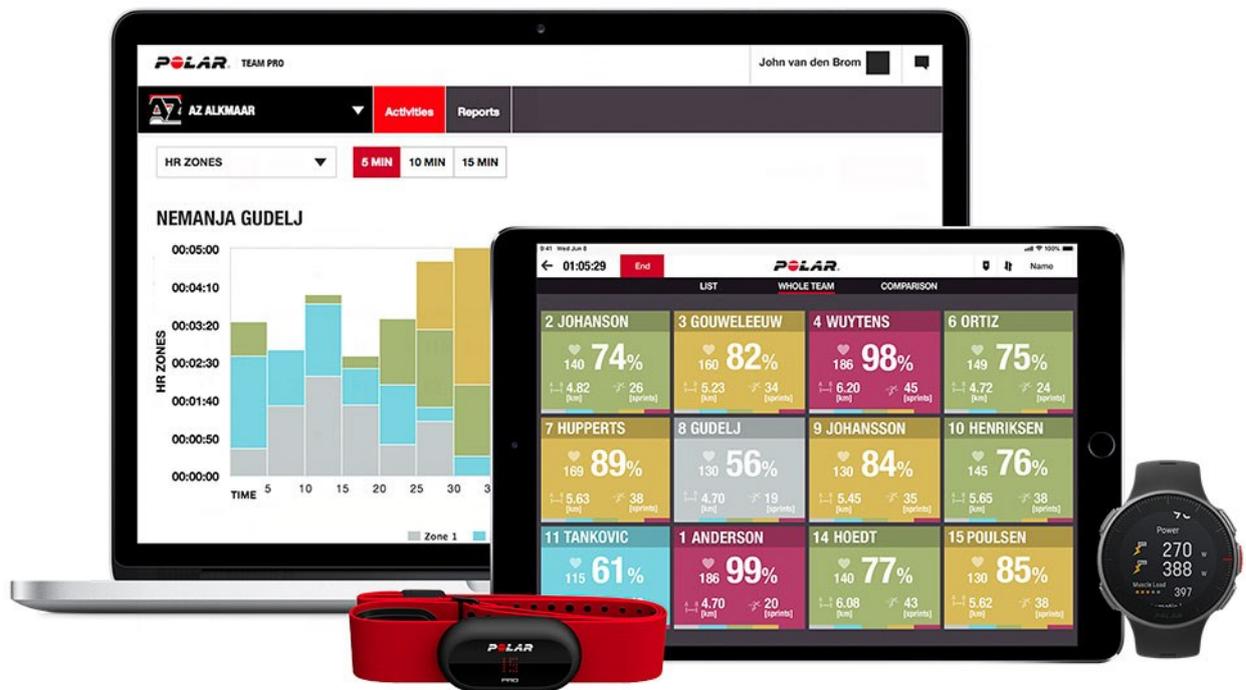




POLAR TEAM PRO



MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

Índice	2
Introdução	6
Estação Polar Pro Team	6
Sensor Polar Pro	6
Aplicação Polar Team Pro	7
Serviço Web Polar Team Pro	7
iPad (vendido à parte)	7
Factos e Características	8
Sensor Polar Pro	8
Estação Polar Pro Team	8
Aplicação e Serviço Web Polar Team Pro	8
Aprenda a Conhecer o Polar Team Pro	10
Conteúdo da caixa	10
Estação Polar Pro Team	10
Sensor Polar Pro	11
Primeira configuração	11
Carregar	12
Ativação da conta	12
Assistente de três passos para configuração da equipa	12
1/3 Generalidades	12
2/3 Perfil de desporto	12
3/3 Jogadores	13
Transferir a aplicação Polar Team Pro para o seu iPad	13
Carregamento	13
Carregar a Estação Polar Pro para equipas	13
Carregar os Sensores Polar Pro	14
Atualizar o Firmware	14
Como atualizar o firmware	14
Atualizar dados	14
Idiomas	14
Navegação	15
Serviço Web Polar Team Pro	15
Atividades	15
Relatórios	15
Aplicação Polar Team Pro	15
Página inicial da equipa	16
Jogadores	16
Sensores e estação	16
Iniciar sessão	16
Manual do utilizador	16
Definições da organização	17
Editar as definições da organização	17
Adicionar treinador à organização	17
Adicionar treinador já existente à equipa	17
Definições da equipa	17

Editar definições da equipa	18
Adicionar treinador à equipa	18
Vista de Lista de jogadores	18
Opções de jogador	18
Adicionar um novo jogador à equipa	19
Adicionar um jogador existente à equipa	19
Editar definições de um jogador	19
Definições do perfil	19
Editar as definições do perfil	19
Usar o sensor Polar Pro	20
Usar o sensor Polar Pro com uma tira peitoral	20
Usar o sensor Polar Pro com uma T-shirt Team Pro	20
Iniciar a sessão de treino	21
Visualizar dados em direto	21
Ver dados detalhados de um jogador	22
Sugestões	22
Fases em tempo real	23
Adicionar uma fase em tempo real	23
Adicionar marcadores	23
Adicionar marcador de equipa	23
Adicionar marcador de jogador	23
Comparar Jogadores	24
Adicionar jogador à vista comparação	24
Libertar um jogador da comparação	24
Libertar todos os jogadores da comparação	24
Terminar a sessão de treino	24
Terminar a sessão de treino e guardar	24
Terminar a sessão de treino e eliminar	24
Sincronizar dados dos sensores com o serviço Web através da estação	25
Sincronizar informação	25
Dados não sincronizados	25
Analisar dados na aplicação Team Pro	26
Editar	26
Relatório	26
Resumo	26
Ordenar jogadores	26
Vista Resumo Sessão de treino do jogador	26
Análise	26
Comparar Dados de um Jogador com a Média da equipa	26
Comparar dois jogadores entre si	26
Ver marcadores	27
Editar marcadores	27
Mapa	27
Criar Campo de treino para Mapa térmico	27
Analisar dados no serviço Web Team Pro	27
Resumo	28
Editar sessão de treino	28
Mover jogadores	28
Remover jogadores	28

Criar nova sessão de treino	28
Análise	28
Adicionar marcador	29
Ver marcador	29
Comparar	29
Comparar jogadores	29
Comparar dados específicos de uma fase	29
Fazer zoom na vista de comparação	29
Cortar	29
Cortar sessão	30
Fases	30
Adicionar fase	30
Ver dados da fase	30
Intervalo RR	31
Exportar dados	31
Exportar dados da sessão de treino	31
Exportar dados não processados dos jogadores	31
Relatórios	32
Modelos	32
Criar um modelo personalizado de relatório	32
Guardar o modelo de relatório	32
Remover um modelo	32
Resumo	32
Gerar relatório de resumo	32
Gráficos	33
Criar relatório com gráfico	33
Carga de treino	33
Zonas de frequência cardíaca Polar	34
Editar zonas de frequência cardíaca	34
Treino individual	36
Conta pessoal Flow e dispositivo Polar	37
Guia de introdução para o treinador	37
Guia de introdução para o jogador	38
1. Leia o guia de introdução do seu dispositivo	38
2. Sincronize diariamente o seu dispositivo Polar	39
Vista Calendário Mensal de Jogador individual Team Pro	39
Vista Calendário Diário Jogador individual Team Pro	41
Desassociar uma conta pessoal Flow de jogador do serviço web Team Pro	41
Zonas de velocidade Polar	42
Editar zonas de velocidade	42
Sprints	42
Limiar de sprint	43
Carga de treino	43
Carga cardiovascular	44
Descrição verbal e escala de marcadores	44
Estado da Carga cardiovascular	44
Carga muscular	45
Adicionar Carga muscular a um perfil de desporto	45
Cuidados a ter com a sua Solução Polar Team Pro	46

Sensor Polar Pro	46
Tiras elásticas:	46
Estação Polar Pro Team	46
Especificações técnicas	46
Sensor Polar Pro	46
Estação Polar Pro Team	47
Informações importantes sobre segurança	47
Dispositivos alimentados por corrente alternada (CA)	47
Dispositivos alimentados por baterias	48
Dispositivos sem fios	48
Todos os dispositivos	48
Perigo de asfixia	48
Informações referentes à regulamentação	48
Estação Polar Pro Team	48
Declaração de Conformidade	49
Canadá	49
EUA	49
Informações referentes à regulamentação FCC	49
Sensor Polar Pro	49
Declaração de Conformidade	50
Canadá	50
EUA	50
Precauções	51
Interferências durante o treino	51
Minimizar riscos durante o treino	52
Garantia limitada internacional Polar	53
Privacidade da Polar	54
Polar Team Pro – Instruções para a equipa	54
Polar Team Pro – Instruções para o jogador	54
Termo de responsabilidade	55

INTRODUÇÃO

Obrigado por escolher a Polar! Neste manual do utilizador, vamos orientá-lo nos aspetos básicos da utilização e cuidados a ter com a solução de treino Polar Team Pro, concebida para a monitorização e análise do desempenho em desporto de equipas de qualidade superior.

Devido ao desenvolvimento contínuo, este manual do utilizador é atualizado sempre que forem disponibilizadas novas versões de software/firmware. O manual do utilizador mais recente está disponível em support.polar.com/en/polar-team-pro, e também pode encontrar links para o manual na aplicação e serviço Web Polar Team Pro.

ESTAÇÃO POLAR PRO TEAM



A estação é utilizada para carregar sensores Polar Pro e para sincronizar dados de treino entre estes e a aplicação Polar Team Pro e o serviço Web Polar Team Pro. Também serve de base e carregador para o seu iPad®.

SENSOR POLAR PRO



O sensor Polar Pro mede dados abrangentes do desempenho dos jogadores, regista-os detalhadamente e envia-os em tempo real para um iPad®, via *Bluetooth®* Smart, permitindo-lhe um acesso imediato aos dados durante o treino. Após cada sessão de treino, coloque o sensor na estação Polar Pro para equipas, para carregar e sincronizar os dados com a aplicação Polar Team Pro iPad e com o serviço Web, para permitir uma análise mais detalhada.

O sensor Polar Pro pode ser usado com a camisola Polar Team Pro que inclui um bolso específico para o sensor. A camisola é muito confortável e afasta a humidade da pele.

APLICAÇÃO POLAR TEAM PRO



Visualize um vasto número de dados-chave do desempenho em tempo real, para até 60 jogadores. Compare jogadores e adicione notas e marcadores durante o treino. Obtenha resumos instantâneos da sessão após o treino, bem como um mapa térmico para análise da localização dos jogadores.

SERVIÇO WEB POLAR TEAM PRO.



Ferramentas potentes para análise das sessões de treino e elaboração de relatórios. Analise detalhadamente os dados das sessões de toda a equipa e compare o desempenho dos jogadores. Crie relatórios personalizados para toda a equipa ou para jogadores individuais. Obtenha uma visão holística dos dados de recuperação e de sono dos jogadores, quando usam os relógios Polar fora das sessões de treino.

IPAD (VENDIDO À PARTE)

Também vai precisar de um iPad® para completar a solução Polar Team Pro. Com a aplicação Polar Team Pro no seu iPad®, pode acompanhar os dados de treino em tempo real durante as sessões.

Comprove que tem a versão mais recente de iOS no seu iPad. Para conseguir sincronizar os dados da aplicação para o serviço Web, precisa de uma ligação à internet.



