



Lista de funções

FITNESS & CROSS-TRAINING

	FT80	FT60	FT40	FT7	FT4
Funções de Frequência Cardíaca					
Zona Alvo automática baseada na idade	bpm/%	bpm/%			
Frequência Cardíaca	bpm/%	bpm/%	bpm/%	bpm/%	
Alarmes visuais e aldréus de Zona Alvo	*	*	*	*	*
Zona alvo Manual	bpm/%	bpm/%	bpm	bpm	
EnergyPointer			*	*	
Teste de aptidão Polar Fitness Test	*	*	*		
OwnCal ¹ – Consumo calórico	*	*	*	*	*
OwnCode ² – transmissão codificada	5kHz	5kHz	5kHz	5kHz	5kHz
OwnRelax ³ – teste de relaxamento	*				
OwnZone ⁴ – zona alvo pessoal	*	*			
Programa Polar STAR Training	*	*			
Orientação para o treinamento de força	*				
Funções de Treinamento					
Indicador Gráfico de Zona Alvo	*	*	*	*	*
HeartTouch – operações sem botão na unidade de pulso	*	*	*	*	*
Zona Alvo	*	*	*		
ZonePointer	*	*	*		
Funções de Gravação					
Resumo de treinamento completo	*	*	*	*	*
Sumário de treinamento total	100	100	50	99	10
Sumário de treinamento semanal	*	*	*	*	
Características do Sensor GPS					
Distância	*	*			
Velocidade/ Ritmo	*	*			
Funções do Sensor de Pé					
Distância	*	*			
Velocidade/ Ritmo	*	*			
Transferência de dados					
Compatível com polarpersonaltrainer.com	*	*	opc	opc	
Funções do Relógio					
Indicador de alarme, semanal e por data	*	*	*	*	*
Exibe textos em	ENG/GER /FRA/SPA /POR/ITA /FIN	ENG/GER /FRA/SPA /POR/ITA /FIN	ENG/GER /SPA/ITA	ENG/GER /FRA/SPA /POR/ITA /FIN/SWE	ENG/ GER /FRA/ SPA
Cronômetro	*			*	*
Hora do dia (12/24h)	*	*	*	*	*
Indicador de bateria fraca	*	*	*	*	*
Resistente a água	30m	30m	30m	50m	50m





Lista de funções

CICLISMO

Funções de Frequência Cardíaca	CS400	CS300	CS100
Zona alvo automática baseada na idade	bpm/%	bpm/%	bpm/%
Frequência Cardíaca	bpm/%	bpm/%	bpm/%
Zona alvo com alarme visual e audível	•	•	•
Zona Alvo manual	bpm/%	bpm/%	bpm/%
Polar Fitness Test	•	•	•
Polar OwnCal [®] – consumo calórico	•	•	•
Polar OwnCode [®] – transmissão codificada	5kHz	5kHz	5kHz
Polar OwnOptimizer – treinamento pessoal	•	•	•
Polar OwnZone [®] – zona alvo pessoal	•	•	•
Polar sport zones	•		
Funções de treinamento			
Indicador gráfico de zona alvo	•		
HeartTouch – operações sem botão na unidade de pulso		•	•
Temporizadores de intervalo			
Número de voltas	99		50
Lembretes – calorías perdidas, distância ou tempo			
ZoneLock - Zona de alvo Esportiva	•		
ZonePointer - Zona de alvo Esportiva	•	•	•
Funções de Gravação			
Gravação R-R			
Resumo de Treinamento Total	•	•	•
Arquivo de Treinamento (com sumário)	99	14	1
Histórico Semanal	•	•	
Funções Altímetro/ Barômetro			
Altitude, ascenso ou descenso	•		
Temperatura	•		
Funções do Sensor de Cadência			
Cadência	•	•	•
Odômetro			
Índice de Pedalada			
Funções do Sensor de Velocidade			
Autostart/ Autostop	•	•	v
Odômetro	•		
Distância	•	•	•
Inclinômetro	•		
Planejamento de Treinamento com o programa ProTrainer 5 [™]			
Velocidade	•	•	•
SpeedPointer			•
Funções do Sensor GPS			
Odômetro			
Distância			
Inclinômetro			
Planejamento de Treinamento com o programa ProTrainer 5 [™]			
Velocidade			
SpeedPointer			
Funções do Sensor de Potência			
Cadência	•	•	•
Índice de eficiência no ciclismo			
Cycling Limits			
Equilíbrio esquerdo/ direito			
Índice de pedalada			
Power			
Transferência de Dados			
Compatível com Polar ProTrainer 5 [™] software	opc		
Compatível com polarpersonaltrainer.com	opc	opc	
Edita definições da unidade de pulso com Polar UpLink Tool		opc	opc
Funções do Relógio			
Indicador de alarme, semanal e por data	•	•	•
Exibe texto em	ENG/GER /FRA/SPA	ENG/GER /FRA/SPA /ITA	ENG
Cronômetro	•	•	
Hora do dia (12/24h)	•	•	•
Indicador de bateria fraca	•		•
Resistente a água	splash proof	50m	splash proof





Lista de funções

CORRIDA & MULTISPORT

	RS800CX	RS400	RS300X	RS100
Funções de Frequência Cardíaca				
Zona alvo automática baseada na idade	bpm/%/HR	bpm/%	bpm/%	bpm/%
Frequência Cardíaca	bpm/%/HR	bpm/%	bpm/%	bpm/%
Alarmes visuais e aldíveis de zona alvo	*	*	*	*
Zona alvo anual	bpm/%/HR	bpm/%	bpm/%	bpm/%
Teste de aptidão Polar Fitness Test	*	*	*	*
Polar OwnCal [®] – consumo calórico	*	*	*	*
Polar OwnCode [®] – transmissor codificado	W.I.N.D.	5kHz	5kHz	5kHz
Polar OwnOptimizer – treinamento pessoal	*	*	*	*
Polar OwnZone [®] – zona alvo pessoal	*	*	*	*
Polar sport zones	*	*	*	*
Funções de Treinamento				
Indicador gráfico de zona alvo	*	*	*	*
HeartTouch – operação sem botão na unidade de pulso	*	*	*	*
Número de voltas	99	99	99	99
tempo e distância baseados em temporizadores de de intervalo	*	*	*	*
ZoneLock	*	*	*	*
ZonePointer	*	*	*	*
Funções de Gravação				
Gravação R-R	*	*	*	*
Resumo de treinamento total	*	*	*	*
Arquivo de treinamento (com sumário)	99	99	16	1
Histórico semanal	*	*	*	*
Funções Altimetro/ Barômetro				
Altitude, ascenso/ descenso	*	*	*	*
Temperatura	*	*	*	*
Funções do Sensor de Cadência				
Cadência	*	*	*	*
Odômetro	*	*	*	*
Funções do Sensor de Velocidade				
Autostart/ Aoutostop	*	*	*	*
Odômetro	*	*	*	*
Distância	*	*	*	*
Inclinômetro	*	*	*	*
Velocidade	*	*	*	*
SpeedPointer	*	*	*	*
Funções do Sensor GPS				
Odômetro	*	*	*	*
Distância	*	*	*	*
Inclinômetro	*	*	*	*
Planejamento de treinamento com o programa ProTrainer 5	*	*	*	*
Velocidade/ Ritmo	*	*	*	*
SpeedPointer	*	*	*	*
Funções do Sensor de pé				
Comprimento do passo	*	*	*	*
Cadência	*	*	*	*
Distância	*	*	*	*
Índice de corrida	*	*	*	*
Velocidade/ Ritmo	*	*	*	*
Transferência de Dados				
Compatível com o programa Polar ProTrainer 5	*	*	*	*
Compatível com polarpersonaltrainer.com	*	*	opc	*
Transferência de ajuste do PC para unidade de pulso via função UpLink	*	*	*	opc
Funções do Relógio				
Indicador de alarme, semanal e por data	*	*	*	*
Exibe texto em	ENG/GER /FRA/SPA/ITA	ENG/GER /FRA/SPA	ENG/GER /FRA/SPA	ENG
Cronômetro	*	*	*	*
Hora do dia (12/24h)	*	*	*	*
Indicador de bateria fraca	*	*	*	*
Resistente a água	50m	50m	50m	50m

LISTAS COMPLETAS PODEM SER ENCONTRADAS EM
WWW.POLAR.COM.BR

ABREVIATURAS UTILIZADAS NESTAS PÁGINAS
bpm = batimentos por minuto





Define sua zona alvo pessoal em 5 minutos.



Informa as calorias consumidas durante o exercício e % de gordura perdida. Somatório das calorias consumidas em todos os exercícios.



Impede possíveis interferências causadas por outros monitores de frequência cardíaca operando nas proximidades.



Ajuda a planejar a intensidade ideal do seu treino.



O Polar Fitness test avalia o consumo máximo de oxigênio (VO2 max).



Um teste fácil e rápido para checar o nível de relaxamento de seu corpo, em 5 minutos.



Otimiza o treinamento de força. Com uma curva gráfica exibida no visor, essa inovação mostra quanto se deve repousar entre cada série de repetições. Lendo sua frequência cardíaca, o computador sabe quando o seu corpo está pronto para a próxima série a fim de alcançar o impacto ótimo.



Calcula o ponto onde o principal efeito do treinamento é sair do consumo de gorduras para o aperfeiçoamento do condicionamento.



Programa de treinamento personalizado que proporciona novos alvos e orientação pela adaptação aos seus hábitos de treinamento pessoais. Proporciona objetivos semanais, acompanhamento e orientação.



Zona alvo de treinamento



Detecta em milissegundos, o valor do intervalo R-R com o objetivo de construir um dispersograma ou permitir a análise espectral no domínio do tempo do comportamento cardíaco do usuário, facilitando o estudo da variabilidade da Frequência Cardíaca de um determinado usuário.



Maneira fácil de selecionar a intensidade do seu treino dentro das faixas de frequência disponíveis.



Armazena automaticamente todas as informações dos últimos treinos.



Mede calorias gastas por KM.



Sensor sem fio de velocidade e cadência. Fácil de instalar e com melhor aerodinâmica.



Mostra sua eficiência no ciclismo. Uma melhora de eficiência no ciclismo indica uma economia performance na sua pedalada.



Pedalas para cima ou para baixo da montanha em porcentagem e graus são calculadas pelos dados do altímetro. Estas informações numéricas ajudam a trilhar o seu esforço confortavelmente.



Configure seu computador de corrida para marcar as voltas baseado na distância.



Baseado nos dados de FC e velocidade, fornece informações sobre sua condição aeróbica e a economia da corrida. Uma melhora de eficiência indica uma melhora na economia da corrida.



Permite visualizar a velocidade e distância em km/h ou min/h durante toda a corrida.



Altímetro, mostra e grava informações de altitude.



Comunicação por infra-vermelho.



Permite o envio de dados do arquivo de exercícios direto para Software localizado na Internet (Polar Personal Trainer).

www.polarpersonaltrainer.com



Planeje seu treinamento com um PC e o Polar ProTrainer 5 – o mais avançado e dinâmico software de planejamento de treino no mercado. Prepara um programa de exercício detalhado facilmente e transfere o plano do treinamento ao Polar.

SIGLAS E ABREVIATURAS UTILIZADAS NESTA PÁGINA

bpm = batimentos por minuto, PC SW = Polar ProTrainer 5® software de planejamento e análise, ECG = eletrocardiograma