

POLAR®



**POLAR
V650**

MANUAL DO UTILIZADOR V650

ÍNDICE

Índice	2
Começar	6
Polar V650 Manual do utilizador	6
Introdução	6
V650	6
Cabo USB	6
Sensor de Frequência Cardíaca Bluetooth® Smart*	7
Software Polar FlowSync	7
Serviço Web Polar Flow	7
Configurar o seu V650	7
Configurar no serviço Web Polar Flow	7
Configurar a partir do dispositivo	8
Carregar a Pilha	9
Menu e Funções	10
Itens do menu	10
Funções dos Botões	11
Funções do ecrã tátil	12
Emparelhar Sensores com o V650	13
Definições	14
Definições gerais	14
Emparelhar	14
Mapas	15
Usar hora GPS	15
Hora	15
Data	15
Idioma	16
Unidades	16
Código PIN de bloqueio	16
Luz de sinalização	16
Retroiluminação do visor	17
Desligar automaticamente	17
Acerca do V650	17
Definições do Perfil de Desporto	18
Vistas de treino	18
Vista Freq. Cardíaca	19
Vista de Velocidade	19
Sons de treino	19
GPS	19
Pausa automática	19
Volta automática	19
Botão da frente regista volta	19

Zonas FC	20
Definições potência	20
Definições da bicicleta	20
Medir o tamanho da roda	20
Definições Físicas	22
Sexo	22
Altura	22
Peso	22
Data de nascimento	22
FCmáx.	23
FC em repouso	23
VO2 max	23
Actualização do Firmware	24
Sensores Compatíveis	26
Sensor de Frequência Cardíaca Polar Bluetooth® Smart	26
Emparelhar um Sensor de Frequência Cardíaca com o V650	26
Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart	26
Emparelhar um Sensor de Velocidade com o V650	27
Sensor de Cadência Polar Bluetooth® Smart	27
Emparelhar um Sensor de Cadência com o V650	28
Instalar Suporte da Bicicleta	29
Instalar Suporte da Bicicleta	29
Treino	30
Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca	30
Iniciar uma Sessão de Treino	30
Escolher o perfil e bicicleta para o percurso	30
Iniciar uma Sessão de Treino com Orientação de itinerários	31
Funções dos Botões durante o Treino	32
Funções do Botão Lateral	32
Funções do Botão da Frente	32
Funções do Ecrã Tátil	32
Vistas de Treino	33
Hora	33
Ambiente	34
Medições do Corpo	35
Distância	36
Velocidade	37
Cadência	37
Potência	38
Informações da volta	41
Voltar ao Início	41
Efectuar uma Pausa e Parar o Treino	41
Depois do treino	43
Resumo	43
Histórico	44

Sessões	44
Totais	44
Funcionalidades	45
GPS	45
Barómetro	45
Perfis de Desporto	45
Mapas	46
Definições do mapa	46
Durante o Treino	47
Orientação de itinerários	49
Adicionar um itinerário ao V650	49
Orientação no ecrã	49
Strava Live Segments®	49
Importe os Strava Live Segments de Strava.com para Polar Flow	50
Transferir Strava Live Segments de Polar Flow para o seu V650	51
Ativar a funcionalidade Strava Live Segments® no seu Polar V650	51
Treinar com Strava Live Segments	52
Métrica de potência avançada	55
Smart Coaching	56
Zonas de Frequência Cardíaca Polar	56
Calorias Inteligentes	59
Benefício do treino	59
Carga de treino	61
Serviço Web Polar Flow	62
Aplicação Polar Flow	64
Sincronizar	65
Sincronizar com o Serviço Web Flow Via FlowSync	65
Sincronizar com a Aplicação Flow	65
Cuidar do V650	68
Polar V650	68
Sensor de frequência cardíaca	68
Sensor de Velocidade Bluetooth® Smart e Sensor de Cadência Bluetooth® Smart	69
Armazenamento	69
Assistência	69
Informações importantes	71
Pilhas	71
Substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca	71
H6	72
H10	72
Precauções	73
Interferências durante o treino	73
Sua saúde e seu treino	74
Aviso - Mantenha as baterias fora do alcance das crianças	75
Especificações técnicas	75
Polar V650	75

Sensor de frequência cardíaca	76
Software Polar FlowSync	77
Compatibilidade da Aplicação Móvel Polar Flow	77
A resistência dos produtos Polar à água	77
Garantia limitada internacional Polar	78
Informações referentes à regulamentação FCC	79
Termo de responsabilidade	80

COMEÇAR

POLAR V650 MANUAL DO UTILIZADOR INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo V650! Concebido para o ciclista mais ambicioso, o V650 ajuda-o a pedalar com confiança e a atingir o seu desempenho máximo.

Este manual do utilizador inclui instruções detalhadas que o ajudam a tirar o melhor partido do seu novo companheiro de pedalada. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, acesse a www.polar.com/en/support/v850.



V650

Veja num relance, num ecrã grande, os seus dados de treino como a frequência cardíaca, velocidade, distância e altitude.

CABO USB

Utilize o cabo USB para carregar a pilha e para sincronizar dados entre o seu V650 e o serviço Web Polar Flow por meio do software FlowSync.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA BLUETOOTH® SMART*

Veja dados de frequência cardíaca exatos e em direto no seu V650 durante as sessões de treino. A frequência cardíaca é usada para analisar como decorreu a sessão.

**Incluído apenas no V650 com conjuntos de sensores de frequência cardíaca. Se comprou o V650 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, poderá sempre comprar um posteriormente.*

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

O software FlowSync permite-lhe sincronizar dados entre o seu V650 e o serviço Web Flow no seu computador por meio do cabo USB. Aceda a flow.polar.com/start para transferir e instalar o software Polar FlowSync.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Planeie e analise todos os detalhes do seu treino, personalize o seu dispositivo e saiba mais acerca do seu desempenho em polar.com/flow.

CONFIGURAR O SEU V650

Faça a configuração no serviço Web Polar Flow. Poderá preencher ali, de uma só vez, todos os detalhes físicos necessários para dados de treino exatos. Também pode selecionar o idioma e obter o firmware mais recente para o seu V650. Para fazer a configuração no serviço Web Polar Flow necessita de um computador e de uma ligação à Internet.

Alternativamente, se não conseguir arranjar de imediato um computador com ligação à Internet, pode começar a partir do dispositivo. **Tenha em conta que o dispositivo contém apenas parte das definições.** Para tirar o melhor partido do seu V650, é importante efetuar mais tarde a configuração no serviço Web Polar Flow.

CONFIGURAR NO SERVIÇO WEB POLAR FLOW

1. Aceda a flow.polar.com/start e transfira o software Polar FlowSync, que vai ser necessário para ligar o seu V650 ao serviço Web Flow.
2. Abra o pacote de instalação e siga as instruções no ecrã para instalar o software.
3. Uma vez concluída a instalação, o FlowSync abre-se automaticamente e pede-lhe que se ligue ao seu produto Polar.
4. Desperte o V650 premindo o botão lateral durante uns segundos.
5. Ligue o seu V650 à porta USB do computador com o cabo USB. Deixe o computador instalar controladores USB, caso o sugira.

6. O serviço Web Flow abre-se automaticamente no seu browser. Crie uma conta Polar ou inicie sessão, caso já tenha uma. Preencha as suas definições físicas com exatidão, uma vez que afetam o cálculo de calorias e outras funcionalidades Smart Coaching.
7. Para finalizar a configuração, clique em **Guardar**. O FlowSync inicia a sincronização de dados para o V650. Espere até a sincronização estar concluída e só depois retire o V650. O estado do FlowSync muda para concluído assim que a sincronização estiver terminada.

 *Os idiomas que pode escolher no serviço Web Polar Flow são: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi ou Svenska.***

CONFIGURAR A PARTIR DO DISPOSITIVO

Ligue o seu V650 à porta USB do computador ou a um carregador USB, utilizando o cabo incluído na embalagem. Desperte o V650 premindo o botão lateral. A primeira vez que o fizer, o V650 orienta-o pelo processo de configuração inicial.

1. Comece por seleccionar o idioma entre as seguintes opções: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** ou **简体中文**. Se o seu idioma não estiver visível, passe a mão para percorrer a lista. Selecione um idioma tocando-lhe. O campo passa a vermelho. Confirme e prossiga para a definição seguinte tocando em , no fundo do ecrã.
2. **Unidades:** Escolha unidades **Métricas** (kg/cm) ou **Imperiais** (lb/ft).
3. **Usar hora GPS:** Se quiser que o V650 leia o Tempo Universal Coordenado (UTC) a partir de satélites de GPS, marque a caixa e escolha o Fuso Horário UTC mais perto de si.
4. **Hora:** Altere o formato da hora tocando em 12h/24h (1). O formato de hora escolhido está escrito a branco. Se escolher o formato de hora **12h**, selecione também **AM** ou **PM** (2). Digite depois a hora local.



5. **Data:** Digite a data atual.
6. **Sexo:** Seleccione **Masculino** ou **Feminino**.
7. **Altura:** Digite a sua altura.
8. **Peso:** Digite o seu peso.
9. **Data de nascimento:** Digite a sua data de nascimento.
10. Para alterar as definições, toque em , no fundo do ecrã, para regressão à definição pretendida. Para aceitar as definições, toque em . O V650 entra na vista principal.

 *Para obter dados de treino mais exatos e personalizados, é importante introduzir com precisão dados físicos como a idade, peso e sexo.*

CARREGAR A PILHA

O V650 tem uma pilha interna, recarregável. Utilize o cabo USB enviado com o produto para carregar o V650 através do conector USB do seu computador.

1. Prima para abrir a tampa.
2. Levante a tampa e ligue o conector USB miniatura à porta USB,
3. Ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
4. Aparece no visor a animação de carga. Carregar completamente a pilha pode demorar até 5 horas.

Pode carregar a pilha numa tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utiliza um adaptador de potência USB, verifique se o

adaptador está marcado com "output 5 Vdc" (saída 5 Vdc) e se fornece no mínimo 500 mA. Utilize apenas um adaptador de potência com a adequada aprovação de segurança (marcado com "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" ou "CE").



 Não carregue produtos Polar com um carregador de 9 Volt. A utilização de um carregador de 9 Volt poderá danificar o seu produto Polar.

A duração da pilha é de aproximadamente 10 horas. A duração depende de muitos factores, como a temperatura do ambiente onde utiliza o V650, as funcionalidades seleccionadas e utilizadas e a idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas.

 Não deixe a bateria totalmente descarregada durante muito tempo nem totalmente carregada o tempo todo porque isso poderá afectar a sua vida útil.

MENU E FUNÇÕES

ITENS DO MENU

1. **MENU PENDENTE:** Passe o dedo para baixo para abrir o menu pendente. Neste menu pode ajustar a luz de sinalização, os sons e o brilho do ecrã.
2. **HISTÓRICO:** Veja os detalhes das suas sessões e os totais do seu histórico de ciclismo.
3. **DEFINIÇÕES:** Modifique as definições para que se adaptem às suas necessidades.
4. **FAVORITOS:** Ative Strava Live Segments® ou selecione um percurso para o seu passeio.  Adicione segmentos que descarregou da Strava e percursos para os seus Favoritos no serviço Web Flow e sincronize-os para o seu V650.
5. **PERFIL:** Escolha o perfil e a bicicleta para o seu passeio.
6. Os indicadores que aparecem no fundo do ecrã fornecem informação sobre o estado dos sensores.



FUNÇÕES DOS BOTÕES

Há um botão físico na parte lateral do V650 e outro botão na frente.

Prima o botão lateral **(1)** para ver as seguintes opções:

- **SINCRONIZAR COM TELEMÓVEL**
- **CALIBRAR ALTITUDE**
- **BLOQUEAR ECRÃ**
- **PROCURAR SENSORES**
- **DESLIGAR O V650**

Prima o botão da frente **(2)** para iniciar a gravação, prima, sem soltar, para a pôr em pausa.

i Registe uma volta premindo normalmente. Consulte [Definições do Perfil de Desporto](#) para obter instruções sobre como ativar/desativar a função **BOTÃO DA FRENTE REGISTA VOLTA**.



FUNÇÕES DO ECRÃ TÁTIL

Tocar

- Abrir o que se toca.
- Selecionar um item.
- Confirmar e regressar ao nível anterior, tocando em ◀.
- Avançar mais, tocando em ▶.

Passar a mão para a direita ou para a esquerda

- Mudar entre vistas de treino durante o treino.
- Procurar disposições de vistas de treino nas definições do perfil de desporto.
- Percorrer detalhes da sessão de ciclismo em **HISTÓRICO**.

Passar a mão para baixo, a partir da borda superior do ecrã

Abrir o menu pendente. Pode regular ali a luz de sinalização, os sons de treino e o brilho do ecrã.

Passar a mão para cima ou para baixo

Percorrer o que está no ecrã.

EMPARELHAR SENSORES COM O V650

Sensores compatíveis com o V650 usam tecnologia sem fios Bluetooth Smart ®. Antes de pôr a uso um sensor de frequência cardíaca ou sensor de ciclismo novo, este tem de ser emparelhado com o V650. O emparelhamento demora apenas uns segundos e garante que o seu V650 só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo sem interferências. Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências devido à transmissão de dados.

Para mais informações acerca do emparelhamento de sensores específicos, consulte [Sensores Compatíveis](#),

DEFINIÇÕES

DEFINIÇÕES GERAIS

Para visualizar e editar as suas definições gerais, aceda a **Definições > Definições gerais**. Encontrará ali o seguinte:

- **Emparelhamento**
- **Mapas**
- **Usar hora GPS**
- **Hora**
- **Data**
- **Idioma**
- **Unidades**
- **Bloquear código PIN**
- **Luz de sinalização**
- **Retroiluminação do visor**
- **Desligar automaticamente**
- **Acerca do V650**

Toque para abrir a definição que pretende alterar e edite à sua vontade. Confirme e regresse ao menu anterior tocando em .

Em algumas definições (por exemplo, UNIDADES), toque no campo até ver o valor correto.

EMPARELHAR

Antes de utilizar um novo sensor é necessário apresentá-lo ao V650. Esta operação é designada por emparelhamento e demora apenas uns segundos. O emparelhamento garante que o seu V650 só recebe sinais desse sensor, permitindo-lhe treinar em grupo, sem interferências.

Emparelhar dispositivo novo: Emparelhar um sensor com o V650. Para mais informações acerca do emparelhamento de sensores específicos, consulte [Sensores compatíveis](#),

Dispositivos emparelhados: Veja todos os dispositivos que emparelhou com o V650.

Para remover o emparelhamento com um sensor:

1. Aceda a **Definições > Definições gerais > Emparelhamento > Dispositivos emparelhados**.

2. Toque no dispositivo que pretende remover da lista e toque em **Remover emparelhamento**.

MAPAS

ZONA DO MAPA OFFLINE: Defina o centro para a zona do mapa offline (450 x 450 km).

- Pode navegar no mapa passando a mão e fazer zoom com um toque duplo e sair do zoom tocando com dois dedos.
- Uma vez definida a área, toque em **TRANSFERIR**.
- Aparece a indicação, **Eliminar mapas antigos?** Uma nova seleção de área do mapa eliminará os mapas anteriores. Escolha **CONTINUAR** para confirmar a seleção da área. O V650 regressa às **DEFINIÇÕES DO MAPA**.
- Aparece a indicação **É necessário sincronizar** sob a **ZONA DO MAPA OFFLINE**. **O novo mapa offline será transferido da próxima vez que sincronizar o seu V650 com o serviço Web Flow através do software FlowSync..**

CAMADAS DO MAPA: Escolha **Topográfico**, **Percursos de bicicleta** e/ou **Percursos favoritos**.

Em **Pesquisar mapa offline**, pode pré-visualizar o mapa transferido antes de iniciar uma sessão de treino. Para mover o mapa para a sua localização atual, toque na agulha da bússola no canto superior direito do ecrã. Ao navegar para longe da sua atual localização, a agulha da bússola passa de vermelha a branca.

USAR HORA GPS

Se quiser que o V650 leia o Tempo Universal Coordenado (UTC) a partir de satélites de GPS, marque a caixa em **USAR HORA GPS** e escolha o Fuso Horário UTC mais perto de si.

HORA

Defina a hora.



Se pretender alterar o formato da hora, toque em 12h/24h (imagem). O formato de hora atualmente selecionado está escrito a branco. Se escolher o formato de hora 12h, seleccione também AM ou PM.

DATA

Defina a data.

IDIOMA

Selecione: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語** or **简体中文**.

UNIDADES

Escolha métricas ou imperiais. Defina as unidades usadas para medir o peso, a altura, a distância e a velocidade.

CÓDIGO PIN DE BLOQUEIO

Mantenha seguras as suas informações de treino definindo um código PIN no seu V650. É um modo prático de garantir que é a única pessoa com acesso às suas informações de treino.

Toque em **CÓDIGO PIN DE BLOQUEIO** para ativar a função. Digite um código PIN de quatro dígitos e toque em . Volte a digitá-lo e toque em  para confirmar.

O V650 pedirá o seu código PIN sempre que for ligado.

 *Se esquecer o código PIN, faça uma reinicialização de fábrica do seu V650. Essa ação remove a ligação do V650 à sua conta de utilizador e elimina os dados nela guardados.*

1. Ligue o V650 à porta USB do computador e aceda ao software Polar FlowSync. O software Polar FlowSync transfere as suas informações de treino para o serviço Web Polar Flow.
2. Aceda a Definições e escolha Reinicialização de fábrica.
3. Aceda ao serviço Web Polar Flow (flow.polar.com/V650) e repita o que fez quando utilizou o produto pela primeira vez.

LUZ DE SINALIZAÇÃO

A função da luz de sinalização na borda superior do V650 é otimizar a sua segurança quando pedala em condições de escuridão. É uma funcionalidade inteligente que pode definir para se ativar automaticamente quando fica escuro e para se desligar quando fica claro. Em alternativa, pode geri-la manualmente no menu pendente.

Manual: Gerir manualmente a luz de sinalização no menu pendente. Regule a **Taxa de intermitência*** arrastando o cursor.

Automático: O V650 liga e desliga a luz de sinalização de acordo com as condições de iluminação. Regule o **Nível de ativação** e a **Taxa de intermitência*** arrastando o cursor.

Definições da luz de sinalização no menu pendente

	<p>Toque para ligar ou desligar a luz de sinalização.</p>
	<p>Toque para ligar ou desligar o modo de intermitência.</p>
	<p>Toque para ligar ou desligar automaticamente a luz de sinalização.</p>

RETROILUMINAÇÃO DO VISOR

Manual: A retroiluminação acende-se sempre que tocar no ecrã, premir um botão, receber uma notificação ou um alarme. Permanece viva durante 15 segundos e depois volta a esmorecer.

Sempre ligado: A retroiluminação está sempre ligada.

Automático: A retroiluminação liga e e desliga automaticamente consoante as condições de luz, quando estiver a gravar uma sessão. Noutros modos, funciona do mesmo modo que a retroiluminação manual. Pode regular o **Nível de ativação** arrastando o cursor.

DESLIGAR AUTOMATICAMENTE

Defina **Ligada/Desligada:** O aparelho desliga automaticamente se não tocar nos botões/ecrã durante 15 minutos (exceto quando o V650 estiver a gravar uma sessão de treino ou no modo de pausa).

ACERCA DO V650

Verifique o ID dispositivo, a versão do firmware e o modelo HW do seu V650.

DEFINIÇÕES DO PERFIL DE DESPORTO

Para ver ou modificar definições de perfil de desporto, aceda a **Definições > Perfis de desporto** e seleccione o perfil que pretende editar.

Encontrará as seguintes definições para cada perfil:

- **Vistas de treino**
- **Vista FC**
- **Vista velocidade**
- **Sons de treino**
- **GPS**
- **Pausa automática**
- **Volta automática**
- **Botão da frente regista volta**
- **Zonas FC**
- **Definições potência**

Toque para abrir a definição que pretende alterar e edite à sua vontade. Confirme e regresse ao menu anterior tocando em .

Em algumas definições (por exemplo, Sons de treino), toque no campo até ver o valor correto.

VISTAS DE TREINO

Pode escolher ter até seis vistas de treino por perfil, com cada vista de treino a conter até oito itens. Adicionalmente, pode ativar as seguintes vistas: **Vista de volta**, **VISTA DE VOLTA AUTOMÁTICA** e **Vista de mapa**.

1. Marque a caixa do lado esquerdo do visor para ativar **Vista 1**, **Vista 2**, **Vista 3**, **Vista 4**, **Vista 5** ou **Vista 6**.
2. Toque na vista que pretende editar:
3. Escolha a disposição para a vista. Há muitas opções de disposição; passe simplesmente a mão para a esquerda ou direita até ver uma que lhe agrade.
4. Se quiser alterar um item, toque-lhe e escolha um novo item da lista. O conteúdo da lista varia ligeiramente entre as várias disposições. A razão é alguns dos itens (por exemplo, gráficos) não cabem em todas as disposições. Encontrará uma lista completa dos itens disponíveis em [Vistas de treino](#).

5. Quando a disposição estiver concluída, confirme e regresse ao menu **VISTAS DE TREINO** tocando em .
6. Se quiser definir mais vistas de treino para o perfil, repita os passos 1 a 5.
7. Para ativar a **Vista de volta**, marque a caixa no campo **Vista de volta**.
8. Toque em  no menu **VISTAS DE TREINO** para guardar as alterações.

VISTA FREQ. CARDÍACA

Escolha **%** (percentagem da frequência cardíaca máxima) ou **bpm** (batimentos por minuto).

VISTA DE VELOCIDADE

Escolha **km/h** ou **min/km**.

SONS DE TREINO

Escolha **Silenciar**, **Suaves**, **Altos** e **Muito altos**.

GPS

Defina a função GPS como **Ligada** ou **Desligada**.

PAUSA AUTOMÁTICA

Marque a caixa para ativar a função.

Toque em **Velocidade de ativação** para definir a velocidade com que a gravação entra em pausa.

VOLTA AUTOMÁTICA

Marque a caixa para ativar a função e defina depois a **Duração** ou a **Distância** da volta automática.

BOTÃO DA FRENTE REGISTA VOLTA

Defina a função como **Ligada** ou **Desligada**. Se ativar a função, premir o botão da frente regista uma volta quando estiver a gravar uma sessão.

Por predefinição, a função está ligada em **Ciclismo de estrada**, **Ciclismo todo-o-terreno** e **Ciclismo em pista coberta**.

 Premir sem soltar o botão da frente faz uma pausa na gravação.

ZONAS FC

Visualize e altere os limites das zonas de frequência cardíaca.

DEFINIÇÕES POTÊNCIA

Em **Definições potência**, serão apresentadas as seguintes opções:

- **Vista potência:** Selecione **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% de FTP).
- **FTP (W):** Defina o seu valor FTP. A gama está entre 60 e 600 Watts.
- **Potência, média de avanço:** Escolha uma média de avanço de 3, 10 ou 30 segundos para dados de potência ou escolha **Definir outro** para definir a média de avanço como um valor entre 1 e 99 segundos.
- **Zonas potência:** Visualize e altere os limites das zonas de potência.

DEFINIÇÕES DA BICICLETA

Para ver ou modificar as definições da bicicleta, aceda a **Definições > Definições bicicleta** e escolha a bicicleta. O sensores que ligou à bicicleta aparecem sob o nome da bicicleta.

Encontrará as seguintes definições:

NOME DA BICICLETA: **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** ou **Bicicleta 4**

TAMANHO DA RODA (MM): Defina o tamanho da roda em milímetros. Para mais informações, consulte [Medir tamanho da roda](#).

COMP. MANIVELA (MM): Defina o comprimento da manivela em milímetros.

SENSORES: Veja todos os sensores que ligou à bicicleta.

MEDIR O TAMANHO DA RODA

As definições do tamanho da roda são um pré-requisito para obter dados de ciclismo exatos. Há dois modos de determinar o tamanho da roda da sua bicicleta:

Método 1

Obterá o resultado mais exato medindo a roda manualmente.

Use a válvula para marcar o ponto onde a roda toca no solo. Trace uma linha no chão para marcar esse ponto. Faça avançar a bicicleta, numa superfície plana, uma rotação completa. O pneu deverá estar perpendicular ao chão. Trace uma nova linha no chão quando a válvula estiver no ponto de partida, para marcar uma rotação completa. Meça a distância entre as duas linhas.

Subtraia 4 mm a essa distância para compensar o seu peso na bicicleta e obtém o perímetro da roda. Introduza este valor no computador de ciclismo.

Método 2

Procure o diâmetro impresso na roda, em polegadas ou em ETRTO. Faça-o corresponder ao tamanho da roda em milímetros, indicado na coluna da direita da tabela.

 *Pode também verificar o tamanho da roda no fabricante.*

ETRTO	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2,2	2282
55-584	27,5 x 2,2	2124

 Os tamanhos de roda apresentados na tabela são meramente indicativos, uma vez que dependem do tipo de roda e da pressão do ar. Devido às variações das medições, a Polar não pode ser responsabilizada pela sua validade.

DEFINIÇÕES FÍSICAS

Para visualizar e editar as suas definições físicas, aceda a **Definições** > **Definições físicas**. Encontrará o seguinte:

- **Sexo**
- **Altura**
- **Peso**
- **Data de nascimento**
- **FCmáx.**
- **FC em repouso**
- **VO2max**

É importante que seja exacto nas definições físicas, sobretudo quando definir o seu peso, altura, data de nascimento e sexo, uma vez que têm impacto na precisão dos valores de medição como os limites da frequência cardíaca e consumo calórico.

Toque para abrir a definição que pretende alterar e edite à sua vontade. Confirme e regresse ao menu anterior tocando em .

Em algumas definições (por exemplo, SEXO), toque no campo até ver o valor correcto.

SEXO

Escolha **Masculino** ou **Feminino**.

ALTURA

Defina a sua altura.

PESO

Defina o seu peso.

DATA DE NASCIMENTO

Defina a sua data de nascimento.

FCMÁX.

FC MÁX: Defina a sua frequência cardíaca máxima se a tiver medido através de testes adequados. O valor de frequência cardíaca máxima com base na idade ($220 - \text{idade}$) é apresentado como valor pre-definido quando a define pela primeira vez.

Acerca da frequência cardíaca máxima

A $FC_{\text{máx}}$ é usada para calcular o seu dispêndio de energia. A $FC_{\text{máx}}$ é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A $FC_{\text{máx}}$ também é útil para determinar a intensidade de treino. O método mais preciso para determinar a sua $FC_{\text{máx}}$ é realizar uma prova de esforço num laboratório.

FC EM REPOUSO

FC EM REPOUSO: Defina a sua frequência cardíaca em repouso.

Acerca da frequência cardíaca em repouso

A frequência cardíaca em repouso (FC_{rep}) de uma pessoa é o número mais baixo de batimentos por minuto quando está totalmente descontraída e sem distração. A idade, nível de fitness, genética, estado de saúde e sexo afectam a FC_{rep} . A FC_{rep} diminui em resultado do condicionamento cardiovascular. Um valor normal para um adulto é 60-80 bpm, mas para atletas de topo pode ser até inferior a 30 bpm. Um valor excepcionalmente elevado para a FC_{rep} pode ser um sinal de excesso de esforço ou de doença.

VO2 MAX

VO2max: Defina o seu consumo máximo de oxigénio, $VO2_{\text{max}}$.

Acerca do $VO2_{\text{max}}$

Existe uma ligação clara entre o consumo de oxigénio ($VO2$) do corpo e a fitness cardiovascular, porque a entrega de oxigénio aos tecidos depende do funcionamento dos pulmões e coração. $VO2_{\text{max}}$ (consumo máximo de oxigénio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa máxima a que o oxigénio pode ser usado pelo corpo durante exercício máximo; está directamente relacionado com a capacidade máxima de o coração levar sangue aos músculos. O valor de $VO2_{\text{max}}$ pode ser medido ou predito por testes de fitness (por exemplo, testes de esforço máximo, testes de esforço submáximo, Teste de Fitness Polar). O $VO2_{\text{max}}$ é um bom índice

de fitness cardiovascular e um bom indicador da capacidade de desempenho em eventos de resistência como corrida de longa distância, ciclismo, esqui de fundo e natação.

O VO_{2max} pode ser expresso em mililitros por minuto ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) ou este valor pode ser dividido pelo peso da pessoa em quilos ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

A relação entre o consumo de oxigénio (VO_2) e a frequência cardíaca (FC) é linear numa mesma pessoa durante exercício dinâmico. As percentagens de VO_{2max} podem ser alteradas para % de $FC_{máx}$ por meio da seguinte fórmula: $\%FC_{máx} = (\%VO_{2max} + 28,12)/1,28$.

O VO_{2max} é a variável básica da intensidade do exercício. Para determinar as intensidades do exercício alvo a frequência cardíaca é mais prática e útil porque pode ser obtida facilmente e de modo não invasivo, por exemplo, online durante o exercício com monitores de frequência cardíaca.

ACTUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

O firmware do seu V600 pode ser actualizado. Sempre que estiver disponível uma nova versão de firmware, será notificado pelo FlowSync quando ligar o V650 ao computador através do cabo USB. As actualizações do software são transferidas através do cabo USB e do software FlowSync.

Realizam-se actualizações ao firmware para melhorar a funcionalidade do V650. Podem incluir melhorias em funcionalidades existentes ou funcionalidades totalmente novas, por exemplo.

COMO ACTUALIZAR O FIRMWARE

Para actualizar o firmware do seu V650, necessita do seguinte:

- Um conta no serviço Web Flow
- Software FlowSync instalado
- Ter registado o V650 no serviço Web Flow

Aceda a flow.polar.com/start, crie uma conta Polar no serviço Web Polar Flow e transfira e instale no seu computador o software FlowSync.

Para actualizar o firmware:

1. Ligue ao V650 o conector USB miniatura e ligue a outra extremidade do cabo no computador.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que actualize o firmware.
4. Seleccione Sim. O novo firmware é instalado e o V650 reinicializa-se.

Antes da ser actualizado o firmware, os dados do seu V650 são sincronizados para o serviço Web Flow. Sendo assim, não perderá dados ao actualizar.

SENSORES COMPATÍVEIS

Sensor de Frequência Cardíaca Polar Bluetooth® Smart	26
Emparelhar um Sensor de Frequência Cardíaca com o V650	26
Sensor de Velocidade Polar Bluetooth® Smart	26
Emparelhar um Sensor de Velocidade com o V650	27
Sensor de Cadência Polar Bluetooth® Smart	27
Emparelhar um Sensor de Cadência com o V650	28

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR BLUETOOTH® SMART

O sensor de frequência cardíaca Polar consiste numa tira confortável e um conector. Deteta com exatidão a frequência cardíaca e envia os dados em tempo real para o V650 .

Os dados de frequência cardíaca permitir-lhe-ão entender o seu estado físico e o modo como o seu corpo responde ao treino. Embora haja muitas indicações subjetivas de como o seu corpo se está a comportar quando se exercita (perceção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como medir a frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, terá uma medida fiável do seu estado físico.

EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O V650

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca tal como se indica em [Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca](#) e aceda a **Definições > Definições Gerais > Emparelhamento > Emparelhar dispositivo novo**.
2. O V650 lista os dispositivos que encontra. Toque no que pretende emparelhar.
3. **Emparelhamento resultou** diz-lhe que o emparelhamento está concluído.

SENSOR DE VELOCIDADE POLAR BLUETOOTH® SMART

Há uma gama de sensores que podem afetar a sua velocidade de ciclismo. A fitness é obviamente um deles, no entanto, as condições meteorológicas e os vários gradientes da estrada desempenham também um papel importante. A maneira mais avançada de medir o modo como estes fatores afetam a velocidade do seu desempenho é com um aerodinâmico sensor de velocidade.

- Mede a velocidade atual, média e máxima
- Monitoriza a velocidade média para ver a sua evolução e a melhoria de desempenho
- Leve, mas resistente e fácil de fixar

EMPARELHAR UM SENSOR DE VELOCIDADE COM O V650

Certifique-se de que o sensor de velocidade foi correctamente instalado. Para mais informações sobre a instalação do sensor de velocidade, consulte o manual do utilizador do sensor de velocidade.

1. Aceda a **Definições gerais > Emparelhamento > Emparelhar novo dispositivo**. O V650 deve estar a menos de três metros do sensor que pretende emparelhar. Está suficientemente perto quando está montado no guiador.

2. Ative o sensor que pretende emparelhar. Rode a roda algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que ativou o sensor.

 *Emparelhe nos 30 segundos após a ativação do sensor.*

3. O V650 lista os dispositivos que encontra. O dispositivo mais próximo do V650 está no topo da lista. Toque no dispositivo que pretende emparelhar.

4. **Emparelhamento resultou** diz-lhe que o emparelhamento está concluído.

5. Ligue o sensor à **Bicicleta 1, Bicicleta 2, Bicicleta 3** ou **Bicicleta 4** Pode alterar posteriormente a bicicleta em **Dispositivos emparelhados**.

6. Definir o tamanho da roda Confirme e regresse ao menu **EMPARELHAMENTO** tocando em 

 *Quando seleciona uma bicicleta para um percurso, o V650 começa automaticamente a procurar os sensores que ligou à bicicleta. O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno do indicador do sensor fique estático.*

SENSOR DE CADÊNCIA POLAR BLUETOOTH® SMART

O modo mais prático de medir a sua sessão de ciclismo é com o nosso sensor de cadência sem fios avançado. Mede a cadência de ciclismo em tempo real, média e máxima em rotações por minuto, para que possa comparar a técnica do seu percurso com a de percursos anteriores.

- Melhora a sua técnica de ciclismo e identifica a sua cadência ideal
- Dados de cadência livres de interferências permitem-lhe avaliar o seu desempenho individual

- Concebido para ser aerodinâmico e leve

EMPARELHAR UM SENSOR DE CADÊNCIA COM O V650

Certifique-se de que o sensor de cadência foi correctamente instalado. Para mais informações sobre a instalação do sensor de cadência, consulte o manual do utilizador do sensor de cadência.

1. Aceda a **Definições gerais > Emparelhamento > Emparelhar novo dispositivo**. O V650 deve estar a menos de três metros do sensor que pretende emparelhar. Está suficientemente perto quando está montado no guiador.

2. Ative o sensor que pretende emparelhar. Rode o pedal algumas vezes para ativar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que ativou o sensor.

 *Emparelhe nos 30 segundos após a ativação do sensor.*

3. O V650 lista os dispositivos que encontra. O dispositivo mais próximo do V650 está no topo da lista. Toque no dispositivo que pretende emparelhar.

4. **Emparelhamento resultou** diz-lhe que o emparelhamento está concluído.

5. Ligue o sensor à **Bicicleta 1, Bicicleta 2, Bicicleta 3** ou **Bicicleta 4** Pode alterar posteriormente a bicicleta em **Dispositivos emparelhados**.

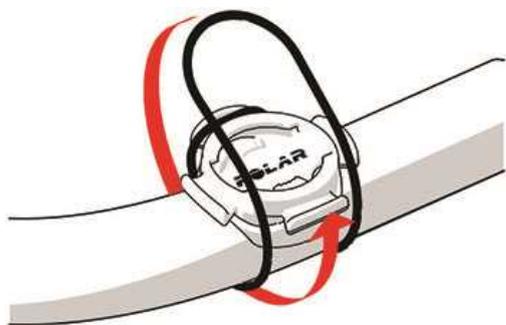
 *Quando seleciona uma bicicleta para um percurso, o V650 começa automaticamente a procurar os sensores que ligou à bicicleta. O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno do indicador do sensor fique estático.*

INSTALAR SUPORTE DA BICICLETA

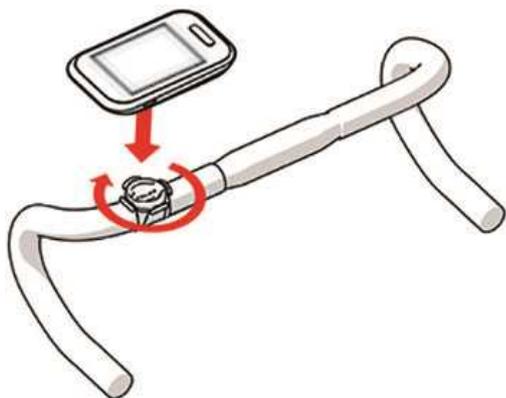
INSTALAR SUPORTE DA BICICLETA

Pode instalar o suporte de bicicleta ajustável Polar na haste ou do lado esquerdo ou direito do guidador.

1. Coloque a base de borracha na haste/guiador
2. Posicione o suporte de bicicleta na base de borracha de modo a ter o logótipo POLAR alinhado com o guidador.
3. Fixe o suporte de bicicleta à haste/guiador com o vedante em O.



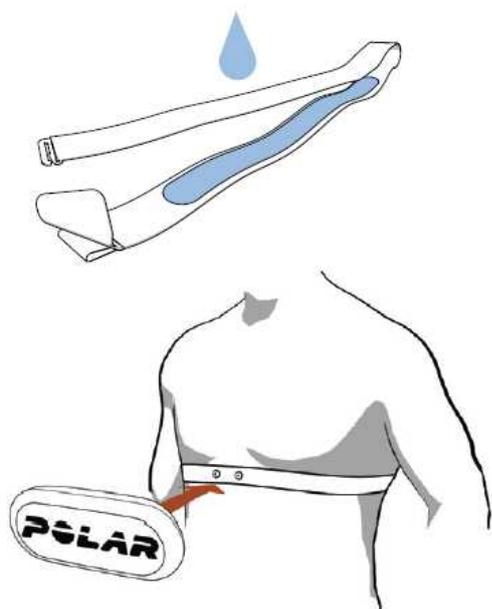
4. Alinhe as saliências na traseira do V650 com as ranhuras no suporte de bicicleta e rode para a esquerda até o V650 estar no sítio.



TREINO

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça as zonas dos elétrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Ajuste o comprimento da tira para que fique justa, mas confortável. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Verifique se as zonas húmidas dos elétrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.



i Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a humidade poderão manter ativado o sensor de frequência cardíaca, não se esqueça pois de o secar bem.

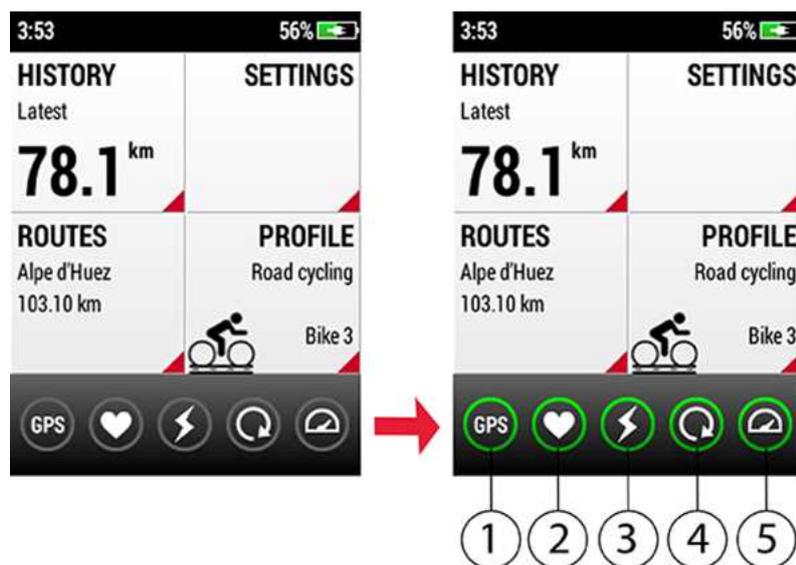
INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

ESCOLHER O PERFIL E BICICLETA PARA O PERCURSO

Aceda a **PERFIL** para seleccionar **Ciclismo de estrada**, **Ciclismo de montanha**, **Ciclismo em pista coberta** ou **Outro**. Selecione **Bicicleta 1**, **Bicicleta 2**, **Bicicleta 3** ou **Bicicleta 4**.

Se ligou o GPS no perfil que escolhe, o V650 começa automaticamente a procurar os sinais de satélites GPS. Durante a pesquisa do sinal, mantenha o V650 imóvel com o ecrã virado para cima. A primeira vez demora normalmente 30 a 60 segundos. De futuro, deverá demorar apenas uns segundos. O V650 encontrou o satélite de GPS mal o círculo verde em torno do GPS fique estático.

Se ligou um sensor à bicicleta, o seu V650 começa a procurar sinais dos sensores. O círculo verde em torno do indicador do sensor pisca durante a busca. O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno do indicador do sensor fique estático. Prima o botão da frente para iniciar o percurso ou prossiga com a seleção do itinerário.



1. GPS
2. Sensor de frequência cardíaca
3. Sensor de potência
4. Sensor de cadência
5. Sensor de velocidade

i Depois de encontrar os satélites, o V650 calibra a altitude. **Calibração da altitude concluída** indica que a calibração está pronta. Para garantir que a altitude continua a estar exata, é preciso calibrar o V650 manualmente sempre que esteja disponível uma referência fiável, como um pico ou um mapa topográfico, ou quando se está ao nível do mar. Para calibrar manualmente, prima o botão lateral e seleccione **Calibrar altitude**. Defina, depois, a altitude da sua localização atual.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM ORIENTAÇÃO DE ITINERÁRIOS

Aceda a **ITINERÁRIOS** para ver uma lista dos itinerários que adicionou aos favoritos no serviço Web Flow e que sincronizou para o V650. Escolha o itinerário para a próxima sessão de treino tocando no círculo

do lado esquerdo do nome do itinerário. Tocar no mosaico de um itinerário mostra uma pré-visualização desse itinerário.

Regresse à vista principal tocando em . O itinerário escolhido aparece no mosaico **ITINERÁRIOS**. Prima o botão da frente para iniciar o percurso.

Para mais informações sobre orientação de itinerários e instruções para adicionar itinerários ao V650, consulte [Orientação de itinerários](#).

FUNÇÕES DOS BOTÕES DURANTE O TREINO

FUNÇÕES DO BOTÃO LATERAL

- Alterar a vista de treino com uma curta pressão no botão.
- Premir, sem soltar, para ver o menu lateral, ou, quando o ecrã estiver bloqueado, premir sem soltar para o desbloquear.
- Premir, sem soltar, durante oito segundos, para desligar o V650.

 *Com chuva forte, as gotas de chuva poderão interferir com as funções do ecrã tátil. Recomendamos que bloqueie o ecrã no menu lateral para evitar isso.*

FUNÇÕES DO BOTÃO DA FRENTE

- Registrar uma volta com uma curta pressão no botão.

A função **BOTÃO DA FRENTE REGISTA VOLTA** tem de estar ativada. Por predefinição, a função está ativada. Pode ativar e desativar a função em **Definições > Perfis de desporto** (escolher o perfil que pretende editar para ver as definições).

- Prima, sem soltar, para pôr a gravação em pausa. Para parar a sessão de treino, prima, sem soltar **STOP** durante três segundos.

FUNÇÕES DO ECRÃ TÁTIL

- Passe a mão sobre o ecrã para alterar as vistas de treino.
- O triângulo vermelho no canto inferior direito de um campo de dados indica que pode alternar rapidamente entre as informações mostradas, de velocidade para velocidade média, por exemplo.
- Passe a mão de cima a baixo para abrir o menu pendente. Pode regular ali a luz frontal, os sons de treino e o brilho do visor.

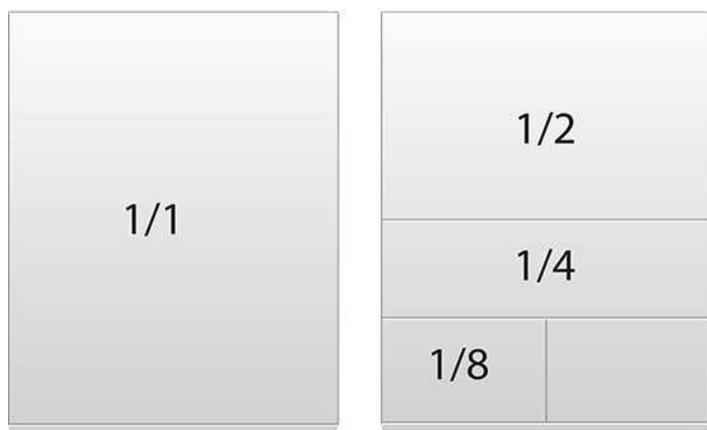
VISTAS DE TREINO

As vistas de treino do V650 são totalmente personalizáveis. Pode escolher ter até seis vistas de treino por perfil, com cada vista de treino a conter até oito itens.

Apresentam-se a seguir todas as vistas de treino disponíveis. Escolha as que melhor se adequam a si e às suas necessidades e requisitos de treino. Para instruções sobre a personalização das vistas de treino, consulte [Definições de perfil de desporto](#).

 Alguns dos itens da vista de treino são mostrados em formato numérico ou gráfico (indicado pelo ícone de gráfico  a seguir ao nome do item na lista de seleção), dependendo da dimensão do item selecionado.

Tamanhos dos itens



Nas tabelas a seguir pode ver as dimensões de itens disponíveis para cada item da vista de treino.

HORA

Hora 1/2, 1/4, 1/8	Hora atual
Duração 1/2, 1/4, 1/8	Duração total da sessão de treino até ao momento
Tempo da volta 1/2, 1/4, 1/8	O tempo do cronómetro para a volta atual

AMBIENTE

Altitude 1/2, 1/4, 1/8	Altitude atual em pés ou metros
Gráfico altitude 1/2  , 1/4 	Altitude sob a forma de gráfico de tendência
Subida 1/2, 1/4, 1/8	Subida em metros/pés
Voltar ao início 1/1  , 1/2 	Uma seta aponta na direção do seu ponto de partida. Mostra também a distância direta (em linha reta) entre o sítio onde está e o ponto de partida.
Barómetro 1/2, 1/4, 1/8	Pressão atmosférica atual
Descida 1/2, 1/4, 1/8	Descida em metros/pés
Inclinação 1/2, 1/4  , 1/8	Inclinação ascendente/descendente em graus ou em %
Mapa 1/1 	<p>Um traçado a linha do seu percurso num mapa, permitindo-lhe ver onde está no mapa em tempo real. Consulte Mapas para ver instruções sobre como transferir mapas para o V650.</p> <p>Quando vir o mapa, verá os seguintes dados nos dois itens de 1/8 de tamanho no quarto inferior do ecrã:</p> <ul style="list-style-type: none">• velocidade• distância

	<ul style="list-style-type: none"> • duração • frequência cardíaca • potência • cadência <p>Altere os dados mostrados tocando no item.</p>
<p>Percurso</p> <p>1/1 </p>	<p>A funcionalidade orientação de itinerários orienta-o em percursos que gravou em sessões anteriores ou que outros utilizadores do serviço Web Flow gravaram e partilharam.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O ponteiro vermelho do mapa mostra a sua localização e a direção em que se encaminha. • A linha vermelha mostra o itinerário a ser seguido. • O círculo verde mostra o ponto de partida do itinerário e o círculo vermelho, o ponto de chegada. • A linha azul mostra o seu itinerário atual.

MEDIÇÕES DO CORPO

<p>Calorias</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>As calorias queimadas até ao momento.</p>
<p>Frequência cardíaca</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%)</p>
<p>Zonas FC</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>A frequência cardíaca e a duração do percurso. As barras indicam o tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.</p> <p>Pode bloquear a zona em que se encontra de momento tocando na vista. São mostrados os limites da zona bloqueada. Se a sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, será notificado por um aviso áudio. Desbloqueie a zona voltando a tocar na vista.</p>
<p>Gráfico FC</p>	<p>A sua frequência cardíaca como uma tendência gráfica.</p>

<p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Pode bloquear a zona em que se encontra de momento tocando na vista. São mostrados os limites da zona bloqueada. Se a sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, será notificado por um aviso áudio. Desbloqueie a zona voltando a tocar na vista.</p> <p> <i>Toque para alternar a vista.</i></p>
<p>FC méd.</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A frequência cardíaca média</p>
<p>FC máx.</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A sua frequência cardíaca máxima</p>
<p>Máx FC volta</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A sua frequência cardíaca máxima para a volta atual</p>
<p>FC média volta</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A sua frequência cardíaca média para a volta atual</p>

DISTÂNCIA

<p>Distância</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A distância que percorreu durante o percurso</p>
<p>Distância da volta</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>A distância que percorreu durante a volta atual</p>

VELOCIDADE

Velocidade / Ritmo 1/2, 1/4, 1/8	Velocidade atual (km/h ou mph)
Velocidade média / Ritmo médio 1/2, 1/4, 1/8	Velocidade média (km/h ou mph)
Velocidade máxima / Ritmo máximo 1/2, 1/4, 1/8	Velocidade máxima (km/h ou mph)
Velocidade média da volta / Ritmo médio da volta 1/2, 1/4, 1/8	Velocidade média (km/h ou mph) para a volta atual
Velocidade máxima da volta / Ritmo máximo da volta 1/2, 1/4, 1/8	Velocidade máxima (km/h ou mph) para a volta atual
Gráfico de velocidade / Gráfico de ritmo 1/2  , 1/4 	Mostra a sua velocidade atual (km/h ou mph) e as alterações mais recentes da velocidade como tendência gráfica.
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Metros/pés subidos por hora

CADÊNCIA

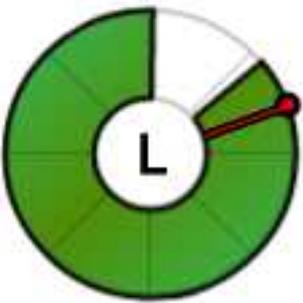
Cadência 1/2, 1/4, 1/8	Taxa de pedalagem em rotações por minuto
--------------------------------------	--

Cadência méd. 1/2, 1/4, 1/8	Taxa de pedalagem média
Cadência média da volta 1/2, 1/4, 1/8	Taxa de pedalagem média para a volta atual

POTÊNCIA

 Dependendo da vista de potência que selecionou em [Definições de perfil de desporto](#), a saída de potência é mostrada em **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% do FT).

Potência 1/2, 1/4, 1/8	Saída de potência atual
Potência méd. 1/2, 1/4, 1/8	Potência média para a sessão de treino atual
Potência máx. 1/2, 1/4, 1/8	Potência máxima para a sessão de treino atual
Potência, esquerdo 1/2, 1/4, 1/8	Saída de potência atual da perna esquerda
Potência, direito 1/2, 1/4, 1/8	Saída de potência atual da perna direita
Zonas potência 1/1  , 1/2 	<p>A saída de potência e a duração do percurso. As barras indicam o tempo gasto em cada zona de potência.</p> <p>Pode bloquear a zona em que se encontra de momento tocando na vista. São mostrados os limites da zona bloqueada. Se a sua saída de potência sair da zona bloqueada, será notificado por um aviso áudio. Desbloqueie a zona voltando a tocar na vista.</p>

<p>Gráfico de potência</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>A sua saída de potência como tendência gráfica</p> <p>Pode bloquear a zona em que se encontra de momento tocando na vista. São mostrados os limites da zona bloqueada. Se a sua saída de potência sair da zona bloqueada, será notificado por um aviso áudio. Desbloqueie a zona voltando a tocar na vista.</p> <p> <i>Toque para alternar a vista.</i></p>
<p>Potência méd. volta</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Potência média para a volta atual</p>
<p>Potência máx. volta</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Potência máxima para a volta atual</p>
<p>Equilíbrio esquerda/direita</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribuição de potência entre o pé esquerdo e o direito, em percentagem</p>
<p>Equilíbrio esquerda/direita méd.</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribuição de potência media entre a perna esquerda e a direita, em percentagem</p>
<p>Equilíbrio esquerda/direita</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Distribuição da potência entre a perna esquerda e a direita para a volta atual</p>
<p>Força</p> 	<p>Uma visualização em sectograma do curso do pedal esquerdo e direito.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A área verde é a força positiva que usa durante o curso do pedal. • A linha laranja indica a posição do pedal onde é produzida a força máxima de pedalagem.

1/2 	
<p>Vista Força</p> <p>1/1 </p>	<p>Na Vista força, verá as seguintes informações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uma visualização do curso do pedal esquerdo e direito • Força máxima durante o curso do pedal esquerdo e direito • A percentagem de tempo de força positiva no curso do pedal esquerdo e direito <p>Se estiver a usar o Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (com um transmissor de potência), verá as seguintes informações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uma visualização do curso do pedal • Saída de potência atual / 3, 10, 30 ou 1-99 (o valor que definiu) segundos média da saída de potência. Toque para alterar o valor. • Força máxima durante um curso do pedal • A percentagem de tempo de força positiva num curso de pedal • Cadência
<p>Força máx. volta, esquerdo</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Força máxima durante um curso do pedal (esquerdo)
<p>Força máx. volta, direito</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Força máxima durante um curso do pedal (direito)
<p>NP</p> <p>NP volta</p>	NORMALIZED POWER (NP) permite avaliar a intensidade do treino. Fornece uma melhor medida das exigências fisiológicas reais de uma determinada sessão de treino.
<p>IF</p> <p>IF volta:</p>	INTENSITY FACTOR (IF) é a taxa de potência normalizada em relação ao seu limiar de potência. O IF é um modo válido e conveniente de comparar a intensidade relativa de uma sessão de treino ou corrida no mesmo ciclista ou entre ciclistas, tendo em conta alterações ou diferenças do limiar de potência.
TSS	TRAINING STRESS SCORE (TSS) quantifica a carga de treino geral

TSS volta:	baseada nos seus dados de potência.
-------------------	-------------------------------------

INFORMAÇÕES DA VOLTA

Sempre que regista uma volta, aparece durante uns instantes a notificação da volta. Se pretender acompanhar as informações da volta enquanto a faz, pode escolher uma **Vista de volta/ VISTA DE VOLTA AUTOMÁTICA** separada nas definições de Perfil de desporto.

 *Toque no ecrã na **Vista de volta / VISTA DE VOLTA AUTOMÁTICA** para visualizar a notificação de volta da sua volta anterior.*

VOLTAR AO INÍCIO

A funcionalidade Voltar ao ponto de partida orienta-o de volta ao seu ponto de partida. Quando o V650 capta os sinais do satélite GPS no início da sessão de treino, a sua localização é guardada como ponto de partida.

Quando estiver na altura de regressar ao seu ponto de partida, faça o seguinte:

- Percorra até à vista VOLTAR AO INÍCIO.
- Vá-se movendo para que o V650 possa determinar a direcção em que segue. Uma seta apontará na direcção do ponto de partida.
- Para voltar ao ponto de partida, desloque-se na direcção da seta.
- O V650 mostra também a distância directa (em linha recta) entre o sítio onde está e o ponto de partida.

 *Mantenha sempre um mapa à mão para o caso de o V650 perder o sinal de satélite ou a bateria ficar sem carga.*

 *Esta funcionalidade usa a função GPS. Defina GPS como ligado nas definições do perfil de desporto. Para instruções, consulte [Perfis de Desporto](#).*

EFFECTUAR UMA PAUSA E PARAR O TREINO

Para fazer uma pausa na gravação, prima sem soltar o botão da frente.

- Para continuar a gravar o treino, escolha **CONTINUAR**.
- Para parar a sessão de treino, prima, sem soltar **PARAR** durante três segundos.

 Após o treino, cuide do sensor de frequência cardíaca. Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. Para instruções completas sobre os cuidados a ter e manutenção, consulte [Cuidar do V650](#).

DEPOIS DO TREINO

RESUMO

Após cada sessão de treino, receberá um resumo instantâneo da sessão. O resumo inclui:

<ul style="list-style-type: none">• Duração da sessão• Distância• Frequência cardíaca média e máxima• Velocidade/ritmo médio e máximo• Calorias compensadas para a altitude e gordura queimada em % de calorias
<ul style="list-style-type: none">• Benefício de treino: texto com informações, aparece, por exemplo, Treino Steady State+ se tiver treinado pelo menos 10 minutos nas zonas de desporto. Para mais informações, consulte Benefício de Treino.• Tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca
<ul style="list-style-type: none">• Cadência média e máxima• Subida e descida• Altitude máxima
<ul style="list-style-type: none">• Saída de potência média e máxima• Valor médio e máximo de W/KG (rácio potência para peso)• Distribuição da potência de pedalagem média entre o pé esquerdo e o direito, em percentagem
<ul style="list-style-type: none">• O seu percurso num mapa
<p>Detalhes da volta</p> <ul style="list-style-type: none">• Número e tempo da volta• Distância• Frequência cardíaca média

- Velocidade média
- Cadência média
- Potência média

Para visualizar o seu resumo de treino, aceda a **HISTÓRICO > Sessões**.

HISTÓRICO SESSÕES

O V650 guarda o resumo do seu percurso em **HISTÓRICO > Sessões**. Pode ver ali uma lista das suas sessões com as seguintes informações: data, hora de início, perfil e bicicleta.

- Toque numa sessão para abrir o seu resumo. Percorra o sumário passando a mão para a esquerda ou para a direita,
- Toque sem soltar para eliminar uma sessão.

Para uma análise mais aprofundada, transfira o histórico de treino para o serviço Web Polar Flow com o cabo USB e o software FlowSync. O serviço Web oferece várias opções de análise dos dados.

TOTAIS

Para visualizar os seus totais de treino, aceda a **HISTÓRICO > Totais**.

Totais inclui informações cumulativas registadas durante sessões de treino desde a última reinitialização:

- Período de tempo
- **Duração**
- **Distância**
- **Calorias**
- Distância percorrida na **Bicicleta 1, Bicicleta 2, Bicicleta 3 e Bicicleta 4**

 *Toque no campo para reinitializar os totais. Os totais das bicicletas têm de ser reinitializados separadamente.*

Os valores são actualizados automaticamente quando para a gravação.

 *Use o ficheiro de valores totais como contador sazonal ou mensal de dados de ciclismo.*

FUNCIONALIDADES

GPS

O V650 tem GPS integrado, que fornece medições exatas de velocidade e distância, que lhe permite ver, após a sessão, o seu percurso no mapa na aplicação e serviço Web Flow. O V650 inclui as seguintes funcionalidades GPS:

- Distância: Dá-lhe a distância exata durante e depois da sessão.
- Velocidade: Informações exatas de velocidade durante e depois da sessão.
- Voltar ao início: Orienta-o para o ponto de partida pela mais curta distância possível e mostra-lhe a distância até ao ponto de partida. Já pode verificar percursos mais aventureiros e explorá-los de modo seguro, sabendo que o V650 o pode levar de volta ao ponto de onde partiu.
- Percurso: O traçado de uma linha do seu percurso, que indica a posição atual e o local de partida.

BARÓMETRO

O V650 mede a altitude com um sensor de pressão atmosférica e converte a pressão atmosférica medida numa leitura de altitude. Este é o modo mais exato de medir a altitude e as alterações de altitude (subida / descida).

As funcionalidades do barómetro incluem:

- Altitude, subida e descida
- Inclínómetro baseado no GPS
- VAM (velocidade média de subida) em tempo real
- Calorias com compensação para a altitude

Para garantir que a altitude continua a estar exata, é preciso calibrá-la sempre que esteja disponível uma referência fiável, como um pico ou um mapa topográfico, ou quando se está ao nível do mar. As variações de pressão devidas a condições meteorológicas ou ao ar condicionado num recinto coberto poderão afetar as leituras de altitude.

PERFIS DE DESPORTO

O V650 tem três perfis para ciclismo (e um perfil para outros desportos). Pode especificar definições para cada um deles. Por exemplo, pode personalizar cada perfil com até seis vistas de treino diferentes, para ver as informações que realmente lhe interessam.

Para mais informações, consulte [Definições de Perfil de Desporto](#).

MAPAS

A partir da versão 1.2, o V650 acompanha o seu percurso com mapas offline baseados em dados OpenStreetMap. O V650 traça o seu percurso num mapa à medida que avança, permitindo-lhe ver onde está no mapa em tempo real.

Pode ativar e desativar a vista de mapa em **Definições > Perfis de desporto**. Selecione o perfil de desporto que pretende editar e selecione depois **Vistas de Treino**. Em **Vistas de Treino**, percorra até ao último item do menu (**VISTA DE MAPA**) e marque/desmarque a caixa para ativar ou desativar a vista de mapa.

Mais ainda, pode escolher um item do **Mapa** para uma das suas vistas de treino (**Vista 1, Vista 2, Vista 3, Vista 4, Vista 5** ou **Vista 6**). Pode, deste modo, usar as vistas de mapa com vários níveis de zoom: uma mostrando as estradas em detalhe e outra que mostre mais da estrada para a frente. Para instruções sobre como editar as vistas de treino, consulte [Definições de perfil de desporto](#).

 Por predefinição, a vista de mapa está ativada nos seguintes perfis de desporto: **Ciclismo de estrada, Ciclismo todo-o-terreno e Outro**.

DEFINIÇÕES DO MAPA

Para visualizar ou modificar as suas definições de mapa, aceda a **Definições > Definições gerais > Mapas**. Encontrará as seguintes definições:

ZONA DO MAPA OFFLINE: Defina o centro para a zona do mapa offline (450 x 450 km).

- Pode navegar no mapa passando a mão e fazer zoom com um toque duplo e sair do zoom tocando com dois dedos.
- Uma vez definida a área, toque em **TRANSFERIR**.
- Aparece a indicação, **Eliminar mapas antigos?** Uma nova seleção de área do mapa eliminará os mapas anteriores. Escolha **CONTINUAR** para confirmar a seleção da área. O V650 regressa às **DEFINIÇÕES DO MAPA**.
- Aparece a indicação **É necessário sincronizar** sob a **ZONA DO MAPA OFFLINE**. **O novo mapa offline será transferido da próxima vez que sincronizar o seu V650 com o serviço Web Flow através do software FlowSync..**

CAMADAS DO MAPA: Selecione **Topográfico, Percursos de bicicleta** e/ou **Percursos favoritos**.

Em **Pesquisar mapa offline**, pode pré-visualizar o mapa transferido antes de iniciar uma sessão de treino. Para mover o mapa para a sua localização atual, toque na agulha da bússola no canto superior

direito do ecrã. Ao navegar para longe da sua atual localização, a agulha da bússola passa de vermelha a branca.

DURANTE O TREINO

Quando se toca num mapa, um ícone mão aparece no canto superior esquerdo do ecrã. Pode entrar no modo de navegação e zoom tocando no ícone mão ou no tocando no canto superior esquerdo do ecrã. A barra vermelha no fundo e no topo do ecrã, juntamente com o ícone mão, indicam que o modo de navegação e zoom está ativo. Pode fazer zoom com um toque duplo ou diminuir a imagem com um toque de dois dedos ou aumentá-la. É possível navegar no mapa fazendo deslizar a mão. Centre o mapa tocando no indicador de tipo de mapa. Deixará automaticamente o modo de navegação e zoom se não tocar no ecrã durante uns segundos ou se tocar no ícone mão. Ao deixar o modo de navegação e zoom, a sua localização no mapa é centrada automaticamente.

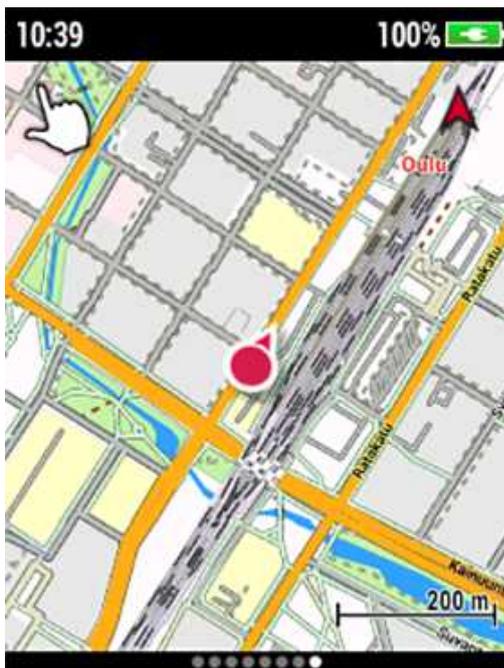


Pode também alterar a direção do mapa (**ORIENTAÇÃO PARA CIMA** ou **NORTE PARA CIMA**) tocando no indicador do tipo de mapa no canto superior direito do ecrã.

ORIENTAÇÃO PARA CIMA: O ponteiro de localização permanece apontado para o topo do ecrã, independentemente da direção em que estiver a ir. Quando vira, a vista de mapa vira também, para que o ponteiro de localização permaneça apontado para o topo do ecrã. O indicador tipo de mapa **ORIENTAÇÃO PARA CIMA** no canto superior direito do ecrã aponta para Norte.



NORTE PARA CIMA: O ponteiro de localização está centrado. A orientação do ponteiro de localização muda quando vira e aponta para o topo do ecrã apenas se estiver a ir para Norte.



ORIENTAÇÃO DE ITINERÁRIOS

A funcionalidade orientação de itinerários orienta-o em percursos que gravou em sessões anteriores ou que outros utilizadores do serviço Web Flow gravaram e partilharam.

ADICIONAR UM ITINERÁRIO AO V650

Para adicionar um itinerário ao seu V650, tem de começar por adicioná-lo à sua lista de **Favoritos** no serviço Web Flow e depois sincronizá-la com o V650.

1. Quando estiver a visualizar um itinerário na vista de análise, clique no ícone favoritos , no canto inferior direito do mapa.
2. Dê um nome ao itinerário e seleccione **Guardar**.
3. O itinerário é adicionado à sua lista de **Favoritos**.
4. Sincronize o itinerário com o seu V650.

O número de favoritos no serviço Web Flow não está limitado, mas o seu V650 pode ter no máximo 20 itinerários de cada vez. Se tiver mais de 20 favoritos na sua lista de **Favoritos**, só os itinerários que estão nos 20 primeiros favoritos são transferidos para o seu V650 quando fizer a sincronização. Para sincronizar um itinerário que não esteja entre os 20 primeiros favoritos, altere a ordem dos favoritos arrastando-os e largando-os. Se pretende eliminar um itinerário da lista de favoritos, clique no ícone eliminar, no canto superior direito do itinerário.

ORIENTAÇÃO NO ECRÃ

- O ponteiro vermelho do mapa mostra a sua localização e a direção em que se encaminha.
- A linha vermelha mostra o itinerário a ser seguido.
- O círculo verde mostra o ponto de partida do itinerário e o círculo vermelho, o ponto de chegada.
- A linha azul mostra o seu itinerário atual.

Para informações sobre como iniciar uma sessão com orientação de itinerários, consulte [Iniciar uma Sessão de Treino](#)

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Os Strava Live Segments são secções de estradas ou pistas previamente definidas onde os atletas podem competir pelo melhor tempo em provas de ciclismo ou de corrida. Os segmentos são definidos em [Strava.com](https://www.strava.com) e podem ser criados por qualquer utilizador do Strava. Pode usar segmentos para comparar os seus próprios tempos ou para os comparar com os tempos de outros utilizadores do Strava que

também concluíram o segmento. Cada segmento tem um quadro de classificação público com um Rei/Rainha da Montanha (**KOM/QOM**), quem tem o melhor tempo para esse segmento.

Se tem uma conta **Strava Premium**, poderá usar a funcionalidade **Strava Live Segment** no Polar V650. Todos os clientes que compram um V650 têm direito a uma filiação Strava Premium gratuita durante 60 dias. Tenha em conta que a oferta é aplicável apenas a novos Membros Strava Premium. Mal registe o seu novo V650, o cliente receberá instruções sobre como começar a usar a Strava Premium através de um e-mail de boas vindas Flow.

IMPORTE OS STRAVA LIVE SEGMENTS DE STRAVA.COM PARA POLAR FLOW

1. Associe as suas contas Strava e Polar Flow no serviço Web Polar Flow OU na aplicação Polar Flow:

Serviço Web Polar Flow: **Definições > Conta > Strava > Conectar**

Aplicação Polar Flow: **Definições gerais > Conectar > Strava** (passe o dedo sobre o botão para conectar)

2. Selecione em Strava.com os segmentos que pretende importar para Polar Flow:

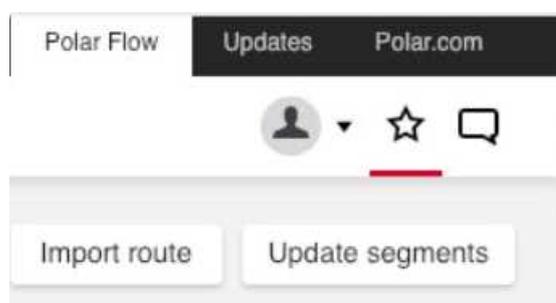
Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

Prima o ícone da estrela junto ao nome de um segmento.

 *Pode saltar o passo 3 se pretender transferir rapidamente um ou dois segmentos Strava Live Segments para o seu V650. Basta seleccionar os segmentos em Strava.com e **sincronizar com o V650** para transferir Strava Live Segments de Polar Flow para o seu V650.*

3. Clique no botão **Atualizar segmentos** na página **Favoritos** do serviço Web Polar Flow para

importar Strava Live Segments para o Polar Flow.



TRANSFERIR STRAVA LIVE SEGMENTS DE POLAR FLOW PARA O SEU V650

Sincronize os dados entre o seu V650 e o serviço Web Polar Flow através do cabo USB com o software FlowSync ou sem fios através de Bluetooth com a aplicação Polar Flow. Durante a sincronização, os 20 primeiros favoritos, incluindo os Strava Live Segments, que tiver importado de Strava.com são transferidos para o V650.

O V650 pode ter um máximo de 20 favoritos de cada vez. Se tiver mais de 20 favoritos no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu V650 quando efetuar a sincronização. Se o segmento que pretende transferir para o seu V650 não estiver entre os 20 primeiros favoritos, pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando e largando.

ATIVAR A FUNCIONALIDADE STRAVA LIVE SEGMENTS® NO SEU POLAR V650

1. Aceda a **FAVORITOS** e toque no botão de seleção para ativar Strava Live Segments. Para ver uma lista de todos os segmentos que transferiu para o seu V650, toque no campo **Strava Live Segments**.
2. Na lista, pode ver o nome e o comprimento de cada segmento. Para pré-visualizar um segmento num mapa, toque no campo do segmento na lista.
3. A vista de mapa mostra o comprimento do segmento, o declive médio, o seu recorde pessoal (**PR**) e o tempo **KOM/QOM** do segmento. Pode percorrer o mapa passando o dedo, aumentar com um toque duplo e diminuir com um toque de dois dedos. Volte à vista principal tocando em .
4. Quando a funcionalidade está ativada, os Strava Live Segments aparecem no mosaico **FAVORITOS**.



TREINAR COM STRAVA LIVE SEGMENTS

1. Quando inicia a gravação de um percurso de bicicleta com GPS (Perfis de desporto de Ciclismo, Ciclismo de estrada ou Ciclismo todo-o-terreno), os Strava segments® mais próximos e a distância direta (linha reta) entre si e o ponto de partida são mostrados na vista **SEGMENTOS PRÓXIMOS** no seu V650. Na vista mapa, verá o ponto de partida e a direção dos segmentos.



2. O seu V650 alerta-o com um som quando se estiver a aproximar de um segmento Strava e mostra a distância até ao início do segmento. Pode cancelar o segmento tocando em **CANCELAR** no seu V650.



3. Receberá outro alerta sonoro quando atingir o ponto de partida do segmento. O seu V650 mostrará o nome do segmento e o seu recorde pessoal (PR) para esse segmento. A gravação do segmento inicia-se automaticamente.

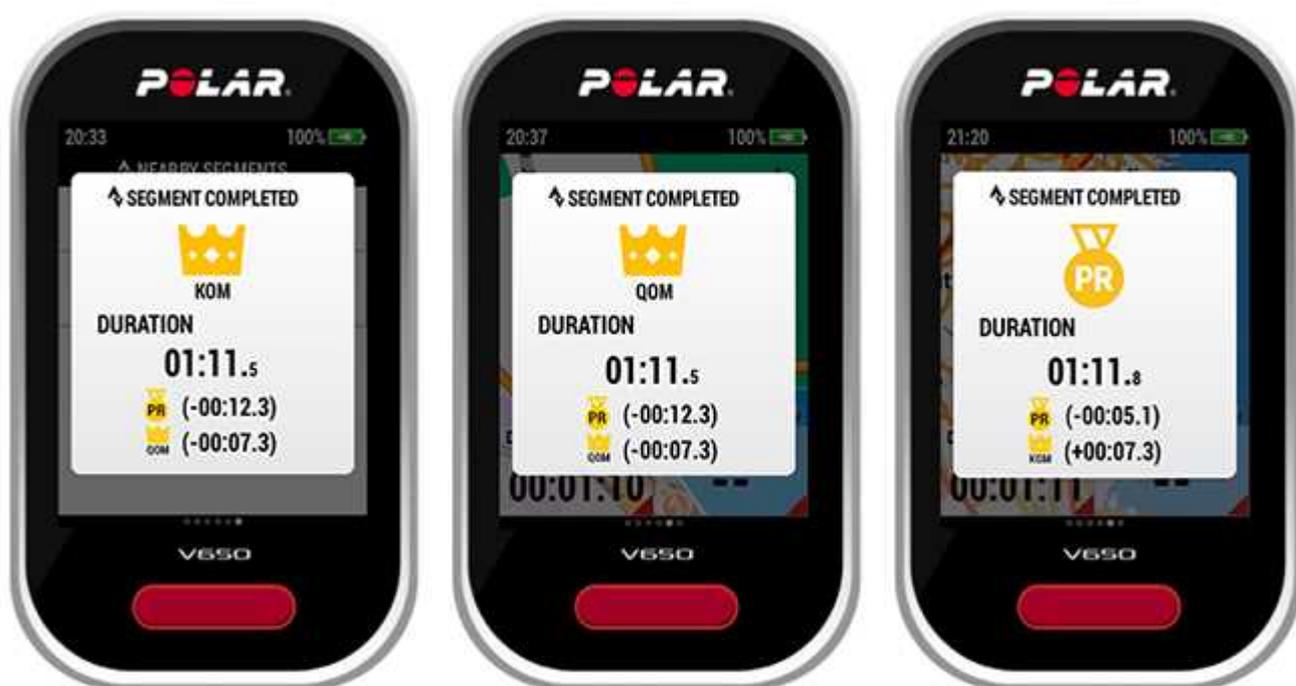


4. A vista Strava Live Segment é adicionada como vista de treino quando o segmento é iniciado. O V650 apresenta dados de desempenho em tempo real, com informação e dados sobre o segmento Strava para que possa gerir o seu esforço.



Na vista mapa, toque no campo de dados à esquerda para alternar entre as seguintes opções: **AVANÇO/ATRASSO PR, AVANÇO/ATRASSO KOM/QOM, DIST. A PERC. E DURAÇÃO** (Tempo total gasto durante o segmento). Toque no campo de dados à direita para alternar entre as seguintes opções: **VELOCIDADE, DURAÇÃO** (Duração total da sessão de treino até ao momento), **FREQUÊNCIA CARDÍACA** e **POTÊNCIA**.

5. Uma vez concluído o segmento, o V650 mostra o seu tempo para o segmento, a diferença de tempo para o **PR** e a diferença de tempo para o **KOM/QOM**.



 Os resultados são calculados e exibidos imediatamente no V650 quando o segmento termina, mas terá de verificar os resultados finais em [Strava.com](https://www.strava.com).

Estão disponíveis mais informações sobre os segmentos Strava em [Suporte do Strava](#).

Strava live Segments é uma marca comercial da Strava, Inc.

MÉTRICA DE POTÊNCIA AVANÇADA

Na edição de firmware V650 1.5.4, a lista de itens disponíveis na vista de treino no V650 aumentou para incluir a seguinte métrica de potência avançada: NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) e TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** permite avaliar a intensidade do treino. Fornece uma melhor medida das exigências fisiológicas reais de uma determinada sessão de treino.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** é a taxa de potência normalizada em relação ao seu limiar de potência. O IF é um modo válido e conveniente de comparar a intensidade relativa de uma sessão de treino ou corrida no mesmo ciclista ou entre ciclistas, tendo em conta alterações ou diferenças do limiar de potência.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** quantifica a carga de treino geral baseada nos seus dados de potência. Tenha em atenção que a carga de treino Polar e o TRAINING STRESS SCORE não podem ser comparados. Trata-se de duas abordagens diferentes.

Para adicionar esta nova métrica de potência às vistas de treino do seu V650, aceda a **Definições > Perfis de desporto**, selecione o perfil que pretende editar e selecione depois **Vistas de treino**. Para instruções detalhadas sobre como personalizar as vistas de treino, consulte [Definições de perfis de desporto](#).

No [blogue do TrainingPeaks](#), estão disponíveis mais informações sobre NP, IF e TSS.

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® e TRAINING STRESS SCORE® são marcas comerciais da TrainingPeaks, LLC e são usadas sob licença. Saiba mais em <http://www.trainingpeaks.com>.

SMART COACHING

Quer seja para treinar com a intensidade certa ou receber reações instantâneas, o Smart Coaching oferece uma gama de funcionalidades únicas e fáceis de utilizar, personalizadas para as suas necessidades e concebidas para o máximo prazer e motivação quando treina.

O V650 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching:

- **Zonas de frequência cardíaca:** As zonas de frequência cardíaca proporcionam um modo fácil de selecionar e de monitorizar a intensidade do treino e de seguir programas de treino baseados na frequência cardíaca.
- **Calorias Inteligentes:** O contador de calorias mais exato do mercado conta o número de calorias queimadas.
- **Benefício do treino:** O V650 fornece comentários motivadores acerca do efeito do seu treino, imediatamente após a sessão.

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

As zonas de frequência cardíaca Polar conferem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de frequência cardíaca, baseadas em percentagens da

frequência cardíaca máxima. Através das zonas de frequência cardíaca, é fácil selecionar e monitorizar as intensidades do treino.

Zona alvo	Intensidade % de FCmáx.*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
<p>MÁXIMO</p> 	90-100% 171-190 bpm	menos de 5 minutos	<p>Benefícios: Esforço respiratório e muscular máximo ou quase máximo.</p> <p>Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos.</p> <p>Recomendado para: Atletas muito experientes e em forma. Só intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.</p>
<p>INTENSO</p> 	80-90% 152-172 bpm	2-10 minutos	<p>Benefícios: Capacidade acrescida para aguentar resistência a alta velocidade.</p> <p>Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil.</p> <p>Recomendado para: Atletas experientes para treino durante todo o ano e para durações diversas. Torna-se mais importante durante a época de pré-competição.</p>
<p>MODERADO</p> 	70-80% 133-152 bpm	10-40 minutos	<p>Benefícios: Melhora o ritmo geral do treino, torna mais fáceis esforços moderados e melhora a eficácia.</p> <p>Sensação: Respiração uniforme, controlada e rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas em treino para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.</p>
<p>LEVE</p>	60-70% 114-133 bpm	40-80 minutos	<p>Benefícios: Melhora a fitness geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo.</p>

Zona alvo	Intensidade % de FCmáx.*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
			<p>Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular.</p> <p>Recomendado para: Toda a gente para sessões de treino longas durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a época de competições.</p>
<p>MUITO LEVE</p> 	50-60% 104-114 bpm	20-40 minutos	<p>Benefícios: Ajuda com o aquecimento e arrefecimento e auxilia a recuperação.</p> <p>Sensação: Muito leve, pouco esforço.</p> <p>Recomendado para: Para recuperação e arrefecimento, durante toda a época de treinos.</p>

FCmáx = Frequência cardíaca máxima (220-idade). Exemplo: 30 anos, 220-30=190 bpm.

O treino na zona de frequência cardíaca 1 é efetuado a uma intensidade muito baixa. O principal princípio do treino reside no facto do seu nível de desempenho melhorar durante a recuperação pós-treino, e não apenas durante o treino. Acelere o processo de recuperação com treinos de intensidade muito leve.

O treino na zona de frequência cardíaca 2 destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de treino nesta zona são ligeiras e aeróbicas. Nesta zona leve, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

A capacidade aeróbica é melhorada na zona de frequência cardíaca 3. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de desporto 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O treino nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objetivo é competir ao melhor nível, terá de treinar nas zonas de frequência cardíaca 4 e 5. Nestas zonas, faz-se exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 está concebido para produzir um desempenho máximo

As zonas alvo da frequência cardíaca Polar podem ser personalizadas usando um valor da FC_{máx} determinado através de provas adequadas, ou recorrendo a um teste prático, que você mesmo pode efetuar. Quando se exercitar numa zona-alvo da frequência cardíaca, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objetivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exato. A frequência cardíaca ajusta-se, gradualmente, à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona-alvo da frequência cardíaca 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

A frequência cardíaca responde à intensidade do treino de acordo com fatores como o nível de forma física e de recuperação, bem como de acordo com fatores ambientais. É importante estar atento a sensações subjetivas de fadiga e ajustar o programa de treino em conformidade.

CALORIAS INTELIGENTES

O contador de calorias mais exato do mercado calcula o número de calorias queimadas. O cálculo do dispendio de energia baseia-se no seguinte:

- Peso, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual (FC_{máx})
- Frequência cardíaca durante o treino
- Frequência cardíaca em repouso individual (FC_{rep})
- Consumo máximo de oxigénio individual (VO2_{máx})
- *Altitude*

 Para obter a maior exatidão possível em Calorias Inteligentes, forneça ao V650 os valores medidos de VO2_{máx} e FC_{máx}, caso os tenha.

BENEFÍCIO DO TREINO

A funcionalidade Benefício do treino ajuda-o a entender melhor a eficácia do seu treino. Esta funcionalidade requer a utilização do sensor de frequência cardíaca. Depois de cada sessão de treino recebe um texto com informações sobre o seu desempenho, se tiver treinado pelo menos 10 minutos numa zona de desporto. Os comentários baseiam-se na distribuição do tempo de treino pelas zonas de desporto, consumo calórico e duração. Nos Ficheiros de treino obtém informações mais detalhadas. A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino

Informação	Benefício
Treino máximo+	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.

Informação	Benefício
Treino máximo	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão desenvolveu também, significativamente, a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
Treino Tempo e Steady state	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua fitness aeróbica e a resistência muscular.
Treino Steady state e Tempo	Bom ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão desenvolveu também a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Steady state+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Steady state	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Steady state e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Steady state e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Steady state, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Melhorou também a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.

Informação	Benefício
Treino Base e Steady state	Ótimo! Melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixo nível melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixo nível melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. O exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

CARGA DE TREINO

A funcionalidade carga de treino no Diário no serviço Web Polar Flow dir-lhe-á, convenientemente, até que ponto foi dura a sessão de treino e de quanto tempo necessita para recuperar. Esta funcionalidade informa-o se já recuperou o suficiente para a próxima sessão, ajudando-o a encontrar o equilíbrio entre repouso e treino. No serviço Web Polar Flow pode controlar a sua carga de trabalho total, otimizar o treino e monitorizar a evolução do seu desempenho.

A carga de treino leva em conta vários fatores que afetam a carga de treino e o tempo de recuperação, como a frequência cardíaca durante o treino, a duração do treino e fatores individuais, por exemplo, sexo, idade, altura e peso. A monitorização contínua da carga de treino e do tempo de recuperação ajudá-lo-á a reconhecer limites pessoais, a evitar treinar a mais ou de menos e a ajustar a intensidade e duração do treino de acordo com os seus objetivos diários e semanais.

A funcionalidade carga de treino ajuda-o a controlar a sua carga de trabalho total, otimizar o treino e monitorizar a evolução do seu desempenho. A funcionalidade permite comparar entre si vários tipos de sessões de treino e ajuda-o a encontrar o equilíbrio perfeito entre repouso e treino.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Polar Flow permite planear e analisar todos os detalhes do treino e saber mais acerca do seu desempenho.

Com o serviço Web Flow poderá fazer o seguinte:

- Analisar todos os detalhes do seu treino com gráficos visuais e uma visualização do percurso
- Comparar dados específicos com outros, como voltas ou velocidade em relação à frequência cardíaca
- Ver a evolução a longo prazo ao seguir as tendências e detalhes que mais importam para si
- Comparar sessões de treino com outras sessões suas e de outras pessoas
- Partilhar destaques com os seus seguidores
- Reviver posteriormente as suas sessões e as de outros utilizadores

Para começar a usar o serviço Web Flow, aceda a flow.polar.com/start e crie uma conta Polar. **Se já tem uma Conta Polar, não precisa de registar uma conta nova no serviço Web Flow.** Pode inicial sessão com o mesmo nome de utilizador e palavra-passa que usa, por exemplo, em polar-personaltrainer.com.

Transfira e instale o software FlowSync do mesmo sítio, para que possa sincronizar dados entre o V650 e o serviço Web Flow.

Feed

Em Feed poderá ver o que fez ultimamente e também as actividades e comentários dos seus amigos.

Explorar

Em Explorar poderá descobrir percursos percorrendo o mapa. Veja sessões de treino públicas que outros utilizadores partilharam, reviva os seus próprios percursos ou os de outras pessoas e vejam onde aconteceram os destaques.

Diário

Em Diário poderá ver as suas sessões de treino programadas e rever sessões anteriores. A informação apresentada inclui: planos de treino em vista diária, semanal ou mensal, sessões individuais e resumos semanais.

Evolução

Em Evolução poderá acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios. Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a sua evolução no treino ao longo de períodos mais longos. Nos relatórios da semana, mês e ano, pode seleccionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode seleccionar o período e o desporto. Selecciona o período e o desporto para o relatório a partir das listas pendentes e prima o ícone da roda para seleccionar os dados que pretende ver no gráfico do relatório.

 Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Polar Flow, aceda a www.polar.com/en/support/flow.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

A aplicação Polar Flow permite-lhe ter uma rápida visão geral dos seus dados de treino, logo após a sessão de treino. Verá também resumos semanais do seu treino no diário de treino. A aplicação Flow é o modo mais fácil de sincronizar os dados de treino do V650 com o serviço Web Flow.

O Polar V650 é compatível com a aplicação Polar Flow v.3.0 e posterior, para iOS e Android. Precisarás também de ter a versão 1.4.5 ou posterior do firmware no V650 para poder usá-lo com a aplicação Flow. O Polar FlowSync oferecer-lhe-á a atualização quando ligar o V650 ao seu computador através do cabo USB fornecido.

Com a aplicação Flow, verá o seguinte:

- Visualização do percurso num mapa
- Benefício do treino
- Carga de treino e tempo de recuperação
- Hora de início e duração da sessão
- Velocidade/ritmo médio e máximo e distância.
- Frequência cardíaca média e máxima e zonas de frequência cardíaca acumuladas
- Calorias e gordura queimada em % de calorias
- Altitude máxima, subida e descida
- Detalhes da volta

 *Antes de começar a utilizar a aplicação Flow, terá de registar o seu V650 no serviço Web Flow. O registo é efetuado ao configurar o seu V650 em flow.polar.com/start. Para mais informações, consulte [Configurar o seu V650](#).*

Para começar a utilizar a aplicação Flow, transfira-a da AppStore ou do Google Play para o seu dispositivo móvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, consulte www.polar.com/en/support/Flow_app Para ver os seus dados do treino na aplicação Flow, tem de sincronizar o V650 com a aplicação depois de terminar a sua sessão. Para informações sobre a sincronização do V650 com a aplicação Flow, consulte [Sincronizar](#).

SINCRONIZAR

Com a aplicação Polar Flow, pode transferir dados do seu V650, através do cabo USB, com o software FlowSync, ou sem fios via Bluetooth Smart®. Para poder sincronizar dados entre o seu V650 e o serviço Web Flow e a aplicação Flow, precisa de ter uma conta Polar e o software FlowSync. Aceda a flow.polar.com/start, crie uma conta Polar no serviço Web Polar Flow e transfira e instale o software FlowSync para o seu computador. Transfira a aplicação Flow para o seu telemóvel, a partir da AppStore ou do Google Play.

Onde quer que esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu V650, o serviço Web e a aplicação móvel.

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar dados com o serviço Web Flow, precisa do software FlowSync. Aceda a flow.polar.com/start e transfira e instale o software antes de tentar sincronizar.

1. Ligue o conector USB miniatura à porta USB e ligue a outra extremidade do cabo ao computador.
2. Verifique se está a executar o software FlowSync.
3. No computador, abre-se a janela FlowSync e inicia-se a sincronização.
4. É exibida a indicação Concluída quando tiver terminado.

Sempre que ligar o V650 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar definições que possa ter alterado. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, arranque o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma atualização de firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

Se alterar definições no serviço Web Flow com o V650 ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu V650.

 Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, aceda a www.polar.com/en/support/FlowSync

SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:

- Tem uma conta Polar e transferiu e instalou a aplicação Flow no seu dispositivo móvel
- Registou o seu V650 no serviço Web Flow e sincronizou dados pelo menos uma vez com o software FlowSync
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo não está ativado.

Para sincronizar os seus dados com telemóvel iOS:

1. Inicie sessão na aplicação Flow no seu telemóvel.
2. Prima o botão lateral no seu V650 para ver o menu lateral e selecione **SINCRONIZAR COM TELEMÓVEL** no menu para iniciar a sincronização.
3. Quando sincroniza pela primeira vez, é-lhe perguntado se está a ligar a **telemóvel iOS** ou **telemóvel Android**. Selecione **Telemóvel iOS**.
4. É exibida a indicação **A LIGAR**, seguida de **A SINCRONIZAR**. A barra de progresso mostra o estado da sincronização. Tenha em conta que a sincronização poderá levar algum tempo se tiver muitos dados de treino no V650. É exibida a indicação **Sincronização concluída** quando tiver terminado.

Para sincronizar os seus dados com telemóvel Android:

1. Inicie sessão na aplicação Flow no seu telemóvel.
2. Se tem outros dispositivos de treino Polar a uso com a aplicação Flow Android, certifique-se de que o V650 está selecionado como dispositivo ativo na aplicação Flow. A aplicação Flow saberá assim que se deve ligar ao V650. Na aplicação Flow, aceda a **Definições > PRODUTOS** e toque no V650 para o ativar.
3. Prima o botão lateral no seu V650 para ver o menu lateral e selecione **SINCRONIZAR COM TELEMÓVEL** no menu para iniciar a sincronização.
4. Quando sincroniza pela primeira vez, é-lhe perguntado se está a ligar a **telemóvel iOS** ou **telemóvel Android**. Selecione **Telemóvel Android**.
5. Se o seu dispositivo móvel lhe pedir para aceitar o emparelhamento, selecione aceitar.
6. É exibida no V650 a indicação **Para emparelhar os dispositivos tipo XXXXXX no seu telemóvel**. Para emparelhar o V650 com o seu dispositivo móvel, introduza no telemóvel o código PIN do V650. Inicia-se o emparelhamento. É exibida a indicação **Emparelhado** quando o emparelhamento tiver sido concluído com êxito.
7. É exibida a indicação **A LIGAR**, seguida de **A SINCRONIZAR**. A barra de progresso mostra o estado da sincronização. Tenha em conta que a sincronização poderá levar algum tempo se tiver muitos dados de treino no V650. É exibida a indicação **Sincronização concluída** quando tiver terminado.

 Quando sincroniza o seu V650 com a aplicação Flow, os dados de treino também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet.

*Se for necessário, pode alterar posteriormente a definição telemóvel iOS / telemóvel Android em **Definições gerais** > **Acerca do V650**. Percorra até ao fundo da página para alterar a definição.*

Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.polar.com/en/support/Flow_app.

CUIDAR DO V650

Como qualquer dispositivo electrónico, o Polar V650 deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a satisfazer as obrigações da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

POLAR V650

Mantenha o seu computador de treino limpo. Use uma toalha de papel húmida para remover o pó do dispositivo de treino. Para manter a resistência à água, não lave o dispositivo de treino com uma máquina de lavar à pressão. Não mergulhe o dispositivo de treino na água. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza.

O cabo USB deve ser ligado com cuidado para evitar danificar a porta USB do dispositivo.

Sempre que utilizar a porta USB do dispositivo de treino, verifique visualmente se não há cabelos, poeira ou outra sujidade na superfície vedante da tampa/parte de trás do produto. Limpe com suavidade para remover a sujidade. Não utilize ferramentas ou equipamentos aguçados na limpeza, que poderiam riscar as partes de plástico.

 *Não apropriado para tomar banho e nadar Protegido de salpicos, suor e chuva. Não mergulhe o dispositivo de treino na água. O uso do dispositivo de treino com chuva excessiva também pode causar interferências na recepção GPS.*

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxagúe a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre acentuadamente os eléctrodos.

 *Verifique as instruções de lavagem na etiqueta da tira elástica.*

SENSOR DE VELOCIDADE **BLUETOOTH® SMART** E SENSOR DE CADÊNCIA **BLUETOOTH® SMART**

Lave os sensores com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-os com água limpa. Para manter a resistência à água, não lave os sensores com uma máquina de lavar à pressão. Não mergulhe na água o sensor de velocidade ou o sensor de cadência. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza. Evite pancadas fortes nos sensores, pois podem danificar as unidades sensoras.

ARMAZENAMENTO

Mantenha o dispositivo de treino e os sensores num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro ou montados no suporte para bicicleta.

Recomendamos que guarde o V650 carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se tenciona armazenar o V650 durante vários meses, recomendamos que o recarregue ao fim de alguns meses. Isto prolongará a duração da pilha.

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados.

ASSISTÊNCIA

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência seja 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 informações, consulte [Garantia limitada internacional Polar](#).

Para informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support e os Web sites específicos do país.

 *O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o polar-personaltrainer.com, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.*

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

PILHAS

O dispositivo de treino Polar V650 utiliza uma pilha interna, recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha selectiva de dispositivos electrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo indiscriminado.

O sensor de frequência cardíaca Polar *Bluetooth* Smart® utiliza uma pilha que pode ser substituída pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo [Substitua a pilha do sensor de frequência cardíaca](#).

As pilhas para o sensor de velocidade *Bluetooth* Smart® e para o sensor de cadência *Bluetooth* Smart® não podem ser substituídas. A Polar concebeu os sensores selados, de modo a maximizar a sua longevidade mecânica e fiabilidade. Os sensores estão equipados com pilhas de longa duração. Para comprar um novo sensor contacte o seu Centro de Assistência Polar ou revendedor autorizado.

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.

SUBSTITUIR A PILHA DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

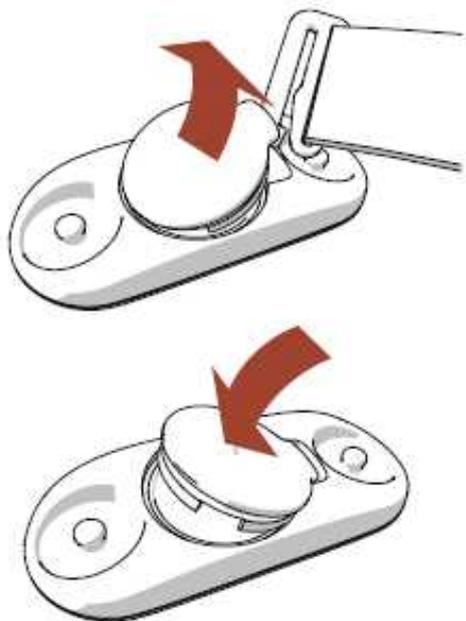
Para mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca, siga cuidadosamente as instruções abaixo.

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo. Pode 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 estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha fazendo-a descarregar mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas pode diminuir a respectiva capacidade e duração.

H6

1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe da tira elástica.
2. Remova a pilha antiga da tampa do compartimento da pilha com um vara ou barra rígida de tamanho adequado, com um palito. É preferível uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.
3. Insira uma pilha nova (CR2025) dentro da tampa, com o lado positivo (-) virado para cima.
4. Alinhe a saliência da tampa do compartimento da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa para a colocar em posição. Deverá ouvir um estalido.



H10

1. Abra a tampa da bateria usando uma ferramenta pequena de ponta chata.
2. Remova a bateria antiga da tampa.
3. Insira a nova bateria (CR2025) dentro da tampa com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe a borda na tampa da bateria com o slot no conector e pressione a tampa da bateria de volta no lugar. Você deverá ouvir o som de encaixe.



Risco de explosão caso a pilha seja substituída por outra de um tipo não correcto. Elimine as pilhas usadas de acordo com as instruções.

PRECAUÇÕES

O Polar V650 exibe os seus indicadores de desempenho. O dispositivo de treino foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e a recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, a velocidade e a distância. Mede também a cadência de ciclismo se for utilizado com o sensor de cadência Polar. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O dispositivo de treino não deve ser utilizado para efectuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos eléctricos. As estações de base WLAN também podem causar interferências no dispositivo de treino. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Equipamento de treino com componentes electrónicos ou eléctricos como visores LED, motores e travões eléctricos poderão causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores

mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.

3. Volte a colocar no peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e mantenha o dispositivo de treino o mais possível nessa área livre de interferências.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído elétrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

SUA SAÚDE E SEU TREINO

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Note que, para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também afetam a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reações do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se utiliza um pacemaker, desfibrilhador ou um outro dispositivo eletrónico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações involuntárias durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo eletrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em [Especificações Técnicas](#). Na

eventualidade de uma reacção alérgica na pele, deixe de usar o produto e consulte o seu médico. Informe também a assistência ao cliente Polar acerca da sua reacção de pele. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

 O impacto combinado da humidade e atrito intenso poderão fazer sair a cor da superfície do sensor de frequência cardíaca, com a possibilidade de manchar roupas de cores claras. Pode também fazer com que a roupa liberte cores mais escuras, manchando dispositivos de treino de cores mais claras. Para manter um dispositivo de treino de cor clara a brilhar durante anos, verifique se a roupa que usa durante o treino não desbota. Se aplicar perfume ou repelente de insectos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca. Se treina num ambiente frio (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F) recomendamos que coloque o dispositivo de treino por baixo da manga do blusão, directamente sobre a pele.

AVISO - MANTENHA AS BATERIAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS

Os sensores de frequência cardíaca Polar (por exemplo, H10 e H9) contêm uma bateria-botão. Se engolida, a bateria-botão pode causar queimaduras internas graves em apenas duas horas e pode resultar em morte. **Mantenha as baterias novas e usadas longe das crianças.** Se o compartimento da bateria não fechar com segurança, pare de usar o produto e o mantenha longe das crianças. **Se você acha possível que alguma bateria tenha sido engolida ou colocada dentro de qualquer parte do corpo, procure assistência médica imediatamente.**

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

POLAR V650

Tipo de pilha:	Pilha de polímero Li-ion recarregável de 1900 mAh
Duração:	10 h
Temperatura de funcionamento:	-20 °C a +50 °C / -4 °F a 122 °F
Materiais do V650:	Acrilonitrilo butadieno estireno (ABS), Policarbonato (PC), Asahi Dragontrail (vidro), Poliamida (PA)
Materiais do suporte para bicicleta:	Polioximetileno (POM)
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do GPS:	distância $\pm 2\%$, velocidade ± 2 km/h
Precisão da altitude:	± 20 m / 65 ft
Resolução da subida/descida:	5 m

Altitude máxima:	9000 m / 29 528 ft
Taxa de amostragem:	1 Hz
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	± 1% ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-399 km/h ou 248 mph
Resistência à água:	Resistência à água IPX7 Não apropriado para tomar banho ou nadar Protegido de salpicos, suor e chuva. Não mergulhe o V650 em água. A utilização do V650 com chuva forte poderá provocar interferências na receção de GPS.

Valores limite do V650

Número máximo de sessões guardadas:	O V650 guarda as sessões da semana atual e das quatro semanas anteriores.
Tempo máximo de gravação em uma sessão:	99 h 59 min 59 s
Número máximo de voltas gravadas em uma sessão:	999
Número máximo de voltas automáticas gravadas em uma sessão:	999
Total de calorías:	65 535

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Duração da pilha:	300 h
Tipo de pilha:	CR2025
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
Material do conector:	ABS

Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água:	30 m

Utiliza tecnologia sem fios Bluetooth® Smart.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Para usar o software FlowSync, precisa de um computador com um sistema operativo Microsoft Windows ou Mac, com ligação à Internet e uma porta USB livre.

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em support.polar.com.

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Verifique as informações mais recentes sobre compatibilidade em support.polar.com.

A RESISTÊNCIA DOS PRODUTOS POLAR À ÁGUA

A maior parte dos produtos Polar podem ser usados quando se nada. Não são, no entanto, instrumentos de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do dispositivo debaixo de água.

Dispositivos Polar com medição da frequência cardíaca baseada no pulso são apropriados para nadar e tomar banho. Recolherão dados de atividade a partir dos movimentos do pulso também quando estiver a nadar. No entanto, descobrimos nos nossos testes que a medição da frequência cardíaca baseada no pulso não funciona de modo ideal na água, não podemos pois recomendar a medição da frequência cardíaca baseada no pulso para a natação.

Na indústria relojoeira, a resistência à água é geralmente indicada em metros e traduz a pressão estática da água a essa profundidade. A Polar utiliza o mesmo sistema. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional **ISO 22810** ou **IEC60529**. Todos os dispositivos Polar com indicação da resistência à água foram submetidos a testes para determinar a pressão de água suportada.

Os produtos Polar são divididos em quatro categorias diferentes, 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 respetivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Quando se executa uma atividade debaixo de água, a pressão dinâmica gerada pela água em movimento é superior à pressão estática. Isso significa que mover o produto debaixo de água sujeita-o a uma pressão superior à que ocorreria se o produto se mantivesse estático.

Indicação na parte de trás do produto	Salpicos de água, suor, gotas de chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem botijas de ar)	Mergulho AUTÓNOMO (com botijas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Não lavar com um aparelho de pressão. Protegido de salpicos de água, gotas de chuva, etc. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 metros Apropriado para nadar	OK	OK	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar. Norma de referência: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	Para uso frequente na água mas não para mergulho AUTÓNOMO. Norma de referência: ISO22810.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- A Polar Electro Oy emite uma garantia limitada internacional para produtos Polar. Para produtos vendidos nos EUA ou no Canadá, a garantia é emitida pela Polar Electro, Inc.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original do produto Polar que o produto permanecerá livre de defeitos de material ou de mão de obra durante dois (2) anos a partir da data de compra, à exceção das pulseiras fabricadas em silicone ou plástico, as quais estão sujeitas a um período de garantia de um (1) ano a partir da data de compra.
- A garantia não abrange o desgaste normal da bateria, ou qualquer outro desgaste normal, danos provocados por uma utilização inadequada, abusos, acidentes ou não conformidade com as precauções descritas; manutenção inadequada, uso comercial, caixas ou visores rachados, partidos

ou arranhados, braçadeiras em tecido ou pulseiras em tecido ou cabedal, cintas elásticas (por exemplo, a cinta peitoral do sensor de frequência cardíaca) e vestuário da Polar.

- A garantia também não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- A garantia não cobre produtos adquiridos em segunda mão.
- 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 emitida pela Polar Electro Oy/Inc. não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Deverá guardar o recibo como prova de compra!
- A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado pela Polar Electro Oy/Inc.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. 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 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. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc. Os logótipos e marca Bluetooth® são marcas registadas propriedade da Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO FCC

	Este produto está conforme às Directivas 2014/53/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. A relevante Declaração de Conformidade e outras informações regulamentares específicas de cada produto estão disponíveis em www.polar.com/pt/informacao_regulatoria .
	O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrónicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/EU 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 Diretiva 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 seletivamente. A Polar também o encoraja a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana

	fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.
--	---

Para ver as etiquetas regulamentares específicas do V650, aceda a **Definições > Definições Gerais > Acerca do V650**.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente 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.

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 PT 10/2019