

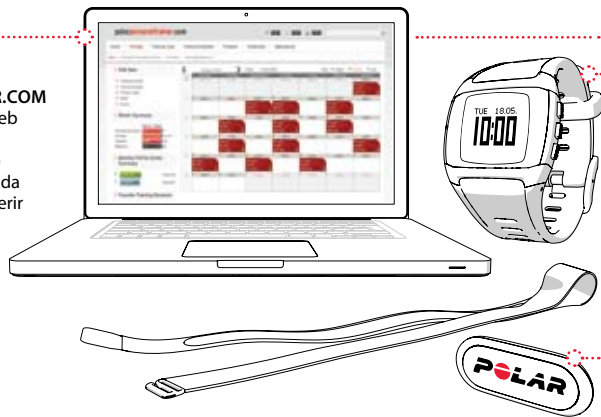
OLÁ,

Obrigado por ter escolhido a Polar! Neste pequeno guia útil vamos orientá-lo através dos aspectos básicos do F60, o seu guia para uma melhor fitness.

SERVIÇO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

A utilização deste serviço Web é gratuito, mas precisa da unidade de transferência de dados Polar FlowLink (vendida separadamente) para transferir as suas informações de treino. O Website permite-lhe monitorizar o seu progresso e obter orientação inteligente de treino.

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.



ACESSÓRIOS POLAR DISPONÍVEIS

- » O footpod Polar S1™ mede a velocidade/ritmo da corrida e a distância, sem fios
- » O sensor Polar G1 GPS mede a velocidade/ritmo e a distância, sem fios, em desportos ao ar livre, como o ciclismo e a corrida
- » O Polar FlowLink transfere os seus dados de treino para o serviço Web polarpersonaltrainer.com

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA F60

Se faz exercício regularmente e quer saber como obter os melhores resultados, o FT60 ajudá-lo-á a manter-se motivado: meça a frequência cardíaca e outros dados durante o treino, obtenha comentários sobre o efeito do seu exercício, crie os seus próprios programas de treino com base nos seus objectivos, faça o Teste de fitness Polar e acompanhe os seus progressos.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

Coloque a confortável tira elástica e conector à volta do peito para visualizar a frequência cardíaca, com precisão e em tempo real, no monitor de frequência cardíaca.

APRENDA A CONHECER O F60

LUZ

- » Entrar no menu rápido
- » Iluminar o visor

PARA TRÁS

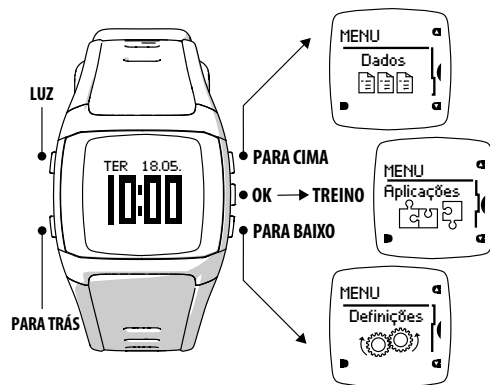
- » Voltar ao nível anterior
- » Cancelar a selecção

PARA CIMA/PARA BAIXO

- » Entrar e mover-se dentro de menus
- » Ajustar valores

OK

- » Confirmar selecção
- » Entrar no modo de treino



SABIA QUE...

Podemos verificar a hora aproximando o monitor de frequência cardíaca do sensor de frequência cardíaca.

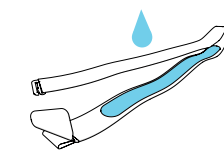
COMEÇAR

Antes de começar a treinar com o F60, precisa de executar alguns passos. Primeiro, prima um botão qualquer durante um segundo para activar o seu monitor de frequência cardíaca. Depois, percorra as definições

Seja rigoroso ao introduzir as definições. O seu rigor fará toda a diferença na precisão com que o monitor de frequência cardíaca consegue medir valores como os limites da frequência cardíaca e o consumo calórico.

COLOQUE O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça a zona com eléctrodos da tira elástica.
2. Fixe a tira à volta do peito e regule-a para ficar justa, mas confortável.
3. Fixe o conector.



Depois do treino, remova o conector e enxágue a tira em água corrente para a manter limpa. Para instruções mais detalhadas, consulte o manual completo do utilizador em polar.com/support.



TREINAR COM O FT60

PARA SE PREPARAR

1. Coloque o monitor de frequência cardíaca e o sensor de frequência cardíaca.
2. No modo da hora, prima OK uma vez para abrir o modo de espera. Aguarde até o monitor de frequência cardíaca encontrar a sua frequência cardíaca e prima novamente OK para começar a gravar a sessão de treino.

Durante o treino, pode ver a frequência cardíaca, calorias queimadas, duração da sessão e informações da zona, em tempo real. Através da observação dos valores obtidos durante e após o treino, vai facilmente identificar os valores adequados para si. Visite polar.com/support para saber mais sobre os benefícios do treino nas várias intensidades.

PARA FAZER UMA PAUSA E PARAR O TREINO

Para fazer uma pausa na sessão de treino, prima BACK (Para trás). Para continuar o treino, prima OK. Para parar a sessão, prima novamente BACK (Para trás).

Podemos obter um resumo do exercício mais recente no final de cada sessão. Este resumo indica:

- » a duração da sessão
- » o efeito do seu treino
- » a intensidade do seu treino
- » as calorias queimadas
- » o valor médio e máximo da sua frequência cardíaca.

PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES

PROGRAMA DE TREINO POLAR STAR

O programa de treino STAR é um programa de treino pessoal disponível no seu pulso e concebido para o manter motivado. Diz-lhe quanto e com que intensidade deve treinar para atingir os seus objectivos a longo prazo.

Uma vez escolhida a finalidade do seu treino, o programa de treino STAR estabelece um objectivo semanal. No final de cada treino e uma vez por semana, recebe comentários acerca do seu desempenho. Com base no seu desempenho semanal e nível de fitness, o programa cria uma orientação de treino personalizada para a semana seguinte.

Para criar um novo programa de treino, aceda a **Menu > Aplicações > Programa de treino > Criar novo programa**. Se precisar de mais ajuda, não se esqueça de que pode encontrar muito mais informação em polar.com/support.

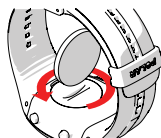
TESTE DE FITNESS POLAR

O Teste de fitness Polar permite-lhe determinar o seu nível de fitness em apenas 5 minutos. O teste calcula o valor máximo de oxigénio inspirado (VO_{2max}) com base nos seus dados pessoais e na sua frequência cardíaca em repouso. Se comparar regularmente os seus resultados do teste poderá ver a evolução da sua fitness com o tempo.

Inicie um teste de fitness seleccionando **Menu > Aplicações > Teste de fitness > Iniciar teste**.

SUBSTITUIR PILHAS É FÁCIL

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



1. Abra a tampa do compartimento das pilhas com uma moeda.
2. Remova a pilha antiga do compartimento utilizando um pequeno estilete rígido. Tenha cuidado para não danificar o monitor de frequência cardíaca.
3. Coloque a pilha nova no compartimento com o lado positivo (+) para fora. Verifique se o anel vedante não está danificado.
4. Feche a tampa.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



1. Levante a tampa do compartimento da pilha usando o clipe na tira elástica.
2. Remova a pilha antiga do compartimento.
3. Coloque a nova pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe o rebordo da tampa do compartimento da pilha com a ranhura no conector e faça força sobre a tampa do compartimento para a encaixar. Deverá ouvir um estalido.

Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do manual do utilizador em polar.com/support.



Por razões de segurança, certifique-se de que está a utilizar uma pilha adequada.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

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

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Tipo de pilha CR2025
Duração da pilha 1 ano (1 h de treino por dia)

Temperatura de funcionamento -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Pulseira Silicone (modelo branco) / Poliuretano (outros modelos)

Tampa traseira e fivela da pulseira

Aço inoxidável
Conforme à directiva UE 94/27/EU e a à alteração 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel de produtos que se destinam a estar em contacto directo e prolongado com a pele.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Tipo de pilha CR2025
Duração da pilha 1500 horas de utilização
Anel vedante da pilha Anel vedante 20,0 x 0,90; material: silicone

Temperatura de funcionamento -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Conector ABS
Tira elástica 38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

ENCONTRAR SUPORTE PARA O PRODUTO



polar.com/support/FT60

ACOMPANHE A POLAR



facebook.com/polarglobal



youtube.com/polar



twitter.com/polarglobal



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 FT60
GUIA COMO COMEÇAR