

trekking
outdoorstore

Polar RS300X™

Manual do Utilizador

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Índice

1. COMO COMEÇAR	4	Parar o Treino.....	22
Conheça o seu Polar RS300X	4		
Botões da Unidade de Pulso e Estrutura de			
Menus	5	4. DEPOIS DO TREINO	23
Começar com as Definições Básicas.....	6	Resumo	23
Símbolos exibidos no Visor.....	7	Rever Dados de Treino.....	24
		Transferir dados.....	29
2. ANTES DO TREINO	8	5. DEFINIÇÕES.....	30
Polar Fitness Test	8	Definições do Relógio	30
Limites OwnZone	12	Definições do Exercício.....	31
3. TREINO	13	Definições das características	33
Colocar o Transmissor.....	13	Definições de Utilizador	34
Usar o sensor de pé Polar S1*	14	Definições Gerais	36
Usar o Polar G1 GPS*	16		
Iniciar o Treino.....	18	6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A	
Durante o Treino	19	CLIENTES	37
		Cuidar do seu Polar RS300X	37

Precauções.....	40
Resolução de problemas.....	42
Especificações Técnicas	43
Garantia e Termo de responsabilidade.....	44

trekking
.....
outdoorstore

1. COMO COMEÇAR

Conheça o seu Polar RS300X

O **computador de treino Polar RS300X** exibe e grava a sua frequência cardíaca e outros dados durante o treino.

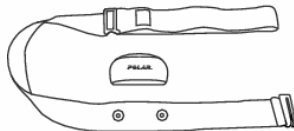
O **transmissor Polar WearLink®+** transmite o sinal da frequência cardíaca para o computador de treino. O transmissor é constituído por um conector e por uma tira elástica.

Acessórios adquiridos separadamente

O sensor **Polar S1 foot pod™** transmite os dados da velocidade da corrida e da distância ao computador de treino.

O sensor **Polar G1 GPS** transmite os dados da velocidade e da distância ao computador de treino. Para além da corrida pode ser utilizado em vários desportos.

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



Botões da Unidade de Pulso e Estrutura de Menus

▲ PARA CIMA: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção, ajustar valores

▼ PARA BAIXO: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção, ajustar valores

Botão VERMELHO: Confirmar selecções, aceder ao menu exercício, iniciar o treino (premindo longamente)

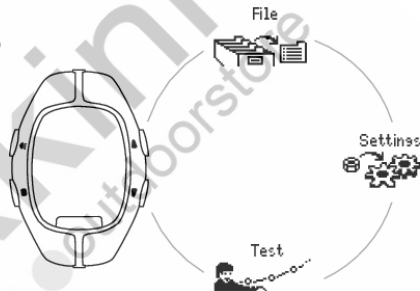
■ PARA TRÁS:

- Voltar ao nível anterior
- Cancelar a selecção
- Deixar a configuração inalterada
- Premindo longamente, voltar à vista Hora

☞ LUZ:

- Iluminar o visor
- Premindo longamente, entra na Vista Hora do Menu rápido (**Quick menu**) (para, p. ex., bloquear botões ou definir um alarme), ou durante o treino (para, p. ex., ajustar os sons de treino ou bloquear botões)

♥-Touch: Para ver informações durante o treino sem premir botões, aproxime o computador de treino do logótipo Polar no transmissor. Consulte Definições das Características para mais informações



Começar com as Definições Básicas

Para activar o Polar RS300X, prima um botão qualquer durante um segundo. Uma vez activado, o RS300X não pode ser desligado.

1. Prima o botão VERMELHO para aceder ao menu **Language** (Idioma). Seleccione **English** (Inglês), **Deutsch** (Alemão), **Español** (Espanhol) ou **Français** (Francês) utilizando os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme com o botão VERMELHO.
2. É exibida a mensagem **Start with basic settings** (Começar com as definições básicas).
3. Prima o botão VERMELHO e prossiga com as definições básicas.
4. Seleccione o formato da hora (**Time**).
5. Introduza a hora (**Time**) (horas e minutos).
6. Introduza a data (**Date**).

7. Seleccione as unidades (**Units**). Seleccione unidades métricas (quilos, centímetros, KCAL) ou imperiais (libras, pés, CAL). *As calorias são sempre medidas em quilocalorias.*
8. Introduza o peso (**Weight**).
9. Introduza a altura (**Height**).
10. Introduza a data de nascimento (**Date of birth**).
11. Seleccione o sexo (**Sex**).
12. É exibida a pergunta **Settings OK?** (Definições OK?). Seleccione **Yes** (Sim) para aceitar e guardar as definições. O RS300X entra na vista Hora. Seleccione **No** (Não) para alterar as definições. Prima PARA TRÁS até voltar à definição que pretende alterar.

Para modificar as suas definições pessoais posteriormente, consulte Definições de Utilizador.

Símbolos exibidos no Visor

Símbolo	Descrição
	A pilha do computador de treino está fraca.
	O alarme está activo.
	Está a usar a Hora 2.
	O bloqueio de botões está activo.
	Velocidade/ritmo actuais.
	Está a utilizar o sensor G1 GPS. Se o símbolo estiver a piscar, o RS300X está a tentar estabelecer ligação ao sensor GPS ou este está a tentar estabelecer uma ligação aos satélites.
	A frequência cardíaca está a ser detectada quando o símbolo do coração está a piscar.
	O sensor de pé está a ser utilizado. Se o símbolo estiver a piscar, o RS300X está a tentar estabelecer ligação ao sensor de pé.
	O computador de treino está a gravar a sessão de treino.
	Duração total da sessão de treino.
	Duração da volta.
	Consumo calórico.
	Hora.

2. ANTES DO TREINO

Polar Fitness Test

Para treinar correctamente e monitorizar o seu progresso é importante conhecer o seu nível de fitness actual. O Polar Fitness Test™ é uma maneira fácil e rápida de medir a sua forma física cardiovascular e capacidade aeróbica. O teste é executado em repouso.

O resultado do teste é um valor chamado Polar OwnIndex®. O OwnIndex é idêntico ao seu consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}), uma medida de capacidade aeróbica muito utilizada. Para mais informações consulte Interpretar os Resultados do Teste Fitness.

O valor OwnIndex afecta a precisão do cálculo das calorias durante o treino.

O teste foi desenvolvido para adultos saudáveis. Para garantir resultados fiáveis:

- evite distrações. Quanto mais descontraído estiver e quanto mais calmo for o ambiente de teste, mais preciso será o resultado do teste (por exemplo, não veja televisão, não utilize o telefone e não converse).
- evite esforços físicos intensos, bebidas alcoólicas ou estimulantes que não tenham sido receitados pelo médico no dia do teste e no dia anterior.
- evite refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- execute sempre o teste em condições similares e à mesma hora do dia.
- introduza informações do utilizador correctas.

Executar o Polar Fitness Test

1. Coloque o transmissor, deite-se e descontrai-se durante 1-3 minutos.
2. Na vista Hora selecione PARA CIMA/PARA BAIXO > **Test** (Teste) > **Start** (Iniciar). O teste de fitness começa assim que o RS300X captar a sua frequência cardíaca. Por isso, assegure-se de que está descontraído e pronto para o teste quando premir **Start** (Iniciar).
3. Aproximadamente 5 minutos mais tarde, um sinal sonoro indica o final do teste e é exibido o resultado do teste. Prima o botão VERMELHO.
4. É exibida a pergunta **Update to VO_{2max}?** (Actualizar VO₂ max?).
5. Selecione **Yes** (Sim) para actualizar as definições do utilizador e o valor OwnIndex com o novo resultado. Selecione **No** (Não) apenas se conhecer o seu valor VO_{2max} e se este diferir em mais de um nível de fitness (veja a tabela da página seguinte) do resultado OwnIndex. O seu valor OwnIndex só será guardado nos resultados OwnIndex.

Resolução de problemas

- É exibida a indicação **Set your personal activity level** (Defina o seu nível de actividade pessoal) > Defina o seu nível de actividade (para mais informações consulte Definições de Utilizador).
- É exibida a indicação **Fitness Test Failed** (Falha do Teste Fitness) ou não é exibida a frequência cardíaca. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão suficientemente húmidos e se a tira elástica está suficientemente justa ao peito. Se o teste fitness falhar o seu valor OwnIndex anterior não será substituído.
- Não é exibida a frequência cardíaca > O teste falha. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão suficientemente húmidos e se a tira está suficientemente justa ao peito.

Interpretar os Resultados do Teste Fitness

Interprete os valores OwnIndex comparando os seus valores individuais e as respectivas alterações com o decorrer do tempo. O OwnIndex também pode ser interpretado com base no sexo e na idade. Localize o seu OwnIndex na tabela à direita e compare-o com outros da mesma idade e do mesmo sexo.

Esta classificação baseia-se numa revisão de 62 estudos em que o valor de VO_{2max} foi medido directamente em adultos saudáveis, nos EUA, Canadá e sete países europeus. Fonte: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic Fitness Norms for Males and Females Aged 6 to 75 years: A review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Idade (Anos)	MUITO BAIXO	BAIXO	ACEITÁVEL	MODERADO	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Acompanhar os Resultados do Teste Fitness

Os resultados do teste fitness contêm 16 dos seus valores OwnIndex mais recentes, incluindo as datas. Em média, são necessárias seis semanas de treino regular para melhorar a sua fitness aeróbica de forma perceptível. Para melhorar mais eficazmente a sua fitness aeróbica, precisa de treinar grandes grupos musculares.

1. Selecione PARA CIMA/PARA BAIXO > **Test** (Teste) > **Trend** (Tendência).
2. São exibidas as barras de resultados OwnIndex e a data do último teste. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para ver os resultados OwnIndex anteriores.

Eliminar Valores OwnIndex

1. Selecione o valor que pretende eliminar.
2. Prima o botão LUZ, sem libertar.
3. É exibida a pergunta **Delete value? No/Yes** (Eliminar valor? Não/Sim). Confirme a sua selecção com o botão VERMELHO.

Frequência cardíaca máxima prevista ($FC_{\max-p}$)

A definição $FC_{\max-p}$ pode ser configurada para ser executada simultaneamente com o Polar Fitness Test. Prevê a sua frequência cardíaca máxima com mais precisão do que a fórmula baseada na idade ($220 - \text{idade}$), que fornece apenas um cálculo aproximado e poderá não ser precisa. O modo mais preciso para determinar a sua frequência cardíaca máxima é através de uma prova adequada, realizada por um médico ou por um técnico de fisiologia do exercício.

Active a $FC_{\max-p}$ seleccionando PARA CIMA/PARA BAIXO > **Test** (Teste) > **HR_{max-p}** ($FC_{\max-p}$) > **On** (Activar).

Limites OwnZone

O computador de treino pode determinar automaticamente a sua zona de frequência cardíaca aeróbica individual. Esta característica é designada por Polar OwnZone® (OZ). Iniciar todas as sessões de treino com a OwnZone garante zonas de frequência cardíaca seguras e eficazes para a sua condição diária. Recomenda-se que determine a OwnZone sempre que muda o ambiente de treino ou as informações do desporto/utilizador, se ainda não recuperou totalmente de uma sessão de treino anterior ou se está a treinar pela primeira vez após uma pausa de uma semana ou mais.

Os limites OwnZone podem ser determinados entre 1 a 5 minutos, durante um período de aquecimento, a andar, correr ou a praticar qualquer outro desporto. Comece lentamente, mantendo a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm / 50 % FC_{max} . Após cada minuto, aumente gradualmente a velocidade cerca de 10 bpm / 5% FC_{max} .

Antes de começar assegure-se de que:

- introduziu correctamente as suas informações do utilizador.
 - seleccionou o exercício OwnZone (PARA CIMA/PARA BAIXO > **Settings** (Definições) > **Exercise** (Exercício) > **OwnZone** > **Select** (Seleccionar)). Quando OwnZone está seleccionado como tipo de sessão de treino, todas as sessões de treino começam pela determinação da OwnZone.
1. Coloque o transmissor e o computador de treino.
 2. Na vista Hora, prima o botão VERMELHO e seleccione **Start** (Iniciar) para começar a determinação da OwnZone.
 3. A certa altura, durante a determinação, é exibida a indicação **OwnZone updated** (OwnZone Actualizada) e os limites OwnZone. Continue a sessão de treino normalmente.

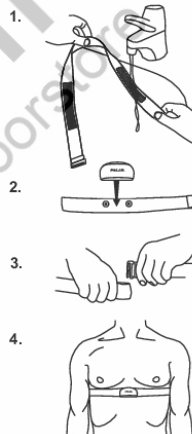
3. TREINO

Colocar o Transmissor

Antes de gravar uma sessão de treino, coloque o transmissor.

1. Molhe bem os eléctrodos da tira elástica, com água corrente.
2. Prenda o conector à tira elástica. Regule o comprimento da tira, de modo que esta fique justa à pele mas confortável.
3. Coloque a tira à volta do tórax, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade da tira.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos estão em contacto com a pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.

Retire o conector da tira quando não o estiver a utilizar para maximizar a duração do transmissor. Consulte Informações sobre a Assistência a Clientes para obter instruções de manutenção mais detalhadas.



Usar o sensor de pé Polar S1*

- Antes de poder ser utilizado, o sensor de pé S1 tem de ser activado a partir do computador de treino: PARA CIMA/PARA BAIXO > **Settings** (Definições) > **Features** (Características) > **S sensor** (Sensor S) > **Footpod** (Sensor de pé).
- Coloque a pilha antes de usar o sensor de pé pela primeira vez. Para instruções, consulte o manual do utilizador do sensor de pé Polar S1.
- Para melhorar a precisão das medições de velocidade/ritmo e da distância, calibre o sensor de pé. Consulte Definições das características e o manual do utilizador do sensor de pé Polar S1.

Durante o Treino



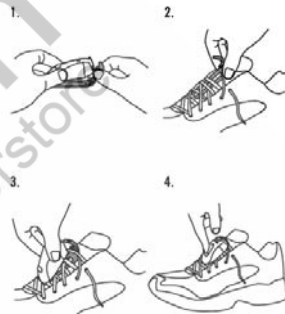
- Se activou a função **Help** (Ajuda), depois de ligar o sensor de pé é exibida a indicação **Footpod signal found** (Sinal do sensor de pé encontrado) e um símbolo X.
- Se visualizar a indicação **Check Footpod!** (Verificar sensor de pé!), o computador de treino não consegue receber um sinal do sensor de pé.
- Mude a pilha se a luz verde do sensor de pé passar a vermelho.

*Requer o sensor de pé S1 adquirido separadamente.

Aplicar o Sensor de Pé S1 no Sapato

Para medir a velocidade/ritmo e a distância com a máxima precisão, verifique se o sensor de pé está posicionado correctamente.

1. Retire o sensor de pé do garfo.
2. Folgue os atacadores e enfie o garfo entre estes e a lingueta do sapato. Aperte os atacadores.
3. Encaixe a parte da frente do sensor de pé (que está mais próxima do botão VERMELHO) no garfo e pressione a partir de trás. Encaixe a aba. Certifique-se de que o sensor de pé fica fixo e alinhado com o pé.
4. Mal a frequência cardíaca apareça na unidade de pulso ligue o sensor de pé premindo o respectivo botão VERMELHO, sem libertar, até a luz verde começar a piscar.



Usar o Polar G1 GPS*

- Antes de poder ser utilizado, o sensor GPS tem de ser activado a partir do computador de treino: PARA CIMA/PARA BAIXO > **Settings** (Definições) > **Features** (Características) > **S sensor** (Sensor S) > **GPS**.
- Coloque a pilha antes de usar o sensor GPS pela primeira vez. Consulte o manual do utilizador do sensor Polar G1 GPS.

*Requer o sensor de GPS G1 adquirido separadamente.

Colocar o Sensor GPS

1. Empurre para abrir o fecho.
2. Enfie a braçadeira, sem esticar, por entre as presilhas do fecho e aperte.
3. Posicione a braçadeira no braço e aperte. Coloque o sensor e o computador de treino no mesmo braço. Assegure-se de que o logótipo "POLAR" fica direito.
4. Ligue o sensor de GPS apenas depois da sua frequência cardíaca ser exibida no computador e treino. Consulte o manual do utilizador do sensor Polar G1 GPS para obter mais instruções sobre como ligar o sensor.



 *Pode prender o sensor a um cinto ou à parte de cima de uma mochila, sem a braçadeira.*

Iniciar o Treino

1. Coloque o computador, o transmissor e, adicionalmente, o sensor de pé ou o sensor GPS.
2. Na vista Hora, prima o botão VERMELHO e seleccione **Start** (Iniciar) para começar a gravar a sessão de treino, ou **Settings** (Definições) para modificar os sons, a vista da frequência cardíaca ou outras definições do exercício antes de começar. Também se pode iniciar a gravação premindo longamente o botão VERMELHO.

Para modificar as definições do exercício durante a sessão de treino, prima PARA TRÁS e seleccione **Settings** (Definições).



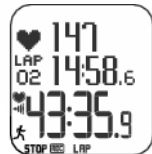
*A sessão de treino só será guardada se a gravação durar **mais** de um minuto.*

Durante o Treino

As informações apresentadas a seguir são exibidas durante o treino. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para alterar a vista. Pode ajustar as opções do visor seleccionando PARA TRÁS > **Settings** (Definições) > **Display** (Visor). O nome do visor é exibido durante alguns segundos. O nome indica a informação da linha inferior.



Frequência cardíaca (**Heart rate**)
 Duração da volta / Velocidade / Ritmo
 Cronómetro
 Frequência cardíaca



Cronómetro (**Stopwatch**)
 Frequência cardíaca
 Duração da volta
 Cronómetro



Duração da volta (**Lap time**)

Zonas de desporto / Zona-alvo da frequência cardíaca / Zona-alvo da velocidade/ritmo

Frequência cardíaca

Duração da volta



Ritmo/Velocidade (**Pace/Speed**) (só disponível com sensor de pé ou sensor GPS)

Cronómetro

Distância

Speed/pace (dependendo da vista de velocidade seleccionada)



Distância (**Distance**) (só disponível com sensor de pé ou sensor GPS)

Número da zona e temporizador de contagem decrescente ou distância / Duração da volta (a duração da volta será mostrada se não definiu temporizadores ou distâncias que lhe peçam para mudar de zona)

Zonas de desporto / Zona-alvo da frequência cardíaca / zona-alvo da velocidade/ritmo

Distância

Menu rápido: Para aceder ao menu rápido durante o treino, prima o botão LUZ, sem libertar. O menu rápido é um atalho para bloquear botões, ajustar sons de treino e outras definições.

♥-Touch: Verifique informações previamente seleccionadas durante o treino, aproximando o computador de treino do conector do transmissor. Configurar a função **♥-Touch:** PARA CIMA/PARA BAIXO > **Settings** (Definições) > **Features** (Características) > **♥-Touch**.

Volta: Meça uma volta durante a sessão de treino premindo brevemente o botão VERMELHO. O visor volta ao normal depois dos detalhes da volta serem exibidos durante alguns segundos.

 *Durante o treino pode ampliar as informações da fila do meio/de cima premindo o botão PARA BAIXO/PARA CIMA, sem libertar. Para voltar à visualização normal volte a premir os botões, sem libertar.*

Parar o Treino

1. Prima PARA TRÁS para fazer uma pausa na gravação do treino.
2. Prima PARA TRÁS novamente ou seleccione **Exit** (Sair) a partir do menu Parar (**Stop menu**), para parar definitivamente a gravação.

Retire o transmissor da tira elástica e enxagúe a tira elástica em água corrente após cada utilização. Lave a tira elástica regularmente numa máquina de lavar, a 40°C/104°F, após cada cinco utilizações.

Continuar o Treino:

Continue a gravar a sessão de treino que estava em pausa, seleccionando **Continue** (Continuar) no menu Parar (**Stop menu**).

Resumo:

Veja a informação no resumo seleccionando **Summary** (Resumo) no menu Parar (**Stop menu**). Para mais informações, consulte Depois do Treino.

4. DEPOIS DO TREINO

Resumo

Depois de colocar a sessão de treino em pausa pode ver um resumo das informações de treino seleccionando **Summary** (Resumo) no menu Parar (**Stop menu**). Pode encontrar informações mais detalhadas premindo PARA CIMA/PARA BAIXO > **File** (Ficheiro). Consulte Rever Dados de Treino.

Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para seleccionar as seguinte informações.

Max HR

Frequência cardíaca máxima durante a sessão de treino.

Avg HR

Frequência cardíaca média durante a sessão de treino.

Duração

Duração da sessão de treino.

Max pace / Max speed*

Ritmo máximo / velocidade máxima durante a sessão de treino.

Avg pace / Avg speed*

Ritmo médio / velocidade média durante a sessão de treino.

Distância*

Número total de quilómetros/milhas.

*Para ver dados da velocidade e da distância é necessário utilizar o sensor GPS ou o sensor de pé adquiridos separadamente.

Rever Dados de Treino

Selecione PARA CIMA/PARA BAIXO > **File** (Ficheiro) para rever as informações de treino em **Exercise Log** (Diário de exercício), **Weekly** (Semanal) e **Totals** (Totais).

Diário de Exercício (Exercise Log)



Exercise Log (Diário de exercício)

16 das últimas sessões de treino são exibidas no visor como barras. Pode comparar a duração das sessões de treino e ver as tendências globais. Pode seleccionar as sessões de treino premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. O tipo da sessão de treino e a data da sessão de treino seleccionada são exibidos no visor.

Quando o **Exercise Log** (Diário de exercício) fica cheio o ficheiro de treino mais antigo é substituído pelo mais recente. Se quiser guardar o ficheiro durante mais tempo, transfira-o para o serviço Web Polar em www.polarpersonaltrainer.com. Para mais informações, consulte Transferir Dados.

Para rever informações detalhadas do treino, selecione uma barra e prima o botão VERMELHO. O computador de treino exibe as seguintes informações de treino (dependendo das informações disponíveis).



Se a indicação **OK** for exibida por cima do botão VERMELHO, ainda existem mais informações disponíveis.



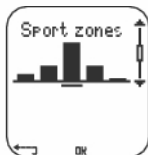
Informações básicas

Tipo da sessão de treino

Data

Hora

Duração



Sport zones (Zonas de Desporto)

Durações relativas nas zonas de desporto



Informações da volta

Número de voltas

Duração média de uma volta

Melhor volta e duração

Semanal

No diário **Weekly** (Semanal) pode ver os dados acumulados das sessões de treino das semanas anteriores. Pode seleccionar semanas diferentes premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. A barra à direita intitula-se **This Week** (Esta semana) e mostra o resumo de treino da semana actual. As outras barras (com o nome do Domingo da semana em questão) mostram os resumos das últimas 15 semanas. Veja informações semanais mais detalhadas seleccionando uma semana e premindo o botão VERMELHO.

São exibidas as informações seguintes:

- O título da semana, o consumo calórico, a distância total e a duração total.
- Tempos relativos nas zonas de desporto. Também pode ampliar informações mais detalhadas da zona de desporto premindo o botão VERMELHO. São exibidas as durações individuais para cada zona de desporto.

Não se esqueça que os resumos de informações semanais não podem ser apagados.

Totais

O menu **Totals** (Totais) inclui os valores cumulativos da informação gravada durante as sessões de treino. Os valores totais podem ser utilizados como contador de época (ou mensal) para os valores do treino. Os valores são automaticamente actualizados após cada sessão de treino. O menu **Totals** (Totais) fornece as informações indicadas a seguir, incluindo a data da última reinicialização:

- **Total distance** (distância total, se a informação estiver disponível)
- **Total duration** (duração total do treino)
- **Total calories** (número total de calorias consumidas)
- **Total exerc. count** (contagem total das sessões de exercício)

Os valores totais podem ser reinicializados ou eliminados (veja a secção seguinte). Para reinicializar, seleccione **Reset totals** (Reinicializar totais) no menu **Totals** (Totais). Seleccione o valor **All** (Todos), **Distance** (Distância), **Duration** (Duração), **Calories** (Calorias) ou **Exerc. count** (Contagem de exercícios) que pretende reinicializar.

Eliminar

Para eliminar ficheiros de treino, seleccione **Delete** (Eliminar) no menu **File** (Ficheiro). No menu **Delete** (Eliminar):

- seleccione **Exercise** (Exercício), se pretende eliminar um ficheiro de treino. A seguir seleccione o ficheiro de exercício que pretende eliminar.
- seleccione **All exerc.** (Todos os exercícios), se pretende eliminar todos os ficheiros de treino.
- seleccione **Totals** (Totais), se pretende reinicializar as estatísticas totais. A seguir seleccione o que pretende eliminar. As opções são **All** (todas as estatísticas totais), **Distance** (Distância), **Duration** (Duração), **Calories** (Calorias) ou **Exerc. count** (contagem das sessões de treino).

Transferir dados

Pode transferir os seus dados de treino do RS300X para o seu diário em **polarpersonaltrainer.com**, depois de se registar no serviço. Para transferir dados necessita de utilizar um Polar FlowLink™ (adquirido separadamente) e o software WebSync.

Transfira o software WebSync de polarpersonaltrainer.com e instale-o no seu PC, seguindo as instruções exibidas no ecrã.

Transferir Dados de Treino

1. Abra o software de transferência de dados WebSync no seu PC.
2. Ligue o FlowLink a uma porta USB.
3. Coloque o RS300X sobre o visor do FlowLink, virado para baixo.
4. Siga as instruções exibidas no ecrã do computador para transferir dados do computador de treino para o polarpersonaltrainer.com. Para mais instruções consulte a **secção de ajuda em polarpersonaltrainer.com**.

5. DEFINIÇÕES

Definições do Relógio

Selecione o valor que quer mudar e prima o botão VERMELHO. Ajuste os valores premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e aceite com o botão VERMELHO.

Aceda às definições do relógio seleccionando PARA CIMA/PARA BAIXO > **Settings** (Definições) > **Watch** (Relógio).

Definições da Hora e da Data

Defina a hora local (**Time 1** (Hora 1)) e uma hora diferente (**Time 2** (Hora 2)). No Fuso horário (**Time zone**) pode seleccionar o fuso que pretende utilizar. Na vista Hora pode mudar facilmente o fuso horário de **Time 1** (Hora 1) para **Time 2** (Hora 2) premindo PARA BAIXO, sem libertar.

Defina a data no parâmetro **Date** (Data).

Evento

Pode criar um evento na memória do computador de treino. O computador mostrará o número de dias até ao evento se premir PARA CIMA, sem libertar na vista Hora.

1. Selecione **Event** no menu de definições **Watch** (Relógio).
2. Defina a Data (**Date**) do evento.
3. Selecione um nome para o evento.

Para alterar os detalhes do evento, aceda às definições **Event** (Evento).

- **View** (Ver): Ver o nome e a data do evento actual.
- **Date** (Data): Alterar a data do evento.
- **Rename** (Renomear): Renomear o evento actual.
- **Delete** (Eliminar): Eliminar o evento actual.

Alarme

Selecione **Alarm** (Alarme) no menu de definições **Watch** (Relógio). Defina o alarme para soar uma vez (**Once**), de Segunda a Sexta (**Monday to Friday**), diariamente (**Daily**) ou desative-o (**Off**).

Prima PARA TRÁS para parar o alarme ou prima o botão VERMELHO para fazer uma pausa de 10 minutos no alarme. O alarme não pode ser utilizado durante o treino.

Definições do Exercício

Aceda às definições do exercício seleccionando PARA CIMA/PARA BAIXO > **Settings** (Definições) > **Exercise** (Exercício). No menu **Exercise** (Exercício) existem 5 opções de exercício, todas elas com as suas próprias definições.

- **Free** (Livre): Não há definições predeterminadas para a sessão de treino.
- **Basic** (Básico): Treinar com intensidade moderada.
- **Interval** (Intervalado): Treinar com intervalos.
- **OwnZone**: Treinar na sua OwnZone.
- **Add new** (Adicionar novo): Adicionar uma nova sessão de treino.

PORTUGUÊS

Todas as opções, excluindo a **Free** (Livre), têm as seguintes definições:

- **Select** (Seleccionar): Seleccionar a opção como definição de exercício.
- **View** (Ver): Ver os detalhes da definição do exercício.
- **Edit** (Editar): Editar os detalhes da definição do exercício. Seleccionar **Number of zones** (Número de zonas), **Zone type** (Tipo de zona) (**Heart rate** (Frequência cardíaca) ou **Speed/Pace** (Velocidade/Ritmo)), limites para a(s) zona(s) e **Zone guide** (Guia da zona) (**Timers** (Temporizadores), **Distances** (Distâncias) ou **Off** (Desactivar)).
 - Consulte Ajustar manualmente as zonas de frequência cardíaca.
 - **Zone guide** (Guia da zona) altera automaticamente a zona durante a sessão de treino, de acordo com as definições (tempo ou distância) e alerta-o. Quando se selecciona **OwnZone** como tipo de sessão de treino, só é possível definir o parâmetro **Zone guide** (Guia da zona) manualmente.
- **Rename** (Renomear): Renomear a definição do exercício.

- **Default** (Predefinição): Restaurar os valores predefinidos.

Ajustar manualmente as zonas de frequência cardíaca:

- Limites da zona 1 de FC (**HR zone 1**): Ajustar os limites da sua zona 1. Ao definir o limite superior, o limite inferior da zona 2 é definido automaticamente.
- Limites da zona 2 de FC (**HR zone 2**): Ajustar os limites da sua zona 2. Ao definir o limite inferior, o limite superior da zona 1 é definido automaticamente. Ao definir o limite superior, o limite inferior da zona 3 é definido automaticamente.
- Limites da zona 3 FC (**HR zone 3**): Ajustar os limites da sua zona 3. Ao definir o limite inferior, o limite superior da zona 2 é definido automaticamente.

Definições das características

Aceda às definições das características premindo PARA CIMA/PARA BAIXO > **Settings** (Definições) > **Features** (Características).

- **S sensor** (Sensor S): Seleccione o sensor de velocidade que pretende utilizar. As opções são **Footpod** (Sensor de pé), **GPS** e **Off** (Desactivar).
 - **Footp.calibr.** (Calibração sensor pé):
 - **Run** (Corrida): Calibre o sensor de pé correndo. Ligue o sensor de pé. Defina a **Calibration Distance** (Distância de calibração) (de preferência mais de 1000 metros), i.e. a distância que quer correr, em quilómetros.
- Press START and run ...km** (Prima Iniciar e corra ...km) > Prima o botão VERMELHO no computador de treino. Inicie a corrida iniciando o primeiro passo com o pé do sensor na linha de partida e corra a distância predefinida a um ritmo constante.
- Press OK after ...km** (Prima OK após ...km) > Pare exactamente quando acabar de percorrer a distância predefinida e prima o botão VERMELHO.
- Stand still. Receiving data** (Fique quieto. A

receber dados) > Não faça movimentos e mantenha os braços para baixo até o seu computador de treino ter recebido os dados). São exibidos **Calibration complete** (Calibração concluída) e **Factor** (Factor). É exibido o novo factor de calibração.

- **Manual:** Se conhecer o factor de calibração (caso tenha calibrado o sensor de pé anteriormente) pode defini-lo manualmente. **Calibration Factor 0.000** (Factor de calibração 0,000) > Ajustar o valor. São exibidas as indicações **Calibration complete** (Calibração concluída) e **Factor** (Factor).

Para mais informações veja as instruções de calibração do sensor de pé no manual do utilizador do sensor de pé Polar S1.



Como o local de calibração mais universal é uma pista de 400 m, mesmo em países que utilizam unidades imperiais, a calibração é feita em unidades métricas.

- **Speed view** (Vista velocidade): Seleccione **km/h** ou **min/km**.
- **A.lap** (Volta Automática): Active (**On**) ou desactive (**Off**) a volta automática. Se seleccionar Activar (**On**), introduza a Distância (**Distance**) de uma volta.
- **♥-Touch**: Defina as informações que estão ligadas à função **♥-Touch**. As opções são **Show Limits** (Mostrar limites), **Take lap** (Medir volta), **Change view** (Alterar vista), **Light** (Luz) e **Off** (Desactivar).
- **HR view** (Vista FC): Defina o modo como é exibida a frequência cardíaca. As opções são **HR** (FC) e **HR%** (FC%) (percentagem da frequência cardíaca máxima).
- **Sport zones** (Zonas de desporto): Defina os limites para 5 zonas de desporto.

Definições de Utilizador

Aceda às definições de utilizador premindo **PARA CIMA/PARA BAIXO** > **Settings** (Definições) > **User** (Utilizador).

- **Weight** (Peso): Introduza o seu peso.
- **Height** (Altura): Introduza a sua altura.
- **Birthday** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento.
- **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
- **Activity** (Actividade): Seleccione a opção que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos três meses.
 - **Low** (Baixa): 0-1 horas por semana. Não pratica desportos recreativos ou actividades físicas intensas regularmente. Por exemplo, faz passeios a pé apenas por prazer, só treina com a intensidade suficiente para, ocasionalmente, lhe provocar respiração forçada ou transpiração.

- **Moderate** (Moderada): 1-3 horas por semana. Participa regularmente em desportos recreativos. Por exemplo, corre 5-10 km / 3-6 milhas por semana, dedica 1-3 horas por semana a actividade física equivalente ou o seu trabalho requer uma actividade física modesta.
- **High** (Elevada): 3-5 horas por semana. Faz exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana. Por exemplo, corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou passa 3-5 horas por semana a fazer actividade física equivalente.
- **Top** (Máxima): 5 ou mais horas por semana. Faz treino físico intenso pelo menos 5 vezes por semana, ou treina para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
- **Heart rate** (Frequência cardíaca): A FC max (**HR max**) (frequência cardíaca máxima) é calculada automaticamente. Ajuste este valor só se conhecer o seu valor determinado através de provas específicas. Também pode definir a FC sit (**HR sit**) (frequência cardíaca sentado).
- **VO2 max**: O valor com base na idade é apresentado como predefinição. Se executar o Polar Fitness Test, o seu valor OwnIndex substitui este valor. Se conhece o seu VO_{2max} calculado através de provas específicas, utilize-o em vez do seu OwnIndex.

Definições Gerais

Aceda às definições gerais premindo PARA CIMA/PARA BAIXO > **Settings** (Definições) > **General** (Gerais).

- **Sound** (Som): Defina o nível do **Volume** (Volume) (**Vol 2**, **Vol 1** ou **Off** (Desactivar)) e **TZ Alarm** (Alarme da zona-alvo) (alarme da zona-alvo: **On** (Activar) ou **Off** (Desactivar)).
- **Keylock** (Bloqueio de botões): Seleccione **Manual** (Manual) ou **Automatic** (Automático). Para **Automatic** (Automático) o bloqueio de botões activa-se se não tiver premido botões durante o último minuto.
- **Help** (Ajuda): Seleccione **On** (Activar) ou **Off** (Desactivar). É uma função que mostra pequenas mensagens de ajuda quando se utiliza o computador de treino.
- **Units** (Unidades). Seleccione unidades métricas (quilos, quilómetros, centímetros, KCAL) ou imperiais (libras, milhas, pés, CAL). *As calorias são sempre medidas em quilocalorias.*

- **Language** (Idioma): Seleccione **English** (Inglês), **Deutsch** (Alemão), **Español** (Espanhol) ou **Français** (Francês) como idioma da interface do utilizador.
- **Sleep** (Hibernação): Seleccione activado ou desactivado. Active o modo de hibernação ajuda a poupar a pilha quando o computador de treino não é usado durante bastante tempo. Mesmo assim, o despertador continua a funcionar no modo de hibernação. Despertar o computador de treino: Prima qualquer botão > **Turn display on?** > **Yes** / **No** (Ligar o mostrador? > Sim / Não).

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidar do seu Polar RS300X

Unidade de pulso: Limpe com uma solução de sabão suave e água, seque com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Mantenha num local fresco e seco. Não guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Transmissor: Retire o transmissor da tira elástica e enxágue a tira elástica sob água corrente após cada utilização. Seque o conector com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira elástica regularmente numa máquina de lavar a 40°C/104°F, pelo menos após cada cinco utilizações. Este procedimento assegura medições fiáveis e maximiza a duração do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não ponha a tira de molho, não a seque com centrifugação, não a passe a ferro e não use lixívia. Não utilize detergentes com lixívia ou amaciador. Nunca coloque o conector na máquina de lavar ou de secar!

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente. Lave a tira numa máquina de lavar antes de a guardar durante longos períodos de tempo e sempre depois de a usar em piscinas com elevado teor em cloro.

Assistência

O Polar RS300X foi concebido para o ajudar a alcançar os seus objectivos de fitness pessoais e para indicar o nível de esforço e intensidade fisiológicos durante as sessões de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização. Durante os dois anos do período de garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas num Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro. Para mais detalhes consulte o Cartão de Assistência ao Cliente Polar.

Registe o seu produto Polar em <http://register.polar.fi/> para lhe podermos continuar a garantir a melhoria dos nossos produtos e serviços, de modo a responder melhor às suas necessidades.

PORTUGUÊS

Substituir a Pilha

Atenção!

Perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

Computador de treino

Se abrir a tampa traseira selada do computador de treino anula a garantia. Recomendamos que substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado, mesmo depois da garantia terminar. Após a substituição da pilha o centro submete o seu computador de treino a um teste de resistência à água e a uma verificação total.

Sensor de pé S1

Veja as instruções no manual do utilizador do sensor de pé Polar S1.

Sensor G1 GPS

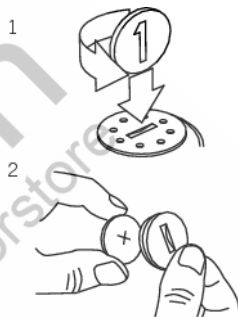
Veja as instruções no manual do utilizador do sensor G1 GPS.

Conector do transmissor

Mude o anel vedante da tampa da pilha sempre que a substituir. Pode comprar kits de anéis vedantes /pilhas em retalhistas Polar bem equipados e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis apenas em Centros de Assistência Polar autorizados. 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.

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos, o que pode acontecer se a manusear com uma ferramenta metálica ou condutora, como uma pinça. Se isso acontecer pode curto-circuitar a pilha provocando a sua descarga mais rapidamente. Normalmente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas poderá diminuir a sua capacidade e duração.

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (fechado) para OPEN (aberto).
2. Substitua a pilha antiga por uma nova. Assegure-se de que o lado positivo (+) está virado para a tampa.
3. Substitua o anel vedante antigo por um novo colocando-o na ranhura da tampa, para garantir a resistência à água.
4. Volte a colocar a tampa e rode-a para a direita, de OPEN (aberto) para CLOSE (fechado).



Precauções

Minimizar Eventuais Riscos: Treinar pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de treino regular, responda às seguintes perguntas sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça de que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para patologias do foro psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o treino. Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o treino, interrompa a sessão de treino ou continue com menos intensidade.

Se tem um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, utiliza o Polar RS300X por sua conta e risco. Antes de começar a utilização, faça uma prova de esforço sob a supervisão de um médico. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Polar RS300X.

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 risco de reacção cutânea ao transmissor, use-o por cima de uma camisa. Humedeça bem a camisa por baixo dos eléctrodos para garantir um funcionamento sem problemas. Se utilizar repelente de insectos, assegure-se de que este não entra em contacto com o transmissor.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos poderão provocar interferências. Para resolver estes problemas, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do visor do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do visor é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha a unidade de pulso nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o RS300X não funcionar, esse equipamento pode estar a emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

O Polar RS300X pode ser usado durante a prática de natação. Para manter a resistência à água, **não prima botões debaixo de água.** Para mais informações, visite <http://support.polar.fi>. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, 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.

Inscrição na parte de trás da caixa	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 para mergulho em apneia (sem garrafas de ar)

Resolução de problemas

Se não sabe onde está no menu, prima PARA TRÁS, sem libertar, até visualizar a hora.

Se não acontecer nada quando se prime os botões ou se o computador de treino exibir leituras invulgares, reinicialize o computador de treino premindo quatro botões (PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS e LUZ) simultaneamente durante quatro segundos. São guardadas todas as definições excepto a hora e a data.

Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00), certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 pés e que a tira elástica do transmissor/os eléctrodos têxteis estão bem justos à pele, húmidos, limpos e sem danos.

Se a medição da frequência cardíaca não funcionar com o vestuário desportivo, tente usar a tira elástica. Se resultar, é provável que o problema esteja no vestuário. Contacte o retalhista/fabricante do equipamento de desporto.

Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de treino motorizados, telemóveis ou em portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Se a leitura continuar anormal, apesar de se afastar da fonte de interferência, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave mas, mesmo assim, consulte o seu médico.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Neste caso, consulte o seu médico.

Se a medição da frequência cardíaca falhar apesar das acções mencionadas anteriormente, é possível que a pilha do transmissor esteja esgotada.

Especificações Técnicas

Computador de Treino

Tipo de pilha	CR 2032
Duração da pilha	Em média 1 ano (treinar 1h/ dia, 7 dias/ semana)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material da bracelete	Poliuretano
Tampa de trás e fivela da bracelete	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 da medição da frequência cardíaca	$\pm 1\%$ ou ± 1 bpm, consoante o maior, a definição aplica-se a condições estáveis.

Transmissor

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Em média 2 anos (1h/ dia, 7 dias/ semana)
Anel vedante da tampa da pilha	O-ring 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	Poliamida

Material da tira elástica	35% Poliéster, 35% Poliamida, 30% Poliuretano
---------------------------	---

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frequência cardíaca	15-240 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535
Ano de nascimento	1921 - 2020
Velocidade máxima com sensor GPS	199,9 km/h
Velocidade máxima com sensor de pé	29,5 km/h
Máximo de ficheiros	16
Máximo de voltas	99
Duração máxima das sessões de treino	99:59:59
Distância máxima das sessões de treino	655,3 km
Distância máxima do percurso	9999,9 km/min

Requisitos do Sistema de Transferência de Dados

Software Polar WebSync e Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 32 bit
--	--------------------------------------

Garantia e Termo de responsabilidade

Garantia Limitada Internacional Polar

Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos 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 produto, que o 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.

Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar carimbado, como prova de compra!

A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas.

A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica, sem quaisquer encargos.

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.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. 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 TM, 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.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes: FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. Outras patentes pendentes.

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

CE 0537

Este produto está conforme à Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



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). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.



Esta marcação indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

Manufactured by

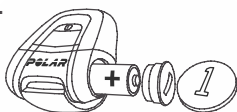
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

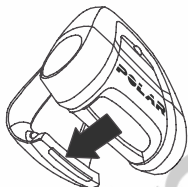
G1 GPS Sensor

Manual do Utilizador

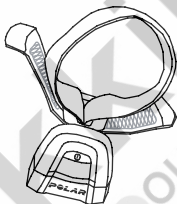
1.



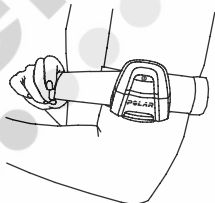
2.



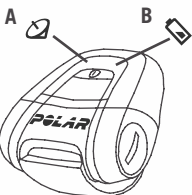
3.



4.



5.



Parabéns! A partir de agora passa a ser proprietário de um sensor Polar G1 GPS. O Polar G1 fornece dados de velocidade e distância em todos os desportos ao ar livre, usando a tecnologia do Sistema de Posicionamento Global (GPS).

O sensor Polar G1 determina a sua localização medindo continuamente a distância em relação a pelo menos quatro satélites. O sensor utiliza tecnologia de transmissão sem fios para transmitir dados de velocidade e de distância a um produto Polar compatível que grava e exhibe os dados.

O Polar G1 é resistente e à prova de água - pode confiar no seu desempenho, independentemente do local onde treinar!

Usar o Sensor Polar G1

Inserir a Pilha

1. Consulte a figura 1, na capa. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
2. Coloque a pilha no respectivo compartimento, com o lado positivo (+) virado para a tampa.
3. Feche a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a no sentido dos ponteiros do relógio.

Usar o Sensor Polar G1 com o Computador de Treino Polar

Para activar o sensor G1 no seu Computador de Treino, seleccione **Settings > Training settings > Speed sensor > GPS sensor** (Definições > Definições de treino > Sensor de velocidade > Sensor GPS).

Consulte o manual do utilizador do Computador de Treino em questão para obter instruções sobre o modo como os dados da velocidade e da distância são exibidos no seu Computador de Treino.

Colocar o Sensor Polar G1

1. Exerça pressão para abrir o grampo (Figura 2).
2. Enfie a braçadeira através dos olhais do grampo e aperte (Figura 3). Pode prender o sensor a um cinto ou na parte superior de uma mochila, sem a braçadeira.
3. Coloque a braçadeira à volta da parte superior do braço e aperte (Figura 4). Coloque o sensor e o produto Polar no mesmo braço. Assegure-se de que o logótipo “POLAR” está na vertical

Ligar/Desligar o Sensor Polar G1

Para captar melhor os sinais de satélite vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Prima brevemente o botão, para ligar o sensor. O LED indicador de pilha intermitente (Figura 5 b) indica o modo da pilha (baixo/alto consumo de energia). Depois, o LED vermelho do indicador de satélite (Figura 5 a) fica intermitente enquanto o sensor procura os sinais de satélite. O sensor encontrará mais rapidamente os sinais se o mantiver imóvel. Quando os sinais forem encontrados e a localização tiver sido determinada, é emitida uma luz verde intermitente. O seu sensor Polar G1 está pronto para a acção.

Para desligar o sensor, prima o botão durante um segundo. A energia desliga-se automaticamente se o sensor não conseguir localizar os sinais de satélite ou se a posição do sensor for a mesma durante 15 minutos.

Mudar o Modo de Energia

Pode usar o sensor Polar G1 no modo de baixo consumo ou alto consumo de energia. O modo predefinido é o modo de alto consumo de energia. Ao usar o modo de baixo consumo de energia poderá aumentar a vida da pilha em até 40%. Para obter a máxima precisão quando medir a velocidade e a distância, use o modo de alto consumo.

Quando o sensor estiver activado, prima o botão durante cinco intermitências para mudar de modo. O LED indicador da pilha pisca quatro vezes; o LED verde indica a activação do modo de alto consumo e o LED vermelho a activação do modo de baixo consumo. Sempre que ligar o sensor o LED intermitente indica o modo que está activado.

Substituição das Pilhas

O LED vermelho indicador da pilha fica intermitente quando a pilha está fraca (Figura 5 b). Mude a pilha seguindo as instruções indicadas em Usar o Sensor Polar G1.

Use uma pilha alcalina de tamanho AA. A temperaturas iguais ou inferiores a 5°C recomendamos a utilização de uma pilha de lítio ou de uma pilha recarregável de NiMH. As temperaturas baixas diminuem a vida das pilhas alcalinas.



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

Cuidados e Manutenção

As instruções seguintes vão ajudá-lo a cumprir os requisitos de garantia

- Lave a braçadeira à máquina, a 40°C / 104°F. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não use detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Não limpe a seco. Não seque com centrifugação nem passe a ferro.
- Limpe o sensor com uma solução de água e sabão suave. Seque-o com uma toalha. Nunca use álcool ou materiais abrasivos (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Nunca coloque o sensor numa máquina de lavar ou de secar!
- Mantenha o sensor e a braçadeira num local fresco e seco. Não o guarde molhado dentro de um material que impeça a respiração, como um saco de desporto. Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Assistência

Durante o período de garantia, recorra apenas a Centros de Assistência Polar autorizados. A garantia não cobre danos causados por uma assistência não autorizada. Consulte a Garantia Limitada Internacional Polar.

Usar o Sensor G1 na Água

O sensor Polar G1 é resistente à água. Pode ser usado com segurança à chuva, na travessia de rios ou durante a prática de canoagem. O sistema de recepção GPS não funciona debaixo de água.

Resolução de problemas

- Se as leituras da velocidade ou distância forem irregulares ou nulas, existe algo nas proximidades que pode estar a bloquear a recepção do sinal do satélite (p.ex., um edifício ou elevação). Se o sensor não localizar os sinais do satélite, não poderá calcular a sua localização. Por isso, os valores da velocidade poderão ser nulos. A distância é medida entre a última localização antes da zona de sombra e a primeira localização depois da zona de sombra, em linha recta, i.e. as curvas não são consideradas.

- Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.
- Para evitar interferências de outros sensores Polar G1 GPS, mantenha uma distância de pelo menos 2 metros/6'7" entre os sensores.
- A velocidades baixas (inferiores a 3km/hora), a precisão diminui, provocando variações nos valores da velocidade.
- Se a pressão do botão não resultar em nenhuma acção, retire a pilha para reiniciar o sensor. Se este procedimento não resultar, a pilha poderá estar gasta.

Especificações Técnicas

Tecnologia de transferência:	Tecnologia de comunicação magnética Polar
Tipo de pilha:	Uma pilha AA (a tensão máxima permitida é de 3,0 V)
Duração da pilha:	Em média, 10 horas de utilização (20 °C / 68 °F)*
Temperatura de funcionamento:	-20 °C a +60 °C / -4 °F a 140 °F
Precisão (Distância):	+/-2%
Precisão (Velocidade):	+/- 2km/h
Intervalo de visualização da velocidade em Computadores de Treino:	0-199,9 km/h ou 0-124,2 mph
Resistência à água:	20 m
Material da braçadeira:	Tira têxtil flexível: 34 % poliamida, 33 % poliéster, 33 % borracha. Outras peças: poliamida, silicone.

*A duração da pilha depende do tipo da pilha e da temperatura de funcionamento.

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos 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 Inc./Polar Electro Oy 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.
- **Guarde o recibo e o Cartão de Assistência ao Cliente Polar, carimbado. O recibo é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a braçadeira.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas ou acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num centro de assistência técnica autorizado, sem quaisquer encargos.
- 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.



Este produto está conforme à Directiva 1999/5/EC e 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.support.polar.fi / declaration_of_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html).



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). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

Copyright © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

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 logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo TM, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registadas da Polar Electro Oy.

Termo de responsabilidade

O conteúdo deste manual destina-se apenas para 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.

trekking...outdoorstore

Manufactured by

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

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY