

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY



**POLAR**  
**RCX3**

**Manual do Utilizador**

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>4</b>
<b>2. O SISTEMA DE TREINO COMPLETO</b> .....	<b>5</b>
Componentes do computador de treino .....	5
Software de treino.....	5
Acessórios disponíveis .....	6
<b>3. COMO COMEÇAR</b> .....	<b>7</b>
Definições básicas .....	7
Funções dos botões e estrutura do menu.....	7
<b>4. PREPARAÇÃO PARA O TREINO</b> .....	<b>10</b>
<b>Planeie o seu treino</b> .....	<b>10</b>
Perfis de desporto.....	10
Programa de treino de Resistência Polar .....	10
<b>Calibrar o sensor de passada Polar s3+</b> .....	<b>10</b>
Calibração com o assistente de corrida .....	10
Definir manualmente o factor de calibração.....	11
Calibrar sensor correndo uma distância conhecida (calibração rápida) .....	11
<b>5. TREINO</b> .....	<b>13</b>
<b>Colocar o sensor de frequência cardíaca</b> .....	<b>13</b>
<b>Iniciar o treino</b> .....	<b>13</b>
<b>Treinar com o Polar ZoneOptimizer</b> .....	<b>14</b>
Iniciar a sessão de treino com o Polar ZoneOptimizer.....	14
<b>Utilizar o Programa de Treino de Resistência Polar</b> .....	<b>16</b>
<b>Vistas de treino</b> .....	<b>16</b>
<b>Funções dos botões durante o treino</b> .....	<b>19</b>
Gravar uma volta.....	20
Bloquear uma Zona de desporto.....	20
Modo nocturno.....	20
Ver menu rápido.....	20
<b>Efectuar uma pausa / Parar a gravação do treino</b> .....	<b>20</b>
<b>6. DEPOIS DO TREINO</b> .....	<b>22</b>
Analisar os resultados do treino.....	22
Benefício do treino.....	24
Resumos semanais.....	26
Totais desde xx.xx.xxxx.....	26
Eliminar ficheiros .....	26
Reiniciar resumos semanais .....	27
Reiniciar totais.....	27
<b>7. TRANSFERIR DADOS</b> .....	<b>28</b>
<b>Transferir dados</b> .....	<b>28</b>
<b>8. DEFINIÇÕES</b> .....	<b>29</b>
<b>Definições de perfil de desporto</b> .....	<b>29</b>
Definições da corrida.....	29
Definições do ciclismo .....	29
Definições de Outro desporto.....	31
<b>Definições da frequência cardíaca</b> .....	<b>31</b>
<b>Definições das informações do utilizador</b> .....	<b>32</b>
Frequência Cardíaca Máxima (FCmáx) .....	32
OwnIndex® .....	32
<b>Definições gerais</b> .....	<b>33</b>

<b>Definições do relógio</b> .....	<b>33</b>
<b>Menu rápido</b> .....	<b>33</b>
Modo hora .....	33
Modo pré-treino .....	33
Modo Treino .....	33
<b>9. TESTE DE FITNESS POLAR</b> .....	<b>35</b>
Antes do teste .....	35
Executar o teste .....	35
Depois do teste .....	36
<b>10. USAR UM NOVO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA</b> .....	<b>38</b>
<b>Usar um novo sensor de frequência cardíaca</b> .....	<b>38</b>
Emparelhar um novo sensor de frequência cardíaca com o computador de treino .....	38
<b>11. USAR UM NOVO ACESSÓRIO</b> .....	<b>39</b>
Emparelhar um novo sensor de velocidade com o computador de treino .....	39
Emparelhar um novo sensor de cadência com o computador de treino .....	39
Emparelhar um novo sensor GPS com o computador de treino .....	40
Emparelhar um novo sensor de passada com o computador de treino .....	40
<b>12. INFORMAÇÃO GERAL</b> .....	<b>41</b>
<b>Zonas de Desporto Polar</b> .....	<b>41</b>
<b>Variabilidade da frequência cardíaca</b> .....	<b>42</b>
<b>Polar ZoneOptimizer</b> .....	<b>43</b>
<b>Frequência Cardíaca Máxima</b> .....	<b>44</b>
<b>Cadência de corrida e comprimento da passada</b> .....	<b>45</b>
<b>Índice de Corrida Polar</b> .....	<b>45</b>
<b>Funcionalidade Carga de treino Polar</b> .....	<b>48</b>
<b>Programa de treino de resistência Polar para corrida e ciclismo</b> .....	<b>48</b>
<b>13. INFORMAÇÕES IMPORTANTES</b> .....	<b>50</b>
<b>Cuidados a ter com o seu produto</b> .....	<b>50</b>
Assistência .....	50
<b>Substituição das pilhas</b> .....	<b>50</b>
Substituir a pilha .....	51
<b>Modo poupança de energia</b> .....	<b>52</b>
<b>Duração da pilha no RCX3</b> .....	<b>52</b>
<b>Precauções</b> .....	<b>53</b>
Interferências durante o treino .....	53
Minimizar riscos durante o treino .....	53
<b>Especificações Técnicas</b> .....	<b>54</b>
<b>Perguntas frequentes</b> .....	<b>56</b>
<b>Garantia limitada internacional Polar</b> .....	<b>57</b>
<b>Termo de responsabilidade</b> .....	<b>58</b>
<b>ÍNDICE REMISSIVO</b> .....	<b>60</b>

# 1. INTRODUÇÃO

Parabéns pela aquisição do seu computador de treino Polar RCX3™! O computador de treino RCX3 oferece-lhe um sistema completo para o orientar no seu treino.



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

A versão mais recente deste manual do utilizador pode ser transferida a partir de [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Para tutoriais em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## Principais Funcionalidades e Benefícios

A **funcionalidade Perfil de Desporto** ajuda-o a iniciar facilmente a sua sessão de treino. O RCX3 fornece quatro perfis de desporto; um para corrida, dois para ciclismo e um para outros desportos.

A **funcionalidade Zonas de Desporto Polar** ajuda-o a treinar com a intensidade correcta. Pode bloquear a sua zona de desporto alvo para uma sessão de treino. Quando a sua frequência cardíaca fica abaixo ou acima da zona de desporto alvo, o RCX3 emite um alarme visual e sonoro.

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

Os Programas de Resistência **Polar para corrida e ciclismo** são programas de treino personalizados para o seu nível de fitness pessoal. O programa de treino ajuda-o a treinar correctamente definindo o volume de treino, a intensidade de treino e a distribuição do treino pelos dias da semana, de modo a melhorar a sua fitness de forma ideal. O programa de treino actua com a funcionalidade ZoneOptimizer e as sessões do programa de treino são modificadas de acordo com as suas zonas de desporto personalizadas.

A **funcionalidade Benefício do Treino** ajuda-o a entender melhor os benefícios do treino, fornecendo-lhe um texto com informações sobre o seu desempenho.

A **funcionalidade Carga de treino**, em [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), indica-lhe de uma forma conveniente e de relance, na vista calendário, a intensidade da sessão de treino e se recuperou o suficiente para a sessão seguinte. A monitorização contínua da carga de treino e da recuperação ajudá-lo-á a reconhecer limites pessoais, a evitar treinar a mais ou a menos e a ajustar a intensidade do treino de acordo com os seus objectivos diários e semanais.

## 2. O SISTEMA DE TREINO COMPLETO

### Componentes do computador de treino



O computador de treino Polar RCX3 fornece-lhe os dados de que necessita para melhorar o seu desempenho de treino e guarda-os para análise posterior. 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.

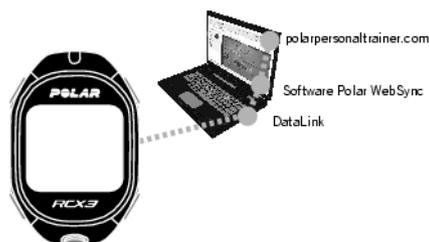


O confortável sensor de frequência cardíaca Polar WearLink® transmissor W.I.N.D. / Polar H2 / Polar H3 detecta com precisão a sua frequência cardíaca a partir dos sinais eléctricos do coração e envia os dados para o computador de treino, em tempo real.

O sensor de frequência cardíaca é constituído por um conector e por uma tira elástica.



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



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

### Software de treino



Com o software Polar WebSync\* pode

- criar e transferir programas de treino Polar Endurance para o seu computador de treino e utilizá-los no seu treino,
- sincronizar e transferir dados entre o seu computador de treino e o [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com),
- ajustar definições do computador de treino, activar/desactivar o modo de poupança de energia e
- personalizar o visor do seu computador de treino RCX3, por exemplo, com o seu próprio logótipo
- exportar dados para outro software.

O software WebSync pode ser transferido a partir de [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

\*A unidade de transferência de dados DataLink opcional pode ser adquirida como acessório.



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

- partilhar dados do seu treino nas redes sociais,
- obter dados mais detalhados sobre o seu treino\*
- armazenar os seus ficheiros de treino manualmente ou utilizando o DataLink e acompanhar o seu progresso
- ver o seu itinerário de treino (necessita do sensor opcional Polar G5 ou Polar G3 GPS W.I.N.D.)
- analisar a intensidade do treino e o tempo de recuperação necessário, através da funcionalidade Carga de Treino
- desafiar os seus amigos para competições desportivas virtuais.

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



O **sensor Polar G3/G5 GPS / sensor Polar G3 GPS W.I.N.D.** transmite dados da velocidade/ritmo, distância e localização, bem como informações sobre o circuito ao RCX3, que os grava e exhibe para análise posterior.



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



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

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

## 3. COMO COMEÇAR

### Definições básicas

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

Active o computador de treino premindo OK. É exibida a indicação **Seleccionar idioma**. Pode seleccionar

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

1. **Hora:** Selecciona **12h** ou **24h**. Se seleccionar **12h**, selecciona **AM** ou **PM**. Digite a hora local.
2. **Data:** Digite a data actual.
3. **Unidades:** Selecciona 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:** Selecciona **Masculino** ou **Feminino**.
8. É exibida a pergunta **Definições OK?**. Para alterar as suas definições, prima PARA TRÁS até regressar à definição pretendida. Para aceitar as definições, prima OK e o computador de treino vai para o modo hora.

 *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.*

### Funções dos botões e estrutura do menu

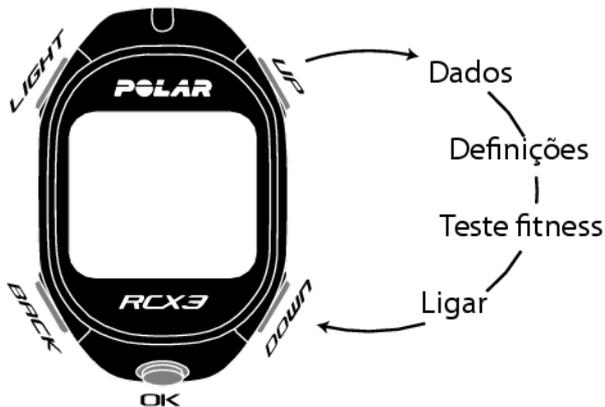
#### Funções dos botões

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

LUZ (Light)	PARA TRÁS (Back)	OK	PARA CIMA (Up)	PARA BAIXO (Down)
-------------	---------------------	----	----------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilumina o visor</li> <li>• Premir sem libertar para bloquear botões, caso estes estejam bloqueados.</li> <li>• No modo hora, premir sem libertar para entrar no <b>MENU RÁPIDO</b></li> <li>• No modo de pré-treino, premir sem libertar para entrar no <b>MENU RÁPIDO</b></li> <li>• No modo de treino, premir sem libertar para entrar no <b>MENU RÁPIDO</b></li> </ul> <p>Para mais informações acerca do menu rápido, consulte Menu rápido (página 33).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sair do menu</li> <li>• Voltar ao nível anterior</li> <li>• Deixar as definições inalteradas</li> <li>• Cancelar as selecções</li> <li>• <b>Premir sem libertar</b> para voltar ao modo hora a partir de qualquer outro modo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmar selecções</li> <li>• Iniciar a sessão de treino</li> <li>• Registrar uma volta</li> <li>• <b>Premir sem libertar</b> para bloquear/desbloquear a zona no modo de treino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorrer as listas de selecção</li> <li>• Ajustar um valor seleccionado</li> <li>• No modo hora, premir sem libertar para alterar o mostrador do relógio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percorrer as listas de selecção</li> <li>• Ajustar um valor seleccionado</li> <li>• No modo hora, premir sem libertar para alternar entre a Hora 1/ Hora 2.</li> </ul>
--	---	--	--	---

**Estrutura do menu**



**Programa**

O programa só é exibido no menu se tiver criado e transferido um programa de Resistência a partir de polarpersonaltrainer.com. Para mais informações, consulte Programa de treino de resistência Polar para corrida e ciclismo (página 48)

**Dados**

Acompanhamento dos seus dados de treino. Para mais informações, consulte Depois do treino (página 22).

**Definições**

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

**Teste de Fitness**

Para treinar correctamente e monitorizar o seu progresso, é importante conhecer o seu actual nível de fitness. O Teste de Fitness Polar é um modo fácil e rápido para medir a sua fitness cardiovascular e capacidade aeróbica. O teste é executado em repouso. O resultado do teste é um valor chamado OwnIndex. O OwnIndex é comparável ao consumo máximo de oxigénio ( $VO_{2máx}$ ), uma medida de capacidade aeróbica vulgarmente utilizada. Para mais informações, consulte Teste de Fitness Polar (página 35).

**Ligar**

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

## 4. PREPARAÇÃO PARA O TREINO

### Planeie o seu treino

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

### Perfis de desporto

O computador de treino Polar RCX3 fornece quatro perfis de desporto; um para corrida, dois para ciclismo e um para outros desportos.

Ajuste as definições dos perfis de desporto para os adequar às suas necessidades de treino acedendo a **MENU > Definições > Perfis de desporto**. Pode, por exemplo, activar os sensores que pretende utilizar num determinado desporto. Assim, quando iniciar uma sessão de treino que utilize esse perfil de desporto, o computador de treino detecta automaticamente os sensores necessários

Quando activa pela primeira vez um sensor opcional ( sensor de passada s3+, sensor G5/G3 GPS, sensor de velocidade CS W.I.N.D. ou sensor de cadência CS W.I.N.D.), tem de o emparelhar com o computador de treino. Para mais informações sobre as definições de perfis de desporto e o emparelhamento de sensores com o computador de treino, consulte Definições de perfil de desporto (página 29) e Usar um novo acessório (página 39).

### Programa de treino de Resistência Polar

Em [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), pode criar e transferir programas de treino de Resistência Polar para corrida e ciclismo.

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

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

O programa de treino actua com a funcionalidade ZoneOptimizer, o que significa que as sessões do programa de treino são modificadas de acordo com as suas zonas de desporto personalizadas. Para mais informações, consulte Polar ZoneOptimizer (página 43)

Para mais informações acerca dos programas de Resistência, consulte a Ajuda em [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

### 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 houver alterações significativas no seu estilo de corrida ou se mudar radicalmente a posição do sensor de passada no sapato (p. ex., se usar sapatos de corrida novos ou se mudar o sensor do sapato direito para o esquerdo). Pode calibrar o sensor de passada correndo uma distância conhecida ou regulando o factor de calibração manualmente. A calibração deve ser feita à sua velocidade de corrida normal. Se corre a velocidades diferentes, a calibração 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 Usar um novo acessório (página 39).*

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 OK. É exibida a indicação: **Imóvel até sensor pass. ser encontrado**.
3. É exibida a indicação **Premir OK e correr xx.x km/mi**. Na linha de partida, prima OK e comece a corrida dando o primeiro passo com o pé do sensor e corra a distância programada a um ritmo constante.
4. É exibida a indicação **Premir OK após xx.x km/mi**. Pare exactamente na linha que assinala a distância programada e prima OK.
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 PARA TRÁS, é exibida a indicação **Calibração cancelada**. Se a calibração falhar, é exibida a indicação **Calibração falhou** e se cancelar a calibração premindo PARA TRÁS, é exibida a indicação **Calibração cancelada**. Se a calibração falhar, tente novamente.

### Definir manualmente o factor de calibração

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:  $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ . O intervalo de medição para o factor é 0,500-1,500.

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

1. **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Definir factor**.
2. 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 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 Usar um novo acessório (página 39).*

### 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 PARA CIMA para aceder ao **MENU** e seleccione **Definições > Perfis de desporto > Corrida > Sensor de passada > Ligado**.

1. No modo hora prima OK e seleccione **Corrida** como perfil de desporto. Prima de novo OK e comece a correr.
2. No ponto de partida da distância de uma volta conhecida, prima OK. Quando tiver concluído a volta, prima OK.
3. Depois, calibre o sensor: Prima LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. Seleccione **Calib. sensor**

**de passada.**

4. Seleccione **Def. distancia volta correct**a. Corrija a distância indicada para a volta, substituindo-a pela distância que acabou de correr e prima OK. É exibida a indicação: **Calibrado para x.xxx** . O sensor está agora calibrado e pronto para ser utilizado.

#### **Definir a distância correct**a

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

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

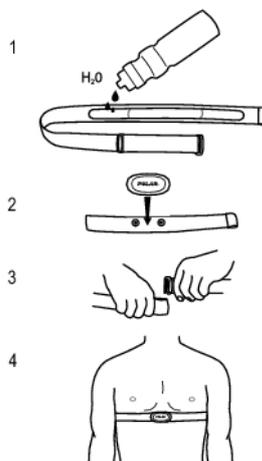
Também é possível definir manualmente o factor de calibração durante o treino. Prima LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**. Seleccione **Calib. sensor de passada > Definir factor** .

## 5. TREINO

### Colocar o sensor de frequência cardíaca

Coloque o sensor de frequência cardíaca para medir a frequência cardíaca.

1. Humedeça os eléctrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.



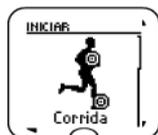
**i** *Para maximizar a duração da pilha, retire o conector da tira elástica depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Se isso acontecer, reduz a duração da pilha. Para instruções de lavagem mais detalhadas, consulte Informações importantes (página 50).*

Consulte instruções detalhadas sobre a lavagem em Informações Importantes.

Para tutoriais em vídeo, visite [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Iniciar o 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, GPS ou passada, consulte Usar um novo acessório (página 39). Para definições de perfis de desporto, consulte Definições de perfil de desporto (página 29). Para utilizar a funcionalidade Polar ZoneOptimizer durante a sua sessão de treino, consulte Treinar com o Polar ZoneOptimizer (página ? ).



1. Comece a sua sessão de treino premindo OK. computador de treino entra no modo de pré-treino. O perfil de desporto que aparece no topo da lista corresponde ao praticado na sessão de treino anterior. Para seleccionar outro perfil de desporto utilize os botões PARA CIMA/PARA BAIXO.



- 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 mais informações, consulte Menu rápido (página 33). Para voltar ao modo pré-treino, prima PARA TRÁS.

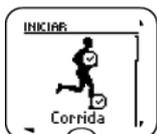


- Se activou um sensor opcional para o perfil de desporto, o computador de treino começará automaticamente a procurar o sinal.



- A marca de verificação indica que foi encontrado o sinal do sensor. Se o computador de treino não encontrar o sinal, o visor exibe um triângulo com um ponto de exclamação.

**i** Não utilize a retroiluminação durante a procura de sensores. A procura de sensores não funciona quando a retroiluminação está acesa.



- 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 33).

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

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

## 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 43).

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

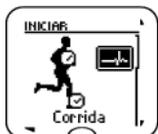
No início de cada sessão de treino a função ZoneOptimizer define as zonas-alvo da frequência cardíaca personalizadas para si. Se tiver decorrido menos de uma hora desde a sua última definição ZoneOptimizer, as zonas-alvo da frequência cardíaca seleccionada não são necessariamente válidas, pelo facto 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  $FC_{\text{máx}}$  for muito baixa, o computador de treino indicar-lhe-á limites especiais.

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

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



4. A terceira parte da determinação começa quando a sua frequência cardíaca ultrapassa 130 batimentos por minuto. **Aumente gradualmente a sua frequência cardíaca acima de 130 bpm e mantenha-a nesses valores.**

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

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



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

## Utilizar o Programa de Treino de Resistência Polar

Transfira o programa de Resistência Polar de [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) e utilize um programa já existente para o orientar no seu treino.

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

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

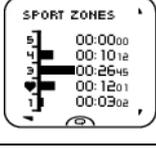
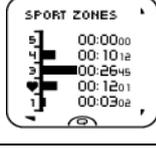
## Vistas de treino

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 Sensor de passada s3+		Sensor de frequência cardíaca Sensor G5/G3 GPS	
	<b>FREQ. CARD.</b> Frequência cardíaca Tempo da volta Duração		<b>FREQ. CARD.</b> Frequência cardíaca Ritmo/Velocidade Distância		<b>FREQ. CARD.</b> Frequência cardíaca Ritmo/Velocidade Distância

	<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo na zona Duração		<b>RITMO/VELOCIDADE</b> Ritmo/Velocidade Distância Duração		<b>RITMO/VELOCIDADE</b> Ritmo/Velocidade Distância Duração
	<b>CALORIAS</b> Calorias Hora Duração		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo na zona Duração		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo na zona Duração
	<b>SPORT ZONES</b> Tempo em cada zona		<b>TEMPO VOLTA 01</b> Tempo da volta Frequência cardíaca Distância da volta		<b>TEMPO VOLTA 01</b> Tempo da volta Frequência cardíaca Distância da volta
			<b>RITMO MÉDIO/VELOC. MÉDIA</b> Velocidade/ritmo médio Calorias Hora		<b>RITMO MÉDIO/VELOC. MÉDIA</b> Velocidade/ritmo médio Calorias Hora
			<b>SPORT ZONES</b> Tempo em cada zona		<b>SPORT ZONES</b> Tempo em cada zona

<b>Sensor de frequência cardíaca</b> <b>Sensor de velocidade CS W.I.N.D.</b>	<b>Sensor de frequência cardíaca</b> <b>Sensor de cadência CS W.I.N.D.</b>	<b>Sensor de frequência cardíaca</b> <b>Sensor de cadência CS W.I.N.D.</b> <b>Sensor de velocidade CS W.I.N.D. OU Sensor G5/G3 GPS</b>			
	<b>FREQ. CARD.</b> Frequência cardíaca Velocidade/Ritmo Distância		<b>FREQ. CARD.</b> Frequência cardíaca Cadência Duração		<b>FREQ. CARD.</b> Frequência cardíaca Velocidade/Ritmo Distância
	<b>VELOCIDADE/RITMO</b> Velocidade/Ritmo Distância Duração		<b>CADÊNCIA</b> Cadência Tempo da volta Duração		<b>VELOCIDADE/RITMO</b> Velocidade/Ritmo Distância Duração

	<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo na zona Duração		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Cadência Duração		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo na zona Duração
	<b>TEMPO VOLTA 01</b> Tempo da volta Frequência cardíaca Distância da volta		<b>CADÊNCIA</b> Cadência Hora Calorias		<b>TEMPO VOLTA 01</b> Tempo da volta Frequência cardíaca Distância da volta
	<b>VELOC. MÉDIA/RITMO MÉDIO</b> Velocidade/ritmo médio Calorias Hora		<b>SPORT ZONES</b> Tempo em cada zona		<b>VELOC. MÉDIA/RITMO MÉDIO</b> Velocidade/ritmo médio Calorias Hora
	<b>SPORT ZONES</b> Tempo em cada zona				<b>CADÊNCIA</b> Cadência Velocidade/Ritmo Frequência cardíaca
					<b>SPORT ZONES</b> Tempo em cada zona

**Símbolos no visor**

**Explicação**



**Cadência**

Velocidade a que rodam os pedais da bicicleta



**Calorias**

As calorias queimadas até ao momento. A acumulação de 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



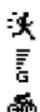
### Distância da volta

Distância manual da volta



### Tempo da volta

Número manual da volta e tempo da volta



### Ritmo

Ritmo actual (min/km ou min/mi)

### Velocidade

Velocidade actual (km/h ou mph)

Pode seleccionar a vista da velocidade nas definições do perfil do desporto. Consulte Definições de perfil de desporto (página 29) para obter instruções.



### ZonePointer

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 OK para gravar uma volta. O visor exibe as seguintes informações:  
 Número da volta  
 Frequência cardíaca média da volta  
 Tempo da volta



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

## Bloquear uma Zona de desporto

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

Para bloquear/desbloquear a zona de desporto, prima OK, 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 OK, 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 OK, sem libertar: É exibida a indicação **Sport zone3 desbloqueada**.

## Modo nocturno

O computador de treino RCX3 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 terminar a gravação do treino.

## Ver menu rápido

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação: **MENU RÁPIDO**. Pode alterar determinadas definições sem interromper a gravação do treino. Para mais informações, consulte Menu rápido (página 33).

## 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 OK.
2. Para parar totalmente a gravação, prima 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 mais pormenorizados em **Ficheiros de treino**. Para mais informações, consulte Depois do treino (página 22)
  - **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** (Requer sensor G5/G3 GPS ou sensor de passada s3+ ou sensor de velocidade CS)
- **Distancia** (Requer sensor G5/G3 GPS ou sensor de passada s3+ ou sensor de velocidade CS) e **Índice de corrida** (Requer sensor de passada s3+ ou sensor G5/G3 GPS)

 *Depois do treino, cuide do seu sensor de frequência cardíaca. Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. Para instruções completas sobre os cuidados a ter e manutenção, consulte Cuidados a ter com o seu produto (página 50).*

## 6. DEPOIS DO TREINO

### Analisar os resultados do treino

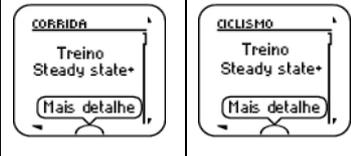
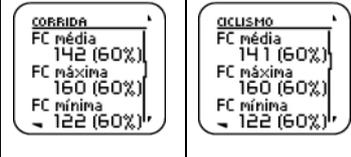
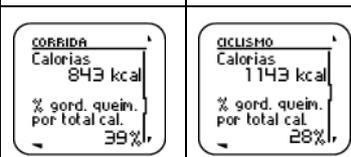
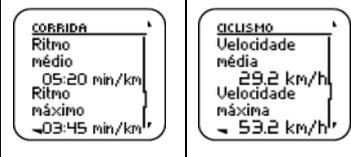
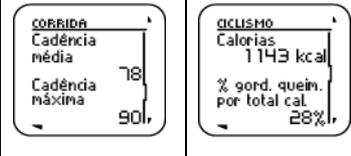
O RCX3 regista os dados de treino em **Ficheiros de treino** quando a sessão dura pelo menos um minuto.

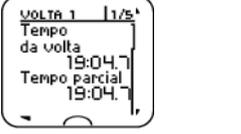
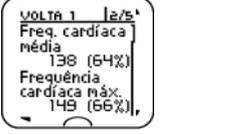
Para visualizar dados básicos sobre o seu desempenho, consulte **MENU > Dados > Ficheiros de treino**.

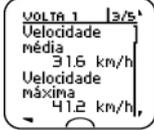
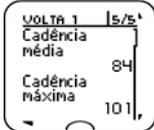
Para uma análise mais pormenorizada, transfira os dados para o [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) utilizando a unidade de transferência de dados DataLink e o software WebSync. O serviço Web oferece várias opções de análise dos dados.

Em **Ficheiros de treino**, navegue com os botões PARA CIMA / PARA BAIXO para seleccionar o ficheiro que quer rever e prima OK.

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 informativo acerca do seu desempenho. Por exemplo, é exibida a indicação <b>Treino Steady state+</b>, se tiver treinado pelo menos 10 minutos nas zonas de desporto.</p> <p>Para visualizar o Benefício do Treino, seleccione <b>Mais detalhe</b> premindo OK.</p>
		<p><b>Hora de início</b></p> <p><b>Duração</b></p> <p><b>Distancia</b> (visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+, o sensor G5/G3 GPS ou o sensor de velocidade CS)</p>
		<p><b>FC média</b></p> <p><b>FC máxima</b></p> <p><b>FC mínima</b></p> <p>(visível se estiver a utilizar o sensor de frequência cardíaca)</p>
		<p><b>Calorias</b></p> <p><b>% gord. queim. por total calorias</b></p> <p>(visível se estiver a utilizar o sensor de frequência cardíaca)</p>
		<p><b>Ritmo médio / Velocidade média</b></p> <p><b>Ritmo máximo / Velocidade máxima</b></p> <p>(visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+, o sensor G5/G3 GPS ou o sensor de velocidade CS)</p>
		<p><b>Cadência média</b></p> <p><b>Cadência máxima</b></p> <p>(visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+ ou o sensor de cadência da bicicleta)</p>

	<p><b>Índice de corrida</b></p> <p>(visível se estiver a utilizar o sensor G5/G3 GPS)</p>	
	<p><b>Comprim. médio da passada</b></p> <p><b>Índice de corrida</b></p> <p>(visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+)</p>	
	<p><b>Bicicleta em utilização</b></p> <p><b>Duração do percurso</b></p> <p>(visível se o ficheiro de treino for ciclismo)</p>	
		<p><b>Sport zones</b></p> <p>Tempo em cada zona</p> <p>(visível se estiver a utilizar o sensor de frequência cardíaca)</p>
		<p><b>Limites zona</b></p> <p>(visível se estiver a utilizar o ZoneOptimizer e o sensor de frequência cardíaca)</p>
		<p><b>Voltas/Voltas autom.</b> (número de voltas)</p> <p><b>Melhor volta</b></p> <p><b>Volta média</b></p>
<p>Para visualizar informações detalhadas da volta, seleccione <b>Mais detalhe</b> premindo OK.</p>		
		<p>São exibidas as seguintes informações acerca da <b>VOLTA 1/ VOLTA A. 1:</b></p> <p><b>Tempo da volta</b></p> <p><b>Tempo parcial</b></p>
<p>Pode seleccionar as voltas com os botões PARA CIMA ou PARA BAIXO.</p> <p>Para procurar as seguintes informações sobre uma determinada volta, prima OK.</p>		
		<p><b>Freq. cardíaca média</b></p> <p><b>Frequência cardíaca máx.</b></p>

			<b>Ritmo médio / Velocidade média</b>  <b>Ritmo máximo / Velocidade máxima</b>  (visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+, o sensor G5/G3 GPS ou o sensor de velocidade CS)
			<b>Distancia da volta</b>  <b>Tempo parcial</b>  (visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+, o sensor G5/G3 GPS ou o sensor de velocidade CS)
			<b>Cadência média</b>  <b>Cadência máxima</b>  (visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+ ou o sensor de cadência CS)
			<b>Comprim. médio da passada</b>  (visível se estiver a utilizar o sensor de passada s3+)

**Benefício do treino**

A funcionalidade **Benefício do treino** ajuda-o a entender melhor a eficácia do seu treino. Depois de cada sessão de treino recebe um texto informativo acerca do 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 lista as descrições das várias opções de benefícios de treino.

 *Transfira os seus dados de treino para o serviço Web [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) para ver os benefícios do treino com uma abordagem mais fisiológica.*

Informação	Benefício do treino
<b>Treino máximo+</b>	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.
<b>Treino máximo</b>	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.

<b>Informação</b>	<b>Benefício do treino</b>
<b>Treino Máximo e Tempo</b>	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.
<b>Treino Tempo e Máximo</b>	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.
<b>Treino Tempo+</b>	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.
<b>Treino Tempo</b>	Ótimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efectuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
<b>Treino Tempo e Steady state</b>	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.
<b>Treino Steady state e Tempo</b>	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.
<b>Treino Steady state+</b>	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Aumentou também a sua resistência à fadiga.
<b>Treino Steady state</b>	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
<b>Treino Steady state e Base, longo</b>	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.
<b>Treino Steady state e Base</b>	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.
<b>Treino Base e Steady state, longo</b>	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.
<b>Treino Base e Steady state</b>	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.
<b>Treino base, longo</b>	Ótimo! Esta longa sessão de baixo nível melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
<b>Treino Base</b>	Parabéns! Esta sessão de baixo nível melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.

Informação	Benefício do treino
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.

### Resumos semanais

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

	<b>RESUMO</b> 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

### Totais desde xx.xx.xxxx

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

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

### Eliminar ficheiros

A memória dos ficheiros de treino fica cheia quando se atinge o tempo máximo de gravação ou o número 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](http://www.polarpersonaltrainer.com). Para mais informações, consulte Transferir dados (página 28).

Para eliminar um ficheiro de treino:

1. Seleccione **MENU > DADOS > Eliminar ficheiros > Ficheiro de treino** e prima OK. Navegue nos ficheiros com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e seleccione o ficheiro que quer eliminar. Prima OK É exibida a pergunta: **Eliminar ficheiro? SIM/NÃO**.  
Em alternativa, pode eliminar um ficheiro em **MENU > Dados > Ficheiros de treino**. Utilize os botões PARA CIMA/PARA BAIXO para seleccionar o ficheiro que quer eliminar e prima 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 OK. 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.

### Reiniciar resumos semanais

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

### Reiniciar totais

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

## 7. TRANSFERIR DADOS

### Transferir dados

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

#### Como configurar o seu PC para transmissão de dados

1. Registe-se em polarpersonaltrainer.com
2. Transfira o software Polar WebSync do site polarpersonaltrainer.com e instale-o no seu computador.
3. Faça duplo clique no ícone WebSync na barra de tarefas/barra de meus para iniciar o software. Abre-se a janela de boas-vindas. Seleccione **Sincronizar**, se quiser transferir dados de treino. Seleccione **Computador de treino**, se pretender ligar ao computador de treino e modificar e transferir definições para o computador de treino.
4. Ligue a unidade de transferência de dados DataLink à porta USB do computador e active o computador de treino. A unidade DataLink pisca a vermelho quando está ligado correctamente. A distância máxima entre a unidade DataLink e o computador de treino é 3m / 9,84 pés.

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

#### Como ligar ao computador de treino

5. Seleccione **MENU > Ligar > Iniciar sincronização > OK**. Se escolheu **Sincronizar** no WebSync, os dados de treino serão sincronizados com o serviço Web polarpersonaltrainer.com através do WebSync. Se escolheu **Computador de treino** no WebSync, pode ligar ao WebSync, modificar definições e transferi-las para o computador de treino.  
Siga as instruções para transferir dados a partir do software WebSync, no ecrã do seu computador.

#### Definições de ligação no computador de treino

1. **Remover emparelhamentos?** : O computador de treino e o WebSync são emparelhados na primeira sincronização, o que significa que o identificador do computador de treino é guardado na memória do WebSync. Seleccione **SIM** ou **NÃO**. Se seleccionar **SIM**, o emparelhamento do computador de treino com PC é removido.
2. **AutoSync** Seleccione **AutoSync > Definir AutoSync** (sincronização automática) > **Ligada** ou **Desligada**. Se seleccionar **Ligada**, a sincronização começa automaticamente quando se aproximar do seu PC.

 *Por predefinição, a função AutoSync está Desligada.*

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/en/Polar\\_WebSync\\_2.x\\_Help\\_EN.htm](https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm)].

## 8. DEFINIÇÕES

### Definições de perfil de desporto

Existem quatro perfis de desporto predefinidos no computador de treino Polar RCX3.

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

#### 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, Desligado** ou **Procurar novo**.
- **Sensor de passada:** Seleccione **Ligado, Desligado** ou **Procurar novo**.
- **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 10).

 *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** ou, 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**. O desporto é exibido na lista de desportos do modo pré-treino quando se prime OK no modo Hora. Seleccione **Não** e será exibida a indicação: **Desporto não disponível no m. pré-treino**.
- **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 aparece durante alguns segundos quando navega nas vistas de treino com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO.
- **Vista de treino:** Seleccione **3 linhas** ou **2 linhas**. As informações de treino serão apresentadas em três linhas ou em duas 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 Usar um novo acessório (página 39).

#### 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**.
- **Sensor GPS:** Seleccione **Ligado, Desligado** ou **Procurar novo**.
- **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**.
- **Volta automática** é predefinida como Desligada Prima OK e será exibida a indicação: **Definir distancia**. Defina a distância em quilómetros ou em milhas e confirme com OK. É exibida a indicação: **Volta autom. definida para x.x km**. Depois, pode definir a Volta automática como **Desligada** ou **Ligada**.
- **Mostrar em m. pré-treino?** Seleccione **Sim** e será exibida a indicação **Desporto disponível no m.**

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

- **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 aparece durante alguns segundos quando navega nas vistas de treino com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO.
- **Vista de treino**: Seleccione **3 linhas** ou **2 linhas**. As informações de treino serão apresentadas em três linhas ou em duas 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 **Ligado**, **Desligado** ou **Procurar novo** .
- **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 **Ligado**, **Desligado** ou **Procurar novo** .
- **Inicialização automática**: Defina **Desligada** ou **Ligada**. Se seleccionou **Ligado**, é exibida a indicação: **Necessário sensor veloc. para bicicleta** , **Activar sensor de velocidade SIM/NÃO** . Seleccione **SIM** e será exibida a indicação: **Inicialização automática ligada**. Se seleccionar **NÃO**, é exibida a indicação: **Activação cancelada** .

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

Para mais informações sobre o emparelhamento de um novo sensor com o computador de treino consulte Usar um novo acessório (página 39).

#### 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
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

ETRT0	Diâmetro do tamanho da roda (polegadas)	Definição do tamanho da roda (mm)
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

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

## Método 2

Obterá o resultado mais preciso medindo a roda manualmente.

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

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

## Definições de Outro desporto

Para ver ou modificar definições do perfil de desporto para outros desportos seleccione **MENU > Definições > Perfis de desporto > Outros desportos**

- **Sons de treino:** Seleccione **Desligado, Suaves, Altos** ou **Muito altos**.
- **Sensor freq. cardíaca:** Seleccione **Ligado, Desligado** ou **Procurar novo**.
- **Sensor GPS:** Seleccione **Ligado, Desligado** ou **Procurar novo**.
- **Vista velocidade:** Seleccione **Quilómetros por hora** ou **Minutos por quilómetro** ou, 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**. O desporto é exibido na lista de desportos do modo pré-treino quando se prime OK no modo Hora. Seleccione **Não** e será exibida a indicação: **Desporto não disponível no m. pré-treino**.
- **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 aparece durante alguns segundos quando navega nas vistas de treino com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO.
- **Vista de treino:** Seleccione **3 linhas** ou **2 linhas**. As informações de treino serão apresentadas em três linhas ou em duas 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 Usar um novo acessório (página 39).

## Definições da frequência cardíaca

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

- **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 41).

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** e será exibida a indicação: **ZoneOptimizer desligado** . Pode começar a modificar os limites da zona.

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

## 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 PARA CIMA/PARA BAIXO e aceite o valor com OK.

- **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 depende do modo hora seleccionado (24 h: 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 a intensidade da sua actividade física durante os últimos três meses.

