

## WELKOM

Bedankt voor het kiezen voor Polar! In deze handige beknopte handleiding begeleiden we je door de beginselen van de RC3 GPS.

### WEBSERVICE POLARPERSONALTRAINER.COM

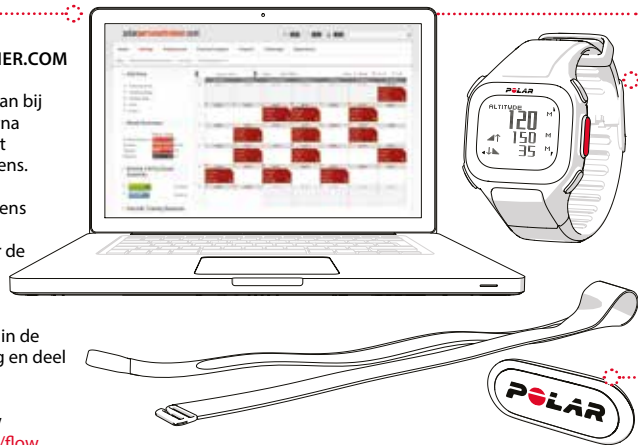
Registreer je en meld je aan bij de service. Installeer daarna de **WebSync** app voor het overdragen van je gegevens.

Je kunt je trainingsgegevens met de in de verpakking meegeleverde kabel naar de service overdragen.

Analyseer je training en bekijk de trainingsroutes in de service. Volg je voortgang en deel deze met je vrienden.

Bezoek ook de Polar Flow webservice op [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op [polar.com/support](http://polar.com/support). Voor meer hulp kun je enkele fraaie video-instructies bekijken op [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).



### POLAR RC3 GPS

De geïntegreerde GPS-eenheid levert gegevens over de snelheid, de afstand, de hoogte (op basis van GPS) en stijging en daling van je training. De Terug naar start-functie wijst je terug naar je startpunt.

Na de training krijg je motiverende feedback en begeleiding. De Running Index laat zien hoe je hardloopprestaties zich ontwikkelen.

### POLAR HARTSLAGSENSOR \*

Draag de comfortabele borstband met zender om je borst om nauwkeurige hartslaggegevens te ontvangen in de RC3 GPS.

*\* Als je een RC3 GPS zonder hartslagsensor gekocht hebt, geen probleem; je kunt er later altijd een aanschaffen.*

### BESCHIKBARE POLAR ACCESSOIRES

- » De Polar S3+ stride sensor helpt je je hardlooptechniek te verbeteren met gegevens over je pasfrequentie en paslengte.
- » De Polar CS trapfrequentiesensor™ W.I.N.D. meet je actuele, gemiddelde en maximale trapfrequentie als omwentelingen per minuut. Verbeter je fietstechniek en ontdek je optimale trapfrequentie.

## KENNISMAKING MET JE RC3 GPS

Blader door het menu door op **OMHOOG** of **OMLAAG** te drukken. Bevestig keuzes met de knop **START** en ga terug, pauzeer en stop met de knop **TERUG**.



### HANDIGE TIPS

Tijdens de training kun je trainingsweergaven wijzigen door met **OMHOOG** en **OMLAAG** te bladeren en je kunt een ronde vastleggen door op **START** te drukken. Houd **OMHOOG** ingedrukt om de wijzerplaat te wijzigen. Houd **LICHT** ingedrukt om het Snelmenu te openen.

## AAN DE SLAG

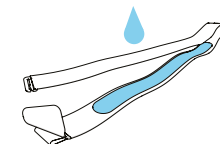
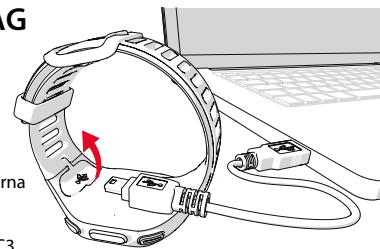
Laad om te beginnen de batterij op. Volledig opladen duurt maximaal 90 minuten. Houd daarna een willekeurige knop één seconde ingedrukt om de RC3 GPS te activeren en doorloop de Basisinstellingen.

Als je geen hartslagsensor hebt, schakel deze dan uit via **Instellingen - Sportprofielen**.

### HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan, zodat deze strak maar comfortabel zit.
3. Bevestig de zender.

Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Zie de volledige gebruiksaanwijzing op [polar.com/support](http://polar.com/support) voor gedetailleerde instructies.



## TRAINEN MET JE RC3 GPS

### AAN DE SLAG

1. Doe je hartslagmeter en hartslagsensor om.
2. Druk in de tijdweergave eenmaal op **START**. De RC3 GPS is nu in de pre-trainingsmodus. Selecteer het sportprofiel dat je wilt gebruiken. Wacht totdat je hartslagmeter je hartslagsensor gevonden heeft. Deze actie wordt koppelen genoemd en hoeft je slechts één keer uit te voeren.
3. Een knipperend symbool betekent dat de RC3 GPS naar signalen zoekt. Knipperende symbolen zijn zichtbaar voor een GPS-verbinding en alle sensoren die je voor dit sportprofiel hebt ingesteld.
4. Wacht totdat vinkjes verschijnen en druk nogmaals op **START** om een trainingssessie te starten. Een driehoek met uitroepteken betekent dat een signaal niet gevonden is.



Blijf stil staan met het display omhoog gericht totdat het satelliet signaal gevonden is. In gunstige omstandigheden vergt de eerste ontvangst van signalen doorgaans 30 tot 60 seconden. De beste ontvangst is buitenshuis en op afstand van grote gebouwen en bomen.

### TRAINING ONDERBREKEN EN STOPPEN

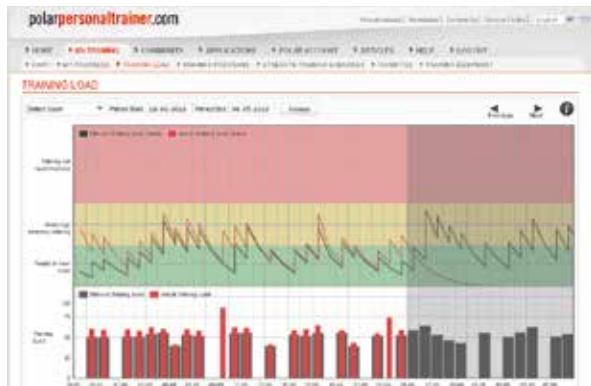
Druk op **TERUG** om een training te onderbreken. Druk op **START** om de training te hervatten. Druk nogmaals op **TERUG** om de training te stoppen.

## BELANGRIJKSTE FUNCTIES

### POLARPERSONALTRAINER.COM GEBRUIKEN

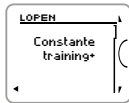
Voor hardlopen en fietsen kun je voorgeprogrammeerde Polar duurtrainingsprogramma's gebruiken of zelf gefaseerde trainingssessies op polarpersonaltrainer.com maken. Ga nadat je het programma met je RC3 GPS gesynchroniseerd hebt naar **Menu > Programma** en druk op **START**.

In polarpersonaltrainer.com kun je je trainingsgegevens eenvoudig analyseren en de perfecte balans tussen trainen en rusten nagaan in de trainingsbelastingcurve.



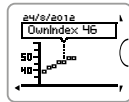
### TRAININGSEFFECT

Deze functie geeft je meer inzicht in de effectiviteit van je training. Na elke training krijg je een tekstuele samenvatting van je prestaties. Lees de volledige samenvatting in **Menu > Gegevens > Trainingsbestanden**.



### FITNESS TEST

Met de Polar Fitness Test kun je in slechts vijf minuten je conditieniveau bepalen. De test berekent je maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ) op basis van je persoonlijke gegevens en je rusthartslag.



Door geregeld je testresultaten te vergelijken kun je zien hoe je conditie in de loop der tijd verbetert. Doe de test om de zes weken en zie of je vooruitgang boekt.

### RUNNING INDEX

Je Running Index wordt automatisch berekend na elke loop, op basis van je hartslag en de snelheidsgegevens die via je GPS of stride sensor verkregen zijn. Een hogere meting geeft aan dat je harder kunt lopen met minder inspanning.

*Voor deze functies is een hartslagsensor vereist. Als je een RC3 GPS zonder hartslagsensor gekocht hebt, geen probleem; je kunt er later altijd een aanschaffen.*

## TECHNISCHE SPECIFICATIES RC3 GPS

Batterijtype  
Gebruiksduur  
Gebruikstemperatuur  
Materiaal polsband en gesp

Waterbestendigheid



250 mAh Li-Pol oplaadbare batterij  
tot 12 uur bij continu gebruik (GPS on)  
-10 °C to +50 °C

Polyurethaan (TPU) en roestvrij staal  
Waterdicht IPX7  
Niet geschikt voor baden en zwemmen. Bestand tegen spatwater en regendruppels

### H3 HARTSLAGSENSOR

Batterijtype  
Levensduur batterij  
Gebruikstemperatuur  
Materiaal zender  
Materiaal borstband  
Waterbestendigheid

CR2025  
1600 gebruiksuren  
-10 °C to +50 °C  
ABS  
Polyamide, polyurethaan, elastaan, polyester  
30 m. De Polar hartslagsensor is waterbestendig maar de hartslag wordt in het water niet gemeten vanwege de speciale zendfrequentie.



Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.

1. Til het batterijklepje omhoog met het bevestigingshaakje van de borstband.
2. Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
3. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats. Je dient een klikgeluid te horen.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op [polar.com/support](http://polar.com/support).

## PRODUCTONDERSTEUNING ZOEKEN



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

### VOLG 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)

Gefabriceerd door

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)

Compatibel met



17953102.00 NLD 06/2014 10011

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RC3 GPS**  
SNEL VAN START GIDS

Nederlands