

Polar FT4™

Guia Como Começar

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

ÍNDICE

1. PRINCIPIAR	3	Pilha	9
Conheça o seu computador de		Precauções	9
treino FT4™	3	Especificações Técnicas	11
Botões e menu do FT4	4	Garantia	12
Definições Básicas	5		
2. TREINO	6		
Colocar o transmissor	6		
Gravar a sessão de treino	7		
Iniciar o Treino	7		
Parar o treino.....	7		
Seguimento	7		
3. INFORMAÇÕES SOBRE A			
ASSISTÊNCIA A CLIENTES	8		
Cuidados a ter com o seu Polar			
FT4	8		

1. PRINCIPIAR

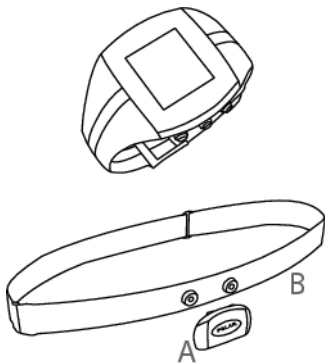
Conheça o seu computador de treino FT4™

O **computador de treino** grava e exibe a sua frequência cardíaca e outros dados durante o treino.

O **WearLink®** transmite o sinal da frequência cardíaca ao computador de treino. O WearLink é constituído por um conector (A) e por uma tira elástica (B).

Pode transferir o Manual do Utilizador do FT4 a partir de www.polar.fi/support.

Registe o seu produto Polar em <http://register.polar.fi/>, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços e satisfazer melhor as suas necessidades.



Botões e menu do FT4

▲ PARA CIMA: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção, ajustar valores. Alterar o mostrador do relógio quando premido demoradamente no visor da Hora

● OK: Confirmar selecções, seleccionar o tipo de treino ou as definições de treino

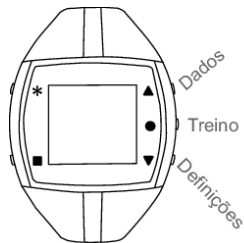
▼ PARA BAIXO: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção, ajustar valores

■ PARA TRÁS:

- Sair do menu
- Voltar ao nível anterior
- Cancelar a selecção
- Deixar as definições inalteradas
- Premir demoradamente para regressar ao visor da Hora

* LUZ:

- Iluminar o Visor
- Premir demoradamente a partir do visor da Hora para entrar no Menu Rápido (para bloquear botões, definir alarmes ou seleccionar o fuso horário) ou durante o treino (para ajustar os sons de treino ou bloquear botões)



Definições Básicas

Para activar o seu computador de treino Polar FT4, prima um botão qualquer durante pelo menos um segundo. Uma vez activado, o FT4 não pode ser desligado.

1. **Language** (Idioma): Selecciona **Deutsch** (Alemão), **English** (Inglês), **Español** (Espanhol), **Français** (Francês), **Italiano**, **Português**, **Suomi** (Finlandês) ou **Svenska** (Sueco), utilizando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima OK.
2. É exibida a indicação **Digite definições básicas**. Prima OK.
3. Selecciona o **Formato da Hora**.
4. Digite a **Hora**.
5. Digite a **Data**.
6. Selecciona **Unidades**. Selecciona métricas (KG, CM) ou imperiais (LBS, FT). Se seleccionar lbs/ft, as calorias são exibidas em CAL, caso contrário são exibidas em KCAL. *O consumo calórico é medido em*

quilocalorias.

7. Digite o **Peso**.
8. Digite a **Altura**.
9. Digite a **Data de nascimento**.
10. Selecciona o **Sexo**.
11. **É exibida a pergunta: Definições OK?** Para aceitar e guardar as definições, seccione **Sim**. O FT4 entra no modo da Hora. Para alterar as definições, seccione **Não**. Reintroduza as suas definições básicas.


Posteriormente, poderá alterar as informações do utilizador. Para mais informações, consulte o Manual do Utilizador do FT4 em www.polar.fi/support.

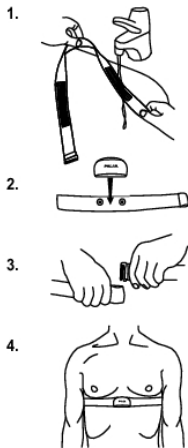
2. TREINO

Colocar o transmissor

Antes de iniciar a gravação do treino, necessita de colocar o transmissor.

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

 *Para maximizar a vida do transmissor separe o conector da tira quando não o estiver a utilizar. Consulte as instruções pormenorizadas de lavagem em Cuidados e Manutenção.*



Gravar a sessão de treino

Iniciar o Treino

1. Coloque o transmissor e o computador de treino.
2. Prima OK e seleccione **Início**. Espere até a frequência cardíaca ser exibida e prima OK para iniciar a gravação.

Para modificar os sons, a vista da frequência cardíaca ou outras definições de treino antes do início da sessão, seleccione **Definições de Treino**. Para obter mais informações consulte Definições.



A sessão de treino só será guardada se a gravação tiver durado mais de um minuto.

Parar o treino

1. Para fazer uma pausa na gravação da sessão de treino, prima PARA TRÁS. Para prosseguir a gravação da sessão

de treino prima OK.

2. Para parar a gravação prima novamente PARA TRÁS. É exibida a indicação: **Parada**. É exibido um resumo da sessão de treino. Para mais informações sobre a revisão dos dados de treino, consulte o Manual do Utilizador do FT4 em www.polar.fi/support.

Seguimento

Para efectuar um seguimento a longo prazo transfira manualmente os dados do Polar FT4 para o polarpersonaltrainer.com. Neste site pode consultar dados detalhados do seu treino e compreendê-lo melhor. Antes de poder transferir os seus dados de treino tem de efectuar o registo em polarpersonaltrainer.com. Para mais instruções consulte a "Ajuda" em polarpersonaltrainer.com.

3. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidados a ter com o seu Polar FT4

Computador de treino: Para instruções completas sobre cuidados e manutenção, consulte o Manual do Utilizador em www.polar.fi/support.

Transmissor WearLink: Retire o conector do transmissor da tira e lave-a com água corrente depois de cada utilização. Seque o conector com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira à máquina regularmente, a 40°C/104°F, ou pelo menos após cada cinco utilizações. Procedendo deste modo garante medições rigorosas e maximiza a vida útil do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergentes com lixívia ou amaciador. Nunca coloque o conector do transmissor numa máquina de lavar ou de

secar!

Seque e guarde a tira elástica e o conector do transmissor separadamente. Lave a tira à máquina antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

Pilha

Recomendamos que substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Após a substituição da pilha, o seu Polar FT4 é submetido a um teste de resistência à água.

- O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresenta uma carga de 10-15%.
- O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que a temperatura sobe.
- A retroiluminação e os sons são automaticamente desactivados quando o símbolo de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do símbolo de pilha fraca ser exibido permanecem activos.

Para mudar a pilha, consulte o Manual do Utilizador em www.polar.fi/support.

Precauções

Minimizar Possíveis Riscos

O treino pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

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

Não se esqueça que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração/tensão arterial/patologias do foro psicológico/asma/problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o treino. Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o treino, pare ou continue com menos intensidade.

Se tem um pacemaker, desfibrilhador ou outro dispositivo electrónico implantado, estará a usar o Polar FT4 por sua conta e risco. Antes de começar a usá-lo, faça uma prova de esforço sob a supervisão de um médico. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Polar FT4.

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 nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Humedeça bem a T-shirt por baixo dos eléctrodos para garantir um funcionamento sem problemas. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o computador de treino ou com o transmissor.

Especificações Técnicas

Computador de Treino FT4

Tipo de pilha	CR1632
Duração da pilha	Média de 12 meses (treino 0,5 h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete	Poliuretano
Tampa posterior e fivela do bracelete	Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão da medição da frequência cardíaca	$\pm 1\%$ ou ± 1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade.
Resistência à água	30m (Apropriado para tomar banho e nadar)

Transmissor WearLink

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 2 anos (1 h/dia, 7

Anel vedante da pilha	dias/semana) Anel vedante 20,0 x 1,0; Material: FPM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	Poliamida
Material da tira elástica	35% Poliéster, 35% Poliamida, 30% Poliuretano
Resistência à água	30m (Apropriado para tomar banho e nadar)

Resistência à água do Polar FT4

Para manter a resistência à água, não prima os botões debaixo de água. Para mais informações, visite <http://www.polar.fi/support>. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Garantia

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta Garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/ comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Guarde o recibo como prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou partidas.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica, sem

quaisquer encargos.

- 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.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-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 com um símbolo ™, 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, excepto o Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas 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 protegido pelos direitos incorpóreos da Polar Electro Oy conforme definidos nos seguintes documentos: US7418237, US7324841, USD492783S, USD492784S, USD492999S, US5611346, US7076291, US 6537227, US 6540686, US 5486818, US5690119. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202

100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este produto está conforme à Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.fi/support.



Esta marca indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC (REEE). Os produtos, as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC e devem ser eliminados selectivamente nos países da UE e nos países fora da UE, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos.



Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY