

BEM-VINDO

Obrigado por ter escolhido a Polar! Neste pequeno guia útil vamos indicar-lhe as características básicas do RC3 GPS.

SERVIÇO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

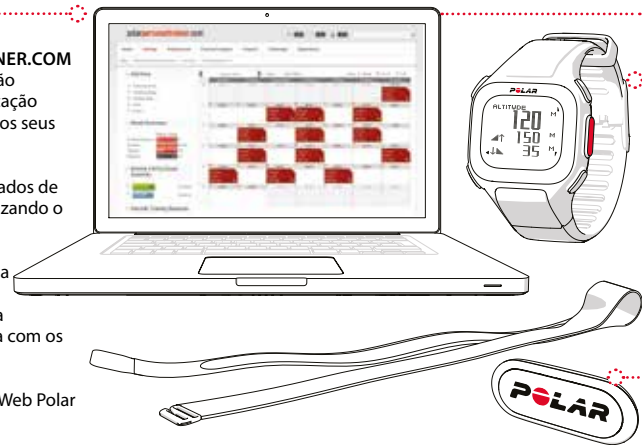
Registe-se e inicie a sessão no serviço. Instale a aplicação **WebSync** para transferir os seus dados de treino.

Pode transferir os seus dados de treino para o serviço utilizando o cabo enviado na caixa.

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

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

Transfira a versão integral do manual do utilizador e a versão mais recente deste guia a partir de polar.com/support. Para mais ajuda, poderá obter excelentes tutoriais em vídeo, em polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RC3 GPS

A unidade GPS integrada fornece dados da velocidade, distância, altitude (baseada em GPS), subida e descida do seu treino. A funcionalidade Voltar ao início orienta-o para o ponto de partida.

Depois do treino, recebe informações motivadoras e orientação. O Índice de Corrida ilustra a evolução do seu desempenho de corrida.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR*

Coloque a confortável tira elástica e o conector à volta do peito para obter a frequência cardíaca, com precisão e em tempo real, no RC3 GPS.

** Se comprou o seu RC3 GPS sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pois pode adquiri-lo separadamente.*

ACESSÓRIOS POLAR DISPONÍVEIS

- » O sensor de passada Polar s3+ ajuda-o a melhorar a sua técnica de corrida ao mostrar-lhe a cadência de corrida e comprimento da passada.
- » O sensor de cadência Polar CS™ W.I.N.D. mede a cadência de ciclismo média e máxima em tempo real, em rotações por minuto. Melhore a sua técnica de ciclismo e identifique a sua cadência ideal.

CONHECER O RC3 GPS

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



SUGESTÕES ÚTEIS

Durante o treino pode alterar as vistas de treino premindo **PARA CIMA** ou **PARA BAIXO** e registar uma volta premindo **INICIAR**. Para alterar o mostrador do relógio, prima **PARA CIMA**, sem libertar. Prima **LUZ**, sem libertar, para aceder ao menu rápido.

COMEÇAR

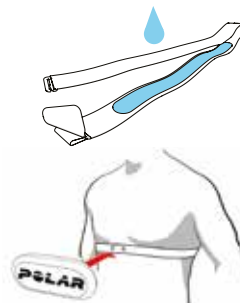
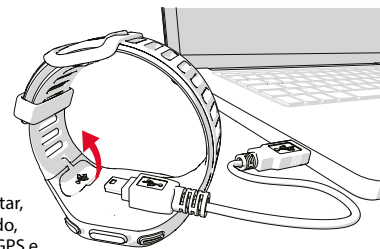
Primeiro, carregue a pilha. A carga completa pode demorar até 90 minutos. Depois, prima um botão qualquer, sem libertar, durante um segundo, para activar o RC3 GPS e introduzir as Definições básicas.

Se não tiver um sensor de frequência cardíaca, desactive-o em **Definições - Perfis de Desporto**.

COLOQUE O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça a zona com eléctrodos da tira elástica.
2. Aplique a tira à volta do peito e regule-a de modo que fique justa, mas confortável.
3. Fixe o conector.

Depois do treino, remova o conector e enxagúe a tira em água corrente para a manter limpa. Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do manual do do utilizador em polar.com/support.



TREINAR COMO O RC3 GPS

1. Coloque o monitor de frequência cardíaca e o sensor de frequência cardíaca.
2. No modo hora, prima **INICIAR** uma vez. O RC3 GPS está agora em modo pré-treino. Seleccione o perfil de desporto que pretende usar. Espere até que o monitor de frequência cardíaca detecte o seu sensor de frequência cardíaca. Esta acção é designada por emparelhamento e só precisa de ser executada uma vez.
3. Um símbolo a piscar significa que o RC3 GPS está a procurar sinais. Pode ver símbolos a piscar para a ligação GPS e para todos os sensores que definiu para este perfil de desporto.



4. Espere até aparecerem marcas de verificação e prima **INICIAR** novamente para iniciar uma sessão de treino. Um triângulo com um ponto de exclamação significa que o sinal não foi detectado.

Mantenha-se imóvel, com o visor virado para cima, até o sinal do satélite ser detectado. Normalmente, se as condições forem boas, são necessários 30 a 60 segundos para detectar o sinal do satélite pela primeira vez. O melhor local para este procedimento é no exterior e longe de edifícios altos e de árvores.

FAZER UMA PAUSA E PARAR O TREINO

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

PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES

USAR POLARPERSONALTRAINER.COM

Utilize os Programas de Resistência Polar para corrida ou ciclismo ou crie as suas próprias sessões de treino faseadas em polarpersonaltrainer.com. Depois de sincronizar o programa com o seu RC3 GPS aceda a **Menu > Programa** e prima **INICIAR**.

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



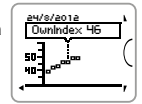
BENEFÍCIO DO TREINO

Esta funcionalidade ajuda-o a entender melhor a eficácia do seu treino. Depois de cada treino recebe um texto informativo que resume o seu desempenho. Consulte as informações completas em **Menu > Dados > Ficheiros de treino**.



TESTE DE FITNESS

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



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

ÍNDICE DE CORRIDA

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

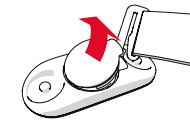
Para tirar partido destas funcionalidades necessita de um sensor de frequência cardíaca. Se o seu RC3 GPS não incluir um, pode adquiri-lo separadamente.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DO RC3 GPS

Tipo de pilha	Pilha recarregável de Li-Pol, de 250 mAh
Duração da pilha	Até 12 horas de utilização contínua com a função GPS ligada
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material da tira elástica	Poliuretano
Material da fivela	Aço inoxidável
Resistência à água	Water proof IPX7. Não apropriado para tomar banho ou nadar. Protecção contra salpicos e chuva.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H3

Tipo e duração da pilha	CR2025, 1600 horas de utilização
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	ABS
Material da tira elástica	Polimida, Poliuretano, Elastano, Poliéster
Resistência à água	30 m. O sensor de frequência cardíaca é resistente à água mas não mede a frequência cardíaca na água.



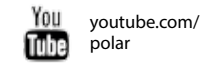
Por razões de segurança, certifique-se de que está a utilizar uma a pilha adequada.

ENCONTRAR APOIO PARA PRODUTO



polar.com/support/RC3_GPS

MANTENHA-SE ATENTO À POLAR



Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatível com



Polar RC3 GPS
MANUAL DE INTRODUÇÃO

17953104.00 PRT 06/2014 10011

Português