- **Máximo (5+ h/semana):** Pratica exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana ou exercita-se para melhorar o desempenho com objectivos competitivos.
- **Alto (3-5 h/semana):** Pratica exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana; por exemplo, corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou faz actividade física idêntica 3-5 horas por semana.
- **Moderado (1-3 h/semana):** Pratica regularmente desportos recreativos; por exemplo, corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou pratica actividade física idêntica 1-3 horas por semana, ou o seu trabalho exige actividade física modesta.
- **Baixo (0-1 h/semana):** Não pratica regularmente em desporto recreativo programado nem em actividade física intensa; por exemplo, anda a pé por mero prazer ou exercita-se com a intensidade suficiente para a sua respiração ficar ofegante ou transpira apenas ocasionalmente. No computador de treino, estes valores são usados para calcular o seu dispêndio de energia.
- **Frequência cardíaca máx.:** Defina a sua frequência cardíaca máxima se a tiver medido através dos testes adequados. O valor de frequência cardíaca máxima com base na idade (220-idade) é apresentado como valor predefinido quando 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 35), 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 OK.

## 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 Hora e evento** (visível se definiu um evento no serviço Web [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) e transferiu os dados para o computador de treino com a unidade de transferência de dados DataLink e o software WebSync).

## Menu rápido

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

### Modo hora

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

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

### Modo pré-treino

Prima OK no modo hora para aceder ao modo pré-treino. No modo pré-treino prima o botão LUZ, sem libertar, para aceder ao **Menu rápido**.

- Edite as definições do actual perfil de desporto. Para mais informações, consulte Definições de perfil de desporto (página 29).
- Edite as definições da frequência cardíaca. Para mais informações, consulte Definições da frequência cardíaca (página 31).

### Modo Treino

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

- Seleccione **Bloquear botões** e prima **OK**. Para desbloquear os botões volte a premir **LUZ**, sem libertar. É exibida a indicação **Botões não bloqueados**.
- Seleccione **Procurar sensor** e o computador de treino começa a procurar o sensor em falta.

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

## PORTUGUÊS

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

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

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

 *Esta selecção só está disponível se estiverem disponíveis dados da velocidade, ou seja, se o sensor opcional de velocidade CS, o sensor de passada s3+ ou o sensor G5/G3 GPS estiver definido para o perfil de desporto.*

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

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

## 9. 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 tem muitos benefícios para a saúde. Por exemplo, ajuda a diminuir a pressão arterial elevada e o risco de doenças cardiovasculares e de AVC. Para melhorar a fitness aeróbica são necessárias, em média, seis semanas de treino regular antes de apresentar alterações perceptíveis no seu OwnIndex. Os indivíduos em pior forma evoluem mais rapidamente. Quanto melhor for a sua fitness aeróbica menores são as melhorias no seu OwnIndex.

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

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

Para garantir resultados fiáveis, adopte os seguintes procedimentos básicos:

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

### Antes do teste

#### Coloque o sensor de frequência cardíaca

Para mais informações, consulte Colocar o sensor de frequência cardíaca (página 13)

#### Introduza as informações do utilizador

Selecione **MENU > Definições > Informações utilizador**

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

### Executar o teste

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

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

Se não tiver definido o seu nível de actividade física a longo prazo nas definições das informações do Utilizador, será exibida a indicação: **Definir nível actividade dos últimos 3 meses**. Selecione **Máximo**, **Alto**, **Moderado** ou **Baixo**. Para mais informações sobre níveis de actividade, consulte Definições das informações do utilizador (página 32).

## PORTUGUÊS

Se o seu computador de treino não captar a sua frequência cardíaca no início ou durante o teste, o teste falha e será exibida a indicação: **Teste falhou, Verificar 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. É exibido o OwnIndex com um valor numérico e avaliação do nível. Para mais informações sobre estes testes, consulte Classes de nível de fitness.

### Actualizar VO<sub>2</sub>máx.?

- 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 de VO<sub>2</sub>máx. 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**. É exibida a indicação **Teste cancelado** durante uns segundos.

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

## Depois do teste

### Classes de nível de fitness

#### Homens

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
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  $VO_{2máx}$  foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

### Resultados OwnIndex

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

No menu **Resultados OwnIndex** pode ver a evolução do seu OwnIndex. São apresentados no visor até 60 dos valores OwnIndex mais recentes e respectivas datas. Quando o último ficheiro de resultados for utilizado, o resultado mais antigo é automaticamente eliminado.

### Eliminar valor OwnIndex

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

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

### Analisar resultados OwnIndex com software

A transferência de resultados de teste para o [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) permite-lhe analisar resultados de várias formas, podendo ainda aceder a informações mais detalhadas sobre o seu progresso.

## 10. USAR UM NOVO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

### Usar um novo sensor de frequência cardíaca

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

Só pode existir um sensor de frequência cardíaca emparelhado com o seu computador de treino. Se emparelhar um outro sensor de frequência cardíaca com o computador de treino, o sensor de frequência cardíaca anterior é removido da memória.

 *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.*

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

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

1. Seleccione **Menu > Definições > Perfis de desporto > Desporto > Sensor de frequência cardíaca > Procurar novo** e prima OK.
2. O computador de treino começa a procurar o sinal do sensor e é exibida a informação: **A procurar novo 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.**, e 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 **PARA TRÁS**, sem libertar.

 *Se não tiver já emparelhado o computador de treino com um sensor de frequência cardíaca, o emparelhamento é executado automaticamente quando iniciar uma sessão de treino. Com o computador de treino e o sensor de frequência cardíaca colocados, comece por premir OK. 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.*

## 11. USAR UM NOVO ACESSÓRIO

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

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 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](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, poderão ambas 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 (Bicicleta 1) > Definições bicicleta 1 > Sensor de velocidade > Procurar novo** e prima OK.
2. É exibida a indicação: **Premir OK para iniciar a volta de teste**.
3. Prima OK e 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. , Tentar de novo? SIM/NÃO**.
6. Seleccione **SIM** para iniciar novamente a procura.
7. Seleccione **NÃO** para cancelar a procura.
8. Para voltar ao modo hora, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar.

### 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](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. Seleccione **MENU > Definições > Perfis de desporto > Ciclismo Bicicleta 1 > Definições bicicleta 1 > Sensor de cadência > Procurar novo** e prima OK.
2. É exibida a indicação: **Premir OK para iniciar a volta de teste**.
3. Prima OK 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. , Tentar de novo? SIM/NÃO.**
6. Seleccione **SIM** para iniciar novamente a procura.
7. Seleccione **NÃO** para cancelar a procura.
8. Para voltar ao modo hora, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar.

### **Emparelhar um novo sensor GPS com o computador de treino**

Certifique-se de que o sensor GPS foi correctamente colocado, direito e que está colocado no mesmo braço em que está a usar o seu computador de treino. Certifique-se de que o sensor GPS está ligado. Para mais informações sobre como configurar o sensor GPS, consulte o manual do utilizador do sensor GPS. O manual do utilizador pode ser transferido a partir de [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

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

### **Emparelhar um novo sensor de passada com o computador de treino**

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

## 12. INFORMAÇÃO GERAL

### Zonas de Desporto Polar

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

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

FC<sub>máx.</sub> = 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.

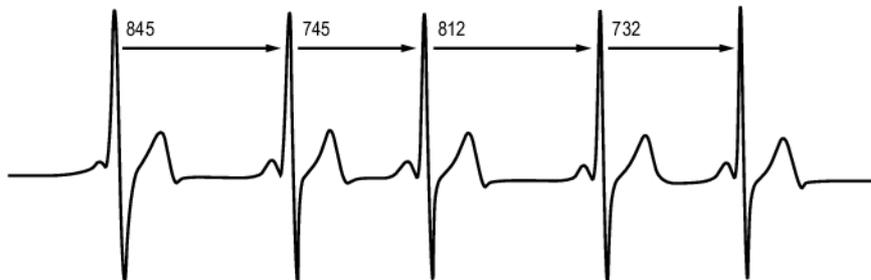
Se o seu objectivo é competir ao melhor nível, terá de treinar nas **zonas de frequência cardíaca 4 e 5**. Nestas zonas, faz-se exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O 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 41). 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.

A determinação dos limites da zona alvo é feita em três fases. A determinação ZoneOptimizer demora 10 minutos no máximo.

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	Mínimo 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	Mínimo 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 <	Mínimo 30 segundos, 6 minutos no máximo	Aumente gradualmente a frequência cardíaca e prossiga de acordo com o planeado.

### Fases de medição

- Preparação para sessão de treino: Variabilidade elevada da frequência cardíaca.** Como há muita variabilidade da frequência cardíaca nesta fase, é fácil detectar alterações diárias. Em números absolutos isto significa frequências cardíacas de 70 a 100 batimentos por minuto.
- Aquecimento: a frequência cardíaca sobe lentamente e a variabilidade da 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  $FC_{máx}$ ).

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 seis minutos, no máximo, na Fase 3.

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

## Frequência Cardíaca Máxima

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

### Determinar a Frequência Cardíaca Máxima

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

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

Se tem treinado intensamente nas últimas semanas e sabe que pode atingir a frequência cardíaca máxima em segurança, 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.

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 de desempenho. O desempenho (a rapidez/facilidade de corrida a um determinado ritmo) é directamente influenciado pela forma física aeróbica ( $VO_{2máx.}$ ) 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 o sinal do sensor de passada s3 ou sensor G5 GPS\* são gravados 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.

## PORTUGUÊS

- 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

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

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

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)
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

\* Requer sensor de passada s3+ ou sensor de GPS G3/G5, adquiridos separadamente.

## Funcionalidade Carga de treino Polar

A funcionalidade carga de treino da vista calendário do [polarpersonaltrainer.com](http://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](http://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](http://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](http://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 43).

### 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](http://polarpersonaltrainer.com)
- ou utilizando um curto questionário que terá de preencher.

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

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

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

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

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

Para mais informações sobre os programas de treino de resistência Polar consulte a Ajuda em [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## 13. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

### Cuidados a ter com o seu produto

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

**Conector:** Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

**Tira elástica:** Enxague a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre a zona dos eléctrodos de forma acentuada.



*Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se a pode lavar à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!*

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

Mantenha o computador de treino e os sensores num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). O computador de treino e o sensor de frequência cardíaca são resistentes à água e podem ser utilizados em actividades aquáticas. Existem outros sensores compatíveis que são resistentes à água e podem ser utilizados com tempo chuvoso. Não exponha o computador de treino à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se os deixar dentro do carro ou montados no suporte para bicicleta.

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

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

### Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência, exceptuando a substituição da pilha, seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para mais informações, consulte Garantia limitada internacional Polar (página 57).

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](http://polarpersonaltrainer.com), para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.*

### Substituição das pilhas

O computador de treino RCX3 e o sensor de frequência cardíaca Polar H2/H3 possuem pilhas que podem ser substituídas pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo Substitua a Pilha Você Mesmo.

As pilhas dos sensores de velocidade e de cadência não podem ser substituídas. A Polar concebeu os sensores de velocidade e de cadência selados, de modo a maximizar a sua longevidade mecânica e

fiabilidade. Os sensores estão equipados com pilhas de longa duração. Para comprar um novo sensor contacte o seu Centro de Assistência Polar ou revendedor autorizado.

Para informações sobre as pilhas do sensor de passada Polar s3+, sensor Polar G5 GPS ou sensor Polar G3 GPS W.I.N.D., consulte o manual do utilizador do sensor em questão.

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

- A indicação de pilha fraca é exibida quando restam 10-15% da capacidade da pilha.
- Antes de substituir a pilha transfira todos os dados do RCX3 para o [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), para evitar perda de dados. Para mais informações, consulte Transferir dados (página 28).
- O uso excessivo da retroiluminação descarrega a pilha mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca pode ser exibido, o que deixa de acontecer quando a temperatura aumenta.
- A retroiluminação e o som são automaticamente desligados quando o indicador de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do indicador de pilha fraca ser exibido permanecem activos.

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

### Substituir a pilha

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

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

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

#### Mudar a Pilha do Computador de Treino

1. Utilize a ferramenta adequada para abrir a tampa do compartimento da pilha. Posicione a ferramenta de modo a encaixar perfeitamente no topo da tampa de trás e rode-a de CLOSE (Fechar) para OPEN (Abrir). Remova a tampa do compartimento da pilha.
2. Retire a pilha com cuidado. Tenha cuidado para não danificar o elemento sonoro metálico ou as ranhuras. Insira a pilha nova com o lado positivo (+) virado para fora.
3. Feche a tampa do compartimento da pilha utilizando a ferramenta adequada e volte a introduzir as definições básicas.



#### Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca Polar H1/H2/H3

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

rígido de tamanho apropriado, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.

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

#### **Mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca Polar WearLink+**

1. Utilizando uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, na direcção de OPEN (Abrir).
2. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Pressione a tampa contra a rosca.
4. Utilize uma moeda para rodar a tampa no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).



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

### **Modo poupança de energia**

O modo poupança de energia está activado por predefinição.

Durante a noite, das 24:00 - 06:00 / 12:00am - 06:00am, o visor do computador de treino desliga-se automaticamente. Durante este período a função AutoSync não está activada. Para sair do modo poupança de energia, prima um botão qualquer. Ao fim de cinco minutos, o visor volta ao modo poupança de energia.

O modo poupança de energia não é activado durante a gravação de sessões de treino.

O período em que o modo poupança de energia está activado pode ser modificado no software WebSync para melhor se adaptar aos seu programa de treinos. Para obter mais informações, consulte a Ajuda do WebSync.

.

### **Duração da pilha no RCX3**

A duração da pilha do computador de treino RCX3 é, em média, 7-8 meses, dependendo das funcionalidades e sensores utilizados. As sugestões que se seguem vão ajudá-lo a prolongar a duração da pilha.

Para conseguir uma duração de 8 meses, seleccione as seguintes definições no computador de treino:

- Desactive AutoSync em **MENU > Ligar > AutoSync > Desligado**.
- Desactive o sensor GPS em **MENU > Definições > Perfis de desporto**, quando não necessitar de dados da velocidade, distância ou localização.

## Precauções

O computador de treino Polar exhibe os seus indicadores de desempenho. O computador de treino Polar foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e de recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, a velocidade e a distância durante a prática de ciclismo, se for utilizado com um sensor de velocidade Polar CS W.I.N.D. Também mede a velocidade e a distância, se for utilizado com um sensor de passada Polar s3+ ou com um sensor Polar G5 GPS/sensor Polar G3 GPS W.I.N.D. O sensor de cadência Polar CS W.I.N.D. foi concebido para medir a cadência durante a prática de ciclismo. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O computador de treino Polar não deve ser utilizado para efectuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

### Interferências durante o treino

#### Interferências electromagnéticas e equipamento de treino

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

Equipamento de treino com componentes electrónicos ou eléctricos como visores LED, motores e travões eléctricos poderão causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o computador de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.
3. Volte a colocar no peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e mantenha o computador de treino o mais possível nessa área livre de interferências.

Se mesmo assim o computador de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Para mais informações, consulte [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

### Minimizar riscos durante o treino

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

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

Note que, para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também afectam a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, recomendamos que pare 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 involuntárias 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 54) Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

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

**i** *O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se aplicar perfume ou repelente de insectos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o computador de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.*

**Utilização do computador de treino RCX3 na água:** O computador de treino é resistente à água. No entanto, a medição da frequência cardíaca não funciona na água. Pode usar o computador de treino debaixo de água como um relógio, mas não é um instrumento de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do computador de treino debaixo de água. O uso do computador de treino com chuva excessiva também pode causar interferências.

## Especificações Técnicas

### Computador de treino

Duração da pilha:	Em média, 8 meses se utilizar apenas o sensor de frequência cardíaca e treinar, em média, 1 h/dia, 7 dias/semana. Em média, 7,5 meses se utilizar o sensor de frequência cardíaca e um outro sensor e treinar, em média, 1 h/dia, 7 dias/semana. Em média, 7 meses se utilizar o sensor de frequência cardíaca e dois outros sensores e treinar, em média, 1 h/dia, 7 dias/semana. A vida útil da pilha foi calculada partindo do princípio que o modo de poupança de energia está activado.
Tipo de pilha:	CR 2025
Anel vedante da pilha:	Silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 # / 14 °F a 50.00 #
Materiais do computador de treino:	Lentes PMMA com um revestimento duro na superfície superior, corpo do computador de treino em ABS+GF, partes metálicas em aço inoxidável Poliuretano (TPU)/Silicone e aço inoxidável
Materiais da tira elástica e da fivela:	
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	± 1% ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-127 km/h ou 0-75 mph (quando se mede a velocidade com um sensor de passada s3+ ou com um sensor de velocidade CS) 0-400 km/h ou 0-248,5 mph (quando se mede a velocidade com um sensor G5/G3 GPS)
Resistência à água:	30 m (apropriado para tomar banho e nadar)

### 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 num ficheiro com várias combinações de sensores:	
Frequência cardíaca	99
Frequência cardíaca + sensor de passada	26

Frequência cardíaca + sensor GPS	15
Frequência cardíaca + sensor de velocidade CS	32
Frequência cardíaca + sensor de cadência CS	61
Frequência cardíaca + sensor de passada + sensor GPS	14
Frequência cardíaca + sensor GPS + sensor de velocidade CS	15
Frequência cardíaca + sensor GPS + sensor de cadência CS	14
Frequência cardíaca + sensor de velocidade CS + sensor de cadência CS	26
Frequência cardíaca + sensor GPS + sensor de velocidade CS + sensor de cadência CS	14
Sensor de passada	32
Sensor de passada + sensor GPS	15
Sensor GPS	17
sensor GPS + sensor de velocidade CS	17
Sensor GPS + sensor de cadência CS	15
Sensor GPS + sensor de velocidade CS + sensor de cadência CS	15
Sensor de velocidade CS	40
Sensor de cadência CS	99
Sensor de velocidade CS + sensor de cadência CS	32

O computador de treino guarda os dados em intervalos de cinco segundos.

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 (Polar WearLink W.I.N.D.):	2000 h
Duração da pilha (Polar H2):	800 h
Duração da pilha (Polar H3):	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 +40 # / 14 °F a 104 °F
Material do conector:	ABS
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água:	30 m (apropriado para tomar banho e nadar). O sensor de frequência cardíaca Polar H3 não mede a frequência cardíaca na água.

O computador de treino Polar RCX3 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

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

#### Software Polar WebSync e Polar DataLink:™

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 DataLink

#### Resistência à água

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional IEC 60529 IPX7 (1m, 30min, 20°C). Os produtos são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Indicação na parte de trás do produto	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	Não apropriado para tomar banho e nadar Protegido de salpicos, suor e chuva. Não lavar com um aparelho de pressão.
Water resistant	Não apropriado para nadar. Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não lavar com um aparelho de pressão.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e mergulho em apneia (sem botijas)

## Perguntas frequentes

### O que devo fazer se...

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

Geralmente, o indicador de pilha fraca é o primeiro sinal de que a pilha está a ficar sem corrente. No entanto, num ambiente frio o indicador de pilha fraca pode ser exibido. O indicador deixa de ser exibido mal a temperatura suba o suficiente. Quando o símbolo é exibido, os sons e a retroiluminação do computador de treino são automaticamente desligados. Para mais informações sobre a substituição da pilha, consulte Informações importantes (página 50).

#### ...não souber onde estou no menu?

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

#### ...os botões não reagirem?

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

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

- Certifique-se de que a tira elástica do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos têxteis do vestuário desportivo estão em contacto com a pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos da tira elástica do sensor de frequência cardíaca estão molhados.
- Certifique-se de que o sensor de frequência cardíaca está limpo. Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras erráticas. Para mais informações, consulte Precauções (página 53).
- Se a leitura errática da frequência cardíaca persistir apesar de se ter afastado da fonte de interferências, abra a velocidade e verifique manualmente a pulsação. Se achar que corresponde ao valor elevado no visor, poderá estar com uma arritmia cardíaca. A maior parte dos casos de arritmia não é grave, mas mesmo assim deve consultar um médico.
- É possível que um evento cardíaco tenha alterado a forma da sua onda ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

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

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

- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão limpos e não danificados.

Se efectuou todas as acções anteriormente referidas, se a mensagem continuar a ser exibida e a medição da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do sensor de frequência cardíaca pode não ter corrente. Para mais informações, consulte Informações importantes (página 50).

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

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

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

#### **A determinação ZoneOptimizer falha??**

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

Se efectuou todas as acções anteriormente referidas, se a mensagem continuar a ser exibida e a medição da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do sensor de frequência cardíaca pode não ter corrente. Para mais informações, consulte Informações importantes (página 50).

### **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.

## **CE 0537**

Este produto está conforme à Directiva 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

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

Para consultar a certificação específica do RCX3 e marcas de conformidade, seleccione **MENU > Definições > Definições gerais** e prima 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 eletrónicos 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 eletrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.



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

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

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc

## Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

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

Fabricado por:  
Polar Electro Oy

Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

PT 4.0

5/2013

## ÍNDICE REMISSIVO

Índice de Corrida .....	45	Reiniciar resumos semanais .....	27
Ampliar a vista treino .....	7	Reiniciar totais .....	27
Assistência .....	50	Remover emparelhamentos .....	28
AutoSync .....	28	Resistência à água .....	55
Botões não reagem .....	56	Resumos semanais .....	26
Cadência de corrida .....	45	Sensor de frequência cardíaca .....	13, 38
Calibração .....	10	Símbolo de pilha .....	56
Calibração a correr .....	10	Substituição das pilhas .....	50
Calibração manual .....	11	Teste de Fitness .....	35
Calibração rápida .....	11	Totais .....	26
Carga de treino .....	48	Transferir dados .....	28
Classes de nível de fitness para homens .....	36	Usar um novo acessório .....	39
Classes de nível de fitness para mulheres .....	36	Zonas de desporto .....	41
Comprimento da passada .....	45	Zonelock .....	20
Criar novos perfis de desporto .....	29	ZoneOptimizer .....	14, 14, 43, 57
Definições básicas .....	7		
Definições da bicicleta .....	30		
Definições da corrida .....	29		
Definições da frequência cardíaca .....	31		
Definições das informações do utilizador .....	32		
Definições de ligação .....	28		
Definições de Outro desporto .....	31		
Definições de perfil de desporto .....	29		
Definições do ciclismo .....	29		
Definições do relógio .....	33		
Definições gerais .....	33		
Definir a vista da frequência cardíaca .....	31		
Definir o bloqueio de zona .....	31		
Definir o ZoneOptimizer .....	31		
Ecrã em branco .....	56		
Efectuar uma pausa da gravação .....	20		
Eliminar ficheiros .....	26		
Emparelhamento do sensor de cadência .....	39		
Emparelhamento do sensor de velocidade .....	39		
Emparelhamento do sensor GPS .....	40		
Emparelhar o sensor de passada .....	40		
FC <sub>máx.</sub> .....	44		
Funções dos botões .....	7, 20		
Hora 1 .....	33		
Iniciar o treino .....	13		
Instruções de manutenção .....	50		
Interferências .....	53		
Leituras erráticas .....	56		
Medir o tamanho da roda .....	30		
Menu .....	8		
Menu rápido .....	33		
Menu rápido a partir do modo Hora .....	33		
Menu rápido a partir do modo Pré-treino .....	33		
Menu rápido a partir do modo Treino .....	33		
Minimizar riscos .....	53		
Modo nocturno .....	20		
Mostrador do relógio .....	33		
OwnIndex .....	35		
Parar a gravação .....	20		
Perfis de desporto .....	10		
Pilha fraca .....	56		
Precauções .....	53		
Programa de Resistência .....	10		
Programa de resistência .....	48		