

POLAR[®]

POLAR RC3 GPS



Manual do Utilizador

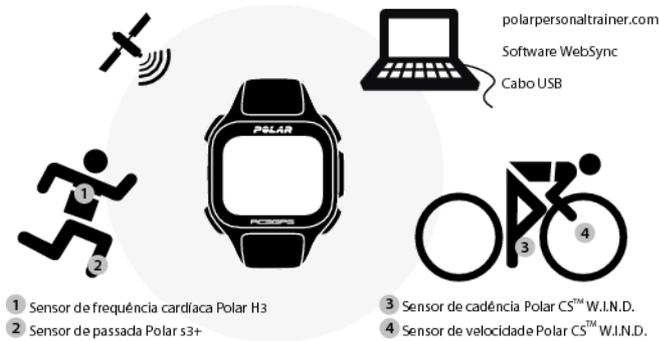
ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
2. O SISTEMA DE TREINO COMPLETO	5
Componentes do Computador de Treino	5
Software de Treino	5
Acessórios Disponíveis	6
Funções dos Botões	7
Estrutura do Menu	7
3. PILHA DO COMPUTADOR DE TREINO	9
Carregamento do Computador de Treino	9
Duração da pilha	10
Indicação do Estado da Pilha	10
Informação de pilha fraca	10
4. CONFIGURAR O COMPUTADOR DE TREINO	12
Definições Básicas	12
Definições de Perfil de Desporto	12
5. TREINO	13
Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca	13
Iniciar uma Sessão de Treino	13
Treinar com o Polar ZoneOptimizer	16
Iniciar a sessão de treino com o Polar ZoneOptimizer	16
Vistas de Treino	18
Funções dos botões durante o treino	22
Gravar uma volta	22
Bloquear uma Zona de desporto	22
Modo nocturno	22
Ver menu rápido	23
Efectuar uma pausa / Parar a gravação do treino	23
Voltar ao ponto de partida	23
6. DEPOIS DO TREINO	24
Benefício do treino	24
Ficheiros de treino	25
Eliminar ficheiros	27
Resumos semanais	28
Reiniciar resumos semanais	28
Totais desde xx.xx.xxxx	29
Reiniciar totais	29
7. POLARPERSONALTRAINER.COM	30
Analisar os Dados de Treino	30
Utilização dos Programas de Treino de Resistência Polar	30
8. DEFINIÇÕES	31
Definições de Perfil de Desporto	31
Definições da corrida	31
Definições do ciclismo	31
Definições de Outro desporto	33
Definições da frequência cardíaca	34
Definições das informações do utilizador	34
Frequência Cardíaca Máxima (FCmáx)	35
OwnIndex®	35
Definições gerais	35

Definições do relógio	35
Menu Rápido	35
Modo hora	35
Modo pré-treino	35
Modo Treino	36
9. TESTE DE FITNESS POLAR	37
Antes do teste	37
Executar o teste	37
Depois do teste	38
10. NOVO ACESSÓRIO	40
Emparelhar um novo sensor com o computador de treino	40
Emparelhar um novo sensor de frequência cardíaca com o computador de treino	40
Emparelhar um novo sensor de velocidade com o computador de treino	40
Emparelhar um novo sensor de cadência com o computador de treino	41
Emparelhar um novo sensor de passada com o computador de treino	41
Calibrar o sensor de passada Polar s3+	42
Calibração com o assistente de corrida	42
Definir o factor de calibração manualmente	42
Calibrar sensor correndo uma distância conhecida (calibração rápida)	43
11. POLAR SMART COACHING	44
Zonas de Desporto Polar	44
Variabilidade da frequência cardíaca	45
Polar ZoneOptimizer	45
Frequência Cardíaca Máxima	47
Cadência de corrida e comprimento da passada	47
Índice de Corrida Polar	48
Funcionalidade Carga de treino Polar	51
Programa de treino de resistência Polar para corrida e ciclismo	51
12. INFORMAÇÕES IMPORTANTES	53
Cuidados a ter com o seu produto	53
Assistência	54
Pilhas	54
Substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca	55
Precauções	55
Interferências durante o treino	55
Minimizar riscos durante o treino	56
Especificações Técnicas	57
Perguntas frequentes	58
Garantia limitada internacional Polar	61
Termo de responsabilidade	63
ÍNDICE REMISSIVO	64

1. INTRODUÇÃO

Parabéns pela aquisição do seu computador de treino Polar RC3 GPS™! O computador de treino fornece-lhe um sistema completo para o orientar no seu treino.



Este manual do utilizador inclui instruções detalhadas que o ajudam 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, aceda a http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Principais Funcionalidades e Benefícios

GPS Integrado e Fino: O RC3 GPS é tudo de que necessita para monitorizar a velocidade, distância e percurso. O computador de treino de design e leve possui GPS incorporado e uma pilha recarregável.

Voltar ao ponto de partida: Esta funcionalidade orienta-o de volta ao seu ponto de partida.

Benefício do Treino: Esta funcionalidade permite-lhe entender melhor os benefícios do treino, fornecendo-lhe informações instantâneas sobre o seu desempenho.

Diário de Treino na Web: Partilhe o seu percurso e distância com outras pessoas em polarpersonaltrainer.com.

Índice de Corrida: Monitorize a eficiência da sua corrida com esta funcionalidade. O Índice de Corrida é calculado automaticamente depois de qualquer corrida e baseia-se nos dados da frequência cardíaca e da velocidade.

Perfil de Desporto: Inicie a sua sessão de treino com facilidade: o computador de treino fornece cinco perfis de desporto; um para corrida, dois para ciclismo e dois para outros desportos.

Zonas de Desporto Polar: Para o ajudar a treinar com a intensidade adequada, bloqueie a zona de desporto em que pretende permanecer durante uma sessão de treino. Sempre que a sua frequência cardíaca estiver abaixo ou acima da zona de desporto em que pretende treinar, o RC3 GPS emite um alarme visual e sonoro.

2. O SISTEMA DE TREINO COMPLETO

Componentes do Computador de Treino



Com uma unidade GPS integrada, o **computador de treino Polar RC3 GPS** fornece dados da velocidade e da distância, bem como informações sobre o seu percurso ao serviço Web polarpersonaltrainer.com, em todos os desportos ao ar livre que utilizem a tecnologia do Sistema de Posicionamento Global (GPS).

Sinais que os satélites GPS enviam para a Terra para indicar a localização dos satélites. O computador de treino recebe os sinais e determina a sua localização medindo a respectiva distância em relação aos satélites. Existem pelo menos 24 satélites GPS em órbita à volta da Terra. Para obter uma leitura fiável da localização, o computador de treino combina os sinais de pelo menos quatro satélites.



Ligue o computador de treino ao seu computador com um **cabo USB** para carregar a bateria e para transferir dados entre o computador de treino e o serviço Web 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.

Software de Treino

Com o **software WebSync** pode

- sincronizar e transferir dados entre o seu computador de treino e o polarpersonaltrainer.com,
- ajustar as definições do computador de treino e
- personalizar o visor do seu computador de treino, por exemplo, com o seu próprio logótipo.

Para mais informações acerca da transferência de dados e outras funções do software WebSync, consulte a versão integral do manual do utilizador em www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] ou a ajuda online do WebSync.

Pode transferir o software WebSync a partir de www.polarpersonaltrainer.com [<http://www.polarpersonaltrainer.com>].

Polarpersonaltrainer.com é o seu diário de treino online e uma comunidade de treino interactiva que o mantém motivado. Para uma análise mais aprofundada do seu treino, transfira os dados de treino para o serviço Web polarpersonaltrainer.com usando o cabo USB e o software WebSync.

Com o **serviço Web polarpersonaltrainer.com** pode

- ver o seu itinerário de treino
- partilhar os seus resultados de treino como actualização de estado numa rede social
- desafiar os seus amigos para competições desportivas virtuais
- obter informações mais detalhadas sobre o seu treino
- armazenar o seus ficheiros de treino, acompanhar o seu progresso
- acompanhar a sua carga de treino e recuperação no diário de treino
- criar e transferir programas de treino Polar Endurance para o computador de treino e utilizá-los no seu treino, e
- criar os seus próprios objectivos de treino

Para mais informações acerca das funções no serviço Web polarpersonaltrainer.com, consulte a ajuda online do polarpersonaltrainer.com.

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, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.*

Acessórios Disponíveis

Com os acessórios Polar, pode melhorar a sua experiência de treino e compreender melhor o seu desempenho.



O computador de treino RC3 GPS é compatível com os **sensores de frequência cardíaca Polar H2 e H3**. O confortável sensor de frequência cardíaca detecta com precisão a sua frequência cardíaca a partir dos sinais eléctricos do coração e envia os dados para o computador de treino em tempo real. O sensor de frequência cardíaca é constituído por um conector e por uma tira elástica.

i *Se comprou um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, desactive-o nas definições dos Perfis de Desporto. Para instruções, consulte Definições de Perfil de Desporto (página 31).*



O **sensor de passada Polar s3+** opcional ajuda-o a melhorar a sua técnica de corrida. Mede a velocidade/ritmo, distância, cadência de corrida, índice de corrida e comprimento de passada, durante o seu treino em recinto coberto ou ao ar livre, utilizando uma tecnologia sem fios.



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



O sensor de velocidade CS W.I.N.D. opcional mede, em tempo real, a distância e a velocidade/cadência média e máxima durante a prática de ciclismo, utilizando uma tecnologia sem fios.

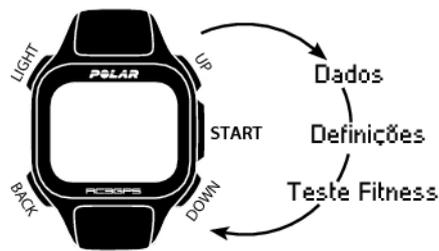
Os dados de todos os sensores compatíveis são enviados para o computador de treino, através de tecnologia sem fios de 2,4 GHz W.I.N.D., de que a Polar é proprietária. Esta tecnologia permite eliminar as interferências durante o treino.

Funções dos Botões

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

LEVE	BACK (PARA TRÁS)	START (INICIAR) / OK	UP (PARA CIMA)	DOWN (PARA BAIXO)
<ul style="list-style-type: none"> • Ilumina o visor • Premir sem libertar para aceder ao MENU RÁPIDO: No visor da hora, bloqueia botões, define o alarme ou selecciona o fuso horário. Durante o treino, permite bloquear botões, selecciona o sensor de pesquisa, ajusta os sons de treino, activa/desactiva a volta automática, mostra informações do GPS ou os limites da zona. <p>Para mais informações acerca do menu rápido, consulte Menu Rápido (página 35).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sair do menu • Voltar ao nível anterior • Deixar as definições inalteradas • Cancelar as seleções • Premir sem libertar para voltar ao modo hora a partir de qualquer outro modo 	<ul style="list-style-type: none"> • Confirmar seleções • Iniciar uma sessão de treino • Registrar uma volta • Premir sem libertar para activar/desactivar o bloqueio de zona no modo de treino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percorrer as listas de selecção • Ajustar um valor seleccionado • Premir sem libertar para alterar o mostrador do relógio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percorrer as listas de selecção • Ajustar um valor seleccionado • Premir sem libertar para alternar entre a Hora 1/ Hora 2.

Estrutura do Menu



Dados

Acompanhamento dos seus dados de treino. Para mais informações, consulte Depois do treino (página 24).

Definições

Personalizar o seu computador de treino e seleccione as funcionalidades necessárias para cada perfil de desporto, de acordo com as suas necessidades de treino. Para mais informações, consulte Definições (página 31).

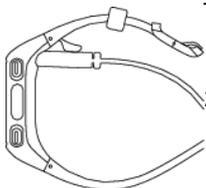
Teste de Fitness

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 de medir a sua fitness cardiovascular e capacidade aeróbica. O teste é executado em repouso. O resultado do teste é um valor designado por OwnIndex. O OwnIndex é comparável ao consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$), uma medida de capacidade aeróbica vulgarmente utilizada. Para mais informações, consulte Teste de Fitness Polar (página 37).

3. PILHA DO COMPUTADOR DE TREINO

Carregamento do Computador de Treino

O computador de treino Polar RC3 GPS utiliza uma pilha interna, recarregável. Utilize o cabo USB enviado com o produto para carregar o computador de treino através do conector USB do seu computador. Se pretender ligar o conector USB a uma tomada de parede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto).



1. Ligue o conector USB miniatura à porta USB do computador de treino.
2. Ligue o conector USB à porta USB do computador. Recomenda-se que não utilize hubs USB em virtude de estes poderem não fornecer energia eléctrica suficiente ao computador de treino.

i Utilize um cabo USB A para B miniatura conforme à norma USB 2.0, incluído na embalagem. Se carregar a partir de hub USB, por exemplo, o tempo de carga poderá ser superior.

Se utilizar um transformador, certifique-se de que este tem a marcação "saída 5 VCC 0,5 A - 2 A máx.". Deve usar apenas transformadores com a aprovação adequada de segurança (com a marcação "LPS", "Limited Power Supply" (Alimentação Limitada) ou "UL Listed" (Listagem UL).

3. É exibida no visor a animação do carregamento da pilha. Quando liga o computador de treino pela primeira vez, o Windows procura controladores automaticamente. Espere que a pesquisa fique concluída (demora cerca de um minuto). Em alternativa, pode ignorar a pesquisa. A animação do carregamento / transferência de dados é desactivada durante a pesquisa. A pilha apresenta 70-80% da carga ao fim de uma hora de carregamento (se estiver fraca). A carga completa da pilha pode levar até hora e meia.
4. Quando o computador de treino estiver totalmente carregado, é exibida a indicação **Carregamento concluído**. Desligue o cabo.

Quando ligar o conector USB miniatura à porta USB do computador de treino, tenha cuidado para não riscar as superfícies vedantes da parte de trás do produto. Se uma superfície vedante tiver riscos profundos, perderá o seu nível de impermeabilidade IPx7.

Sempre que utilizar a porta USB do computador de treino, verifique visualmente se não há cabelos, poeira ou outra sujidade na superfície vedante da tampa/parte de trás do produto. Limpe com suavidade para remover qualquer sujidade. Não utilize ferramentas ou equipamentos aguçados na limpeza, que possam riscar as partes de plástico.

Duração da pilha

Em uso contínuo	Quando se grava em média uma sessão de treino de 1h/dia, 7 dias/semana	Caso se utilize apenas o visor da hora
com a função GPS LIGADA: até 12 horas	com a função GPS LIGADA: 11 dias	4 meses
com a função GPS DESLIGADA: até 1700 horas	com a função GPS DESLIGADA: 120 dias	

A duração da pilha depende de muitos factores, como a temperatura do ambiente onde utiliza o computador de treino, as funcionalidades seleccionadas e utilizadas e a idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas. Usar o computador de treino por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar a sua duração.

 *Pode aumentar significativamente a duração da pilha se utilizar Acessórios Disponíveis (página 6) em vez da função GPS para medir a velocidade e a distância quando não precisa de informações acerca do percurso.*

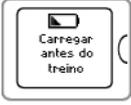
Indicação do Estado da Pilha

O ícone da pilha existente no canto superior direito do visor mostra o estado do carregamento da pilha e a carga aproximada que ainda lhe resta.

Ícone da pilha	Carga restante
	80 - 100%
	60 - 80%
	40 - 60%
	20 - 40%
	8 - 20%
	O computador de treino tem carga suficiente para uma hora de treino com a função GPS ligada.
	A carga restante no ícone da pilha está a piscar. A carga do computador de treino está demasiado fraca para gravar uma nova sessão de treino com a função GPS ligada. Nesta fase, o computador de treino desliga a função GPS. Os sons e a retroiluminação do computador de treino são também automaticamente desactivados. Só poderá iniciar uma nova gravação do treino depois de carregar o computador de treino.

Informação de pilha fraca

Quando a carga está a ficar fraca, o computador de treino notifica o utilizador através de uma mensagem e de um alarme.

Informação de pilha fraca	Estado da pilha
	<p>Bateria fraca É exibida esta indicação quando o computador de treino tem carga suficiente para uma hora de treino com a função GPS ligada.</p>
	<p>Bateria fraca , GPS desligado Esta indicação só é exibida no modo de treino.</p>
	<p>A carga do computador de treino está demasiado fraca para continuar a gravação da sessão de treino com a função GPS ligada. Nesta fase, o computador de treino desliga a função GPS. Pode continuar a utilizar Acessórios Disponíveis (página 6) e prosseguir a sessão de treino. Os sons e a retroiluminação do computador de treino são automaticamente desactivados. Só poderá iniciar uma nova gravação de treino depois de carregar o computador de treino.</p>
	<p>Carregar antes do treino A carga está demasiado fraca para gravar uma sessão de treino. Só poderá iniciar uma nova gravação de treino depois de carregar o computador de treino.</p>
	<p>Gravação parada , Bateria gasta A carga está criticamente fraca. O computador de treino pára a gravação da sessão de treino, guarda os dados de treino e entra em modo de hibernação.</p>
	
	<p>Quando o visor do computador de treino está vazio, a pilha está gasta e o computador de treino entrou em modo de hibernação. Carregue o computador de treino. Se a bateria estiver totalmente gasta, poderá demorar algum tempo até a animação do carregamento aparecer no visor.</p>

4. CONFIGURAR O COMPUTADOR DE TREINO

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 START (Iniciar). É exibida a indicação **Seleccionar idioma**. Pode seleccionar

Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi ou **Svenska** e aceitar com START (Iniciar). É exibida a indicação **Digite definições básicas**. Prima START (Iniciar) e introduza os seguintes dados:

1. **Hora:** Seleccionar **12h** ou **24h**. Se seleccionar **12h**, seccione **AM** ou **PM**. Digite a hora local.
2. **Data:** Digite a data actual.
3. **Unidades:** Seleccionar 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:** Seleccionar **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 START (Iniciar) e o computador de treino vai para o modo hora.

i *É importante que seja exacto nas Definições Básicas, sobretudo quando definir o seu peso, altura, data de nascimento e sexo, uma vez que têm impacto na precisão dos valores de medição como os limites da frequência cardíaca e consumo calórico.*

Definições de Perfil de Desporto

A funcionalidade **Perfil de Desporto** ajuda-o a iniciar a sessão de treino com facilidade. O computador de treino possui cinco perfis de desporto, um para corrida, dois para ciclismo e dois para outros desportos.

Ajuste as definições dos perfis de desporto de acordo com as suas necessidades de treino em **MENU > Definições > Perfis de desporto**. Pode, por exemplo, activar os sensores que pretende utilizar num determinado desporto. Quando inicia uma sessão de treino usando o perfil de desporto, o computador de treino detecta automaticamente os sensores necessários.

i *Por defeito, o sensor da frequência cardíaca está activado em todos os desportos. Sendo assim, o computador de treino começará automaticamente a procurar o sinal da frequência cardíaca mal prima START (Iniciar) no visor da hora. Se adquiriu um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, desactive-o em **MENU > Definições > Perfis de Desporto > Corrida > Sensor de frequência cardíaca > Desactivado**.*

Para mais informações acerca das definições de perfis de desporto, consulte Definições de Perfil de Desporto (página 31).

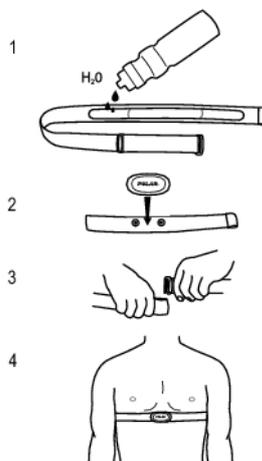
Ao activar pela primeira vez um sensor opcional (sensor de passada s3+, sensor de velocidade CS W.I.N.D. ou sensor de cadência CS W.I.N.D.), é necessário emparelhá-lo com o computador de treino. Para mais informações acerca do emparelhamento de um sensor com o computador de treino, consulte Novo acessório (página 40).

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. Isto reduz a duração da pilha. Para instruções mais detalhadas sobre a lavagem, consulte Informações importantes (página 53).*

Para tutoriais em vídeo, visite http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Iniciar uma Sessão de Treino

Coloque o transmissor 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 ou passada, consulte Novo acessório (página 40). Para utilizar a funcionalidade Polar ZoneOptimizer durante a sua sessão de treino, consulte Treinar com o Polar ZoneOptimizer (página 16).

1. Comece por premir START (Iniciar)



1. No visor da hora, prima START (Iniciar) para entrar no modo de pré-treino.

2. Emparelhe o sensor de frequência cardíaca com o computador de treino (o emparelhamento é executado apenas uma vez)

O emparelhamento garante que o seu computador de treino só recebe o sinal do seu sensor de frequência cardíaca, permitindo um treino sem interferências na presença de outros computadores de treino.

i Se adquiriu um conjunto que não inclui sensor de frequência cardíaca e tem o sensor de frequência cardíaca desactivado nas definições de Perfil de Desporto, ignore os pontos um e dois e vá directamente para o ponto três.



É exibida a indicação

1. **A procurar novo sensor FC.** O computador de treino procura o sinal de um sensor de frequência cardíaca.



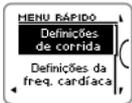
É apresentada a indicação

2. **Sensor freq. cardíaca encontrado**, mal o computador de treino encontra o sinal.
Se o computador de treino não conseguir encontrar o sensor de frequência cardíaca, verifique se a tira elástica do sensor não ficou lassa e se os eléctrodos do sensor estão húmidos.

3. Seleccione o perfil de desporto

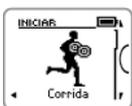


1. Seleccione o perfil de desporto que pretende utilizar com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO.



2. Para alterar as definições do perfil de desporto ou as definições da frequência cardíaca antes de iniciar a gravação do treino (no modo pré-treino), prima LUZ, sem libertar, para aceder ao **MENU RÁPIDO**. Para voltar ao modo pré-treino, prima PARA TRÁS.
Para definições de perfis de desporto, consulte Definições de Perfil de Desporto (página 31).

4. O computador de treino procura os sinais de satélite GPS / sinais do sensor



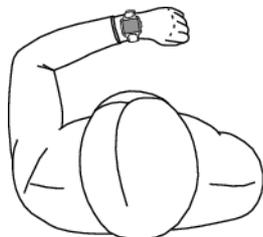
1. Se activou a função GPS e/ou um sensor opcional* neste perfil de desporto, o computador de treino começará automaticamente a procurar o sinal.

i Mantenha-se no modo pré-treino até o computador de treino captar o sinal.

4. O computador de treino procura os sinais de satélite GPS / sinais do sensor

- Para captar o sinal do satélite GPS, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e árvores.

Coloque o computador no pulso com o visor virado para cima. Mantenha o computador de treino uma posição horizontal, à sua frente e afastado do peito (veja a imagem abaixo). Durante a pesquisa, mantenha o braço imóvel e acima do nível do peito.



i Não mexa o braço durante a pesquisa. Mantenha-se quieto!

Mantenha-se quieto e na mesma posição até o computador de treino encontrar o sinal do satélite (quando o sinal é encontrado, soa um alarme e aparece uma marca de verificação no braço da figura).

Normalmente, se as condições forem boas, são necessários 30 a 60 segundos para encontrar o sinal do satélite pela primeira vez.



- A marca de verificação indica que foi encontrado o sinal do sensor. Este visor é exibido quando o computador de treino encontra o sinal do sensor de frequência cardíaca e o sinal GPS. O computador de treino determina a sua localização e marca-a como ponto de partida.

i A funcionalidade Voltar ao ponto de partida (página 23) requer informações exactas acerca do ponto de partida para poder funcionar correctamente.

Se o computador de treino não encontrar o sinal do sensor o visor exibe um triângulo com um ponto de exclamação.

5. Comece a gravar a sessão de treino



- Quando o computador de treino tiver encontrado todos os sinais, prima OK. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

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 aceder ao MENU RÁPIDO. Para mais informações, consulte Menu Rápido (página 35).

5. Comece a gravar a sessão de treino

i Antes de iniciar a gravação de uma sessão de treino, certifique-se de que o computador de treino encontrou o sinal de satélite GPS / sinal do sensor. Deste modo,

- garante a obtenção de dados da velocidade/ritmo e distância desde o início da sessão de treino.
- o computador de treino definiu o seu ponto de partida (apenas se tiver definido a função GPS como ligada). A funcionalidade Voltar ao ponto de partida (página 23) exige informações exactas acerca do ponto de partida para poder funcionar correctamente.

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

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 45).

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_{\max} for muito baixa, o computador de treino indicar-lhe-á limites especiais.

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

- i** *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.



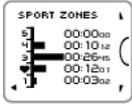
5. **Uma vez concluída a determinação, o computador de treino exibe um dos seguintes:**
- **Sport zones (zonas freq. cardíaca) predefinidas em utilização.** A determinação não teve êxito. Serão usados os limites Polar das zonas de desporto (frequência cardíaca).
 - **Sport zones optimizadas. Zonas freq. 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.**

Vistas de Treino

Pode visualizar as várias vistas de treino premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. O número de vistas de treino é exibido passados alguns segundos.

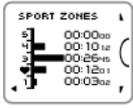
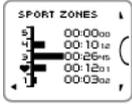
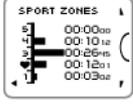
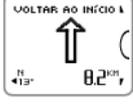
As informações apresentadas variam consoante os sensores instalados, as funcionalidades activadas e o tipo de desporto que está a praticar.

As tabelas que se seguem apresentam vistas de treino disponíveis para algumas das várias combinações de sensores. Nestes exemplos, as informações de treino são apresentadas em três linhas. Pode definir a apresentação das informações de treino em duas ou três linhas acedendo a **MENU > Definições > Perfis de desporto > Desporto > Vista de treino**.

Sensor de frequência cardíaca		Sensor de frequência cardíaca Função GPS ligada		Sensor de frequência cardíaca Sensor de passada s3+	
	FREQ. CARD. Frequência cardíaca Tempo da volta Duração		FREQ. CARD. Frequência cardíaca Velocidade/Ritmo Distância		FREQ. CARD. Frequência cardíaca Velocidade/Ritmo Distância
	ZONE POINTER ZonePointer Tempo na zona Duração		VELOCIDADE/RITMO Velocidade/Ritmo Distância Duração		VELOCIDADE/RITMO Velocidade/Ritmo Distância Duração
	CALORIAS Calorias Hora Duração		ZONE POINTER ZonePointer Tempo na zona Duração		ZONE POINTER ZonePointer Tempo na zona Duração
	SPORT ZONES Tempo em cada zona		TEMPO VOLTA 01 Tempo da volta Frequência cardíaca Distância da volta		TEMPO VOLTA 01 Tempo da volta Frequência cardíaca Distância da volta

Sensor de frequência cardíaca		Sensor de frequência cardíaca Função GPS ligada		Sensor de frequência cardíaca Sensor de passada s3+	
			VELOC. MÉDIA/RITMO MÉDIO Velocidade/ritmo médio Calorias Hora		VELOC. MÉDIA/RITMO MÉDIO Velocidade/ritmo médio Calorias Hora
			SPORT ZONES Tempo em cada zona		SPORT ZONES Tempo em cada zona
			VOLTAR AO INÍCIO Uma seta aponta para o ponto de partida. Para mais informações, consulte Voltar ao ponto de partida (página 23)		

Sensor de frequência cardíaca Sensor de velocidade CS W.I.N.D.		Sensor de frequência cardíaca Sensor de cadência CS W.I.N.D.		Sensor de frequência cardíaca Sensor de cadência CS W.I.N.D. Função GPS ligada	
	FREQ. CARD. Frequência cardíaca Velocidade/Ritmo Distância		FREQ. CARD. Frequência cardíaca Cadência Duração		FREQ. CARD. Frequência cardíaca Velocidade/Ritmo Distância
	VELOCIDADE/RITMO Velocidade/Ritmo Distância Duração		CADÊNCIA Cadência Tempo da volta Duração		VELOCIDADE/RITMO Velocidade/Ritmo Distância Duração
	ZONE POINTER ZonePointer Tempo na zona Duração		ZONE POINTER ZonePointer Tempo na zona Duração		ZONE POINTER ZonePointer Tempo na zona Duração

Sensor de frequência cardíaca		Sensor de frequência cardíaca		Sensor de frequência cardíaca	
Sensor de velocidade CS W.I.N.D.		Sensor de cadência CS W.I.N.D.		Sensor de cadência CS W.I.N.D.	
				Função GPS ligada	
	TEMPO VOLTA 01 Tempo da volta Frequência cardíaca Distância da volta		FREQ. CARD. Frequência cardíaca Calorias Hora		TEMPO VOLTA 01 Tempo da volta Frequência cardíaca Distância da volta
	VELOC. MÉDIA/RITMO MÉDIO Velocidade/ritmo médio Calorias Hora		SPORT ZONES Tempo em cada zona		VELOC. MÉDIA/RITMO MÉDIO Velocidade/ritmo médio Calorias Hora
	SPORT ZONES Tempo em cada zona				CADÊNCIA Cadência Velocidade/Ritmo Frequência cardíaca
					SPORT ZONES Tempo em cada zona
					VOLTAR AO INÍCIO Uma seta aponta para o ponto de partida. Para mais informações, consulte Voltar ao ponto de partida (página 23)

Símbolos no visor / Explicação

Cadência



Velocidade de rotação dos pedais da bicicleta

Calorias



Símbolos no visor / Explicação

As calorias queimadas até ao momento. O valor acumulado das calorias começa quando é exibida a frequência cardíaca.

Distância

Distância acumulada

Duração

Duração total da sessão de treino até ao momento

Frequência cardíaca

A frequência cardíaca actual

Distância da volta

Distância manual da volta

Tempo da volta

Número manual da volta e tempo da volta

Velocidade/Ritmo

Ritmo actual (min/km ou min/mi) ou velocidade actual (km/h ou mph)



Este símbolo é exibido quando a função GPS está ligada. O número de barras por cima da letra G indica a força do sinal GPS.



Este símbolo é apresentado quando o sensor de passada s3+ está a ser utilizado.



Este símbolo é apresentado quando o sensor de velocidade CS W.I.N.D. está a ser utilizado.

Pode seleccionar a vista da velocidade nas definições do perfil do desporto. Consulte Definições de Perfil de Desporto (página 12) para obter instruções.

ZonePointer

Símbolos no visor / Explicação



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.

Tempo na zona



Tempo gasto na zona alvo

Hora

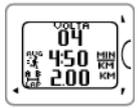


Funções dos botões durante o treino

Gravar uma volta



Prima START (Iniciar) para gravar uma volta. O visor exibe as seguintes informações:
Número da volta
Frequência cardíaca média da volta
Tempo da volta

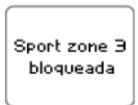


Se um sensor de velocidade estiver activado, também será exibido o seguinte:
Número da volta
Velocidade/ritmo médio da volta
Distância da volta

Bloquear uma Zona de desporto

Pode bloquear/desbloquear a sua frequência cardíaca para a zona de desporto actual.

Para bloquear/desbloquear a zona de desporto, prima START (Iniciar), sem libertar.



Se, por exemplo, estiver a correr a uma frequência cardíaca de 130 bpm, que representa 75% da sua frequência cardíaca máxima e corresponde à zona de desporto 3, pode premir START (Iniciar), sem libertar, para bloquear a sua frequência cardíaca nesta zona. É exibida a indicação **Sport zone3 Bloqueada**.



O alarme soa se estiver acima ou abaixo da zona de desporto. Desbloqueie a zona de desporto premindo novamente START (Iniciar), sem libertar: É exibida a indicação **Sport zone3 desbloqueada**.

Modo nocturno

O computador de treino 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.

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

O modo nocturno é desligado quando se termina a gravação do treino.

Ver menu rápido

Prima LIGHT (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 35).

Efectuar uma pausa / Parar a gravação do treino

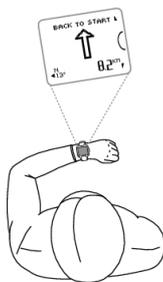
1. Para efectuar uma pausa da gravação do treino, prima PARA TRÁS uma vez. Para continuar a gravar o treino, prima START (Iniciar).
2. Para parar totalmente a gravação, prima BACK (PARA TRÁS) duas vezes. É exibido o seguinte resumo das informações do seu treino:
 - Texto informativo, por exemplo, é exibida a indicação **Treino Steady state+**, se tiver treinado durante um total mínimo de 10 minutos nas zonas de desporto. Consulte os dados de forma mais pormenorizada em **Ficheiros de treino**. Para mais informações, consulte Depois do treino (página 24)
 - **Duração e Calorias**
 - **Freq. cardíaca média e Frequência cardíaca máx.**
 - **Sport zones** (Tempo em cada zona)
 - **Ritmo médio e Ritmo máximo** ou **Velocidade média e Velocidade máxima** (visível se estiver a utilizar a função GPS ou o sensor de passada s3+/sensor de velocidade CS)
 - **Distancia** (visível se estiver a utilizar a função GPS ou o sensor de passada s3+/sensor de velocidade CS) e **Índice de corrida** (visível se estiver a utilizar a função GPS ou o sensor de passada s3+)

 *Após o treino, cuide do 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 53).*

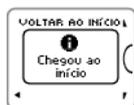
Voltar ao ponto de partida

A funcionalidade **Voltar ao ponto de partida** orienta-o de volta ao seu ponto de partida. Quando o computador de treino capta os sinais do satélite GPS no início da sessão de treino, a sua localização é guardada como ponto de partida.

Quando estiver na altura de regressar ao seu ponto de partida, faça o seguinte:



- Seleccione o visor VOLTAR AO INÍCIO.
- Mantenha o RC3 GPS na horizontal, à sua frente (logótipo "POLAR" virado para a frente).
- Ande para que o RC3 GPS determine a direcção em que se desloca. Uma seta apontará na direcção do seu ponto de partida.
- Para voltar ao ponto de partida, desloque-se sempre na direcção da seta.
- O RC3 GPS também exhibe as coordenadas da direcção e a distância directa (linha recta) entre o local onde se encontra e o ponto de partida.



Quando atingir o ponto de partida, é exibida a indicação **Chegou ao início**.

 *Mantenha sempre um mapa à mão para o caso de o RC3 GPS perder o sinal do satélite ou da bateria ficar sem carga.*

 *Esta funcionalidade utiliza a função GPS. Ligue a função GPS em Definições de Perfil de Desporto (página 31).*

6. DEPOIS DO TREINO

Benefício do treino

A funcionalidade **Benefício do treino** ajuda-o a entender melhor a eficácia do seu treino. Esta funcionalidade requer a utilização do sensor de frequência cardíaca. Depois de cada sessão de treino recebe um texto com informações sobre o seu desempenho, se tiver treinado pelo menos 10 minutos numa zona de desporto. Os comentários baseiam-se na distribuição do tempo de treino pelas zonas de desporto, consumo calórico e duração. Nos **Ficheiros de treino** obtém informações mais detalhadas. A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino.

 *Transfira os seus dados de treino para o serviço Web www.polarpersonaltrainer.com, para ver os benefícios do treino com uma abordagem mais fisiológica.*

Informação	Benefício do treino
Treino máximo+	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão desenvolveu também, significativamente, a sua fitness aeróbica e a capacidade de efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aeróbica e a capacidade de efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efectuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efectuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
Treino Tempo e Steady state	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua fitness aeróbica e a resistência muscular.
Treino Steady state e Tempo	Bom ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão desenvolveu também a capacidade para efectuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Steady state+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Steady state	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.

Informação	Benefício do treino
Treino Steady state e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Steady state e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Steady state, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Melhorou também a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Base e Steady state	Ótimo! Melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixo nível melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixo nível melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. O exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

Ficheiros de treino

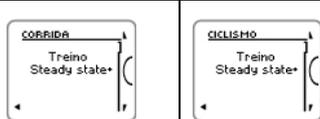
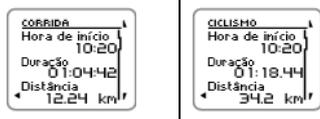
O computador de treino regista os dados de treino em **Ficheiros de treino** quando a sessão dura pelo menos um minuto.

Para visualizar dados básicos sobre o seu desempenho, consulte **MENU > Dados > Ficheiros de treino**.

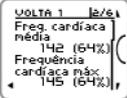
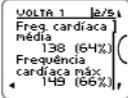
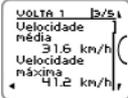
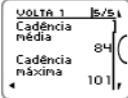
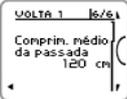
Para uma análise mais pormenorizada, transfira os dados para o polarpersonaltrainer.com utilizando o cabo USB e o software WebSync. O serviço Web oferece várias opções de análise dos dados.

Em **Ficheiros de treino**, navegue com os botões UP (PARA CIMA)/ DOWN (PARA BAIXO) para seleccionar o ficheiro que quer rever e prima START (Iniciar).

As informações guardadas num ficheiro de treino dependem do perfil de desporto e dos sensores utilizados. A tabela que se segue apresenta exemplos de vistas de ficheiros de treino para corrida e ciclismo.

VISTAS DE FICHEIROS DE TREINO	INFORMAÇÕES APRESENTADAS
	<p>Texto com informações do seu desempenho. Por exemplo, é exibida a indicação Treino Steady state+, se tiver treinado pelo menos 10 minutos nas zonas de desporto.</p> <p>Para visualizar o benefício do treino, seleccione Mais detalhe premindo START (Iniciar).</p>
	<p>Hora de início</p> <p>Duração</p> <p>Distancia (visível se estiver a utilizar a função GPS ou o sensor de passada s3+/sensor de velocidade CS)</p>

VISTAS DE FICHEIROS DE TREINO		INFORMAÇÕES APRESENTADAS
		FC média FC máxima FC mínima (visível se estiver a utilizar o sensor de frequência cardíaca)
		Calorias % gord. queim. por total calorias (visível se estiver a utilizar o sensor de frequência cardíaca)
		Ritmo médio / Velocidade média Ritmo máximo / Velocidade máxima (visível se estiver a utilizar a função GPS ou o sensor de passada s3+/sensor de velocidade CS)
		Cadência média Cadência máxima (visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+ ou o sensor de cadência CS)
		Índice de corrida (visível se estiver a utilizar a função GPS ou o sensor de passada s3+)
		Comprim. médio da passada (visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+) Índice de corrida (visível se estiver a utilizar a função GPS ou o sensor de passada s3+)
		Bicicleta em utilização Duração do percurso (visível se o desporto do ficheiro de treino for ciclismo)
		Sport zones Tempo em cada zona (visível se estiver a utilizar o sensor de frequência cardíaca)
		Limites zona (visível se estiver a utilizar o ZoneOptimizer e o sensor de frequência cardíaca)
		Volts/Voltas autom. (número de voltas) Melhor volta Volta média
		Para visualizar informações detalhadas da volta, seleccione Mais detalhe premindo START (Iniciar).

VISTAS DE FICHEIROS DE TREINO	INFORMAÇÕES APRESENTADAS		
			<p>São exibidas as seguintes informações acerca da VOLTA 1/ VOLTA A. 1:</p> <p>Tempo da volta</p> <p>Tempo parcial</p>
	<p>Pode seleccionar as voltas com os botões UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO).</p> <p>Para procurar as seguintes informações sobre uma determinada volta, prima START (Iniciar).</p>		
			<p>Freq. cardíaca média</p> <p>Frequência cardíaca máx.</p>
			<p>Ritmo médio / Velocidade média</p> <p>Ritmo máximo / Velocidade máxima</p> <p>(visível se estiver a utilizar a função GPS ou o sensor de passada s3+/sensor de velocidade CS)</p>
			<p>Distancia da volta</p> <p>Tempo parcial</p> <p>(visível se estiver a utilizar a função GPS ou o sensor de passada s3+/sensor de velocidade CS)</p>
			<p>Cadência média</p> <p>Cadência máxima</p> <p>(visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+ ou o sensor de cadência CS)</p>
			<p>Comprim. médio da passada</p> <p>(visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+)</p>

Eliminar ficheiros

A memória dos ficheiros de treino fica cheia quando se atinge o tempo máximo de gravação ou o número

PORTUGUÊS

máximo de ficheiros. Para mais informações acerca dos limites, consulte Especificações Técnicas (página ?).

Quando a memória dos ficheiros de treino fica cheia, o ficheiro mais antigo é substituído pelo mais recente. Para guardar durante mais tempo um ficheiro de treino, transfira-o para o serviço Web Polar em www.polarpersonaltrainer.com. Para mais informações, consulte [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) (página 30).

Para eliminar um ficheiro de treino:

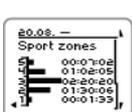
1. Seleccione **MENU > DADOS > Eliminar ficheiros > Ficheiro de treino** e prima START (Iniciar). Navegue nos ficheiros com os botões UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO) e seleccione o ficheiro que quer eliminar. Prima START (Iniciar). É exibida a pergunta: **Eliminar ficheiro? SIM/NÃO**.
Em alternativa, pode eliminar um ficheiro em **MENU > Dados > Ficheiros de treino**. Utilize os botões UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO) para seleccionar o ficheiro que quer eliminar e prima LIGHT (LUZ), sem libertar. É exibida a pergunta: **Eliminar ficheiro? SIM/NÃO**.
2. Seleccione **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. Nota! A eliminação de um ficheiro dos totais não elimina dados dos **Resumos semanais**. Os **Resumos semanais** só podem ser reiniciados

Para eliminar todos os ficheiros:

1. Seleccione **MENU > DADOS > Eliminar ficheiros > Todos os ficheiros** e prima START (Iniciar). É exibida a pergunta: **Eliminar todos os ficheiros? SIM/NÃO**.
2. 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.

Resumos semanais

Para ver resumos semanais dos ficheiros de treino seleccione **MENU > Dados > Resumos semanais > Resumo** e prima START (Iniciar).

	RESUMO Esta semana As datas em que os dados foram recolhidos Duração
	Duração Distância
	Calorias Número de sessões
	Zonas de desporto 1, 2, 3, 4 e 5 Tempo por zona

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.

Totais desde xx.xx.xxxx

Para ver totais dos ficheiros de treino seleccione **MENU** > **Dados** > **Totais desde** e prima START (Iniciar).

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

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. POLARPERSONALTRAINER.COM

Analisar os Dados de Treino

Para um acompanhamento a longo prazo, guarde os seus ficheiros de treino no serviço Web polarpersonaltrainer.com. Este serviço permite-lhe visualizar informações detalhadas das suas sessões de treino e compreendê-lo melhor. Com o cabo USB e o software WebSync, é fácil transferir ficheiros de treino para o serviço Web polarpersonaltrainer.com.

 *Para transferir ficheiros utilize o cabo USB enviado com o produto. Se utilizar um outro cabo USB, certifique-se de que é um cabo USB A para B miniatura, conforme à norma USB 2.0.*

Como configurar o seu PC para transmissão de dados

1. Registe-se em polarpersonaltrainer.com
2. Transfira o software WebSync do site polarpersonaltrainer.com e instale-o no seu computador polarpersonaltrainer.com.
3. Ligue o conector USB miniatura à porta USB do computador de treino e o conector USB à porta USB do computador.
4. O software WebSync arranca automaticamente e abre-se a janela de boas vindas (pode também fazer duplo clique no ícone WebSync da barra de tarefas/barra de menus para iniciar o WebSync).
Se pretende transferir dados de treino, seleccione **Sincronizar**. Se pretender ligar ao computador de treino para modificar e transferir definições para o computador de treino, seleccione **Computador de treino**.

Para mais informações acerca da transferência de dados e da modificação das definições do computador de treino, consulte Ajuda do WebSync

[https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/pt/Polar_WebSync_2.x_Help_PT.htm].

Utilização dos Programas de Treino de Resistência Polar

Utilize o Programa de Resistência Polar já pronto para corrida ou ciclismo ou crie as suas próprias sessões de treino faseado em polarpersonaltrainer.com. Transfira-as para o computador de treino usando o cabo USB e o software WebSync. Para mais informações, consulte a Ajuda do polarpersonaltrainer.com [<https://www.polarpersonaltrainer.com/help/pt/index.html>].

Quando tiver transferido o programa para o computador de treino, aceda a **MENU > PROGRAMA** e prima **START (INICIAR)**. Pode percorrer as sessões de treino planeado com os botões **UP (PARA CIMA)/DOWN (PARA BAIXO)** e seleccionar a sessão de treino que pretende fazer (por exemplo, Qui 26.8 corrida longa 20 km). Para iniciar o treino, prima **START (INICIAR)**.

Para mais informações acerca dos programas de Resistência, consulte Programa de treino de resistência Polar para corrida e ciclismo (página 51).

8. DEFINIÇÕES

Definições de Perfil de Desporto

Ajuste as definições dos perfis de desporto de acordo com as suas necessidades de treino em **MENU > Definições > Perfis de desporto**. Pode, por exemplo, activar os sensores que pretende utilizar nos vários desportos. Quando inicia uma sessão de treino usando o perfil de desporto, o computador de treino detecta automaticamente os sensores necessários.

Por predefinição, são exibidos quatro perfis de desporto no modo pré-treino: **Corrida**, **Ciclismo (Bicicleta 1)**, **Outros desp.1** e **Outros desp.2**. Por definição, o quinto perfil de desporto, **Ciclismo (Bicicleta 2)**, não é exibido no modo pré-treino. Pode definir **Ciclismo (Bicicleta 2)** para ser exibido no modo pré-treino, em Definições do ciclismo.

 *Por predefinição, o sensor de frequência cardíaca está ligado em todos os desportos e o computador de treino começa automaticamente a procurar o sinal do sensor de frequência cardíaca mal prima START (Iniciar) no modo hora. Se adquiriu um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, desactive-o em **MENU > Definições > Perfis de desporto > Desporto > Sensor de frequência cardíaca > Desactivado**.*

Definições da corrida

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

- **Sons de treino:** Seleccione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Sensor freq. cardíaca:** Seleccione **Ligado**, **Desligado** ou **Procurar novo**.
- **Sensor GPS:** Seleccione **Ligado** ou **Desligado**.
- **Sensor de passada:** Seleccione **Desligado** ou **Procurar novo**. Se já emparelhou um sensor de passada, a opção **Ligado** também está visível.
- **Calib. sensor de passada:** Seleccione **Calibrar > A correr** ou **Definir factor**. Para mais informações acerca da calibração, consulte Calibrar o sensor de passada Polar s3+ (página 42).

 *A calibração do sensor de passada só está visível se o sensor tiver sido previamente definido como Ligado.*

- **Vista velocidade:** Seleccione **Quilómetros por hora** ou **Minutos por quilómetro**. Se seleccionou unidades imperiais, seleccione **Milhas por hora** ou **Minutos por milha**.
- **Volta automática:** Seleccione **Ligada** ou **Desligada**. Se definiu a volta automática como **Ligada**, é exibida a indicação: **Definir distancia da volta automática**. Defina a distância em quilómetros ou em milhas.
- **Mostrar em m. pré-treino?** Seleccione **Sim** e será exibida a indicação: **Desporto disponível no m. pré-treino**. Ao premir START (Iniciar) no modo hora, o desporto é exibido na lista de desportos do modo pré-treino. Seleccione **Não** e será exibida a indicação **Desporto não disponível no m. pré-treino**.
- **Numeração das vistas de treino:** Seleccione **Ligada** ou **Desligada**. Se definiu a **Numeração das vistas de treino** como **Ligada**, o número de vistas de treino será exibido durante alguns segundos quando navega nas vistas de treino com os botões UP (PARA CIMA)/DOWN (PARA BAIXO).
- **Vista de treino:** Seleccione **3 linhas** ou **2 linhas**. As informações de treino serão apresentadas em três ou duas linhas consoante a sua selecção.

 *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 Novo acessório (página 40).

Definições do ciclismo

Para ver ou modificar definições do perfil de desporto para ciclismo, seleccione **MENU > Definições > Perfis de desporto > Ciclismo (Bicicleta 1)/Ciclismo2 (Bicicleta 2)**

- **Sons de treino:** Seleccione **Desligado**, **Suaves**, **Altos** ou **Muito altos**.
- **Sensor freq. cardíaca:** Seleccione **Ligado**, **Desligado** ou **Procurar novo**.
- **: GPS:** Seleccione **Ligado** ou **Desligado**.
- **Definições bicicleta 1** Para mais informações, consulte Definições bicicleta.
- **Vista velocidade:** Seleccione **Quilómetros por hora** ou **Minutos por quilómetro**. Se escolheu unidades imperiais seleccione **Milhas por hora** ou **Minutos por milha**.
- Por predefinição, a **Volta automática** está Desligada Prima START (Iniciar) e será exibida a indicação: **Definir distancia**. Defina a distância em quilómetros ou em milhas e confirme com START (Iniciar). É exibida a indicação: **Volta autom. definida para x.x km**. Depois, pode definir a Volta automática como **Desligada** ou **Ligada**.
- **Mostrar em m. pré-treino?** Seleccione **SIM** e será exibida a indicação **Desporto disponível no m. pré-treino**. Ao premir START (Iniciar) no modo hora, o desporto é exibido na lista de desportos do modo pré-treino. Seleccione **Não** e será exibida a indicação: **Desporto não disponível no m. pré-treino**.
- **Numeração das vistas de treino:** Seleccione **Ligada** ou **Desligada**. Se definiu a **Numeração das vistas de treino** como **Ligada**, o número de vistas de treino será exibido durante alguns segundos quando navega nas vistas de treino com os botões UP (PARA CIMA)/DOWN (PARA BAIXO).
- **Vista de treino:** Seleccione **3 linhas** ou **2 linhas**. As informações de treino serão apresentadas em três ou duas linhas, consoante a sua selecção.

Definições da bicicleta

Para ver ou modificar as definições da bicicleta, seleccione **MENU > Definições > Perfis de desporto > Ciclismo (Bicicleta1)/Ciclismo2 (Bicicleta 2) > Definições bicicleta 1/Definições bicicleta 2**

- **Sensor velocidade:** Seleccione **Desligado** ou **Procurar novo**. Se já emparelhou um sensor de passada, a opção **Ligado** também está visível.
- **Tamanho roda:** Defina o tamanho da roda como xxxx mm. Para mais informações sobre como medir o tamanho da roda, consulte Medir tamanho da roda.
- **Sensor de cadência:** Seleccione **Desligado** ou **Procurar novo**. Se já emparelhou um sensor de cadência, a opção **Ligado** também está visível.
- **Inicialização automática:** Defina **Desligada** ou **Ligada**. Se seleccionar **Ligado**, será exibida a indicação **Activar sensor de velocidade SIM/NÃO**. Seleccione **SIM** e será exibida a indicação: **Inicialização automática ligada**. Se ainda não tiver emparelhado um sensor de velocidade com o seu computador de treino, será exibida a indicação **Necessário sensor veloc. para bicicleta** e o computador de treino regressa a **Definições bicicleta 1/Definições bicicleta 2**. 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 Novo acessório (página 40).

Medir o tamanho da roda

Seleccione **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

ETRT0	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
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 dependem 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 de Outro desporto

Para ver ou modificar definições do perfil de desporto para outros desportos, seleccione **MENU > Definições > Perfis de desporto > Outros desp.1/Outros desp.2**

- **Sons de treino:** Seleccione **Desligado, Suaves, Altos** ou **Muito altos**.
- **Sensor freq. cardíaca:** Seleccione **Ligado, Desligado** ou **Procurar novo**.
- **Sensor GPS:** Seleccione **Ligado** ou **Desligado**.
- **Vista velocidade:** Seleccione **Quilómetros por hora** ou **Minutos por quilómetro**. Se seleccionou unidades imperiais, seleccione **Milhas por hora** ou **Minutos por milha**.
- **Volta automática:** Defina **Ligada** ou **Desligada**. Se definiu a volta automática como **Ligada**, é exibida a indicação: **Definir distancia da volta automática**. Defina a distância em quilómetros ou em milhas.
- **Mostrar em m. pré-treino?** Seleccione **Sim** e será exibida a indicação: **Desporto disponível no m. pré-treino**. Ao premir START (Iniciar) no modo hora, o desporto é exibido na lista de desportos do modo pré-treino. Seleccione **Não** e será exibida a indicação: **Desporto não disponível no m. pré-treino**.
- **Numeração das vistas de treino:** Seleccione **Ligada** ou **Desligada**. Se definiu a **Numeração das vistas de treino** como **Ligada**, o número de vistas de treino será exibido durante alguns segundos quando navega nas vistas de treino com os botões UP (PARA CIMA)/DOWN (PARA BAIXO).
- **Vista de treino:** Seleccione **3 linhas** ou **2 linhas**. As informações de treino serão apresentadas em três ou duas linhas consoante a sua selecção.

 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 Novo acessório (página 40).

Definições da frequência cardíaca

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

- **ZoneOptimizer**: Definir **Ligado** ou **Desligado**.
- **Vista freq. cardíaca**: Seleccione **Batimentos por minuto** (BPM) ou **Percent. do máximo** (% do máximo).
- **Bloqueio zona freq. cardíaca**: Seleccione **Bloqueio zona freq. cardíaca DESLIGADA**, ou bloqueie uma das zonas seleccionando **Zona 1**, **Zona 2**, **Zona 3**, **Zona 4** ou **Zona 5**. É exibida a indicação **Zona X bloqueada**.
- **Sport zones**: Definir limites da frequência cardíaca da zona 1, 2, 3, 4 e 5. Para mais informações acerca de zonas de desporto, consulte Zonas de Desporto Polar (página 44).
Antes de modificar os limites de zona precisa de definir o ZoneOptimizer como desligado. É exibida a indicação **Para modificar zonas, desactive ZoneOptimizer . Desactivar ZoneOptimizer? SIM/NÃO?** Seleccione **SIM**, é apresentada a indicação **ZoneOptimizer desligado**. Pode começar a modificar os limites da zona.

Definições das informações do utilizador

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

Para ver e modificar definições das informações do utilizador, seleccione **MENU > Definições > Informações utilizador > INF. UTILIZADOR**. Percorra a selecção premindo UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO) e aceite o valor com START (Iniciar).

- **Peso**: Defina o seu peso em quilos (kg) ou libras (lb).
- **Altura**: Defina a sua altura em centímetros (cm) ou em pés e polegadas (se optar por unidades imperiais)
- **Data de nascimento**: Defina a sua data de nascimento. A ordem pela qual indica as definições da data depende do formato da hora e data seleccionados (24h: dia - mês - ano / 12h: mês - dia - ano).
- **Sexo**: Seleccione **Masculino** ou **Feminino**.
- **Nível de actividade**: Seleccione **Baixo (0-1 h/semana)**, **Moderado (1-3 h/semana)**, **Alto (3-5 h/semana)** ou **Máximo (5+ h/semana)**
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 intensidade global da sua actividade física durante os últimos três meses. O nível de actividade é utilizado no cálculo do dispêndio de energia.
 - **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 desporto para fins recreativos nem 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.
- **Frequência cardíaca máx.**: Defina a sua frequência cardíaca máxima se a tiver medido através de testes adequados. O valor de frequência cardíaca máxima com base na idade (220-idade) é apresentado como valor predefinido quando a define pela primeira vez. Para mais informações, consulte Frequência Cardíaca Máxima (FC_{máx.}).
- **OwnIndex (VO_{2máx.})**: Defina o seu valor OwnIndex (valor VO_{2máx.}). Para mais informações, consulte OwnIndex.

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 (página 37), prevê o seu consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$). Geralmente, o OwnIndex varia entre 20 e 95, sendo idêntico ao $VO_{2máx}$, que é 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

Para ver e modificar as suas definições gerais, seleccione **MENU > Definições > Definições gerais**.

- **Sons:** Seleccione **Ligado** ou **Desligado**
- **Bloqueio de botões:** Seleccione **Bloqueio manual** ou **Bloqueio automático**
- **Unidades:** Seleccione **Unid. métricas (kg, m)** ou **Unid. Imperiais (lbs, ft)**
- **Idioma:** Seleccione **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** ou **Svenska** e aceite com **START** (Iniciar).

Definições do relógio

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

- **Alarme:** Definir repetir alarme **Desligado, Uma vez, Segunda a Sexta** ou **Todos os dias**
- **Hora:** Seleccionar **Hora 1, Hora 2** ou **Hora em utilização**
- **Data:** Definir **data, Formato da data** e **Separador da data**
- **Dia de início da semana:** Seleccione **Segunda, Sábado** ou **Domingo**
- **Mostrador do relógio:** Seleccione **Só hora, Hora e logótipo** ou **Hora e evento** (visível se definiu um evento no www.polarpersonaltrainer.com e transferiu os dados para o computador de treino com o cabo USB e o software WebSync).

