá treinar com zonas baseadas nos seus limiares individuais de velocidade ou ritmo. Recomendamos que defina a velocidade e ritmo do seu limiar anaeróbico como o mínimo para a zona 5. Se também utilizar limiar aeróbico, defina-o como o mínimo da zona 3.

OBJETIVO DE TREINO COM ZONAS DE VELOCIDADE

Pode criar objetivos de treino baseados nas zonas de velocidade/ritmo. Depois de sincronizar os objetivos através de FlowSync, receberá orientação do dispositivo de treino durante o treino.

DURANTE O TREINO

Durante o treino poderá ver em que zona está a treinar de momento e o tempo gasto em cada zona.

DEPOIS DO TREINO

No resumo de treino no V800, verá uma visão geral do tempo gasto em cada zona de velocidade. Depois da sincronização, poderá ver informações visuais da zona de velocidade no serviço Web Flow.

PROGRAMA DE CORRIDA POLAR

O Programa de Corrida Polar é um programa personalizado baseado no seu nível de fitness, concebido para garantir que treinará do modo correto e evitará excessos. É inteligente, adapta-se com base no seu progresso e diz-lhe quando pode ser uma boa ideia abrandar um pouco ou aumentar um pouco o ritmo. Cara programa é personalizado para o seu evento e leva em conta os seus atributos pessoais,

antecedentes de treino e tempo de preparação. O programa é gratuito e está disponível no serviço Web Polar Flow em www.polar.com/flow.

Há programas disponíveis para eventos de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Cada programa tem três fases: Criação de bases, Intensificação e Diminuição. As fases foram concebidas de modo a desenvolver gradualmente o seu desempenho e garantir que estará pronto no dia da corrida. Sessões de treino de corrida estão divididas em cinco tipos: jogging fácil, corrida média, corrida tempo e intervalo. Todas as sessões incluem aquecimento, trabalho e retorno à calma para resultados máximos. Mais ainda, pode escolher fazer exercícios de força, torso e mobilidade para apoiar o seu progresso. Cada semana de treino consiste em duas a cinco sessões de corrida e a duração total de sessões de corrida por semana varia de uma a sete horas, dependendo do seu nível de fitness. A duração mínima para um programa é 9 semanas e a máxima é 20 meses.

Saiba mais acerca do Programa de Corrida Polar neste guia pormenorizado. Ou leia mais sobre como começar com o Programa de Corrida.

CRIAR UM PROGRAMA DE CORRIDA POLAR

1. Inicie sessão no serviço Web Polar Flow em www.polar.com/flow.
2. Selecione **Programas** no separador.
3. Selecione o seu evento, dê-lhe um nome, defina a data do evento e quando pretende iniciar o programa.
4. Preencha o questionário de nível de atividade física.*
5. Escolha se pretende incluir no programa exercícios de apoio.
6. Leia e preencha o questionário de prontidão para atividade física
7. Reveja o programa e ajuste definições, se necessário.
8. Quando terminar, selecione **Iniciar programa**.

*Se estiver disponível um histórico de quatro semanas de treino, estará já preenchido.

INICIAR UM OBJETIVO DE CORRIDA

Antes de iniciar uma sessão, verifique se sincronizou a sua sessão de treino para o seu dispositivo. As sessões são sincronizadas para o seu dispositivo como objetivos de treino e inicia-as a partir do **Diário**. Durante toda a sessão, siga as orientações do seu dispositivo.

1. No seu dispositivo, aceda a **Diário**.
2. Escolha um dia para ver o objetivo programado.
3. Selecione o objetivo e depois o perfil de desporto.
4. Prima INICIAR e siga as orientações.

Se quiser fazer um objetivo programado para um outro dia, pode fazê-lo – basta escolher um dia no seu **Diário** e iniciar a sessão programada para esse dia.

ACOMPANHAR O SEU PROGRESSO

Sincronize os seus resultados de treino do seu dispositivo para o serviço Web Flow, através do cabo USB ou da aplicação Flow. Acompanhe o seu progresso no separador **Programas**. Terá uma visão geral do seu programa atual e do modo como tem progredido.

PERFIS DE DESPORTO

Permite listar todos os seus desportos favoritos e especificar definições para cada um deles. Pode, por exemplo, criar vistas personalizadas para cada desporto que pratica e seleccionar os dados que quer ver quando treina: só a frequência cardíaca ou só a velocidade e a distância - o que melhor se adequa às suas necessidades e requisitos de treino.

Por defeito, existem seis perfis de desporto no V800. No serviço Web Flow pode adicionar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e ainda editá-los e editar os perfis existentes. O seu V800 pode conter um máximo de 20 perfis de desporto. Não existe limite para o número de perfis de desporto no serviço Web Flow. Se tiver mais de 20 perfis de desporto no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu V800 quando fizer a sincronização.

Pode alterar a ordem dos seus perfis de desporto arrastando e largando. Seleccione o desporto que pretende mover e arraste-o para o lugar pretendido da lista.

ADICIONAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil no canto superior direito.
2. Seleccione **Perfis de Desporto**.
3. Clique em **Adicionar perfil de desporto** e seleccione o desporto na lista.
4. O desporto é adicionado à sua lista de desportos.

EDITAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil no canto superior direito.
2. Seleccione **Perfis de desporto**.
3. Clique em **Editar** por baixo do desporto que pretende editar.

Em cada perfil de desporto, pode editar as seguintes informações:

VISTAS DE TREINO

Seleccione as informações que verá nas vistas de treino durante as suas sessões. Para cada perfil de desporto podem existir, no máximo, oito vistas de treino diferentes. Cada vista de treino pode ter um máximo de quatro campos de dados diferentes.

Clique no ícone lápis de uma vista existente para a editar ou para adicionar uma vista nova. Pode seleccionar um a quatro itens de seis categorias para a vista.

Hora	Ambiente	Medições corporais	Distância	Velocidade	Cadência
• Hora • Cronómetro • Tempo da volta • Tempo da última volta	• Altitude • Subida total • Descida total • Inclinação • Temperatura • Subida da volta actual • Descida da volta actual	• Frequência cardíaca • Frequência cardíaca média • Frequência cardíaca máxima • FC méd. na volta • Calorias • ZonePointer • Tempo na zona • Variação RR	• Distância • Distância da volta • Distância da última volta	• Velocidade/ritmo • Velocidade/ritmo médio • Velocidade/ritmo máximo • Velocidade/ritmo da volta	• Cadência • Cadência média • Cadência da volta actual • Comprimento da passada • Comprimento médio passada

Também pode activar ou desactivar a vista Zona FC cumulativa e a vista Voltar ao início a partir destas definições.

BÁSICO

- Volta automática
- Sons de treino
- Vista de velocidade
- Lembrete de treino

FREQUÊNCIA CARDÍACA

- Vista frequência cardíaca (Batimentos por minuto, % do máximo, % da frequência cardíaca de reserva)
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos
- Definições de zonas de frequência cardíaca: Tipo de zona de frequência cardíaca e limites da zona de frequência cardíaca

GESTOS E FEEDBACK

- HeartTouch
- Toque
- Pausa automática
- Aviso por vibração

GPS E ALTITUDE

- Taxa de gravação GPS (Com o modo de poupança de energia, os dados de GPS não são tão exatos como com o modo de alta precisão).
- Altitude

Quando tiver concluído as definições de perfis de desporto, clique em guardar. Para sincronizar as definições com o seu V800, prima sincronizar no FlowSync.

Observe que a configuração **FC visível para outros dispositivos** de vários perfis de esportes indoor, esportes em grupo e esportes coletivos é ativada por padrão. Dessa maneira, os dispositivos compatíveis que usam a tecnologia sem fio Bluetooth Smart, como os equipamentos de academia, podem detectar sua frequência cardíaca. Confira quais perfis de esporte têm a transmissão Bluetooth ativada por padrão na lista de perfis de esporte Polar. Você pode ativar ou desativar a transmissão Bluetooth nas configurações de perfis de esporte.

MULTIDESPORTO

Uma sessão multidesporto permite incluir vários desportos numa única sessão de treino e ir mudando de desporto sem perturbações e sem interromper a sessão de treino. Durante uma sessão de treino multidesporto, os tempos de transição entre desportos são monitorizados automaticamente, permitindo ver quanto tempo levou a passar de um desporto para outro.

Existem dois tipos de sessão de treino multidesporto: multidesporto fixa e multidesporto livre. Numa sessão multidesporto fixa (perfis multidesporto na lista de desportos Polar), como o triatlo, a ordem dos desportos está estabelecida, devendo estes ser executados por essa ordem específica. Numa sessão multidesporto livre, pode escolher os desportos que vai praticar e a ordem em que serão praticados, seleccionando-os na lista de desportos. Também é possível alternar entre desportos.

Para informações sobre como iniciar uma sessão multidesporto, consulte "Iniciar uma Sessão de Treino" Na página 54

NATAÇÃO

O V800 é resistente à água até 30 metros e pode ser usado quando se nada. O sensor de frequência cardíaca H7 detecta a sua frequência cardíaca com transmissão GymLink, uma vez que o Bluetooth Smart® não funciona debaixo de água. Tenha presente que, se usar GPS quando nada podem ocorrer interferências e que os dados registados não são tão exactos como em actividades em terra. O GPS também pode interferir com a transmissão GymLink, provocando interferências na medição da frequência cardíaca quando nada. Por isso, recomenda-se que desligue o GPS ao medir a frequência cardíaca na água.

Ao medir a frequência cardíaca na água, poderá sentir interferências pelas razões seguintes:

- A força do sinal ECG é individual e poderá variar dependendo da composição de tecidos da pessoa. A ocorrência de problemas é mais frequente quando se mede a frequência cardíaca na água.
- A água das piscinas, devido ao elevado teor em cloro, e água do mar, são muito condutoras. Nestas condições, os eléctrodos do sensor podem curto-circuitar impedindo a detecção do sinal ECG.
- Os sltos para a água ou os movimentos musculares enérgicos durante a natação competitiva podem deslocar a posição do sensor no seu corpo, para uma zona onde os sinais ECG não são detectados.

MÉTRICA DE NATAÇÃO (NATAÇÃO EM PISCINA)

A métrica de natação ajuda-o a analisar cada sessão de natação e a acompanhar o seu desempenho e evolução a longo prazo. A métrica regista a distância, tempo e ritmo de natação e a taxa de braçadas, identificando também o seu estilo de natação. Adicionalmente, com a ajuda da pontuação SWOLF, poderá melhorar a sua técnica de natação.

Para obter informações mais precisas, verifique se definiu a mão em que usa o seu V800. Esta definição pode ser efectuada nas **Definições Gerais** do V800.

A métrica de natação só está disponível no perfil de Natação em piscina. Para obter o perfil Natação em piscina precisa de ter, pelo menos, o firmware 1.2 no seu V800.

ESTILOS DE NATAÇÃO

O V800 reconhece o seu estilo de natação e calcula a métrica específica do estilo, bem como totais para toda a inteira.

Estilos que o V800 reconhece:

- Estilo livre
- Costas
- Bruços
- Mariposa

RITMO E DISTÂNCIA

As medições de ritmo e distância baseiam-se no comprimento da piscina, pelo que, para obter dados exactos, deve sempre certificar-se de que definiu o comprimento de piscina correcto. O V800 reconhece quando dá a volta e usa essa informação para indicar o ritmo e a distância exactos.

TAXA DE BRAÇADAS

A sua taxa de braçadas diz-lhe quantas braçadas dá por minuto ou por comprimento de piscina. Pode ser usada para saber mais acerca da sua técnica de natação, ritmo e tempos.

SWOLF

O SWOLF (abreviatura de natação e golfe) é uma medida indirecta da eficácia. Calcula-se o SWOLF somando o tempo e o número de braçadas necessárias para nadar um comprimento de piscina. Por exemplo, 30 segundos e 10 braçadas para nadar um comprimento da piscina equivalem a um SWOLF de 40. De um modo geral, quanto menor for o seu SWOLF para uma certa distância e estilo, maior é a sua eficiência.

O SWOLF é extremamente individual, pelo que não deve ser comparado com valores SWOLF de outras pessoas. É uma ferramenta bastante pessoal, que o pode ajudar a melhorar e a apurar a sua técnica e a encontrar uma eficiência ideal para os vários estilos.

