

BEM-VINDO

Obrigado por escolher a Polar! Neste pequeno manual útil iremos orientá-lo no básico do RCX5.

POLARPERSONALTRAINER.COM SERVIÇO WEB

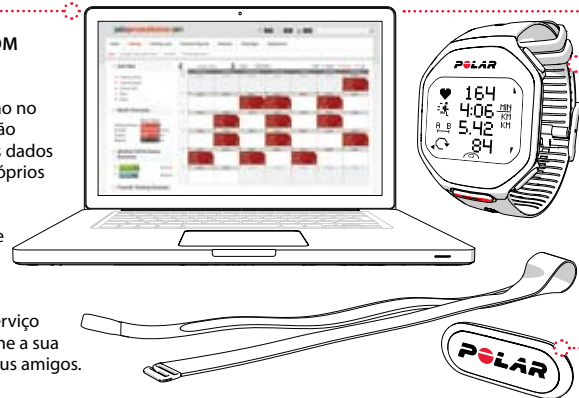
Basta inscrever-se e iniciar sessão no serviço. Instale depois a aplicação **WebSync** para transferir os seus dados de treino e para criar os seus próprios perfis de desporto.

Pode transferir os seus dados de treino para o serviço com a pen Datalink que veio na caixa.

Analise o seu treino e veja no serviço percursos de treino*. Acompanhe a sua evolução e partilhe-a com os seus amigos.

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

Pode transferir a versão completa deste manual do utilizador e a versão mais recente deste guia em polar.com/support. Para ajuda adicional, encontrará tutoriais em vídeo excelentes em polar.com/en/polar_community/videos que pode ser boa ideia consultar.



POLAR RCX5

Mostra a sua frequência cardíaca em tempo real, até mesmo na água. E outros dados de treino, como a velocidade, a distância, detalhes específicos da corrida e do ciclismo também podem ser monitorizados.

Suporta treino multidesportivo através de uma alternância rápida entre desportos.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

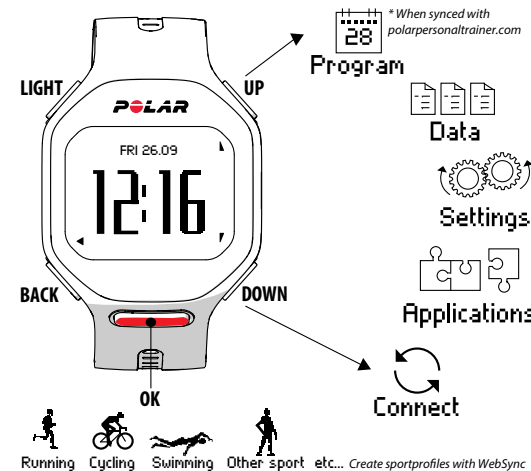
Coloque a tira elástica confortável e o conector em torno do peito para obter a sua frequência cardíaca no RCX5 com exactidão e em tempo real.

ACESSÓRIOS POLAR W.I.N.D. DISPONÍVEIS

- » O sensor G5 GPS fornece a velocidade, distância e percurso ao serviço Web*
- » O sensor de passada S3+ajuda-o a melhorar a sua técnica de corrida ao mostrar-lhe a cadência de corrida e comprimento da passada.
- » O sensor de cadência CS™ mede a sua cadência de ciclismo como rotações por minuto.
- » O sensor de velocidade CS™ mede as suas velocidades de ciclismo.

APRENDA A CONHECER O SEU RCX5

Percorra o menu premindo **PARA CIMA** ou **PARA BAIXO**. Confirme as seleções com o botão **OK** e volte atrás, faça uma pausa ou pare com o botão **PARA TRÁS**.



SUGESTÕES ÚTEIS

Pode alterar as vistas de treino durante o treino percorrendo **PARA CIMA** ou **PARA BAIXO** e registar uma volta premindo **OK**. Para alterar o mostrador do relógio, mantenha premido **PARA CIMA**. Prima **LUZ**, sem libertar, para aceder ao menu rápido.

COMEÇAR

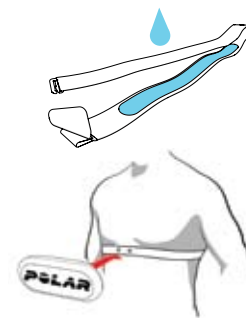
Primeiro, prima, sem libertar, um botão qualquer durante um segundo para activar o RCX5 e executar as Definições básicas.

Para obter dados de treino mais exactos e pessoais, é importante que seja exacto nas definições físicas, como o seu historial de treino, idade e peso.

Se usar um sensor de frequência cardíaca, tirará o máximo proveito das funcionalidades Smart Coaching da Polar. Os dados de frequência cardíaca permitem-lhe entender o seu estado físico.

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça os eléctrodos da tira elástica.
2. Prenda a tira elástica em torno do peito e ajuste a tira 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 o manual do utilizador completo em polar.com/support.

TREINAR COM O RCX5

PARA PODER COMEÇAR

1. Coloque o RCX5 e o sensor de frequência cardíaca.
2. No modo hora, prima **OK** uma vez. O RCX5 está agora em modo pré-treino. Seleccione o perfil de desporto que pretende usar. Espere até que o RCX5 encontre o seu sensor de frequência cardíaca. Chama-se emparelhamento a esta acção e só precisa de ser executada uma vez.
3. Um símbolo a piscar significa que o RCX5 está a procurar sinais. Pode ver símbolos a piscarem para todos os sensores que definiu para este perfil de desporto.
4. Espere até aparecerem marcas de verificação e prima **OK** novamente para iniciar uma sessão de treino. Um triângulo com um ponto de exclamação significa que o sinal não foi encontrado.



PARA COLOCAR EM PAUSA E PARAR O TREINO

Para fazer uma pausa no treino, prima **PARA TRÁS**. Para continuar o treino, prima **OK**. Para parar o treino, prima **PARA TRÁS** novamente.

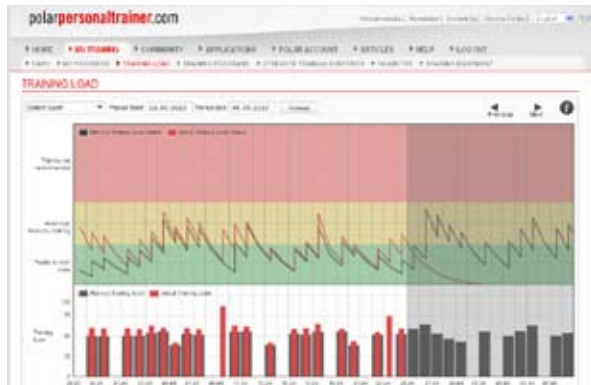
Se pretende fazer treino multidesportivo, ponha em pausa e escolha outro perfil de desporto.

FUNCIONALIDADES CHAVE

USAR POLARPERSONALTRAINER.COM

Utilize os Programas de Resistência Polar para corrida ou ciclismo ou crie as suas próprias sessões de treino faseadas em polarpersonaltrainer.com. Quando tiver sincronizado o programa com Datalink e WebSync, aceda a **Menu > Programa** e prima **OK**.

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



TESTE DE FITNESS

Com o Teste de Fitness Polar, pode determinar em apenas 5 minutos o seu nível de fitness. O teste calcula o seu consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}) com base nas suas informações pessoais e também na sua frequência cardíaca em repouso.

Se comparar regularmente os resultados do teste, poderá ver a melhoria da sua fitness ao longo do tempo. Repita o teste a cada 6 semanas para ver como está a evoluir.

ZONE OPTIMIZER

A funcionalidade ZoneOptimizer mede a variabilidade da frequência cardíaca e determina durante o aquecimento as suas zonas de desporto pessoais.

RITMO DE PROVA

Se estiver a usar GPS ou um sensor de passada, a funcionalidade ritmo de prova ajuda-o a manter um ritmo regular e a atingir o tempo objectivo para uma determinada distância. Pode ir acompanhando o atraso ou avanço que tem, comparado com o objectivo predefinido.

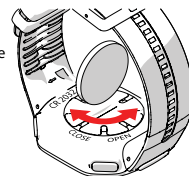


ÍNDICE DE CORRIDA

O valor do seu Índice de Corrida é calculado automaticamente depois de qualquer corrida e baseia-se nos dados da frequência cardíaca e da velocidade recolhidos do sensor GPS ou de passada. Um valor mais elevado indica que pode correr com maior rapidez e menos esforço.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DO RCX5


Tipo de pilha	CR 2032
Duração da pilha	Em média 8 a 11 meses, se treinar em média 1h/dia, 7 dias/semana.
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C 14 °F a 122 °F
Material da tira elástica	Poliuretano (TPU)
Material da fivela	Aço inoxidável
Resistência à água	30 m



SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H2

Tipo e duração da pilha	CR2025, 800 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



 Por razões de segurança, verifique se usou a pilha correcta.

1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe da tira elástica.
2. Insira a 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 o manual do utilizador completo em polar.com/support.

ENCONTRAR APOIO AO PRODUTO



polar.com/support/RCX5

MANTENHA-SE ATENTO À POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

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



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RCX5
MANUAL DE INTRODUÇÃO

17953192.00 PRT 06/2014 10011

Português