

POLAR CS600X™

Guia Como Começar

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

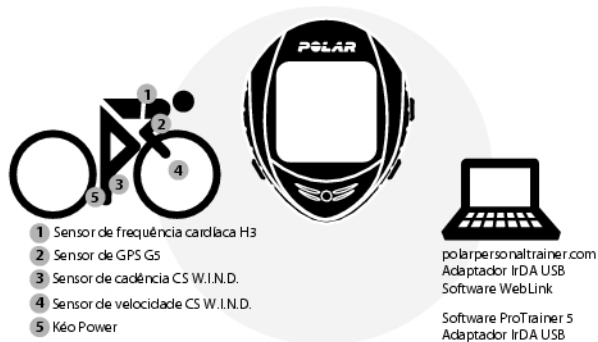
Índice

1. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE CICLISMO POLAR CS600X	4	4. TREINO	15
Acessórios adquiridos separadamente	6	Colocar o sensor de frequência cardíaca	15
2. COMO COMEÇAR	7	Iniciar o treino	16
Medir o tamanho da roda	7	5. DEPOIS DO TREINO	17
Definições Básicas.....	9	6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES	18
Estrutura do Menu	11	Cuidados e Manutenção	18
Instalar o Suporte para Bicicleta Polar	12	Cuidados a ter com o seu produto	18
Prender o Computador de ciclismo ao suporte para bicicleta	12	Assistência	19
3. PREPARAR PARA O TREINO	13	Substituição das pilhas	19
Definições da Bicicleta	13	Precauções.....	22
Utilizar um Acessório com o seu Computador de Ciclismo CS600X	14	Interferências Durante o Exercício	22
		Minimizar Riscos Durante o Exercício	23

Especificações Técnicas	24
Garantia limitada internacional	
Polar.....	27
Termo de responsabilidade	28

1. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE CICLISMO POLAR CS600X

Parabéns! Adquiriu um sistema de treino completo, que pode ser adaptado às suas necessidades.



Este guia irá orientá-lo na utilização do seu novo computador de ciclismo Polar CS600X. Para instruções mais detalhadas, consulte a versão completa do manual do utilizador em www.polar.com/support. Para tutoriais em vídeo, visite www.polar.com/en/polar_community/videos.

- Computador de Ciclismo Polar CS600X: regista e exhibe dados de ciclismo e da sua actividade física durante o exercício.
- Sensor de frequência cardíaca Polar H3: envia o sinal da frequência cardíaca ao computador de ciclismo. Inclui um conector e uma tira elástica.
- Suporte para Bicicleta Polar™: Fixe o suporte à bicicleta e aplique-lhe o computador de bicicleta.
- Sensor de Velocidade Polar™ W.I.N.D.: mede a velocidade e a distância, sem fios, durante o exercício com a bicicleta.
- CD-ROM: inclui o software **Polar ProTrainer 5™** e a versão completa do manual do utilizador do computador de ciclismo CS600X.

Com o software Polar ProTrainer 5 pode planear com antecedência a sua sessão de exercício, utilizando várias opções de planeamento e transferir as definições para o seu produto Polar. Após o treino, pode analisar os resultados através de gráficos versáteis e personalizáveis de acordo com as suas necessidades.

Pode também transferir todos os seus dados de treino para o serviço Web polarpersonaltrainer.com. O polarpersonaltrainer.com, através do seu diário de treino e comunidade de treino online, mantém a sua motivação.



A versão completa do manual do utilizador e deste guia de como começar podem ser transferidos a partir de www.polar.com/support.

Acessórios adquiridos separadamente

- Sensor de Velocidade Polar™ W.I.N.D.: mede a velocidade e a distância durante a prática de ciclismo.
- Sensor de Cadência Polar™ W.I.N.D.: mede a cadência, ou seja, as rotações dos pedais por minuto, quando se exercita com uma bicicleta.
- Sistema Polar LOOK Kéo Power: mede, sem fios, a saída de potência, em Watts, e a cadência
- Sensor Polar G5 GPS™: fornece dados da velocidade, distância e localização, bem como informações sobre o percurso, para todos os desportos ao ar livre, utilizando a tecnologia do Sistema de Posicionamento Global (GPS).



