



Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
Laboratório Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP
Caixa Postal 6134/CEP 13083-851
Fone: (19) 3521-6753/6757/6624/6823



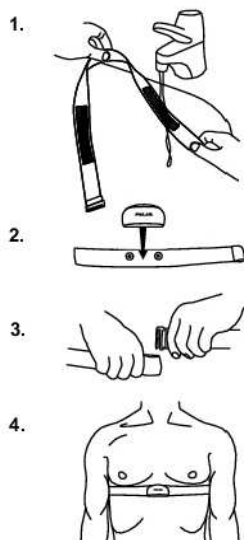
Polar RS 800cx



O cardiofrequencímetro Polar RS 800 CX permite fazer a gravação da frequência cardíaca em situações de repouso e exercício, com diferentes frequências de gravação, a cada 1s, 2s, 5s, 15s, 60s e batimento-a-batimento (R-R). Os dados gravados podem ser transferidos para o computador e analisados pelo software Pro-trainer5.

Como utilizar o equipamento

1) Colocando o Transmissor Polar Wearlink



1. Umedeça a zona de transmissão da cinta elástica com água corrente;
2. Insira o conector na cinta elástica;
- 3 e 4. Ajuste a cinta elástica no tórax, de modo que a zona de transmissão fique em contato com a pele.

2) Definir a frequência de gravação

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

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

Frequêr de gravaçã				
1s	2s	5s	15s	60s
67h 40min	135h 20min	338h 30min	1015h 40min	4036h 00min

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

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

3) Iniciar/Finalizar a gravação

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

- Gravação pelo relógio

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

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

-Gravação online (pelo computador)

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

4) Higienização/limpeza

	Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Física Laboratório Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP Caixa Postal 6134/CEP 13083-851 Fone: (19) 3521-6753/6757/6624/6823	
---	---	---

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

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

Utilização na Água.

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

Interferências Eletromagnéticas

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

Interface IRDA USB 2.0

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



***Interface WINDLINK**

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

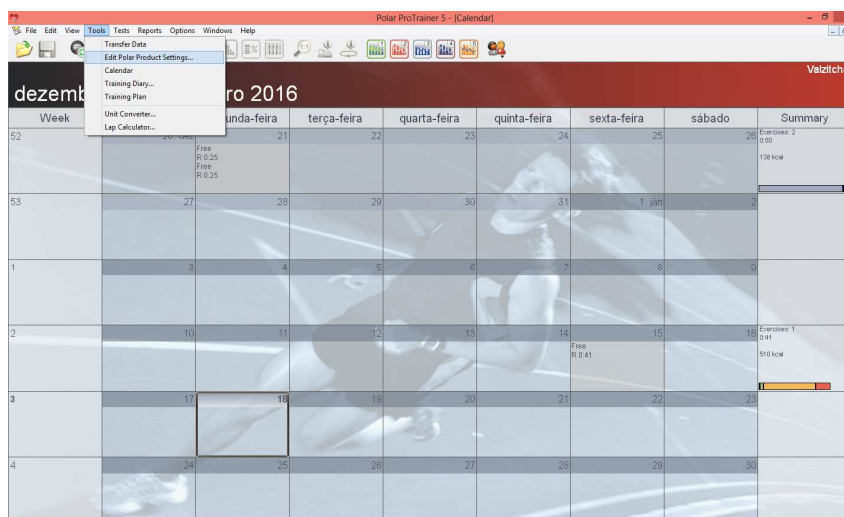


5) Como descarregar o teste do relógio para o computador

- A responsabilidade de descarregar e armazenar os dados coletados é do usuário, devendo fazê-lo assim que terminarem as coletas. O Labfef não se responsabiliza por dados armazenados nos equipamentos/computadores.
- Conectar a interface IRDA no computador e abrir o programa Pro Trainer 5. Selecione Tools > Edit Polar Product Settings (imagem abaixo).



Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
Laboratório Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP
Caixa Postal 6134/CEP 13083-851
Fone: (19) 3521-6753/6757/6624/6823



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

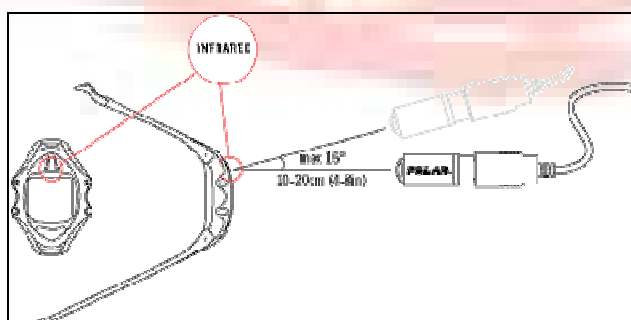
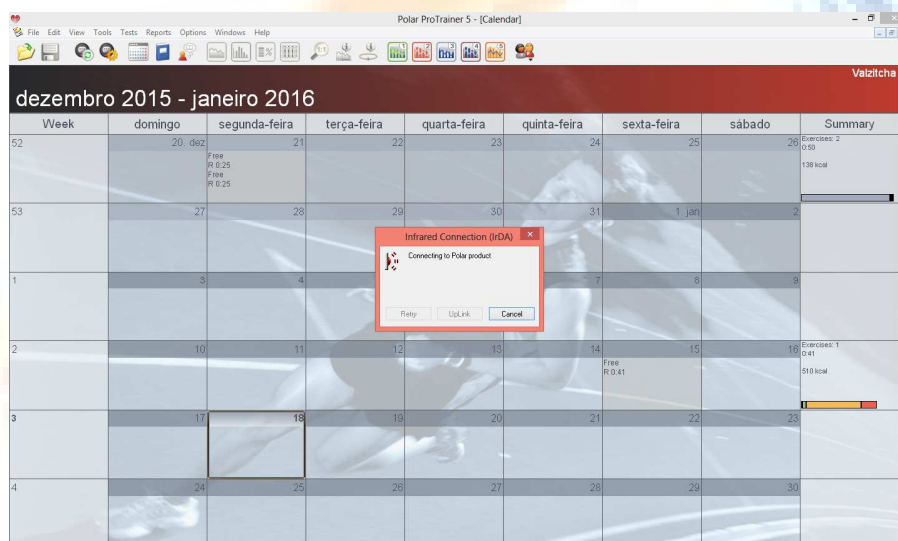


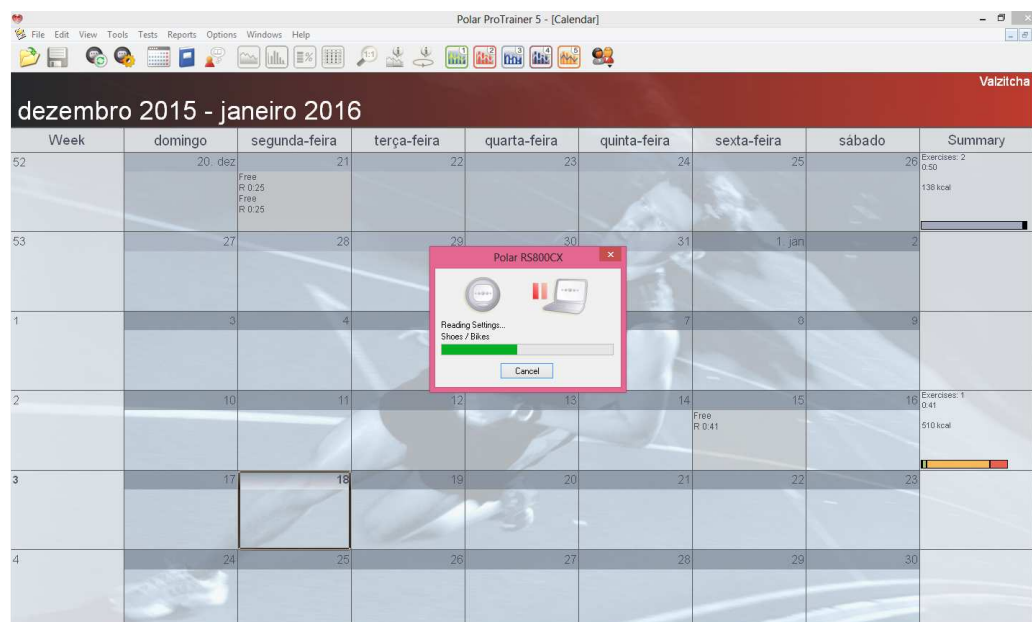
Figura 2. Posicionamento correto do relógio e interface IRDA.



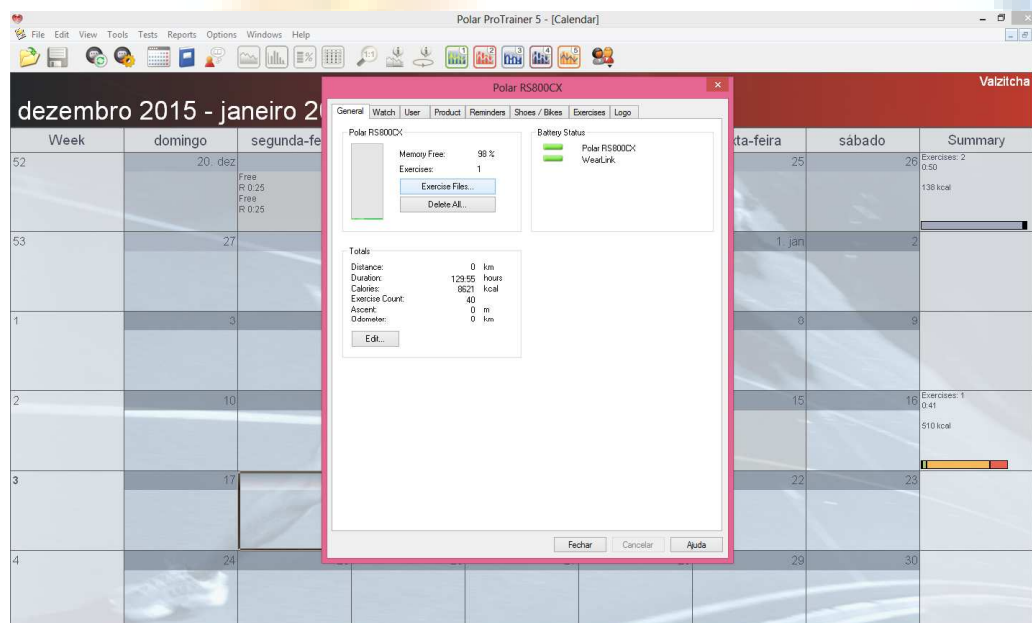
Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
Laboratório Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP
Caixa Postal 6134/CEP 13083-851
Fone: (19) 3521-6753/6757/6624/6823



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



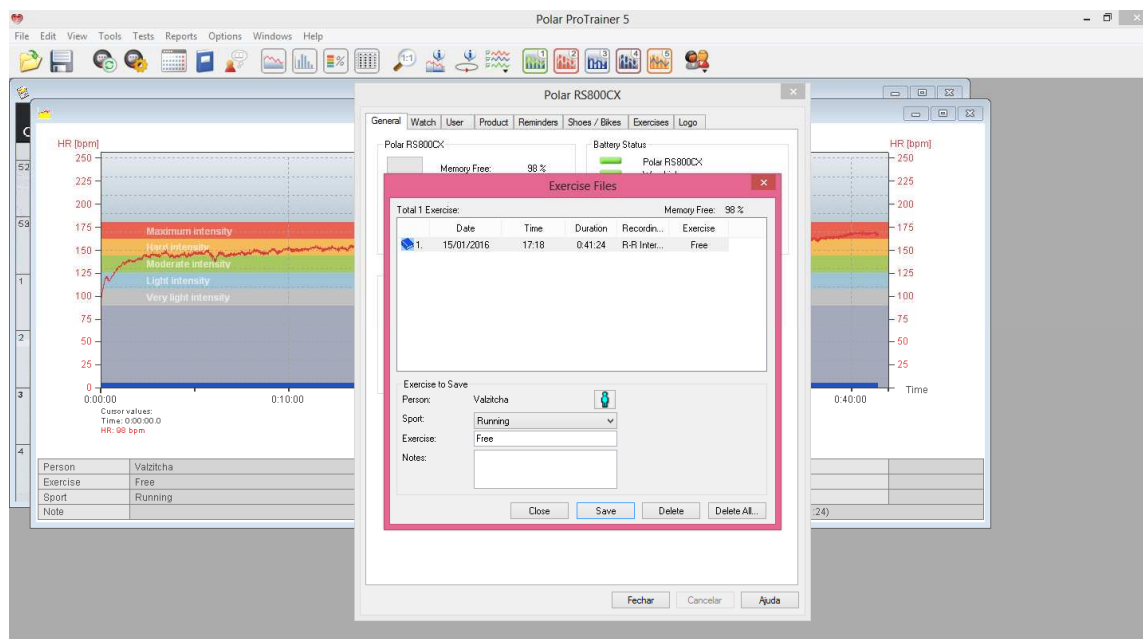
Ao término da transferência dos dados a tela seguinte será aberta, mostrando todos os arquivos encontrados.



Clicar em *Exercise Files* para abrir os arquivos de exercício.



Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
Laboratório Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP
Caixa Postal 6134/CEP 13083-851
Fone: (19) 3521-6753/6757/6624/6823



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

Para localizar onde os arquivos foram salvos:

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

