

GUIA RÁPIDO POLAR TEAM²

POLAR TEAM² BASESTATION PRO, POLAR TEAM² TRANSMITTER, POLAR TEAM² CHARGER

Este é o Guia rápido do Polar Team². Leia-o atentamente antes de começar a trabalhar com o Team². O guia rápido fornece-lhe informações básicas sobre o Team². Para mais informações consulte a ajuda do software Team².



O POLAR TEAM² INCLUI

1 ESTAÇÃO BASE POLAR TEAM²

- Permite a comunicação entre os transmissores e o PC
- Permite monitorizar até 80 jogadores em tempo real
- Ethernet, Wi-Fi, Bluetooth
- Bateria recarregável com autonomia máxima de 12 horas
- Temperatura de funcionamento -20°C - +60°C (-4°F - +140°F)
- Resistente à água se o resguardo estiver colocado

NOTA: Durante o carregamento da bateria, devido ao aquecimento da parte inferior da estação base, dever-se-ão utilizar as respectivas pernas. A parte inferior da estação base aquece até 60°C (140°F). Durante o carregamento, a temperatura máxima de funcionamento é de 45°C (113°F).

2 10 TRANSMISSORES E TIRAS DE TRANSMISSOR POLAR TEAM²

- Transmissor compatível com a maioria das unidades de pulso Polar
- Tira de transmissor concebida exclusivamente para os transmissores Team²
- A memória do transmissor pode gravar 48 horas de dados em modo online e até 360 horas de dados no modo fora de época

- Bluetooth, transmissor da tecnologia de comunicação magnética Polar, pilha recarregável
- Resistente à água

3 CARREGADOR POLAR TEAM²

- Não é resistente à água, apenas para uso em recintos cobertos

DONGLE USB

- Opção secundária para descarregar dados da memória dos transmissores
- Bluetooth

SOFTWARE PC POLAR TEAM²

- Instruções de instalação incluídas no guia rápido
- Transfira a última actualização do software para poder tirar partido das características mais recentes do seu Team²

ETAPAS RÁPIDAS

1. Instale o software para PC a partir do DVD.
2. Configure o sistema e o software de acordo com as instruções do Assistente.
3. Distribua os transmissores pelos jogadores.
4. Comece a treinar e a monitorizar as frequências cardíacas online.
5. Analise os dados.
6. Crie um relatório e faça o seguimento do treino.

Consulte a ajuda do software para obter instruções sobre a utilização de várias estações base.

INSTRUÇÕES REFERENTES AOS CUIDADOS A TER E MANUTENÇÃO

TIRA DO TRANSMISSOR TEAM²:

- Lave a tira à máquina, a 40°C (104°F), após cada cinco utilizações. Use sempre a bolsa de lavagem (incluída no conjunto Team²). NOTA: Retire o transmissor da tira antes da lavagem!
- Não utilize lixívia nem amaciador de tecidos.
- Enxagúe as tiras em água corrente morna, após cada utilização.
- Guarde as tiras na bolsa Team², dentro do bolso com orifícios.
- Assegure-se de que as tiras estão secas antes de as guardar. Não as guarde molhadas.

TRANSMISSORES:

- Retire os transmissores das tiras e guarde-os separadamente.
- Enxagúe os transmissores em água corrente morna, após cada utilização.
- Não insira transmissores molhados no carregador.
- Guarde os transmissores no carregador.

CARREGADOR E ESTAÇÃO BASE:

- Regularmente, limpe a estação base e o carregador com um pano húmido.

REQUISITOS RECOMENDADOS PARA O SISTEMA PARA PC

- Processador de 2 GHz
- 2 GB RAM
- 1 GB de espaço livre no disco rígido
- Conexão sem fios (IEEE802.11b ou mais recente)
- Sistema operativo: Microsoft Windows XP, Vista ou 7

INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO

1. Insira o DVD Polar Team² no leitor de DVDs. O DVD arranca automaticamente.
2. Seleccione o idioma.
3. Seleccione Instalar software para PC.
4. Siga as instruções no ecrã para instalar o software Team² no seu PC. Durante a instalação, poderá ter de reiniciar o PC.

Transfira e instale actualizações do software regularmente.

COMO UTILIZAR O TRANSMISSOR

1. Molhe bem as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente.
2. Aplique o transmissor na tira. Regule o comprimento da tira de modo que esta 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 direito.
5. Após o treino, separe o transmissor da tira.
6. Siga as instruções referentes aos cuidados a ter e manutenção.

