

WILLKOMMEN

Wir gratulieren dir zu diesem Kauf! In dieser handlichen Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen des RC3 GPS.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

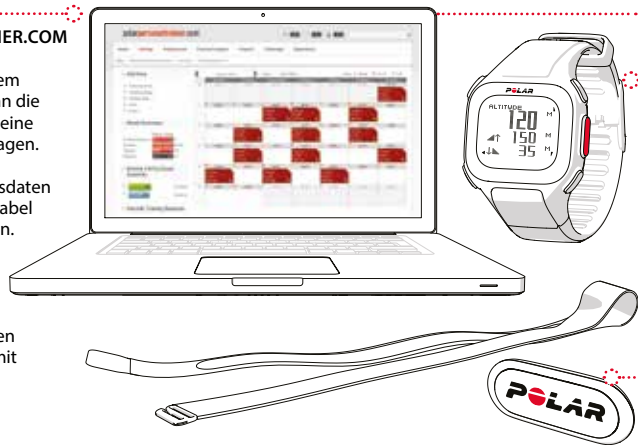
Melde dich einfach bei dem Service an. Installiere dann die **WebSync** Software, um deine Trainingsdaten zu übertragen.

Du kannst deine Trainingsdaten mit dem mitgelieferten Kabel an den Service übertragen.

Analysiere dein Training und sieh dir deine Trainingsrouten im Service an. Verfolge deinen Fortschritt und teile ihn mit deinen Freunden.

Besuche auch den Flow Webservice unter polar.com/flow

Du kannst die vollständige Gebrauchsanleitung und die neueste Version dieser Kurzanleitung von polar.com/de/support herunterladen. Wenn du weitere Hilfe benötigst, stehen dir auf polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos hilfreiche Videoanleitungen zur Verfügung.



POLAR RC3 GPS

Das integrierte GPS bietet Daten zu Geschwindigkeit, Distanz, Höhe (GPS-basiert), Auf- und Abstieg in deinem Training. Die Funktion Back-to-Start führt dich zurück zu deinem Startpunkt.

Nach dem Training erhältst du motivierendes Feedback. Der Running Index zeigt dir, wie deine Laufleistung sich entwickelt.

POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR*

Lege den bequemen Gurt mit Sendeeinheit um deine Brust, damit deine Herzfrequenz präzise und in Echtzeit zum Trainingscomputer übertragen wird.

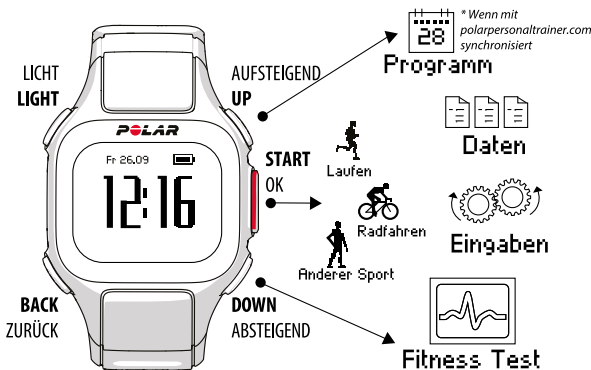
** Wenn du deinen RC3 GPS ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du das jederzeit später nachholen.*

ERHÄLTliches POLAR ZUBEHÖR

- » Der Polar s3+ Laufsensoren unterstützt dich bei der Verbesserung deiner Lauftechnik durch Anzeige deiner Schrittfrequenz und -länge.
- » Polar CS Trittfrequenzsensor W.I.N.D. misst in Echtzeit deine aktuelle, durchschnittliche und maximale Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute. Verbessere deine Fahrtechnik und ermittle deine optimale Trittfrequenz.

LERNE DEINEN RC3 GPS KENNEN

Blättere mit der **UP**- oder **DOWN**-Taste durch das Menü. Mit der **START**-Taste kannst du eine Auswahl oder Eingabe bestätigen. Mit der **BACK**-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen und dein Training unterbrechen oder beenden.



NÜTZLICHE TIPPS

Während des Trainings kannst du die Trainingsanzeige mit der **UP**- oder **DOWN**-Taste wechseln und durch Drücken der **START**-Taste eine Runde nehmen. Um die Uhrzeitanzeige zu ändern, halte die **UP**-Taste gedrückt. Halte die **LIGHT**-Taste gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen.

ERSTE SCHRITTE

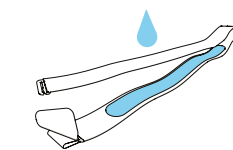
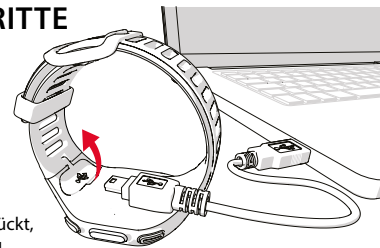
Lade als erstes den Akku. Das vollständige Laden des Akkus dauert bis zu 90 Minuten. Halte dann eine beliebige Taste für eine Sekunde gedrückt, um den RC3 GPS zu aktivieren und die Basiseingaben vorzunehmen.

Wenn du nicht über einen Herzfrequenz-Sensor verfügst, schalte die Funktion in **Eingaben > Sportprofile** aus.

DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust und befestige ihn so, dass er fest, jedoch bequem anliegt.
3. Befestige die Sendeeinheit.

Trenne nach dem Training die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser ab, damit er sauber bleibt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf polar.com/de/support.



MIT DEM RC3 GPS TRAINIEREN

1. Lege deinen Trainingscomputer und den Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige einmal die **START**-Taste. Der RC3 GPS befindet sich jetzt im Vorstartmodus. Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest. Warte, bis dein Trainingscomputer deinen Herzfrequenz-Sensor findet. Dieser Vorgang wird als Kopplung bezeichnet und muss nur einmal durchgeführt werden.

3. Ein blinkendes Symbol bedeutet, dass der RC3 GPS nach Signalen sucht. Du kannst blinkende Symbole für die GPS-Verbindung und alle Sensoren sehen, die du für dieses Sportprofil eingerichtet hast.



4. Warte, bis Häkchen angezeigt werden und drücke erneut die **START**-Taste, um eine Trainingseinheit zu starten. Ein Dreieck mit einem Ausrufungszeichen bedeutet, dass kein Signal gefunden wird.

Bleibe ruhig stehen und halte den Trainingscomputer mit der Anzeige nach oben, bis er das Satellitensignal findet. Bei guten Empfangsbedingungen dauert dies in der Regel 30 bis 60 Sekunden. Der beste Platz dafür ist draußen an einer Stelle, in deren Nähe sich keine großen Gebäude und Bäume befinden.

TRAINING UNTERBRECHEN UND BEENDEN

Um dein Training zu unterbrechen, drücke die **BACK**-Taste. Um das Training fortzusetzen, drücke die **START**-Taste. Um dein Training zu stoppen, drücke wieder die **BACK**-Taste.

HAUPTFUNKTIONEN

VERWENDEN VON POLARPERSONALTRAINER.COM

Verwende die Polar Standard-Ausdauerprogramme zum Laufen oder Radfahren oder erstelle individuell auf dich abgestimmte Trainingseinheiten auf polarpersonaltrainer.com. Nachdem du das Programm mit deinem RC3 GPS synchronisiert hast, gehe zu **Menü > Programm** und drücke die **START**-Taste.

Auf polarpersonaltrainer.com kannst du deine Trainingsdaten einfach analysieren und anhand der Trainingsbelastungskurve (Training Load) dein perfektes Gleichgewicht zwischen Training und Erholung sehen.



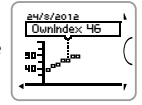
TRAINING BENEFIT (TRAININGSNUTZEN)

Diese Funktion hilft dir, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. Du erhältst nach jeder Trainingseinheit Feedback in Textform und eine Zusammenfassung deiner Leistung. Ein ausführliches Feedback findest du unter **Menü > Daten > Trainingsdateien**.



FITNESS TEST

Mit dem Polar Fitness Test wird deine aerobe Fitness in Ruhe innerhalb von fünf Minuten gemessen. Der Fitness Test ermittelt deine maximale Sauerstoffaufnahmekapazität (VO2max), basierend auf deinen persönlichen Daten und deiner Ruhe-Herzfrequenz.



Der regelmäßige Vergleich deiner Testresultate zeigt dir die Entwicklung deiner Fitness. Wiederhole den Test alle sechs Wochen und beobachte deine Fortschritte.

RUNNING INDEX

Dein Running Index-Wert wird nach jedem Lauf automatisch basierend auf deiner Herzfrequenz und den Geschwindigkeitsdaten berechnet, die von deinem GPS- oder Laufsensoren erfasst wurden. Ein höherer Wert gibt an, dass du mit weniger Anstrengung schneller laufen kannst.

Für diese Funktionen wird ein Herzfrequenz-Sensor benötigt. Wenn du deinen RC3 GPS ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du das jederzeit später nachholen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN RC3 GPS

Batterietyp
Betriebsdauer
Umgebungstemperatur
Material des Armbandes
und des Verschlusses
Wasserbeständigkeit



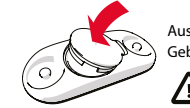
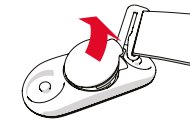
Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 250 mAh
Im Dauerbetrieb bis zu 12 Stunden (GPS an)
-10° C bis +50° C

Polyurethan (TPU) und Edelstahl
Wasserbeständig nach IPX7, zum Baden
und Schwimmen ungeeignet. Schutz vor
Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen

H3 HERZFREQUENZ-SENSOR

Batterietyp
Lebensdauer der Batterie
Umgebungstemperatur
Sendeeinheit
Gurt
Wasserbeständigkeit

CR2025
1600 Betriebsstunden
-10 °C bis +50 °C
ABS
Polyamid, Polyurethan, Elasthan, Polyester
30 m. Der Polar Herzfrequenz-Sensor ist
wasserbeständig, misst jedoch im Wasser
wegen seiner Übertragungsfrequenz nicht die
Herzfrequenz.



1. Öffne mit dem Bügel am Gurt die Batterieabdeckung.
2. Lege die neue Batterie in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
3. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten.

Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung auf polar.com/de/support.

! Vergewissere dich aus Sicherheitsgründen, dass du die richtige Batterie verwendest.

PRODUKTSUPPORT FINDEN



polar.com/de/support/RC3GPS

NEWS VON POLAR IM WEB



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



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



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



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

Hersteller

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

Kompatibel mit



17953095.00 DEU 06/2014 10011



Polar RC3 GPS
KURZANLEITUNG

Deutsch