

Polar FT4 Manual do utilizador

ÍNDICE

1. BENEFÍCIOS DO COMPUTADOR DE TREINO POLAR FT4.....	3
2. PRINCIPIAR	4
Conheça o seu computador de treino Polar FT4	4
Botões e menu do FT4	4
Iniciar com as Definições Básicas	5
3. TREINO	6
Colocar o transmissor.....	6
Iniciar o treino	6
Durante o treino.....	6
Pausar/Parar o treino	7
4. APÓS O TREINO	8
Resumo do Treino	8
Rever os dados de treino.....	8
Ficheiros de treino	8
Totais.....	9
Transferir dados	9
5. DEFINIÇÕES	10
Definições do Relógio	10
Definições de treino.....	10
Definições do utilizador	10
Definições gerais	11
6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES.....	12
Cuidar do seu computador de treino FT4	12
Instruções de lavagem para o Transmissor WearLink.....	12
Assistência	12
Substituir as pilhas.....	12
Precauções	13
Resolução de problemas	14
Especificações técnicas.....	15
Garantia Limitada Internacional Polar	15
Termo de responsabilidade	16

1. BENEFÍCIOS DO COMPUTADOR DE TREINO POLAR FT4



FACILIDADE DE TREINO

Com o computador de treino Polar FT4 é fácil iniciar o treino com base na frequência cardíaca.

MOTIVAÇÃO

O FT4 guia-o e motiva-o para se treinar na zona correcta, que lhe permite melhorar a sua forma.

SATISFAÇÃO

O transmissor têxtil Polar WearLink® torna a sua sessão de treino mais agradável.

2. PRINCIPIAR

Conheça o seu computador de treino Polar FT4

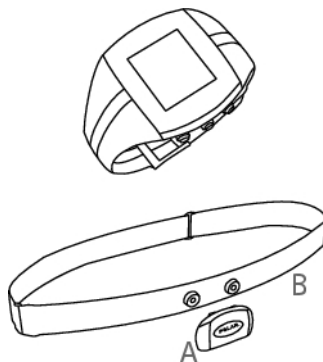
O **computador de treino** regista e mostra a sua frequência cardíaca e outros dados durante o treino.

O transmissor **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).

Poderá transferir a versão mais recente deste manual do utilizador em www.polar.fi/support.

Para os tutoriais em vídeo, visite http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

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
- 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:

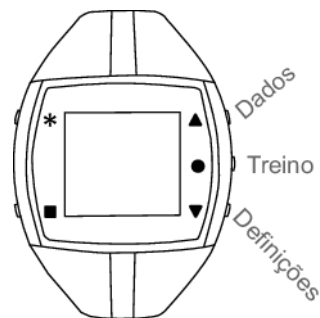
- Entrar no menu
- Percorrer as listas de selecção
- Ajustar valores

■ PARA TRÁS:

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

* LUZ:

- Iluminar o visor
- Entrar no Menu Rápido a partir do visor da Hora, quando premido demoradamente, para bloquear botões, definir o



- alarme ou seleccionar o fuso horário
- Premindo demoradamente durante o treino **LIGA/DESLIGA** os sons de treino ou bloqueia botões
- Modo Nocturno durante o treino: Prima LUZ uma vez durante a gravação e a retroiluminação será activada ao premir qualquer botão. O modo nocturno é desligado quando o FT4 regressa ao modo Hora.

Iniciar com as 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.

