

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



POLAR
RCX5

Manual do Utilizador

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	5
2. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE TREINO	6
Componentes do computador de treino Polar RCX5	6
Acessórios Opcionais	7
3. COMO COMEÇAR	9
Definições básicas	9
Funções dos botões e estrutura do menu.....	9
Funções dos botões.....	9
Estrutura do menu	10
4. PREPARAÇÃO PARA O TREINO	11
Planeie o seu treino.....	11
Perfis de desporto.....	11
Programa de treino de Resistência Polar	11
Calibrar o sensor de passada Polar s3+	11
Calibração com o assistente de corrida	12
Definir manualmente o factor de calibração.....	12
Calibrar sensor correndo uma distância conhecida (calibração rápida)	12
5. TREINO	14
Colocar o sensor de frequência cardíaca	14
Iniciar o treino	14
Treinar com o Polar ZoneOptimizer	15
Iniciar a sessão de treino com o Polar ZoneOptimizer.....	16
Utilizar o Programa de Treino de Resistência Polar.....	17
Utilizar o RCX5 em treino multi-desporto	17
Treinar com o ritmo de corrida	18
Funções dos botões durante o treino.....	18
Gravar uma volta.....	18
Bloquear uma zona	18
Ampliar o visor da vista de treino.....	18
HeartTouch	19
Modo nocturno.....	19
Ver menu rápido.....	19
Pausa do treino	19
Personalizar as Vistas de Treino.....	19
Lembrete	22
Efectuar uma pausa / Parar a gravação do treino.....	22
6. DEPOIS DO TREINO	23
Analisar os resultados do treino	23
Ficheiros de treino de um só desporto	23
Ficheiro de treino multi-desporto.....	25
Resumos semanais.....	26
Totais desde xx.xx.xxxx.....	26
Eliminar ficheiros	26
Reiniciar resumos semanais	26
Reiniciar viagem.....	26
Reiniciar totais.....	27
7. TRANSFERIR DADOS	28
Transferir dados	28
8. DEFINIÇÕES	29

Definições de perfil de desporto	29
Definições da corrida	29
Definições do ciclismo	30
Definições da natação	32
Definições de Outro desporto	32
Definições da frequência cardíaca	33
Definições das informações do utilizador	33
Frequência Cardíaca Máxima (FCmáx)	36
OwnIndex®	36
Definições gerais	36
Definições do relógio	38
Definições de ligação	38
Menu rápido	38
Modo hora	38
Modo pré-treino	38
Modo Treino	39
9. APLICAÇÕES	40
Teste de Fitness Polar	40
Antes do teste	40
Executar o teste	41
Depois do teste	41
Ritmo de corrida Polar	42
10. USAR UM NOVO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA	44
Usar um novo sensor de frequência cardíaca	44
Emparelhar um novo sensor de frequência cardíaca com o computador de treino	44
11. USAR UM NOVO ACESSÓRIO	45
Emparelhar um novo sensor de velocidade com o computador de treino	45
Emparelhar um novo sensor de cadência com o computador de treino	45
Emparelhar um novo sensor GPS com o computador de treino	45
Emparelhar um novo sensor de passada com o computador de treino	46
12. INFORMAÇÃO GERAL	47
Zonas de Desporto Polar	47
Variabilidade da frequência cardíaca	48
Polar ZoneOptimizer	49
Frequência Cardíaca Máxima	50
Cadência de Corrida e Extensão da Passada	51
Índice de Corrida Polar	51
Funcionalidade Carga de treino Polar	54
Programa de treino de resistência Polar para corrida e ciclismo	54
Artigos de treino Polar	55
13. INFORMAÇÕES IMPORTANTES	56
Cuidados a ter com o seu produto	56
Assistência	56
Substituição das pilhas	56
Substituir a pilha	57
Modo Poupança de Energia	58
Duração da pilha no RCX5	58
Precauções	59
Interferências durante o treino	59
Minimizar riscos durante o treino	60
Especificações Técnicas	60
Perguntas frequentes	62
Garantia limitada internacional Polar	63
Termo de responsabilidade	64

ÍNDICE REMISSIVO 66

1. INTRODUÇÃO

Parabéns pela compra de um novo computador de treino Polar RCX5™! Trata-se de um sistema de treino completo para atletas que praticam vários desportos e desportos de resistência, que lhe permite planear, treinar e analisar a sua actividade desportiva.



Este manual do utilizador inclui instruções detalhadas e ajuda-o a tirar o melhor partido do seu computador de treino.

A versão mais recente deste manual do utilizador pode ser transferida a partir de www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>]. Para tutoriais em vídeo, visite http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

- A funcionalidade **Polar ZoneOptimizer** personaliza as zonas de frequência cardíaca durante o aquecimento. A funcionalidade ZoneOptimizer mede a variabilidade da frequência cardíaca e determina as suas zonas de desporto pessoais.
- Os Programas de Resistência **Polar para corrida e ciclismo** são programas de treino personalizados para o seu nível de fitness pessoal. O programa de treino ajuda-o a treinar correctamente definindo o volume de treino, a intensidade de treino e a distribuição do treino pelos dias da semana, de modo a melhorar a sua fitness de forma ideal. O programa de treino actua com a funcionalidade ZoneOptimizer e as sessões do programa de treino são modificadas de acordo com as suas zonas de desporto personalizadas.
- O computador de treino RCX5 permite-lhe seleccionar de entre quatro **Perfis de desporto** predefinidos. Também pode criar os seus próprios perfis de desporto no software WebSync e transferi-los para o seu computador de treino utilizando a unidade de transferência de dados DataLink. É fácil mudar de perfil de desporto durante o treino, não é necessário parar, pode fazê-lo rapidamente.
- O **gráfico de carga de treino cumulativa** está disponível em polarpersonaltrainer.com. Transfira os resultados do treino do seu computador de treino para o polarpersonaltrainer.com e monitorize a sua carga de treino e recuperação no diário de treino. A monitorização contínua da carga de treino e da recuperação ajudá-lo-á a reconhecer limites pessoais, a evitar treino a mais ou a menos e a ajustar a intensidade e duração do treino de acordo com os seus objectivos diários e semanais.
- O sensor de frequência cardíaca **Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2** também funciona quando praticar actividades aquáticas.
- A funcionalidade **Ritmo de corrida** ajuda-o a manter um ritmo certo e a conseguir percorrer uma determinada distância no tempo programado.

2. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE TREINO

Componentes do computador de treino Polar RCX5



O computador de treino Polar RCX5 fornece-lhe os dados de que necessita para melhorar o seu desempenho de treino e guarda-os para análise posterior.



O confortável sensor de frequência cardíaca **Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2** envia para o computador de treino sinais ecocardiográficos precisos, recorrendo à tecnologia de 2,4GHz W.I.N.D. e de GymLink (para actividades aquáticas), ambas propriedade da Polar. O sensor de frequência cardíaca é constituído por um conector e por uma tira elástica.



Transfira dados entre o computador de treino e o serviço Web [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [http://www.polarpersonaltrainer.com] utilizando a unidade de transferência de dados **Polar DataLink** e o software WebSync. O DataLink liga-se à porta USB do seu computador e detecta o seu computador de treino através da tecnologia W.I.N.D. sem fios.

i *Os sensores de frequência cardíaca com tecnologia de GymLink específica da Polar, por exemplo, Polar H1 e H2, podem ser utilizados com equipamento de ginásio compatível.*

Com o **serviço Web** [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [<http://www.polarpersonaltrainer.com>] pode:

- criar e transferir programas de treino Polar Endurance para o seu computador de treino e utilizá-los no seu treino.
- armazenar ficheiros de treino para um seguimento a longo prazo.
- analisar e acompanhar o seu progresso no diário de treino.
- analisar a intensidade de treino e o tempo de recuperação necessário, através da funcionalidade carga de treino.
- desafiar os seus amigos para uma competição desportiva virtual e interagir com outros entusiastas de desporto.

i *O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com), para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.*

Com o **software Polar WebSync 2.4** (ou mais recente) pode:

- ajustar as definições do seu computador de treino
- personalizar o visor do seu computador de treino RCX5, por exemplo com o seu próprio logótipo
- modificar vistas de treino
- definir um lembrete que o alerte para beber, comer ou fazer outras acções importantes durante o treino
- definir a activação/desactivação do modo Poupança de Energia

i *O software WebSync pode ser transferido em www.polarpersonaltrainer.com.*

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.

Acessórios Opcionais



O **sensor de passada Polar s3+** mede a velocidade/ritmo, distância e cadência da corrida e o comprimento da passada, recorrendo a uma tecnologia sem fios.



O **sensor Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D.**, adquirido separadamente, transmite dados da velocidade/ritmo, distância e localização, bem como informações sobre o circuito para o RCX5, que os grava e exhibe para análise posterior.



O **sensor de cadência Polar CS W.I.N.D.** mede a cadência de ciclismo, ou seja, a sua taxa de pedalagem em tempo real e média, em rotações por minuto, recorrendo a uma tecnologia sem fios.



O **sensor de velocidade CS W.I.N.D.** mede a distância e as velocidades em tempo real, média e máxima durante a prática de ciclismo, recorrendo a uma tecnologia sem fios.

Os dados de todos os sensores compatíveis são enviados para o computador de treino, através de tecnologia sem fios de 2,4GHz W.I.N.D., de que a Polar é proprietária. Esta tecnologia permite eliminar as interferências durante o treino. Durante a natação, os dados são enviados do sensor de frequência cardíaca Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2 envia para o computador de treino utilizando a tecnologia GymLink, propriedade da Polar.

3. COMO COMEÇAR

Definições básicas

Antes de utilizar pela primeira vez o computador de treino, personalize as definições básicas. Introduza dados o mais precisos possível, para garantir informações correctas baseadas no seu desempenho.

Active o computador de treino premindo OK. É exibida a indicação **Seleccionar idioma**. Pode seleccionar **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** ou **Svenska** e aceitar com OK. É exibida a indicação **Digite definições básicas**. Prima OK e ajuste os dados seguintes:

1. **Hora:** Seleccione **12h** ou **24h**. Se seleccionar **12h**, seleccione **AM** ou **PM**. Digite a hora local.
2. **Data:** Digite a data actual.
3. **Unidades:** Seleccione unidades métricas (**kg/cm**) ou imperiais (**lb/ft**).
4. **Peso:** Digite o seu peso.
5. **Altura:** Introduza a sua altura. No formato LB/FT, digite primeiro os pés e depois as polegadas.
6. **Data de nascimento:** Digite a sua data de nascimento
7. **Sexo:** Seleccione **Masculino** ou **Feminino**.
8. É exibida a pergunta **Definições OK?**. Para alterar as suas definições, prima PARA TRÁS até regressar à definição pretendida. Para aceitar as definições, prima OK e o computador de treino vai para o modo hora.

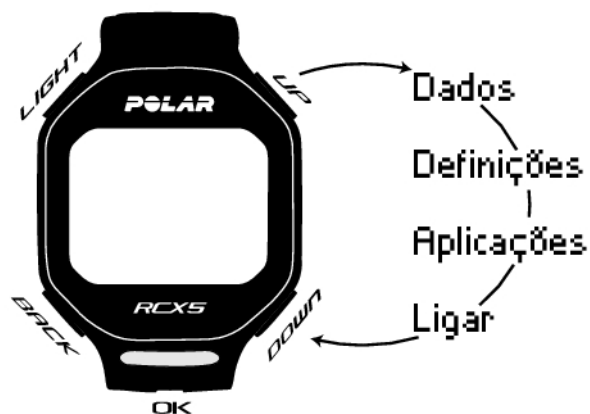
Funções dos botões e estrutura do menu

Funções dos botões

O computador de treino tem cinco botões que possuem funcionalidades diferentes consoante a situação de utilização.

LUZ (LIGHT)	PARA TRÁS (BACK)	OK	PARA CIMA (UP)	PARA BAIXO (DOWN)
<ul style="list-style-type: none"> • Iluminar o visor • Entrar no MENU RÁPIDO para editar definições em vários modos, quando premido longamente. Para mais informações, consulte Menu rápido (página ?). 	<ul style="list-style-type: none"> • Parar a gravação do treino premindo PARA TRÁS uma vez • Parar a gravação do treino premindo PARA TRÁS duas vezes • Sair do menu • Voltar ao nível anterior • Deixar as definições inalteradas • Cancelar selecções • Voltar ao modo da hora a partir de qualquer outro modo, quando premido longamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Confirmar selecções • Iniciar uma sessão de treino • Registrar uma volta • Bloquear a frequência cardíaca na actual zona de desporto no modo Treino, quando premido longamente, se estiver a treinar sem zonas objectivo predefinidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percorrer listas de selecção • Ajustar um valor seleccionado • Alterar o mostrador do relógio, quando premido longamente • Ampliar as informações da linha de cima no modo Treino, quando premido longamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Percorrer listas de selecção • Ajustar um valor seleccionado • Alternar entre a Hora 1 e a Hora 2, quando premido longamente no modo Hora • Ampliar as informações da linha de baixo, quando premido longamente no modo Treino

Estrutura do menu



Programa

O programa só é exibido no menu se tiver criado e transferido um programa de Resistência a partir de polarpersonaltrainer.com. Para mais informações, consulte Programa de treino de resistência Polar para corrida e ciclismo (página 54)

Dados

Acompanhamento dos seus dados de treino. Para mais informações, consulte Depois do treino (página 23).

Definições

Personalizar o seu computador de treino e seleccionar as funcionalidades para cada um dos perfis de desporto para os adequar ao seu treino. Para mais informações, consulte Definições (página 29).

Aplicações

• Teste de Fitness

Para treinar correctamente e monitorizar o seu progresso, é importante conhecer o seu actual nível de fitness. O Teste de Fitness Polar é um modo fácil e rápido para medir a sua fitness cardiovascular e capacidade aeróbica. O teste é executado em repouso. O resultado do teste é um valor chamado OwnIndex. O OwnIndex é comparável ao consumo máximo de oxigénio ($VO_{2_{máx}}$), uma medida de capacidade aeróbica vulgarmente utilizada. Para mais informações, consulte Teste de Fitness Polar (página 40).

• Ritmo de Corrida

Pode definir um tempo para percorrer uma determinada distância, por exemplo, correr 10 quilómetros em 45 minutos. Durante a gravação do treino, este ritmo/velocidade é comparado com a informação de treino. Para mais informações, consulte Ritmo de corrida Polar (página 42).

Ligar

Para um acompanhamento a longo prazo, guarde todos os seus ficheiros de treino no serviço Web polarpersonaltrainer.com. Se o fizer, pode visualizar informações dos seus dados de treino e compreendê-lo melhor. A unidade de transferência de dados Polar DataLink e o software WebSync facilitam a transferência dos ficheiros de treino para o serviço Web. Para mais informações, consulte Transferir dados (página 28)

4. PREPARAÇÃO PARA O TREINO


Planeie o seu treino

Pode utilizar o Programa de Resistência Polar previamente concebido para corrida ou ciclismo ou criar as suas próprias sessões de treino faseadas em polarpersonaltrainer.com. Transfira-as para o computador de treino utilizando o DataLink e o software WebSync. Para mais informações, consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.

Perfis de desporto

Os perfis de desporto predefinidos no computador de treino são: Corrida, Ciclismo, Natação e Outro desporto. Para configurar os sensores opcionais* para cada perfil de desporto, vá a **MENU > Definições > Perfis de desporto**.

1. Para iniciar o treino prima OK.
2. Seleccione o perfil de desporto premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e prima OK para iniciar a gravação da sessão de treino.

 *Se quiser modificar as definições do perfil de desporto sem parar a gravação, prima PARA TRÁS uma vez para entrar em modo de pré-treino, e depois prima LUZ sem libertar para entrar no MENU RÁPIDO. Para mais informações, consulte Menu rápido (página 38).*

*Os sensores opcionais incluem o sensor de passada Polar s3+, o sensor Polar G5 GPS / Polar G3 GPS, o sensor de velocidade Polar CS W.I.N.D. e o sensor de cadência Polar CS.

Criar novos perfis de desporto

Pode criar novos perfis de desporto no software WebSync e transferi-los para o seu computador de treino. Para mais informações sobre a criação de novos perfis de desporto, consulte a Ajuda do WebSync.

Programa de treino de Resistência Polar

Em polarpersonaltrainer.com, pode criar e transferir programas de treino de Resistência Polar para corrida e ciclismo.

Obtém assim utilizar um programa de treino personalizado para o seu nível de fitness. O nível de fitness pode ser calculado a partir do seu historial de treino em polarpersonaltrainer.com ou preenchendo um curto questionário que ajudará a definir o seu actual nível de fitness.

O programa de treino de Resistência orienta-o num treino correcto e eficaz, definindo o volume de treino, a intensidade de treino e o horário de treino para uma melhoria ideal da fitness. Cada sessão de treino inclui fases de aquecimento, exercício e arrefecimento.

O programa de treino actua com a funcionalidade ZoneOptimizer, o que significa que as sessões do programa de treino são modificadas de acordo com as suas zonas de desporto personalizadas. Para mais informações, consulte Polar ZoneOptimizer (página 49)

Para mais informações acerca dos programas de Resistência, consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.

Calibrar o sensor de passada Polar s3+

A calibração do sensor de passada melhora a precisão das medições da velocidade, ritmo e distância. Recomenda-se a calibração do sensor de passada antes de o usar pela primeira vez, se houver alterações significativas no seu estilo de corrida ou se mudar radicalmente a posição do sensor de passada no sapato (p.ex., se usar sapatos de corrida novos ou se mudar o sensor do sapato direito para o esquerdo). Pode calibrar o sensor de passada correndo uma distância conhecida ou regulando o factor de calibração

manualmente. A calibração deve ser feita à sua velocidade de corrida normal. Se corre a velocidades diferentes, a calibração deverá ser feita à sua velocidade média.

A calibração do sensor de passada s3+ é específica para cada desporto. Pode utilizar um factor de calibração diferente para estilos de corrida diferentes. Por exemplo, se criou um novo desporto (Jogging) no software WebSync, também precisa de calibrar o sensor de passada para esse desporto.

i *Se seleccionar corrida como perfil de desporto e fizer actividades de caminhada, não é necessário calibrar o sensor de passada s3+.*

Calibração com o assistente de corrida

Para poder calibrar o sensor de passada tem de o emparelhar com o computador de treino. Para mais informações acerca do emparelhamento do sensor de passada e computador de treino, consulte Usar um novo acessório (página 45).

Certifique-se de que a função sensor de passada está activada no computador de treino. Selecciona **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Ligado.**

Para calibrar uma determinada distância com uma orientação passo a passo, seleccione

1. **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Calib. sensor de passada > A correr.**
2. Ajuste a distância que pretende correr para calibrar o sensor e prima OK para confirmar. É exibida a indicação: **Imóvel até sensor pass. ser encontrado**. É exibida a indicação:
3. **Premir OK e correr... km/mi.**
4. Prima OK e comece a corrida dando o primeiro passo com o pé do sensor na linha de início e corra a distância programada a um ritmo constante. É exibida a indicação:
5. **Premir OK após xxx km/mi.**
6. Pare exactamente na linha que assinala a distância programada. Prima OK.
7. Quando a calibração é concluída com sucesso, é exibida a indicação: **Calibrado para x.xxx**. Passa a ser utilizado o novo factor de calibração.
8. Se a calibração falhar, é exibida a indicação: **Calibração falhou**. Se cancelar a calibração premindo o botão STOP, é exibida a indicação: **Calibração cancelada**.
9. Após a calibração é exibida a pergunta: **Continuar gravação?** Se pretender continuar a sessão, seleccione **Sim**. Caso contrário, seleccione **Não**.

Definir manualmente o factor de calibração

O factor de calibração é calculado como um rácio entre a distância real e a distância não calibrada. Exemplo: corre 1200 m e o computador de treino indica uma distância de 1180 m, o factor de calibração é 1,000. Calcule o novo factor de calibração do seguinte modo: $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$. O intervalo de medição para o factor é 0,500-1,500.

Para calibrar manualmente o sensor de passada antes do treino, seleccione

1. **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Definir factor**
2. Ajustar o factor.

O factor de calibração também pode ser definido durante o treino, quando estiver a utilizar o sensor de passada. Prima LUZ, sem libertar, para seleccionar **Menu rápido > Calib. sensor de passada > Definir factor**.

*Requer sensor de passada s3+ adquirido separadamente.

Calibrar sensor correndo uma distância conhecida (calibração rápida)

Pode calibrar o sensor em qualquer altura do treino, corrigindo a distância da volta, se não estiver a treinar com objectivos baseados na distância. Corra uma distância conhecida, de preferência mais de 1000 metros.

Certifique-se de que a função sensor de passada está activada no computador de treino. No modo Hora,


prima PARA CIMA e seleccione **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Ligado**.

1. No modo Hora, prima OK uma vez. Percorra os perfis de desporto premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccione **Corrida** premindo OK. Comece a correr.
2. Quando estiver no ponto de partida da distância de uma volta conhecida, prima OK. Quando tiver concluído a volta, prima OK.
3. Depois, calibre o sensor: Prima LUZ sem libertar, para seleccionar **Menu rápido > Calib. sensor de passada**.
4. Corrija a distância indicada para a volta, substituindo-a pela distância que acabou de correr e prima OK. É exibida a indicação: **Calibrado para x.xxx** . O sensor está agora calibrado e pronto para ser utilizado.

Em alternativa, pode calibrar o sensor de passada corrigindo a distância total percorrida.

1. No modo Hora prima OK uma vez. Percorra os perfis de desporto premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccione **Corrida**, premindo OK. Comece a correr.
2. Prima LUZ sem libertar para seleccionar **Menu rápido > Calib. sensor de passada**.
3. Corrija a distância indicada substituindo-a pela distância que acabou de correr e prima OK. É exibida a indicação: **Calibrado para x.xxx** . O sensor já está calibrado e pronto a ser utilizado.

Também é possível definir manualmente o factor de calibração durante o treino.

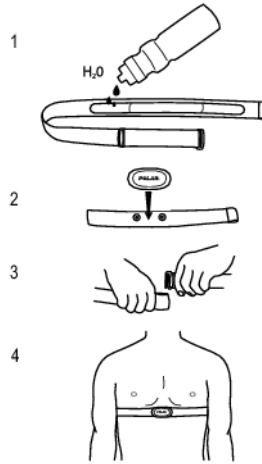
 **Requer sensor de passada s3+ adquirido separadamente.*

5. 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 peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa 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 Para maximizar a duração da pilha, retire o conector da tira elástica depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Se isso acontecer, reduz a duração da pilha.

Consulte instruções detalhadas sobre a lavagem em Informações importantes (página 56).

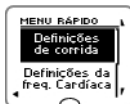
Para tutoriais em vídeo, visite www.polar.com/en/support/video_tutorials [http://www.polar.com/en/support/video_tutorials].

Iniciar o treino


Coloque o sensor de frequência cardíaca e certifique-se de que configurou um sensor opcional*, seguindo as instruções do manual do utilizador do sensor. Se está a usar pela primeira vez um sensor de velocidade, cadência, GPS ou passada, consulte Usar um novo acessório (página 45). Para definições de perfis de desporto, consulte Definições de perfil de desporto (página 29). Para utilizar a funcionalidade Polar ZoneOptimizer para a sua sessão de treino, consulte Treinar com o Polar ZoneOptimizer (página 15).



1. Comece a sua sessão de treino premindo OK. O computador de treino entra no modo de pré-treino e começa a procurar os sinais dos sensores (se tiver activado os sensores nas definições do perfil de desporto). Se o sinal do sensor não for detectado, o visor exibe um triângulo com um ponto de exclamação. A marca de verificação indica que o sinal do sensor foi encontrado.



2. Selecione o desporto da sessão de treino premindo PARA CIMA/PARA BAIXO.

 *O perfil de desporto que aparece no topo da lista é o desporto usado anteriormente, numa sessão de treino.*

Para alterar as definições do perfil de desporto ou as definições da frequência cardíaca antes do início da gravação do treino (no modo pré-treino), prima LUZ, sem libertar, para entrar no **MENU RÁPIDO**. Para mais informações, consulte Menu rápido (página 38).




3. Quando estiver pronto para iniciar a sessão de treino, prima OK. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.



4. Durante a gravação do treino pode alterar a vista de treino premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. Para alterar definições sem parar a gravação do treino, prima LUZ, sem libertar, para entrar no **MENU RÁPIDO**. Para mais informações, consulte Menu rápido (página 38).

*Os sensores opcionais incluem o sensor de passada Polar s3+, o sensor Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D., o sensor de velocidade Polar CS W.I.N.D. ou o sensor de cadência Polar CS W.I.N.D.


 *Durante o treino é exibida a indicação "Sensor FC/de cadência/de passada/de velocidade/GPS com pilha fraca" se a carga da pilha do sensor estiver fraca.*

Alterar o desporto durante a sessão de treino

Se a sua sessão de treino inclui vários tipos de desportos, pode alterar o desporto sem parar a gravação do treino.

1. Prima PARA TRÁS uma vez. É exibida a indicação: **Gravação em pausa**.
2. Altere o desporto premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e selecione o desporto pretendido. Prima OK para continuar a gravação do treino.

É possível ver quatro linhas de informação sobre o treino ao mesmo tempo. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para seleccionar os vários visores.

 *Para mais informações sobre como modificar vistas de treino, consulte Definições de perfil de desporto (página 29).*

Treinar com o Polar ZoneOptimizer

A função ZoneOptimizer determina as suas zonas de desporto (zonas de frequência cardíaca) personalizadas para a sua sessão de treino aeróbico. Mede a variabilidade da frequência cardíaca e determina as suas zonas de desporto pessoais. Para mais informações, consulte Polar ZoneOptimizer (página 49).

Para utilizar a função ZoneOptimizer no seu treino, active-a seleccionando **MENU > Definições > Definições da freq. cardíaca > ZoneOptimizer > Ligado**.

No início de cada sessão de treino a função ZoneOptimizer define as zonas-alvo da frequência cardíaca personalizadas para si. Se tiver decorrido menos de uma hora desde a sua última definição ZoneOptimizer, as zonas-alvo da frequência cardíaca seleccionada não são necessariamente válidas, pelo facto de poder

não ter recuperado do treino anterior e da variabilidade da frequência cardíaca voltar ao normal mais lentamente do que a frequência cardíaca.

Iniciar a sessão de treino com o Polar ZoneOptimizer

Antes da determinação ZoneOptimizer, certifique-se de que estão a ser usados os limites predefinidos pela Polar para a frequência cardíaca nas zonas de desporto, ou seja, que não modificou manualmente esses limites. Se quiser modificar manualmente os limites da frequência cardíaca para as zonas de desporto, desactive a função ZoneOptimizer.

Para activar a função ZoneOptimizer, seleccione **MENU > Definições > Definições da freq. cardíaca > ZoneOptimizer > Ligado.**

A determinação do ZoneOptimizer começa em segundo plano quando se está no modo pré-treino. Quando visualizar a curva ECG no canto superior direito do visor, é sinal que a medição da frequência cardíaca e o ZoneOptimizer estão activados.



1. Para iniciar a sessão de treino com o ZoneOptimizer prima OK. O visor exibe o desporto usado na sessão de treino anterior e o temporizador de contagem decrescente começa a funcionar em segundo plano mal a frequência cardíaca atinja 70 batimentos por minuto. É exibida uma curva ECG no canto superior direito do visor. Seleccione o perfil de desporto que quer usar na sessão de treino premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e prima OK para iniciar o treino.




2. **Mantenha a sua frequência cardíaca entre 70 e 100 batimentos por minuto durante dois minutos.** Pode consegui-lo permanecendo parado, de pé ou com uma intensidade de treino muito ligeira, por exemplo, andando devagar. O alarme soa quando estiver concluída a primeira parte da determinação.

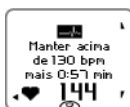


3. A segunda parte da determinação começa quando a sua frequência cardíaca ultrapassar 100 batimentos por minuto. **Continue a treinar a uma intensidade ligeira. Aumente gradualmente a frequência cardíaca e mantenha-a entre 100-130 bpm durante dois minutos.** Pode consegui-lo, por exemplo, caminhando com um passo rápido ou pedalando/fazendo jogging a baixa intensidade durante o aquecimento.

Se a sua $FC_{m\acute{a}x}$ for muito baixa, o computador de treino indicar-lhe-á limites especiais.

O alarme soa quando concluir a segunda parte da determinação ZoneOptimizer.

 *A determinação ZoneOptimizer pode acabar aqui se for atingido o limite de variação da frequência cardíaca.*

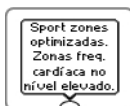


4. A terceira parte da determinação começa quando a sua frequência cardíaca ultrapassa 130 batimentos por minuto.

Aumente gradualmente a sua frequência cardíaca acima de 130 bpm e mantenha-a nesses valores.

i *A determinação ZoneOptimizer é concluída quando a frequência cardíaca se mantém acima de 130 batimentos por minuto durante mais de meio minuto.*

O alarme soa quando estiver concluída a terceira e última parte da determinação.



5. **Uma vez concluída a determinação, o computador de treino exibe um dos seguintes:**

- **Sport zones (zonas freq. cardíaca) predefinidas em utilização.** A determinação não teve êxito. Serão usados os limites Polar das zonas de desporto (frequência cardíaca).
 - **Sport zones optimizadas. Zonas freq. cardíaca no nível elevado.** Os limites estão elevados em comparação com os limites médios ZoneOptimizer.
 - **Sport zones optimizadas. Zonas freq. cardíaca no nível normal.** Os limites só foram elevados ou diminuídos ligeiramente, em comparação com os limites ZoneOptimizer médios.
 - **Sport zones optimizadas. Zonas freq. cardíaca no nível inferior.** Os limites foram diminuídos em comparação com os limites ZoneOptimizer médios.
6. **Depois de receber e ler as informações, prima qualquer botão, excepto LUZ, para sair do visor da mensagem e prosseguir a sessão de treino.**

Utilizar o Programa de Treino de Resistência Polar

Transfira o programa de Resistência Polar de polarpersonaltrainer.com e utilize um programa já existente para o orientar no seu treino.

Para poder transferir o programa precisa de ter uma conta em polarpersonaltrainer.com, da unidade de transferência de dados DataLink e do software WebSync. Para mais informações, consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.

Depois de transferir o programa para o seu computador de treino, seleccione **MENU > PROGRAMA** e prima OK. Pode percorrer as sessões de treino planeadas premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccionar a sessão de treino que quer fazer (por exemplo **Thu 26.8.Long run 20km**(Qui 26.8.Corrída longa 20 km)). Para iniciar o treino prima OK.

Utilizar o RCX5 em treino multi-desporto

Antes de iniciar uma sessão de treino multi-desporto, certifique-se de que configurou as definições do perfil de desporto para cada um dos desportos que vai praticar durante a sessão de treino. Para mais informações, consulte Definições de perfil de desporto (página 29).

Durante uma sessão de treino multi-desporto pode mudar de desporto facilmente, sem parar a gravação do treino. Durante a gravação do treino prima PARA TRÁS uma vez, seleccione outro desporto premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme a sua selecção premindo OK. Depois, continue a sessão de treino.

Treinar com o ritmo de corrida

Para activar o ritmo de corrida para a sessão de treino seleccione **MENU > APLICAÇÕES > Corrida > Definir ritmo corrida xx:xx:xx MIN/KM ou MIN/MI**. Comece por definir a distância e depois o tempo em horas, minutos e segundos. É exibida a indicação: **Ritmo corrida definido para xx:xx MIN/KM**.

Quando iniciar a sessão de treino com ritmo de corrida seleccione **MENU > APLICAÇÕES > Corrida > Inic. sessão c/ ritmo corrida**. É exibida a indicação: **Ritmo corrida definido para xx:xx MIN/KM**. Já pode iniciar a sua sessão de treino.



Ritmo de corrida durante o treino

Homem a correr: Indica se está avançado ou atrasado em relação ao ritmo pretendido. O ícone muda consoante o perfil de desporto (corrida, ciclismo ou outro desporto)

-0:35 : Avanço (-) / atraso (+)

5:05 min/km: ritmo necessário para atingir o objectivo.

20:9 km: Distância que falta para atingir o objectivo.

Velocidade actual

Frequência cardíaca actual

Funções dos botões durante o treino

Gravar uma volta



Prima OK para gravar uma volta. O visor exibe as seguintes informações:

Número da volta

Frequência cardíaca média da volta

Tempo da volta



Se existir um sensor de velocidade activado, também será exibido o seguinte:

Número da volta

Velocidade/ritmo médio da volta

Distância da volta

Bloquear uma zona

Quando treina sem zonas alvo predefinidas, pode bloquear a frequência cardíaca na actual zona de desporto. Deste modo, se não predefinir zonas alvo antes de iniciar o treino pode fazê-lo durante a sessão.

Para bloquear/desbloquear a zona, prima OK sem libertar.


Durante uma sessão de treino que faz parte de um programa de treino Polar Endurance: Prima OK, sem libertar, e seleccione **Bloquear zona /Desbloquear zona** no menu Volta.

Se, por exemplo, estiver a correr com uma frequência cardíaca de 130 bpm, que representa 75% da sua frequência cardíaca máxima e corresponde à zona de desporto 3, pode premir OK, sem libertar, para bloquear a sua frequência cardíaca nesta zona. É exibida a indicação: **Sport zone3 Bloqueada 70%-79%**. O alarme soa se estiver abaixo ou acima da zona de desporto (caso a função alarme da zona alvo estiver ligada). Desbloqueie a zona de desporto premindo novamente OK, sem libertar: É exibida a indicação **Zona de desporto3 Desbloqueada**.


