

BEM-VINDO

Obrigado por escolher a Polar! Neste pequeno guia útil vamos orientá-lo nos aspectos básicos do CS500+.

POLARPERSONALTRAINER.COM SERVIÇO WEB

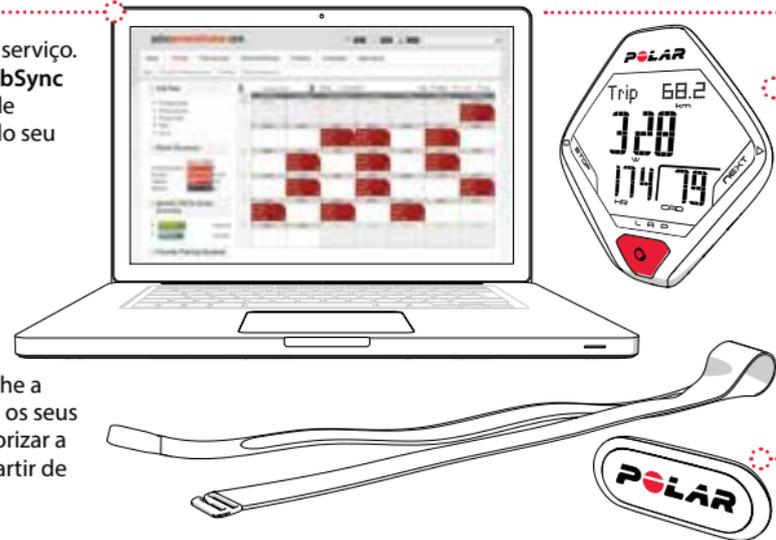
Increva-se e inicie a sessão no serviço. Depois, instale a aplicação **WebSync** para transferir os seus dados de treino e ajustar as definições do seu CS500+.

Para transferir os seus dados de treino, precisa da unidade de transferência de dados **Polar DataLink** (vendida separadamente).

Analise o seu treino, acompanhe a sua evolução e partilhe-a com os seus amigos. Também pode monitorizar a altitude a que faz ciclismo a partir de uma visualização gráfica.

Visite também o serviço **Web Flow** em polar.com/flow

Transfira a versão completa do manual do utilizador e a versão mais recente deste guia em polar.com/support. Para mais ajuda recomendamos a consulta de excelentes tutoriais vídeo em polar.com/en/polar_community/videos que pode ser boa ideia consultar.



ACESSÓRIOS POLAR DISPONÍVEIS

- » O sensor de cadência Polar CS™ W.I.N.D. mede a cadência de ciclismo média e máxima, em tempo real em rotações por minuto.
- » O sistema Polar LOOK Kéo Power mede a saída de potência, em Watt, e a cadência.

POLAR CS500+

Mostra a frequência cardíaca, velocidade, distância, altitude e temperatura em tempo real. Outros detalhes específicos do ciclismo também podem ser monitorizados com acessórios. Pode personalizar perfis de bicicleta para 3 bicicletas diferentes.

Uma tecnologia inovadora de botões permite uma operação fácil e segura mesmo a velocidades elevadas.

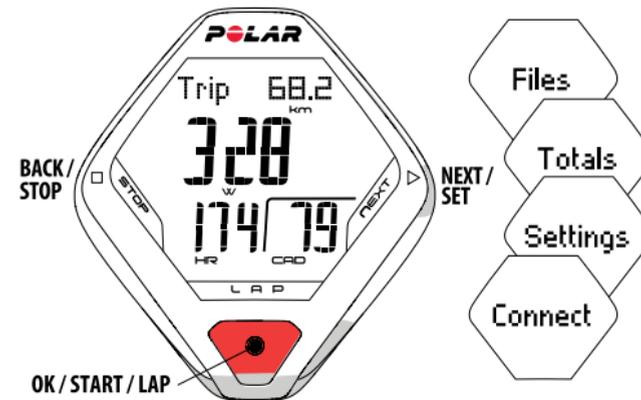
O sensor de velocidade Polar CS™ W.I.N.D. está incluído na embalagem do produto. Instale-o na bicicleta do modo indicado no manual do utilizador e configure **Settings - Bike Settings** a partir do seu CS500+.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

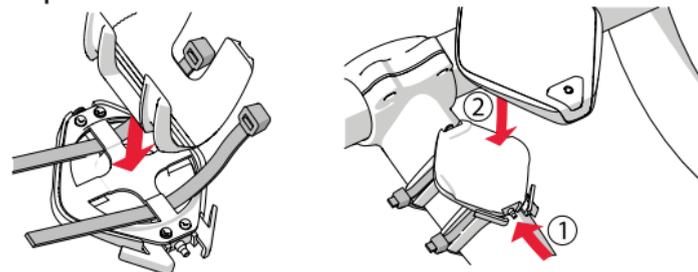
Coloque a confortável tira elástica e conector em torno do peito para conseguir obter uma frequência cardíaca exacta no seu CS500+.

APRENDA A CONHECER O SEU CS500+

Percorra o menu e ajuste valores premindo **NEXT**. Confirme selecções com o botão **START**; faça pausa, pare e cancele selecções com o botão **BACK**.

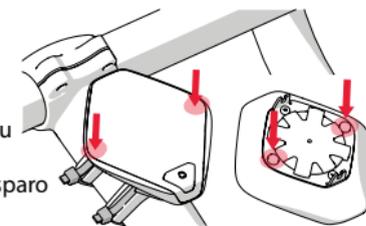


O computador de ciclismo pode ser facilmente colocado no eixo ou guiador da bicicleta com o novo **Suporte de Bicicleta de Bloqueio Duplo Polar**.



COMEÇAR

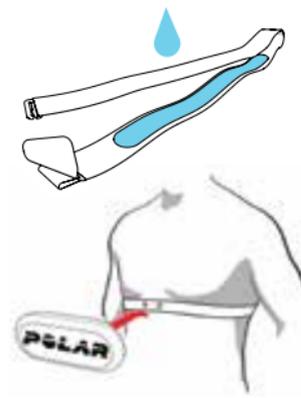
Pode usar os botões de duas maneiras. Quando o CS500+ está montado no eixo do guiador ou no guiador, prima suavemente o lado esquerdo ou o direito. Se segurar o CS500+ na mão, utilize os botões de disparo na parte de trás.



Primeiro, prima um botão qualquer durante três segundos, sem libertar, para activar o CS500+ e executar as Definições básicas. Para obter dados de treino mais exactos e pessoais, é importante ser exacto nas definições físicas, como a sua idade e peso.

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça os eléctrodos da tira elástica.
2. Prenda a tira elástica à volta do peito e regule-a para que fique bem justa.
3. Aplique o conector.



Depois do treino, retire o conector e enxágue a tira elástica em água corrente para a manter limpa. Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do manual do utilizador em polar.com/support.

TREINAR COM O CS500+

PARA PODER COMEÇAR

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca (H3 ou WearLink). Anteriormente, o H3 era designado por WearLink, pelo que e o nome ainda é utilizado na interface do utilizador CS500+.
2. Active o seu CS500+ premindo um dos botões durante três segundos.
3. Espere até o CS500+ detectar o seu sensor de frequência cardíaca e a mensagem **WearLink Teach** ser apresentada no visor. Depois, prima **OK**. Este procedimento é designado por ensino e só necessita de ser efectuado uma vez.
4. Prima novamente **OK** para iniciar o seu treino.

É possível visualizar três linhas de dados de treino. Prima **NEXT** para ver todas as vistas do visor.



O número no canto superior esquerdo indica a bicicleta que está a ser utilizada. Para mudar a bicicleta, prima longamente **NEXT** no modo da hora.

PARA COLOCAR EM PAUSA E PARAR O TREINO

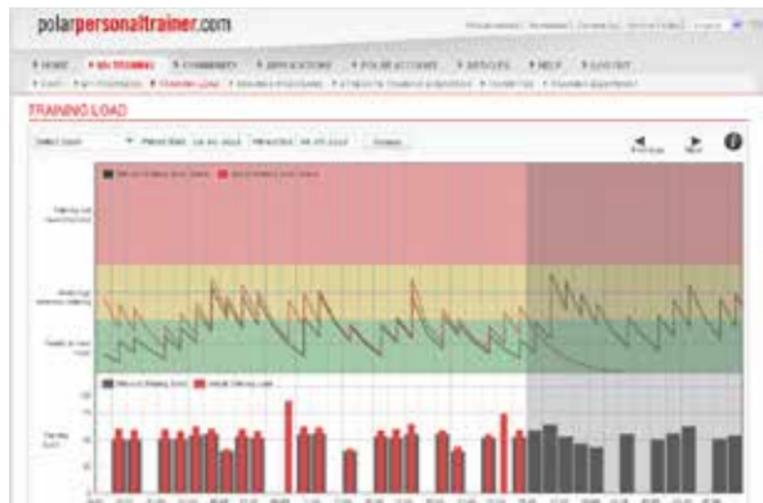
Para fazer uma pausa na sessão de treino, prima **BACK**. Para continuar o treino, prima **OK**. Para ver informações de treino até ao momento actual, prima **NEXT**. Consulte os detalhes do seu treino percorrendo **Files** e seleccionando a sessão de treino que pretende visualizar.

FUNCIONALIDADES CHAVE

UTILIZAR O POLARPERSONALTRAINER.COM

O programa de treino de resistência Polar para ciclistas ajuda-o a melhorar o seu desempenho no ciclismo. O programa cria objectivos de treino que aparecem automaticamente no seu Diário. O programa pode ser personalizado de acordo com o seu nível de fitness actual.

Em polarpersonaltrainer.com pode analisar facilmente os seus dados de treino e ver o equilíbrio entre treino e repouso, a partir da curva Carga de treino.



OWNZONE

O seu computador de ciclismo determina automaticamente a sua zona de intensidade de treino ideal; a sua OwnZone. A OwnZone Polar define a sua zona de treino pessoal para treino aeróbico. A sua OwnZone pode ser determinada em 1 a 5 minutos, durante um período de aquecimento.

LEMBRETES

As Definições apresentam lembretes se a respectiva função estiver activada em polarpersonaltrainer.com via WebSync. Pode usar o lembrete para indicar quando deve beber ou comer, de modo a poder continuar o seu treino. Os lembretes podem basear-se, por exemplo, em calorias ou tempo.

INICIALIZAÇÃO AUTOMÁTICA

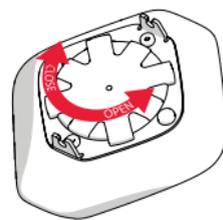
A função Inicialização automática inicia ou pára automaticamente a gravação do treino quando começa ou deixa de pedalar. A função Inicialização automática exige a definição do tamanho da roda.

TEMPORIZADORES E ESTIMADOR DO TEMPO DE CHEGADA

Pode utilizar os temporizadores, por exemplo, como ferramenta de treino no treino para lhe dizer quando deve passar de um período mais intenso a outro mais leve e vice-versa. Defina uma distância objectivo e o CS500+ calcula o tempo de chegada ao seu destino de acordo com a sua velocidade de ciclismo.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DO CS500+

Tipo de pilha	CR2354
Duração da pilha	Média 3 anos (se treinar em média 1h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Resistência à água	IPX7. Não é apropriado para tomar banho ou nadar. Protegido contra salpicos e chuva. Não lave com uma máquina de lavar à pressão.



SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H3

Tipo e duração da pilha	CR2025, 1600 horas de utilização
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	ABS
Material da tira elástica	Poliamida, Poliuretano, Elastano, Poliéster
Resistência à água	30 m. O sensor de frequência cardíaca é resistente à água mas não mede a frequência cardíaca na água.



 Por razões de segurança, verifique se está a utilizar uma pilha adequada.

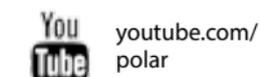
1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe da tira elástica.
2. Insira a nova pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora.
3. Alinhe a saliência da tampa do compartimento da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa para a colocar em posição.

Se precisar de ajuda adicional, consulte a versão integral do manual do utilizador em polar.com/support

ENCONTRAR APOIO PARA O PRODUTO

polar.com/support/CS500+

MANTENHA-SE ATENTO À POLAR



Fabricado por

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

Compatível com



17953238.00 PRT 07/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar CS500+
GUIA COMO COMEÇAR

Português