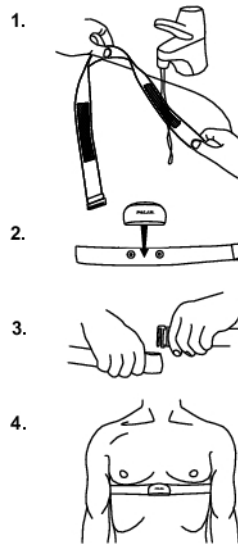
1. **Idioma:** Selecciona **Alemão, Inglês, Espanhol, Francês, Italiano, Finlandês, Português** ou **Sueco** utilizando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima OK.
2. É exibida a indicação **Digite definições básicas**. Prima OK.
3. Selecciona o **Formato da Hora**.
4. Digite a **Hora**.
5. Digite a **Data**.
6. Selecciona **Unidades**. Selecciona métricas (KG, CM) ou imperiais (LBS, FT). Ao seleccionar lbs/ft, as calorias são exibidas em CAL, caso contrário são apresentadas 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, selecciona **Sim**. É exibida a informação **Definições básicas concluídas** e o FT4 entra no modo da Hora. Para alterar as definições, selecciona **Não**. É exibida a indicação: **Introduza as definições básicas**. Reintroduza as suas definições básicas.

Posteriormente, poderá alterar as informações do utilizador. Para obter mais informações, consulte Definições (página 10).

3. TREINO

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.



i Para maximizar a vida do transmissor separe o conector da tira quando não o estiver a utilizar.

Para obter mais informações sobre a manutenção do transmissor, consulte Instruções de lavagem para o Transmissor WearLink (página 12)

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 o som de treino, a visualização da frequência cardíaca, a função HeartTouch ou os limites das zonas antes de iniciar a gravação da sessão de treino, seleccione **Definições** > **Definições de Treino**. Para obter mais informações consulte Definições de treino (página 10).

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

Durante o treino

Durante a gravação de uma sessão de treino são exibidas as seguintes informações. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para mudar de visor.



FREQUÊNCIA CARDÍACA
Frequência cardíaca actual



CALORIAS
Calorias queimadas durante a sessão de treino

**DURAÇÃO**

A duração da sessão de treino

HORA

Indica a hora.

**NA ZONA**

O computador de treino informa-o se está a treina na zona de melhoria de fitness calculando automaticamente os seus limites da frequência cardíaca com base na idade.

Também é exibida a sua frequência cardíaca actual. Se a sua frequência cardíaca não estiver dentro dos limites da zona indicada, é exibida a indicação: **FORA ZONA**.

HeartTouch™

Se aproximar o computador de treino do conector do transmissor durante o treino é exibida a hora. A luz de retroiluminação também se acende se tiver premido o botão LUZ durante a sessão de treino.

Active/Desactive a função HeartTouch em **Definições > Definições de treino > HeartTouch**.

Pausar/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.
Se passados cinco minutos não tiver continuado a gravação, o FT4 recordá-lo-á automaticamente por meio de um som. Ouvirá o som a cada dez minutos até a gravação da sessão ser retomada ou parada.
Nota: Se o modo de som estiver desligado o visor fica no modo de pausa até o utilizador fazer a selecção seguinte, colocar o FT4 no FlowLink ou a pilha ficar esgotada.
2. Para parar a gravação prima novamente PARA TRÁS. É exibida a indicação **Parada**.

Consulte Resumo do Treino (página 8) para informações sobre a sessão de treino.

 *As informações sobre a sessão de treino só serão mostradas se a gravação tiver durado mais de dez minutos.*

Retire o conector do transmissor da tira e lave-a com água corrente depois de cada utilização. Lave a tira à máquina regularmente, a 40°C/104°F, ou pelo menos após cada cinco utilizações. Para obter mais informações sobre os cuidados a ter com o transmissor, consulte Instruções de lavagem para o Transmissor WearLink (página 12)

4. APÓS O TREINO

Resumo do Treino

O Polar FT4 exibe um resumo do treino após cada sessão:

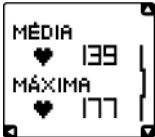


DURAÇÃO

A duração da sessão de treino

CALORIAS

O consumo calórico durante a sessão de treino.



MÉDIA

Frequência cardíaca média durante a sessão de treino

MÁXIMA

Frequência cardíaca máxima durante a sessão de treino



NA ZONA

O tempo que permaneceu na zona de melhoria de fitness durante a sessão de treino.

