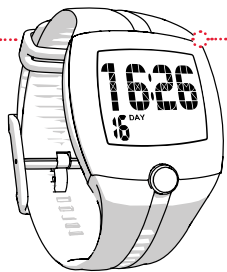


OLÁ,

Obrigado por ter escolhido a Polar! Neste pequeno guia útil vamos orientá-lo através dos aspectos básicos da utilização da sua primeira escolha para uma vida activa e mais saudável.

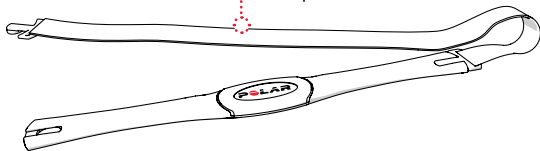


POLAR FT1/FT2 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Dê os primeiros passos no treino baseado na frequência cardíaca e aprenda a treinar dentro da sua zona-alvo da frequência cardíaca.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

Coloque o sensor de frequência cardíaca à volta do peito para visualizar a sua frequência cardíaca, com precisão e em tempo real, no monitor de frequência cardíaca.



Transfira a versão integral do manual do utilizador e a versão mais recente deste guia a partir de polar.com/support. Para mais ajuda, poderá obter excelentes tutoriais em vídeo em polar.com/en/polar_community/videos.

APRENDA A CONHECER O FT1/FT2

Com o FT1/FT2, tudo funciona através de um único botão. Pode usá-lo para alternar entre vistas, alterar definições ou confirmar seleções.

- No modo da hora, prima o botão as vezes necessárias para iniciar um exercício (EXE), verificar sessões de treino anteriores (FILE) (FICHEIRO) ou editar definições (ZONE (ZONA), TIME (HORA), DATE (DATA), USER) (UTILIZADOR). Espere até a opção/valor ser exibida e ficar intermitente.

Prima o botão, sem libertar, para voltar ao visor da hora.

- SABIA QUE...** Durante uma sessão de pode mudar de vista aproximando o seu monitor de frequência cardíaca do sensor de frequência cardíaca.

COMEÇAR

Antes de começar a treinar com o FT1/FT2, precisa de executar uns passos.

- Primeiro, prima o botão durante um segundo para activar o seu monitor de frequência cardíaca.

- Depois, para além de definir os parâmetros TIME (HORA) e DATE (DATA), defina também os limites da zona-alvo e a sua idade*.



Defina os limites da sua zona-alvo da frequência cardíaca para garantir um treino a uma intensidade adequada.

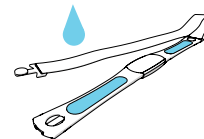


Com o FT2, também pode definir a sua idade para usar limites da frequência cardíaca baseados na idade, que o orientam para treinar à intensidade adequada.

*) Aplica-se apenas ao monitor de frequência cardíaca FT2.

COLOQUE O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

- Fixe uma das pontas do sensor de frequência cardíaca à tira elástica.
- Humedeça as duas zonas com ranhuras existentes na parte de trás.



- Prenda o sensor de frequência cardíaca à volta do peito e ajuste a tira para que fique justa.



- Verifique se as zonas húmidas com ranhuras estão em contacto efectivo com a pele e se o texto no sensor de frequência cardíaca está direito e no centro do peito.

- Enxágue a tira elástica em água corrente depois de cada utilização. Para instruções mais detalhadas, consulte o manual completo do utilizador em polar.com/support.

TREINAR COM O FT1 E FT1/FT2

PARA SE PREPARAR...

1. Coloque o monitor de frequência cardíaca e o sensor de frequência cardíaca. Verifique se não há outros sensores de frequência cardíaca perto (num raio de um metro/três pés de si), pois podem interferir com o seu monitor.
2. No modo hora, prima o botão uma vez para aparecer a indicação EXE.

A gravação inicia-se dentro de uns segundos. O símbolo da frequência cardíaca pisca até ser encontrada a sua frequência cardíaca. Mal o monitor encontre a sua frequência cardíaca, os outros sensores na vizinhança deixarão de afectar as suas informações de treino.

Durante o treino, pode ver a sua frequência cardíaca, a duração da sessão e a hora em tempo real. À medida que for conhecendo o modo como o seu coração responde ao treino, poderá certificar-se de que todas as sessões lhe trazem o benefício pretendido. Saiba mais em polar.com/support.

...E QUANDO TIVER TERMINADO

Prima o botão para parar a sua sessão de treino. Aparece STOP (PARAR) e o monitor de frequência cardíaca volta ao modo hora ao fim de uns segundos.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

O monitor de frequência cardíaca e o sensor de frequência cardíaca podem ser usados tanto no banho e natação (resistência à água até 30 m).

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Tipo de pilha	CR2025
Duração da pilha	2 anos (1 h de treino por dia)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Pulseira	Poliuretano termoplástico
Tampa traseira e fivela da pulseira	Aço inoxidável <i>Cumpra a directiva UE 94/27/EU e a emenda 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel de produtos que se destinam a estar em contacto directo e prolongado com a pele.</i>

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Duração da pilha	2500 horas de utilização
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	Poliuretano
Fivela da tira elástica	Poliuretano
Material da tira elástica	46% Nylon, 32% Poliéster, 22% Borracha natural (Látex)

A pilha do monitor de frequência cardíaca pode ser substituída em locais especializados.

ENCONTRAR SUPORTE PARA O PRODUTO



[polar.com/
support/FT1](http://polar.com/support/FT1)



[polar.com/
support/FT2](http://polar.com/support/FT2)

SIGA A POLAR



[facebook.com/
polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/
polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/
polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatível com produtos Polar e muitos equipamentos de ginásio que utilizam a tecnologia



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 e FT2
GUIA COMO COMEÇAR