

## BEM-VINDO

Obrigado por escolher a Polar! Neste pequeno manual útil iremos orientá-lo no básico do RCX3.

### POLARPERSONALTRAINER.COM SERVIÇO WEB

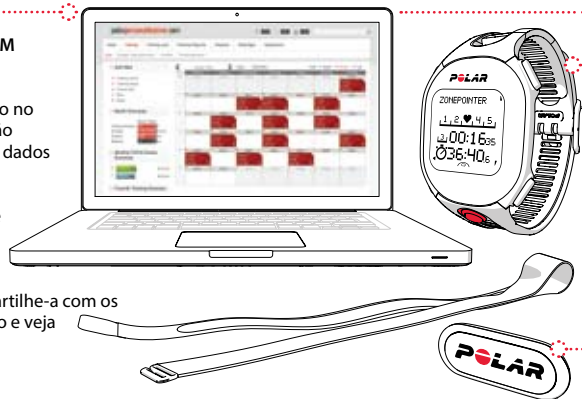
Basta inscrever-se e iniciar sessão no serviço. Instale depois a aplicação **WebSync** para transferir os seus dados de treino.

Pode transferir os seus dados de treino para o serviço com a pen **Datalink\*** que veio na caixa.

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

Visite também o serviço Web Flow em [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

Pode transferir a versão completa deste manual do utilizador e a versão mais recente deste guia em [polar.com/support](http://polar.com/support). Para ajuda adicional, encontrará tutoriais em vídeo excelentes em [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) que pode ser boa ideia consultar.



### POLAR RCX3

Mostra a sua frequência cardíaca em tempo real. E outros dados de treino, como a velocidade, a distância, detalhes específicos da corrida e do ciclismo também podem ser monitorizados.

Depois do treino, recebe informações motivadoras e orientação.

### SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR

Coloque a tira elástica confortável e o conector em torno do peito para obter a sua frequência cardíaca no RCX3 GPS com exactidão e em tempo real.

### ACESSÓRIOS POLAR W.I.N.D. DISPONÍVEIS

- » **Datalink** passa os seus dados de treino para o serviço Web através de WebSync\*
- » O **sensor G5 GPS** fornece a velocidade, distância e percurso ao serviço Web\*\*
- » O **sensor de passada 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 CS™** mede a sua cadência de ciclismo como rotações por minuto.
- » O **sensor de velocidade CS™** mede as suas velocidades de ciclismo.

## APRENDA A CONHECER O SEU RCX3

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



### SUGESTÕES ÚTEIS

Pode alterar as vistas de treino durante o treino percorrendo **PARA CIMA** ou **PARA BAIXO** e registar uma volta premindo **OK**. Para alterar o mostrador do relógio, mantenha premido **PARA CIMA**. Prima **LUZ**, sem libertar, para aceder ao menu rápido.

## COMEÇAR

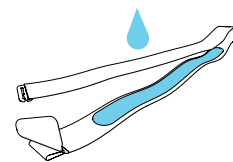
Primeiro, prima, sem libertar, um botão qualquer durante um segundo para activar o RCX3 e executar as Definições básicas.

Para obter dados de treino mais exactos e pessoais, é importante que seja exacto nas definições físicas, como o seu historial de treino, idade e peso.

Se usar um sensor de frequência cardíaca, tirará o máximo proveito das funcionalidades Smart Coaching da Polar. Os dados de frequência cardíaca permitem-lhe entender o seu estado físico.

### COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça os eléctrodos da tira elástica.
2. Prenda a tira elástica em torno do peito e ajuste a tira para que fique bem justa.
3. Aplique o conector.



Depois do treino, retire o conector e enxágue a tira elástica em água corrente para a manter limpa. Para instruções mais detalhadas, consulte o manual do utilizador completo em [polar.com/support](http://polar.com/support).

## TREINAR COM O RCX3

### PARA PODER COMEÇAR

1. Coloque o RCX3 e o sensor de frequência cardíaca.
2. No modo hora, prima **OK** uma vez. O RCX3 está agora em modo pré-treino. Seleccione o perfil de desporto que pretende usar. Espere até que o RCX3 encontre o seu sensor de frequência cardíaca. Chama-se emparelhamento a esta acção e só precisa de ser executada uma vez.
3. Um símbolo a piscar significa que o RCX3 está a procurar sinais. Pode ver símbolos a piscarem para todos os sensores que definiu para este perfil de desporto.
4. Espere até aparecerem marcas de verificação e prima **OK** novamente para iniciar uma sessão de treino. Um triângulo com um ponto de exclamação significa que o sinal não foi encontrado.



### PARA COLOCAR EM PAUSA E PARAR O TREINO

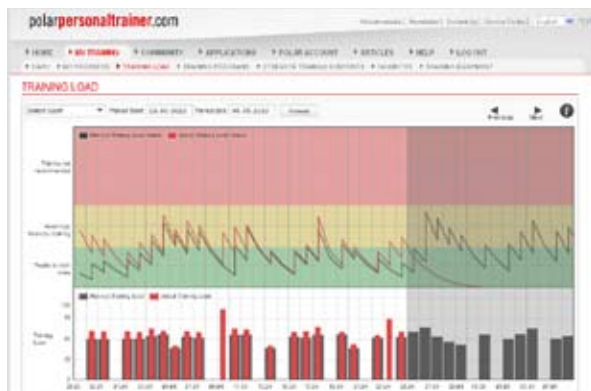
Para fazer uma pausa no treino, prima **PARA TRÁS**. Para continuar o treino, prima **INICIAR**. Para parar o treino, prima **PARA TRÁS** novamente.

## FUNCIONALIDADES CHAVE

### 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. Quando tiver sincronizado o programa com Datalink e WebSync, aceda a **Menu > Programa** e prima **OK**.

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.



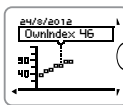
### BENEFÍCIO DO TREINO

Esta funcionalidade ajuda-o a entender melhor a eficácia do seu treino. Depois de cada treino recebe um texto com informações como resumo do seu desempenho.



### TESTE DE FITNESS

Com o Teste de Fitness Polar, pode determinar em apenas 5 minutos o seu nível de fitness. O teste calcula o seu consumo máximo de oxigénio ( $VO_{2max}$ ) com base nas suas informações pessoais e também 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 sensor GPS ou de passada. Um valor mais elevado indica que pode correr com maior rapidez e menos esforço.

## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DO RC3

Tipo de pilha  
Duração da pilha

CR 2025  
Em média, 8 meses, se utilizar apenas o sensor de frequência cardíaca e treinar cerca de 3,5 h / semana.

Temperatura de funcionamento  
Material da tira elástica  
Material da fivela  
Resistência à água

-10 °C a +50 °C  
14 °F a 122 °F  
Poliuretano / Silicone  
Aço inoxidável  
30 m

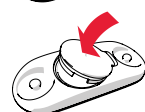


### SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H3

Tipo e duração da pilha  
Temperatura de funcionamento  
Material do conector  
Material da tira elástica  
Resistência à água

CR2025, 1600 horas de utilização  
-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F

ABS  
Poliamida, Poliuretano, Elastano, Poliéster  
30 m. O sensor de frequência cardíaca é resistente à água mas não mede a frequência cardíaca na água.



Por razões de segurança, verifique se usou a pilha correcta.

1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe da tira elástica.
2. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora.
3. Alinhe a saliência da tampa do compartimento da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa para a colocar em posição.

Se precisar de ajuda adicional, consulte o manual do utilizador completo em [polar.com/support](http://polar.com/support).

## ENCONTRAR APOIO AO PRODUTO



[polar.com/support/RX3](http://polar.com/support/RX3)

### MANTENHA-SE ATENTO À POLAR



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

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)

Compatível com



17953213.00 PRT 06/2014 10011

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RCX3**  
MANUAL DE INTRODUÇÃO

Português