Rever os dados de treino

Para rever os seus dados de treino, seleccione **MENU > Dados**. Depois, seleccione **Ficheiros de treino, Totais desde xx.xx.xx, Eliminar ficheiros** ou **Reiniciar totais**.

Ficheiros de treino

Para rever dados de treinos anteriores, seleccione **Menu > Dados > Ficheiros de treino**. Depois, seleccione a data e hora que pretende ver.



Dia da criação do ficheiro: xx.xx.xx

Hora da criação do ficheiro: xx:xx

Cada barra representa um ficheiro de sessão de treino. Seleccione a sessão de treino que pretende visualizar.

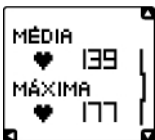


DURAÇÃO

A duração da sessão de treino

CALORIAS

O consumo calórico durante a sessão de treino



MÉDIA

Frequência cardíaca média durante a sessão de treino

MÁXIMO

Frequência cardíaca máxima durante a sessão de treino



NA ZONA

O tempo total gasto na zona de melhoria de fitness.

Eliminar ficheiros

O número máximo de ficheiros de treino é 10. Quando a memória de **Ficheiros de Treino** ficar cheia, o ficheiro de treino mais antigo é substituído pelo mais recente. Para guardar o ficheiro durante mais tempo transfira-o manualmente para o serviço Web Polar em www.polarpersonaltrainer.com.

- Para eliminar um ficheiro de treino seleccione **Dados > Eliminar > Ficheiro de treino > OK**.
- Seleccione o ficheiro que pretende eliminar, prima **OK**.
- **É exibida a pergunta: Eliminar ficheiro?** Seleccione **Sim**.
- **É exibida a pergunta: Remover do total?** Para remover o ficheiro dos totais seleccione **Sim**.

Eliminar todos os ficheiros

- Seleccione **Dados > Eliminar > Todos os ficheiros > OK**.
- **É exibida a pergunta: Eliminar fich. todos?** Seleccione **Sim**. É exibida da informação: **Todos os ficheiros eliminados**.

 Para cancelar a eliminação de ficheiros, prima **PARA TRÁS** até visualizar a hora.

Totais

Para rever os seus totais de treino, seleccione **Menu > Dados > Totais desde xx.xx.xxxx**



Dados

Data do início da semana
Ficheiros de treino



Duração

A duração total das sessões de treino

Sessões

O número total de sessões de treino



Calorias

O consumo calórico total durante as sessões de treino

Reiniciar totais

Para reiniciar os totais seleccione **Dados > Reiniciar totais e Sim**.

Transferir dados

Para efectuar um seguimento a longo prazo transfira manualmente os dados do Polar FT4 para o polarpersonaltrainer.com. No site, poderá consultar informações detalhadas dos seus dados de treino e entender melhor o seu treino.

Para poder transferir manualmente os seus dados de treino necessita de se registar no site polarpersonaltrainer.com. Para mais informações consulte a "Ajuda" do site polarpersonaltrainer.com

5. DEFINIÇÕES

Definições do Relógio

Selecione o valor que pretende eliminar e prima OK. Ajuste os valores com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme com OK.

Selecione **Definições > Relógio, hora e data**.

- **Alarme:** Defina o alarme para **Desligado** ou **Ligado**. Se seleccionar **Ligado**, defina as horas e minutos. Prima PARA TRÁS para parar o alarme ou PARA CIMA/PARA BAIXO/OK para efectuar uma pausa de 10 minutos. O alarme não pode ser usado durante o treino.
- **Hora:** Selecione **Hora 1** e defina o formato da hora, as horas e os minutos. Selecione **Hora 2** para definir a hora de um outro fuso horário somando ou subtraindo horas. No modo da Hora pode mudar rapidamente da **Hora 1** para **Hora 2** premindo PARA BAIXO, sem libertar. Quando a **Hora 2** está seleccionada, o número **2** é exibido no canto inferior direito do visor.
- **Fuso horário:** Selecione o fuso horário 1 ou 2.
- **Date:** Defina a data.
- **Mostrador do relógio:** Selecione **Só hora**, **Hora e logótipo** ou **Logótipo aniversário** (Só seleccionável na data de nascimento).
- **Mostrador do relógio:** Selecione **Só hora**, **Hora e logótipo** ou **Logótipo aniversário** (Só seleccionável na data de nascimento).