Menu Rápido

Algumas definições podem ser modificadas com um botão de atalho. Pode aceder ao **Menu rápido** premindo o botão **LIGHT (LUZ)**, sem libertar, no modo hora, pré-treino ou treino. Dependendo do modo a partir do qual acedeu ao Menu rápido, encontrará selecções diferentes.

Modo hora

No modo hora, prima o botão **LIGHT (LUZ)**, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**.

- Seleccione **Bloquear botões** e prima **START** (Iniciar). Para desbloquear os botões volte a premir **LIGHT (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

Para entrar no modo pré-treino, prima **START** (Iniciar) no modo hora. No modo pré-treino, prima o botão **LIGHT (LUZ)**, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**.

- Edite as definições do perfil de desporto. Para mais informações, consulte Definições de Perfil de Desporto (página 31).
- Edite as definições da frequência cardíaca. Para mais informações, consulte Definições da frequência

cardíaca (página 34).

Modo Treino

No modo treino, prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**.

- Seleccione **Bloquear botões** e prima START (Iniciar). Para desbloquear botões, prima novamente **LUZ** sem libertar.
- Seleccione **Procurar sensor** e o computador de treino começa a procurar o sensor.

 *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 a função GPS ou o sensor opcional de velocidade CS/sensor de passada s3+ estiver definido para o perfil de desporto.*

- Seleccione **Info do GPS** para ver o número de satélites visíveis.
- 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. 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 ($VO_{2m\acute{a}x}$), 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 é muito benéfica 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 conseguir ver alterações perceptíveis no seu OwnIndex. As pessoas em pior forma física evidenciam progressos 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 fazer exercício que utilize 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 os seus progressos, comece por medir o seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas para obter um valor de referência e, posteriormente, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Para garantir resultados fiáveis, adopte os seguintes procedimentos básicos:

- Realize o teste em qualquer local - em casa, no escritório, num ginásio - desde que o ambiente à sua volta 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 fazer refeições pesadas ou fumar nas 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 13)

Introduza as informações do utilizador

Selecione **MENU > Definições > Informações utilizador**

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

Executar o teste

Selecione **MENU > Teste fitness > Iniciar teste**

O teste começa assim que o computador de treino detectar a sua frequência cardíaca. A barra de progresso indica que o teste está em curso. Mantenha-se relaxado e limite os seus movimentos e a comunicação com outras pessoas.

Se não tiver definido o seu nível de actividade física a longo prazo nas 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 34).

PORTUGUÊS

Se o 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 sensor 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. O OwnIndex é exibido através de um valor numérico e de uma avaliação do nível. Para mais informações sobre estes testes, consulte Classes de nível de fitness.

Actualizar $VO_{2máx}$?

- Seleccione **Sim** para guardar o valor OwnIndex nas suas definições de utilizador e no menu **Resultados OwnIndex**.
- Seleccione **Não**, apenas se conhece o seu valor para o $VO_{2máx}$, determinado através de provas adequadas e se este diferir em mais de um nível de fitness do resultado OwnIndex. O seu valor OwnIndex é guardado apenas no menu **Resultados OwnIndex**. Para mais informações sobre a tendência de fitness consulte Resultados OwnIndex .

Pode parar o teste em qualquer altura premindo **PARA TRÁS**. Durante alguns segundos é exibida a indicação **Teste cancelado**.

 *Depois de guardado, o valor OwnIndex é usado para calcular o consumo de calorias.*

Depois do teste

Níveis 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
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

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
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.

Resultados OwnIndex

Selecione **MENU > Teste de fitness > Resultados OwnIndex**

No menu **Resultados OwnIndex** para ver a evolução do seu OwnIndex. No máximo, são apresentados no visor os 60 valores OwnIndex mais recentes e as respectivas datas. Quando o último ficheiro de resultados for utilizado, o resultado mais antigo é automaticamente eliminado.

Eliminar valor OwnIndex

Selecione **MENU > Teste de fitness > Resultados OwnIndex**

Selecione o valor que quer eliminar e prima LIGHT (LUZ), sem libertar. > É exibida a indicação **Eliminar valor OwnIndex (xx)? Sim/Não**. Confirme com START (Iniciar).

Analisar os resultados OwnIndex com o software

A transferência de resultados do teste para o polarpersonaltrainer.com permite-lhe analisar resultados de várias formas, podendo ainda aceder a informações mais detalhadas sobre os seus progressos.

10. NOVO ACESSÓRIO

Emparelhar um novo sensor com o computador de treino

Antes de utilizar um novo sensor 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 sensor, permitindo-lhe fazer exercício em grupo, sem interferências.

Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa. Este procedimento destina-se a evitar interferências provocadas pelas transmissões de dados de longo alcance. Quando emparelhar o novo sensor, certifique-se de que não está perto (40 m/131 pés) de outros sensores semelhantes.

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

Se não tiver emparelhado o seu computador de treino com um sensor de frequência cardíaca, o emparelhamento é executado automaticamente quando iniciar uma sessão de treino. Coloque o computador de treino e o sensor de frequência cardíaca e comece por premir START (Iniciar). É exibida a indicação **A procurar novo sensor FC**. O computador de treino procura o sinal de um sensor de frequência cardíaca. É apresentada a indicação **Sensor freq. cardíaca encontrado** mal o computador de treino encontra o sinal.

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 > Sensor de frequência cardíaca > Procurar novo** e prima START (Iniciar).
2. O computador de treino começa a procurar o sinal do sensor e é exibida a informação: **A procurar novo sensor freq. cardíaca**.
3. Depois do novo sensor ser detectado, é exibida a indicação: **Sensor freq. cardíaca encontrado**. O emparelhamento está concluído.
4. Se a procura não tiver êxito, é exibida a indicação: **Sensor freq. cardíaca não encontrado** ou **Interferência de outros sensores de FC. Afaste-se.** É exibida a pergunta **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 (PARA TRÁS), sem libertar.

Só pode existir um sensor de frequência emparelhado com o computador de treino de cada vez. No entanto, o computador de treino memoriza os últimos três emparelhamentos. Se o sensor de frequência cardíaca mais recentemente emparelhado não estiver disponível mas o anterior sim, o computador de treino capta o sinal de frequência cardíaca do sensor anterior.

Emparelhar um novo sensor de velocidade com o computador de treino

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

Pode ter duas bicicletas no computador de treino. Os sensores de cada bicicleta têm de ser emparelhados separadamente. Só pode emparelhar um sensor de velocidade por bicicleta. Se tiver duas bicicletas, ambas poderão utilizar o mesmo sensor de velocidade. Ou cada uma delas poderá ter o seu próprio conjunto de sensores. Quando emparelha um novo sensor para uma bicicleta que já tem na memória um sensor anteriormente emparelhado, o novo sensor substitui o anterior.

1. Aceda a **MENU > Definições > Perfis de desporto > Ciclismo (Bicicleta1)/Ciclismo (Bicicleta2) > Definições bicicleta 1/Definições bicicleta 2 > Sensor de velocidade > Procurar novo** e prima START (Iniciar).
2. É exibida a indicação: **Premir OK (START) para iniciar a volta de teste**.

3. Prima START (Iniciar) e é 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.** , É exibida a pergunta **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 BACK (PARA TRÁS), sem libertar.

Emparelhar um novo sensor de cadência com o computador de treino

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

Pode ter duas bicicletas no computador de treino. Os sensores de cada bicicleta têm de ser emparelhados separadamente. Só pode emparelhar um sensor de cadência por bicicleta. Se tiver duas bicicletas, poderão ambas utilizar o mesmo sensor de cadência. Ou cada uma delas poderá ter o seu próprio conjunto de sensores. Quando emparelha um novo sensor para uma bicicleta que já tem na memória um sensor anteriormente emparelhado, o novo sensor substitui o anterior.

1. Aceda a **MENU > Definições > Perfis de desporto > Ciclismo (Bicicleta 1)/Ciclismo (Bicicleta 2) > Definições bicicleta 1/Definições bicicleta 2 > Sensor de cadência > Procurar novo** e prima START (Iniciar).
2. É exibida a indicação: **Premir OK (START) para iniciar a volta de teste** .
3. Prima START (Iniciar) e é 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.** , É exibida a pergunta **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 BACK (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. Para mais informações sobre a instalação do sensor de passada consulte o manual do utilizador do sensor de passada ou veja um tutorial em vídeo em http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Só pode emparelhar um único sensor de passada com o computador de treino. Se emparelhar um novo sensor, este substitui sempre o que tinha emparelhado anteriormente. O sensor de passada só pode ser emparelhado para o perfil de desporto Corrida.

1. Aceda a **Menu > Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Procurar novo** e prima START (Iniciar).
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.** É exibida a pergunta **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 (PARA TRÁS), sem libertar.

Calibrar o sensor de passada Polar s3+

O sensor de passada Polar s3+ só pode ser definido para o perfil de desporto **Corrida**.

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 ocorrerem 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 deve ser feita à sua velocidade de corrida média.

Calibração com o assistente de corrida

 *Antes da calibração, o sensor de passada tem de ser emparelhado com o computador de treino. Para mais informações acerca do emparelhamento do sensor de passada com o computador de treino, consulte Novo acessório (página 40).*

Certifique-se de que a função sensor de passada está activada no computador de treino. Prima PARA CIMA para aceder ao **MENU** e seleccione **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Ligado**.

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

1. **MENU > Definições > Perfis de desporto > Corrida > Calib. sensor de passada > A correr**. É exibida a indicação **Definir distancia**.
2. Ajuste a distância que pretende correr para calibrar o sensor (a distância mínima de calibração é 400 metros / 0,3 milhas). Prima START (Iniciar). É exibida a indicação: **Imóvel até sensor pass. ser encontrado**.
3. É exibida a indicação **Premir OK (START) e correr xx.x km/mi**. Na linha de partida, prima START (Iniciar), comece a corrida dando o primeiro passo com o pé do sensor e percorra a distância programada a um ritmo constante.
4. É exibida a indicação **Premir OK (START) e correr xx.x km/mi**. Pare exactamente na linha que assinala a distância programada e prima START (Iniciar).

 *Uma vez atingida a distância programada, pare exactamente na linha final dessa distância e mantenha-se imóvel para a calibrar o sensor. Se se mexer antes de aparecer a indicação **Calibrado para x.xxx**, a calibração falha.*

5. Quando a calibração é concluída com sucesso, é exibida a indicação, **Calibrado para x.xxx**. Passa a ser utilizado o novo factor de calibração. É exibida a pergunta: **Continuar gravação?** Se pretender continuar a gravação da sessão de treino, seleccione **Sim**. Caso contrário, seleccione **Não**.
6. Para cancelar a calibração, prima BACK (PARA TRÁS); é exibida a indicação **Calibração cancelada**.

Definir o factor de calibração manualmente

O factor de calibração corresponde ao 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: $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$. Durante a calibração manual o intervalo do factor de calibração é 0,500-1,500. Se definir um factor de calibração abaixo ou acima destes valores, a calibração não é bem sucedida.

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

1. **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Definir factor .**
2. Ajuste o factor. É exibida a indicação **Calibrado para x.xx** .

