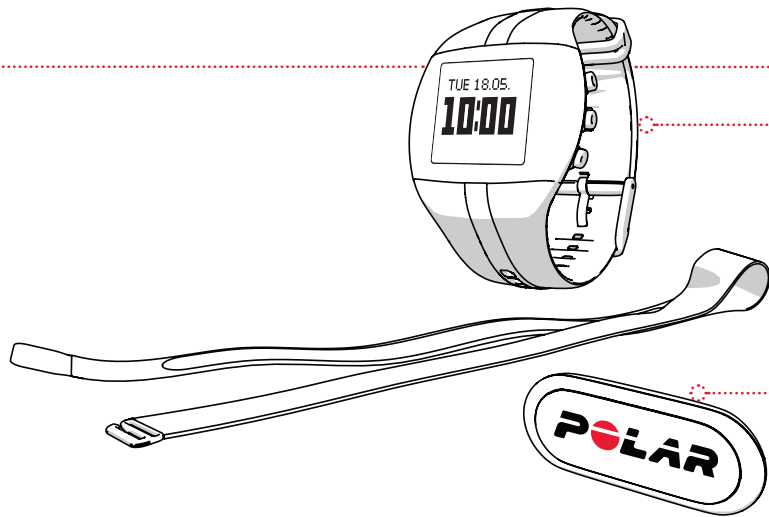


OLÁ,

Obrigado por ter escolhido a Polar! Neste pequeno guia útil vamos orientá-lo através dos aspectos básicos do FT7, o seu guia para alcançar os seus objectivos.



Transfira a versão integral do manual do utilizador e a versão mais recente deste guia a partir de support.polar.com/en/support/FT7. Para mais ajuda, poderá obter excelentes tutoriais em vídeo em polar.com/support.

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA FT7

Com as suas funcionalidades essenciais de frequência cardíaca, o FT7 ajuda-o a permanecer dentro da zona de intensidade adequada e a obter resultados mais rápidos: medir a frequência cardíaca durante o treino, exercitar-se nas zonas-alvo da frequência cardíaca, saber se está a queimar calorias ou a melhorar a fitness e ver quantas calorias queimou.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

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

APRENDA A CONHECER O FT7

LUZ

- » Entrar no menu rápido
- » Iluminar o visor

PARA TRÁS

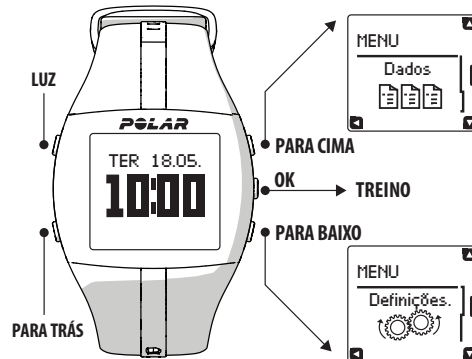
- » Voltar ao nível anterior
- » Cancelar a selecção

PARA CIMA/PARA BAIXO

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

OK

- » Confirmar selecção
- » Entrar no modo de treino



SABIA QUE...

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

COMEÇAR

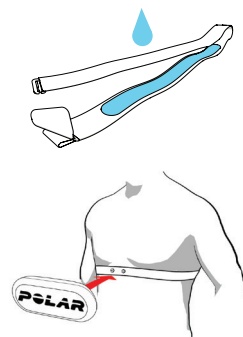
Antes de começar a treinar com o FT7, precisa de executar alguns passos. Primeiro, prima um botão qualquer durante um segundo para activar o seu monitor de frequência cardíaca. Depois, percorra as definições

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 FT7

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).

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

- » a duração da sessão
- » as calorias queimadas
- » o valor médio e máximo da sua frequência cardíaca
- » o tempo passado nas zonas em que queimou gordura ou melhorou fitness.

PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES

ENERGY POINTER



O FT7 ajuda-o a treinar com a intensidade certa para alcançar os seus objectivos - quer pretenda perder peso ou melhorar a fitness. A funcionalidade EnergyPointer diz-lhe se o efeito principal do seu treino é a melhoria da fitness ou a queima de gordura.

SMART CALORIES

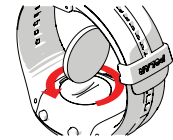


A funcionalidade Smart Calories do FT7 conta as calorias durante o treino com base no seu peso, altura, idade, sexo e intensidade do treino.

Mas, isto é apenas o começo. Oferecemos-lhe todo um mundo novo de orientações inteligentes, que o ajudam a obter mais resultados de cada sessão de treino. Visite polar.com/support para obter mais orientações ou partilhe os seus progressos connosco no Facebook. Será um prazer ter notícias suas!

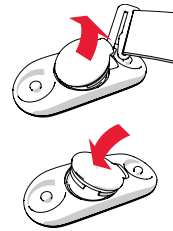
SUBSTITUIR PILHAS É FÁCIL

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 a 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	CR1632
Duração da pilha	11 meses (1 h de treino por dia)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tampa de trás	Poliamida
Pulseira	Poliuretano
Fivela da pulseira	Aço inoxidável

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

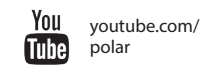
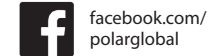
Tipo de pilha	CR2025
Duração da pilha	1500 horas de utilização
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 0,90; material: silicone
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Conector	ABS
Tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

ENCONTRAR SUPORTE PARA O PRODUTO



support.polar.com/en/support/FT7

SIGA A POLAR



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 FT7
GUIA COMO COMEÇAR