Ampliar o visor da vista de treino

Cada vista de treino pode exibir quatro linhas de informação durante o treino. É possível ampliar a informação da linha de cima ou da linha de baixo.

1. Para ampliar a informação da linha de cima durante o treino prima UP, sem libertar. Para cancelar a ampliação da linha de cima prima PARA CIMA, sem libertar.

 Se ampliar a linha de cima ou de baixo, o visor exibe três linhas de informação.

2. Para ampliar a linha de baixo durante o treino prima PARA BAIXO, sem libertar. Para cancelar a ampliação da linha de baixo prima PARA BAIXO, sem libertar.

 Se ampliar ao mesmo tempo a linha de cima e de baixo, o visor exibe duas linhas de informação.



HeartTouch

A função HeartTouch torna mais fácil ver determinadas informações durante o treino quando se aproxima o computador de treino do sensor de frequência cardíaca. Pode seleccionar a função para

- activar a retroiluminação.
- alterar a vista de treino.
- exibir os limites.
- exibir a hora.
- registar uma volta.

 Repare que a função HeartTouch só funciona com o sensor de frequência cardíaca Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2.

Para mais informações sobre as definições da função HeartTouch, consulte Definições de perfil de desporto (página 29).

Modo nocturno

O computador de treino RCX5 possui um modo nocturno. Prima o botão LUZ uma vez durante o modo pré-treino, modo gravação de treino ou modo pausa. A retroiluminação é activada sempre que premir um dos botões ou usar a função HeartTouch durante a gravação do treino.

O visor também se ilumina se for exibida uma mensagem, por exemplo, **Verificar transmissor freq. cardíaca**.

O modo nocturno é desligado quando terminar a gravação do treino.

Ver menu rápido

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **MENU RÁPIDO**. Pode alterar determinadas definições sem interromper a gravação do treino. Para mais informações, consulte Menu rápido (página 38).

Pausa do treino

Coloque a gravação do treino em pausa premindo BACK; é exibida a indicação: **Gravação em pausa**.

No modo pausa pode:

- **Continuar:** Continue a gravação do treino premindo OK.
- Pare a gravação do treino premindo BACK.

Personalizar as Vistas de Treino

Personalize as vistas de treino para exibirem as informações da sua preferência durante o treino, usando o computador de treino ou o software WebSync. Os programas de treino Polar Endurance transferidos do serviço Web polarpersonaltrainer.com têm as suas próprias vistas de treino que não podem ser modificadas.

PORTUGUÊS








No modo Hora, prima PARA CIMA, seleccione **Definições** > PERFIS DE DESPORTO > Desporto (Corrida, Ciclismo, Natação, Outro desporto) > **Definir vistas de treino**.









Também pode personalizar as vistas de treino no modo pré-treino premindo o botão LUZ, sem libertar. Entra no **MENU RÁPIDO**, seleccione **Definições de corrida** (definições do desporto actual) > **Definir vistas de treino**.







Existem seis vistas de treino diferentes que pode personalizar para cada um dos perfis de desporto.


- Seleccione o visor que quer alterar premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO e prima OK.
- Seleccione a vista de treino **Desligada**, **Ligada** ou **Modificar**.
- Seleccione a informação que pretende visualizar na linha de cima intermitente, utilizando os botões UP ou PARA BAIXO e prima OK. A informação disponível depende das funcionalidades que estão activadas. Repita o procedimento para alterar as restantes linhas.





Para voltar às predefinições do visor, prima LUZ, sem libertar, quando as linhas estiverem a piscar. Para mais informações sobre como alterar vistas de treino, consulte Definições de perfil de desporto (página ?).



Informação no visor	Símbolo	Explicação
Hora		Hora
Temporizador contagem dec		Temporizador de contagem decrescente
Cronómetro		Duração total da sessão de treino até ao momento
Tempo volta	LAP 23	Tempo gasto para percorrer esta volta.
Frequência cardíaca média	Avg 	Frequência cardíaca média da sessão de treino até ao momento.
Calorias		Calorias gastas
Calorias/hora	KCAL H	Calorias gastas por hora
Frequência cardíaca		Frequência cardíaca actual
Ponteiro de zona (Zonas de desporto Polar)		Indicador da zona alvo, com um símbolo em forma de coração, que se move para a esquerda ou direita na escala da zona de desporto, de acordo com a sua frequência cardíaca. Para mais informações sobre como definir uma zona de desporto, consulte Definições de perfil de desporto (página ?).

Informação no visor (Requer sensor Polar de passada s3+)	Símbolo	Explicação
Cadência		Cadência de corrida (pares de passos por minuto)
Cadência méd.		A cadência de corrida média até ao momento (pares de passos por minuto)
Velocidade		Velocidade/ritmo actual
Distancia		Distância percorrida até ao momento
Distancia volta		Número da volta e distância da volta
Velocidade méd.		Velocidade/ritmo médio até ao momento
Veloc. máx.		Velocidade/ritmo máximo até ao momento
Viagem		Distância percorrida durante a viagem

Informação no visor (Requer sensor Polar G5 GPS / sensor Polar G3 GPS sensor W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Velocidade		Velocidade/ritmo actual. A quantidade de barras por cima da letra G indica a força do sinal GPS.
Distancia		Distância percorrida até ao momento
Distancia volta		Distância volta
Velocidade méd.		Velocidade/ritmo médio até ao momento
Veloc. máx.		Velocidade/ritmo máximo até ao momento
Viagem		Distância viagem

Informação no visor (Requer sensor de velocidade Polar CS W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Velocidade		Velocidade actual da bicicleta

Informação no visor (Requer sensor de velocidade Polar CS W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Distancia		Distância percorrida na bicicleta
Distancia volta*		Número da volta e distância percorrida durante a volta
Velocidade méd.		A velocidade média até ao momento.
Veloc. máx.		A velocidade máxima até ao momento.

Informação no visor (Requer sensor de cadência Polar CS W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Cadência		Mede a velocidade a que rodam os pedais da bicicleta (ou seja, a cadência) em rotações por minuto (rpm).
Cadência méd.		A cadência média.

Lembrete


O lembrete de treino alerta-o para beber, comer ou fazer outras acções importantes durante o treino.

O lembrete baseia-se no consumo energético (kcal), na distância (km) ou no tempo. O lembrete faz soar o alarme quando atinge um determinado registo de calorias, distância ou tempo durante o treino. Quando o lembrete faz soar o alarme, o seu contador é colocado a zeros. Isto significa que o lembrete faz soar o alarme regularmente (por exemplo, se definir um lembrete para 300 kcal, o lembrete faz soar o alarmes quando forem consumidas 300kcal, 600kcal, 900kcal...). Para sair da mensagem do lembrete no visor, prima um botão qualquer excepto LUZ.

Pode criar o texto do lembrete no software WebSync e transferi-lo para o computador através da unidade de transferência de dados DataLink. O texto é exibido sempre que o lembrete fizer soar o alarme. O lembrete só pode ser definido no software, mas pode ser desligado no monitor.

Efectuar uma pausa / Parar a gravação do treino

1. Para efectuar uma pausa da gravação do treino, prima PARA TRÁS uma vez. Para alterar o desporto, percorra os perfis de desporto com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccione o desporto que quer praticar a seguir. Para continuar a gravar o treino prima OK.
2. Para parar totalmente a gravação, prima PARA TRÁS duas vezes.

 *Depois do treino, cuide do seu sensor de frequência cardíaca. Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. Para instruções completas sobre os cuidados a ter e manutenção, consulte Cuidados a ter com o seu produto (página 56).*

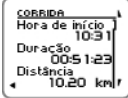
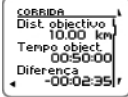



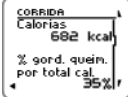


6. DEPOIS DO TREINO



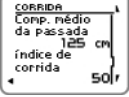
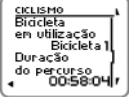



Analisar os resultados do treino

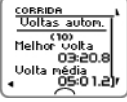
Para visualizar dados básicos sobre o seu desempenho, consulte **MENU > Dados > Ficheiros de treino** no computador de treino. Para uma análise mais aprofundada, transfira os dados para o polarpersonaltrainer.com utilizando a unidade de transferência de dados DataLink e o software WebSync. O serviço Web oferece várias opções de análise dos dados.

Ficheiros de treino de um só desporto

Para ver ficheiros de treino em desportos diferentes, seleccione **MENU > Dados > Ficheiros de treino**, navegue com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO para seleccionar o ficheiro que quer rever e prima OK.






	<p>Corrida</p> <p>Hora de início</p> <p>Duração</p> <p>Distância</p>
	<p>Corrida</p> <p>Distância objectivo</p> <p>Ritmo objectivo</p> <p>Diferença+</p> <p> <i>Exibidos se estiver a utilizar funcionalidade Ritmo de corrida</i></p>
	<p>Corrida</p> <p>Frequência cardíaca méd.</p> <p>Frequência cardíaca máx.</p> <p>Frequência cardíaca mín.</p> <p> <i>Exibidos se estiverem disponíveis dados da FC</i></p>
	<p>Corrida</p> <p>Calorias</p> <p>% gord. queim. por total calorias</p> <p> <i>Exibidos se estiverem disponíveis dados da frequência cardíaca</i></p>
	<p>Corrida</p> <p>Ritmo médio</p> <p>Ritmo máximo</p>

	<p>Ciclismo</p> <p>Velocidade média</p> <p>Velocidade máxima</p> <p><i>i</i> Exibidos apenas se estiverem disponíveis dados do GPS, sensor de passada ou sensor de velocidade da bicicleta.</p>
	<p>Corrida</p> <p>Cadência média</p> <p>Cadência máxima</p> <p><i>i</i> Exibidos se estiverem disponíveis dados do sensor de passada ou do sensor de cadência da bicicleta.</p>
	<p>Corrida</p> <p>Comprimento médio da passada</p> <p>RunningIndex</p> <p><i>i</i> Exibidos se estiverem disponíveis dados do sensor de passada. Também estão disponíveis dados da FC e da velocidade se o desporto for do tipo corrida. Se o sensor GPS estiver a ser usado, é exibido o índice de corrida mas não o comprimento da passada.</p>
	<p>Ciclismo</p> <p>Bicicleta em utilização</p> <p>Duração do percurso</p> <p><i>i</i> Exibidos se o ficheiro de treino de ciclismo.</p>
	<p>Corrida</p> <p>Zonas de desporto</p> <p>Tempo em cada zona</p> <p><i>i</i> Exibidos se estiverem disponíveis dados de frequência cardíaca.</p>
	<p>Corrida</p> <p>Limites de zona</p> <p><i>i</i> Exibidos se utilizar o ZoneOptimizer diário e se estiverem disponíveis dados da frequência cardíaca.</p>
	<p>Voltas</p> <p>Melhor volta</p> <p>Volta média</p> <p><i>i</i> Exibidos se a funcionalidade Voltas estiver activada</p>

	<p>Volts automáticas</p> <p>Melhor volta</p> <p>Volta média</p> <p><i>i</i> Exibidos se a funcionalidade Volta automática estiver activada</p>
---	---

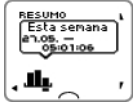



Ficheiro de treino multi-desporto

Para ver um ficheiro de treino multi-desporto, seleccione **MENU > Dados > Ficheiros de treino**, navegue com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO para seleccionar o ficheiro que quer rever e prima OK.

	<p>Resumo MULTI-DESPORTO dá-lhe informações gerais sobre toda a sessão de treino.</p> <p>Duração</p> <p>Distância</p> <p>Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para ver os ficheiros dos vários desportos da sessão de treino multi-desporto.</p>
	<p>Corrida</p> <p>Duração</p> <p>Distância</p> <p><i>i</i> Prima OK para ver os detalhes da componente Corrida da sessão de treino.</p>
	<p>Corrida</p> <p>Hora de início</p> <p>Duração</p> <p>Distância</p> <p><i>i</i> Prima OK para ver os detalhes da componente Corrida da sessão de treino</p>
	<p>Ciclismo</p> <p>Duração</p> <p>Distância</p> <p><i>i</i> Prima OK para ver os detalhes da componente Natação da sessão de treino.</p>
	<p>Natação</p> <p>Hora de início</p> <p>Duração</p> <p><i>i</i> Prima OK para ver os detalhes da componente Outro desporto da sessão de treino</p>


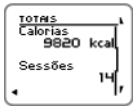
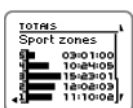
Resumos semanais

Para ver resumos semanais dos ficheiros de treino seleccione **MENU > Dados > Resumos semanais > Resumo** e prima OK.

	<p>RESUMO</p> <p>Esta semana</p> <p>As datas em que os dados foram recolhidos</p> <p>Duração</p>
	<p>Duração</p> <p>Distância</p>
	<p>Calorias</p> <p>Sessões</p>
	<p>Zonas de desporto 1, 2, 3, 4 e 5</p> <p>Tempo por zona</p>

Totais desde xx.xx.xxxx

Para ver totais dos ficheiros de treino seleccione **MENU > Dados > Totais desde** e prima OK.

	<p>Duração</p> <p>Distância</p>
	<p>Calorias</p> <p>Sessões</p>
	<p>Zonas de desporto 1, 2, 3, 4 e 5</p> <p>Tempo por zona</p>

Eliminar ficheiros

Para eliminar um ficheiro de treino, seleccione **MENU > DADOS > Eliminar ficheiros > Ficheiro de treino** e prima OK. Navegue nos ficheiros com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccione o ficheiro que quer eliminar. Prima OK É exibida a pergunta: **Eliminar ficheiro? SIM/NÃO**. Se seleccionar **SIM**, é exibida a indicação: **Ficheiro eliminado**. Depois, é exibida a pergunta: **Remover ficheiro dos totais?**. Se seleccionar **SIM**, é exibida a informação: **Ficheiro eliminado dos totais**. Se seleccionar **NÃO**, o computador de treino volta ao menu Ficheiro de treino.

Para eliminar todos os ficheiros, seleccione **MENU > DADOS > Eliminar ficheiros > Todos os ficheiros** e prima OK. É exibida a pergunta: **Eliminar todos os ficheiros? SIM/NÃO**. Seleccione **SIM** e será exibida a indicação: **Todos os ficheiros eliminados**. Se seleccionar **NÃO**, o computador de treino volta ao menu Todos os ficheiros de treino.

Reiniciar resumos semanais

Para reiniciar os resumos semanais seleccione **MENU > DADOS > Reiniciar resum. sem.?**. Seleccione **Sim**, e será exibida a indicação: **Resumos semanais reiniciados**, ou **Não**, e o computador de treino volta ao menu Dados.

Reiniciar viagem

Para reiniciar a viagem seleccione **MENU > DADOS > Rein. viagem?**. Seleccione **Sim**, e será exibida a indicação: **Viagem reiniciada**, ou **Não**, e o computador de treino volta ao menu Dados.

Reiniciar totais

Para reiniciar totais seleccione **MENU > DADOS > Reiniciar totais?**. Seleccione **Sim**, e será exibida a informação: **Totais reiniciados**, ou **Não**, e o computador de treino volta ao menu Dados.

7. TRANSFERIR DADOS

Transferir dados


Para um acompanhamento a longo prazo, guarde todos os seus ficheiros de treino no serviço Web polarpersonaltrainer.com. Este serviço permite-lhe visualizar informações detalhadas dos seus dados de treino e compreender melhor o seu treino. A unidade de transferência de dados Polar DataLink e o software WebSync facilitam a transferência dos ficheiros de treino para o serviço Web polarpersonaltrainer.com.

Como configurar o seu PC para transmissão de dados


1. Registe-se em polarpersonaltrainer.com
2. Transfira o software Polar WebSync do site polarpersonaltrainer.com e instale-o no seu computador.
3. Ligue a unidade de transferência de dados DataLink à porta USB do computador e active o computador de treino seleccionando **Menu/ Ligar/ Iniciar sincronização**.

 *Antes de efectuar a transferência de dados, remova a tira do sensor de frequência cardíaca do seu peito.*

4. Siga as instruções para transferir dados a partir do software WebSync, no ecrã do seu computador.

 *Para mais instruções sobre a transferência de dados, consulte a "Ajuda" em polarpersonaltrainer.com.*

Futuramente, siga os pontos 3 e 4 indicados acima quando pretender transferir dados.

 *A sincronização pode ser definida para automática. Para mais informações, consulte Definições de ligação (página 38).*


8. DEFINIÇÕES

Todas as definições podem ser modificadas no software Polar WebSync e transferidas para o seu computador de treino com a unidade de transferência de dados DataLink. Para obter mais informações, consulte a Ajuda do WebSync.

Definições de perfil de desporto

Existem quatro perfis de desporto predefinidos no computador de treino Polar RCX5.


Para modificar as definições do perfil de desporto, seleccione **DEFINIÇÕES > Perfis de desporto**.

 *Pode criar novos perfis de desporto e modificar as definições com o software WebSync e transferi-los para o seu computador de treino utilizando a unidade de transferência de dados DataLink. Para obter mais informações, consulte a Ajuda do WebSync.*


Definições da corrida

Para ver ou modificar definições do perfil de desporto para corrida seleccione **DEFINIÇÕES > Perfis de desporto > Corrida**

- **Sons de treino > Seleccionar sons de treino > Desligado, Suaves, Altos ou Muito altos**
- **Transmissor freq. cardíaca > Ligado, Desligado ou Procurar novo**
- **Sensor GPS > Ligado, Desligado ou Procurar novo**
- **Sensor de passada > Ligado, Desligado ou Procurar novo**
- **Calib. sensor de passada > Calibrar > A correr ou Definir factor**

 *A calibração do sensor de passada só é exibida se este tiver sido previamente definido como Ligado.*

- **Vista velocidade > Seleccionar vista veloc. > Quilómetros por hora ou Minutos por quilómetro** ou, se seleccionou unidades imperiais, seleccione **Milhas por hora ou Minutos por milha**
- **HeartTouch > Desligado, Activar retroilumin., Alterar vista treino, Mostrar limites, Mostrar a hora ou Monitorizar volta**
- **Volta automática > Ligada ou Desligada**. Se definiu a volta automática como **Ligada**, é exibida a indicação: **Definir distancia**. Defina a distância em quilómetros ou milhas.
- **Definir lembrete > Ligado ou Desligado**


 *O lembrete só é exibido se tiver sido definido com um PC. Para mais informações sobre como definir o lembrete, consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.*

- **Definir vistas de treino** Seleccione, por exemplo, **Vista de treino 1** (existem seis vistas de treino diferentes) e defina a vista de treino como **Desligada, Ligada ou Modificar**. Cada vista de treino pode ser modificada para se adaptar aos seus objectivos de treino.

Definir vistas de treino	Selecione Vista de treino 1 Modificar > OK	A primeira linha começa a piscar. Seleccione a informação pretendida utilizando PARA CIMA/PARA BAIXO e confirme com OK. Repita até modificar as quatro linhas. Repita este procedimento até as seis vistas de treino terem sido definidas como Desligada ou Ligada ou até as modificar.
---------------------------------	--	--

Numeração das vistas de treino	Def. numeração da vista > Desligada ou Ligada	É exibida a indicação: Numeração vistas treino Desligada/Ligada.
Repor vistas predefinidas	Prima OK > É exibida a pergunta: Repor vistas predefinidas SIM/NÃO?	Selecione SIM/NÃO com UP/DOWN. Se seleccionar Sim , é exibida a informação: Vistas predefinidas repostas.

- **Mostrar em m. pré-treino?** Selecione **SIM** e será exibida a indicação **Desporto disponível no m. pré-treino**. O desporto é exibido na lista de desportos em modo pré-treino quando se prime OK no modo Hora. Selecione **Não** e será exibida a indicação: **Desporto não disponível no m. pré-treino**. Esta opção ajuda-o a utilizar o computador de treino mais eficientemente. Por exemplo: no Verão, pode ocultar os desportos de Inverno. Além disso, se participar num evento multi-desporto, recomenda-se que oculte desportos desnecessários para tornar a mudança de desporto seja o mais eficaz possível.


 *Os novos sensores têm de ser emparelhados com o computador de treino antes de poderem ser activados.*

Para mais informações sobre o emparelhamento de um novo sensor com o computador de treino consulte Usar um novo acessório (página 45).

Definições do ciclismo

Para ver ou modificar definições do perfil de desporto para ciclismo selecione **DEFINIÇÕES > Perfis de desporto > Ciclismo (Bicicleta1) / Ciclismo2 (Bicicleta 2)**

- **Sons de treino > Seleccionar sons de treino > Desligados, Suaves, Altos ou Muito altos**
- **Transmissor freq. cardíaca > Ligado, Desligado ou Procurar novo**
- **Sensor GPS > Ligado, Desligado ou Procurar novo**
- **Definições bicicleta 1** Para mais informações, consulte Definições bicicleta.
- **Vista velocidade > Seleccionar vista veloc. > Quilómetros por hora ou Minutos por quilómetro** Se escolheu unidades imperiais selecione **Milhas por hora** ou **Minutos por milha**
- **HeartTouch > Desligado, Activar retroilumin., Alterar vista treino, Mostrar limites, Mostrar a hora ou Monitorizar volta**
- **A Volta automática** é predefinida como Desligada. Prima OK e será exibida a indicação: **Definir distancia.** Defina a distância em quilómetros ou em milhas e confirme com OK. É exibida a indicação: **Volta autom. definida para x.x km.** Depois, pode definir a Volta automática como **Desligada** ou **Ligada**.
- **Definir lembrete > Ligado ou Desligado**


 *O lembrete só é exibido se tiver sido definido com um PC. Para mais informações sobre vistas de treino, consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.*

- **Definir vistas de treino** Para mais informações sobre vistas de treino, consulte Definir vistas de treino
- **Mostrar em m. pré-treino?** Selecione **SIM** e será exibida a indicação: **Desporto disponível no m. pré-treino**. O desporto é exibido na lista de desportos do modo pré-treino quando se prime OK no modo Hora. Seleccionar **Não**, é exibida a inidicação: **Desporto não disponível no m. pré-treino**. Esta opção ajuda-o a utilizar o computador de treino mais eficientemente. Por exemplo: no Verão, pode ocultar os desportos de Inverno. Além disso, se participar num evento multi-desporto, recomenda-se que oculte desportos desnecessários para que a mudança de desporto seja o mais eficaz possível.

Definições da bicicleta

Para ver ou modificar as definições da bicicleta selecione **DEFINIÇÕES > Perfis de desporto > Ciclismo > Definições bicicleta 1 > BICICLETA 1**

- **Sensor de velocidade** > **Desligado, Ligado** ou **Procurar novo**
- **Tamanho da roda** > **Definir tamanho roda** para xxxx mm. Para mais informações sobre como medir o tamanho da roda, consulte Medir tamanho da roda.
- **Sensor de cadência** > **Desligado, Ligado** ou **Procurar novo**
- **Inicialização automática** > **Definir Inicial. Autom. Desligado** ou **Ligado**. Se seleccionou **Ligado**, é exibida a indicação: **Necessário sensor veloc. para bicicleta, Activar sensor de velocidade SIM/NÃO**. Seleccionar **SIM** e será exibida a indicação: **Inicialização automática ligada**. Se seleccionar **NÃO**, é exibida a indicação: **Activação cancelada**.

 *Os novos sensores têm de ser emparelhados com o computador de treino antes de poderem ser activados.*

Para mais informações sobre o emparelhamento de um novo sensor com o computador de treino consulte Usar um novo acessório (página 45).

Medir o tamanho da roda

Seleccionar **MENU** > **DEFINIÇÕES** > **Perfis de desporto** > **Ciclismo (Bicicleta 1)/Ciclismo 2 (Bicicleta 2)** > **Definições bicicleta 1** > **Tamanho da roda** > **Definir tamanho roda**

As definições do tamanho da roda são um pré-requisito para obter dados de ciclismo correctos. Existem dois modos de determinar o tamanho da roda da sua bicicleta:

Método 1

Procure o diâmetro impresso na roda, em polegadas ou em ETRTO. Faça-o corresponder ao tamanho da roda em milímetros, indicado na coluna da direita da tabela.

ETRTO	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Os tamanhos de roda apresentados na tabela são meramente indicativos uma vez que o tamanho da roda depende do tipo de roda e da pressão do ar.*

Método 2

Obterá o resultado mais preciso medindo a roda manualmente.

Use a válvula para marcar o ponto onde a roda toca no solo. Trace uma linha no chão para marcar esse


ponto. Faça avançar a bicicleta, numa superfície plana, uma rotação completa. O pneu deverá estar perpendicular ao chão. Trace uma nova linha no chão, junto à válvula, para marcar uma rotação completa. Meça a distância entre as duas linhas.

Subtraia 4 mm para compensar o seu peso em cima da bicicleta e obtém o perímetro da roda. Introduza este valor no computador de treino.

Definições da natação

Para ver ou modificar definições do perfil de desporto para natação seleccione **DEFINIÇÕES > Perfis de desporto > Natação**

- **Sons de treino > Seleccionar sons de treino > Desligado, Suaves, Altos ou Muito altos**
- **Transmissor freq. cardíaca > Ligado, Desligado ou Procurar novo**
- **HeartTouch > Desligado, Activar retroilumin., Alterar vista treino, Mostrar limites, Mostrar a hora ou Monitorizar volta**
- **Definir lembrete > Ligado ou Desligado**

 *O lembrete só é exibido se tiver sido definido com um PC. Para mais informações sobre definir o lembrete, consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.*

- **Definir vistas de treino** Para mais informações, consulte Definir vistas de treino
- **Mostrar em m. pré-treino?** Seleccione **SIM** e será exibida a indicação: **Desporto disponível no m. pré-treino**. O desporto é exibido na lista de desportos do modo pré-treino quando se prime OK no modo Hora. Seleccione **Não** e será exibida a indicação: **Desporto não disponível no m. pré-treino**. Esta opção ajuda-o a utilizar o computador de treino mais eficientemente. Por exemplo: no Verão, pode ocultar os desportos de Inverno. Além disso, se participar num evento multi-desporto, recomenda-se que oculte os desportos desnecessários para tornar a mudança de desporto o mais eficaz possível.


 *Os novos sensores têm de ser emparelhados com o computador de treino antes de poderem ser activados.*

Para mais informações sobre o emparelhamento de um novo sensor com o computador de treino consulte Usar um novo acessório (página 45).

Definições de Outro desporto

Para ver ou modificar definições do perfil de desporto para outro desporto seleccione **DEFINIÇÕES > Perfis de desporto > Outro desporto**

- **Sons de treino > Desligado, Suaves, Altos ou Muito altos**
- **Transmissor freq. cardíaca > Ligado, Desligado ou Procurar novo**
- **Sensor GPS Ligado, Desligado ou Procurar novo**
- **Vista velocidade** Seleccionar **Quilómetros por hora** ou **Minutos por quilómetro** ou se escolheu unidades imperiais seleccione **Milhas por hora** ou **Minutos por milha**
- **HeartTouch > Desligado, Activar retroilumin., Alterar vista treino, Mostrar limites, Mostrar a hora ou Monitorizar volta**
- **Volta automática** **Ligado** ou **Desligado**. Se definiu a volta automática como **Ligada**, é exibida a indicação: **Definir distancia da volta automática**. Defina a distância em quilómetros ou milhas.
- **Definir lembrete > Ligado ou Desligado**


 *O lembrete só é exibido se tiver sido definido com um PC. Para mais informações sobre definir o lembrete, consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.*

- **Definir vistas de treino** Para mais informações, consulte Definir vistas de treino
- **Mostrar em m. pré-treino?** Seleccione **SIM** e será exibida a indicação: **Desporto disponível no m.**

pré-treino. O desporto é exibido na lista de desportos do modo pré-treino quando se prime OK no modo Hora. Seleccione **Não** e será exibida a indicação: **Desporto não disponível no m. pré-treino.**

Esta opção ajuda-o a utilizar o computador de treino mais eficientemente. Por exemplo: no Verão, pode ocultar os desportos de Inverno.

Além disso, se participar num evento multi-desporto, recomenda-se que oculte desportos desnecessários para tornar a mudança de desporto o mais eficaz possível.

 *Os novos sensores têm de ser emparelhados com o computador de treino antes de poderem ser activados.*


Para mais informações sobre o emparelhamento de um novo sensor com o computador de treino consulte Usar um novo acessório (página 45).

Definições da frequência cardíaca

Para ver e alterar definições da frequência cardíaca, seleccione **MENU > DEFINIÇÕES > Definições da freq. cardíaca > DEFINIÇÕES FC.**

O visor indica:	Percorra a selecção premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccione o valor a modificar.	Para confirmar o valor, prima OK
ZoneOptimizer	Definir ZoneOptimizer Desligado ou Ligado	Confirme com OK
Vista da frequência cardíaca	Selec. vista freq. cardíaca Batimentos por minuto(BPM) ou Percent. do máximo (% do máximo)	Confirme com OK
Bloqueio da zona de frequência cardíaca	Seleccione Bloqueio zona freq. cardíaca DESLIGADO ou bloqueie uma das zonas separadamente e seleccione Zona 1, Zona 2, Zona 3, Zona 4 ou Zona 5 e prima OK e será exibida a indicação Zona X bloqueada .	Confirme com OK
Limites da frequência cardíaca da zona 1, 2, 3, 4 e 5	Definir limites da frequência cardíaca da zona 1, 2, 3, 4 e 5: Definir limite inferior e aceitar o valor com OK. Definir limite superior	Confirme com OK

Antes de modificar os limites de zona precisa de definir o ZoneOptimizer como desligado. É exibida a indicação: **ZoneOptimizer requer restaurar sport zones predefinidas . Desactivar ZoneOptimizer? SIM/NÃO?** Seleccione **SIM** e será exibida a indicação: **ZoneOptimizer desligado**. Pode começar a modificar os limites da zona.

 *Se tem um programa de Resistência activo, precisa de remover o programa em polarpersonaltrainer.com e executar a sincronização antes de poder modificar os limites da zona. Para mais informações, consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.*

Definições das informações do utilizador

Introduza informações do utilizador precisas no computador de treino para receber os comentário correctos sobre o seu desempenho.

Para ver e modificar definições de informações do utilizador, seleccione **MENU > Definições > INFORMAÇÕES DO UTILIZADOR > INF. UTILIZADOR**. Percorra a selecção premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e aceite o valor com OK..

PORTUGUÊS

O visor indica:	Percorra a selecção premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccione o valor a modificar.	Para confirmar o valor, prima OK
Peso	Defina o seu peso em quilos (kg) ou libras (lb).	OK
Altura	Defina a sua altura em centímetros (cm) ou em pés e polegadas (se optar por unidades imperiais)	OK
Data de nascimento	Defina a sua data de nascimento. A ordem pela qual indica as definições depende do modo hora seleccionado (24 h: dia - mês - ano / 12h: mês - dia - ano).	OK
Sexo	Selecione Masculino ou Feminino .	OK

O visor indica:	Percorra a selecção premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccione o valor a modificar.	Para confirmar o valor, prima OK
Nível de actividade	<p>Defina Baixo (0-1 h/semana), Moderado (1-3 h/semana), Alto (3-5 h/semana) ou Máximo (5+ h/semana)</p> <p>O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física a longo prazo. Seleccione a alternativa que melhor descreve a quantidade e a intensidade da sua actividade física durante os últimos três meses.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Máximo (5+ h/semana): Pratica exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana ou exercita-se para melhorar o desempenho com objectivos competitivos. • Alto (3-5 h/semana): Pratica exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; por exemplo, corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou faz actividade física idêntica 3-5 horas por semana. • Moderado (1-3 h/semana) : Pratica regularmente desportos recreativos; por exemplo, corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou pratica actividade física idêntica 1-3 horas por semana, ou o seu trabalho exige actividade física modesta. • Baixo (0-1 h/semana): Não pratica regularmente em desporto recreativo programado nem em actividade física intensa; por exemplo, anda a pé por mero prazer ou exercita-se com a intensidade suficiente para a sua respiração ficar ofegante ou transpira apenas ocasionalmente. No computador de treino, estes valores são usados para calcular o seu dispêndio de energia. 	OK

O visor indica:	Percorra a selecção premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccione o valor a modificar.	Para confirmar o valor, prima OK
Frequência cardíaca máx.	Defina a sua frequência cardíaca máxima se a tiver medido através dos testes adequados. O valor de frequência cardíaca máxima com base na idade (220-idade) é apresentado como valor predefinido quando define este valor pela primeira vez. Para mais informações, consulte Frequência Cardíaca Máxima (FC _{máx})	OK
OwnIndex (VO₂_{máx})	Defina o seu OwnIndex (valor VO ₂ _{máx}). Para mais informações, consulte OwnIndex.	OK

Frequência Cardíaca Máxima (FC_{máx})

A FC_{máx} é usada para calcular o seu dispêndio de energia. A FC_{máx} é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A FC_{máx} também é útil para determinar a intensidade de treino. O método mais preciso para determinar a sua FC_{máx} é realizar uma prova de esforço.

