

## 欢迎

感谢您选择 Polar! 在这个便捷小指南中, 我们将引导您了解 RC3 GPS 的基本知识。

### POLARPERSONALTRAINER.COM 网络服务

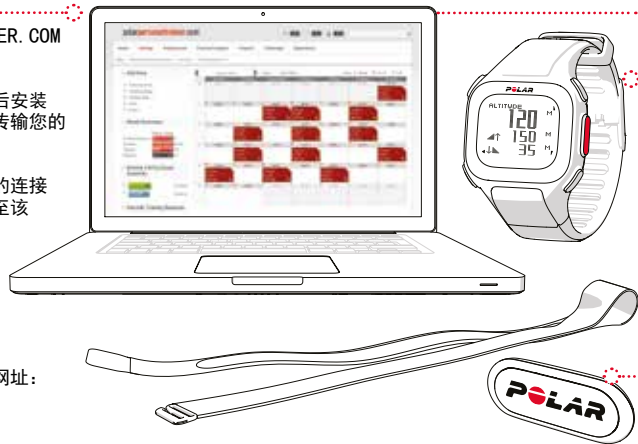
注册并登录服务吧! 然后安装 WebSync 应用程序用于传输您的训练数据。

您可使用包装盒中附带的连接线将您的训练数据传输至该服务。

在该服务中分析您的训练并查看训练路线。追踪您的进度并分享给好友。

另见 Flow 网络服务, 网址: [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

您可以在 [polar.com/support](http://polar.com/support) 下载完整版用户手册以及本指南的最新版本。若需要更多帮助, [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) 上有一些您可能想查看的视频教程。



### POLAR RC3 GPS

内置的 GPS 装置为您提供训练的速度、距离、海拔高度 (基于 GPS)、上升和下降数据。返回至起点功能可引导您回到您的起点。

在训练之后, 您可获得富有激励性的反馈信息和引导。跑步指数说明您跑步表现的进展。

### POLAR 心率传感器\*

将舒适的胸带和传感器围绕您的胸部穿戴好, 以便精确的测量您的实时心率并显示在心率表上。

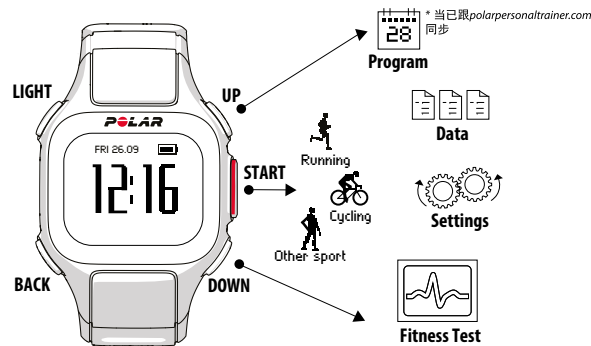
\* 如果您购买了不带心率传感器的 RC3 GPS, 别担心, 您可随时选配。

### 可用的 POLAR 配件

- » Polar S3+ 步速传感器通过显示您的跑步步频和步距帮助您提高跑步技巧。
- » Polar CS 脚踏圈速传感器™ W. I. N. D. 测量您的实时平均和最大骑车脚踏圈速, 单位为每分钟转数。提高您的骑车技巧并确认您的最佳脚踏圈速。

## 了解您的 RC3 GPS

按下上或下浏览整个菜单。使用开始按钮确认选择, 使用返回按钮返回、暂停和停止。



### 实用提示

您可透过在训练期间浏览 UP (上) 或 DOWN (下) 来更改训练视图及通过按下 START (开始) 来记圈。若要更改时钟画面, 请按下 UP (上)。按住 LIGHT (灯光) 可进入快捷菜单。

## 入门

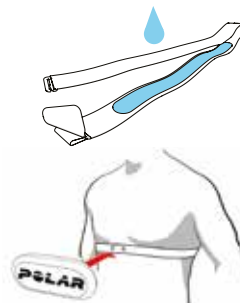
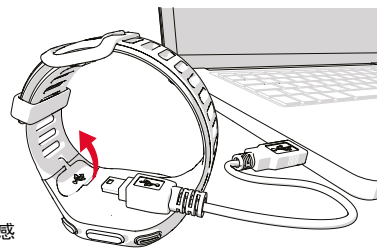
首先, 给电池充电。完全充满需要至多 90 分钟。然后按住任何按钮一秒以启动 RC3 GPS 并进入基本设置。

如果您没有心率传感器, 可从 Settings - Sport Profiles (设置 - 运动内容) 中将其设置为关闭。

### 穿戴心率传感器

1. 弄湿胸带的电极区域。
2. 将胸带系在你的胸部并调整胸带直至传感器。
3. 系上传感器。

训练结束后, 拆下传感器并用自来水冲洗以保持清洁。若需更多详细说明, 请参见 [polar.com/support](http://polar.com/support) 上的完整版用户手册。



## 使用您的 RC3 GPS 进行训练

### 帮您行动起来

1. 穿戴上您的心率表和心率传感器。
2. 在时间模式下, 按一次 START (开始)。RC3 GPS 现在处于训练前模式。选择您想要使用的运动内容。等待直至您的心率表找到您的心率传感器。该操作称为配对, 您仅需要完成该操作一次。
3. 闪烁的符号表示 RC3 GPS 正在搜索信号。您可看到闪烁的符号表示 GPS 连接以及您为该运动内容设置的所有传感器。
4. 等待直至勾号出现, 然后再按一下 START (开始) 以开始训练。带有感叹号的三角表示未找到信号。



静止站立, 同时保持显示屏朝上直至找到卫星信号。在良好的情况下, 首次捕捉信号通常需要 30 至 60 秒。最好在室外并远离高层建筑及高大树木的情况下完成该操作。

### 暂停或停止训练

若要暂停您的训练, 请按 Back (返回)。若要继续训练, 请按 START (开始)。若要停止训练, 请再按一下 Back (返回)。

## 主要功能

### 使用 POLARPERSONALTRAINER.COM

使用现有的 Polar 耐力计划用于跑步或骑车，或在 polarpersonaltrainer.com 创建自己的分段训练。一旦您将计划与您的 RC3 GPS 同步后，请进入 Menu > Program (菜单 > 计划) 并按 START (开始)。

在 polarpersonaltrainer.com，您可轻松分析您的训练数据并从训练负荷图表看到训练与休息之间的完美平衡。



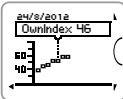
### 训练效益

该功能帮您更好地了解训练效果。每次训练结束后，您将获得文字反馈信息，作为您训练表现的汇总。可从 Menu > Data > Training files (菜单 > 数据 > 训练文件) 获得完整反馈信息。



### 有氧健康测试

您可以凭借 Polar 有氧健康测试在 5 分钟内判断您的体能水平。本测试将基于您的个人信息和静态心率计算您的最高耗氧量 ( $VO_{2max}$ )。定期对比您的测试结果以查看随着时间改变，您的体能的改变。



### 跑步指数

每次跑步后，会根据您的心率以及从您的 GPS 或步速传感器收集的速度数据来自动计算您的跑步指数得分。数值越高则表示您跑得更快、更轻松。

这些功能需要一个心率传感器。如果您购买了不带心率传感器的 RC3 GPS，别担心，您可随时选配。

## 技术规格

电池型号：  
工作时间：  
工作温度：  
腕带和扣环材料：  
防水性：

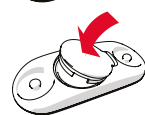


250 mAh Li-PoI 可充电电池 电池不可更换  
开启 GPS 功能时连续使用时间可长达 12 小时  
-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F  
聚氨酯 (TPU) 和不锈钢  
防水 IPX7  
不适用于在洗澡或游泳时使用。防止溅水和雨滴。不要将心率表浸入水中。在大雨中使用时心率表可能会对 GPS 接收信号造成干扰。

### 心率传感器

电池类型：  
电池寿命：  
使用温度：  
传感器：  
胸带：  
防水性：

CR2025  
使用总时长为 1600 小时  
-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F  
ABS  
聚酰胺，聚氨酯，弹性纤维，聚酯  
30 米 (适用于洗澡和游泳)。Polar H3 心率传感器在水中无法测量心率。



1. 使用胸带上的夹子撬开电池盖。
2. 将新电池插入电池盖中，负极 (-) 朝外。
3. 将电池盖上的突出物对准传感器的槽口并将电池盖按回原位。您应该会听到咔哒一声。

若需更多详细说明，请参见 [polar.com/support](http://polar.com/support) 上的完整版用户手册。



为了安全起见，请确保您使用正确的电池。

## 寻求产品支持



[polar.com/support/RC3\\_GPS](http://polar.com/support/RC3_GPS)

### 继续关注 POLAR



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



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



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



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

制造商：

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)

兼容



17953111.00 CHNS 中文 06/2014 WINLEE

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RC3 GPS**  
入门指南

中文