*Para alterar rapidamente o mostrador do relógio, prima PARA CIMA, sem libertar. É exibida a indicação **Mostrador do relógio alterado**.*

Definições de treino

Selecione **Definições > Definições de treino**.

- **Sons de treino:** Selecione **Desligados** ou **Ligados**.
- **Vista da frequência cardíaca:** Defina o FT4 para exibir a frequência cardíaca em **Batimentos por minuto** ou em **Porcentagem do valor máximo**.



***BPM:** O trabalho do seu coração, expresso em batimentos por minuto.
% DO MÁX: O trabalho do seu coração, expresso em % da frequência cardíaca de reserva.*

- **HeartTouch:** Selecione **Ligado** ou **Desligado**. Se aproximar o computador de treino do conector do transmissor durante o treino é exibida a hora. A luz de retroiluminação também se acende se tiver premido o botão LUZ durante a sessão de treino.
- **Limites da zona:** ajudam-no a treinar na sua zona-alvo da frequência cardíaca. Os limites predefinidos baseiam-se na sua idade ou frequência cardíaca máxima (FC_{max}). Se alterar um destes valores ou seleccionar manualmente novos limites, a zona da frequência cardíaca é alterada em conformidade.

Definições do utilizador

Selecione **Definições > Definições do Utilizador** e prima OK.

- **Peso:** Introduza o seu peso.
- **Altura:** Introduza a sua altura.
- **Data de nascimento:** Introduza a sua data de nascimento
- **Sexo:** Selecione **MASCULINO** ou **FEMININO**.
- **Frequência cardíaca máxima:** é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo. Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório.

Definições gerais

Selecione **Definições** > **Definições gerais** .

- **Sons de botões:** Selecione a opção **Ligados** ou **Desligados**, para o som dos botões.
- **Unidades:** Selecione **Métricas (kg/km)** ou **Imperiais (lb/ft)**. Ao seleccionar lb/ft, as calorias são exibidas em Cal, caso contrário são apresentadas em kcal. O consumo calórico é medido em quilocalorias.
- **Idioma:** Selecione **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** ou **Svenska**.

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidar do seu computador de treino FT4

Computador de treino: Limpe com uma solução de água e sabão suave, seque com uma toalha. Não prima os botões debaixo de água. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Mantenha num local fresco e seco. Não guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Instruções de lavagem para o Transmissor WearLink

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 materiais abrasivos (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 detergente 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.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Para mais pormenores consulte o Cartão de Assistência a Clientes Polar.

Substituir as pilhas

Durante o período da garantia evite abrir a tampa do compartimento da pilha, que se encontra selado. 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 e a uma verificação completa. Tenha presente o seguinte:

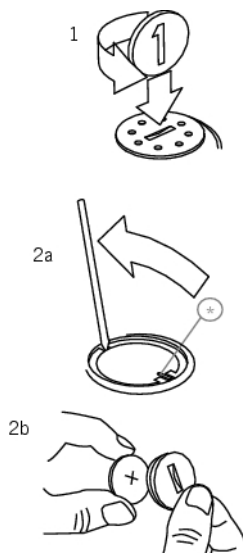
- O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresenta uma carga de 10-15%.
- O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que a temperatura sobe.
- A retroiluminação e os sons 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:

Mude o anel vedante da tampa da pilha sempre que substituir a pilha. Poderá 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 só estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. 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.

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite ligar acidentalmente os dois pólos entre si, com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se o fizer pode provocar um curto-circuito na pilha fazendo com que esta se descarregue mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas poderá diminuir-lhe a capacidade e, conseqüentemente, a duração.