Transfira seus dados do percurso para o software Polar ProTrainer 5, para os ver no Google Earth ou para os converter num ficheiro GPX. Para mais informações, consulte a ajuda do software.

2. COMO COMEÇAR

Medir o tamanho da roda

Antes de activar o seu computador de ciclismo meça o tamanho da roda da sua bicicleta.

A definição do tamanho da roda é um pré-requisito para obter dados de ciclismo correctos. Há duas maneiras de determinar o tamanho da roda da bicicleta:

Método 1

Procure o diâmetro em polegadas ou em ETRTO que está impresso da roda. Verifique qual é o tamanho correspondente em milímetros na coluna da direita da tabela ETRTO da página seguinte.



Os tamanhos de roda referidos na tabela são informativos, dado que o tamanho da roda depende do tipo de roda e da pressão de ar.

Método 2

Para um resultado mais rigoroso, meça a roda manualmente.

Use a válvula para marcar o ponto em que a roda toca no chão. Trace uma linha no chão para marcar esse ponto. Desloque a bicicleta para a frente, numa superfície plana, até concluir uma rotação. O pneu deve permanecer perpendicular ao chão. Trace outra linha no chão, no alinhamento da válvula, para marcar uma rotação inteira. Meça a distância entre as duas linhas.

Subtraia 4 mm para compensar o efeito do seu peso no perímetro da roda. Registe este valor no computador de ciclismo.

PORTUGUÊS

ETRTO	Diâmetro da roda (polegadas)	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

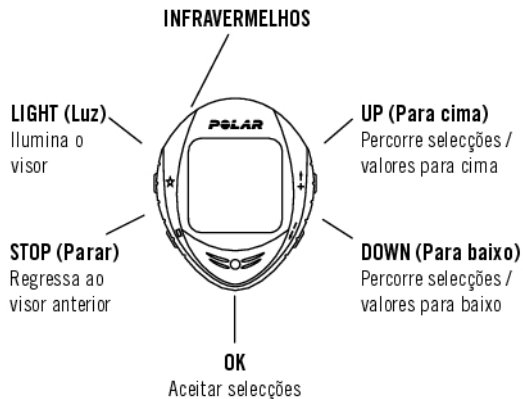
ETRTO	Diâmetro da roda (polegadas)	Tamanho da roda (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Definições Básicas

Antes de utilizar o seu computador de ciclismo pela primeira vez, personalize as definições básicas. Introduza dados tão precisos quanto possível para garantir uma resposta correcta do equipamento, baseada nos seus parâmetros pessoais.

Para seleccionar os valores prima UP, DOWN e aceite com OK. Percorra os valores mais rapidamente premindo UP ou DOWN, sem libertar.

1. Para activar o seu computador de ciclismo prima OK duas vezes. Uma vez activado, o computador não pode ser desligado!
2. É exibido o logótipo Polar. Prima OK.
3. **Language** (Idioma) Selecciona **English** (Inglês), **Deutsch** (Alemão), **Español** (Espanhol), **Français** (Francês) ou **Italiano**. Prima OK.