O factor de calibração também pode ser definido durante o treino, quando estiver a utilizar o sensor de passada. Prima LIGHT (LUZ), sem libertar, para seleccionar **Menu rápido** e seleccione depois **Calib. sensor de passada > Definir factor** . É exibida a indicação **Calibrado para x.xx** e pode continuar a correr.

Calibrar sensor correndo uma distância conhecida (calibração rápida)

 *Antes da calibração, o sensor de passada tem de ser emparelhado com o computador de treino. Para mais informações acerca do emparelhamento do sensor de passada com o computador de treino, consulte Novo acessório (página 40).*

Definir a distância de volta correcta

Pode calibrar o sensor em qualquer altura do treino, corrigindo a distância da volta, desde que não esteja a treinar com objectivos baseados na distância. Corra uma distância conhecida, de preferência mais de 1000 metros / 0,62 milhas.

Certifique-se de que a função sensor de passada está activada no computador de treino. No modo hora prima UP (PARA CIMA) para aceder ao **MENU** e seleccione **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Ligado** .

1. No modo hora prima START (Iniciar) e seleccione **Corrida** como perfil de desporto. Prima novamente START (Iniciar) e comece a correr.
2. No ponto de partida de uma volta cuja distância é conhecida, prima START (Iniciar) (a distância mínima de calibração é 400 metros / 0,3 milhas). Quando tiver concluído a volta, prima START (Iniciar).
3. Depois, calibre o sensor: Prima LIGHT (LUZ), sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. Seleccione **Calib. sensor de passada** .
4. Seleccione **Def. distancia volta correcta**. Corrija a distância indicada para a volta, substituindo-a pela distância que acabou de correr e prima START (Iniciar). É exibida a indicação: **Calibrado para x.xxx** . O sensor está agora calibrado e pronto para ser utilizado.

Definir a distância correcta

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

1. No modo hora prima START (Iniciar) e seleccione **Corrida** como perfil de desporto. Prima de novo START (Iniciar) e comece a correr.
2. Prima LIGHT (LUZ), sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. Seleccione **Calib. sensor de passada** .
3. Seleccione **Def. distancia correcta**. Corrija a distância indicada, substituindo-a pela distância que acabou de correr e prima START (Iniciar). É exibida a indicação: **Calibrado para x.xxx** . O sensor está agora calibrado e pronto para ser utilizado.

11. POLAR SMART COACHING

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 _{máx.} , bpm	Exemplo de durações	Benefício do treino
MUITO INTENSO 	90–100% 171–190 bpm	menos de 5 minutos	BENEFÍCIOS: desenvolve o desempenho máximo e a velocidade SENSAÇÃO: Muito cansativo para a respiração e músculos. RECOMENDADO PARA: pessoas em forma e treino atlético
INTENSO 	80–90% 152–172 bpm	2-10 minutos	BENEFÍCIOS: aumenta a capacidade de desempenho máximo SENSAÇÃO: fadiga muscular e respiração difícil RECOMENDADO PARA: toda a gente, para exercícios mais curtos
MODERADO 	70–80% 133–152 bpm	10–40 minutos	BENEFÍCIOS: melhora a fitness aeróbica SENSAÇÃO: ligeiro esforço muscular, facilidade de respiração, transpiração moderada RECOMENDADO PARA: toda a gente, para exercícios moderadamente longos
LEVE 	60–70% 114–133 bpm	40-80 minutos	BENEFÍCIOS: melhora a resistência básica e a queima de gordura SENSAÇÃO: respiração confortável e fácil, baixa carga muscular, transpiração ligeira RECOMENDADO PARA: toda a gente, para exercícios mais longos e para exercícios mais curtos efectuados repetidamente
MUITO LEVE 	50–60% 104–114 bpm	20-40 minutos	BENEFÍCIOS: melhora a saúde geral e ajuda a recuperar SENSAÇÃO: muito fácil para a respiração e músculos. RECOMENDADO PARA: gestão de peso e recuperação activa

FC_{máx.} = 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.

A capacidade aeróbica é melhorada 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.

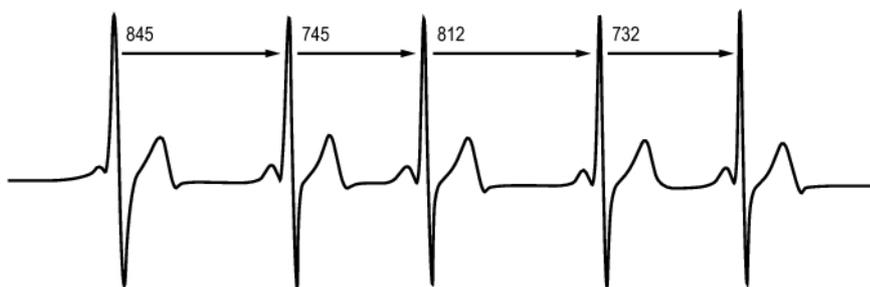
Se o seu objectivo é competir ao melhor nível, terá de treinar nas **zonas de frequência cardíaca 4 e 5**. Nestas zonas, faz-se exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O 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 44). 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.

- 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.
- 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.
- 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.

i *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 fisiologista.
- Também pode determinar a sua $FC_{m\acute{a}x}$ através de um teste prático, realizado com um dos seus colegas de treino.
- A $FC_{m\acute{a}x}$ também pode ser determinada através de uma fórmula comum: 220 - 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, 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 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 retorno à calma após o exercício, pelo menos durante 10 minutos.

Cadência de corrida e comprimento da passada

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

PORTUGUÊS

Comprimento da passada* é o comprimento médio de um passo. É a distância entre os pontos de contacto do pé direito e esquerdo com o chão.

Velocidade de corrida = 2 * comprimento 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 o comprimento da passada para aumentar a velocidade: o comprimento 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 em 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.

Uma boa maneira de melhorar o comprimento 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 do comprimento 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 do desempenho. O desempenho (a rapidez/facilidade de corrida a um determinado ritmo) é directamente influenciado pela forma física aeróbica ($VO_{2m\acute{a}x.}$) 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 ao longo do 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 funcionalidade Índice de 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 a função GPS está ligada / sensor de passada s3 está a ser utilizado 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, no mínimo, 40% da sua FCR (frequência cardíaca reserva). A frequência cardíaca de reserva é a diferença entre a frequência cardíaca máxima ($FC_{m\acute{a}x.}$) e a frequência cardíaca em repouso ($FC_{rep.}$)

Exemplo:

Uma pessoa com $FC_{m\acute{a}x}$. 190 bpm e FC_{rep} . 60 bpm

$40\% (190-60) + 60 = 112$ bpm (a frequência cardíaca deve ser, no mínimo, 112 bpm)

 *Para obter a frequência cardíaca exacta do exercício, precisa dos valores exactos da sua $FC_{m\acute{a}x}$. e FC_{rep} . Quando se utiliza uma $FC_{m\acute{a}x}$. estimada, os valores da frequência cardíaca do exercício são sempre estimativas.*

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
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

PORTUGUÊS

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o $VO_{2m\acute{a}x}$ 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
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

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 sessão seguinte, 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 45).

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.

PORTUGUÊS

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.

12. 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 satisfazer as obrigações da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

Computador de treino

Mantenha o computador de treino limpo. Use uma toalha de papel humedecida para limpar a sujidade do computador de treino. Para manter a resistência à água, não lave o computador de treino com uma máquina de lavar à pressão. *Não mergulhe o computador de treino na água.* Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Sempre que utilizar a porta USB do computador de treino, verifique visualmente se não há cabelos, poeira ou outra sujidade na superfície vedante da tampa/parte de trás do produto. Limpe com suavidade para remover a sujidade. Não utilize ferramentas ou equipamentos aguçados na limpeza, que possam riscar as partes de plástico.



i *Não apropriado para tomar banho e nadar. Protegido de salpicos, suor e chuva. Não mergulhe o computador de treino na água. O uso do computador de treino com chuva excessiva também pode causar interferências na recepção GPS.*

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

Se utilizar a unidade RC3 GPS em condições extremas (humidade elevada e grandes alterações de temperatura), poderá haver condensação de água no seu interior. Isto não danifica a unidade e a água evaporar-se-á passado um bocado. Se pretender acelerar a evaporação, abra a tampa USB para ventilar a unidade. Não se esqueça de voltar a fechar bem a tampa USB, para garantir a estanqueidade.

Sensor de frequência cardíaca

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: Enxagúe 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 acentuadamente os eléctrodos.

i *Verifique as instruções de lavagem na etiqueta da tira elástica.*

Sensor de velocidade CS W.I.N.D., Sensor de cadência CS W.I.N.D. e Sensor de passada s3+

Lave os sensores com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-os com água limpa. Para manter a resistência à água, não lave os sensores com uma máquina de lavar à pressão. *Não mergulhe na água o sensor de velocidade CS, o sensor de cadência CS ou o sensor de passada s3+.* Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Evite pancadas fortes nos sensores, pois pode danificar as unidades sensoras.

Armazenamento

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). 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.

Guarde o computador de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o computador de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Procedendo deste modo prolonga a duração da pilha.

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência 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 61).

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.

 *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, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.*

Pilhas

O **computador de treino Polar RC3 GPS** utiliza uma pilha interna, recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha selectiva de dispositivos electrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo indiscriminado.

O **sensor de frequência cardíaca Polar H3** utiliza uma pilha que pode ser substituída pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo Substitua a pilha do sensor de frequência cardíaca.

As pilhas do **sensor de velocidade CS W.I.N.D.** e do **sensor de cadência CS W.I.N.D.** não podem ser substituídas. A Polar concebeu os sensores 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 as pilhas do **sensor de passada Polar s3+**, consulte o manual do utilizador do sensor em questão.

 *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 do sensor de frequência cardíaca

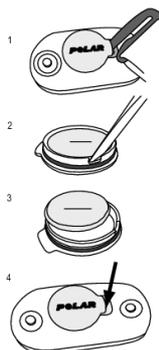
Para mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca, siga cuidadosamente as instruções abaixo.

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.

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.

Substituir a pilha do sensor de frequência cardíaca

1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe da tira elástica.
2. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Alinhe a saliência da tampa do compartimento da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa para a colocar em posição. Deverá ouvir um estalido.



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

Precauções

O computador de treino Polar RC3 GPS exibe os seus indicadores de desempenho. O computador de treino foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e a recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, a velocidade e a distância. Mede também a cadência de corrida se for utilizado com o sensor de passada s3+, e a cadência de ciclismo, se for utilizado com um sensor de cadência CS W.I.N.D.. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O computador de treino 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.

As peças do RC3 GPS são magnéticas. Poderão atrair materiais metálicos e o seu campo magnético poderá interferir com uma bússola. Para evitar interferências, recomenda-se que coloque a bússola num dos braços (ao nível do peito) e o RC3 GPS no outro pulso. Não coloque cartões de crédito ou outros meios de armazenamento magnético perto do RC3 GPS porque as informações neles contida poderá ser apagada.

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 ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se utiliza um pacemaker, pode usar computadores de treino Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se tiver sensações invulgares durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em Especificações Técnicas (página 57) 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.

 *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.*

Especificações Técnicas

Computador de treino

Tipo de pilha:	Pilha recarregável Li-Pol de 250 mAH
Duração:	A pilha não pode ser substituída até 12 horas de utilização contínua com a função GPS ligada
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 # / 14 °F a 122 #
Materiais do computador de treino:	Lentes PMMA com um revestimento duro na superfície superior, corpo do computador de treino em (ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC / alumínio / 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 GPS:	distância +/-2%, velocidade +/-2km/h
Taxa de amostragem:	1 amostra/segundo
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 bpm
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-36 km/h ou 0-22,5 mph (quando se mede a velocidade com um sensor de passada s3+) 0-127 km/h ou 0-79 mph (quando se mede a velocidade com um sensor de velocidade CS) 0-303 km/h ou 0-188,5 mph (quando se mede a velocidade com GPS)
Resistência à água:	Á prova de água IPX7 Não apropriado para tomar banho ou nadar. Protegido de salpicos, suor e chuva. Não mergulhe o computador de treino na água. O uso do computador de treino com chuva excessiva também pode causar interferências na recepção GPS.

Valores limite do computador de treino

Número máximo de ficheiros:	99
Tempo máximo gravado num ficheiro:	99 h 59 min 59 s
Tempo máximo gravado em ficheiros com várias combinações de sensores:	
Frequência cardíaca	253 h
Frequência cardíaca + sensor de passada	52 h
Frequência cardíaca + GPS	31 h
Frequência cardíaca + sensor de velocidade CS	63 h
Frequência cardíaca + sensor de cadência CS	139 h
Frequência cardíaca + sensor de passada + GPS	28 h
Frequência cardíaca + GPS + sensor de velocidade CS	31 h
Frequência cardíaca + GPS + sensor de cadência CS	28 h
Frequência cardíaca + sensor de velocidade CS + sensor de cadência CS	52 h
Frequência cardíaca + GPS + sensor de velocidade CS + sensor de cadência CS	28 h
Sensor de passada	63 h
Sensor de passada + GPS	31 h
GPS	35 h
GPS + sensor de velocidade CS	35 h
GPS + sensor de cadência CS	31 h
GPS + sensor de velocidade CS + sensor de cadência CS	31 h
Sensor de velocidade CS	79 h
Sensor de cadência CS	253 h
Sensor de velocidade CS + sensor de cadência CS	63 h

PORTUGUÊS

O computador de treino guarda os dados em intervalos de um segundo.

Número máximo de voltas gravadas numa sessão de treino:	99
Número máximo de voltas automáticas gravadas numa sessão de treino:	99
Distância total:	99999,99 km / 99999,99 mi
Duração total:	9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Total de ficheiros de treino:	65535

Sensor de frequência cardíaca

Duração da pilha:	1600 h
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 0.90, em silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 # / 14 °F a 122 #
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 RC3 GPS utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Tecnologia OwnIndex® para o teste de fitness.
- Cálculo pessoal de calorias OwnCal®.

Software Polar WebSync e cabo USB

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

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)

Perguntas frequentes

Pergunta/Problema	Resposta/Solução
-------------------	------------------

Qual é a melhor maneira de captar sinais de satélite?	Coloque o computador de treino no pulso com o mostrador virado para cima. Durante a pesquisa, mantenha o pulso estacionário e acima do nível do peito. Mantenha-se imóvel até o computador de treino captar os sinais do satélite. Consulte Iniciar uma Sessão de Treino (página 13) para obter mais informações.
Como é que posso garantir uma boa recepção de sinal GPS no RC3 GPS?	Obtém-se a melhor recepção de sinal GPS quando se treina numa área aberta onde não há obstruções aos sinais de satélite. Dada a natureza do sinal GPS, colinas, edifícios altos e árvores, por exemplo, poderão bloquear o sinal do satélite. A chuva, nevoeiro e neve também poderão afectar a qualidade do sinal. Coloque o computador de treino no pulso com o mostrador virado para cima.
O computador de treino não capta os sinais de satélite ou demora muito a fazê-lo	Poderá existir algo na sua localização que esteja a bloquear a recepção do sinal do satélite GPS (por exemplo, viadutos, edifícios altos, o terreno ou áreas florestadas). Vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e árvores. Se as condições forem boas, a aquisição de sinais de satélite pela primeira vez demora, normalmente, 30 a 60 segundos. Tenha em conta que a recepção GPS não funciona em recintos cobertos.
As leituras da velocidade ou da distância são incorrectas ou irregulares	No local onde se encontra poderá existir algo que esteja a bloquear a recepção do sinal do satélite GPS (por exemplo, viadutos, edifícios altos, o terreno ou áreas florestadas). Se o computador de treino não conseguir localizar os sinais de satélite, não conseguirá calcular a sua localização. A distância é medida entre a última localização antes da área de sombra e a primeira localização depois da área de sombra, em linha recta.
Qual é a precisão das medições do Polar RC3 GPS?	<p>A precisão de medição do computador de treino Polar RC3 GPS é +/- 2% para a distância e +/- 2km/h para a velocidade. Em movimentos a baixa velocidade (inferior a 3 km/h), este nível de precisão pode, por vezes, provocar erros relativamente grandes. No entanto, para velocidades superiores, a medição é mais precisa.</p> <p>Para melhorar a precisão do cálculo da posição, o Polar RC3 GPS utiliza o Wide Area Augmentation System (WAAS). O WAAS é um sistema de navegação da América do Norte, extremamente preciso. É amplamente utilizado, por exemplo, na aviação, para permitir aproximações precisas de aviões. As estações de Referência WAAS, situadas na Terra, monitorizam e recolhem informações sobre os sinais GPS e enviam mensagens de correcção para as duas Estações Principais. Estas duas estações principais encaminham então a mensagem para satélites geoestacionários que, por sua vez, enviam os sinais de correcção a receptores GPS compatíveis com as WAAS, como o Polar RC3 GPS.</p>

<p>É exibida a indicação Pilha fraca</p>	<p>Esta informação é exibida quando o computador de treino tem carga suficiente para uma hora de treino com a função GPS ligada. Recomenda-se que carregue o computador de treino antes de iniciar uma nova sessão de treino. Para mais informações, consulte Pilha do Computador de Treino (página 9).</p>
<p>É exibida a indicação Pilha fraca , GPS desligado</p>	<p>A carga do computador de treino é demasiado fraca para continuar a gravação da sessão de treino com a função GPS ligada. Os sons e retroiluminação do computador de treino são automaticamente desactivados e o computador de treino desliga a função GPS. Pode continuar a utilizar Acessórios Disponíveis (página 6) e a executar a sessão de treino. Só poderá iniciar uma nova gravação de treino depois de carregar o computador de treino. Para mais informações, consulte Pilha do Computador de Treino (página 9).</p>
<p>É exibida a indicação Gravação parada , Pilha gasta</p>	<p>A carga está criticamente baixa. O computador de treino para a gravação da sessão de treino, guarda os dados de treino e entra depois em modo de hibernação. Carregue o computador de treino. Para mais informações, consulte Pilha do Computador de Treino (página 9).</p>
<p>O visor do computador de treino está vazio</p>	<p>A pilha do computador de treino está sem carga e ele entrou em modo de hibernação. Carregue o computador de treino. Se a pilha estiver totalmente gasta, poderá demorar algum tempo até que a animação do carregamento apareça no visor. Para mais informações sobre a carga da pilha, consulte Pilha do Computador de Treino (página 9).</p>
<p>É exibida a indicação Verificar sensor freq. cardíaca!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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 carga. Para mais informações, consulte Pilhas (página 54).</p>
<p>É exibida a indicação Verificar sensor de velocidade!</p>	<p>Certifique-se de que a posição e a distância do sensor ao íman são adequadas. Se a mensagem continuar a aparecer, poderá ter excedido as 3000 horas de pedalagem e a pilha está sem carga.</p>
<p>É exibida a indicação Verificar sensor de cadência!</p>	<p>Certifique-se de que a posição e a distância do sensor de cadência ao íman são adequadas. Se a mensagem continuar a ser apresentada, poderá ter excedido as 3000 horas de pedalagem e a pilha está sem carga.</p>

É exibida a indicação Verificar sensor de passada!	Certifique-se de que o sensor está correctamente posicionado no pé. Se a mensagem continuar a ser exibida, a pilha poderá estar sem carga. Consulte o manual do utilizador do sensor de passada Polar s3+ para obter instruções sobre como carregar a pilha.
A leitura da frequência cardíaca torna-se errática, extremamente elevada ou indica zero (00)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 55). • Se a leitura da frequência cardíaca permanecer errática apesar de se ter afastado da fonte de interferências, abrande 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.
As leituras da velocidade, distância ou cadência são irregulares	Interferências electromagnéticas temporárias na sua actual localização poderão causar leituras irregulares. As estações base WLAN também podem causar interferências. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.
Não sei onde estou no menu	Prima BACK (PARA TRÁS), sem libertar, até ser exibida a hora.
O equipamento não reage quando se primem os botões.	Reinicie o computador de treino premindo simultaneamente os botões UP (PARA CIMA), DOWN (PARA BAIXO), BACK (PARA TRÁS) e LIGHT (LUZ) durante dois segundos, até o visor se encher de dígitos. Após o reinício, prima um botão qualquer e defina a hora e a data. Todas as outras definições são guardadas.

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.
- 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.



Este produto está conforme às Directivas 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

As informações referentes a regulamentação estão disponíveis em www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Para consultar a certificação específica do RC3 GPS e informações de conformidade, seleccione **MENU > Definições > Definições gerais** e prima LIGHT (LUZ), sem libertar, durante dois segundos.



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 9001:2008.

© 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 coberto pelas seguintes patentes: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, US20090278734, EP2116862, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US20120010478, EP2407217, EP08879081.1, US13/139541, WO2010072883, US6584344, US2011021419, EP2280770. Outras patentes pendentes.

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

07/2013

ÍNDICE REMISSIVO

Índice de Corrida	48	Sensor de frequência cardíaca	13, 40
Assistência	54	Transferir dados	30
Cadência de corrida	47	Usar um novo acessório	40
Calibração	42	Zonas de desporto	44
Calibração a correr	42	Zonelock	22
Calibração manual	42	ZoneOptimizer	16, 16, 45
Calibração rápida	43		
Carga de treino	51		
Carregamento	9		
Comprimento da passada	47		
Definições básicas	12		
Definições da bicicleta	32		
Definições da corrida	31		
Definições da frequência cardíaca	34		
Definições das informações do utilizador	34		
Definições de Outro desporto	33		
Definições de perfil de desporto	31		
Definições do ciclismo	31		
Definições do relógio	35		
Definições gerais	35		
Definir a vista da frequência cardíaca	34		
Definir o bloqueio de zona	34		
Definir o ZoneOptimizer	34		
Duração da pilha	10		
Efectuar uma pausa da gravação	23		
Eliminar ficheiros	27		
Emparelhamento do sensor de cadência	41		
Emparelhamento do sensor de velocidade	40		
Emparelhar o sensor de passada	41		
Equipamento não reagem à pressão dos botões	61		
Estado da pilha	10		
FC _{máx.}	47		
Funções dos botões	7, 22		
Hora 1	35		
Iniciar o treino	13		
Instruções de manutenção	53		
Interferências	55		
Leituras erráticas	61		
Medir o tamanho da roda	32		
Menu	7		
Menu rápido	35		
Menu rápido a partir do modo Hora	35		
Menu rápido a partir do modo Pré-treino	35		
Menu rápido a partir do modo Treino	36		
Minimizar riscos	56		
Modo nocturno	22		
Mostrador do relógio	35		
Níveis de fitness para homens	38		
Níveis de fitness para mulheres	38		
OwnIndex	37		
Parar a gravação	23		
Pilhas	54		
Precauções	55		
Programa de resistência	51		
Reiniciar resumos semanais	28		
Reiniciar totais	29		
Resistência à água	58		
Resumos semanais	28		