

## 歡迎

感謝您選擇 Polar！在這個便捷的小指南中，我們將引導您瞭解 RC3 GPS 的基本知識。

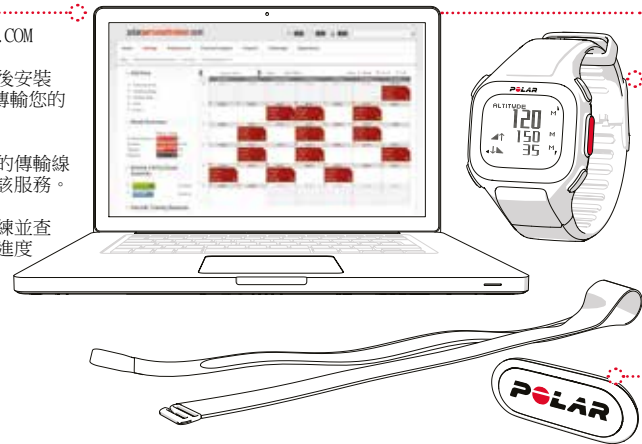
POLARPERSONALTRAINER.COM  
網路服務  
註冊並登錄服務吧！然後安裝 WebSync 應用程式用於傳輸您的訓練資料。

您可使用包裝盒中附帶的傳輸線將您的訓練資料傳輸至該服務。

在該服務中分析您的訓練並查看訓練路線。追蹤您的進度並分享給好友。

另見 Flow 網路服務，  
網址：  
[polar.com/flow](http://polar.com/flow)

訪問 [polar.com/support](http://polar.com/support) 下載完整版使用者手冊以及本指南的最新版本。若需要更多說明，[polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) 上有一些您可能想查看的視頻教程。



**POLAR RC3 GPS**  
內置的 GPS 裝置可為您提供訓練的速度、距離、海拔高度（基於 GPS）、上升和下降資料。返回至起點功能可引導您回到您的起點。

在訓練之後，您可獲得富有激勵性的回饋以及引導。跑步指數說明您跑步表現的進展。

**POLAR 心率傳感器\***  
將舒適的胸帶和傳感器圍繞您的胸部穿戴好，以便精確的測量您的即時心率並顯示在心率錶上。

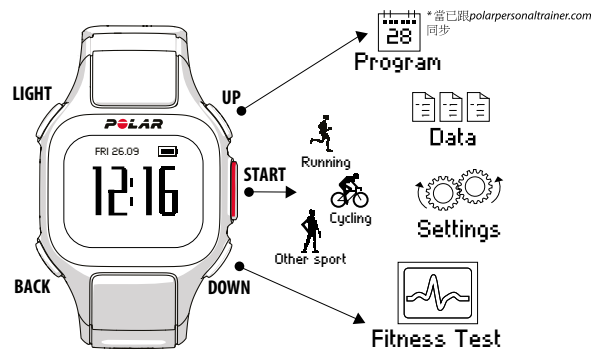
\* 如果您購買了不帶心率傳感器的 RC3 GPS，別擔心，您可隨時選配。

### 可用的 POLAR 配件

- » Polar S3+ 步速傳感器透過顯示您的跑步步頻和步距協助您提高跑步技巧。
- » Polar CS 腳踏圈速傳感器™ W.I.N.D. 測量您的實時平均和最大騎車腳踏圈速，單位為每分鐘轉數。提高您的騎車技巧並確認您的最佳腳踏圈速。

## 瞭解您的 RC3 GPS

按下上或下瀏覽整個菜單。使用開始按鈕確認選擇，使用返回按鈕返回、暫停和停止。



### 實用提示

您可透過在訓練期間瀏覽 UP (上) 或 DOWN (下) 來更改訓練視圖及透過按下 START (開始) 來記圈。若要更改錶面顯示，請按住 UP (上)。按住 LIGHT (指示燈) 可進入快顯功能表。

## 開始使用

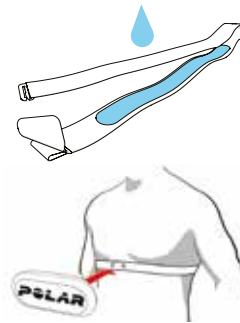
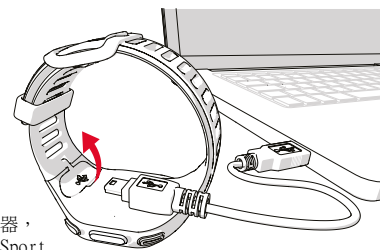
首先，給電池充電。完全充滿需要至多 90 分鐘。然後按住任何按鈕一秒以啟動 RC3 GPS 並進入基本設置。

若您沒有心率傳感器，可自 Settings - Sport Profiles (設置 - 運動內容) 中將其設置為關閉。

### 穿戴心率傳感器

1. 弄濕胸帶的電極區域。
2. 將胸帶繫在你的胸部並調整胸帶直至牢固。
3. 繫上傳感器。

訓練結束後，拆下傳感器並用自來水沖洗以保持清潔。若需更多詳細說明，請參見 [polar.com/support](http://polar.com/support) 上的完整版使用者手冊。



## 使用您的 RC3 GPS 進行訓練

### 幫您行動起來

1. 穿戴上您的心率錶和心率傳感器。
2. 在時間模式下，按一下 START (開始)。RC3 GPS 現在處於訓練前模式。選擇您想要使用的運動內容。等待直至您的心率錶找到您的心率傳感器。該操作稱為配對，您僅需要完成該操作一次。
3. 閃爍的符號表示 RC3 GPS 正在搜尋訊號。您可看到閃爍的符號表示 GPS 連接以及您為該運動內容設置的所有傳感器。
4. 等待直至勾號出現，然後再按一下 START (開始) 以開始訓練。帶有感歎號的三角表示未找到訊號。



靜止站立，同時保持顯示幕朝上直至找到衛星訊號。在良好的情況下，首次捕捉訊號通常需要 30 至 60 秒。最好在室外並遠離高層建築和樹木的情況下完成該操作。

### 暫停或停止訓練

若要暫停您的訓練，請按 Back (返回)。若要繼續訓練，請按 START (開始)。若要停止訓練，請再按一下 Back (返回)。

## 主要功能

### 使用 POLARPERSONALTRAINER.COM

使用現有的 Polar 耐力計劃用於跑步或騎車，或在 polarpersonaltrainer.com 建立您自己的分段訓練。一旦您將計劃與您的 RC3 GPS 同步，請進入 Menu > Program (功能表 > 計劃) 並按下 START (開始)。

在 polarpersonaltrainer.com，您可輕鬆分析您的訓練資料並自訓練負荷圖表看到訓練與休息之間的完美平衡。



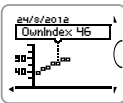
### 訓練效益

該功能可協助您更瞭解訓練效果。每次訓練結束後，您會獲得文字回饋，作為您訓練表現的匯總。可從 Menu > Data > Training files (功能表 > 資料 > 訓練檔案) 獲得完整回饋。



### 有氧健康測試

您可以憑藉 Polar 有氧健康測試在 5 分鐘內判斷您的體能水準。本測試將基於您的個人資訊和靜態心率計算您的最高耗氧量 (VO<sub>2max</sub>)。定期對比您的測試結果以查看隨著時間改變，您的體能的變化。



### 跑步指數

每次跑步後，會根據您的心率以及自您的 GPS 或步速傳感器收集的速度資料來自動計算您的跑步指數得分。數值越高則表示您跑得更快、更輕鬆。

這些功能需要一個心率傳感器。如果您購買了不帶心率傳感器的 RC3 GPS，別擔心，您可隨時選配。

## 技術規格

電池型號：  
操作時間：  
操作溫度：  
腕帶和扣帶材料：  
防水性：

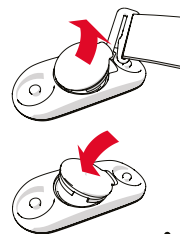


250 mAh Li-Pol 可充電電池 電池不可更換  
GPS 功能開啟時連續使用至多 12 小時  
-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F  
聚氨酯 (TPU) 和不銹鋼  
防水 IPX7  
不適於在洗澡或游泳使用。防濺水和雨滴。不要將心率錶浸入水中。在大雨中使用心率錶也可能會造成 GPS 接收干擾。

### 心率傳感器

電池使用壽命：  
電池類型  
使用溫度  
傳感器  
胸帶  
防水性：

1600 小時  
CR2025  
-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F  
ABS  
聚醯胺，聚醯胺，彈性纖維，聚酯  
30 米 (適用於洗澡和游泳)。  
Polar H3 心率傳感器在水中不能測量心率。



為了安全起見，請確保您使用正確的電池。

## 尋求產品支援



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

### 繼續關注 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)

製造商

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)

相容



17953114.00 BUNDLE CAN/APAC 06/2014 WINLEE  
17953112.00 中文 CHNT 06/2014 WINLEE

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RC3 GPS**  
入門指南