





O cardiofrequencímetro Polar RS 800 CX permite fazer a gravação da frequência cardíaca em situações de repouso e exercício, com diferentes frequências de gravação, a cada 1s, 2s, 5s, 15s, 60s e batimento-abatimento (R-R). Os dados gravados podem ser transferidos para o computador e analisados pelo software Protrainer5.

Como utilizar o equipamento

1) Colocando o Transmissor Polar Wearlink



2) Definir a frequência de gravação





Selecione Settings > Features > RR Data (escolha a frequência desejada) > On / Off.

Quanto maior a frequência de gravação, menor é a capacidade de armazenamento, e vice-versa. Ao selecionar a frequência de gravação aparecerá no visor o armazenamento disponível para a opção escolhida.

Frequêr de gravaçã				
1s	2s	5 s	15s	60s
C7h	1056	2201	10151	40006

Figura 1. Tempo médio para as diferentes frequências de gravação.

Atenção: quando faltarem menos de 30 minutos de tempo máximo de gravação, a frequência de gravação é mudada automaticamente para tempos de gravação mais longos (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). Isto maximiza o tempo disponível para a gravação dos dados do exercício. Quando a sessão termina, a frequência da gravação selecionada permanece com o valor predefinido.

3) Iniciar/Finalizar a gravação

A gravação de dados pode ser realizada no relógio de pulso ou diretamente no computador com o auxílio de uma interface.

- Gravação pelo relógio

Ao apertar o botão vermelho (*Start*) o relógio faz um busca da frequência cardíaca e mostra os valores de FC, mas para iniciar a gravação é necessário apertar novamente o botão *Start*, em seguida aparecerá o inicio da contagem no cronômetro.

Para finalizar a gravação é necessário apertar o botão *Stop* (botão inferior esquerdo) e em seguida apertálo novamente.

-Gravação online (pelo computador)

Essa opção é possível somente com o software ProTrainer5 e com a interface *Windlink**. No programa selecione *>Tools> Online Recording* e iniciar a gravação. Ao terminar a gravação o programa salva automaticamente o traçado.

4) Higienização/limpeza





Retire o conector da cinta elástica e enxague-a com água corrente após cada utilização.

Seque o conector com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou produtos químicos de limpeza).

Utilização na Água.

O relógio é resistente à água. No entanto, a medição da frequência cardíaca não funciona dentro da água. Pode ser utilizado debaixo da água, como um relógio, apesar de não se tratar de um instrumento de mergulho. Para preservar a resistência à água, não aperte os botões do relógio de treino debaixo da água. O uso do relógio debaixo de chuva intensa também pode causar interferências.

Interferências Eletromagnéticas

Podem ocorrer interferências perto de aparelho de microondas, computadores, entre outros. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências. Além disso, equipamentos com componentes eletrônicos ou elétricos, como visores de LED, motores elétricos, também podem provocar interferências.

Interface IRDA USB 2.0

Adaptador Polar IrDA USB 2.0. Para receber e enviar dados entre o Polar e o PC via infrared. Compatível com os modelos CS400, CS600, AXN500, AXN700, S610i, S810i, S625X, S725X, S725, S720i, S710i, F55, F55AL, RS800 G3, RS800 SD, RS400 SD e RS400 e com Windows 7, 8, XP e Vista.



*Interface WINDLINK

A maneira mais conveniente de transferência on-line e gravação em tempo real da frequência cardíaca para um PC. Polar Windlink. Trabalha com o Polar ProTrainer 5[™]. Alcance de transmissão é de 20 metros.



5) Como descarregar o teste do relógio para o computador

- A responsabilidade de descarregar e armazenar os dados coletados é do usuário, devendo fazê-lo assim que terminarem as coletas. O Labfef não se responsabiliza por dados armazenados nos equipamentos/computadores.

- Conectar a interface IRDA no computador e abrir o programa Pro Trainer 5. Selecione Tools > Edit Polar Product Settings (imagem abaixo).







Ao abrir a janela > *Connecting to Polar Product* (imagem abaixo), o relógio deve estar na opção *Connect* e alinhado à interface IRDA conforme mostrado na Figura 2.





Figura 2. Posicionamento correto do relógio e interface IRDA.





A seguinte tela é mostrada quando os dados estão sendo transferidos para o computador.

🤫	le Taste Ranaste Ontione	Windows Help	Po	olar ProTrainer 5 - [Calen	dar]			- 8 ×
	o in in iteration in the second se		P 🔮 🐣 📷) 👪 📾 🕍	93			
dezembro	o 2015 - ja	aneiro 201	6					Valzitcha 🛆
Week	domingo	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	Summary
52	20. dez	21 Free R 0:25 Free R 0:25	22	23	24	25	26	Exercises: 2 0 50 138 kcal
53	27	28	29	30 Polar RS800CX	31	1. jan	2	•
1	3	4	Readin Shoes	g Settings / Bikes Cancel		8	9	
2	10	11	12	13	14	15 Free R 0.41	16	Exercises: 1 0.41 510 kcal
3	17	18	19	20	21	22	23	
4	24	25	26	27	28	29	.30	

Ao término da transferência dos dados a tela seguinte será aberta, mostrando todos os arquivos encontrados.

😁 % File Edit View Tools Tests Reports Options Windows Help	Polar ProTrainer 5 - [Calendar]	- 0 ×
🔁 🗐 🗞 🧠 🥅 🖬 🖓 🔤 🖿	III 🔎 📩 🐥 🔜 🏙 📾 📾 😂	
dezembro 2015 - janeiro 20	Polar RS800CX × General Watch User Product Reminders Shoes / Bikes Exercises Logo	Valzitcha
Week domingo segunda-fe 52 20. dez Image Proza Free R 0.25 R 0.25 Proza Proza	Polar RS00CX Better Stotu: Memory Free: 98 % Exercise: 1 Exercise Fles. Debro AL.	ta-feira sábado Summary 25 28 Exercise 2 138 kcer
53 27	Tolds: Distance: 0 km Dualforr: 12:255 hours Caldreis: 08521 hoal Sacret: 80 m Odermeler: 0 km Edu	1 jan 2
2 10		15 16 Exercises 1 0.41 \$10 kcal
3 17	Fachar Canolar Auda	22 23
4 24		29 30

Clicar em Exercise Files para abrir os arquivos de exercício.



FROM TO TO BOOK OF DOMESTICS		
Edit View Tools Tests Reports Options Windows Help	📖 👝 ú ú ú 🐡 🖃 📭 💷 🚛 🚛 👝	
/ 🔚 🔊 🧐 🛄 📔 👔 🔛 🏨 🎫	III 🖉 🛣 🚓 🔤 🗰 🌆 🗰 🚾 🚟	
	Polar RS800CX	
	General Watch Liver Product Reminders Shoes / Bikes Evenises Long	
HE [bom]	Polar BSB000X Battery Status	HR (hpm)
250 -	Polar RS800CX	- 250
225 -	Memory Free: 98.%	- 225
200 -	Tabl 1 European Manager Enge 92 %	- 200
175 - Maximum interests	Date Time Duration Recordin. Exercise	- 175
150 - Hard intensity	1. 15/01/2016 17:18 0.41:24 R-R Inter Free	-150
Moderate Intensity		125
Light intensity		
100 - Very light intensity		= 100
75		-75
50 -		50
25 -		- 25
0	Exercise to Save	Time
Cutsor values:	Sport: Duration 1	
HR: 08 bpm	Exercise: Free	
	Notes:	
Person Valzitcha		
Sport Running		
Note	Close Save Delete Delete Al :24)	
	Fechar Cancelar Ajuda	

Clicar no exercício e depois salvar. Após essa opção, abrirá automaticamente a tela com o exercício salvo.

Para localizar onde os arquivos foram salvos:

>Options>Preferences>File Locations (imagem abaixo):

	Polar ProTrainer 5	- 0 ×
Pire Eait View Tools Tests Reports Options Hep	9 🔮 👙 📷 📷 📾 📾	
	Software Preferences	
	General Handware Transfer Data Plet Location Features File Type Location Features Features	
	OK Carolir Auto	