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (Fechar) para OPEN (Abrir).
2.
 - Quando mudar a pilha do computador de treino (2a), abra a tampa do compartimento da pilha e retire a pilha, com cuidado, utilizando um pequeno estilete rígido. É preferível utilizar uma ferramenta não metálica para retirar a pilha. Tenha cuidado para não danificar o elemento metálico (*) ou as ranhuras do som. Insira uma nova pilha, coloque a pilha dentro do respectivo compartimento, com o pólo positivo (+) voltado para a tampa.
 - Quando mudar a pilha do transmissor (2b), coloque a pilha dentro do respectivo compartimento, com o pólo positivo (+) voltado para a tampa.
3. Substitua o anel vedante por um novo, encaixando-o muito bem na ranhura da tampa, para garantir a resistência à água.
4. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).
5. Se substituiu a pilha do computador de treino volte a introduzir as definições básicas.



Precauções

O computador de treino **Polar FT4** foi concebido para o ajudar a alcançar objectivos pessoais de fitness e indicar o nível de esforço fisiológico e a intensidade durante as sessões de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Minimizar eventuais riscos

Treinar pode envolver 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 de 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 corpo durante o treino. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, pare o exercício 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 sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o computador de treino ou com o transmissor.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos podem provocar interferências.

Para tentar resolver esse problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque o computador de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha o computador de treino nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o Polar FT4 não funcionar, o equipamento poderá transmitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Resistência à água do computador de treino Polar FT4

O Polar FT4 pode ser usado durante a prática da natação. 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. Os produtos são divididos em três categorias, 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 respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido contra salpicos, suor, chuva, etc. Não apropriado para nadar
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/ WR 50M	Apropriado para tomar banho e nadar.
Water resistant 100 m WR 100M	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar).

Resolução de problemas

Se não sabe em que parte do menu está, prima PARA TRÁS, sem libertar, até ser exibida a hora.

Se não houver reacção a nenhum botão ou se o FT4 exibir leituras invulgares, reinicie o computador de treino premindo simultaneamente quatro botões (PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS e LUZ) durante quatro segundos. O mostrador poderá ficar em branco durante uns instantes. Prima OK e pouco depois será exibida a indicação: **Introduza as definições básicas.** Introduza a hora e a data. Premindo demoradamente PARA TRÁS o mostrador volta ao visor hora. Serão guardadas todas as definições, excepto a hora e a data.

Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00), certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 ft e que a tira/eléctrodos têxteis do transmissor estão bem junto à pele, humedecidos, limpos e sem danos.

Se não conseguir determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo, tente usar a tira elástica. Se conseguir, o problema deve ser do vestuário. Verifique se as zonas dos eléctrodos estão limpas. Antes de lavar o vestuário, leia as instruções de lavagem. Se mesmo assim não conseguir medir a frequência cardíaca, contacte o vendedor/fabricante do vestuário.

Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave mas, mesmo assim, consulte o seu médico.

Se apesar das acções indicadas anteriormente a medição da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do transmissor poderá estar gasta.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG fazendo com que o transmissor não o detecte. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

Especificações técnicas

Computador de treino FT4

Tipo de pilha	CR 1632
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
Tampa posterior	Poliamida
Material do bracelete	Poliuretano
Fivela do bracelete	Aço inoxidável conforme à 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 dias/semana)
Anel vedante da pilha	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)

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frequência cardíaca	15 - 240 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535
Ano de nascimento	1921 - 2020

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, ao abrigo das leis nacionais ou estatais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao vendedor, resultantes do contrato de venda/aquisição.

PORTUGUÊS

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os consumidores 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/ecrãs rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o 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 respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. 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 TM 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 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 : FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818. 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 Declaração de Conformidade relevante está disponível em www.support.polar.fi.



O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são

dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) 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. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva de dispositivos electrónicos para os produtos e para as pilhas e acumuladores.



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

17938101.01 PRT B

10/2009