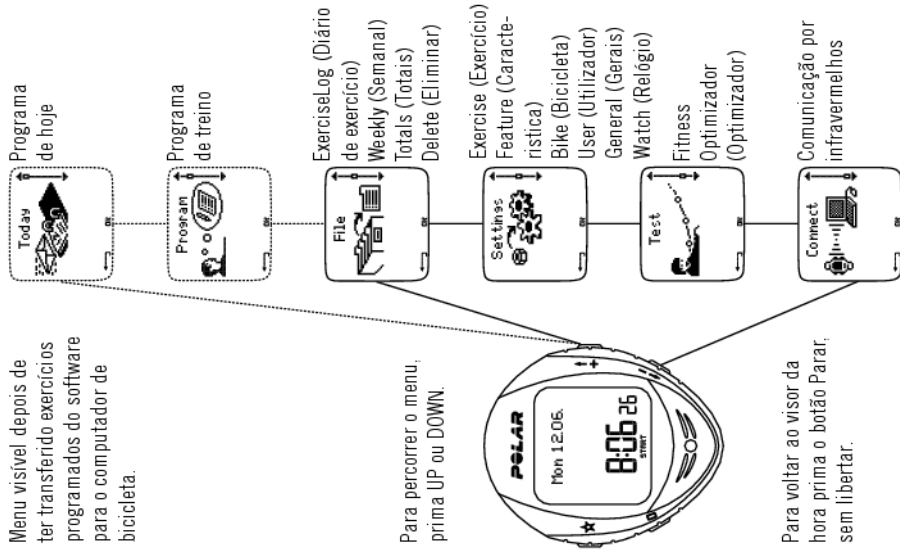
PORTUGUÊS

4. É exibida a mensagem **Start with bike settings** (Começar com as definições da bicicleta). Prima OK.
5. **Number of bikes** (Número de bicicletas): Selecciona **1**, **2** ou **3** dependendo do número de bicicletas que vai usar. Se usar apenas uma bicicleta, as definições das bicicletas 2 ou 3 podem ser introduzidas mais tarde.
6. **Wheel** (Roda): Indique o tamanho da roda (**mm**) para cada uma das suas bicicletas. Para mais informações, veja Medir o Tamanho da Roda.
7. É exibida a indicação **Basic Settings** (Definições Básicas). Prima OK e regule os seguintes dados:
8. **Time** (Hora): Selecciona o formato **12h** ou **24h**. Com o formato **12h**, selecciona **AM** ou **PM** e digite a hora local.
9. **Date** (Data): Digite a data actual; dd = dia, mm = mês, yy = ano. Se usar o modo 12 h, regule a data; mm = mês, dd = dia, yy = ano.
10. **Units** (Unidades): Selecciona unidades métricas (**kg/cm/km**) ou imperiais (**lb/ft/mi**).
11. **Weight** (Peso): Introduza o seu peso. Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
12. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. No formato LB/FT introduza primeiro os pés e depois as polegadas.
13. **BirthDay** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
14. **Sex** (Sexo): Selecciona **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
15. **É exibida a pergunta Settings OK?** (Definições OK?). Selecciona **Yes** (Sim) ou **No** (Não). Selecciona **Yes** (Sim) para aceitar e guardar as definições. O computador de ciclismo exhibe a hora. Selecciona **No** (Não) se as definições estiverem incorrectas e necessitarem de ser alteradas. Prima STOP para voltar aos dados que pretende alterar.



Utilize o software Polar ProTrainer 5 para introduzir todas as definições básicas.

Estrutura do Menu



Instalar o Suporte para Bicicleta Polar

Pode instalar o suporte para bicicleta e o computador de ciclismo no lado esquerdo ou direito do guidador ou na coluna.

1. Coloque a parte de borracha no guidador ou na coluna e aplique o suporte para bicicleta.
2. Passe as abraçadeiras por cima do suporte para bicicleta e ajuste-as em torno do guidador/coluna. Prenda firmemente o suporte para bicicleta. Corte as pontas em excesso das abraçadeiras.



Prender o Computador de ciclismo ao suporte para bicicleta

1. Posicione o computador de ciclismo no suporte para bicicleta. Rode o computador de ciclismo para a direita até ouvir um clique.
2. Liberte o computador de ciclismo exercendo pressão sobre ele, ao mesmo tempo que o roda para a esquerda.

3. PREPARAR PARA O TREINO

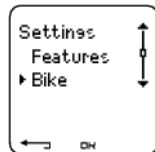
Definições da Bicicleta

É possível definir três preferências para o computador de ciclismo. Introduza as definições da bicicleta e seleccione bicicleta 1, 2 ou 3 no início de uma sessão de treino. Por defeito está definida a bicicleta 1.

Selecione Settings > Bike > Bike 1, Bike 2, Bike 3 (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Bicicleta 2. Bicicleta 3) ou **Other** (Outra). Bicicleta 2 e Bicicleta 3 podem ser activadas ou desactivadas.

Selecione **Other** (Outra) para desactivar os sensores de velocidade, cadência e potência e para medir apenas os dados da frequência cardíaca, altitude e temperatura.

Para mais informações sobre as definições da bicicleta, consulte o manual do utilizador.



Utilizar um Acessório com o seu Computador de Ciclismo CS600X

O computador de ciclismo Polar CS600X é compatível com os seguintes sensores Polar W.I.N.D:

O sistema **Polar LOOK Kéo Power**, o **Sensor de Velocidade Polar W.I.N.D**, o **Sensor de Cadência Polar W.I.N.D** e o **Sensor Polar G5 GPS**.

Se adquirir um sensor novo, necessita de o activar e apresentar ao computador de ciclismo. Esta operação é designada por ensino e demora apenas uns segundos. A aprendizagem garante que o computador de ciclismo só recebe sinais dos seus sensores, permitindo-lhe exercitar-se em grupo sem interferências. Para mais informações, consulte *Utilizar um acessório novo* no manual do utilizador.

 *Antes de participar num evento não se esqueça de executar o processo de aprendizagem em casa. Este procedimento evita interferências devidas à transmissão de dados a longa distância.*

Se adquiriu o sensor e o computador de ciclismo integrados num conjunto, o sensor já foi "ensinado" a trabalhar conjuntamente com o computador de ciclismo. Nesse caso, só precisa de activar o sensor no computador de ciclismo. Para mais informações, consulte *Definições da bicicleta* no manual do utilizador.

4. TREINO

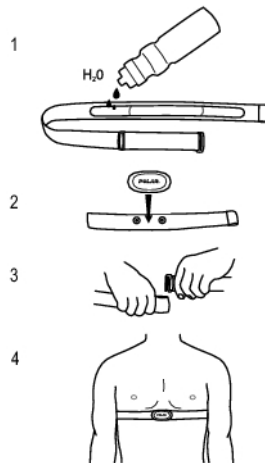
Colocar o sensor de frequência cardíaca

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

1. Humedeça a zona dos 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 *Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Isto reduz a duração da pilha do sensor. Para instruções mais detalhadas sobre a lavagem, consulte Informações Importantes.*

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

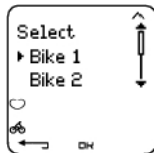


Iniciar o treino

Coloque o sensor de frequência cardíaca e aplique o computador de ciclismo no suporte para bicicleta.

1. Inicie a medição da frequência cardíaca premindo OK. O computador de ciclismo entra no modo de pausa.
2. Selecciona a bicicleta com que se vai exercitar. Por defeito, está seleccionada a bicicleta 1. Selecciona **Settings** > **Bike** > **Bike1** > OK. (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > OK). Selecciona **Other** (Outra) se apenas quer registar a frequência cardíaca.
3. Nos quatro segundos seguintes é exibida a sua frequência cardíaca. O símbolo do coração dentro de uma moldura indica que a transmissão está a ser codificada. Dependendo do sensor que estiver a utilizar, o símbolo do ciclista ou do GPS (ou ambos) ficam a piscar no canto inferior esquerdo do visor, até que todos os sensores sejam encontrados.
4. Inicie a sessão de exercício premindo OK. O tipo de exercício é apresentado no canto superior esquerdo.
5. Faça uma pausa na gravação do exercício premindo STOP. Para parar totalmente a gravação, seleccione EXIT (SAIR).

Para utilizar totalmente os diversos parâmetros seleccione o menu **Settings** (Definições). Para mais informações sobre as definições, consulte o manual do utilizador.



5. DEPOIS DO TREINO

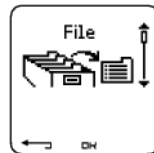
Depois da utilização, destaque o conector da tira elástica. Mantenha o sensor de frequência cardíaca seco e limpo. Para mais informações, consulte Cuidados e Manutenção.

Reveja os dados do exercício em **File** (Ficheiro).

- O **Exercesse Log** (Diário de Exercício) apresenta uma lista com um máximo de 99 ficheiros de exercício.
- O resumo **Weekly** (Semanal) exhibe resumos das últimas 16 semanas.
- **Totals** (Totais) incluem os valores cumulativos gravados durante as sessões de treino.
- **Delete** (Eliminar) ficheiros. Para ver os dados do exercício prima primeiro OK e depois UP, ou DOWN.

Para uma análise completa transfira os dados para o Polar ProTrainer 5.

Para obter mais informações sobre a visualização de informações de treino, consulte o Manual do Utilizador.



6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidados e Manutenção

Cuidados a ter com o seu produto

Computador de Ciclismo: Mantenha o computador de ciclismo limpo. Lave-o com uma solução de água e sabão suave e enxague-o com água limpa. Não mergulhe o computador de ciclismo em água. Seque-o cuidadosamente, com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

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!

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o computador de ciclismo e o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não os exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se os deixar no interior de um automóvel ou montados no suporte para bicicleta.

