

## BEM-VINDO

Obrigado por escolher a Polar!  
Neste pequeno guia útil vamos indicar-lhe as características básicas do RS300X.

### SERVIÇO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

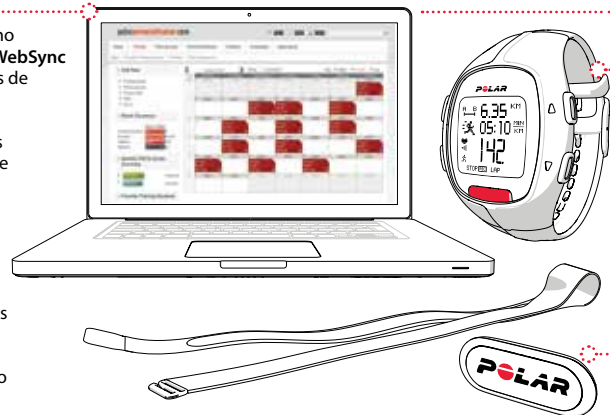
Registe-se e inicie a sessão no serviço. Instale a aplicação **WebSync** para transferir os seus dados de treino.

Para transferir os seus dados de treino, precisa da unidade de transferência de dados **Polar FlowLink** (vendida separadamente).

Analise o seu treino, acompanhe a sua evolução e partilhe-a com os seus amigos.

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

Transfira a versão completa deste manual do utilizador e a versão mais recente do guia em [polar.com/support](http://polar.com/support). Para mais ajuda recomendamos a consulta de excelentes tutoriais video em [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).



### POLAR RS300X

Apresenta a sua frequência cardíaca, velocidade e distância em tempo real.

Ajuda-o a treinar com a intensidade certa, com zonas de desporto e tipos de exercício personalizáveis (Intervalado, OwnZone, Básico e Livre).

As opções do visor permitem-lhe escolher as informações que pretende ver.

### SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR H1\*

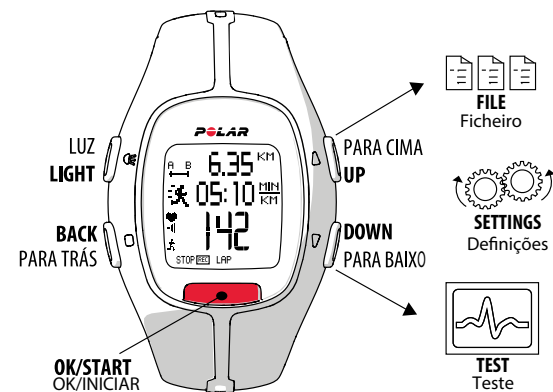
Coloque a confortável tira elástica e o conector à volta do peito para conseguir obter uma frequência cardíaca precisa no monitor de frequência cardíaca durante o treino.

\* Anteriormente, o H1 era designado por **WearLink** e o nome ainda é utilizado na interface do utilizador **RS300X**.

O **SENSOR G1 GPS** e o **SENSOR DE PASSADA S1** são acessórios que permitem medir a velocidade e a distância.

## CONHECER O SEU RS300X

Percorra o menu premindo **PARA CIMA** ou **PARA BAIXO**. Confirme as seleções com o botão **INICIAR** e volte atrás, faça uma pausa ou 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**. Prima **LUZ**, sem libertar, para aceder ao menu rápido, onde pode, por exemplo, ajustar o **HeartTouch**. Quando o **HeartTouch** está activado, pode aceder a várias informações de treino durante o treino se aproximar o RS300X do sensor de frequência cardíaca.

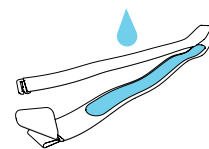
## COMEÇAR

Primeiro, prima um botão qualquer, sem libertar, durante um segundo, para activar o RS300X e introduza as Definições básicas.

Para obter dados de treino mais exactos e personalizados, é importante ser exacto nos dados físicos, como a sua idade e peso.

### COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça os eléctrodos da tira elástica.
2. Aplique a tira elástica à volta do peito e regule-a para que fique bem justa.
3. Aplique o conector.



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



## TREINAR COM O RS300X

### PARA PODER COMEÇAR

1. Coloque o RS300X e o sensor de frequência cardíaca (H1 ou WearLink).
2. No visor da hora, prima **INICIAR**. Selecciona **Settings > Exercise** (Definições>Exercício) e o tipo de exercício que pretende utilizar **Free** (Livre), **Basic** (Básico), **Interval** (Intervalado) ou **OwnZone**. A predefinição é o exercício livre. O exercício básico, por exemplo, orienta-o para treinar com intensidade moderada.
3. Espere até que o monitor de frequência cardíaca detecte a sua frequência cardíaca e prima novamente **INICIAR**.

Poderá ver a sua frequência cardíaca, as calorías que queimou, a duração da sessão e informações da zona, em tempo real, enquanto treina. Visite [polar.com/support](http://polar.com/support) para saber mais acerca dos benefícios de treinar com intensidades diferentes.

### FAZER UMA PAUSA E PARAR O TREINO

Para fazer uma pausa na sessão de treino, prima **PARA TRÁS**. Para continuar o treino, prima **INICIAR**. Para parar a sessão, prima novamente **PARA TRÁS**.

Visualize pormenores do seu treino percorrendo **Ficheiro** e seleccionando a sessão de treino pretendida. Poderá ver:

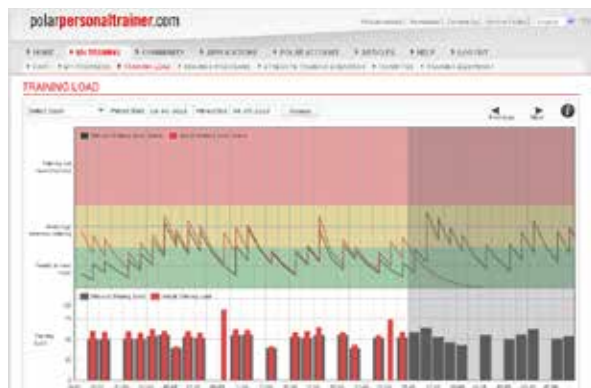
- » quanto tempo durou a sessão
- » as calorías que queimou
- » a frequência cardíaca média e máxima
- » o tempo que treinou em cada uma das cinco zonas de frequência cardíaca

## PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES

### UTILIZAR O POLARPERSONALTRAINER.COM

Se transferir resultados de treino do seu computador de treino para o Diário, poderá acompanhar facilmente o seu treino e planear sessões de treino. Para transferir os dados do seu treino, precisa da unidade de transferência de dados Polar FlowLink (vendida separadamente).

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.



### 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.

### OWNZONE

A Polar OwnZone® determina os seus limites pessoais da frequência cardíaca para uma sessão de treino. Dependendo do dia e da hora, o seu estado físico poderá variar, por exemplo, se estiver stressado ou cansado, ou se ainda não tiver recuperado da última sessão de treino. A Polar pode determinar essa informação a partir da sua frequência cardíaca e orientá-lo para a zona de treino ideal para esse momento.

### SESSÕES DE TREINO INTERVALADO ORIENTADAS PELO TREINADOR

Crie sessões de exercício intervalado baseadas no tempo, frequência cardíaca, velocidade/ritmo ou distância e obtenha orientações durante o treino. Precisa de um sensor G1 GPS ou de um sensor de passada S1 para medir a velocidade, ritmo ou distância. Se o seu RS300X não incluir um, pode adquiri-lo separadamente.

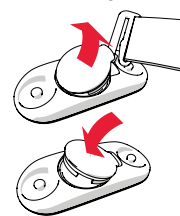
## ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DO RS300X

Tanto o monitor de frequência cardíaca como o sensor de frequência cardíaca são adequados para tomar banho e para nadar (resistência à água a 30 m), desde que não prima botões debaixo de água.

|                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| Tipo de pilha                | CR2032                           |
| Duração da pilha             | 11 meses (1 h de treino por dia) |
| Temperatura de funcionamento | -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F |
| Tampa da parte de trás       | Poliamida                        |
| Bracelete                    | Poliuretano                      |
| Fivela do bracelete          | Aço inoxidável                   |

### SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H1

|                              |                                             |
|------------------------------|---------------------------------------------|
| Tipo e duração da pilha      | CR2025, 1500 horas de utilização            |
| Temperatura de funcionamento | -10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F            |
| Material do conector         | ABS                                         |
| Material da tira elástica    | Poliamida, Poliuretano, Elastano, Poliéster |
| Resistência à água           | 30 m.                                       |



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

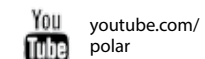
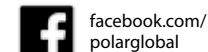
1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe da tira elástica.
2. Insira a pilha nova no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora.
3. Alinhe a saliência da tampa do compartimento da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa para a colocar em posição.

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

## ENCONTRAR APOIO PARA O PRODUTO

[polar.com/support/RS300X](http://polar.com/support/RS300X)

### 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](http://www.polar.com)

Compatível com produtos Polar e muitos equipamentos de ginásio que utilizam



17953255.00 PRT 07/2014 10011

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RS300X**  
GUIA COMO COMEÇAR

Português