SELECCIONAR O COMPRIMENTO DA PISCINA

É importante que seleccionar o comprimento de piscina correcto, em virtude de este afectar o cálculo do ritmo, distância e taxa de braçadas e ainda a usa pontuação SWOLF. Os comprimentos predefinidos são 25 metros, 50 metros e 25 jardas, mas pode defini-lo manualmente para um valor personalizado. O comprimento mínimo permitido são 20 metros/jardas.

O comprimento de piscina seleccionado é apresentado no modo pré-treino. Para o alterar a partir deste modo, prima LIGHT, sem soltar, para aceder ao menu rápido **Perfil de Desporto** , seleccione **Comprimento da piscina** e defina o comprimento correcto. Também pode alterar este parâmetro em **Definições > Perfis de Desporto > Natação em piscina > Comprimento da piscina**.

INICIAR UMA SESSÃO DE NATAÇÃO NA PISCINA

1. PrimaSTART na vista da hora para entrar no modo pré-treino e percorra o menu até ao perfil Natação em piscina
2. Verifique se o comprimento da piscina (apresentado no visor) está correcto.
3. Prima START para iniciar a gravação do treino.

DEPOIS DE NADAR

No resumo do treino, apresentado no seu V800, verá o seguinte:

- Ritmo médio e máximo (ritmo/100 metros ou ritmo/100 jardas).
- Informação da volta

- Resumo por estilo de natação, que inclui:

    - Tempo de natação
    - Frequência cardíaca média e máxima (se utilizar um sensor de frequência cardíaca H7)
    - Ritmo médio e máximo (ritmo/100 metros ou ritmo/100 jardas)
    - Média de braçadas (braçadas/comprimento da piscina ou braçadas/minuto)

Depois da sessão poderá ver uma análise detalhada da sua natação no serviço Web Flow.

NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS

O perfil de desporto natação em águas abertas traz para as suas sessões de natação em águas abertas a métrica da natação estilo livre. Quando é utilizado, o V800 regista a distância, ritmo, frequência de braçadas para estilo livre e ainda o percurso. O percurso é registado com GPS e pode vê-lo num mapa após a natação, na aplicação e serviço Web Flow.

Para obter informações exatas, veja se definiu o braço em que usa o V800. Pode defini-lo nas **Definições gerais** do V800.

ESTILOS DE NATAÇÃO

O estilo livre é o único estilo que o perfil natação em águas abertas reconhece.

RITMO E DISTÂNCIA

O V800 usa GPS para calcular o ritmo e a distância durante a natação.

FREQUÊNCIA DE BRAÇADAS

A sua frequência de braçadas (o número de braçadas que dá por minuto) é calculada para o estilo livre.

INICIAR UMA SESSÃO DE NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS

1. Prima INICIAR na vista de hora para entrar no modo pré-treino e percorra até ao perfil Natação em águas abertas.
2. Prima INICIAR para iniciar o registo do treino.

DURANTE A NATAÇÃO

Durante a natação, pode ver no ecrã:

- Distância
- Ritmo
- Tempo
- Frequência de braçadas (estilo livre)
- Frequência cardíaca e zonas de frequência cardíaca

Pode personalizar o que é mostrado no ecrã na secção perfis de desporto no serviço Web Flow.

DEPOIS DA NATAÇÃO

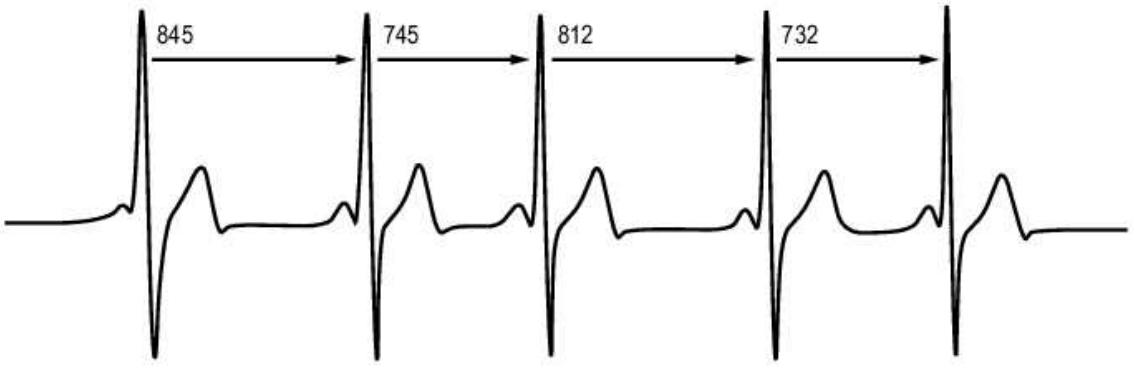
No resumo de treino no V800 verá o seguinte:

- Tempo de natação
- Frequência cardíaca máxima e média (se for usado um sensor de frequência cardíaca H7)
- Ritmo médio e máximo (ritmo/100 metros ou ritmo/100 jardas)
- Frequência de braçadas média e máxima para estilo livre
- Distância

Depois da sessão. pode ver o seu percurso num mapa e uma análise detalhada da sua sessão na aplicação e serviço Web Flow.

GRAVAÇÃO RR

A taxa de gravação RR guarda intervalos RR, ou seja, intervalos entre batimentos sucessivos. A frequência cardíaca varia a cada batimento cardíaco. A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é a variação dos intervalos RR. A funcionalidade gravação RR permite gravar intervalos RR para fins de pesquisa ou formação, sem acumular dados de treino.



EXECUTAR A GRAVAÇÃO RR

Para executar a gravação RR:

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e aceda a **Testes > Gravação RR > Iniciar Gravação** e prima INICIAR
2. É exibida a indicação **A procurar frequência cardíaca**. A gravação é iniciada quando for exibida a indicação **Frequência cardíaca encontrada**.
3. Para parar a gravação prima PARA TRÁS, sem libertar.

