

BIENVENIDO

¡Gracias por elegir Polar! En esta breve guía práctica te mostraremos las nociones básicas del RC3 GPS.

SERVICIO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

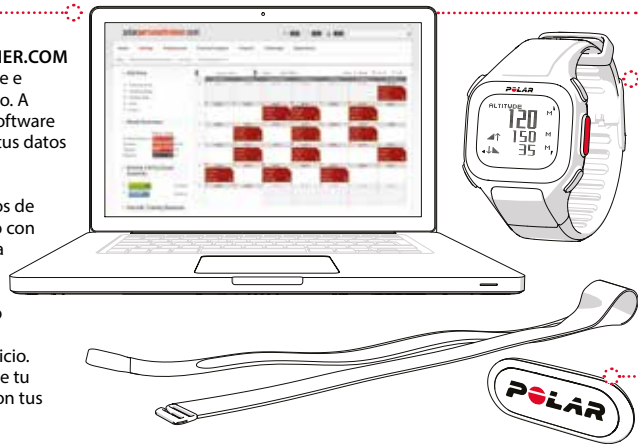
Sólo tienes que registrarte e iniciar sesión en el servicio. A continuación, instala el software **WebSync** para transferir tus datos de entrenamiento.

Puedes transferir tus datos de entrenamiento al servicio con el cable que se suministra en la caja.

Analiza tu entrenamiento y consulta las rutas del entrenamiento en el servicio. Realiza un seguimiento de tu progreso y compártelo con tus amigos.

Visita también el servicio web Flow en polar.com/flow

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en polar.com/support. Para obtener más ayuda, hay varios estupendos tutoriales de vídeo en polar.com/en/polar_community/videos que quizás quieras consultar.



POLAR RC3 GPS

La unidad GPS integrada te proporciona datos de velocidad, distancia, altitud (basada en GPS), de ascenso y descenso de tu entrenamiento. La función Back-to-start te dirige hacia tu punto de inicio.

Después del entrenamiento obtienes feedback motivador e indicaciones. Running index ilustra cómo está evolucionando tu rendimiento en carrera.

HR SENSOR POLAR*

Ponte el cómodo elástico y el sensor alrededor del tórax para obtener tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en el pulsómetro de entrenamiento.

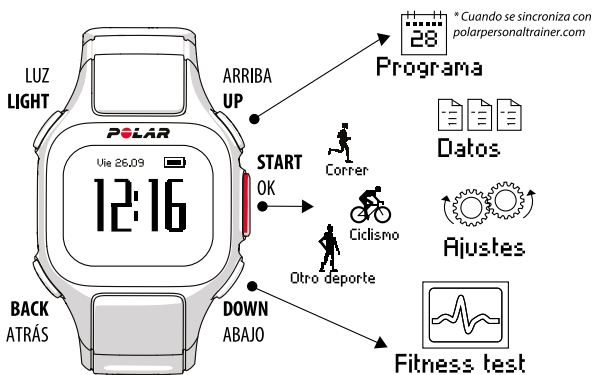
** Si has comprado tu RC3 GPS sin un HR Sensor, no te preocupes, siempre puedes comprarlo más tarde.*

ACCESORIOS POLAR DISPONIBLES

- » El sensor running Polar S3+ ayuda a mejorar tu técnica en carrera al mostrarte la cadencia y la longitud de zancada.
- » El sensor de cadencia Polar CS W.I.N.D.™ mide tu cadencia de pedaleo media y máxima en tiempo real en revoluciones por minuto. Mejora tu técnica ciclista e identifica tu cadencia óptima.

CONOCE TU RC3 GPS

Desplázate por el menú pulsando **ARRIBA** o **ABAJO**. Confirma selecciones con el botón **INICIO** y para volver, poner en pausa y detener utiliza el botón **ATRÁS**.



CONSEJOS ÚTILES

Puedes cambiar las vistas de entrenamiento durante el entrenamiento desplazándote **ARRIBA** o **ABAJO** y registrar un lap pulsando **INICIO**. Para cambiar el aspecto del reloj mantén pulsado **ARRIBA**. Pulsa y mantén pulsado **LUZ** para acceder al Menú rápido.

PRIMEROS PASOS

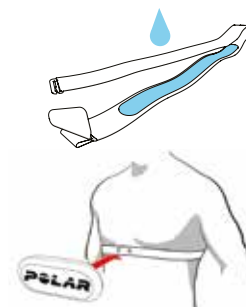
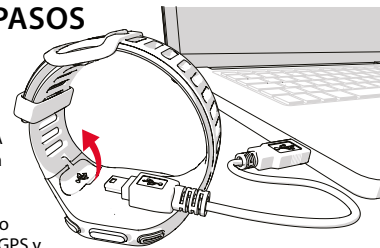
Primero, carga la batería. La carga completa requiere hasta 90 minutos. A continuación, pulsa y mantén pulsado cualquier botón durante un segundo para activar el RC3 GPS y ve a Ajustes básicos.

Si no tienes un HR Sensor, desactívalo desde **Ajustes - Perfiles de deportes**.

CÓMO PONERTE EL HR SENSOR

1. Humedece la zona de electrodos del elástico.
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ajustado pero cómodo.
3. Coloca el sensor.

Después del entrenamiento, retira el sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerla limpia. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.



ENTRENAMIENTO CON TU RC3 GPS

1. Ponte tu monitor de frecuencia cardíaca y el HR Sensor.
2. En el modo hora, pulsa **INICIO** una vez. El RC3 GPS está ahora en modo preentrenamiento. Selecciona el perfil de deporte que deseas utilizar. Espera hasta que tu monitor de frecuencia cardíaca detecte tu HR Sensor. Esta acción se denomina vinculación y sólo es necesario realizarla una vez.
3. Un símbolo parpadeante indica que el RC3 GPS está buscando señales. Puedes ver símbolos parpadeantes para la conexión del GPS y todos los sensores que has configurado para este perfil de deporte.



4. Espera hasta que aparezcan las marcas de verificación y pulsa **INICIO** de nuevo para comenzar una sesión de entrenamiento. Un triángulo con un signo de exclamación significa que la señal no se ha detectado.

Permanece inmóvil con la pantalla hacia arriba hasta que se detecte la señal de satélite. En condiciones normales, la búsqueda de señales por primera vez suele tardar de 30 a 60 segundos. El mejor lugar para esto es en el exterior y alejado de edificios altos y árboles.

PARA PONER EN PAUSA Y PARAR EL ENTRENAMIENTO

Para poner en pausa tu entrenamiento, pulsa **ATRÁS**. Para reanudar el entrenamiento, pulsa **INICIO**. Para detener el entrenamiento, pulsa de nuevo **ATRÁS**.

FUNCIONES CLAVE

UTILIZACIÓN DE POLARPERSONALTRAINER.COM

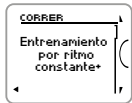
Utiliza los programas de resistencia Polar predefinidos para correr o practicar ciclismo, o bien, crea tus propias sesiones de entrenamiento por fases en polarpersonaltrainer.com. Una vez que has sincronizado el programa en tu RC3 GPS, ve a **Menú > Programa** y pulsa **INICIO**.

En polarpersonaltrainer.com puedes analizar fácilmente tus datos de entrenamiento y ver el equilibrio perfecto entre entrenamiento y descanso desde la curva de carga de entrenamiento.



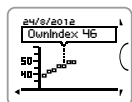
TRAINING BENEFIT

Esta función te ayuda a comprender mejor la eficacia de tu entrenamiento. Después de cada entrenamiento recibes indicaciones en forma de resumen acerca de tu rendimiento. Puedes leer las indicaciones completas desde **Menú > Datos > Archivos de entrenamiento**.



FITNESS TEST

Selecciona Fitness test para empezar la prueba o visualizar los resultados. Polar Fitness Test mide tu estado de forma aeróbica en reposo en cinco minutos.



El resultado (el índice Polar OwnIndex) evalúa tu máximo consumo de oxígeno (VO2máx). Realiza la prueba cada 6 semanas y comprueba tu progreso.

RUNNING INDEX

Tu puntuación de Running Index se calcula automáticamente tras cada carrera, basándose en tu frecuencia cardíaca y en los datos de velocidad recopilados por tu GPS o tu sensor de velocidad. Un valor más alto indica que puedes correr más rápido con menos esfuerzo.

Es necesario un HR Sensor para estas funciones. Si has comprado tu RC3 GPS sin un HR Sensor, no te preocupes, siempre puedes comprarlo más tarde.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS RC3 GPS

Tipo de pila
Autonomía
Temperatura de funcionamiento
Material de la correa y la hebilla del reloj
Resistencia al agua



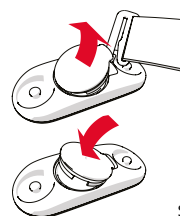
Batería recargable de polímero de litio de 250 mAh
Hasta 12 horas con un uso continuo

De 10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F

Poliuretano (TPU) y acero, inoxidable
Impermeabilidad IPX7 No adecuado para bañarse o nadar. Protección frente a salpicaduras de lavado y gotas de lluvia.

H3 HR SENSOR

Vida útil de la pila
Tipo de pila
Temperatura de funcionamiento
Material del sensor
Material del elástico
Resistencia al agua



1600 horas de uso
CR 2025

De 10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
ABS

Poliamida, poliuretano, elastano, poliéster
30 m. El sensor de frecuencia cardíaca Polar es sumergible, pero no puede medir la frecuencia cardíaca en el agua debido a su frecuencia de transmisión.

1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip del elástico.
2. Inserta la pila nueva dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera.
3. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del sensor y presiona la tapa para que quede en su sitio.

Si necesitas más ayuda relacionada con esto, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.

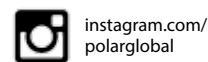
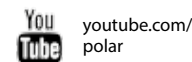
! Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.

OBTENER ASISTENCIA PARA EL PRODUCTO



polar.com/support/RC3_GPS

SÍGUENOS EN:



Fabricado por

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

Compatible con



17953103.00 ESP 06/2014 10011 / WINLEE

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RC3 GPS
GUÍA DE PRIMEROS PASOS

Español