O computador de ciclismo e os sensores são resistentes à água e podem ser usados à chuva. Para manter a resistência à água, não lave o computador de ciclismo ou os sensores com uma máquina de lavar de alta pressão nem os mergulhe em água. Evite pancadas fortes no

computador de ciclismo ou nos sensores, pois pode danificá-los. 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 informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support.

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



O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o polarpersonaltrainer.com, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.

Substituição das pilhas

Para instruções sobre a substituição da pilha do **sensor de frequência cardíaca H3**, consulte a versão integral do manual do utilizador, em www.polar.com/support.

As pilhas dos **Sensores de Velocidade** e de **Cadência** não podem ser substituídas. Contacte o Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para proceder à substituição dos sensores de velocidade e de cadência.

Para instruções sobre a substituição da pilha do sistema **Polar LOOK Kéo Power**, consulte o manual do utilizador do Polar LOOK Kéo Power.

O **sensor G5 GPS** tem uma pilha interna, recarregável, que não pode ser substituída. Para instruções sobre a recarga da pilha, consulte o manual do utilizador do Sensor G5 GPS.

Para tutoriais em vídeo sobre a substituição de pilhas, visite www.polar.com/en/polar_community/videos.



Não existe um tutorial em vídeo específico para a substituição da pilha do CS600X, por isso, consulte pois o tutorial em vídeo sobre a substituição da pilha do CS200, mas tenha em conta que o tipo de pilha é diferente.

PORTUGUÊS

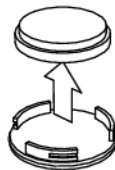
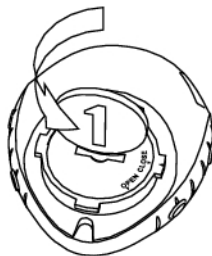
Pilha do Computador de Ciclismo

Para garantir a máxima duração da tampa do compartimento da pilha, retire-a apenas quando for necessário substituir a pilha.

É mostrado o indicador de pilha fraca e a mensagem **Battery low** (Pilha fraca) são exibidos quando a pilha do computador de ciclismo tem 10-15% da sua carga. A luz de retroiluminação e os sons do computador de ciclismo são desactivados automaticamente quando o símbolo é exibido. O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha do computador de ciclismo mais rapidamente. Em ambientes com temperaturas baixas o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas desaparece quando voltar a um ambiente com uma temperatura mais elevada.

Para substituir a pilha do computador de ciclismo, precisa de uma moeda e de uma pilha (CR 2354).

1. Usando uma moeda que encaixe à justa na ranhura da tampa traseira, retire a tampa do compartimento da pilha premindo ligeiramente e rodando, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, até à posição **OPEN** (ABERTA).
2. Retire a tampa do compartimento da pilha. A pilha está presa à tampa, que deve ser levantada com cuidado. Retire a bateria e substitua-a por uma nova. Tenha cuidado para não danificar a rosca existente na parte interior da tampa.
3. Coloque o lado negativo (-) da pilha voltado para o computador de ciclismo e o lado positivo (+) voltado para a tampa.
4. O anel vedante da tampa da pilha também está aplicado na tampa. Antes de fechar a tampa do compartimento da pilha verifique se o anel vedante da tampa não está danificado e está correctamente colocado na respectiva ranhura. Substitua o anel vedante apenas se este estiver danificado.
5. Volte a colocar a tampa da pilha e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, utilizando uma moeda, até à posição **CLOSE** (FECHADA). Verifique se a tampa está bem fechada!



Se for utilizado de acordo com as instruções do fabricante, o anel vedante da pilha dura toda a vida útil do computador de ciclismo. Contudo, se estiver danificado 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. Visite www.polar.com para encontrar a loja shoppolar online do seu país.

Depois de substituir a pilha, volte a introduzir a hora e a data nas Definições Básicas. Para mais informações, veja Definições Básicas.



Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com a legislação local.



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

Precauções

O Computador de Ciclismo Polar apresenta os seus indicadores de desempenho. O computador de ciclismo Polar foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e de recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Também mede a velocidade e a distância quando se exercita com um Sensor de velocidade Polar W.I.N.D. O sensor de GPS G5 Polar foi concebido para medir a velocidade, distância e localização, bem como informações sobre o percurso. O Sensor de cadência Polar W.I.N.D. foi concebido para medir a cadência durante o ciclismo. O sistema Polar LOOK Kéo Power foi concebido para medir a saída de potência durante o ciclismo. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Interferências Durante o Exercício

Interferências Electromagnéticas e Equipamento de Exercício. Poderão ocorrer interferências perto de fornos de microondas e de computadores. As estações-base WLAN também podem provocar interferências quando se estiver a exercitar com o CS600X. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Equipamento de exercício 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 a tira elástica do sensor de frequência cardíaca do peito e utilize o equipamento de exercício normalmente.
2. Desloque o computador de ciclismo 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 a tira elástica do sensor de frequência cardíaca no peito e mantenha o computador de ciclismo o mais possível nessa área livre de interferências.

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

Minimizar Riscos Durante o Exercício

Fazer exercício pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de exercício, 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?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- 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?

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

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se usar um pacemaker, pode usar os computadores de treino Polar. Em teoria, a interferência no pacemaker causada pelos produtos Polar não deve ser possível. Na prática, não existem relatos que sugiram que alguém tenha tido alguma vez experimentado interferências. No entanto, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à diversidade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas, ou se experimentar alguma sensação invulgar ao usar os 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 nas Especificações Técnicas. 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.



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.

Especificações Técnicas

Computador de ciclismo

Produto Laser da Classe 1

Duração da pilha:	Em média, 1 ano
Tipo de pilha:	CR 2354
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 1,0; Material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiais:	Polímero termoplástico
Precisão do relógio:	Superior a $\pm 0,5$ segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-127 km/h ou 0-75 mph
Intervalo de visualização da altitude:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Resolução da subida:	5 m / 20 ft

Valores limite do computador de ciclismo

Máximo de ficheiros:	99
Tempo máximo:	99 h 59 min 59 s
Máximo de voltas:	99
Distância total:	999 999 km / 621370 mi
Duração total:	9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Contagem total das sessões de exercício:	9999
Subida total:	304795 m / 999980 ft

Sensor de frequência cardíaca

Duração da pilha do sensor de frequência cardíaca	1600 h
Polar H3:	
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 0,90 Material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +40 °F / 14 °F a 104 F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

Polar ProTrainer 5™

Requisitos do Sistema:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista Porta IrDA compatível (dispositivo externo IrDA ou porta interna IV) Além disso, para correr o software, o PC tem de estar equipado com um processador Pentium II 200 MHz ou superior, monitor SVGA ou de resolução superior, possuir 50 MB de espaço livre no disco rígido e unidade de CD-ROM.
------------------------	--

Polar WebLink utilizando Comunicação IrDA

Requisitos do Sistema:	PC Windows® 2000/XP/Vista 32/64 bits ou Windows 7 32/64 bits Porta IrDA compatível (dispositivo externo IrDA ou porta interna IV)
------------------------	---

PORTUGUÊS

O Computador de ciclismo Polar não deve ser utilizado para calcular parâmetros ambientais que exijam rigor profissional ou industrial. Além disso, não deve utilizá-lo para efectuar leituras se estiver a praticar actividades aéreas ou subaquáticas

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 de que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
À prova de água, IPX7*	Não é apropriado para tomar banho ou nadar. Protegido contra salpicos e chuva. Não lave com uma máquina de lavar à pressão.
Water resistant**	Não é apropriado para nadar. Protegido contra salpicos, suor, chuva, etc. Não lave com uma máquina de lavar à pressão.
Water resistant 30 m/50 m***	Apropriado para tomar banho e nadar.
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar).

* Sistema Polar LOOK Kéo Power

** Computador de ciclismo Polar CS600X, sensor de velocidade CS W.I.N.D. e sensor de cadência CS W.I.N.D.

*** O sensor de frequência cardíaca Polar H3 é resistente à água até 30 m, mas não mede a frequência cardíaca na água.

Garantia limitada internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, ao abrigo das leis nacionais ou estaduais aplicáveis em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao vendedor, resultantes do contrato de venda/aquisição.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os consumidores 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, 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 usados 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 tenha sido inicialmente comercializado.

CE 0537

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support.



O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC 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.



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

As informações sobre regulamentação estão disponíveis em www.polar.com/support.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-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 referidos 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 o 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 apenas a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY