

Polar RS800CX™

Guia Como Começar

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

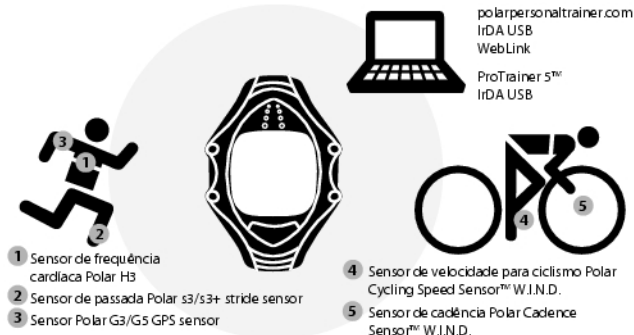
Índice

1. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE TREINO POLAR RS800CX.....	4	Informações no Visor	14
Acessórios adquiridos separadamente	6	Personalizar o Visor	17
2. COMO COMEÇAR	7	Combinar Exercícios	17
Estrutura do Menu.....	9	5. DEPOIS DO TREINO	18
3. PREPARAR PARA O TREINO	10	6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES	19
Planifique o seu Treino	10	Cuidados e Manutenção	19
Utilizar um Acessório com o seu Computador de treino RS800CX.....	11	Cuidados a ter com o seu produto	19
4. TREINO	12	Assistência	20
Colocar o sensor de frequência cardíaca	12	Substituição das pilhas	20
Iniciar o Treino.....	13	Precauções.....	22
		Interferências Durante o Exercício	22
		Minimizar Riscos Durante o Exercício	22
		Especificações Técnicas	24

Garantia limitada internacional Polar 27

1. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE TREINO POLAR RS800CX

Parabéns! Adquiriu um sistema de treino completo, que pode ser adaptado às suas necessidades. Este guia irá orientá-lo na utilização do seu novo computador de treino Polar RS800CX. Para instruções mais detalhadas, consulte a versão completa do manual do utilizador no CD-ROM incluído na embalagem.





Transfira a versão completa do manual do utilizador do CD e leia-o atentamente para tirar o melhor partido do seu computador de treino. A versão mais recente e completa do manual do utilizador e este Guia como começar podem ser transferidas a partir de www.polar.com/support.

- Computador de treino Polar RS800CX: exhibe e grava a sua frequência cardíaca e outros dados do exercício.
- Sensor de frequência cardíaca Polar H3: envia o sinal da frequência cardíaca para o computador de treino. Inclui um conector e uma tira elástica.
- CD-ROM: inclui o software **Polar ProTrainer 5™** e a versão completa do manual do utilizador do computador de treino RS800CX.

Com o software Polar ProTrainer 5 pode planear com antecedência a sua sessão de exercício, utilizando várias opções de planeamento e transferir as definições para o seu produto Polar. Após o treino pode analisar os resultados com gráficos versáteis e personalizáveis, de acordo com as suas necessidades.

Pode também transferir os seus dados de treino para o serviço Web polarpersonaltrainer.com. O polarpersonaltrainer.com é o seu diário de treino online e a comunidade de treino interactiva que o mantém motivado.

Acessórios adquiridos separadamente

- Sensor de passada Polar s3/s3+ stride sensor™ W.I.N.D.: transmite a velocidade/ritmo e a distância ao computador de treino. Também mede a cadência da corrida e a extensão da passada.
- Sensor Polar G3/G5 GPS sensor™: fornece dados da velocidade, distância e localização, bem como informações sobre o percurso, para todos os desportos ao ar livre, utilizando a tecnologia do Sistema de Posicionamento Global (GPS).



Transfira os dados do seu percurso para o software Polar ProTrainer 5, para os ver no Google Earth ou para os converter num ficheiro GPX. Para mais informações, consulte a ajuda do software.

- Sensor de velocidade para ciclismo Polar Cycling Speed Sensor™ W.I.N.D.: mede a velocidade e a distância quando se exercita com uma bicicleta.
- Sensor de cadência Polar Cadence Sensor™ W.I.N.D.: mede a cadência, ou seja, as rotações dos pedais por minuto, quando se exercita com uma bicicleta.



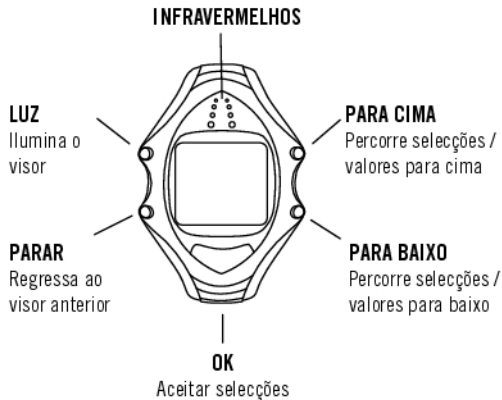
Para tutoriais em vídeo sobre como utilizar estes acessórios, visite www.polar.com/en/polar_community/videos.

2. COMO COMEÇAR

Antes de começar a fazer exercício com o computador de treino, personalize as definições básicas. Introduza dados tão precisos quanto possível para garantir uma resposta correcta do equipamento, baseada nos seus parâmetros pessoais.

Para seleccionar os valores prima UP e DOWN e aceite com OK. Percorra os valores mais rapidamente premindo UP ou DOWN, sem libertar.

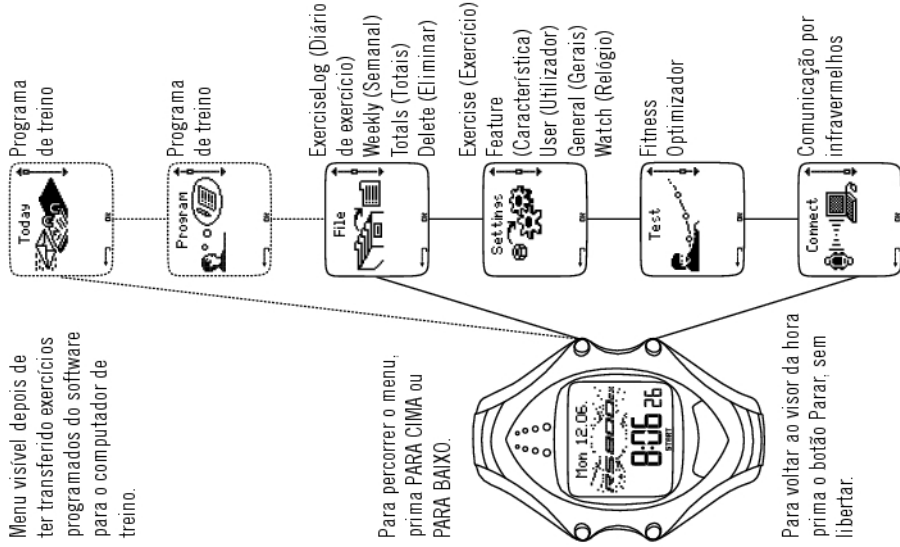
1. Para activar o seu computador de treino prima OK duas vezes.
2. É exibido o logótipo Polar. Prima OK.
3. **Language** (Idioma) Seleccione **English** (Inglês), **German** (Alemão) **Español** (Espanhol) **French** (Francês) ou **Italiano** (Italiano)



PORTUGUÊS

4. É apresentada a indicação: **Start with basic settings** (Comece pelas definições básicas). Prima OK.
5. **Time** (Hora): Seleccione **12h** ou **24h**. No modo de **12h**, seleccione **AM** ou **PM**. Introduza a hora local.
6. **Date** (Data): Acerte a data: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
7. **Units** (Unidades): Seleccione unidades métricas (kg/cm/km) ou imperiais (lb/ft/mi).
8. **Weight** (Peso): Introduza o seu peso. Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
9. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. Se está a utilizar unidades imperiais, indique primeiro os pés (ft) e depois as polegadas (in).
10. **Birthday**: (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
11. **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino)
12. **É exibida a pergunta: Settings OK?** (Definições OK?) Seleccione **Yes** (Sim): As definições são aceites e guardadas. O computador de treino exhibe a hora. Seleccione **No** (Não) se as definições estiverem incorrectas e necessitarem de ser alteradas. Prima STOP para voltar aos dados que pretende alterar.

Estrutura do Menu




3. PREPARAR PARA O TREINO

Planifique o seu Treino

Poderá utilizar os exercícios que já estão programados ou criar os seus utilizando o computador de treino. Seleccione **Settings** > **Exercise** (Definições > Exercício). Os exercícios seguintes estão instalados no computador de treino:

- **Free** (Livre): Exercício livre, sem predefinições.
- **Basic** (Básico): Treino básico, de intensidade moderada. Duração de cerca de 45 min.
- **Interval** (Intervalado): Treino básico intervalado. O exercício começa com um aquecimento de 15 minutos, seguido de um intervalo de 1km e de um período de recuperação de 3 minutos, repetido 5 vezes. A sessão termina com um arrefecimento de 15 minutos.
- **OwnZone**: O computador de treino determina automaticamente a sua zona de frequência cardíaca aeróbica (cardiovascular) individual. Esta funcionalidade é designada por OwnZone. A duração sugerida para o exercício é de 45 minutos.
- **Add new** (Adicionar Novo): Criar e guardar o seu próprio exercício básico. Pode armazenar um total de 10 exercícios + 1 exercício livre no computador de treino.

Para instruções sobre como criar novos exercícios no computador de treino consulte *Preparar Para o Treino* no Manual do Utilizador.

 *Também pode criar exercícios mais versáteis e transferi-los para o seu computador de treino, utilizando o Polar ProTrainer 5.*

Utilizar um Acessório com o seu Computador de treino RS800CX

O computador de treino Polar RS800CX é compatível com os seguintes sensores Polar W.I.N.D:

Sensor de passada Polar s3/s3+ W.I.N.D, Sensor Polar de GPS G3/G5, Sensor de velocidade de ciclismo Polar W.I.N.D e Sensor de Cadência Polar W.I.N.D para uma bicicleta.

Se adquirir um novo sensor necessita de o activar e apresentar ao computador de treino. É a chamada aprendizagem, que demora apenas alguns segundos. A aprendizagem garante que o computador de treino só recebe sinais do seu transmissor e sensor, permitindo-lhe exercitar-se em grupo sem interferências. Para mais informações consulte *Definições das Características* no Manual do Utilizador.

 *Antes de participar num evento não se esqueça de executar o processo de aprendizagem em casa. Este procedimento evita interferências devidas à transmissão de dados a longa distância.*

Se adquiriu o sensor e o computador de treino integrados num conjunto, o sensor já foi "ensinado" a trabalhar conjuntamente com o computador de treino. Nesse caso, só precisa de activar o sensor no computador de treino. Para mais informações consulte *Definições das Características* no Manual do Utilizador.

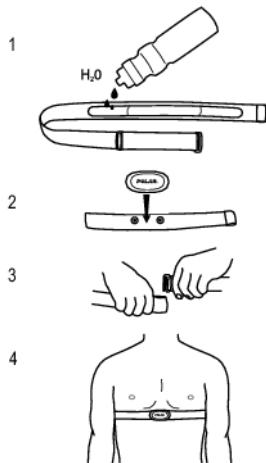
4. TREINO

Colocar o sensor de frequência cardíaca

Coloque o sensor de frequência cardíaca para medir a frequência cardíaca.

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

i *Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Isto reduz a duração da pilha do sensor. Para instruções mais detalhadas sobre a lavagem, consulte Informações importantes.*



Iniciar o Treino

Coloque o sensor de frequência cardíaca e um sensor adquirido separadamente*, seguindo as instruções do manual do utilizador do sensor.

1. Inicie a medição da frequência cardíaca premindo OK no computador de treino. Nos 15 segundos seguintes é exibida a sua frequência cardíaca.
2. Se vai usar um sensor de sapato ou de bicicleta* durante o treino, seleccione o sensor em **Settings** > **Shoes/bikes** (Definições > Sapatos/Bicicletas). Para usar um sensor de GPS, seleccione **Settings** > **GPS** > **On** (Definições > GPS > Activado).
3. Mantenha-se de pé e imóvel, e espere até o computador de treino captar o sinal do sensor (o símbolo do corredor, ciclista ou GPS deixa de piscar).
4. Inicie a gravação do exercício premindo OK.

Em alternativa, seleccione **Settings** (Definições) para alterar ou visualizar as diferentes definições antes de iniciar o exercício. Para obter mais informações sobre todas as definições disponíveis, consulte.

*Requer sensor de passada Polar s3/s3+ W.I.N.D., sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. ou sensor de cadência W.I.N.D., adquiridos separadamente.



Informações no Visor

O computador de treino permite-lhe visualizar simultaneamente três linhas de informações sobre o exercício. Premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO, pode seleccionar visores diferentes. O nome do visor é exibido durante alguns segundos. O nome indica a informação da linha inferior. O visor varia consoante os sensores instalados, as funções activadas **(On)** (Activada) e o tipo de exercício que está a efectuar.

Visores predefinidos durante o exercício:



Visualização **Heart rate** (Frequência cardíaca)
Velocidade/ritmo / Calorias
Cronómetro
Frequência cardíaca



Visualização **Stopwatch** (Cronómetro)
Calorias
Hora
Cronómetro

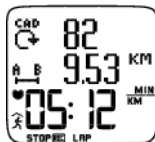


Visualização **Lap time** (Duração da volta)

Apontador de zona

Frequência cardíaca

Duração da volta



Visualização **Speed/pace** (Velocidade/ritmo)

Cadência

Distância

Velocidade/ritmo

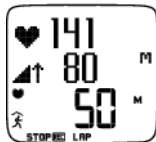


Visualização **Distance** (Distância)

Temporizador de contagem decrescente

Apontador de zona

Distância / Duração da volta



Visualização **Altitude** (Altitude) (exibido apenas se a altitude estiver activada em **Settings** > **Features** (Definições > Características)).

Frequência cardíaca

Subida

Altitude



Exercise created with Polar ProTrainer 5 (Exercício criado com Polar ProTrainer 5)

Se transferiu um programa de treino do software, pode visualizar os pormenores da sua sessão de exercício num visor separado. Para obter mais informações, consulte Executar Exercício Programado. Não é possível modificar este visor utilizando o computador de treino.

Personalizar o Visor

Através do computador de treino ou do software ProTrainer 5, pode seleccionar as informações apresentadas no visor do seu computador de treino durante o treino. A informação disponível depende das características activadas. Para mais informações, consulte *Personalizar o Visor do Computador de Treino* no manual do utilizador.

Combinar Exercícios

O computador de treino RS800CX oferece-lhe a opção de combinar exercícios consecutivos. Se iniciar uma nova sessão de exercícios menos de uma hora depois da anterior, é exibida a pergunta, **Combine exercises?** (Combinar exercícios?).

Para combinar o exercício actual com o ficheiro de exercícios anterior, seleccione SIM. Durante o exercício é exibida a vista exercício multidesporto. Pode combinar um máximo de dez exercícios.



Visualização **Multi-sport** (Multidesporto)
 Distância total do exercício combinado
 Calorias totais do exercício combinado
 Duração total do exercício combinado



Se utilizar o software Polar ProTrainer 5 poderá combinar exercícios após o treino e analisá-los posteriormente. Para mais informações, consulte a ajuda do Polar ProTrainer 5.

5. DEPOIS DO TREINO

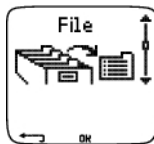
Depois do exercício, cuide do seu sensor de frequência cardíaca.

Retire o conector do sensor de frequência cardíaca da tira, e lave-a em água corrente depois de cada utilização. Para obter instruções completas sobre os cuidados e a manutenção, consulte Cuidados e Manutenção.

Para visualizar dados básicos do seu desempenho, consulte o menu **File** (Ficheiro) no computador de treino. Para uma análise mais aprofundada, transfira os dados para o Polar ProTrainer 5. O software oferece-lhe diversas opções para analisar os dados.

- O **Exercise Log** (Diário de Exercício) apresenta uma lista com um máximo de 99 ficheiros de exercício.
- O resumo **Weekly** (Semanal) exhibe resumos das últimas 16 semanas.
- A opção **Totals** (Totais) apresenta os valores cumulativos gravados durante as sessões de treino.
- **Eliminar** ficheiros. Para ver os dados do exercício prima primeiro OK e depois PARA CIMA ou PARA BAIXO.

Para obter mais informações sobre a visualização de informações de treino e a transferência de dados para o software ProTrainer 5, consulte o Manual do Utilizador.



6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidados e Manutenção

Cuidados a ter com o seu produto

Computador de treino: Mantenha o computador de treino limpo. Lave-o com uma solução de água e sabão suave e enxague-o com água limpa. Não mergulhe o computador de treino na água. Seque-o cuidadosamente, com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

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

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



Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se é lavável à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o computador de treino e o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não os exponha à luz solar directa durante períodos prolongados, por exemplo, deixando-os no carro ou no suporte para bicicleta.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência, exceptuando a substituição da pilha do sensor de frequência cardíaca, seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

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

Registe o seu produto Polar em <http://register.polar.fi/>, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

Substituição das pilhas

Para mudar as pilhas do computador de treino e do sensor de frequência cardíaca, siga as instruções no manual do utilizador com cuidado. Todas as pilhas são substituídas da mesma maneira. Para tutoriais em vídeo sobre como substituir as pilhas, visite www.polar.com/en/polar_community/videos.

Se preferir que seja a Polar a substituir a pilha, contacte um Centro de Assistência Polar autorizado. O Centro testará o sensor depois de substituir a pilha.

O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha do computador de treino mais rapidamente. Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente mais quente. Para garantir uma duração máxima da tampa da pilha, retire-a apenas quando substituir a pilha. Quando substituir a pilha verifique se o anel vedante não está danificado; se for esse o caso, substitua-o por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com. Visite www.polar.com para descobrir a loja Polar online do seu país.



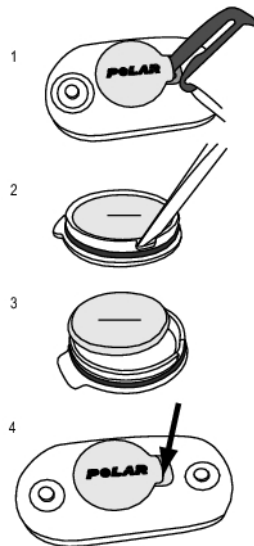
Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca

1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe existente na tira elástica.
2. Retire a pilha antiga da tampa, utilizando um pequeno estilete rígido de tamanho apropriado, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
4. Alinhe a saliência da tampa da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa do compartimento da pilha até a encaixar em posição. Deverá ouvir um estalido.



Existe perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.



Precauções

Interferências Durante o Exercício

Interferências Electromagnéticas e Equipamento de Exercício. Poderão ocorrer interferências perto de fornos de microondas e de computadores. As estações-base WLAN também podem provocar interferências quando se estiver a exercitar com o RS800CX. Para evitar leituras ou comportamentos irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

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

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de exercício normalmente.
2. Desloque o computador 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 do sensor de frequência cardíaca no peito e mantenha o computador de treino o mais possível nessa área livre de interferências.

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

Utilizar o Computador de Treino RS800CX na Água. O computador de treino é resistente à água. No entanto, a medição da frequência cardíaca não funciona na água. Pode usar o computador de treino debaixo de água como um relógio, mas não é um instrumento de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do computador de treino debaixo de água. O uso do computador de treino com chuva excessiva também pode causar interferências.

Minimizar Riscos Durante o Exercício

Fazer exercício pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de exercício, 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 cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?

- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

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

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

Nota! Se utiliza um pacemaker, pode usar computadores de treino Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis.

Se tiver dúvidas ou se tiver sensações invulgares durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.



O impacto combinado da humidade e 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 utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o sensor de frequência cardíaca.

Especificações Técnicas

Computador de treino

Duração da pilha:	Em média 1 ano (1h/ dia, 7 dias/ semana)
Tipo de pilha:	CR2032
Anel vedante da pilha:	Anel Vedante 20,0 x 1,1, material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete e da fivela:	Poliuretano, aço inoxidável
Tampa posterior:	Poliamida, aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240

Intervalo de visualização da velocidade actual:

Sensor de passada: 0-36 km/h ou 0-22,3 mph, cadência 0-255 rpm

Sensor de GPS G3/G5: 0-250 km/h ou 0-155,3 mph

Sensor de velocidade: 0-127 km/h ou 0-78,9 mph

Sensor de cadência: 15-200 rpm

-550 m ... +9000 m / -1800 pés ... +29500 pés

Intervalo de visualização da altitude:

A unidade de pulso Polar calcula a altitude através da altitude média padrão a determinadas pressões atmosféricas, de acordo com a ISO 2533

5 m / 20 pés

Resolução da subida/descida:

Valores limite do computador de treino

Máximo de ficheiros:	99
Tempo máximo:	99 h 59 min 59 s
Máximo de voltas manuais:	99
Máximo de voltas automáticas:	99
Distância total sapatos 1/2/3:	999 999 km / 621370 mi
Distância total bicicleta 1/2/3:	999 999 km / 621370 mi
Distância total sapatos / total GPS / total bicicletas	999 999 km / 621370 mi
Distância total:	999 999 km / 621370 mi
Duração total:	9999h 59min 59s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Contagem total das sessões de exercício:	9999
Total a subir:	304795 m / 999980 pés
Total do odómetro:	999 999 km / 621370 mi

Sensor de Frequência Cardíaca

Duração da pilha:	1600 h
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 0,90 material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +40 °C / 14 °F a 104 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

Polar ProTrainer 5™

Requisitos do Sistema:	PC Windows® 2000/XP (32 bits), Vista Porta IrDA compatível (dispositivo externo IrDA ou porta interna IV) Além disso, para correr o software, o PC tem de estar equipado com processador Pentium II 200 MHz ou superior, monitor SVGA ou de resolução superior, possuir 50 MB de espaço livre no disco rígido e unidade de CD-ROM.
------------------------	---

Polar WebLink utilizando Comunicação IrDA

Requisitos do Sistema: PC
Windows® 2000/XP/Vista 32/64 bits ou
Windows 7 32/64 bits
Porta IrDA compatível (dispositivo externo
IrDA ou porta interna IV)

O computador de treino Polar foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e de recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Exibe indicadores de desempenho e condições ambientais, como a altitude e a temperatura. Também mede a velocidade e a distância se for utilizado com o sensor de passada s3/s3+/sensor de velocidade de ciclismo/sensor de GPS G3/G5, mede a cadência se for utilizado com o sensor de passada s3/s3+, mede a cadência de pedalada se for utilizado com um sensor de cadência e mede os dados de localização se for utilizado com um sensor de GPS G3/G5. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O computador de treino Polar não deve ser utilizado para efectuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial. Além disso, não deve utilizá-lo para efectuar leituras se estiver a praticar actividades aéreas ou subaquáticas.

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Indicação na parte de trás do produto	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não é apropriado para nadar.
Water resistant 30 m/50 m*	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e mergulho em apneia (sem botijas)

*Estas características também se aplicam aos sensores de frequência cardíaca Polar que apresentam a inscrição "Water resistant 30 m".

Garantia limitada internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo 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 em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão de obra, por um período de dois 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, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos usados 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 respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. 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.

Polar Electro Oy é uma empresa certificada ISO 9001:2008.

C € 0537

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support.



O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.



Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

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 com um símbolo ™, 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, excepto Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

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

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY