

## BENVENUTO

Grazie per aver scelto Polar! In questa introduzione ti guideremo alle prime impostazioni di RC3 GPS.

### SERVIZIO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

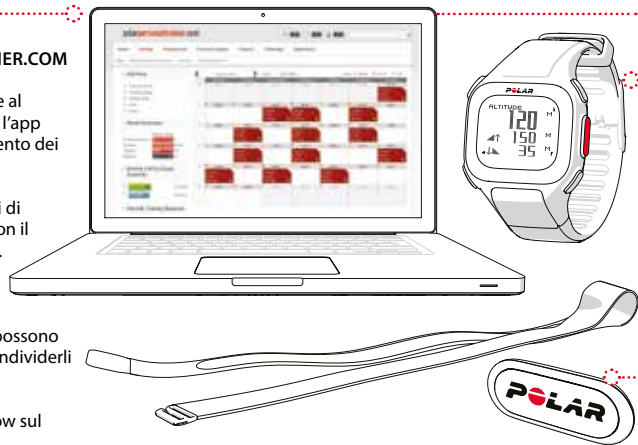
Basta iscriversi e accedere al servizio. Quindi installare l'app **WebSync** per il trasferimento dei dati di allenamento.

È possibile trasferire i dati di allenamento al servizio con il cavo fornito in dotazione.

Nel servizio è possibile analizzare l'allenamento e osservare i percorsi. Si possono osservare i progressi e condividerli con gli amici.

Visitare il servizio web Flow sul sito [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida dal sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza). Per ulteriori informazioni, è possibile osservare i tutorial video disponibili sul sito [www.polar.com/it/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/it/polar_community/videos).



### POLAR RC3 GPS

Il training computer con GPS integrato fornisce i dati di velocità, distanza, altitudine (basata su GPS), salita e discesa dell'allenamento. La funzione Back-to-start riporta al punto di partenza.

Dopo l'allenamento si ottengono un riscontro motivazionale e una guida. Running Index mostra il modo in cui si sviluppano le prestazioni della corsa.

### SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR

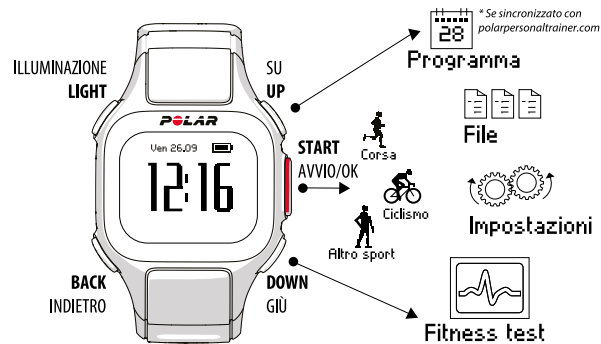
Indossa il comodo elastico e il trasmettitore sul torace per ottenere una frequenza cardiaca precisa in tempo reale sul cardiofrequenzimetro. *\* Se hai acquistato il RC3 GPS senza sensore di frequenza cardiaca, puoi sempre acquistarlo in seguito.*

### ACCESSORI POLAR DISPONIBILI

- » Il sensore da scarpa S3+ Polar consente di migliorare la tecnica della corsa mostrando la cadenza di corsa e la lunghezza della falcata.
- » Il sensore di cadenza CS™ W.I.N.D. Polar calcola la cadenza di pedalata media e massima in tempo reale in giri al minuto. Migliorare la tecnica di pedalata e identificare la cadenza ottimale.

## PRESENTAZIONE DEL RC3 GPS

Sfoggia i menu premendo **SU** o **GIÙ**. Conferma le selezioni con il pulsante **AVVIO** e tornare indietro, interrompere o arrestare con il pulsante **INDIETRO**.



### CONSIGLI UTILI

È possibile modificare i display allenamento durante l'allenamento stesso con **SU** o **GIÙ** e registrare un lap premendo **INIZIA**. Per modificare la schermata orologio, tenere premuto **SU**. Tenere premuto **ILLUMINAZIONE** per accedere al menu rapido.

## OPERAZIONI PRELIMINARI

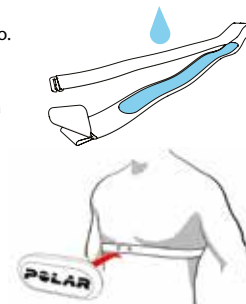
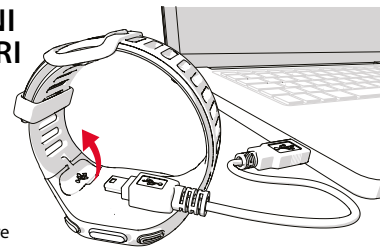
Prima di allenarsi, caricare la batteria. La carica completa richiede fino a 90 minuti. Quindi premere qualsiasi pulsante per un secondo per attivare RC3 GPS e andare su Impostazioni di base.

Se non si dispone di un sensore di frequenza cardiaca, disattivarlo da **Impostazioni - Profili sport**.

### INDOSSA IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci gli elettrodi dell'elastico.
2. Stringere l'elastico intorno al torace e regolarlo in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.
3. Fissa il trasmettitore.

Dopo l'allenamento, staccare il trasmettitore e risciacquare la fascia con acqua corrente per pulirla. Per istruzioni più dettagliate, consultare il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).



## ALLENAMENTO CON RC3 GPS

1. Indossare il cardiofrequenzimetro e il sensore di frequenza cardiaca.
2. In modalità Ora, premere una volta **INIZIA**. RC3 GPS entra in modalità Pre-allenamento. Selezionare il profilo sport da utilizzare. Attendere che il cardiofrequenzimetro rilevi il sensore di frequenza cardiaca. Questa operazione viene denominata associazione e deve essere eseguita la prima volta.
3. Un simbolo lampeggiante indica che RC3 GPS è in fase di ricerca dei segnali. Si possono osservare i simboli lampeggianti di connessione GPS e tutti i sensori configurati per un determinato profilo sport.
4. Attendere che appaiano i segni di spunta e premere di nuovo **INIZIA** per iniziare una sessione di allenamento. Un triangolo con un punto esclamativo indica che il segnale non è stato rilevato.



Rimanere fermi con il display rivolto verso l'alto finché non si rileva il segnale satellitare. In buone condizioni atmosferiche, la prima rilevazione di segnali satellitari richiede in genere 30-60 secondi. Per ottenere risultati ottimali, uscire all'aperto e allontanarsi da edifici e alberi alti.

### PER INTERRUPIRE E ARRESTARE L'ALLENAMENTO

Per interrompere l'allenamento, premere **INDIETRO**. Per continuare l'allenamento, premere **INIZIA**. Per arrestare l'allenamento, premere di nuovo **INDIETRO**.

## CARATTERISTICHE PRINCIPALI

### USO DI POLARPERSONALTRAINER.COM

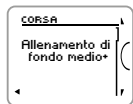
Utilizzare i programmi di allenamento per la resistenza Polar per corsa o ciclismo oppure creare le proprie sessioni di allenamento a fasi su polarpersonaltrainer.com. Una volta sincronizzato il programma con RC3 GPS, andare a **Menu > Programma** e premere **INIZIA**.

Su polarpersonaltrainer.com è possibile analizzare facilmente i dati di allenamento e osservare il perfetto equilibrio tra allenamento e riposo dalla curva Carico di lavoro.



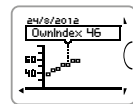
### TRAINING BENEFIT

Questa funzione consente di comprendere meglio gli effetti dell'allenamento. Al termine di ciascun allenamento viene visualizzato un riscontro sotto forma di testo come riepilogo delle prestazioni. E' possibile leggere il riscontro completo da **Menu > File > File allenamento**.



### FITNESS TEST

Selezionare Fitness test per avviare il test o visualizzare i risultati precedenti. Il Polar Fitness Test misura la capacità aerobica a riposo in appena cinque minuti.



Monitorare i risultati del test regolarmente mostra come la forma fisica migliora. Eseguire il test ogni 6 settimane per seguire i progressi.

### RUNNING INDEX

Il valore Running Index viene calcolato automaticamente dopo ogni corsa, in base ai dati di frequenza cardiaca e velocità raccolti dal GPS o dal sensore da scarpa. Un valore maggiore indica una corsa più rapida con meno sforzo.

*Per queste funzioni, è necessario un sensore di frequenza cardiaca. Se hai acquistato il RC3 GPS senza sensore di frequenza cardiaca, puoi sempre acquistarlo in seguito.*

## INFORMAZIONI TECNICHE RC3 GPS

Tipo batteria  
Durata  
Temperatura di funzionamento  
Materiale del cinturino dell'unità da polso e della fibbia  
Impermeabilità



Batteria ricaricabile Li-Pol a 250 mAh  
fino a 12 ore in uso continuo (GPS on)

Da -10° C a +50° C

Poliuretano (TPU) e acciaio, inossidabile  
Impermeabilità IPX7  
Non adatto per bagni e nuoto. Protezione contro pioggia e gocce d'acqua

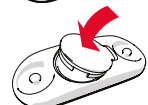
### SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Tipo batteria  
Durata batteria  
Temperatura di funzionamento  
Materiale trasmettitore  
Materiale elastico  
Impermeabilità

CR2025  
1600 ore di utilizzo

Da -10° C a +50° C

ABS  
Poliammide, poliuretano, elasthan, poliestere  
30 m. Il sensore di frequenza cardiaca Polar è resistente all'acqua ma non consente la misurazione della frequenza cardiaca nell'acqua a causa della sua frequenza di trasmissione.



*Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la batteria corretta.*

1. Apri il coperchio della batteria utilizzando la clip dell'elastico.
2. Inserisci la nuova batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
3. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la scanalatura sul connettore e premere il coperchio della batteria in posizione.

Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso completo sul sito [polar.com/it/assistenza](http://polar.com/it/assistenza).

## TROVA SUPPORTO PRODOTTO



[polar.com/it/content/introduzione\\_a\\_rc3\\_gps](http://polar.com/it/content/introduzione_a_rc3_gps)

### CONTINUA A SEGUIRE POLAR



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



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



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



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

Prodotto da

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)

Compatibile con



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RC3 GPS**  
GUIDA INTRODUTTIVA

17953098.00 ITA 06/2014 10011

Italiano