OwnIndex®

O Polar OwnIndex, o resultado do Teste de Fitness Polar, prevê o seu consumo máximo de oxigénio (VO₂_{máx}). Geralmente, o OwnIndex varia entre 20 e 95, sendo idêntico ao VO₂_{máx}, sendo vulgarmente usado para avaliar a fitness aeróbica. O seu nível de actividade física a longo prazo, a frequência cardíaca, a variabilidade da frequência cardíaca em repouso, o sexo, a idade, a altura e o peso influenciam, todos eles, o OwnIndex. Quanto mais elevado for o valor do OwnIndex, melhor é a sua fitness aeróbica.

Definições gerais

- **Sons** : Seleccione **Ligado** ou **Desligado**
- **Bloqueio de botões**: Seleccione **Bloqueio manual** ou **Bloqueio automático**

Para bloquear botões manualmente, prima LUZ sem libertar no modo Hora para entrar no **Menu rápido**. Seleccione **Bloquear botões** e prima OK. Para desbloquear botões volte a premir LUZ sem libertar.

O bloqueio automático de botões é activado quando não tiver premido qualquer botão há um minuto.

- **Unidades**: Seleccione **Unid. métricas (kg, m)** ou **Unid. imperiais (lbs, ft)**
- **Taxa de gravação** : Seleccione **1 segundo, 2 segundos, 5 segundos, 15 segundos** ou **1 minuto** .

O computador de treino pode armazenar a sua frequência cardíaca, velocidade/ritmo de corrida, velocidade e distância de ciclismo em intervalos de 1, 2, 5, 15 ou 60 segundos. Um intervalo maior dá-lhe mais tempo de gravação, ao passo que um intervalo mais curto permite gravar mais dados cardíacos e outros. Este registo permite uma análise precisa dos dados em polarpersonaltrainer.com.

Uma taxa de gravação mais curta esgota a memória do computador de treino mais rapidamente. A taxa de gravação predefinida é 5 segundos.

A seguinte tabela mostra os tempos máximos de gravação para cada taxa de gravação. Tenha em conta que a taxa de gravação pode mudar quando restarem menos de 30 minutos de tempo de gravação.

Sensor de frequência cardíaca WearLink+ Hybrid / Polar H2	Velocidade	Cadência	S3+	GPS	Taxa de gravação				
					1s	2s	5s	15s	60s
Desligado	Ligado	Ligado	Desligado	Desligado	30h 49min	52h 23min	118h 54min	325h 30min	1101h 47min
Desligado	Desligado	Ligado	Desligado	Ligado	11h 54min	20h 57min	45h 10min	124h 33min	405h 57min
Desligado	Ligado	Desligado	Desligado	Ligado	13h 5min	23h 17min	50h 23min	137h 39min	446h 17min
Desligado	Ligado	Ligado	Desligado	Ligado	11h 54min	20h 57min	45h 10min	124h 33min	405h 57min
Ligado	Desligado	Ligado	Desligado	Desligado	58h 13min	104h 38min	217h 30min	599h 39min	2151h 34min
Ligado	Ligado	Desligado	Desligado	Desligado	29h 6min	52h 23min	118h 54min	312h 58min	1101h 47min
Ligado	Ligado	Ligado	Desligado	Desligado	23h 49min	41h 55min	93h 4634min	252h 25min	887h 5min
Ligado	Desligado	Desligado	Desligado	Ligado	11h 38min	20h 57min	45h 10min	122h 35min	405h 57min
Ligado	Desligado	Ligado	Desligado	Ligado	10h 41min	19h 3min	40h 56min	112h 365min	371h 58min
Ligado	Ligado	Desligado	Desligado	Ligado	11h 38min	20h 57min	45h 10min	122h 35min	405h 57min
Ligado	Ligado	Ligado	Desligado	Ligado	10h 41min	19h 3min	40h 56min	112h 5min	371h 58min
Desligado	Desligado	Desligado	Ligado	Ligado	11h 54min	20h 57min	45h 10min	124h 33min	405h 57min
Ligado	Desligado	Desligado	Desligado	Ligado	11h 38min	20h 57min	45h 10min	122h 35min	405h 57min
Ligado	Desligado	Desligado	Ligado	Desligado	23h 49min	41h 55min	93h 34min	252h 25min	887h 5min
Ligado	Desligado	Desligado	Ligado	Ligado	10h 41min	19h 3min	40h 56min	112h 5 min	371h 58min
Ligado	Desligado	Desligado	Desligado	Desligado	104h 38min	208h 48min	433h 0min	1101h 48min	4100h 2min
Desligado	Desligado	Desligado	Ligado	Desligado	30h 49min	52h 23min	118h 54min	325h 30min	1101h 47min
Desligado	Ligado	Desligado	Desligado	Desligado	40h 18min	69h 51min	163h 27min	433h 19min	1458h 20min
Desligado	Desligado	Ligado	Desligado	Desligado	130h 47min	208h 48min	433h 0min	1287h 2min	4100h 2min

Sensor de frequência cardíaca WearLink+ Hybrid / Polar H2	Velocidade	Cadência	S3+	GPS	Taxa de gravação				
					1s	2s	5s	15s	60s
Desligado	Desligado	Desligado	Desligado	Ligado	13h 5min	23h 17min	50h 23min	137h 39min	446h 17min

- **Seleccionar idioma Alemão, Inglês, Espanhol, Francês, Italiano, Português, Finlandês ou Sueco** e aceite com OK.

Definições do relógio

Para ver e modificar as suas **Definições do relógio** seleccione **Definições > Definições do relógio**

- **Seleccionar repetir alarme Desligado, Uma vez, Segunda a Sexta ou Todos os dias**
- Seleccione **Hora 1, Hora2 ou Hora em utilização**
- **Definir data, Formato da data e Separador da data**
- **SeL dia início da semana Segunda, Sábado ou Domingo**
- **SeL mostrador do relógio Só hora, Hora e logótipo Hora e evento** (se definiu uma data de evento no seu PC)

Definições de ligação

Para modificar as suas definições de ligação seleccione **Menu > Ligar**.

- Seleccione **Iniciar sincronização > OK**. Os dados de treino serão sincronizados com o serviço Web polarpersonaltrainer.com via WebSync, mas também pode ligar-se ao WebSync, ajustar as definições e transferir as definições para o seu computador de treino.
- Seleccione **Remover emparelhamento. ?SIM ou NÃO**. Se seleccionar **SIM** o emparelhamento do computador de treino e PC é removido.
- Seleccione **AutoSync > Definir AutoSync** (sincronização automática) > **Ligada** ou **Desligada**. Se seleccionar **Ligada** a sincronização começa automaticamente quando se aproximar do seu PC.

 *Por predefinição, a função AutoSync está Ligada.*

Menu rápido

Algumas definições podem ser modificadas com um botão de atalho. Pode entrar no **Menu rápido** premindo o botão LUZ, sem libertar, no modo Hora, Pré-treino ou Treino. As funções que pode modificar dependem do modo a partir do qual entrou no Menu rápido.

Modo hora

No modo Hora prima o botão LUZ, sem libertar, para entrar no **Menu rápido**.

- Seleccione **Bloquear botões** e prima **OK**. Para desbloquear os botões volte a premir **LUZ**, sem libertar.
- Seleccione a repetição do alarme **Alarme > Desligado, Uma vez, Segunda a Sexta ou Todos os dias**.
- Seleccione **Hora em utilização > Hora 1 ou Hora 2**.

Modo pré-treino

No modo pré-treino prima o botão LUZ, sem libertar, para entrar no **Menu rápido**.

- Edite as definições do actual perfil de desporto. Para mais informações, consulte Definições de perfil de desporto (página 29).
- Edite as definições da frequência cardíaca. Para mais informações, consulte Definições da frequência cardíaca (página 33).


Modo Treino

No modo treino prima o botão LUZ, sem libertar, para entrar no **Menu rápido**.


- Seleccione **Bloquear botões** e prima **OK**. Para desbloquear botões volte a premir **LUZ** sem libertar. É exibida a indicação: **Botões não bloqueados**.
- Seleccione **Iniciar fase seguinte** e o computador de treino inicia a fase seguinte do seu treino.

 *A opção só está disponível em sessões de treino criadas com o polarpersonaltrainer.com.*


- Seleccione **Procurar sensor** e o computador de treino começa a procurar o sensor em falta.

 *Esta selecção só está disponível se a ligação a um dos sensores tiver sido perdida.*

- Seleccione **Calib. sensor de passada** para calibrar o sensor de passada s3+.

 *A opção só está disponível quando estiver a utilizar o sensor de passada s3+.*

- Seleccione **Sons de treino** e defina sons de treino **Desligados**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**
- Seleccione **Definir volta aut. desligada** ou **Ligada**.

 *Esta selecção só está disponível se estiverem disponíveis dados da velocidade, ou seja, se o sensor opcional de velocidade CS para ciclismo ou de passada s3+ para corrida estiver definido para o perfil de desporto.*


- Seleccione **Reiniciar viagem** e seleccione **Sim/Não**. É exibida a indicação: **Viagem reiniciada**.

 *Esta selecção só está disponível se estiverem disponíveis dados da velocidade, ou seja, se o sensor opcional de velocidade CS ou de passada s3+ estiver definido para o perfil de desporto.*


- **Definir vista cronom. ligada** ou **desligada**

- Seleccione **Temporizador contagem dec..** Inicie o temporizador de contagem decrescente ou defina a hora.

- **Definir volta aut. desligada** para desactivar o registo da volta automática. Se a volta automática estiver desligada pode ligá-la seleccionando **Definir volta autom. ligada**.

 *A opção só está disponível quando existe informação da distância, ou seja, quando estiver a utilizar o sensor de passada s3+, o sensor de velocidade de ciclismo ou o sensor GPS opcionais.*

- Seleccione **Localização** para ver as coordenadas da sua localização e o número de satélites. Requer sensor GPS adquirido separadamente.
- Seleccione **Mostrar limites zonas** se quiser ver os limites da frequência cardíaca das zonas de desporto.

 *Esta selecção só está disponível se o sensor de frequência cardíaca estiver ligado.*

9. APLICAÇÕES

Teste de Fitness Polar

O Teste de Fitness Polar é um modo fácil, seguro e rápido de medir a sua fitness aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex é idêntico ao consumo máximo de oxigénio ($VO_{2\text{máx}}$), que é habitualmente utilizado para avaliar a fitness aeróbica. O seu nível de actividade física a longo prazo, a frequência cardíaca, a variabilidade da frequência cardíaca em repouso, o sexo, a idade, a altura e o peso influenciam, todos eles, o OwnIndex. O Teste de Fitness Polar foi desenvolvido para ser utilizado por adultos saudáveis.

A fitness aeróbica traduz a eficiência com que o sistema cardiovascular consegue transportar oxigénio para o organismo. Quanto melhor for a fitness aeróbica, mais forte e eficiente é o coração. Uma boa fitness aeróbica tem muitos benefícios para a saúde. Por exemplo, ajuda a diminuir a pressão arterial elevada e o risco de doenças cardiovasculares e de AVC. Para melhorar a fitness aeróbica são necessárias, em média, seis semanas de treino regular antes de apresentar alterações perceptíveis no seu OwnIndex. Os indivíduos em pior forma evoluem mais rapidamente. Quanto melhor for a sua fitness aeróbica menores são as melhorias no seu OwnIndex.

A melhor maneira de melhorar a fitness aeróbica é com treinos que utilizam grandes grupos de músculos. Essas actividades incluem a corrida, o ciclismo, a caminhada, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo

Para monitorizar o seu progresso, comece por medir o seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas para obter um valor de referência e depois repita esse teste aproximadamente uma vez por mês.

Com o Teste de Fitness Polar pode calcular o valor previsto para a frequência cardíaca máxima ($FC_{\text{máx-p}}$). O valor previsto para a $FC_{\text{máx}}$ indica a frequência cardíaca máxima individual com mais precisão do que a fórmula baseada na idade ($220 - \text{idade}$). Para mais informações acerca da $FC_{\text{máx}}$, consulte Definições das informações do utilizador (página 33)

Para garantir resultados fiáveis, adopte os seguintes procedimentos básicos:

- Realize o teste em qualquer lado - em casa, no escritório, num ginásio - desde que o ambiente de teste seja calmo. Evite barulhos perturbadores (televisão, rádio ou telefone, por exemplo) e não fale com outras pessoas.
- Faça sempre o teste no mesmo ambiente e à mesma hora
- Evite comer uma refeição pesada ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite esforços físicos fortes, álcool e estimulantes farmacológicos no dia do teste e na véspera.
- Deverá estar descontraído e calmo. Deite-se e relaxe 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

Antes do teste

Coloque o sensor de frequência cardíaca

Para mais informações, consulte Colocar o sensor de frequência cardíaca (página 14)

Introduza as informações do utilizador

Selecione **Definições > Informações do utilizador**

Para realizar o Teste de Fitness Polar, introduza as suas informações pessoais e nível de actividade física a longo prazo nas definições do Utilizador.

Defina a $FC_{\text{máx}}$ prevista como Ligada

Se quiser obter o valor previsto para a sua frequência cardíaca máxima, defina a $FC_{\text{máx}}$ como ligada.

Selecione **Teste > Fitness > $FC_{\text{máx}}$ prevista > Ligada**

Executar o teste

Selecione **APLICAÇÕES > Teste de fitness > Iniciar teste**

A barra de progresso indica que o teste está em curso. Mantenha-se relaxado e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.

Se não tiver definido o seu nível de actividade física a longo prazo nas definições das informações do Utilizador, será exibida a indicação: **Definir nível actividade dos últimos 3 meses**. Selecione **Máximo**, **Alto**, **Moderado** ou **Baixo**. Para mais informações sobre níveis de actividade, consulte Definições das informações do utilizador (página 33).

Se o seu computador de treino não captar a sua frequência cardíaca no início ou durante o teste, o teste falha e será exibida a indicação: **Teste falhou, Verificar transmissor freq. cardíaca**. Verifique se os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão húmidos e se a tira elástica está suficientemente justa e volte a iniciar o teste.

Quando o teste terminar são emitidos dois sinais sonoros. É exibido o OwnIndex com um valor numérico e avaliação do nível. Para mais informações sobre estes testes, consulte Classes de nível de fitness.

Para exibir o valor previsto da frequência cardíaca máxima, prima PARA BAIXO. Prima OK para sair.

Actualizar VO₂máx?

- Selecione **Sim** para guardar o valor OwnIndex nas suas definições de utilizador e no menu **Últimos resultados**.
- Selecione **Não** apenas se conhece o seu valor de VO₂máx determinado através de provas adequadas e se este diferir em mais de uma classe de nível de fitness do resultado OwnIndex. O seu valor OwnIndex é guardado apenas no menu **Últimos resultados**. Para mais informações sobre a tendência de fitness consulte Últimos resultados .

Actualizar para a FC máx? (Se FCmáx-p estiver ligado)

- Selecione **Sim** para guardar o valor nas suas definições do utilizador.
- Selecione **Não** se conhece o seu FC_{máx} determinado através das provas adequadas.

Pode parar o teste em qualquer altura premindo **PARAR**. Durante alguns segundos é exibida a indicação: **Teste de fitness cancelado**.

 *Depois de guardar os valores previstos para o OwnIndex e a FCmáx, estes são usados para calcular o consumo de calorias.*

Depois do teste

Classes de nível de fitness

Homens

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46

PORTUGUÊS

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mulheres

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o $VO_{2\text{máx}}$ foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: 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.

Últimos resultados

Selecione **TESTE FITNESS > Últimos resultados**

No menu **Últimos resultados** pode ver a evolução do seu OwnIndex. São apresentados no visor até três dos valores OwnIndex mais recentes e respectivas datas. Quando o último ficheiro de resultados for utilizado, o resultado mais antigo é automaticamente eliminado.

Eliminar valor OwnIndex

Selecione **TESTE FITNESS > Últimos resultados**

Selecione o valor que quer eliminar e prima LIGHT, sem libertar. > **Eliminar valor? É exibida a indicação: Sim/Não.** Confirme com OK.

Analisar resultados OwnIndex com software

A transferência de resultados de teste para o polarpersonaltrainer.com permite-lhe analisar resultados de várias formas, podendo ainda aceder a informações mais detalhadas sobre o seu progresso. O polarpersonaltrainer.com também lhe permite efectuar comparações gráficas com resultados anteriores.

Ritmo de corrida Polar

A funcionalidade Ritmo de corrida ajuda-o a manter um ritmo regular e a conseguir percorrer uma determinada distância no tempo programado. Defina um tempo objectivo para a distância, por exemplo, 45 minutos para uma corrida de 10 quilómetros.

Durante a sessão de treino, este ritmo/velocidade objectivo é comparado com a informação de treino. Pode saber até que ponto está atrasado ou adiantado, comparado com o objectivo predefinido.

Também pode verificar qual é o ritmo/velocidade regular necessário para alcançar o objectivo definido

As funcionalidades Ritmo de corrida e ZoneOptimizer não podem ser usadas na mesma sessão de treino. A definição ZoneOptimizer é sempre feita no início da sessão de treino, antes de começar a fase de trabalho real. Torna-se então muito difícil iniciar a medição do ritmo de corrida no local certo.

Como utilizar o Ritmo de corrida

Antes de começar a usar a funcionalidade Ritmo de corrida, certifique-se de que activou um sensor de velocidade (sensor de velocidade CS W.I.N.D. ou o sensor de passada s3+) para o perfil de desporto que vai usar na sua sessão de treino. Para mais informações, consulte Definições de perfil de desporto (página 29).

1. Seleccione **MENU > Aplicações > Ritmo corrida > Seleccionar desporto > Definir ritmo corrida > Def. distancia objectivo em km/mi > Def. tempo objectivo >** É exibida a indicação: **Ritmo corrida definido para xx:xx MIN/KM ou MIN/MI.**
2. Para definir o Ritmo de corrida como ligado para a sua sessão de treino, seleccione **MENU > Aplicações > Ritmo corrida > Seleccionar desporto > Inic. sessão c/ ritmo corrida** e confirme com OK.

10. USAR UM NOVO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Usar um novo sensor de frequência cardíaca

Se comprou um novo sensor de frequência cardíaca compatível como acessório, tem de o apresentar ao computador de treino. Esta operação é designada por emparelhamento e demora apenas uns segundos. O emparelhamento garante que o seu computador de treino só recebe sinais do seu acessório, permitindo-lhe fazer exercício em grupo sem interferências.

 *Não esqueça que o transmissor WearLink W.I.N.D. não mede a frequência cardíaca na água.*

Emparelhar um novo sensor de frequência cardíaca com o computador de treino

Coloque o sensor de frequência cardíaca e certifique-se de que não está perto (40 m/131 pés) de outros sensores de frequência cardíaca.

1. Seleccione **Menu** > **Definições** > **Perfis de desporto** > **Desporto** > **Transmissor freq. cardíaca** > **Procurar novo** e prima OK.
2. O computador de treino começa a procurar o sinal do sensor e é exibida a informação: **A procurar novo transmis. freq. cardíaca**.
3. Quando o novo sensor é detectado, É exibida a indicação: **Transmissor freq. cardíaca encontrado**. O emparelhamento está concluído.
4. Se a procura não tiver êxito, é exibida a indicação: **Transmissor freq. cardíaca não encontrado** ou **Interferência de outros transmissores de FC. Afaste-se. , Tentar de novo? SIM/NÃO**.
5. Seleccione **SIM** para iniciar novamente a procura.
6. Seleccione **NÃO** para cancelar a procura.
7. Para voltar ao modo hora, prima o botão BACK, sem libertar.

11. USAR UM NOVO ACESSÓRIO

Antes de utilizar um novo acessório é necessário apresentá-lo ao computador de treino. Esta operação é designada por emparelhamento e demora apenas uns segundos. O emparelhamento garante que o seu computador de treino só recebe sinais desse acessório, permitindo-lhe fazer exercício em grupo sem interferências.

Emparelhar um novo sensor de velocidade com o computador de treino

Certifique-se de que o sensor de velocidade foi correctamente instalado.

1. Seleccione **Menu > Definições > Perfis de desporto > Ciclismo (Bicicleta 1) > Definições bicicleta 1 > Sensor de velocidade > Procurar novo** e prima OK.
2. É exibida a indicação: **Premir OK para iniciar a volta de teste**.
3. Prima OK e será exibida a indicação: **A procurar novo sensor velocidade**. O computador de treino começa a procurar o sinal do sensor de velocidade. Rode a roda algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que este está activado.
4. Depois do novo sensor de velocidade ser detectado, é exibida a indicação: **Sensor de velocidade encontrado**. O emparelhamento está concluído.
5. Se a procura não for bem sucedida, é exibida a indicação: **Sensor de velocidade não encontrado** ou **Interferência de outros sensores de velocidade. Afaste-se. , Tentar de novo? SIM/NÃO**.
6. Seleccione **SIM** para iniciar novamente a procura.
7. Seleccione **NÃO** para cancelar a procura.
8. Para voltar ao modo hora, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar.

 *Para mais informações sobre a instalação do sensor de velocidade consulte o manual do utilizador do sensor de velocidade ou veja um tutorial em vídeo em http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.*

Emparelhar um novo sensor de cadência com o computador de treino

Certifique-se de que o sensor de cadência foi correctamente instalado.

1. Seleccione **Menu > Definições > Perfis de desporto > Ciclismo Bicicleta 1 > Definições bicicleta 1 > Sensor de cadência > Procurar novo** e prima OK.
2. É exibida a indicação: **Premir OK para iniciar a volta de teste**.
3. Prema OK e será exibida a indicação: **A procurar novo sensor de cadência**. O computador de treino começa a procurar o sinal do sensor de cadência. Rode a roda algumas vezes para activar o sensor. A luz vermelha a piscar no sensor indica que este está activado.
4. Depois do novo sensor de cadência ser detectado, é exibida a indicação: **Sensor de cadência encontrado**. O emparelhamento está concluído.
5. Se a procura não for bem sucedida, é exibida a indicação: **Sensor de cadência não encontrado** ou **Interferência de outros sensores de cadência. Afaste-se. , Tentar de novo? SIM/NÃO**.
6. Seleccione **SIM** para iniciar novamente a procura.
7. Seleccione **NÃO** para cancelar a procura.
8. Para voltar ao modo hora, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar.

 *Para mais informações sobre a instalação do sensor de cadência consulte o manual do utilizador do sensor de cadência ou veja um tutorial em vídeo em http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.*

Emparelhar um novo sensor GPS com o computador de treino

Certifique-se de que o sensor GPS foi correctamente colocado, direito e que está colocado no mesmo braço em que está a usar o seu computador de treino. Certifique-se de que o sensor GPS está ligado. Para mais informações sobre como configurar o sensor GPS, consulte o manual do utilizador do sensor de GPS.

1. Seleccione **Menu > Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor GPS > Procurar novo** e prima OK.
2. **É exibida a indicação: A procurar novo sensor GPS.** O computador de treino começa a procurar o sinal do sensor de GPS.
3. Depois do novo sensor GPS ser detectado, é exibida a indicação **Sensor GPS encontrado**. O emparelhamento está concluído.
4. Se a procura não for bem sucedida, será exibida a indicação: **Sensor GPS não encontrado** ou **Interferência de outros sensores GPS. Afaste-se. , Tentar de novo? SIM/NÃO.**
5. Seleccione **SIM** para iniciar novamente a procura.
6. Seleccione **NÃO** para cancelar a procura.
7. Para voltar ao modo hora, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar.

Emparelhar um novo sensor de passada com o computador de treino

Certifique-se de que o sensor de passada está correctamente fixo ao sapato.

1. Seleccione **Menu > Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Procurar novo** e prima OK.
2. **É exibida a indicação: A procurar novo sensor de passada.** O computador de treino começa a procurar o sinal do sensor de passada.
3. Depois do novo sensor de passada ser detectado, é exibida a indicação: **Sensor de passada encontrado**. O emparelhamento está concluído.
4. Se a procura não for bem sucedida, será exibida a indicação: **Sensor de passada não encontrado** ou **Interferência de outros sensores de passada. Afaste-se. , Tentar de novo? SIM/NÃO.**
5. Seleccione **SIM** para iniciar novamente a procura.
6. Seleccione **NÃO** para cancelar a procura.
7. Para voltar ao modo hora, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar.

 *Para mais informações sobre como montar o sensor de passada consulte o manual do utilizador do sensor de passada ou veja um tutorial em vídeo em http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.*

12. INFORMAÇÃO GERAL

Zonas de Desporto Polar

As zonas de desporto Polar conferem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de desporto, baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. Através das zonas de desporto é fácil seleccionar e monitorizar as intensidades do treino.

Zona alvo	Intensidade % de FC _{max} , bpm	Durações de exemplo	Benefício do treino
MÁXIMO 	90-100% 171-190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: esforço máximo, ou perto do máximo, para a respiração e músculos. Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos. Recomendo para: Atletas muito experientes e em forma. Só por intervalos curtos, normalmente a preparação final para eventos curtos.
INTENSO 	80-90% 152-172 bpm	2-10 minutos	Benefícios: Maior capacidade de suster velocidade elevada e resistência Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil Recomendado para: Atletas experientes para treino todo o ano e para várias durações. Torna-se mais importante na época de pré-competição.
MODERADO 	70-80% 133-152 bpm	10-40 minutos	Benefícios: Melhora o ritmo geral de treino, facilita os esforços de intensidade moderada e melhora a eficiência Sensação: Respiração estável, controlada e rápida. Recomendado para: Atletas a treinar para eventos ou que querem ganhos de desempenho.
LEVE 	60-70% 114-133 bpm	40-80 minutos	Benefícios: Melhora o nível geral de fitness básico, melhora a recuperação e incentiva o metabolismo Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular. Recomendado para: Todos os que têm sessões de treino longas durante os períodos de treino básico e nas sessões de treino de recuperação durante a época de competição.
MUITO LEVE 	50-60% 104-114 bpm	20-40 minutos	Benefícios: Ajuda no aquecimento e arrefecimento e na recuperação Sensação: Muito fácil, pouco esforço Recomendado para: Exercícios de recuperação e arrefecimento durante a época de treino.

FC_{max} = Frequência cardíaca máxima (220-idade). Exemplo: 30 anos, 220-30=190 bpm.

O treino na **zona de frequência cardíaca 1** é efectuado a uma intensidade muito baixa. O principal princípio do treino reside no facto do seu nível de desempenho melhorar durante a recuperação pós-treino, e não apenas durante o treino. Acelere o processo de recuperação com treinos de intensidade muito ligeira.

A **zona de frequência cardíaca 2** destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de treino nesta zona são ligeiras e aeróbicas. Nesta zona ligeira, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

O poder aeróbico é melhorado na **zona de frequência cardíaca 3**. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de desporto 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O treino nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

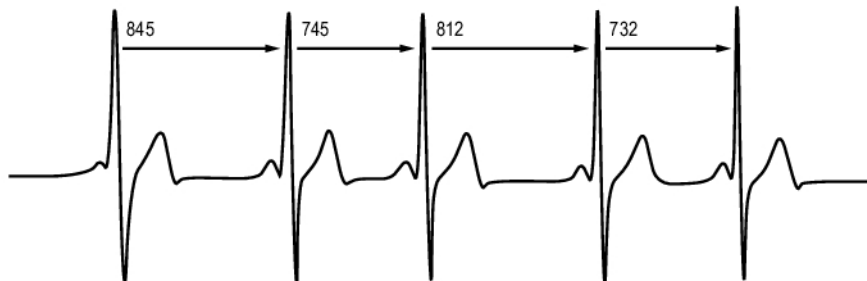
Se o seu objectivo é competir ao seu melhor nível, terá de treinar nas **zonas de frequência cardíaca 4 e 5**. Nestas zonas, faz-se exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 está concebido para produzir um desempenho máximo.

As zonas alvo da frequência cardíaca Polar podem ser personalizadas usando um valor da $FC_{máx}$ determinado através de provas adequadas, ou recorrendo a um teste prático, que você mesmo pode efectuar. Quando se exercitar numa zona alvo da frequência cardíaca, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objectivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exacto. A frequência cardíaca ajusta-se, gradualmente, à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona alvo da frequência cardíaca 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

A frequência cardíaca responde à intensidade do treino de acordo com factores como o nível de forma física e de recuperação, bem como de acordo com factores ambientais. É importante estar atento a sensações subjectivas de fadiga e ajustar o programa de treino em conformidade.

Variabilidade da frequência cardíaca

A frequência cardíaca varia a cada batimento cardíaco. A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é a variação dos intervalos entre batimentos, também conhecidos por intervalos R-R.



A VFC indica as flutuações da frequência cardíaca à volta de uma frequência cardíaca média. Uma frequência cardíaca média de 60 batimentos por minuto (bpm) não significa que o intervalo entre batimentos sucessivos seja exactamente 1,0 seg, pois este pode variar entre 0,5 seg e 2,0 seg.

A VFC é afectada pela forma física aeróbica. A VFC de um coração saudável é geralmente maior durante o descanso. Os outros factores que afectam a VFC são a idade, factores genéticos, postura corporal, hora do dia e estado de saúde. Durante o exercício, a VFC diminui à medida que a intensidade da frequência cardíaca e do exercício aumentam. A VFC também diminui durante períodos de stress psicológico.

A VFC é regulada pelo sistema nervoso autónomo. As actividades parassimpáticas diminuem a frequência cardíaca e aumentam a VFC, enquanto as actividades simpáticas aumentam a frequência cardíaca e diminuem a VFC.

A VFC é usada nas funcionalidades OwnIndex e ZoneOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

A funcionalidade ZoneOptimizer da Polar ajusta as zonas de desporto com base nas suas informações pessoais, incluindo a variabilidade da frequência cardíaca. Recomenda treino de menor intensidade quando é detectada pouca variabilidade de frequência cardíaca e treino de maior intensidade quando é detectada muita variabilidade de frequência cardíaca. Fornece-lhe também informações sobre as suas zonas de frequência cardíaca, comparando-as com o seu nível normal.

Benefícios da funcionalidade ZoneOptimizer

Cada Zona de desporto tem uma resposta fisiológica diferente, que é resumidamente descrita em Zonas de Desporto Polar (página 47). A medição ZoneOptimizer leva em conta as suas informações pessoais, incluindo a variabilidade da sua frequência cardíaca, e personaliza as zonas de desporto antes de cada sessão de treino.

Medição ZoneOptimizer

O Polar ZoneOptimizer recomenda treino de menor intensidade quando é detectada pouca variabilidade da frequência cardíaca e treino de maior intensidade quando é detectada muita variabilidade da frequência cardíaca para uma dada frequência cardíaca. Também fornece informações sobre se os seus actuais limites são superiores, normais ou inferiores ao seu nível normal, quando comparados com medições anteriores. Poderá receber informações sobre o seu estado fisiológico diário prestando atenção à rapidez e facilidade com que treina nas frequências cardíacas recomendadas.

Acção	Frequência cardíaca em batimentos por minuto	Duração	Como o conseguir
Manter a sua frequência cardíaca entre 70 e 100 batimentos por minuto.	70 - 100 bpm	2 minutos	Fique parado, de pé ou com uma intensidade de treino muito ligeira, por exemplo, ande devagar.
Aumente gradualmente a frequência cardíaca de 100 para 130 batimentos por minuto, em dois minutos.	100 - 130 bpm	2 minutos	Caminhe a passo rápido ou pedalando/fazendo jogging a baixa intensidade durante o aquecimento.
Aumente gradualmente a sua frequência cardíaca acima de 130 batimentos por minuto.	130 bpm <	Pelo menos 30 segundos	Aumente gradualmente a sua frequência cardíaca e continue conforme planeado. A determinação do ZoneOptimizer será concluída dentro de um minuto.

Fases de medição


A determinação dos limites da zona alvo é feita em três fases.

1. **Preparação para sessão de treino com muita variabilidade da frequência cardíaca.** Como há muita variabilidade da frequência cardíaca, é uma fase boa e sensível para detectar alterações diárias. Em números absolutos isto significa frequências cardíacas de 70 a 100 batimentos por minuto.
2. **No aquecimento, a frequência cardíaca aumenta lentamente e a variabilidade de frequência cardíaca diminui.** Durante esta fase a variabilidade de frequência cardíaca começa a diminuir e o organismo prepara-se para intensidades mais elevadas. Em números absolutos, esta situação traduz-se em frequências cardíacas de 100 a 130 batimentos por minuto.
3. **A variabilidade da frequência cardíaca estabiliza.** Depois desta fase, a variabilidade da frequência cardíaca mantém-se a um nível muito baixo ou quase desaparece. Isto acontece normalmente por volta

dos 130 batimentos por minuto ou mais. Todos os limites da Zona são actualizados depois da frequência cardíaca ter estado, pelo menos durante 30 segundos seguidos, acima do limite superior da Fase2 (130 batimentos por minuto / 75% da $FC_{m\acute{a}x}$).

Geralmente, a orientação ZoneOptimizer utiliza números absolutos (70-100-130 batimentos por minuto), mas os dois números superiores mudam se a $FC_{m\acute{a}x}$ pessoal for muito baixa. O limite superior da segunda fase, que normalmente é de 130 batimentos por minuto, está limitado a 75% da $FC_{m\acute{a}x}$. Isto é feito automaticamente, sem qualquer acção da sua parte.

O ZoneOptimizer permite durações diferentes da Fase1 (preparar para a sessão de treino, frequência cardíaca entre 70-100 batimentos por minuto) e Fase2 (aquecimento, frequência cardíaca entre 100-130 batimentos por minuto). As durações mínimas recomendadas para determinar os limites com êxito são 2 minutos na Fase 1, 2 minutos na Fase 2 e meio minuto ou mais na Fase3.

 *A função ZoneOptimizer foi desenvolvida para ser usada por pessoas saudáveis. Alguns problemas de saúde podem originar falhas na determinação do ZoneOptimizer baseado na variabilidade da frequência cardíaca ou originar objectivos de menor intensidade. Esses problemas incluem a hipertensão arterial, as arritmias cardíacas e algumas medicações.*

Frequência Cardíaca Máxima

A frequência cardíaca máxima ($FC_{m\acute{a}x}$) é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo. Trata-se de um valor individual que depende da idade, de factores hereditários e do nível de forma física. Também pode variar com o tipo de desporto praticado. A $FC_{m\acute{a}x}$ é utilizada para exprimir a intensidade do treino.

Determinar a Frequência Cardíaca Máxima

A sua $FC_{m\acute{a}x}$ pode ser determinada de várias maneiras.

- A forma mais rigorosa é determinar a $FC_{m\acute{a}x}$ através de processos clínicos, geralmente mediante prova de esforço realizada em tapete ou bicicleta, sob supervisão de um cardiologista ou fisiologia.
- Também pode determinar a sua $FC_{m\acute{a}x}$ através de um teste prático, realizado com um dos seus colegas de treino.
- Pode obter um valor da $FC_{m\acute{a}x-p}$, que permite calcular a sua $FC_{m\acute{a}x}$ efectuando o Teste de Fitness Polar.
- A $FC_{m\acute{a}x}$ também o pode determinar através de uma fórmula comum: $220 - \text{idade}$, embora existam estudos que demonstraram que este método não é muito preciso, especialmente em idosos ou em pessoas que estejam em boa forma há muitos anos.

Se tem treinado intensamente nas últimas semanas e sabe que pode atingir a frequência cardíaca máxima em segurança pode, faça você mesmo o teste para determinar a sua $FC_{m\acute{a}x}$. Recomenda-se que faça o teste na presença de um colega de treino. Se não tiver a certeza, consulte o seu médico antes de efectuar o teste.

Apresentamos a seguir um exemplo de um teste simples.

Passo 1: Faça um aquecimento durante até 15 minutos, numa superfície plana, preparando-se para o seu ritmo habitual de treino.

Passo 2: Escolha um terreno inclinado, ou escada, que demore mais de 2 minutos a subir. Suba o terreno inclinado/escada uma vez, a correr, adoptando o ritmo mais intenso que conseguir aguentar durante 20 minutos. Regresse ao ponto de partida no terreno inclinado/escada.

Passo 3: Volte a subir o terreno inclinado/escada, a correr, adoptando um ritmo que mal consiga aguentar durante 3 quilómetros. Anote a sua frequência cardíaca mais alta. O seu máximo são cerca de 10 batimentos mais do que o valor anotado.

Passo 4: :Desça a inclinação a correr, deixando a frequência cardíaca baixar 30-40 batimentos por minuto.

Passo 5: Volte a subir o terreno inclinado/escada a correr, a um ritmo que só consiga aguentar durante 1 minuto. Tente subir metade do terreno inclinado/escada a correr. Anote a sua frequência cardíaca mais

alta. Este valor está perto da sua frequência cardíaca máxima. Utilize este valor como a sua frequência cardíaca máxima, para definir as zonas de treino.

Passo 6: Faça um bom período de relaxamento após o exercício, pelo menos durante 10 minutos.

Cadência de Corrida e Extensão da Passada

Cadência* é o número de vezes por minuto que o pé que tem o sensor de passada* toca no chão.

Extensão da passada* é a extensão média de um passo. É a distância entre os pontos de contacto do pé direito e esquerdo com o chão.

Velocidade de corrida = 2 * extensão da passada * cadência

Existem duas maneiras de correr mais depressa: mover as pernas a uma cadência maior ou dar passadas mais longas.

Geralmente, os corredores de fundo de elite, correm a uma cadência elevada de 85-95. Nas subidas, os valores típicos da cadência são menores. Nas descidas, são maiores. Os corredores ajustam a extensão da passada para aumentar a velocidade: a extensão da passada aumenta quando a velocidade aumenta.

Contudo, um dos erros mais comuns dos corredores novatos é dar passadas longas demais. O comprimento de passada mais eficaz é o natural – aquele a que nos sentimos confortáveis. Durante provas, pode correr mais rapidamente se fortalecer os músculos das pernas, o que lhe permite dar passadas mais longas.

Também deve trabalhar para maximizar a eficiência da cadência. A cadência não apresenta uma evolução fácil, mas se for adequadamente treinada pode mantê-la durante as provas e maximizar o seu desempenho. Para desenvolver a cadência necessita de treinar a ligação nervo-músculo - com uma frequência razoável. Uma sessão de treino da cadência por semana é um bom início. Inclua algum trabalho de cadência no resto da sua semana. Nas corridas fáceis e extensas pode, de vez em quando, incluir uma cadência mais rápida.

Durante o treino para eventos mais longos (½ maratona, maratona ou mais extenso), pode ser útil monitorizar a cadência. Uma cadência baixa no ritmo de prova esperado pode causar problemas numa fase posterior do evento, à medida que as suas pernas ficarem cansadas. Uma forma de contornar esta situação é trabalhar no aumento da velocidade das pernas ao ritmo de prova esperado. É possível definir o computador de treino para exibir o ritmo e a cadência. Tente encurtar a passada e aumentar a cadência, mantendo o mesmo ritmo (defina uma zona de ritmo estreita para emitir um sinal sonoro). Pode traçar como objectivo aumentar a cadência de corrida acima de:

- 80/min (Maratonistas de 4 horas)
- 85/min (Maratonistas de 3h e 30 min)
- 88/min (Maratonistas de 3 horas)

Estes valores são apenas sugestões, os corredores mais altos têm, naturalmente, cadências ligeiramente menores. Os corredores também devem estar atentos ao seu conforto pessoal.

Uma boa maneira de melhorar a extensão da passada é executar trabalho de força específico, como subir colinas a correr, correr em areia macia ou subir escadas a correr. Um período de treino de seis semanas, com trabalho de fortalecimento, deve originar melhorias perceptíveis da extensão da passada e, se for combinado com trabalho para aumentar a velocidade das pernas (como passadas curtas ao melhor ritmo de 5 km), também deve originar melhorias perceptíveis na velocidade geral.

*Requer o sensor de passada s3+ adquirido separadamente.

Índice de Corrida Polar

O Índice de Corrida fornece uma maneira fácil de monitorizar as alterações de desempenho. O desempenho (a rapidez/facilidade de corrida a um determinado ritmo) é directamente influenciado pela forma física aeróbica (VO_{2max}) e pela economia de treino (a eficiência do seu organismo ao correr), sendo o Índice de Corrida uma medida dessa influência. Ao gravar o seu Índice de Corrida com o tempo, poderá monitorizar a sua evolução. Melhoria significa que, a um determinado ritmo, a corrida exige menos esforço, ou que o seu ritmo é mais rápido a um determinado nível de esforço. A característica Índice de

PORTUGUÊS

Corrida calcula essas melhorias. O Índice de Corrida também lhe fornece informações diárias sobre o seu nível de desempenho na corrida, que pode variar de dia para dia.

Benefícios do Índice de Corrida:

- realça os efeitos positivos das boas sessões de treino e dos dias de descanso.
- monitoriza o desenvolvimento da forma física e do desempenho a vários níveis da frequência cardíaca - e não apenas durante o desempenho máximo.
- pode determinar a sua velocidade de corrida ideal comparando índices de corrida de diferentes tipos de sessões de treino.
- dá ênfase à evolução, através de uma melhor técnica de corrida e nível de forma física.

O Índice de Corrida é calculado durante todas as sessões de treino em que a frequência cardíaca e o sinal do sensor de passada Polar s3 / sensor Polar G3 GPS W.I.N.D.* é gravado e quando se aplicam os seguintes requisitos:

- a velocidade deve ser igual ou superior a 6 km/h / 3,75 mi/h e a duração deve ser, no mínimo, 12 minutos.
- a frequência cardíaca deve ser superior a 40% da FCR (frequência cardíaca de reserva). A frequência cardíaca de reserva é a diferença entre a frequência cardíaca máxima e a frequência cardíaca em repouso.

Assegure-se de que o sensor de passada está calibrado. A determinação inicia-se quando começa a gravar a sessão. Durante a sessão poderá parar uma vez, nos semáforos, por exemplo, sem afectar a determinação.

No final, o computador de treino apresenta um valor do Índice de Corrida e guarda o resultado na secção Ficheiros de treino. Compare o seu resultado com a tabela seguinte. Através do software pode monitorizar e analisar a evolução do seu Índice de Corrida, em relação ao tempo e a várias velocidades de corrida. Também pode comparar os valores de várias sessões de treino e analisá-las a curto e a longo prazo.

Análise a curto prazo

Homens

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mulheres

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o $VO_{2máx}$ foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: 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.

Poderão ocorrer algumas variações diárias nos Índices de Corrida devido a alterações das especificidades da corrida, por exemplo, superfície, terreno inclinado, vento ou temperatura.

Análise a longo prazo

Os Índices de Corrida formam uma tendência que antecipa o seu sucesso quando corre determinadas distâncias.

A tabela seguinte estima o tempo que um corredor demora a percorrer determinadas distâncias com um desempenho máximo. Utilize a média do seu Índice de Corrida a longo prazo para interpretar a tabela. **A previsão funciona melhor para os valores do Índice de Corrida que foram registados com uma velocidade e em circunstâncias de corrida semelhantes ao desempenho pretendido.**

Índice de Corrida	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00

Índice de Corrida	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

*Requer o sensor de passada Polar s3+, o sensor Polar s3+ ou o sensor G5 GPS W.I.N.D. / Polar G3 GPS W.I.N.D., adquirido separadamente.

Funcionalidade Carga de treino Polar

A funcionalidade carga de treino da vista calendário do polarpersonaltrainer.com indica-lhe, de uma forma conveniente, a intensidade da sua sessão de treino e o tempo de que necessita para recuperar totalmente. Indica-lhe se recuperou o suficiente para a próxima sessão, ajudando-o a encontrar o equilíbrio entre repouso e treino. Em polarpersonaltrainer.com pode controlar a sua carga de trabalho total, otimizar o treino e monitorizar o desenvolvimento do seu desempenho.

A carga de treino tem em conta vários factores que afectam a sua carga de trabalho e tempo de recuperação, por exemplo, a frequência cardíaca durante o treino, a duração do treino e factores individuais como o sexo, idade, altura e peso. A monitorização contínua da carga de treino e da recuperação ajudá-lo-á a reconhecer limites pessoais, evitar excesso ou falta de treino e ajustar a intensidade e duração do treino de acordo com os seus objectivos diários e semanais.

A funcionalidade Carga de treino ajuda-o a controlar a sua carga de trabalho total, a otimizar o treino e a monitorizar o desenvolvimento do seu desempenho. Esta funcionalidade permite comparar vários tipos de sessões de treino e ajuda-o a encontrar o equilíbrio perfeito entre repouso e treino.

Para mais informações acerca da Carga de treino, consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.

Programa de treino de resistência Polar para corrida e ciclismo

A Polar criou programas de treino de resistência personalizados para corrida e ciclismo, que estão disponíveis em polarpersonaltrainer.com. Tem assim ao dispor um programa de treino personalizado para o seu nível de fitness.

Os programas de treino de resistência são ideais para si, se a corrida ou ciclismo estiver incluído na sua principal rotina de fitness. Os programas de resistência melhoram a fitness cardiovascular e não estão direccionados para nenhum evento desportivo.

Os programas de treino de resistência são contínuos, ou seja, o programa continua até decidir parar. O programa orienta-o correctamente, definindo o volume de treino, a intensidade de treino e a distribuição do treino pelos dias da semana, de modo a melhorar a sua fitness de uma forma ideal.

O programa de treino actua com a funcionalidade ZoneOptimizer, o que significa que as sessões do programa de treino são modificadas de acordo com as suas zonas de desporto personalizadas determinadas pelo ZoneOptimizer. Para mais informações, consulte Polar ZoneOptimizer (página 49).

Nível inicial do programa adequado para todos

O nível do programa deve ser conhecido antes de se poder seleccionar um módulo de treino apropriado. A determinação do nível do programa pode ser feita:

- automaticamente, usando o histórico de treinos anteriores em polarpersonaltrainer.com
- ou utilizando um curto questionário que terá de preencher.

Os programas gerais são compilados a partir de módulos de treino com a duração de 4 semanas. O módulo de treino no nível 1 é o menos exigente e o módulo no nível 20 o mais exigente. Os passos entre 1 e 20 são lineares, o que significa que pode melhorar a sua fitness passo a passo (por exemplo, do nível 7 para o nível 8, etc.).

Os módulos de treino e a sua actividade de treino estão ligados entre si, por isso, os módulos de treino tornam-se mais difíceis à medida que a sua actividade de treino aumenta e menos difíceis se a sua actividade de treino diminuir.

A fase de principiante é composta pelos níveis 1-5. Nesta fase, o módulo de treino de 4 semanas contém sobretudo sessões de treino médio e extenso, as sessões de treino intervalado são incluídas a partir do nível 5.

A fase moderada é composta pelos níveis 6-10. Nesta fase, o módulo de treino de 4 semanas inclui sobretudo sessões de treino médio, extenso e intervalado; as sessões de treino temporizado são incluídas a partir do nível 11.

A fase avançada é composta pelos níveis 11-20. Nesta fase, o módulo de treino de 4 semanas contém sobretudo sessões de treino médio, extenso, intervalado e temporizado; as sessões de treino fácil são incluídas a partir do nível 12.

Para mais informações sobre os programas de treino de resistência Polar consulte a Ajuda em polarpersonaltrainer.com.

Artigos de treino Polar

Para conhecer mais factos e modos de melhorar a sua corrida visite Biblioteca Polar de Artigos [http://www.polar.com/en/training_with_polar/training_articles] .

13. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Cuidados a ter com o seu produto

Como qualquer dispositivo electrónico, o computador de treino Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto durante muitos anos.

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 a pode lavar à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!

Computador de treino e sensores: Mantenha o computador de treino e os sensores limpos. Para manter a resistência à água, não lave o computador de treino nem os sensores com uma máquina de lavar à pressão. Lave-os com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-os com água limpa. Não os mergulhe em água. Seque-os cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Mantenha o computador de treino e os sensores 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). O computador de treino e o sensor de frequência cardíaca são resistentes à água e podem ser utilizados em actividades aquáticas. Existem outros sensores compatíveis que são resistentes à água e podem ser utilizados com tempo chuvoso. Não exponha o computador de treino à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se os deixar dentro do carro ou montados no suporte para bicicleta.

Evite pancadas fortes no computador de treino e nos sensores, pois pode danificar as unidades sensoras.

As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência, exceptuando a substituição da pilha, 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 mais informações, consulte Garantia limitada internacional Polar (página 63)

Para informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] e os Web sites específicos do 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.



A identificação do utilizador é válida para o registo em polarpersonaltrainer.com, para o Boletim informativo Polar e para os Fóruns de discussão

Substituição das pilhas

O computador de treino RCX5 e o sensor de frequência cardíaca WearLink®+ Hybrid / Polar H2 possuem pilhas que podem ser substituídas pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo Substituir a Pilha.


As pilhas dos sensores de velocidade e de cadência não podem ser substituídas. A Polar concebeu os sensores de velocidade e de cadência selados, de modo a maximizar a sua longevidade mecânica e fiabilidade. Os sensores estão equipados com pilhas de longa duração. Para comprar um novo sensor

contacte o seu Centro de Assistência Polar ou revendedor autorizado

Para informações sobre como mudar a pilha do sensor de passada Polar s3+, sensor Polar G5 GPS ou sensor Polar G3 GPS W.I.N.D., consulte o respectivo manual do utilizador.

Antes de substituir a pilha, tenha em conta o seguinte:

- A indicação de pilha fraca é exibida quando restam 10-15% da capacidade da pilha.
- Antes de substituir a pilha transfira todos os dados do RCX5 para o polarpersonaltrainer.com, para evitar perda de dados. Para mais informações, consulte Transferir dados (página 28).
- O uso excessivo da retroiluminação descarrega a pilha mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca pode ser exibido, o que deixa de acontecer quando a temperatura aumenta.
- A retroiluminação e o som são automaticamente desligados quando o indicador de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do indicador de pilha fraca ser exibido permanecem activos.

 *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.*

Substituir a pilha

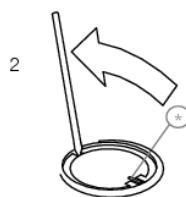
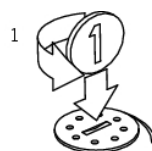
Para mudar as pilhas do computador de treino e do sensor de frequência cardíaca, siga as instruções abaixo com cuidado.

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo 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 [<http://www.shoppolar.com>]. Visite www.polar.com [<http://www.polar.com>] para encontrar a loja online Shoppolar do seu país.

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha fazendo-a descarregar mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas pode diminuir a respectiva capacidade e duração.

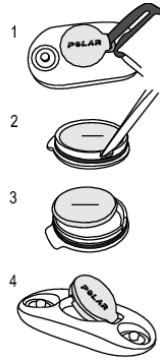
Mudar a Pilha do Computador de Treino

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (Fechar) para OPEN (Abrir).
2. Quando substituir a pilha do computador de treino (2), remova a tampa do compartimento da pilha e retire a pilha com cuidado, utilizando um pequeno estilete rígido, como um palito ou uma chave de fendas pequena. Recomendamos que utilize uma ferramenta não metálica para retirar a pilha. Tenha cuidado para não danificar o elemento sonoro metálico (*) ou as ranhuras. Insira uma pilha nova, com o pólo positivo (+) voltado para fora.
3. Substitua o anel vedante por um novo (se estiver disponível), encaixando-o muito bem na ranhura da tampa, para garantir a resistência à água.
4. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).
5. Volte a introduzir as definições básicas.



Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca Polar H2

1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe existente na tira elástica.
2. Remova a pilha usada do respectivo compartimento, 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.



Mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca Polar WearLink+

1. Utilizando uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, na direcção de OPEN (Abrir).
2. 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.
3. Pressione a tampa contra a rosca.
4. Utilize uma moeda para rodar a tampa no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).



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

Para tutoriais em vídeo sobre como mudar as pilhas, visite www.polar.com/en/polar_community/videos [http://www.polar.com/en/polar_community/videos].

Modo Poupança de Energia

O modo poupança de energia está activado por predefinição. Durante a noite, das 24:00 - 06:00 / 12:00 da noite - 06:00 da manhã, o visor do computador de treino é desligado automaticamente. Durante este período, a função AutoSync não está activada. Para sair do modo poupança de energia, prima um botão qualquer. Ao fim de 5 minutos, o visor regressa ao modo poupança de energia.



O período durante o qual o modo poupança de energia é activado pode ser modificado com o software WebSync, para melhor se adaptar ao seu horário de treino. Para obter mais informações, consulte a Ajuda do WebSync.

Duração da pilha no RCX5

A duração da pilha do computador de treino RCX5 é, em média, 8-11 meses, dependendo das funcionalidades e sensores utilizados. As sugestões que se seguem vão ajudá-lo a prolongar a duração da pilha.

Para garantir uma duração de 11 meses para a pilha:

- Desactive a funcionalidade AutoSync em **Ligar > AutoSync**.
- Desactive o sensor GPS quando não necessitar de dados da velocidade, distância ou localização.

Se não necessitar de dados de distância, cadência, localização ou frequência cardíaca, verifique se o sensor correspondente (GPS/Passada/Cadência/Frequência Cardíaca) está desactivado. Aceda a **Definições > Perfis de desporto** e seleccione **Desligado** para desactivar o sensor que não estiver a utilizar. Quando um sensor esta definido como **Ligado**, o computador de treino procura o seu sinal durante toda a sessão de treino. Isto consome a capacidade da bateria e reduz, muito provavelmente, a sua duração.

Após o treino, remova o conector da tira elástica. Se deixar o conector preso à tira elástica, este continuará a manter o sensor ligado, consumindo a bateria do sensor. O sensor de frequência cardíaca mantém-se ligado durante todo o tempo que estiver colocado no seu peito, mesmo se o computador de treino não estiver a medir a frequência cardíaca.

A pilha é colocada na fábrica. Sendo assim, quando adquire o produto a duração real da primeira pilha pode parecer mais curta do que o valor estimado.

- A indicação de pilha fraca é exibida quando restam 10-15% da capacidade da pilha.
- Antes de substituir a pilha transfira todos os dados do RCX5 para o polarpersonaltrainer.com, para evitar perda de dados.
- Se utilizar muito a retroiluminação, a bateria descarrega mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca pode ser exibido, o que deixa de acontecer quando a temperatura aumenta.
- A retroiluminação e o som são automaticamente desactivados quando o indicador de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do indicador de pilha fraca ser exibido permanecem activos.

Precauções

O computador de treino Polar exhibe os seus indicadores de desempenho. 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. Mede a frequência cardíaca, a velocidade e a distância durante a prática de ciclismo, se for utilizado com um sensor de velocidade Polar CS W.I.N.D. Também mede a velocidade e a distância, se for utilizado com um sensor de passada Polar s3+ ou com um sensor Polar G5 GPS W.I.N.D. / sensor Polar G3 GPS W.I.N.D. O sensor de cadência Polar CS W.I.N.D. foi concebido para medir a cadência durante a prática de ciclismo. 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.

Interferências durante o treino

Interferências electromagnéticas e equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos eléctricos. As estações de base WLAN também podem causar interferências no computador de treino. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Equipamento de treino 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 treino 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 no peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca 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 treino, este poderá emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Para mais informações, consulte www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Minimizar riscos durante o treino

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, 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 treino, 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 treino, recomendamos que pare o treino ou continue com menos intensidade.**

Note! Se utiliza um pacemaker, pode utilizar computadores de treino Polar. Teoricamente, não deve haver interferências dos produtos Polar no pacemaker. Na prática, não existem relatórios que sugiram que alguém tenha até hoje sentido interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial da adequação dos nossos produtos a todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados dada a enorme variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se detectar 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 em Especificações Técnicas (página 60) 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.

A sua segurança é importante para nós. O formato do sensor de passada s3+* foi concebido para minimizar a possibilidade de ficar preso em alguma coisa. De qualquer modo, tenha cuidado quando correr com o sensor de passada no meio de arbustos, por exemplo.

i *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 aplicar perfume ou repelente de insectos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o computador de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.*

*Requer sensor de passada s3+ W.I.N.D. adquirido separadamente.

Especificações Técnicas

Computador de treino

Duração da pilha:	Em média, 8-11 meses (se treinar, em média, 1 h/dia, 7 dias/semana)
Tipo de pilha:	CR 2032
Anel vedante da pilha:	Anel vedante EPDM 24,30 x 0,8 mm (se não estiver danificado, não necessita de ser substituído com a pilha)

Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiais do computador de treino:	Lentes PMMA com um revestimento duro na superfície superior, corpo do computador de treino em ABS+GF, partes metálicas em aço inoxidável
Materiais da tira elástica e da fivela:	Poliuretano (TPU) e aço inoxidável
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:	0-127 km/h ou 0-75 mph
Resistência à água:	30 m (apropriado para tomar banho e nadar)

Valores limite do computador de treino

Número máximo de ficheiros:	99
Número máximo de sessões de treino no ficheiro multi-desporto:	99
Tempo máximo gravado num ficheiro:	99 h 59 min 59 s
Número máximo de voltas:	99
Número máximo de voltas em sessões multi-desporto:	99 por desporto
Distância total:	999 999 km / 621370 mi
Duração total:	9999h 59 min 59 s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Total de ficheiros de treino:	9999

Sensor de frequência cardíaca WearLink®+ Hybrid

Duração da pilha:	600 horas de utilização
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 1,0, em silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +40 # / 14 °F a 104 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	Poliuretano/ Poliamida/ Poliéster/ Elastano/ Nylon
Resistência à água:	30 m (apropriado para tomar banho e nadar)

Sensor de frequência cardíaca Polar H2

Duração da pilha:	800 h
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 0,90, em silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +40 # / 14 °F a 104 °F
Material do conector:	ABS
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água:	30 m (apropriado para tomar banho e nadar). O sensor de frequência cardíaca Polar H3 não mede a frequência cardíaca na água.

O computador de treino Polar RCX5 aplica, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Tecnologia OwnIndex® para o teste de fitness.
- Cálculo pessoal de calorias OwnCal®.
- Teste OwnZone® para determinar limites alvo da frequência cardíaca pessoais para o dia.
- Tecnologia OwnCode® para transmissão de dados sem fios.
- Tecnologia WearLink® para medição da frequência cardíaca.

Software Polar WebSync e Polar DataLink:™

Requisitos do Sistema:	Sistema operativo: Microsoft Windows XP/Vista/7 ou Intel Mac OS X 10.5 ou posterior
	Ligação à Internet
	Porta USB livre para o DataLink

Resistência à água

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional IEC 60529 IPX7 (1m, 30min, 20°C). Os produtos são divididos em quatro 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 IPX7	Não apropriado para tomar banho e nadar Protegido de salpicos, suor e chuva. Não lavar com um aparelho de pressão.
Water resistant	Não apropriado para nadar. Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não lavar com um aparelho de pressão.
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)

Utilizar o Computador de Treino na Água

O computador de treino pode ser usado durante a prática da natação. Não é, no entanto, um instrumento de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do computador de treino debaixo de água. Ao medir a frequência cardíaca na água, poderá detectar interferências pelas seguintes razões: A água de piscina com elevado teor de cloro e a água do mar são muito boas condutoras. Os eléctrodos de um sensor de frequência cardíaca poderão entrar em curto-circuito, impedindo que os sinais ECG sejam detectados pelo transmissor. Um salto para a água ou um movimento muscular vigoroso durante uma prova de natação poderão deslocar o sensor de frequência cardíaca para uma zona do corpo onde os sinais ECG não podem ser detectados. A força do sinal ECG é individual e pode variar consoante a composição de tecidos da pessoa. Os problemas são mais frequentes quando se mede a frequência cardíaca na água. Se estiver a ter problemas para medir a frequência cardíaca em água salgada ou com um elevado teor em cloro, recomendamos a utilização do sensor de frequência cardíaca Polar T31c.

Perguntas frequentes

O que devo fazer se...

...o símbolo de pilha e a indicação **Pilha fraca** forem exibidos?

Geralmente, o indicador de pilha fraca é o primeiro sinal de que a pilha está a ficar sem corrente. No entanto, num ambiente frio o indicador de pilha fraca pode ser exibido. O indicador deixa de ser exibido mal a temperatura suba o suficiente. Quando o símbolo é exibido, os sons e a retroiluminação do computador de treino são automaticamente desligados. Para mais informações sobre a substituição da pilha, consulte Informações importantes (página 56).

...não souber onde estou no menu?

Prima PARA TRÁS, sem libertar, até ser exibida a hora.

...os botões não reagirem?

Reinicie o computador de treino premindo todos os botões simultaneamente durante dois segundos, até o visor se encher de dígitos. Após o reinício, prima um botão qualquer, seleccione o idioma e defina a hora e a data em Definições Básicas. Todas as outras definições são guardadas. Ignore as restantes definições premindo PARA TRÁS, sem libertar.

...a leitura da frequência cardíaca for errática, extremamente elevada ou nula (00)?

- Certifique-se de que a tira elástica do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa durante o exercício.

- Certifique-se de que os eléctrodos têxteis do vestuário desportivo estão em contacto com a pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos da tira elástica do sensor de frequência cardíaca estão molhados.
- Certifique-se de que o sensor de frequência cardíaca está limpo. Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras erráticas. Para mais informações, consulte Precauções (página 59).
- Se a leitura errática da frequência cardíaca persistir apesar de se ter afastado da fonte de interferências, abra a velocidade e verifique manualmente a pulsação. Se achar que corresponde ao valor elevado no visor, poderá estar com uma arritmia cardíaca. A maior parte dos casos de arritmia não é grave, mas mesmo assim deve consultar um médico.
- É possível que um evento cardíaco tenha alterado a forma da sua onda ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

...se a indicação: **Verificar transmissor freq. cardíaca! for exibida e o seu computador de treino não conseguir encontrar o sinal da sua frequência cardíaca?**

- Certifique-se de que a tira elástica do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão molhados.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão limpos e não danificados.

Se efectuou todas as acções anteriormente referidas, se a mensagem continuar a ser exibida e a medição da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do sensor de frequência cardíaca pode não ter corrente. Para mais informações, consulte Informações importantes (página 56).

... for exibida a pergunta: Calibração falhou?*

A calibração não foi bem sucedida e necessita de proceder a nova calibração. A calibração falha se não se mantiver imóvel. Assim que atingir a distância da volta deixe de correr e permaneça imóvel durante a calibração. Durante a calibração manual o intervalo do factor de calibração é 0,500-1,500. Se definiu o factor de calibração abaixo ou acima destes valores, a calibração não é bem sucedida.

*Requer sensor de passada s3+ adquirido separadamente.

... for exibida a indicação: **Memória 90...99% cheia?**

É exibida a indicação **Resta 1 hora de memória** quando resta aproximadamente 1 hora de memória. Para maximizar a restante capacidade de memória, seleccione a taxa de gravação mais longa (1 minuto) em **DEFINIÇÕES > DEF. GERAIS >Taxa de gravação** Assim que a memória estiver cheia é exibida a indicação: **Memória cheia**. Para libertar memória, transfira os ficheiros de treino para polarpersonaltrainer.com e elimine-os da memória do computador de treino.

A determinação ZoneOptimizer falha?

- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão molhados.
- Certifique-se de que a tira elástica do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão limpos e não danificados.
- Certifique-se de que seguiu cuidadosamente as instruções.

Se efectuou todas as acções anteriormente referidas, se a mensagem continuar a ser exibida e a medição da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do sensor de frequência cardíaca pode não ter corrente. Para mais informações, consulte Informações importantes (página 56).

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 para os clientes que adquiriram este produto noutros países.

PORTUGUÊS

- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) 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, braçadeira, 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 em segunda mão 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 referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

CE0537

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 [<http://www.polar.com/support>].

Informações regulamentares está disponível em www.polar.com/support [<http://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 2012/19/UE 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. A Polar também o encoraja a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha selectiva de dispositivos electrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.



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

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

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. 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

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente 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 pelos direitos incorpóreos da Polar Electro Oy, definidos nos seguintes documentos: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Outras patentes pendentes.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com [<http://www.polar.com>]

PT 5.0 5/2013

ÍNDICE REMISSIVO

Índice de Corrida	51	Mostrador do relógio	38
Ampliar a vista treino	9	OwnIndex	40
Ampliar visor	18	Parar a gravação	22
Assistência	56	Pausa do treino	19
AutoSync	38	Perfis de desporto	11
Botões não reagem	62	Personalizar as vistas de treino	19
Cadência de corrida	51	Pilha fraca	62
Calibração	11	Precauções	59
Calibração a correr	12	Programa de Resistência	11
Calibração manual	12	Programa de resistência	54
Calibração rápida	12	Reiniciar resumos semanais	26
Carga de treino	54	Reiniciar totais	27
Classes de nível de fitness para homens	41	Reiniciar viagem	26
Classes de nível de fitness para mulheres	42	Remover emparelhamentos	38
Criar novos perfis de desporto	29	Resistência à água	62
Definições básicas	9	Resultados do treino	23
Definições da bicicleta	30	Resumos semanais	26
Definições da corrida	29	Ritmo de corrida	5, 18, 42
Definições da frequência cardíaca	33	Sensor de frequência cardíaca	14, 44
Definições da natação	32	Símbolo de pilha	62
Definições das informações do utilizador	33	Substituição das pilhas	56
Definições de ligação	38	Teste de Fitness	40
Definições de Outro desporto	32	Totais	26
Definições de perfil de desporto	29	Transferir dados	28
Definições do ciclismo	30	Treino multi-desporto	17
Definições do relógio	38	Usar um novo acessório	45
Definições gerais	36	Zonas de desporto	47
Definir a vista da frequência cardíaca	33	Zonelock	18
Definir o bloqueio de zona	33	ZoneOptimizer	15, 16, 49, 63
Definir o ZoneOptimizer	33		
Ecrã em branco	62		
Efectuar uma pausa da gravação	22		
Eliminar ficheiros	26		
Emparelhamento do sensor de cadência	45		
Emparelhamento do sensor de velocidade	45		
Emparelhamento do sensor GPS	45		
Emparelhar o sensor de passada	46		
Extensão da passada	51		
FC _{máx}	50		
Ficheiro de treino multi-desporto	25		
Ficheiros de treino	23		
Funções dos botões	9, 18		
HeartTouch	19		
Hora 1	38		
Informação no visor	20		
Iniciar o treino	14		
Instruções de manutenção	56		
Interferências	59		
Leituras erráticas	62		
Lembrete	22		
Medir o tamanho da roda	31		
Memória baixa	63		
Memória cheia	63, 63		
Menu	10		
Menu rápido	38		
Menu rápido a partir do modo Hora	38		
Menu rápido a partir do modo Pré-treino	38		
Menu rápido a partir do modo Treino	39		
Minimizar riscos	60		
Modificar definições	29		
Modo nocturno	19		