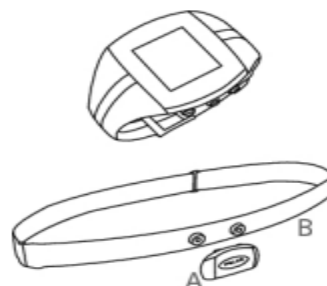




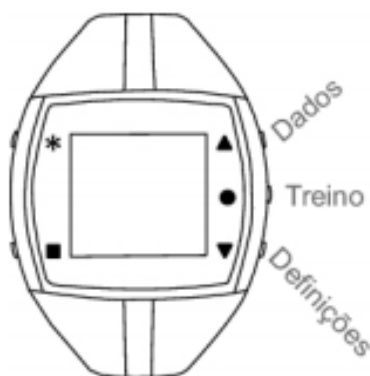
RELÓGIO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. INTRODUÇÃO

O instrumento grava e exibe a sua frequência cardíaca e outros dados durante a atividade. O transmissor WearLink®+ transmite o sinal de frequência cardíaca para o computador de treino. O transmissor WearLink+ é constituído por um conector (A) e por uma tira elástica (B).



2. DESCRIÇÃO DO PAINEL



▲ PARA CIMA:

- Entrar no menu;
- Ajustar valores;
- Percorrer as listas de seleção
- Alterar o mostrador do relógio quando pressionado longamente no visor da Hora
- OK:
- Confirmar seleções
- Selecionar o tipo de atividade ou as

definições.

▼ PARA BAIXO:

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

■ PARA TRÁS:

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

*LUZ:

- Iluminar o visor
- Entrar no Menu Rápido a partir do visor da Hora, quando pressionado demoradamente, para bloquear botões, definir o alarme ou selecionar o fuso horário
- Pressionando demoradamente durante o treino LIGA/DESLIGA os sons de treino ou bloqueia botões
- Modo Noturno durante o treino: Pressione LUZ uma vez durante a gravação. O modo noturno é desligado quando o FT7 regressa ao modo Hora.

3. PROCEDIMENTOS DE OPERAÇÃO

Para ligar, pressione qualquer botão durante pelo menos um segundo. Uma vez ativado, o FT7 não pode ser desligado.

1. Idioma: Selecione Alemão, Inglês, Espanhol, Francês, Italiano, Português, Finlandês ou Sueco com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO. Pressione OK.

2. É exibida a indicação Digite as definições básicas. Pressione OK.

3. Selecione o Formato da Hora.

4. Introduza a Hora.

5. Introduza a Data.

6. Selecione Unidades. Defina métricas (KG, CM) ou imperiais (LBS, FT). Ao seleccionar lbs/ft, as calorias são exibidas em CAL, casos contrários são apresentados em KCAL. O consumo calórico é medido em quilocalorias.

7. Introduza o Peso.

8. Introduza a Altura.

9. Introduza a Data de nascimento.

10. Selecione o Sexo.

11. É exibida a pergunta: Definições OK? Confirme e guarde as definições, selecionando Sim. É exibida a informação Definições básicas concluídas o FT7 entra no modo da Hora. Para alterar as definições, selecione Não. É exibida a indicação: Introduza as definições básicas. Reintroduza as suas definições básicas.

4. PRECAUÇÕES

- Limpe com uma solução de água e sabão suave, seque com uma toalha. Para manter a resistência à água, 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 direta durante períodos de tempo prolongados.

Instruções de lavagem para o Transmissor WearLink+

- Retire o conector do transmissor da tira e lave-a com água corrente depois de cada utilização.
- Seque o conector utilizando 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 detergente com lixívia nem amaciador de tecidos.
- 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 para maximizar a duração da pilha do transmissor.

- Lave a tira antes de guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contato com água de piscina com elevado teor de cloro.

4.1. SUBSTITUIÇÃO DE PILHAS

Substituir as pilhas por uma que possa se utilizada pelo utilizador. Para mudar a pilha, siga cuidadosamente as instruções. 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 desativado logo que a temperatura sobe.
- A retroiluminação e os sons são automaticamente desativados quando o símbolo de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do símbolo de pilha fraca ser exibido permanecem ativos.

Para mudar a pilha: Ao substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, substitua-o por um novo. Pode adquirir kits de anel vedante/pilha em revendedores Polar e em Centros de assistência Polar autorizados.

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (Fechar) para OPEN (Abrir).

2. • Quando mudar a pilha 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, dentro do respectivo compartimento, com o pólo positivo (+) voltado para a tampa.

- Quando mudar a pilha do transmissor coloque a pilha dentro do respectivo compartimento, com o polo 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 direção de CLOSE (Fechar).

5. Após a substituição da pilha, volte a introduzir as definições básicas.

5. TRANSFERIR DADOS

Para um acompanhamento a longo prazo, guarde todos os seus ficheiros de treino no serviço Web polarpersonaltrainer.com. Neste site pode consultar informações detalhadas sobre o seu treino e entendê-lo melhor. Com o Polar FlowLink* é fácil transferir ficheiros de treino para o serviço Web. Em alternativa, pode transferir manualmente os seus dados de treino para o polarpersonaltrainer.com.

Como configurar o PC para a transmissão de dados

1. Registe-se no site polarpersonaltrainer.com
2. Transfira e instale o software Polar WebSync no seu computador, a partir do polarpersonaltrainer.com.
3. O software WebSync é automaticamente activado quando a caixa "Launch the Polar WebSync" (Iniciar Polar WebSync) é marcada no final da instalação.
4. Conecte o FlowLink à porta USB do computador. Quando o FlowLink está conectado ao PC, o símbolo DADOS fica amarelo. Coloque o computador de treino sobre o FlowLink, com o ecrã virado para baixo.

5. Siga o processo e as instruções para a transferência de dados do software WebSync, no ecrã do seu computador. Para mais instruções sobre transferência de dados, consulte a "Ajuda" em polarpersonaltrainer.com.