Tenha em atenção que o modelo maior de 12,9 polegadas do iPad Pro não encaixa no conector da estação, mas pode ser ligado à estação Team Pro com um cabo Lightning-USB através da porta USB

FACTOS E CARACTERÍSTICAS

SENSOR POLAR PRO

- Compatível com frequência cardíaca Bluetooth Smart
- Dados em tempo real, transmitidos diretamente para a aplicação Polar Team Pro no iPad
- Longo alcance e memória tampão para dados em tempo real
- Alcance até 200 metros
- Velocidade de corrida, distância, sprints, acelerações e cadência de corrida, no exterior e em recinto coberto.
- Frequência cardíaca
- Variabilidade da frequência cardíaca
- GPS
- Sensor de movimento MEMS (acelerómetro, giroscópio, bússola digital)
- 10 horas de tempo de funcionamento
- Memória do sensor até 72 horas
- Recarga (de vazia a cheia) em 3 horas
- Compatível com a tira elástica macia vermelha Polar Pro
- Firmware atualizável

ESTAÇÃO POLAR PRO TEAM

- 20 ranhuras para sensores
- Sincronização de dados sem ter de parar e recarregamento prático para iPad e sensores Polar Pro
- Firmware atualizável

APLICAÇÃO E SERVIÇO WEB POLAR TEAM PRO

- Software e solução de base de dados baseados na Cloud
- Suporta várias equipas
- Suporta o acesso de vários treinadores
- Início de sessão individual seguro
- Zonas de frequência cardíaca personalizáveis
- Zonas de velocidade personalizáveis
- Gráfico da frequência cardíaca nos resultados do treino
- Funções de seleção e de zoom da análise da frequência cardíaca
- Funções de análise da velocidade, distância e sprints
- Definição do limiar de sprint personalizável
- Zonas de aceleração/desaceleração personalizáveis
- Análise da localização com mapa térmico
- Fases
- Marcadores

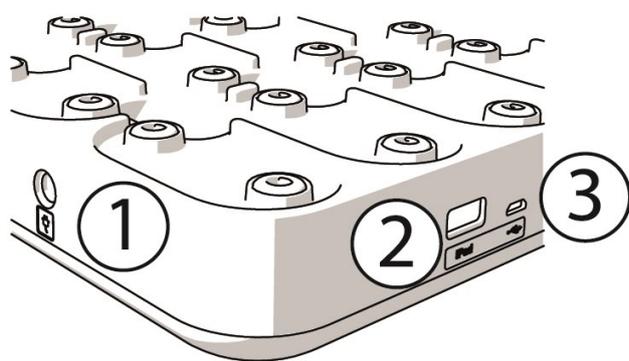
- Exportação dos dados da sessão de treino para Excel
- Relatórios a longo prazo (semana, mês, temporada)

APRENDA A CONHECER O POLAR TEAM PRO

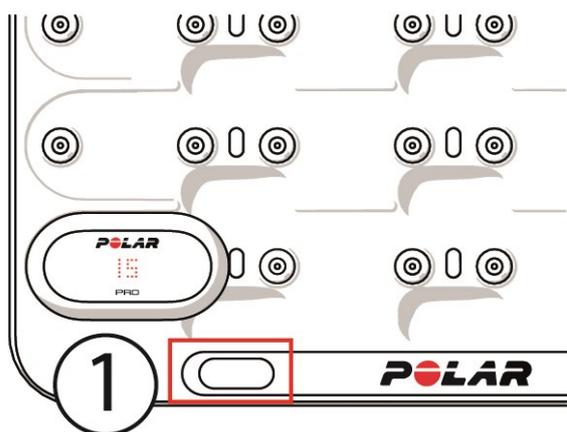
CONTEÚDO DA CAIXA

- Estação Polar Pro para Equipas (inclui quatro adaptadores de CA)
- 10 Sensores Polar Pro e tiras elásticas
- Bolsa de lavagem
- Pasta de sensores
- Bolsa à tiracolo

ESTAÇÃO POLAR PRO TEAM



1. **Tomada de alimentação de CA:** recarregue a estação com o cabo de alimentação enviado na caixa.
2. **Porta USB:** Alternativa para ligar o iPad à estação com um cabo lightning-USB. Use a porta USB se o seu iPad não for compatível com um cabo Lightning ou se o iPad não encaixar no conector da estação. **Não esqueça que quando o iPad está ligado à estação através da ligação principal (colocado na estação e ligado através do conector Lightning), a porta USB deixa de funcionar. A porta USB só pode ser utilizada quando o iPad não está colocado na estação.**
3. **Porta Micro USB:** Para assistência Polar.



1. **Botão da estação:** Prima para ver os números dos jogadores nos sensores quando a estação não estiver ligada a uma tomada de parede.

SENSOR POLAR PRO



1a. **Número do jogador:** Quando um sensor está na estação, é apresentado o número do jogador. Quando um sensor está fora da estação, prima os conectores da parte de trás do sensor com os dedos para ver o número. Se estiver a usar o sensor, toque duas vezes no ecrã para ver o número.

2a. **Frequência cardíaca:** Quando a frequência cardíaca é detetada é apresentado um símbolo do coração.

2b. **GPS:** O símbolo do satélite deixa de piscar quando o sinal de GPS é captado.

PRIMEIRA CONFIGURAÇÃO

Depois de retirar a solução de treino Polar Team Pro da embalagem, a primeira coisa a fazer é carregar a estação Polar Pro para equipas e os sensores Polar Pro.

CARREGAR

1. Coloque os sensores na estação e encaixe-os firmemente em posição (verifique se ambas as extremidades dos sensores estão bem encaixadas). **Quando os logótipos Polar do sensor e da estação estão virados para o mesmo lado, os sensores estão colocados corretamente.**
2. Ligue o cabo de alimentação de CA para a sua região, primeiro à estação e depois a uma tomada de corrente.
3. A animação de carga é apresentada nos sensores.

ATIVAÇÃO DA CONTA

Após a compra, receberá um e-mail de confirmação com um link. Clique no link para abrir um assistente que o vai orientar na configuração da sua organização e equipa no serviço Web. Siga o assistente e preencha os dados necessários. Depois, navegue para teampro.polar.com e inicie uma sessão com os seus dados.

ASSISTENTE DE TRÊS PASSOS PARA CONFIGURAÇÃO DA EQUIPA

O assistente de três passos para configuração da equipa orienta-o em todo o processo de configuração no serviço Web Polar Team Pro. Com o assistente, cria a equipa, escolhe o desporto e adiciona jogadores. Durante a configuração, preencha todos os campos obrigatórios para cada parâmetro. Se não estiverem disponíveis todos os dados dos jogadores, pode atualizá-los posteriormente em **Definições da equipa**.

Quando terminar uma definição, seleccione **SEGUINTE** para passar ao passo seguinte da configuração. Em qualquer altura, seleccione **ANTERIOR**, no canto inferior direito, para voltar atrás durante a configuração.

1/3 Generalidades

Preencha os dados básicos da sua equipa.

- Nome da equipa
- Logótipo da equipa (opcional)
- Desporto predefinido
- Funções na equipa (pode usar as predefinidas, criar as suas próprias funções ou não indicar quaisquer funções)
- Ver carga de treino como (seleccionar carga cardiovascular e carga muscular, tempo de recuperação ou pontuação)

Selecione **SEGUINTE** para avançar para o passo seguinte.

2/3 Perfil de desporto

Selecione se quer usar carga muscular e zonas de potência. Defina as zonas de frequência cardíaca, zonas de velocidade, zonas de aceleração/desaceleração e limiar de sprint que a sua equipa vai usar.

- Carga muscular e zonas de potência (selecione ligada ou desligada)
- Zonas de frequência cardíaca (selecione predefinição ou livre)
- Zonas de velocidade (predefinição ou livre)
- Zonas de aceleração (predefinição ou livre)
- Zonas de desaceleração (predefinição ou livre)

- Tipo de limiar de sprint (predefinição ou livre) e valor de velocidade (km/h) ou de aceleração (m/s²)
- Zonas de potência (predefinição ou livre)

Selecione **SEGUINTE** para avançar para o passo seguinte.

3/3 Jogadores

Adicione jogadores à sua equipa.

1. Selecione **Adicionar novos jogadores**.
2. Preencha os campos com os dados do jogador. Ligue a conta Flow pessoal dos jogadores ao adicionar o seu endereço de e-mail ao campo de conta Ligar Flow.
3. Depois de criar cada perfil de jogador, tem de seleccionar **ADICIONAR JOGADOR À EQUIPA**. Caso contrário, o jogador não será adicionado à equipa.
4. Selecione a vista Nightly Recharge, estado da recuperação ou estado da carga cardiovascular da lista pendente.

Selecione **CONCLUÍDO** quando tiver adicionado todos os jogadores à equipa. Depois, selecione **SEGUINTE**. Quando tiver concluído o assistente de configuração da equipa, a mensagem **Bem-vindo à equipa** é apresentada no ecrã.

TRANSFERIR A APLICAÇÃO POLAR TEAM PRO PARA O SEU IPAD

Depois de concluir a configuração da equipa no serviço Web Polar Team Pro é altura de finalizar a primeira configuração, transferindo a aplicação Polar Team Pro, e de sincronizar os dados dos jogadores nos sensores através da estação Polar Pro para equipas.

1. Transfira a aplicação Polar Team Pro da App Store para o seu iPad.
2. Inicie a sessão com os mesmos dados de conta que usou com o serviço Web Polar Team Pro.
3. Coloque o iPad na estação. Comprove que fica corretamente nivelado e que encaixa firmemente na base.
4. A vista **SENSORES E ESTAÇÃO** é apresentada no ecrã do iPad.
5. Toque em **Atribuição automática**, no canto superior esquerdo, para atribuir os sensores aos jogadores.
6. Quando um sensor é atribuído, aparece o número do jogador e uma marca de verificação verde em cada sensor no ecrã do iPad; e

A sua solução Polar Team Pro está configurada e pronta para a primeira sessão de treino.



Os jogadores sem um sensor estão listados durante a atribuição de sensores.

CARREGAMENTO

CARREGAR A ESTAÇÃO POLAR PRO PARA EQUIPAS

Ligue a estação a uma tomada utilizando o transformador de corrente e o cabo de alimentação de corrente alternada adequados para a sua região. Utilize apenas o transformador de corrente e o cabo de

alimentação de corrente alternada fornecidos com a estação. O transformador de corrente destina-se a ser utilizado apenas em recintos cobertos. Carregue a estação e os sensores apenas num recinto coberto.

CARREGAR OS SENSORES POLAR PRO

Carregue os sensores numa estação Polar Pro para equipas. Retire os sensores das tiras elásticas, coloque-os na estação e encaixe-os firmemente em posição (verifique se ambas as extremidades dos sensores estão bem encaixadas). **Quando os logótipos Polar dos sensores e da estação estão virados para o mesmo lado, os sensores estão colocados corretamente.** O carregamento de sensores totalmente descarregados pode demorar três horas.

ATUALIZAR O FIRMWARE

O firmware da estação Polar Pro para equipas e dos sensores Polar Pro pode ser atualizado. Quando está disponível uma nova versão de firmware, a aplicação Polar Team Pro informa-o e pede-lhe que a transfira. O firmware dos sensores e da estação é atualizado através da aplicação Polar Pro Team do seu iPad. Atualize o firmware sempre que estiverem disponíveis atualizações.

Como atualizar o firmware

1. Quando coloca o seu iPad na estação, a aplicação Polar Team Pro apresenta a vista **Sensores e estação**.
2. A indicação **ATUALIZAÇÃO DISPONÍVEL** é apresentada se estiver disponível novo firmware.
3. Toque em **ATUALIZAÇÃO DISPONÍVEL** e, em seguida, toque em Atualizar estação ou Atualizar sensores, dependendo do firmware disponível.

Atualizar dados

- Não retire o iPad da estação durante a atualização, pois se o fizer interrompe a atualização.
- Tenha em conta que a atualização pode demorar até 40 minutos se todos os sensores estiverem colocados na estação (20 sensores).
- É possível atualizar todos os sensores ao mesmo tempo.

IDIOMAS

A solução Polar Team Pro está disponível nos seguintes idiomas: inglês, alemão, francês, italiano, neerlandês, espanhol, português, dinamarquês, finlandês, norueguês, sueco, polaco, checo, russo, turco, japonês, chinês simplificado, coreano, indonésio, húngaro, esloveno e estoniano.

O idioma do serviço Web e aplicação Polar Team Pro depende das definições do idioma do seu browser ou iPad. Para alterar o idioma do serviço Web, aceda às definições do idioma do seu browser. Para alterar o idioma da aplicação, aceda às definições do idioma do seu iPad.

NAVEGAÇÃO

SERVIÇO WEB POLAR TEAM PRO.

O serviço Web Polar Team Pro tem duas vistas principais: **Atividades** e **Relatórios**.

Atividades

Sempre que inicia sessão é exibida a vista **Atividades**, que apresenta um calendário com as sessões de treino das suas equipas para essa semana. Pode alterar a vista para uma vista de mês ou de dia e seleccionar sessões de treino para toda a equipa ou apenas para um jogador. Percorra até ao fundo do ecrã para ver um resumo das sessões de treino do período seleccionado, que inclui o número e duração total da sessões.

Na vista atividades pode seleccionar os dados da sessão de treino que pretende analisar mais detalhadamente. Para mais informações acerca da análise de dados das sessões de treino, consulte "Analisar dados no serviço Web Team Pro" na página 27



Definições, manual do utilizador e terminar sessão: Selecione  (nome/foto de perfil) no canto superior direito para ver e editar as suas Definições (Conta e Geral), abrir o manual do utilizador e terminar sessão.



Definições da equipa, perfis de desporto, lista de jogadores e treinadores. Selecione  no canto superior direito para ver e editar as **Definições da equipa** e **Definições da organização**

Várias equipas na organização: Se tem várias equipas na sua organização, selecione o calendário que pretende ver, no menu pendente do canto superior esquerdo.

Notificações: Clique em , no canto superior direito, para abrir o painel de notificações, que o informa sempre que um novo treinador é adicionado à sua equipa, por exemplo.

Relatórios

Na secção relatórios pode gerar vários tipos de relatórios a partir das sessões de treino da sua equipa. Pode seleccionar o período abrangido pelo relatório, bem como o modo de visualização dos dados. Pode gerar um relatório para toda a equipa ou optar por incluir apenas alguns jogadores.

Para mais informações sobre a criação de relatórios, consulte "Relatórios" na página 32

APLICAÇÃO POLAR TEAM PRO

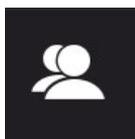
A aplicação Polar Team Pro tem três vistas principais: Página inicial da equipa, Jogadores e Sensores e estação.



Página inicial da equipa

Na Página inicial da equipa são apresentadas as sessões de treino da equipa numa vista semanal. Por defeito, é exibida a semana atual. Percorra com o dedo para a esquerda ou para a direita para alternar entre semanas. Nesta vista são apresentados os totais da sua equipa para a semana selecionada.

Para ver totais para um único jogador, selecione o jogador no canto superior esquerdo.



Jogadores

Na vista Jogadores são apresentados todos os jogadores da sua equipa e o ID do sensor que lhes está atribuído.



Sensores e estação

Quando coloca o seu iPad na estação é exibida a vista Sensores e estação. Nesta vista são apresentados todos os sensores e o jogador a que cada um está atribuído. Prima Sincronizar, no canto superior esquerdo, para sincronizar dados entre os sensores Polar Pro, a aplicação Polar Team Pro e o serviço Web.



Iniciar sessão

Prima para passar à vista de pré-visualização da sessão de treino.



Manual do utilizador

Toque para ver o manual do utilizador. Não se esqueça de que é necessária uma ligação à Internet para aceder ao manual.

DEFINIÇÕES DA ORGANIZAÇÃO

Gerir e atualizar dados relacionadas com a sua organização.

Nas definições da organização, encontrará:

- **DEFINIÇÕES DA ORGANIZAÇÃO:** Adicione e edite dados gerais da organização, incluindo o nome da organização, desporto, endereço e outros. Veja o estado da sua subscrição.
- **LISTA DE JOGADORES:** Permite visualizar todos os jogadores da sua organização e a equipa em que estão incluídos.
- **TREINADORES:** Adicione, edite e remova treinadores da sua organização.
- **PRODUTOS:** Veja os produtos da sua organização.

EDITAR AS DEFINIÇÕES DA ORGANIZAÇÃO

1. Selecione  no canto superior direito.
2. Na lista com o nome da sua organização, selecione a definição que pretende editar (**Definições da organização**, **Lista de jogadores**, **Treinadores** ou **Produtos**).

ADICIONAR TREINADOR À ORGANIZAÇÃO

1. Selecione **TREINADORES**.
2. Clique em **ADICIONAR NOVO TREINADOR**.
3. Adicione o endereço de e-mail do treinador e as equipas que lhe quer atribuir.
4. Clique em **GUARDAR**.

O treinador recebe um e-mail com um link para ativar a sua conta pessoal no serviço Web Team Pro. Para efetuar o registo no serviço Web é necessário utilizar o endereço de e-mail para onde foi enviado o convite. Na secção **TREINADORES** da equipa a que está atribuído o treinador, é exibida a indicação **Pendente** até o treinador aceitar o convite.

ADICIONAR TREINADOR JÁ EXISTENTE À EQUIPA

1. Selecione **TREINADORES**.
2. Na vista de treinador, clique em **EDITAR EQUIPAS**.
3. Selecione as equipas a que o treinador está atribuído.
4. Clique em **GUARDAR**.

DEFINIÇÕES DA EQUIPA

Gerir e atualizar dados relacionadas com a sua equipa.

Nas definições da equipa, encontrará:

- **DEFINIÇÕES D A EQUIPA:** adicionar e editar dados gerais da equipa, como o nome da equipa, logótipo e desporto. Eliminar uma equipa. Selecione como pretende ver a Carga de treino.

- **PERFIS DE DESPORTO:** Gerir e editar o perfil de desporto da sua equipa, incluindo os limites das zonas de frequência cardíaca e das zonas de velocidade.
- **LISTA DE JOGADORES** adicionar, editar e remover jogadores da sua equipa. Veja a função do jogador, estado da recuperação, estado Nightly Recharge™, estado da carga cardiovascular, dados de sono detalhados, indicador de conectividade Flow e opções de jogador.
- **TREINADORES:** Adicione, edite e remova treinadores da sua equipa.

Editar definições da equipa



1. Selecione  no canto superior direito.
2. Na lista com o nome da sua equipa, selecione a definição que pretende editar

Adicionar treinador à equipa

1. Selecione **TREINADORES**.
2. Clique em **ADICIONAR NOVO TREINADOR**
3. Adicione o endereço de e-mail do treinador.
4. Clique em **GUARDAR**.

O treinador recebe um e-mail com um link para ativar a sua conta pessoal no serviço Web Team Pro. É apresentada a indicação **Pendente**, até o treinador aceitar o convite.

VISTA DE LISTA DE JOGADORES

A vista de lista de jogadores permite aceder de forma rápida a todos os jogadores de uma equipa e respetivos dados. adicionar, editar e remover jogadores da sua equipa. Veja a função do jogador, estado da recuperação, dados de sono, indicador de conectividade Flow e opções de jogador.

Função: definir uma função para um jogador e definir a vista de lista com base na função; a vista de lista de jogadores será categorizada de acordo com a função correspondente

Estado da recuperação: o estado da recuperação do jogador passará a ser apresentado também na vista de lista de jogadores, sempre que esteja disponível.

Dados do sono: da mesma forma, o tempo e os dados de sono são apresentados na vista de lista de jogadores, sempre que esteja disponível.

- O tempo de sono utiliza o tempo de sono mais recente dos últimos 7 dias.

Indicador de conectividade: a fita vermelha, no canto superior direito indica que o jogador tem estado ligado a uma conta Polar Flow.

Opções de jogador

Ao sobrepor o rato sobre um perfil de jogador, terá acesso às seguintes opções:

- editar perfil de jogador (no perfil do jogador, pode editar o nome e número, função na equipa, altura, peso, historial de treino, frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca em repouso, limiar anaeróbico, VO2max, MAS, MAP, bem como adicionar uma fotografia.)

- Remover jogador
- Ir para o estado da recuperação do jogador (sempre que esteja disponível)



Tenha em atenção que os dados são atualizados em intervalos de 10 minutos.

Adicionar um novo jogador à equipa

1. Selecione **LISTA DE JOGADORES**.
2. Clique em **NOVO JOGADOR**.
3. Preencha os campos com dados do jogador e clique em **GUARDAR**.
4. Clique em **GUARDAR LISTA**.

Adicionar um jogador existente à equipa

1. Selecione **LISTA DE JOGADORES**.
2. Clique em **ADICIONAR JOGADOR**. São apresentados todos os jogadores da sua organização.
3. Ao clicar num jogador é apresentada uma marca de verificação.
4. Clique em **GUARDAR LISTA** para adicionar à equipa todos os jogadores selecionados (com uma marca de verificação).

Editar definições de um jogador

1. Selecione **LISTA DE JOGADORES**.
2. Clique em , num jogador.
3. Depois de editar, clique em **GUARDAR**.

Nas definições de jogador, pode editar o nome e número, função na equipa, altura, peso, historial de treino, frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca em repouso, limiar aeróbico, limiar anaeróbico, VO2max, MAP, MAS, endereço de e-mail da conta pessoal Flow, bem como adicionar uma fotografia.

DEFINIÇÕES DO PERFIL

Edite informação relacionada com a sua conta e personalize as definições gerais.

Nas definições do perfil, encontrará:

- **Conta:** Nas definições da conta pode editar o seu e-mail e palavra-passe e ainda adicionar o seu endereço ao perfil.
- **Geral:** Nas definições gerais pode personalizar as definições de data, hora e unidade.

Editar as definições do perfil

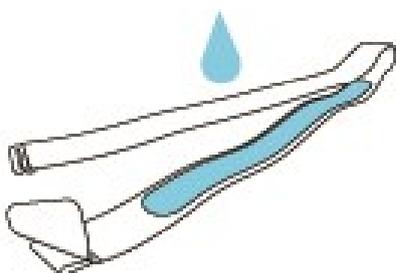
1. Selecione  (nome/foto de perfil), no canto superior direito.
2. Selecione **Definições**. Edite as definições pretendidas.
3. Depois de editar, clique em **GUARDAR**.

USAR O SENSOR POLAR PRO

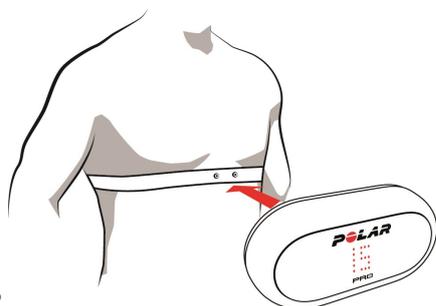
USAR O SENSOR POLAR PRO COM UMA TIRA PEITORAL

Antes de iniciar uma sessão de treino, distribua os sensores Polar Pro e as tiras peitorais pelos jogadores e ajude-os a colocá-las corretamente. Se a sua estação Polar Team Pro não estiver ligada a uma tomada de parede através do cabo, pode ver os números dos jogadores premindo o botão da estação.

1. Humedeça a área dos elétrodos da tira elástica (figura 1).
2. Aplique a tira peitoral à volta do peito e ajuste-a para que fique bem apertada.
3. Aplique o sensor (figura 2).
4. Depois de cada sessão de treino, retire o sensor e enxague a tira em água corrente para a manter limpa.



1.



2.

USAR O SENSOR POLAR PRO COM UMA T-SHIRT TEAM PRO

Vista a T-shirt Polar Team Pro de forma a manter bolso do sensor nas costas.

1. Insira o sensor no bolso existente, na parte superior das costas da T-shirt, de tal forma que o logótipo Polar no sensor fique na vertical.
2. Fixe-o firmemente no lugar. Verifique se ambas as extremidades do sensor estão bem encaixadas.



INICIAR A SESSÃO DE TREINO

Antes de iniciar uma sessão de treino, verifique se todos os jogadores colocaram corretamente os sensores Polar Pro. A luz verde do sensor deixa de piscar quando o sinal de GPS é encontrado, sendo visualizado um símbolo do coração quando a frequência cardíaca é encontrada.

1. Inicie a sessão na aplicação Polar Team Pro, no seu iPad.
2. Prima  no ecrã (no meio do painel da esquerda)
3. Na pré-visualização da sessão de treino, é apresentado o nome e número de cada jogador, a respetiva frequência cardíaca e a confirmação de bom funcionamento (OK) do GPS.
4. Clique em **INICIAR**, no canto superior direito, para iniciar a gravação da sessão de treino.

É possível iniciar uma sessão de treino mesmo que não estejam presentes todos os jogadores. Os jogadores que chegam depois são adicionados automaticamente à sessão, sendo os seus dados exibidos na aplicação Team Pro do iPad quando se juntam à sessão. Não é necessário fazer mais nada.



Tenha em atenção que uma sessão de treino pode ser realizada sem usar o iPad e a aplicação. Neste caso, os sensores gravam os dados da sessão de treino, que podem ser vistos após a sincronização dos dados dos sensores.

VISUALIZAR DADOS EM DIRETO

A aplicação Polar Team Pro do seu iPad permite visualizar dados de uma sessão de treino em tempo real. A vista da sessão de treino da aplicação Team Pro tem três vistas principais: Lista, Equipa completa e Comparação.

É possível visualizar dados chave do desempenho em tempo real, nomeadamente:

- Frequência cardíaca (bpm e % da máx.)
- Distância

- Número de sprints
- Tempo nas zonas de frequência cardíaca
- Distância nas zonas de velocidade
- Carga de treino
- Velocidade em tempo real

Ver dados detalhados de um jogador

1. Na vista Lista, Equipa completa ou Comparação, toque num jogador.
2. Toque em  na janela.

São apresentados dados detalhados desse jogador. Percorra com o dedo para a esquerda ou para a direita para alternar entre jogadores.

Sugestões

- Pode utilizar o iPad na horizontal ou na vertical, pois a aplicação Team Pro funciona em ambas as posições.
- Alterne entre vistas percorrendo com o dedo para a esquerda ou para a direita.
- Ao utilizar o iPad, recomenda-se que o botão Home fique posicionado à direita para garantir a melhor conectividade entre os sensores. Os rádios Bluetooth do iPad estão situados no canto, à direita do botão Home. Para uma melhor conectividade, é importante não cobrir o canto com a mão.



Se perder a ligação GPS durante uma sessão de treino, receberá uma notificação.



FASES EM TEMPO REAL

Criar fases durante uma sessão de treino em tempo real. Após cada sessão as fases serão sincronizadas com o serviço Web e podem ser consultadas nos dados da sessão de treino. Pode gravar em simultâneo várias fases em tempo real. Adicionar fases durante uma sessão de treino permite marcar determinados exercícios ou períodos para que os possa ver e examinar em pormenor após a sessão de treino.