RESULTADOS DO TESTE

Depois de parar a gravação, os resultados ficam disponíveis. Os resultados incluem:

- Duração
- Hora de início
- Hora final
- Frequência cardíaca mínima
- Frequência cardíaca máxima
- Frequência cardíaca média

Feita a sincronização dos resultados da gravação RR para o serviço Web Flow, poderá exportá-los para serviços terceiro para análise mais detalhada.

SENSOR DE PASSADA *BLUETOOTH*® SMART

EMPARELHAR UM SENSOR DE PASSADA COM O V800

Certifique-se de que o sensor de passada está correctamente fixo ao sapato. Para mais informações sobre a instalação do sensor de passada, consulte o manual do utilizador do sensor de passada.

Há dois modos de emparelhar um sensor de passada com o seu V800.

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Toque no sensor de passada com o V800 e espere que aquele seja detectado.
3. É exibido o ID do dispositivo **Emparelhar Polar COR xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. Aceda a **Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. O V800 começa a procurar o sensor de passada.
3. Uma vez encontrado o sensor de passada, é exibida a indicação **Polar COR xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

CALIBRAR O SENSOR DE PASSADA

A calibração do sensor de passada melhora a exactidão das medições da velocidade, ritmo e distância. Recomenda-se a calibração do sensor de passada antes de o usar pela primeira vez, se ocorrerem alterações significativas no seu estilo de corrida ou se mudar radicalmente a posição do sensor de passada no sapato (p. ex., se usar sapatos de corrida novos ou se mudar o sensor do sapato direito para o esquerdo). A calibração deve ser feita à sua velocidade de corrida normal. Se corre a velocidades diferentes, a calibração deve ser feita à sua velocidade de corrida média. O sensor de passada pode ser calibrado manual ou automaticamente.

Se treina com um sensor de passada, pode optar por utilizar dados da velocidade fornecidos pelo GPS ou pelo sensor de passada. Para o efeito, aceda a **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Escolher sensor p/ velocid.** e seleccione **Sensor de passada** ou **GPS**.

CALIBRAÇÃO MANUAL

A calibração manual pode ser efectuada de dois modos. Pode correr uma distância conhecida e definir a distância correcta no **Menu rápido**. Também pode definir manualmente o factor de calibração, caso o

conheça, para obter uma distância exacta.

DEFINIR A DISTÂNCIA DE VOLTA CORRECTA

Para calibrar manualmente o sensor de passada definindo a distância de volta correcta, seleccione **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir distância volta correcta**

1. Prima START na vista da hora para entrar no modo pré-treino e percorra até ao perfil Corrida
2. Inicie uma sessão e corra uma distância que saiba ser superior a 400 metros.
3. Quando tiver corrido a distância, prima START para gravar uma volta.
4. Prima Light, sem soltar, para entrar no menu Rápido e seleccione **Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir distância volta correcta**
5. Defina a distância real que correu. O factor de calibração será actualizado.

DEFINIR O FACTOR

Para calibrar manualmente o sensor de passada definindo o factor, seleccione **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir factor**: Isto, se já conhecer o factor que lhe dá a distância exacta. É exibida a indicação **Calibrado. Factor : xxxx** é exibido quando tiver terminado.

A calibração manual também pode ser iniciada durante uma sessão, quando estiver a utilizar o sensor de passada. Prima LUZ, sem libertar, para seleccionar **Menu rápido** e seleccione depois **Sensor de passada > Calibração > Manual**.

CALIBRAÇÃO AUTOMÁTICA

A calibração automática do sensor de passada é efectuada com base nos dados de GPS e acontece em segundo plano. O ritmo actual, comprimento de passada e distância cumulativa serão actualizados e apresentados correctamente depois da calibração automática. A velocidade é apresentada a cinzento no visor até ser percorrida a distância de calibração. Se calibrar manualmente o sensor de passada posteriormente, o factor de calibração baseado no GPS será substituído.

A calibração automática é executada duas vezes e é utilizada a média dos dois fatores de calibração. Na sessão de treino seguinte, é utilizada a média do factor de calibração anterior e do factor obtido durante essa sessão.

A calibração automática inicia-se após 100 metros. Durante uma distância de calibração de 500 m, devem ser cumpridos os seguintes critérios.

- Devem estar disponíveis, no mínimo, 6 satélites
- A velocidade terá de ser, no mínimo, 7 km/h
- As subidas e descidas têm de ser inferiores a 30 metros

Se correr em superfícies diferentes (por exemplo, estrada, trilho, passadeira), use um perfil de desporto diferente para cada uma delas para conseguir assim a melhor calibração para cada superfície.

Para calibrar automaticamente o sensor de passada, seleccione

- **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Automática**

A calibração automática também pode ser iniciada durante uma sessão, quando se utiliza o sensor de passada. Prima LUZ, sem libertar, para seleccionar **Menu rápido** e seleccione depois **Sensor de passada > Calibração > Automática**.

CADÊNCIA DE CORRIDA E COMPRIMENTO DA PASSADA

Cadência* é o número de vezes por minuto que o pé que tem o sensor de passada* toca no chão. Comprimento da passada* é o comprimento médio de um passo. É a distância entre os pontos de contacto do pé direito e esquerdo com o chão. Velocidade de corrida = 2 * comprimento da passada * cadência. Existem duas maneiras de correr mais depressa: mover as pernas a uma cadência maior ou dar passadas mais longas. Geralmente, os corredores de fundo de elite correm a uma cadência elevada de 85-95. Nas subidas, os valores típicos da cadência são menores. Nas descidas, são maiores. Os corredores ajustam o comprimento da passada para aumentar a velocidade: o comprimento da passada aumenta quando a velocidade aumenta. Contudo, um dos erros mais comuns dos corredores novatos é dar passadas longas demais. O comprimento de passada mais eficaz é o natural – aquele em que nos sentimos confortáveis. Durante provas, pode correr mais rapidamente se fortalecer os músculos das pernas, o que lhe permite dar passadas mais longas.

Também deve trabalhar para maximizar a eficiência da cadência. A cadência não apresenta uma evolução fácil, mas se for adequadamente treinada pode mantê-la durante as provas e maximizar o seu desempenho. Para desenvolver a cadência necessita de treinar a ligação nervo-músculo - com uma frequência razoável. Uma sessão de treino da cadência por semana é um bom início. Inclua algum trabalho de cadência no resto da sua semana. Nas corridas fáceis e extensas pode, de vez em quando, incluir uma cadência mais rápida. Uma boa maneira de melhorar o comprimento da passada é executar trabalho de força específico, como subir colinas a correr, correr em areia macia ou subir escadas a correr. Um período de treino de seis semanas, com trabalho de fortalecimento, deve originar melhorias perceptíveis do comprimento da passada e, se for combinado com trabalho para aumentar a velocidade das pernas (como passadas curtas ao melhor ritmo de 5 km), também deve originar melhorias perceptíveis na velocidade geral.

SENSOR DE PASSADA *BLUETOOTH*® SMART

EMPARELHAR UM SENSOR DE PASSADA COM O V800

Certifique-se de que o sensor de passada está correctamente fixo ao sapato. Para mais informações sobre a instalação do sensor de passada, consulte o manual do utilizador do sensor de passada.

Há dois modos de emparelhar um sensor de passada com o seu V800.

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Toque no sensor de passada com o V800 e espere que aquele seja detectado.
3. É exibido o ID do dispositivo **Emparelhar Polar COR xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. Aceda a **Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. O V800 começa a procurar o sensor de passada.
3. Uma vez encontrado o sensor de passada, é exibida a indicação **Polar COR xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

CALIBRAR O SENSOR DE PASSADA

A calibração do sensor de passada melhora a exactidão das medições da velocidade, ritmo e distância. Recomenda-se a calibração do sensor de passada antes de o usar pela primeira vez, se ocorrerem alterações significativas no seu estilo de corrida ou se mudar radicalmente a posição do sensor de passada no sapato (p. ex., se usar sapatos de corrida novos ou se mudar o sensor do sapato direito para o esquerdo). A calibração deve ser feita à sua velocidade de corrida normal. Se corre a velocidades diferentes, a calibração deve ser feita à sua velocidade de corrida média. O sensor de passada pode ser calibrado manual ou automaticamente.

Se treina com um sensor de passada, pode optar por utilizar dados da velocidade fornecidos pelo GPS ou pelo sensor de passada. Para o efeito, aceda a **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Escolher sensor p/ velocid.** e seleccione **Sensor de passada** ou **GPS**.

CALIBRAÇÃO MANUAL

A calibração manual pode ser efectuada de dois modos. Pode correr uma distância conhecida e definir a distância correcta no **Menu rápido**. Também pode definir manualmente o factor de calibração, caso o conheça, para obter uma distância exacta.

DEFINIR A DISTÂNCIA DE VOLTA CORRECTA

Para calibrar manualmente o sensor de passada definindo a distância de volta correcta, seleccione **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir distância volta correcta**

1. Prima START na vista da hora para entrar no modo pré-treino e percorra até ao perfil Corrida
2. Inicie uma sessão e corra uma distância que saiba ser superior a 400 metros.
3. Quando tiver corrido a distância, prima START para gravar uma volta.
4. Prima Light, sem soltar, para entrar no menu Rápido e seleccione **Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir distância volta correcta**
5. Defina a distância real que correu. O factor de calibração será actualizado.

DEFINIR O FACTOR

Para calibrar manualmente o sensor de passada definindo o factor, seleccione **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Manual > Definir factor**: Isto, se já conhecer o factor que lhe dá a distância exacta. É exibida a indicação **Calibrado. Factor : xxxx** é exibido quando tiver terminado.

A calibração manual também pode ser iniciada durante uma sessão, quando estiver a utilizar o sensor de passada. Prima LUZ, sem libertar, para seleccionar **Menu rápido** e seleccione depois **Sensor de passada > Calibração > Manual**.

CALIBRAÇÃO AUTOMÁTICA

A calibração automática do sensor de passada é efectuada com base nos dados de GPS e acontece em segundo plano. O ritmo actual, comprimento de passada e distância cumulativa serão actualizados e apresentados correctamente depois da calibração automática. A velocidade é apresentada a cinzento no visor até ser percorrida a distância de calibração. Se calibrar manualmente o sensor de passada posteriormente, o factor de calibração baseado no GPS será substituído.

A calibração automática é executada duas vezes e é utilizada a média dos dois fatores de calibração. Na sessão de treino seguinte, é utilizada a média do factor de calibração anterior e do factor obtido durante essa sessão.

A calibração automática inicia-se após 100 metros. Durante uma distância de calibração de 500 m, devem ser cumpridos os seguintes critérios.

- Devem estar disponíveis, no mínimo, 6 satélites
- A velocidade terá de ser, no mínimo, 7 km/h
- As subidas e descidas têm de ser inferiores a 30 metros

Se correr em superfícies diferentes (por exemplo, estrada, trilho, passadeira), use um perfil de desporto diferente para cada uma delas para conseguir assim a melhor calibração para cada superfície.

Para calibrar automaticamente o sensor de passada, seleccione

- **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Calibração > Automática**

A calibração automática também pode ser iniciada durante uma sessão, quando se utiliza o sensor de passada. Prima LUZ, sem libertar, para seleccionar **Menu rápido** e seleccione depois **Sensor de passada > Calibração > Automática**.

CADÊNCIA DE CORRIDA E COMPRIMENTO DA PASSADA

Cadência* é o número de vezes por minuto que o pé que tem o sensor de passada* toca no chão. Comprimento da passada* é o comprimento médio de um passo. É a distância entre os pontos de contacto do pé direito e esquerdo com o chão. Velocidade de corrida = 2 * comprimento da passada * cadência. Existem duas maneiras de correr mais depressa: mover as pernas a uma cadência maior ou dar passadas mais longas. Geralmente, os corredores de fundo de elite correm a uma cadência elevada de 85-95. Nas subidas, os valores típicos da cadência são menores. Nas descidas, são maiores. Os corredores ajustam o comprimento da passada para aumentar a velocidade: o comprimento da passada aumenta quando a velocidade aumenta. Contudo, um dos erros mais comuns dos corredores novatos é dar passadas longas demais. O comprimento de passada mais eficaz é o natural – aquele em que nos sentimos confortáveis. Durante provas, pode correr mais rapidamente se fortalecer os músculos das pernas, o que lhe permite dar passadas mais longas.

Também deve trabalhar para maximizar a eficiência da cadência. A cadência não apresenta uma evolução fácil, mas se for adequadamente treinada pode mantê-la durante as provas e maximizar o seu desempenho. Para desenvolver a cadência necessita de treinar a ligação nervo-músculo - com uma frequência razoável. Uma sessão de treino da cadência por semana é um bom início. Inclua algum trabalho de cadência no resto da sua semana. Nas corridas fáceis e extensas pode, de vez em quando, incluir uma cadência mais rápida. Uma boa maneira de melhorar o comprimento da passada é executar trabalho de força específico, como subir colinas a correr, correr em areia macia ou subir escadas a correr. Um período de treino de seis semanas, com trabalho de fortalecimento, deve originar melhorias perceptíveis do comprimento da passada e, se for combinado com trabalho para aumentar a velocidade das pernas (como passadas curtas ao melhor ritmo de 5 km), também deve originar melhorias perceptíveis na velocidade geral.

SENSOR DE VELOCIDADE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

EMPARELHAR UM SENSOR DE VELOCIDADE COM O V800

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

Há dois modos de emparelhar um sensor de velocidade com o seu V800.

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. O V800 começa a procurar o sensor de velocidade. Rode a roda algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que este está activado.
3. É exibido o ID dispositivo **Emparelhar Polar VEL xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando o emparelhamento estiver concluído.
5. **É exibida a indicação;**Sensor ligado a: Seleccione **Bicicleta 1** ou **Bicicleta 2**. Confirme com INICIAR.
6. É exibida a indicação, **Definir tamanho roda**. Defina o tamanho e prima INICIAR.

ou

1. Aceda a **Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. O V800 começa a procurar o sensor de velocidade. Rode a roda algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que este está activado.
3. Uma vez detectado o sensor de velocidade, é exibida a indicação **Polar VEL xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando o emparelhamento estiver concluído.
6. **É exibida a indicação,**Sensor ligado a: Seleccione **Bicicleta 1** ou **Bicicleta 2**. Confirme com INICIAR.
7. É exibida a indicação, **Definir tamanho roda**. Defina o tamanho e prima INICIAR.

MEDIR O TAMANHO DA RODA

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

Método 1

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

ETRTO	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	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

Os tamanhos de roda apresentados na tabela são meramente indicativos, uma vez que dependem do tipo de roda e da pressão do ar.

Método 2

- Obterá o resultado mais exacto medindo a roda manualmente.
- Use a válvula para marcar o ponto onde a roda toca no solo. Trace uma linha no chão para marcar esse ponto. Faça avançar a bicicleta, numa superfície plana, uma rotação completa. O pneu deverá estar perpendicular ao chão. Trace uma nova linha no chão, junto à válvula, para marcar uma rotação completa. Meça a distância entre as duas linhas.
- Subtraia 4 mm, para compensar o seu peso na bicicleta, e obtém o perímetro da roda.

SENSOR DE CADÊNCIA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

EMPARELHAR UM SENSOR DE CADÊNCIA COM O V800

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

Há dois modos de emparelhar um sensor de cadência com o seu V800.

1. Prima INICIAR na vista da hora para entrar no modo pré-treino.
2. O V800 começa a procurar o sensor de cadência. Rode o pedal algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que este está activado.
3. É exibido o ID dispositivo **Emparelhar Polar CAD xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando o emparelhamento estiver concluído.
5. **É exibida a indicação**Sensor ligado a: Seleccione **Bicicleta 1** ou **Bicicleta 2**. Confirme com INICIAR.

ou

1. Aceda a **Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. O V800 começa a procurar o sensor de cadência. Rode o pedal algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que este está activado.
3. Uma vez encontrado o sensor de cadência, é exibida a indicação **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído** quando o emparelhamento estiver concluído.
6. **É exibida a indicação**Sensor ligado a: Seleccione **Bicicleta 1** ou **Bicicleta 2**. Confirme com INICIAR.

SENSOR KÉO POWER POLAR LOOK *BLUETOOTH*® SMART

EMPARELHAR O KÉO POWER COM O V800

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

Ambos os transmissores têm de ser emparelhados, um de cada vez, pelo que é necessário efectuar duas vezes o emparelhamento quando começar a utilizar o Kéo Power. Depois de emparelhar o primeiro transmissor pode emparelhar imediatamente o segundo, seleccionando-o na lista. Verifique o ID do dispositivo, indicado na parte de trás de cada transmissor, para se certificar de que ambos os transmissores foram emparelhados,

Há dois modos de emparelhar o Kéo Power com o seu V800.

1. Prima INICIAR, na vista da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Rode os pedais para despertar os transmissores.
3. É exibido o ID do dispositivo **Emparelhar Polar PWR xxxxxxxx**. Seleccione **Sim**.
4. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

ou

1. Aceda a **Definições Gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outro dispositivo** e prima INICIAR.
2. Rode os pedais para despertar os transmissores. O V800 começa a procurar o Kéo Power.
3. Uma vez encontrado, é exibida a indicação **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Prima INICIAR, é exibida a indicação **A emparelhar**.
5. É exibida a indicação **Emparelhamento concluído**, quando tiver terminado.

DEFINIÇÕES DE POTÊNCIA NO V800

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

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

- **Vista potência**: Seleccione **Watts (W)**, **Watts/kg (W/kg)** ou **% de FTP**.
- **Potência, média avanço**: Defina a frequência de gravação dos pontos de dados da potência. Seleccione 1, 3, 5,10, 15, 30 ou 60 segundos.
- **Definir valor FTP**: Defina o seu valor FTP. Pode definir um valor entre 60 e 600 Watts.
- **Verificar limites zona potência**: Verifique os limites da sua zona de potência.

CALIBRAR O KÉO POWER

Calibre o Kéo Power antes de iniciar a sessão. A calibração é feita automaticamente sempre que os transmissores despertam e o V800 é encontrado. A calibração demora uns segundos.

A temperatura do treino afecta a exactidão da calibração; verifique se a temperatura da bicicleta estabilizou antes de iniciar a calibração do desvio.

Para calibrar o Kéo Power:

1. Desperte os transmissores rodando os pedais e seleccione o modo pré-treino no V800 para iniciar a calibração.
2. Mantenha a bicicleta vertical e os pedais no sítio até a calibração estar concluída.

Para garantir que a calibração é efectuada correctamente:

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

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

CUIDADOS A TER COM O V800

Como qualquer dispositivo electrónico, o Polar V800 deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a satisfazer as obrigações da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

V800

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

Sempre que utilizar a porta USB do dispositivo de treino, verifique visualmente se não há cabelos, poeira ou outra sujidade no conector. Limpe com cuidado para remover a sujidade dos pinos do conector, usando um pano de limpeza seco (como os utilizados para limpar superfícies de vidro). Poderá usar um palito para remover cabelos, poeira ou outra sujidade do conector. Enxagúe o conector USB com água tépida depois de cada sessão.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem libertar uma coloração escura da roupa, que pode manchar o V800 azul.

As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

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

Verifique as instruções de lavagem na etiqueta da tira elástica.

SENSOR DE PASSADA *BLUETOOTH*® SMART, SENSOR DE VELOCIDADE *BLUETOOTH*® SMART E SENSOR DE CADÊNCIA *BLUETOOTH*® SMART

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

ARMAZENAMENTO

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

Recomenda-se que guarde o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da pilha.

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

ASSISTÊNCIA

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

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

O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o serviço Web e para a aplicação Flow, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.

CUIDADOS A TER COM O V800

Como qualquer dispositivo electrónico, o Polar V800 deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a satisfazer as obrigações da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

V800

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

Sempre que utilizar a porta USB do dispositivo de treino, verifique visualmente se não há cabelos, poeira ou outra sujidade no conector. Limpe com cuidado para remover a sujidade dos pinos do conector, usando um pano de limpeza seco (como os utilizados para limpar superfícies de vidro). Poderá usar um palito para remover cabelos, poeira ou outra sujidade do conector. Enxagúe o conector USB com água tépida depois de cada sessão.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem libertar uma coloração escura da roupa, que pode manchar o V800 azul.

As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

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

Verifique as instruções de lavagem na etiqueta da tira elástica.

SENSOR DE PASSADA *BLUETOOTH*® SMART, SENSOR DE VELOCIDADE *BLUETOOTH*® SMART E SENSOR DE CADÊNCIA *BLUETOOTH*® SMART

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

ARMAZENAMENTO

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

Recomenda-se que guarde o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da pilha.

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

ASSISTÊNCIA

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

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

O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o serviço Web e para a aplicação Flow, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

V800

Tipo de pilha:	Pilha recarregável Li-Pol de 250 mAH
Duração:	Até 13 h (treino contínuo) com frequência cardíaca e gravação GPS de alta precisão, até 20 h (treino contínuo) com frequência cardíaca e gravação GPS de média precisão, até 50 h (treino contínuo) em modo GPS de poupança de energia com frequência cardíaca, aprox. 30 dias em modo tempo.
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 ℃ / 14 °F a 122 ℃
Materiais do computador de treino:	ABS + GF, liga de plástico PC/ABS, Liga de alumínio, Aço inoxidável, Janela com vidro Gorilla
Materiais da tira elástica e da fivela:	Poliuretano termoplástico, Aço inoxidável, Liga de alumínio
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do GPS:	Distância +/-2%, velocidade +/-2km/h
Resolução da altitude:	1 m
Resolução da subida/descida:	5 m
Altitude máxima:	9000 m
Taxa de amostragem:	1 s em gravação GPS de alta precisão, 30 s gravação GPS de média precisão, 60 s em modo GPS de poupança de energia.
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	± 1% ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-36 km/h ou 0-22,5 mph (quando se mede a velocidade com um sensor de passada) 0-127 km/h ou 0-79 mph (quando se

	mede a velocidade com um sensor de velocidade) 0-399 km/h ou 0-247,9 mph (quando se mede a velocidade com GPS)
Resistência à água:	30 m
Capacidade da memória:	60 h de treino com GPS e Frequência cardíaca
Resolução do visor:	128 x 128

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Tipo de pilha:	CR 2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 1,0, em FPM
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 ℃ / 14 °F a 122 ℃
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água:	30 m

Usa tecnologia sem fios Bluetooth® Smart e transmissão GymLink.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em support.polar.com.

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em support.polar.com.

A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

A maior parte dos produtos Polar podem ser usados quando se nada. Não são, no entanto, instrumentos de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do dispositivo debaixo

de água.

Dispositivos Polar com medição da frequência cardíaca baseada no pulso são apropriados para nadar e tomar banho. Recolherão dados de atividade a partir dos movimentos do pulso também quando estiver a nadar. No entanto, descobrimos nos nossos testes que a medição da frequência cardíaca baseada no pulso não funciona de modo ideal na água, não podemos pois recomendar a medição da frequência cardíaca baseada no pulso para a natação.

Na indústria relojoeira, a resistência à água é geralmente indicada em metros e traduz a pressão estática da água a essa profundidade. A Polar utiliza o mesmo sistema. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Todos os dispositivos Polar com indicação da resistência à água foram submetidos a testes para determinar a pressão de água suportada.

Os produtos Polar são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respetivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Quando se executa uma atividade debaixo de água, a pressão dinâmica gerada pela água em movimento é superior à pressão estática. Isso significa que mover o produto debaixo de água sujeita-o a uma pressão superior à que ocorreria se o produto se mantivesse estático.

Indicação na parte de trás do produto	**Salpicos de água, suor, gotas de chuva, etc.**	**Tomar banho e nadar**	**Mergulho em apneia (sem botijas de ar)**	**Mergulho AUTÓNOMO (com botijas de ar)**	**Características de resistência à água**
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de pressão. Protegido de salpicos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 metros Apropriado para	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.

nadar					
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Para uso frequente na água mas não para mergulho AUTÓNOMO. Norma de referência: ISO22810.

PILHAS

O Polar V800 tem uma pilha interna, recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento. Não carregue a pilha com temperaturas inferiores a -10 °C ou superiores a +50 °C.

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

O sensor de frequência cardíaca Polar H7 utiliza uma pilha que pode ser substituída pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo "Substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca" abaixo

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

Para informações sobre as pilhas do sensor de passada *Bluetooth* Smart®, consulte o manual do utilizador do sensor em questão.

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

SUBSTITUIR A PILHA DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

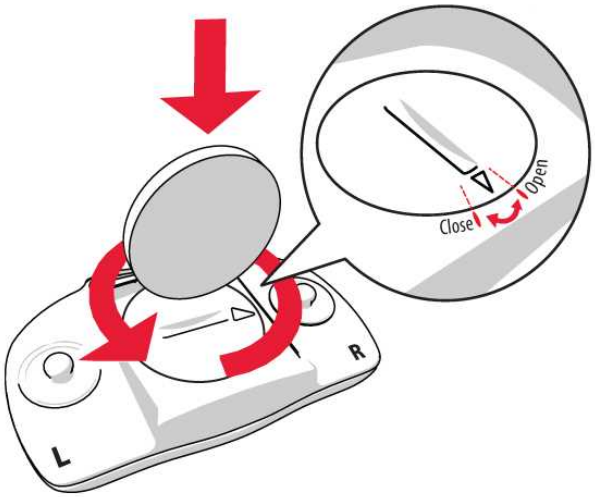
Para mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca, siga cuidadosamente as instruções abaixo.

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e

Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

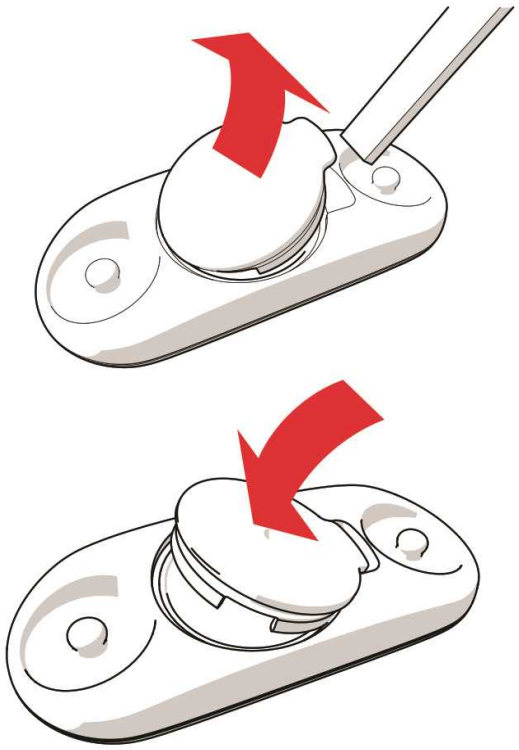
Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha fazendo-a descarregar mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas pode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

H7



1. Com a ajuda de uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a para a direita, para OPEN (ABERTO).
2. Insira a pilha (CR 2025) no respectivo compartimento, com o lado positivo (+) contra a tampa. Verifique se o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Prima a tampa para a colocar no conector.
4. Com a ajuda da moeda, rode a tampa para a esquerda, para CLOSE (FECHADO).

H10

	1. Abra a tampa da bateria por meio de uma pequena ferramenta de cabeça chata. 2. Remova a pilha antiga da tampa do compartimento da pilha. 3. Insira a pilha nova (CR2025) dentro do compartimento da tampa, com o lado negativo (-) virado para fora. 4. Alinhe o rebordo da tampa da pilha com a ranhura do conector e faça pressão sobre a tampa da do compartimento da pilha para a colocar em posição. Deverá ouvir um estalido.

⚠ Perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

PRECAUÇÕES

O dispositivo de treino Polar V800 exibe os seus indicadores de desempenho. O dispositivo de treino foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e a recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, a velocidade e a distância. Mede também a cadência de corrida, se for utilizado com o sensor de passada Polar *Bluetooth*® Smart e a cadência de ciclismo, se for utilizado com um sensor de cadência Polar *Bluetooth*® Smart. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

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

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências electromagnéticas e equipamento de treino

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

Equipamento de treino com componentes electrónicos ou eléctricos como visores LED, motores e travões eléctricos poderão causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.
3. Volte a colocar no peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e mantenha o dispositivo de treino o mais possível nessa área livre de interferências.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios Para mais informações, consulte www.polar.com/support.

Alguns componentes do V800 são magnéticos. Poderá atrair materiais metálicos e o seu campo magnético poderá interferir com uma bússola. Para evitar interferências, recomenda-se que utilize a bússola num dos braços (ao nível do peito) e o seu V800 no pulso do outro braço. Não coloque cartões de crédito ou outros suportes magnéticos de armazenamento perto do V800, pois a informação neles registada poderá ser apagada.

MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

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

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

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

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

Nota!Se usar um pacemaker, desfibrilhador ou outro dispositivo electrónico implantado, pode usar produtos Polar. Em teoria, não devem ocorrer interferências provocadas por produtos Polar no pacemaker. Na prática, até agora, não há relatos que sugiram a ocorrência de interferências. Contudo, tendo em conta a variedade de dispositivos disponíveis, não podemos emitir uma garantia oficial da adequação dos nossos produtos a todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados, como desfibrilhadores. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares quando estiver a usar produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

A sua segurança é importante para nós. O formato do sensor de passada Polar *Bluetooth*® Smart foi concebido para minimizar a possibilidade de ficar preso em alguma coisa. De qualquer modo, tenha cuidado quando correr com o sensor de passada no meio de arbustos, por exemplo.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso pode fazer com que a cor saia da superfície do sensor de frequência cardíaca e manche as roupas. Se usa perfume, creme de bronzear/protetor solar ou repelente de insetos, não os deixe entrar em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Sempre que usar o dispositivo de treino (sobretudo se este tiver cores claras ou vivas), evite usar roupa com cores que o possam manchar.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.

- O recibo da compra original é a sua prova de compra!
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, braçadeira, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

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

CE

Este produto está conforme às Directivas 2014/53/EU e 2011/65/EU.A relevante Declaração de Conformidade e outras informações regulamentares específicas de cada produto estão disponíveis em www.-polar.com/pt/informacao_regulatoria.

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2012/19/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente. A Polar também o encoraja a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha selectiva de dispositivos electrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.

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

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

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

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está coberto pelas seguintes patentes: Outras patentes pendentes.

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

2.9 PT 7/2021