ADICIONAR UMA FASE EM TEMPO REAL



1. Durante uma sessão de treino em tempo real, selecione  Iniciar uma fase.
2. Identifique a fase ao introduzir um nome no campo **Adicionar nome da fase** na parte inferior da vista de seleção de fase.
3. Selecione **Iniciar** para proceder à gravação da fase.
4. Para a gravação da fase ao selecionar  que está junto ao tempo da fase.



Tenha em atenção que pode iniciar uma nova fase, mesmo que uma fase anterior ainda esteja a decorrer, pelo que pode ter várias fases em simultâneo.

ADICIONAR MARCADORES

Adicionar marcadores com notas que pode rever depois do treino. Podem ser usados para marcar o início e o fim de fases diferentes, por exemplo. Os marcadores podem ser vistos no serviço Web Polar Team Pro após a sincronização de dados.

Adicionar marcador de equipa

1. Toque em  , no canto superior direito do ecrã.
2. Adicionar uma nota ao marcador (opcional).
3. Toque em **CONCLUÍDO** para fechar a janela do marcador.

Adicionar marcador de jogador

1. Toque num jogador.
2. Toque em  na janela.
3. Adicionar uma nota ao marcador (opcional).
4. Toque em **CONCLUÍDO** para fechar a janela do marcador.

COMPARAR JOGADORES

Durante uma sessão, siga determinados jogadores mais atentamente adicionando-os à vista comparação. Isto permite-lhe visualizar e comparar facilmente, em tempo real, dados dos jogadores selecionados.

Adicionar jogador à vista comparação

1. Toque num jogador.
2. Toque em  na janela.
3. O jogador é adicionado à vista de comparação.

Libertar um jogador da comparação

1. Toque num jogador.
2. Toque em  na janela.

Libertar todos os jogadores da comparação

Toque em Libertar jogadores para remover todos os jogadores da vista de comparação.

TERMINAR A SESSÃO DE TREINO

Terminar a sessão de treino e guardar

1. Toque em  00:00:31, no canto superior esquerdo.
2. Toque em Guardar para parar e guardar a gravação da sessão de treino.

Depois de terminar a sessão de treino e antes da sincronização pode ver os dados da sua sessão na aplicação. A informação inclui dados como distância, velocidade detalhada, frequência cardíaca e sprints.



Ao finalizar uma sessão de treino é apresentada uma animação a indicar que a sessão está a ser guardada.



Se o tempo entre os ficheiros da sessão de treino for inferior a um minuto, o iPad vai unir os ficheiros numa sessão única durante a sincronização dos ficheiros de treino.

Terminar a sessão de treino e eliminar

1. Toque em  00:00:31, no canto superior esquerdo.
2. Toque em Eliminar para parar e eliminar a gravação da sessão de treino.

SINCRONIZAR DADOS DOS SENSORES COM O SERVIÇO WEB ATRAVÉS DA ESTAÇÃO

Depois de terminar uma sessão de treino é altura de sincronizar os dados dos sensores com a estação Polar Pro para equipas e com o serviço Web Team Pro, para permitir uma análise mais detalhada.

1. Recolha os sensores Polar Pro e as tiras elásticas dos jogadores.
2. Coloque os sensores Polar Pro na estação.
3. Coloque o iPad na estação.
4. Na vista **SENSORES E ESTAÇÃO** da aplicação, prima **SINCRONIZAR**.
5. Quando a sincronização estiver concluída, é exibida uma marca de verificação verde nos sensores do ecrã.

SINCRONIZAR INFORMAÇÃO

- É possível sincronizar simultaneamente um máximo de 20 sensores. Se tiver mais de 20 sensores, pode sincronizá-los sucessivamente.
- Para poder transferir os dados para o serviço Web Polar Team Pro, o seu iPad tem de estar ligado à Internet.
- Os dados sincronizados são armazenados num servidor seguro na Cloud.

DADOS NÃO SINCRONIZADOS

- Se o símbolo  for apresentado junto à sessão, os dados não estão sincronizados com a estação. Toque em  para abrir uma janela. Depois, toque em Sincronizar agora.
- Se não estiverem sincronizados os dados de todos os sensores (um ou mais sensores não sincronizados), a janela apresenta a indicação Parcialmente sincronizado. Se for esse o caso, coloque os sensores que não foram sincronizados na estação e sincronize-os.
- Se o símbolo  for apresentado junto à sessão, os dados não estão sincronizados com o serviço Web. Coloque o seu iPad na estação. Toque em  para abrir uma janela. Depois, toque em Sincronizar agora.



Os ficheiros de treino não sincronizados serão armazenados no iPad até serem sincronizados com êxito para o serviço Web.



Não termine sessão na aplicação, durante a sincronização, para manter os dados na aplicação até a sincronização ficar completa.

ANALISAR DADOS NA APLICAÇÃO TEAM PRO

A aplicação Polar Team Pro fornece um resumo instantâneo da sessão logo a seguir ao treino, uma vista da análise avançada, que permite comparar de forma aprofundada os dados da amostra, e uma vista de mapa térmico, para análise de localizações. A vista da sessão de treino da aplicação Polar Team Pro tem três vistas principais: **RESUMO**, **ANÁLISE** e **MAPA**.

EDITAR

Selecione **Editar**, no canto superior direito, para editar a hora de início ou do fim de uma sessão de treino. A área destacada a vermelho mostra a sessão de treino atual registada com a aplicação, e a área exterior mostra a sessão de treino completa registada com os sensores.

RELATÓRIO

Localizado no canto superior direito da vista **Resumo**, após a conclusão da sessão de treino. Ao selecionar **Relatório**, abre a vista da média da sessão de treino da equipa e as vistas específicas do jogador. O relatório pode ser guardado no sistema de ficheiros do iPad ou enviado para várias opções de média, através do ícone de partilha no canto superior direito da vista.

RESUMO

A vista **RESUMO** mostra todos os dados do jogador da sessão de treino.

Ordenar jogadores

Os jogadores podem ser ordenados pelo nome, número ou dados de treino (frequência cardíaca, velocidade, sprints, etc.). Toque na variável pela qual pretende ordenar os jogadores.

Vista Resumo Sessão de treino do jogador

- Toque num perfil de jogador na vista **RESUMO** para abrir um resumo detalhado da sessão de treino.
- Use a barra de deslocamento horizontal debaixo do gráfico, para ver dados de frequência cardíaca, velocidade ou cadência a partir de um dado momento.
- Percorra com o dedo para a esquerda ou para a direita para alternar entre jogadores.

ANÁLISE

Na vista análise, pode comparar dados do jogador com a média da equipa ou comparar dois jogadores entre si. Pode também ver e editar marcadores.

Comparar Dados de um Jogador com a Média da equipa

1. Selecione **Tocar para comparar**.
2. Selecione o jogador que pretende comparar.

Comparar dois jogadores entre si

1. Selecione **Tocar para comparar**.
2. Selecione o jogador que pretende comparar.

3. Toque em **Média da equipa** e selecione um jogador.

Ver marcadores

Toque em  para ver os marcadores da sessão de treino.

Editar marcadores

1. Toque em  para ver os marcadores.
2. Toque no marcador que pretende editar.
3. Após a edição, toque em **Concluído**.

MAPA

O mapa é uma representação visual das localizações dos jogadores no campo, durante o período de tempo selecionado. Quanto mais quente a cor, mais o jogador esteve posicionado na área em questão. Pode optar por ver os mapas térmicos de todos os jogadores ou de apenas alguns. Estão disponíveis um gráfico de linha ou um mapa térmico e uma vista de satélite ou uma ilustração do campo. Tenha em conta o seguinte:

- Para poder ver o mapa térmico, os sensores têm de estar sincronizados com a estação.
- Para ver um mapa térmico na ilustração do campo de treino, tem de criar um campo na aplicação. Só precisa de o fazer uma vez para cada campo.

Criar Campo de treino para Mapa térmico

1. Toque numa sessão de treino na vista **Página inicial da equipa**.
2. Selecione a vista **MAPA** e toque em **Criar um novo campo**.
3. Com dois dedos, arraste, faça zoom e rode o campo dentro da moldura.
4. Com um dedo, arraste as pegas dos cantos do campo.
5. Coloque os cantos com a maior precisão possível e toque em **Bloquear cantos**.
6. Dê um nome ao campo e toque em **Criar**.

ANALISAR DADOS NO SERVIÇO WEB TEAM PRO

O serviço Web Polar Team Pro fornece resumos de treino, uma visão geral de toda a equipa ou de um jogador selecionado, uma análise e comparação potentes da sessão, localização de jogadores num mapa térmico ou num gráfico de linhas, gráficos detalhados das zonas de frequência cardíaca, da velocidade e do número de sprints durante uma sessão de treino, bem como relatórios de longo prazo e exportação de dados.

Se não visualizar os dados da sessão de treino no serviço Web, verifique se sincronizou os dados dos sensores com o serviço Web através da estação. Para mais informações, consulte "Sincronizar dados dos sensores com o serviço Web através da estação" na página 25

Ver e analisar uma única sessão de treino: No calendário, selecione uma sessão na vista **Atividades**. As sessões de treino têm duas vistas principais: **RESUMO** e **ANÁLISE**.

RESUMO

A vista resumo mostra-lhe uma visão geral da sessão de treino da sua equipa e variáveis de desempenho específicas dos jogadores.

Média da equipa: Esta secção mostra as médias da equipa para as diferentes variáveis.

Jogadores: É apresentada uma lista de todos os jogadores incluídos na sessão de treino.

Vista: Estão disponíveis duas vistas: completa e compacta.

Ordenar jogadores: Há duas maneiras de ordenar jogadores: No separador Jogadores, clique na variável que pretende usar para critério de ordenação ou selecione a variável depois de **ORDENAR POR**.

EDITAR SESSÃO DE TREINO

A funcionalidade de edição de Sessão permite aos treinadores editar a sessão de treino da lista de jogadores, ao retirar jogadores dessa sessão ou mover jogadores para outra sessão existente. Além disso, os treinadores podem criar novas sessões.

Mover jogadores

1. Abra um resumo da sessão de treino.
2. Selecione os jogadores que pretende mover.
3. Selecione **Mover**, na parte inferior do ecrã.
4. Selecione a sessão de treino para onde os jogadores serão movidos.
5. Selecione **Guardar**. Os jogadores serão movidos para a sessão de treino.



Tenha em atenção que só pode mover jogadores para sessões realizadas no mesmo dia.

Remover jogadores

1. Abra um resumo da sessão de treino.
2. Selecione os jogadores que pretende remover.
3. Selecione **Remover**, na parte inferior do ecrã.

Criar nova sessão de treino

1. Abra um resumo da sessão de treino.
2. Selecione os jogadores que pretende incluir na nova sessão de treino.
3. Selecione **Criar novo**, na parte inferior do ecrã.
4. Abre uma nova página, onde deve seleccionar desporto, tipo e adicionar um nome e notas. Depois, selecione **Guardar**.

ANÁLISE

Na vista análise, pode comparar os dados do desempenho dos jogadores.

ADICIONAR MARCADOR

Na vista análise também pode adicionar marcadores à sessão de treino. Clique no gráfico para lhe adicionar um marcador.

VER MARCADOR

É possível visualizar os marcadores adicionados a uma sessão de treino selecionando **MOSTRAR MARCADORES**.

COMPARAR

Comparar vários jogadores ao mesmo tempo. É possível comparar gráficos da frequência cardíaca, velocidade e cadência, bem como visualizar zonas de frequência cardíaca, zonas de velocidade e dados de sprints.

COMPARAR JOGADORES

Quando seleciona um jogador pode consultar diferentes variáveis no gráfico, em simultâneo, e quando seleciona vários jogadores pode comparar uma variável de cada vez no gráfico.

1. Selecione uma sessão de treino.
2. Clique em **ANÁLISE**.
3. Na lista pendente, selecione os jogadores que pretende comparar.

ou

1. Selecione uma sessão de treino.
2. Clique nos jogadores da lista.
3. Clique em **ANÁLISE**, na parte inferior do ecrã.

COMPARAR DADOS ESPECÍFICOS DE UMA FASE

1. Marque a caixa da fase que pretende visualizar.
2. São apresentados apenas os dados dessa fase.

FAZER ZOOM NA VISTA DE COMPARAÇÃO

1. No ponto do gráfico em que pretende iniciar a fase, prima o botão direito do rato sem soltar, arraste até atingir o ponto em que pretende terminar a fase, e solte.

2. Para repor o zoom e voltar à vista predefinida, clique em  .

CORTAR

Edite o início e o fim de uma sessão de treino. Você pode cortar uma sessão de treino do início, do fim ou de ambos.

CORTAR SESSÃO

1. Selecione uma sessão de treino.
2. Clique em  à direita.
3. Selecione **CORTAR SESSÃO** e use o controle deslizante para cortar o início ou fim da sessão. Ou digite nas caixas a hora do início e do fim.
4. Clique em **GUARDAR** (Salvar).



Depois de cortar uma sessão, não é possível reverter essa ação.

FASES

Adicionar fases à sua sessão de treino. Depois de adicionar uma fase, pode optar por ver dados do desempenho apenas dessa fase. As fases só podem ser adicionadas no serviço Web e apenas depois de uma sessão de treino ter acabado. Não é possível adicionar fases durante uma sessão de treino.

ADICIONAR FASE

1. Selecione uma sessão de treino na vista **Atividades**.
2. Clique em  à direita.
3. No ponto em que pretende iniciar a fase, clique em **ADICIONAR FASE**, prima o botão direito do rato sem soltar, arraste até atingir o ponto em que pretende terminar a fase, e solte. Ou digite nas caixas a hora do início e do fim da fase.
4. Nome da fase.
5. Clique em **GUARDAR FASE**.

VER DADOS DA FASE

1. Selecione uma sessão de treino.
2. Marque a caixa da fase  **Phase 2**  00:00:50 que pretende visualizar.
3. São apresentados apenas os dados dessa fase.

Agora um utilizador já pode criar fases durante uma sessão de treino em tempo real. As fases serão sincronizadas para o serviço Web e podem ser vistas nos dados da sessão de treino.

Podem ser realizadas várias gravações de fases em simultâneo.

A gravação da fase em tempo real tem mecanismos de início/paragem independentes das sessões de treino em tempo real, ou seja, parar uma fase em tempo real não implica a paragem de uma sessão de treino em tempo real. Mais uma vez, uma fase em tempo real não pode ser iniciada antes de começar uma sessão de treino em tempo real.

INTERVALO RR

Ver os intervalos RR, ou seja, o tempo entre os sucessivos batimentos cardíacos, dos dados da frequência cardíaca das sessões de treino ou dos jogos num gráfico. O gráfico pode ser ampliado (mais zoom) e permite isolar secções de dados, para uma análise mais detalhada. A informação apresentada inclui intervalo RR mínimo, intervalo RR máximo, intervalo RR médio e variabilidade da frequência cardíaca (RMSSD).

EXPORTAR DADOS

Exportar dados da sessão de treino no formato XLS ou CSV. Pode optar por exportar os dados de toda a equipa ou de apenas alguns jogadores e indicar se pretende exportar apenas dados de algumas fases ou de toda a sessão. Selecione a informação e as variáveis apresentadas nas colunas.

Você pode escolher as seguintes variáveis: Número do jogador, Nome do jogador, Nome da sessão, Tipo, Nome da fase, Duração, Hora de início, Hora do término, FC mín. (bpm), FC méd. (bpm), FC máx. (bpm), FC mín. (%), FC méd. (%), FC máx. (%), Tempo na zona de FC, Distância total, Distância/Min, Velocidade máxima, Velocidade média, Sprints, Distância na zona de velocidade, Número de acelerações, Calorias, Pontuação da carga de treino, Carga de treino, Tempo de recuperação, Tempo nas zonas de potência, Carga muscular nas zonas de potência, Carga muscular, Intervalo RR mín., Intervalo RR máx., Intervalo RR méd. e VFC (RMSSD).

EXPORTAR DADOS DA SESSÃO DE TREINO

1. Selecione uma sessão de treino na vista **Atividades**.
2. Clique em **EXPORTAR**, no canto superior direito.
3. Selecione os jogadores.
4. Selecione as fases.
5. Selecione os dados pretendidos.
6. Clique em **EXPORTAR COMO XLS** ou em **EXPORTAR COMO CSV**.

EXPORTAR DADOS NÃO PROCESSADOS DOS JOGADORES

1. Selecione uma sessão de treino na vista **Atividades**.
2. Clique em **EXPORTAR**, no canto superior direito.
3. Selecione os jogadores.
4. Clique em **EXPORTAR DADOS NÃO PROCESSADOS**.

A função exportar dados não processados exporta os dados de uma sessão de treino, recolhidos segundo a segundo. A exportação de dados não processados cria um ficheiro zip com pastas específicas para cada jogador, que contém um ficheiro CSV, um ficheiro .txt e um ficheiro GPX.

- O ficheiro CSV contém dados recolhidos segundo a segundo sobre a frequência cardíaca, velocidade, distância, aceleração/desaceleração e cadência de corrida.
- O ficheiro .txt contém dados não filtrados do intervalo RR, que podem ser analisados com ferramentas de terceiros para a variabilidade da frequência cardíaca.

- O ficheiro GPX contém dados sobre a localização, que pode ser visualizados com ferramentas de terceiros.

RELATÓRIOS

Na secção relatórios pode gerar vários tipos de relatórios a partir das sessões de treino da sua equipa. Pode seleccionar o período abrangido pelo relatório, bem como o modo de visualização dos dados. Pode gerar um relatório para toda a equipa ou optar por incluir apenas alguns jogadores. Também pode criar relatórios semanais individuais ou com múltiplos jogadores.

Os relatórios podem ser impressos diretamente a partir do serviço e os relatórios de resumo podem ser exportados em formato .csv. É possível adicionar o nome, tipo e uma nota a cada resumo da exportação da sessão de treino da equipa.

MODELOS

Crie modelos personalizados para simplificar a obtenção dos dados que mais necessita.

Criar um modelo personalizado de relatório

1. Selecione **Modelo personalizado** na lista pendente **Modelo de relatório**.
2. Selecione os dados a apresentar no gráfico de barras.
3. Selecione os dados a apresentar no gráfico de linhas.
4. Selecione o desporto.
5. Clique em **Criar relatório**.

Guardar o modelo de relatório

Depois de criar um modelo de relatório é necessário guardá-lo.

1. Selecione **GUARDAR RELATÓRIO**.
2. Dê um nome ao modelo.
3. Clique em **GUARDAR**.

O modelo é adicionado à lista pendente de modelos de relatórios.

Remover um modelo

1. Selecione **REMOVER MODELOS**.
2. Selecione os modelos que pretende remover.
3. Clique em **REMOVER**.

RESUMO

Gerar relatório de resumo

Use um modelo ou siga as instruções apresentadas abaixo:

1. Selecione o período de tempo que deve ser abrangido pelo relatório. Pode selecionar **Relatório diário, Relatório semanal, Relatório mensal, Relatório anual** ou **Período personalizado**.
2. Escolha o período abrangido/data do relatório.
3. Selecione os jogadores.
4. Selecione o tipo de sessão de treino.
5. Selecione os valores apresentados.
6. Clique em **CRIAR RELATÓRIO**.

Também poderá exportar os dados dos jogadores selecionados para ficheiros .csv individuais ao selecionar **Exportar**.

GRÁFICOS

Crie relatórios, para cada jogador ou para toda a equipa, que podem incluir gráficos com uma barra e duas linhas. Selecione o período que pretende ver abrangido pelo relatório, bem como os dados que pretende ver e, ainda, como pretende ver os dados.

Criar relatório com gráfico

Use um modelo ou siga as instruções apresentadas abaixo:

1. Selecione o período de tempo que deve ser abrangido pelo relatório. Pode selecionar **Relatório diário, Relatório semanal, Relatório mensal, Relatório anual** ou **Período personalizado**.
2. Selecione o modo como os dados do período selecionado são apresentados no relatório. Pode visualizar os dados classificados por **Dia, Semana** ou **Mês**.
3. Escolha o período abrangido/data do relatório.
4. Selecione os jogadores.
5. Selecione o desporto.
6. Selecione os dados a apresentar no gráfico de barras.
7. Selecione os dados a apresentar no gráfico de linhas.
8. Clique em **CRIAR RELATÓRIO**.

CARGA DE TREINO

Em Carga de treino, você encontrará **Carga de treino** e **Carga muscular**.

O Relatório da carga cardiovascular mostra o status da carga cardiovascular e o acúmulo dessa carga do jogador selecionado. O Status da carga cardiovascular compara o Esforço com a Tolerância e mostra como o treino está afetando o corpo. Acompanhar o Status da carga cardiovascular ajuda você a manter seu volume de treino total em controle no curto e longo prazo. Selecione o período sobre o qual você quer ver o relatório escolhendo entre **Mês passado, Últimos 3 meses** ou **Últimos 6 meses**.

O relatório Carga muscular pode ajudar a monitorar o efeito dos hábitos de treino dos jogadores no preparo deles para aguentar o treino. Quando zonas de potência são usadas, somente os dados nas zonas de potência são usados para criar o relatório. Selecione o período sobre o qual você quer ver o relatório escolhendo entre **Mês passado, Últimos 3 meses** ou **Últimos 6 meses**.

Você pode optar por incluir zonas de potência no gráfico também. Note que somente as zonas de potência escolhidas são incluídas no Status da carga muscular.

Para saber mais sobre Carga cardiovascular e Carga muscular, consulte "Carga de treino" na página 43

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

Quando a frequência cardíaca máxima de um jogador é selecionada como método de cálculo da zona de frequência cardíaca, as zonas de frequência cardíaca que o utilizador pode calcular são especificadas em percentagem da frequência cardíaca máxima do jogador. Como as zonas se baseiam em percentagens da frequência cardíaca máxima do próprio jogador, são individuais para cada jogador. No entanto, são usadas as mesmas percentagens para toda a equipa. O treino está dividido em cinco zonas de frequência cardíaca baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. As zonas podem ser editadas no serviço Web Team Pro e personalizadas individualmente para cada desporto.

EDITAR ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Selecione  no canto superior direito.
2. Selecione **Definições da equipa**.
3. Selecione **PERFIS DE DESPORTO** e o perfil que pretende editar (se só tiver um perfil de desporto) é automaticamente selecionado.
4. Selecione **Livre** em **TIPO DE ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA** e ajuste as zonas.
5. Clique em **GUARDAR**.

Zona-alvo	Intensidade % da FCmáx*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
MÁXIMA			Benefícios: Esforço respiratório e muscular máximo ou quase máximo.
	90–100% 171–190 bpm	menos de 5 minutos	Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos. Recomendado para: Atletas muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.
INTENSA	80–90% 152–172 bpm	2-10 minutos	Benefícios: Capacidade acrescida para suportar resistência a alta velocidade. Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil.

Zona-alvo	Intensidade % da FCmáx*, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
			<p>Recomendado para: Atletas experientes para treino durante todo o ano e para durações diversas. É mais importante durante a pré-temporada de competição.</p>
MODERADA			<p>Benefícios: Melhora o ritmo geral do treino, torna mais fáceis os esforços moderados e melhora a eficácia.</p>
	70–80% 133–152 bpm	10–40 minutos	<p>Sensação: Respiração uniforme, controlada e rápida.</p> <p>Recomendado para: Atletas que treinam para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.</p>
LEVE			<p>Benefícios: Melhor o estado físico geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo.</p>
	60–70% 114-133 bpm	40–80 minutos	<p>Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular.</p> <p>Recomendado para: Todos, em sessões de treino longas durante períodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a temporada de competição.</p>
MUITO LEVE			<p>Benefícios: Ajuda no aquecimento e arrefecimento e ajuda na recuperação.</p>
	50–60% 104–114 bpm	20–40 minutos	<p>Sensação: Muito fácil, pouco esforço.</p> <p>Recomendado para: Para recuperação e arrefecimento,</p>

Zona-alvo	Intensidade % da FC _{máx} *, bpm	Exemplo de durações	Efeito de treino
-----------	---	---------------------	------------------

durante toda a temporada de treinos.

*FC_{máx} = 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 de o 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 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 no perfil de desporto usando um valor da FC_{máx} determinado através de provas adequadas ou recorrendo a um teste prático, que pode efetuar. Ao realizar o treino 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.

TREINO INDIVIDUAL

A funcionalidade de treino individual conjuga os dados das sessões de treino individuais dos jogadores com os dados das sessões de treino da equipa. Para além dos dados das sessões de treino individuais, pode aceder a informações como atividade dos jogadores, sono, Nightly Recharge™, carga de treino, estado da carga cardiovascular e estado da recuperação. Encontre o equilíbrio perfeito entre o treino e o descanso e obtenha uma análise precisa do estado da recuperação dos seus jogadores antes de voltarem a entrar em campo. A carga de treino mostra como o treino afeta os seus jogadores e ajuda a identificar os seus limites, ajuste a intensidade do treino para evitar lesões. Os dados dos jogadores ficam

disponíveis logo após a sincronização do seu dispositivo Polar com o serviço Web Flow e podem ser visualizados a partir da vista de calendário **Atividades**, bem como nos cartões de jogador.

CONTA PESSOAL FLOW E DISPOSITIVO POLAR

Para obter o máximo da funcionalidade de treino individual e obter uma análise aprofundada da condição geral dos seus jogadores e da sua capacidade durante a temporada, cada jogador vai precisar de uma **conta pessoal do serviço Web Polar Flow** disponível em flow.polar.com/start e um **dispositivo Polar com a funcionalidade de medição permanente da atividade**. **A funcionalidade de treino individual também pode ser usada sem um dispositivo Polar, porém isso implicará limitações na sua utilização.**

Quando se usa o serviço web Flow com um dispositivo Polar:

- os jogadores podem ver as suas sessões de treino Team Pro na sua conta pessoal Flow
- os jogadores usam os seus dispositivos Polar durante as sessões de treino pessoal e sincronizam os dados para o serviço web Flow
- o treinador consegue ver as sessões de treino pessoal dos jogadores no serviço web Team Pro
- o treinador consegue ver a atividade dos jogadores e informação de sono
- o treinador e os jogadores conseguem ver a carga de treino, o estado da carga cardiovascular e a informação de recuperação Nightly Recharge™ para equilibrar o treino e o descanso

Quando se usa o serviço web Flow sem um dispositivo Polar:

- os jogadores podem ver a sua sessão de treino Team Pro na sua conta pessoal Flow
- os jogadores podem adicionar manualmente sessões de treino à sua conta Flow

GUIA DE INTRODUÇÃO PARA O TREINADOR

Preparações: Os jogadores criam contas pessoais no serviço Web Polar Flow em flow.polar.com/start. Se tiverem dispositivos Polar receberão instruções sobre como os devem usar durante o processo de criação da conta. Depois de terem criado as contas, recebem os seus nomes de utilizador da conta Flow.

1. Certifique-se de que sincronizou todos os dados de treino dos sensores Polar Pro ainda não sincronizados, antes de associar as contas pessoais dos jogadores ao serviço web Team Pro.
2. Inicie sessão na conta da sua equipa no serviço web Team Pro.
3. Clique em  , e seleccione **Lista de jogadores**.
4. Clique  num jogador para abrir o perfil de jogador.
5. Introduza o nome de utilizador da conta Flow do jogador no campo **Associar conta Polar**.
6. Clique em **Guardar**.
7. Em seguida, os jogadores iniciam a sessão nas suas contas pessoais Flow e aceitam os convites de associação que se encontram no separador **Notificações** .
8. As suas contas pessoais Flow estão agora ligadas à conta Polar Team Pro da sua equipa.
9. Sincronize sempre os sensores Polar Pro depois de associar a conta pessoal de um jogador ao serviço web Team Pro.



O convite deve ser enviado individualmente para cada jogador. É recomendável que os jogadores comecem por criar uma conta, mas se o jogador não tiver uma conta Flow registada no e-mail para onde foi enviado o convite, receberá uma mensagem de e-mail com um link para criar uma conta Flow.



Os jogadores que tiverem as contas pessoais associadas são apresentados com o ícone de uma corrente  na sua imagem de perfil, na vista da lista de jogadores no serviço web Team Pro. Depois de associar as contas, todas as sessões de treino pessoais (incluindo aquelas realizadas anteriormente) ficam visíveis na conta Team Pro. As sessões de treino da equipa realizadas antes de associar as contas não ficam visíveis na conta pessoal Flow do jogador.



É possível cancelar o convite enviado para um jogador antes de ele ter sido aceite. Assim que o convite é aceite, a mesma opção altera para **Desassociar** que permite desassociar um perfil pessoal Flow.

GUIA DE INTRODUÇÃO PARA O JOGADOR

1. Crie uma conta pessoal no serviço web Flow em flow.polar.com/start, e siga as instruções apresentadas no ecrã. Se tem um dispositivo Polar receberá instruções sobre como o deve usar durante o processo de criação da conta.
2. Assim que tiver criado uma conta, indique o endereço de e-mail da sua conta ao seu treinador. Em seguida, o seu treinador envia-lhe um convite para proceder à associação da conta.
3. Inicie sessão na sua conta pessoal Flow com o seu endereço de e-mail e palavra-passe, e aceite o convite de associação que se encontra no separador **Notificações** .
4. Agora, a sua conta pessoal Flow está associada à conta Polar Team Pro da sua equipa.



Todas as sessões de treino pessoais (incluindo aquelas realizadas anteriormente) ficam visíveis para os treinadores na conta Team Pro após a associação das contas. Para além das sessões de treino pessoais, os treinadores podem aceder às estatísticas de sono dos jogadores, estado Nightly Recharge, estado da recuperação e estado de carga cardiovascular. As sessões de treino de equipa, realizadas antes da associação das contas não fica visível na sua conta pessoal Flow.

1. Leia o guia de introdução do seu dispositivo

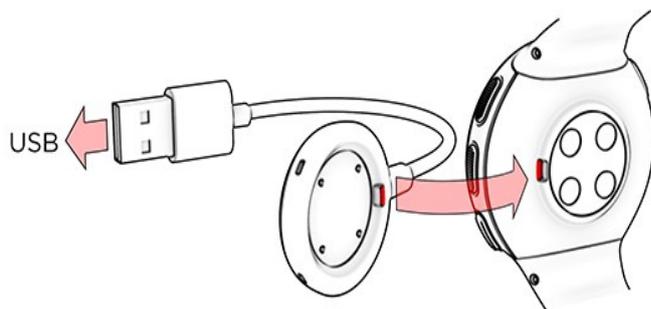
Leia o guia de introdução que acompanha o seu dispositivo Polar para o conhecer melhor. Para mais informações e ajuda, consulte o manual do utilizador completo e os tutoriais em vídeo em support.polar.com.

2. Sincronize diariamente o seu dispositivo Polar

Não se esqueça de sincronizar diariamente o seu dispositivo Polar com o serviço web Flow. Assim, garante que todos os dados de treino, atividade e sono, bem como as restantes informações estão sempre atualizadas.

Para sincronizar os 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 a sincronização.

1. Ligue o seu dispositivo Polar ao seu computador com o cabo USB que integra o equipamento.
2. A janela FlowSync abre no seu computador e inicia o processo de sincronização.
3. É exibida a indicação de conclusão quando estiver terminado.



Sempre que liga o seu dispositivo Polar ao computador, o software Polar FlowSync transfere os dados para o serviço Web Polar Flow e sincroniza quaisquer definições que possam ter sido alteradas. Se a sincronização não iniciar automaticamente, inicie o FlowSync a partir do ícone no Ambiente de trabalho (Windows) ou a partir da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma atualização de firmware, receberá uma notificação do FlowSync, com um pedido para a sua instalação. Se alterar as definições no serviço web Flow enquanto o seu dispositivo Polar está ligado ao seu computador, prima o botão de sincronização no FlowSync, para transferir as definições para o seu dispositivo Polar.



Também pode sincronizar o seu dispositivo sem fios, com a aplicação para móvel Flow para iOS e Android. A aplicação Flow é a forma mais fácil de sincronizar os seus dados de treino do seu dispositivo Polar com o serviço Web. Para começar a usar a aplicação Flow, faça a transferência da App Store ou Google Play para o seu telemóvel. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.polar.com/en/support/Flow_app. Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o seu dispositivo Polar.

VISTA CALENDÁRIO MENSAL DE JOGADOR INDIVIDUAL TEAM PRO

A funcionalidade de treino individual traz novos elementos para a vista de jogador individual no serviço web Team Pro. Entre os quais incluem-se as sessões de treino pessoal, informação de atividade e quaisquer testes Polar* (por exemplo, teste de fitness, teste ortostático, teste de salto, gravação RR, teste de desempenho em corrida, teste de ciclismo, teste de recuperação de pernas) que o jogador tenha realizado.

* Tenha em conta que as funcionalidades disponíveis dependem do seu dispositivo Polar.

Estado da recuperação: A funcionalidade do estado da recuperação estima a quantidade de carga de treino que o utilizador consegue tolerar. Mantém o registo da carga acumulada, ou seja, intensidade, volume e frequência do treino e atividade, tendo em consideração o historial de treino, e estima o nível de esforço físico atual e futuro. Clique, para abrir numa nova janela. Terá acesso à mesma vista do estado da recuperação que é apresentada na conta pessoal Flow do jogador. Esta é apenas para leitura, a informação não pode ser acedida.



Carimbo de inatividade: Se estiver parado durante muito tempo (1 hora), recebe um carimbo de inatividade.

108%

Percentagem acumulada do objetivo da atividade diária: Apresenta o valor já atingido do seu objetivo da atividade diária.



Testes realizados: Gravação RR, teste ortostático, teste de fitness, teste de salto, teste de desempenho em corrida, teste de desempenho em ciclismo, teste de recuperação das pernas.



Sessão de treino da equipa: As sessões de treino da equipa são apresentadas com o logótipo da equipa.

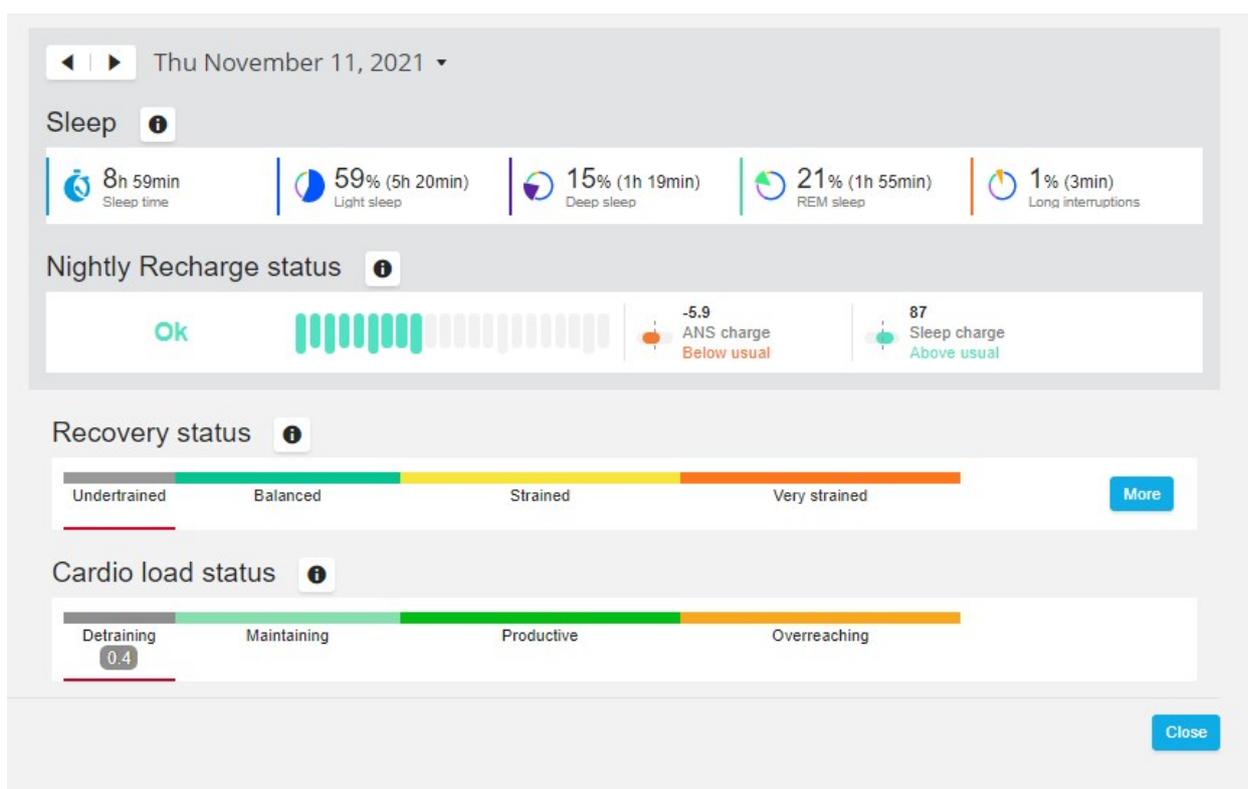


Sessões de treino pessoal: As sessões de treino pessoal são apresentadas com o ícone de desporto. Clique, para abrir numa nova janela. Terá acesso à mesma vista do estado da recuperação que é apresentada na conta pessoal Flow do jogador. Esta é apenas para leitura, a informação não pode ser acedida.



Partida/jogo: As sessões de equipa que são do tipo partida/jogo são ilustradas com o ícone de desporto preto.

VISTA CALENDÁRIO DIÁRIO JOGADOR INDIVIDUAL TEAM PRO



Importante saber

- Na vista de calendário **Toda a equipa**, são apresentadas apenas as sessões de treino da equipa.
- Na vista de calendário de jogador individual, são apresentadas as sessões de treino de equipa e as sessões de treino pessoais.
- Os relatórios incluem apenas as sessões de treino, não incluem as sessões individuais.
- Nas contas pessoais Flow dos jogadores as sessões de treino são apresentadas com o ícone de perfil de desporto (na conta Team Pro, estas sessões são apresentadas com o logótipo da equipa).

Desassociar uma conta pessoal Flow de jogador do serviço web Team Pro

A qualquer momento, um jogador ou treinador pode remover a associação de acesso à conta a qualquer momento. Ao desassociar um jogador da conta Team Pro, a informação de treino pessoal do jogador é eliminada da conta da equipa. A associação pode ser eliminada pelo treinador no serviço web Team Pro ou pelo jogador na sua conta pessoal Flow.

Treinador

1. Inicie sessão na conta da sua equipa no serviço web Team Pro.
2. Clique em , e seleccione **Lista de jogadores**.
3. Clique em  num jogador para abrir o perfil de jogador.

4. Clique em **Desassociar**, que se encontra à frente do endereço de e-mail do jogador no campo **Conta Polar Associada**.
5. Clique em **Guardar**.

Jogador

1. Inicie a sessão na sua conta pessoal Polar Flow, em flow.polar.com
2. Clique em  (nome/foto de perfil), no canto superior direito.
3. Selecione **Definições**.
4. Na secção de acesso à Conta, clique em **Remover** na organização que pretende remover.

ZONAS DE VELOCIDADE POLAR

As zonas de velocidade proporcionam um modo fácil de seleccionar e monitorizar a intensidade do treino com base na velocidade e ajudam a misturar o treino com intensidades diferentes para um efeito ideal. Existem cinco zonas. Pode usar as predefinidas ou definir as suas. As zonas predefinidas são um exemplo de zonas de velocidade para quem tem um nível de fitness relativamente elevado. As zonas podem ser editadas no serviço Web Team Pro e personalizadas individualmente para cada desporto.

EDITAR ZONAS DE VELOCIDADE

1. Selecione  no canto superior direito.
2. Selecione **Definições da equipa**.
3. Selecione **PERFIS DE DESPORTO** e o perfil que pretende editar (se só tiver um perfil de desporto) é automaticamente seleccionado.
4. Selecione **Livre** em **TIPO DE ZONA DE VELOCIDADE** e ajuste as zonas.
5. Clique em **GUARDAR**.

SPRINTS

O sistema efetua uma contagem do número de sprints que um jogador faz durante uma sessão de treino. Todos os valores de aceleração acima de 2,8 m/s² são considerados sprints. A duração de uma aceleração pode variar. Pode ser apenas um movimento explosivo de três passos ou um sprint máximo mais longo de 20-30 metros. Ambos os movimento são classificados como sprint quando é excedido o limiar dos 2,8 m/s².



LIMIAR DE SPRINT

Acompanhe o número de ações de sprint baseadas na aceleração ou no limiar de velocidade. Pode seleccionar predefinição ou livre. Com o modo livre, pode definir o limiar manualmente. O valor pode ser definido como velocidade (km/h) ou aceleração (m/s²). O valor de aceleração predefinido é de 2,8 m/s².

Pode editar o tipo do limiar de sprint no serviço Web Team Pro, em **Definições > Perfis de desporto**.

CARGA DE TREINO

A funcionalidade Carga de treino ajuda-o a entender a quantidade de esforço efetuado numa sessão de treino. A carga de treino é calculada para todas as sessões de treino, com base na intensidade e duração. A funcionalidade Carga de treino faz com que o esforço de uma sessão curta de intensidade elevada seja idêntico ao de uma sessão longa de baixa intensidade. O valor da Carga de treino é indicado em dias e horas, de modo a permitir uma comparação mais detalhada entre sessões.

A Carga de treino baseia-se na intensidade e duração da sessão de treino. A intensidade da sessão é determinada com base na frequência cardíaca e o seu cálculo também é influenciado pelos dados pessoais, como a idade, sexo, peso, VO₂max e histórico de treino. Se ainda não existir histórico de treino disponível, o cálculo utiliza a seleção de antecedentes de treino. Neste cálculo também são utilizados os seus limiares aeróbico e anaeróbico. Se tiver efetuado uma determinação rigorosa destes parâmetros, atualize os valores predefinidos no serviço Web. O desporto praticado durante a sessão é tido em consideração através do fator específico do desporto, que melhora a exatidão do cálculo.

Suave 0-6 horas

Razoável 7-12 horas

Exigente 13-24 horas

Muito exigente 25-48 horas

Extrema Mais de 48 horas

A carga de treino pode ser vista como Carga cardiovascular e Carga muscular, tempo de recuperação ou como uma pontuação. A Carga cardiovascular mede a sua resposta cardíaca a uma sessão de treino, ou seja, o nível de esforço que uma sessão de treino representa para o seu sistema cardiovascular. A Carga

muscular mede o nível de esforço que uma sessão de treino provoca no sistema musculoesquelético, que é composto pelas articulações, sistemas muscular e esquelético. O tempo de recuperação é uma estimativa do tempo que precisa para recuperar totalmente do treino. A pontuação da carga de treino é um valor numérico da medição aproximada de hidratos de carbono e proteínas usadas como energia durante o treino. Este valor numérico varia, geralmente, entre 50 e 250, numa sessão de treino de 30 a 90 minutos.

Pode editar como pretende visualizar a Carga de treino no serviço Web Team Pro, em **Definições da equipa > Geral**. Pode optar por visualizar a Carga de treino como **Carga cardiovascular e Carga muscular**, **Tempo de recuperação** ou **Pontuação**.

CARGA CARDIOVASCULAR

A Carga cardiovascular mede a resposta cardíaca a uma sessão de treino, ou seja, o nível de esforço que uma sessão de treino representa para o respetivo sistema cardiovascular. A Carga cardiovascular é apresentada como impulso de treino (TRIMP), um método amplamente aceite para quantificar a carga de treino. O TRIMP é calculado após cada treino, com base na frequência cardíaca e duração da sessão de treino, e é afetado pelos parâmetros físicos, repouso, frequência cardíaca máxima e género.

A Carga cardiovascular não é atualizada na aplicação durante sessões de treino em tempo real. Esta será calculada no serviço Web Team Pro, após a sessão de treino, durante a sincronização.

Descrição verbal e escala de marcadores

As descrições verbais e escalas de marcadores da Carga cardiovascular usam uma escala de cinco níveis: **Muito baixa, Baixa, Média, Alta, Muito Alta**. As escalas são adaptativas e foram adicionadas para além do valor numérico absoluto, para ajudar a interpretar a carga de uma sessão de treino simples. Permitem avaliar a dificuldade da sessão de treino em comparação com a média das sessões de treino dos últimos 90 dias. Como são adaptativas, não têm uma ligação direta com os valores numéricos absolutos.

A adaptação é feita de acordo com o seu progresso: quanto mais treinar, maior será a sua tolerância. Isto também significa que um valor de carga que estava classificado como nível três (médio) há alguns meses, por exemplo, agora possa ser classificado como nível dois, porque se regista uma melhoria da sua tolerância ao treino. Isto reflete o facto de que o mesmo tipo de sessão de treino pode ter um impacto diferente no respetivo sistema cardiovascular, dependendo do historial de treino e condição atual.

Estado da Carga cardiovascular

O Estado da Carga cardiovascular analisa como o esforço é comparável com a Tolerância e revela qual o impacto do treino no corpo. Seguir o Estado da Carga cardiovascular ajuda a manter o controlo do volume de treino total, a curto e a longo prazo.

Quando começar a seguir o seu Estado da Carga cardiovascular, vai precisar de reunir dados durante algum tempo para criar a sua linha de base pessoal para análise, antes de ser possível apresentarmos um feedback preciso sobre o seu estado. Precisa de um determinado volume de historial de treino antes de ser possível determinar com fiabilidade o respetivo esforço e tolerância. É por isso que não será possível ver imediatamente toda a informação disponível. Demora algumas semanas até estabelecer uma linha de base. Antes de ser possível apresentar um feedback preciso, terá acesso a uma estimativa (indicado com*).

Uma vez que o Estado da Carga cardiovascular utiliza a carga média diária, do período de treino dos últimos 28 dias, caso ainda não tenha historial de treino no Flow, os dados continuarão a ser recolhidos, durante as primeiras quatro semanas de treino, para permitir criar a respetiva linha de base. Durante este período, o Estado da Carga cardiovascular apresentado poderá continuar a ser impreciso. Especialmente, se ocorrerem semanas de treino mais leves ou mais exigentes que possam não corresponder aos seus hábitos de treino regulares, poderão distorcer o seu Estado da Carga cardiovascular a curto prazo e apresentar um estado que pode ser impreciso. Após um mês de treino que reflita um volume de treino típico, o seu Estado da Carga cardiovascular registado deverá ser fiável.

CARGA MUSCULAR

A Carga muscular mede o nível de esforço que uma sessão de treino provoca no sistema musculoesquelético, que é composto pelas articulações, sistemas muscular e esquelético. Ajuda a quantificar as cargas de treino nas sessões de treino anaeróbico de alta intensidade, como intervalos curtos, sprints e subidas, em que a frequência cardíaca não tem tempo suficiente para reagir a alterações nas intensidades.

A Carga muscular é representada por um valor numérico. Além disso, as descrições verbais e escala de marcadores da Carga muscular usam uma escala de cinco níveis: Muito baixa, Baixa, Média, Alta, Muito Alta. As escalas são adaptativas e foram adicionadas para além do valor numérico absoluto, para ajudar os jogadores a interpretar a carga de uma sessão de treino simples. A Carga muscular é calculada automaticamente a partir dos dados de potência das sessões de treino, tanto com os perfis exteriores como interiores, quando o GPS e/ou os dados de aceleração estão disponíveis a partir dos perfis de desportos baseados em corrida (exceto hóquei no gelo e voleibol).

Como a Carga muscular é calculada a partir dos dados de potência, é importante que as zonas de potência estejam definidas com precisão para cada jogador. As zonas de potência são definidas em relação à MAP (potência aeróbica máxima). Se os jogadores tiverem medido os seus valores MAP (potência aeróbica máxima), atualize as definições no perfil de jogador, na vista de **Lista de jogadores** em **Definições da equipa**. Se a conta pessoal Flow do jogador não estiver associada ao Team Pro, o seu valor MAP é calculado a partir do seu valor VO2max.

Adicionar Carga muscular a um perfil de desporto

1. Selecione  no canto superior direito.
2. Selecione Perfis de Desporto.
3. Selecione editar debaixo do perfil de desporto ao qual pretende adicionar carga muscular.
4. Defina **Carga muscular e zonas de potência** para Ligado.
5. Selecione **Guardar**.



Depois de alterar o ajuste de Carga muscular, nas definições do perfil de desporto (ligado ou desligado) do serviço Web Team Pro, terá de encerrar a sessão na aplicação Team Pro e de voltar a iniciar a sessão, para ativar a alteração.

CUIDADOS A TER COM A SUA SOLUÇÃO POLAR TEAM PRO

É importante seguir os cuidados e instruções de manutenção para garantir uma longa duração da solução de treino Polar Team Pro.

SENSOR POLAR PRO

- Retire os sensores das tiras elásticas e guarde-os separadamente.
- Enxague os sensores em água corrente morna após cada utilização.
- Não coloque sensores molhados na estação.
- Guarde os sensores na estação.
- Se os sensores não forem usados diariamente ou se forem guardados durante muito tempo, recarregue-os regularmente para evitar que as baterias descarreguem totalmente.

TIRAS ELÁSTICAS:

- Enxague as tiras elásticas em água corrente morna após cada utilização.
- Lave as tiras elásticas numa máquina de lavar a 40 °C (104 °F) após cada cinco utilizações. Use sempre a bolsa de lavagem (incluída no conjunto). Antes da lavagem, retire o sensor da tira elástica!
- Não use lixívia ou amaciador de tecidos.
- Guarde as tiras elásticas na bolsa Polar Team Pro, num bolso arejado.
- Não guarde as tiras elásticas molhadas.

ESTAÇÃO POLAR PRO TEAM

- Limpe regularmente a estação com um pano húmido.
- Não a use com chuva ou em ambientes molhados.
- Evite utilizar e deixar a estação exposta à luz solar direta.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Sensor Polar Pro

Tipo de bateria: Bateria recarregável de polímero de lítio de 390 mAh ou de 501 mAh (sensores marcados com um símbolo de círculo no verso).



Materiais do sensor: ABS, ABS + 30% GF, PC, aço inoxidável

Materiais da tira elástica: 38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

Temperatura de funcionamento: -10 °C a +45 °C (14 °F a 113 °F)

Estação Polar Pro Team

Tipo de bateria: Bateria recarregável de polímero de lítio (Li-pol) 2800 mAh

Materiais da estação: ABS + PC, PC, latão (revestido a ouro), aço, aço inoxidável, alumínio, LDPE/TPR

Temperatura de funcionamento: 0 °C a +35 °C (32 °F a 95 °F)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE SEGURANÇA

DISPOSITIVOS ALIMENTADOS POR CORRENTE ALTERNADA (CA)

Estas precauções aplicam-se a todos os produtos que são ligados a uma tomada de corrente padrão de parede.

O não cumprimento das precauções referidas a seguir pode originar ferimentos graves ou morte, por choque elétrico ou incêndio, ou danos no dispositivo.

Para seleccionar uma fonte de alimentação adequada para o seu dispositivo:

- Utilize apenas a unidade de alimentação e o cabo de alimentação de CA incluídos com o dispositivo ou fornecido por um centro de reparação autorizado.
- Os transformadores de corrente alternada destinam-se a ser utilizados apenas em recintos fechados.
- Verifique se a sua tomada elétrica fornece o tipo de corrente indicado na unidade de alimentação elétrica (em termos de tensão [V] e frequência [Hz]). Se não tiver a certeza do tipo de corrente disponível em sua casa, consulte um electricista qualificado.
- Não utilize fontes de alimentação não padronizadas, como geradores ou inversores, mesmo se a tensão e a frequência lhe parecerem aceitáveis. Utilize apenas a corrente alternada fornecida por uma tomada de corrente padrão de parede.
- Não sobrecarregue a tomada, extensão, bloco de tomadas ou outro recetáculo elétrico. Verifique se possuem especificação para suportar a corrente total (em amperes [A]) consumida pelo dispositivo (indicada na unidade de alimentação elétrica) e por quaisquer outros dispositivos ligados no mesmo circuito.

Para evitar danificar os cabos de alimentação e a alimentação elétrica:

- Proteja os cabos de alimentação, para que não sejam pisados.
- Proteja os cabos impedindo que sejam comprimidos ou dobrados de forma pronunciada, especialmente quando estão ligados à tomada, à unidade de alimentação e ao dispositivo.
- Não dê puxões, não faça nós, não dobre de forma pronunciada nem maltrate os cabos de alimentação de qualquer outro modo.
- Não exponha os cabos de alimentação a fontes de calor.
- Mantenha criança e animais de estimação longe dos cabos de alimentação. Não deixe que os

mordam ou mastiguem.

- Quando desligar um cabo de alimentação, puxe pela ficha - não puxe pelo cabo.

Se um cabo de alimentação ou unidade de alimentação sofrer qualquer tipo de danos, deixe de o usar imediatamente. Retire a ficha do cabo de alimentação do dispositivo durante trovoadas ou se não o usar durante longos períodos de tempo.

Para dispositivos com um cabo de alimentação de CA que se liga à fonte de alimentação, ligue sempre o cabo de acordo com as seguintes instruções:

1. Coloque o cabo de alimentação de CA totalmente na unidade.
2. Ligue a outra extremidade do cabo de alimentação de CA à tomada de parede.

DISPOSITIVOS ALIMENTADOS POR BATERIAS

Estas precauções aplicam-se a todos os produtos que utilizam baterias recarregáveis ou descartáveis.

O uso incorreto das baterias pode originar derrame do eletrólito, sobreaquecimento ou explosão. O eletrólito libertado pelas baterias é corrosivo e pode ser tóxico. Pode provocar queimaduras na pele e nos olhos e é nocivo se for engolido.

Apenas para baterias recarregáveis:

- Carregue apenas com o carregador fornecido com o produto.

DISPOSITIVOS SEM FIOS

Antes de embarcar num avião ou de guardar um dispositivo sem fios numa mala que vai despachar, retire as baterias do dispositivo sem fios ou desligue-o (se este tiver um interruptor para ligar/desligar). Tal como acontece com os telemóveis, os dispositivos sem fios podem transmitir energia de radiofrequência (RF) quando têm as baterias colocadas e estão ligados (se tiverem um interruptor para ligar/desligar).

TODOS OS DISPOSITIVOS

Não tente fazer reparações

Não tente desmontar, abrir, fazer a manutenção ou modificar o hardware do dispositivo ou da alimentação elétrica. Se o fizer pode ocorrer risco de choque elétrico ou outro perigo. Quaisquer sinais de tentativas de abertura e/ou modificação do dispositivo, incluindo o destaque, furo ou remoção de etiquetas, anulam a Garantia Limitada.

PERIGO DE ASFIXIA

Este dispositivo pode conter peças pequenas que podem constituir perigo de asfixia para crianças com menos de 3 anos. Mantenha as peças pequenas longe das crianças.

INFORMAÇÕES REFERENTES À REGULAMENTAÇÃO

ESTAÇÃO POLAR PRO TEAM

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.



Este produto está conforme às Diretivas 2014/35/EU, 2014/30/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. A respetiva Declaração de Conformidade e as outras informações de regulamentação para cada produto estão disponíveis em www.polar.com/en/regulatory_information



Este produto está em conformidade com as Diretivas 2006/66/EC e 2012/19/EU. Eliminação seletiva da bateria e componentes eletrónicos.

Declaração de Conformidade

Canadá

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo utilizador no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo utilizador no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

EUA

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo utilizador no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

Informações referentes à regulamentação FCC

Este dispositivo está conforme à parte 15 das normas FCC. A operação está sujeita às duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências; e (2) o aparelho deverá aceitar todas as interferências captadas, incluindo as que possam causar operação não desejada.

SENSOR POLAR PRO

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.



Este produto está conforme às Diretivas 2014/53/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. A respetiva Declaração de Conformidade e as outras informações de regulamentação para cada produto estão disponíveis em www.polar.com/en/regulatory_information



Este produto está em conformidade com as Diretivas 2006/66/CE e 2012/19/UE. Eliminação seletiva da bateria e componentes eletrónicos.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Canadá

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo utilizador no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo utilizador no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

Informações referentes à regulamentação da Industry Canada (IC)

Este dispositivo está em conformidade com os padrões RSS de isenção de licença da Industry Canada. A operação está sujeita às duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências; e (2) o aparelho deverá aceitar todas as interferências, incluindo as que possam causar operação não desejada do aparelho.

Parecer de conformidade à regulamentação da Industrie Canada

O aparelho em questão está conforme aos CNR da Industrie Canada aplicáveis a aparelhos rádio isentos de licença. A sua operação está autorizada mediante as duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências; e (2) o aparelho deverá captar todas as interferências, incluindo as que possam causar operação não desejada do aparelho.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

EUA

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo utilizador no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

Informações referentes à regulamentação FCC

Este dispositivo está conforme à parte 15 das normas FCC. A operação está sujeita às duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências; e (2) o aparelho deverá aceitar todas as interferências captadas, incluindo as que possam causar operação não desejada.

Nota: Este aparelho foi testado e verificou-se que está conforme aos limites para um dispositivo digital de Classe B, de acordo com a parte 15 das Normas FCC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá provocar interferências nocivas em comunicações rádio. No entanto, não é possível garantir a não ocorrência de interferências numa determinada instalação.

Se este equipamento causar interferências nocivas na receção rádio ou televisiva, facto que pode ser comprovado desligando e ligando o equipamento, encoraja-se o utilizador a tentar corrigir as interferências adotando uma ou mais das seguintes medidas:

1. Reorientar ou mudar o local de instalação da antena recetora.
2. Aumentar a separação entre o equipamento e o recetor.
3. Ligar o equipamento a uma tomada num circuito diferente daquele a que está ligado o recetor.
4. Pedir ajuda ao revendedor ou a um técnico de rádio/TV experiente.

Este produto emite energia de radiofrequência, mas a potência de saída da radiação do dispositivo está muito abaixo dos limites de exposição de radiofrequência da FCC. Este equipamento cumpre os limites de exposição à radiação RF da FCC para um ambiente não controlado. Apesar disso, durante a operação normal, o aparelho deve ser usado de modo a minimizar o potencial de contacto humano com a antena.

PRECAUÇÕES

A solução Polar Team Pro apresenta indicadores de desempenho. A solução foi concebida para indicar o nível de stress fisiológico e recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, velocidade e distância. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

A solução não deve ser utilizada para efetuar 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 elétricos. 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.

O equipamento de treino com componentes eletrónicos ou elétricos, como ecrãs LED, motores e travões elétricos, poderá causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, experiente o seguinte:

1. Remova a tira do sensor do peito 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 a tira elástica no peito e mantenha o dispositivo de treino o mais possível nessa zona 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. Para mais informações, consulte www.polar.com/support

MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa de treino regular, 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 arterial 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?

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

É importante prestar atenção às reações do seu organismo durante o treino. **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 outro dispositivo eletrónico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não há registo de utilizadores que tenham sentido interferências. No entanto, devido à grande variedade de dispositivos, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos a todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados, como desfibrilhadores. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares 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 a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os elétrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se aplicar perfume ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia não afeta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- O recibo da compra original é a sua prova de compra!
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, braçadeira, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- 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 referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

© 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. A marca e logótipos Bluetooth® são marcas registadas da Bluetooth SIG, Inc. e são utilizadas pela Polar Electro Oy sob licença.

iPad é uma marca comercial da Apple Inc., registada nos EUA e noutros países. Lightning é uma marca comercial da Apple Inc.

"Feito para iPad" significa que um acessório eletrónico foi concebido para ser especificamente ligado ao iPad, respetivamente, e foi certificado pelo produtor como satisfazendo os padrões de desempenho da Apple. A Apple não é responsável pelo funcionamento deste dispositivo nem pela sua conformidade com padrões de segurança e regulamentares. Tenha em conta que a utilização deste acessório com o iPad poderá afetar o desempenho sem fios.

Cabo Lightning e USB Tipo A:

O cabo Lightning funciona com o iPad Air 2, iPad mini 3, iPad com ecrã Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4.ª geração) e iPad mini.

USB funciona com o iPad Air 2, iPad mini 3, iPad com ecrã Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4.ª geração) e iPad mini.

iPad e Retina são marcas comerciais da Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países. iPad Air, iPad mini e Lightning são marcas comerciais da Apple Inc.

PRIVACIDADE DA POLAR

POLAR TEAM PRO – INSTRUÇÕES PARA A EQUIPA

Ao adquirir o produto Polar Team Pro, a equipa estabelece um acordo com a Polar. Neste acordo, a Polar será o subcontratante para armazenar e gerir a informação carregada para o serviço Polar Team Pro. A equipa será a responsável pelo tratamento dos dados, sendo responsável pelos dados que são carregados para o serviço e pela forma como os dados são tratados. A equipa tem a responsabilidade de garantir que a informação dos jogadores é correta, bem como gerir os pedidos de tratamento dos dados dos jogadores, tais como apagar informação do serviço. A Polar tratará a informação de acordo com as instruções e termos de utilização acordados com o responsável pelo tratamento de dados.

No momento em que o utilizador principal da equipa registar o serviço Polar Team Pro, receberá uma mensagem de confirmação no endereço de e-mail fornecido. O endereço de e-mail deverá ser confirmado no período de 30 dias, caso contrário, a conta criada ficará bloqueada e não será possível iniciar sessão no serviço Polar Team Pro. Contudo, mesmo que já tenham decorrido os 30 dias ainda é possível proceder à verificação.

A informação pessoal dos jogadores é armazenada no serviço Polar Team Pro. A informação deve ser tratada de acordo com as leis de privacidade de dados do respetivo país onde o Polar Team Pro é usado. A equipa é responsável pela obtenção da permissão dos seus jogadores, caso tal seja exigido pela legislação do respetivo país. Caso se trate de um menor, será necessário uma autorização por escrito do representante legal do jogador, quando exigido pela legislação do respetivo país.

De acordo com a legislação na maioria dos países, todas as pessoas têm o direito de aceder à sua informação pessoal. Na prática, isto significa, por exemplo, que um jogador pode solicitar o acesso à sua informação ou solicitar a eliminação da sua informação. Nesses casos, o jogador deve contactar a pessoa responsável pela informação da equipa.

A política de privacidade da Polar deve ser disponibilizada aos jogadores e representantes legais dos jogadores menores de idade, para que possam compreender como a informação é tratada no sistema Polar.

POLAR TEAM PRO – INSTRUÇÕES PARA O JOGADOR

A informação dos jogadores (p. ex., número, nome, data da nascimento) é armazenada no serviço Polar Team Pro. Toda a informação é guardada nos servidores do fornecedor usado pela Polar. A informação da sessão de treino é armazenada no iPad da equipa durante um período máximo de dois meses, e a

partir daí é enviado para o serviço Web Polar Team Pro. As contas pessoais Polar de cada jogador podem ser associadas ao serviço Polar Team Pro, para que o treinador também tenha acesso a essa informação. Cada jogador dá permissão para a equipa aceder à sua informação de treino na sua conta pessoal. O jogador também pode revogar esta permissão. As contas pessoais Flow de cada jogador estão localizadas no serviço Polar Flow, e a informação é guardada nos servidores do fornecedor de serviço da Polar. Os servidores estão localizados na UE ou fora da UE.

Cada jogador tem o direito a aceder à sua informação conforme indicado nas leis da privacidade de dados do respetivo país. Geralmente, isto significa que o jogador tem o direito, por exemplo, de ver que informações estão a ser guardadas sobre si e solicitar que estas informações sejam removidas, se necessário. Quando o jogador pretender aceder à sua informação, deverá contactar a pessoa responsável pela informação da equipa.

Mais informação sobre a proteção de dados Polar em <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>

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, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

1.7 PT 6/2023