

VELKOMMEN

Takk for at du har valgt Polar! I denne nyttige veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om RC3 GPS.

NETTJENESTEN POLARPERSONALTRAINER.COM

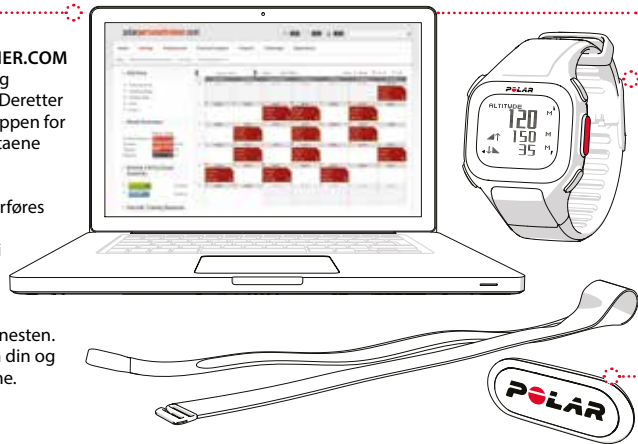
Du registrerer deg bare og logger deg på tjenesten. Deretter installerer du **WebSync**-appen for overføring av treningsdataene dine.

Treningsdataene kan overføres til tjenesten ved hjelp av kablen som følger med i esken.

Analyser treningen din og se treningsrutene i tjenesten. Følg med på fremgangen din og del den med vennene dine.

Du kan også gå til Flow-nettjenesten på polar.com/flow.

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på polar.com/support. Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen praktiske videoveiledninger på polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RC3 GPS

En integrert GPS-enhet gir deg data om hastighet, distanse, høyde (GPS-basert), stigning og nedstigning for treningen din. Tilbake til start-funksjonen veileder deg til startpunktet.

Etter treningen får du motiverende tilbakemelding og veiledning. Løpsindeksen illustrerer hvordan løpeytelsen din utvikler seg.

POLAR PULSSENSOR *

Fest den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å få nøyaktig hjerterefreks i sanntid på RC3 GPS.

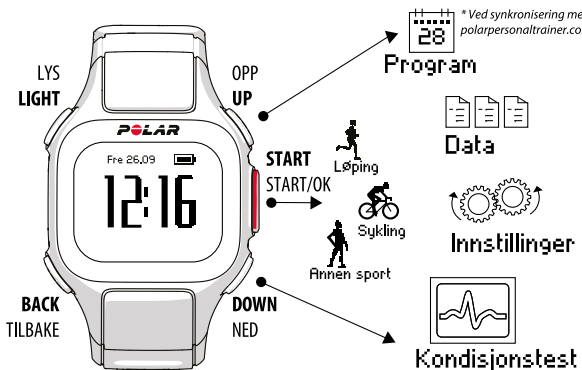
** Hvis du har kjøpt RC3 GPS uten en pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan alltid kjøpe en pulssensor senere.*

TILGJENGELIG POLAR-TILBEHØR

- » Polar S3+ løpesensor hjelper deg med å forbedre løpeteknikken ved å vise løpsfrekvens og steglengde.
- » Polar CS tråkkfrekvensmåler™ W.I.N.D. måler sanntidstråkkfrekvens samt gjennomsnittlig og maksimal pedaltråkkfrekvens i omdreininger per minutt. Forbedre sykkelteknikken din og identifiser din optimale tråkkfrekvens.

BLI KJENT MED RC3 GPS

Bla gjennom menyen ved å trykke på **OPP** eller **NED**. Bekreft valg med **START**-knappen, og gå tilbake, legg inn en pause og stopp med **TILBAKE**-knappen.



NYTTIGE TIPS

Du kan bytte mellom treningsvisninger under treningen ved å bla **OPP** eller **NED** og ta en etappe ved å trykke på **START**. Hold nede **OPP** hvis du vil endre klokken utseende. Trykk på og hold nede **LYS** for å åpne hurtigmenyen.

KOM I GANG

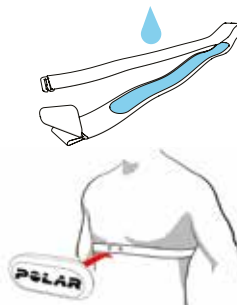
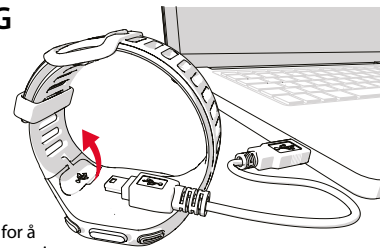
Lad først opp batteriet. Full oppladning tar opptil 90 minutter. Trykk deretter på og hold nede en hvilken som helst knapp i ett sekund for å aktivere RC3 GPS og angi grunnleggende innstillinger.

Hvis du ikke har noen pulssensor, deaktiverer du funksjonen i **Innstillinger - Sportsprofiler**.

TA PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet ditt, og juster stroppen slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.

Etter trening må du koble fra kontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren. Du finner mer detaljerte instruksjoner i den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.



TRENING MED RC3 GPS

SLIK KOMMER DU I GANG

1. Ta på deg hjerterefreksmonitoren og pulssensoren.
2. Trykk én gang på **START** i tidsmodus. RC3 GPS er nå i førtreningsmodus. Velg sportsprofilen du vil bruke. Vent til hjerterefreksmonitoren finner pulssensoren. Denne prosessen kalles oppretting av en tilkobling, og du trenger bare å utføre den én gang.
3. Et blinkende symbol betyr at RC3 GPS søker etter signaler. Du kan se blinkende symboler for GPS-tilkobling og alle sensorene du har konfigurert for denne sportsprofilen.
4. Vent til du ser hakemerker, og trykk på **START** igjen for å starte en treningsøkt. En trekant med et utropstegn betyr at signalet ikke blir funnet.

Stå i ro med displayet i retning oppover til satellittsignalet blir funnet. Under gode forhold vil det vanligvis ta 30 - 60 sekunder å fange opp satellittsignalene for første gang. Det fungerer best om du går utendørs og bort fra høye bygninger og trær.

SLIK LEGGER DU INN EN PAUSE I OG STOPPER TRENINGEN

Trykk på **TILBAKE** for å legge inn en pause i treningen. Trykk på **START** for å fortsette treningen. Trykk på **TILBAKE** igjen for å stoppe treningen.

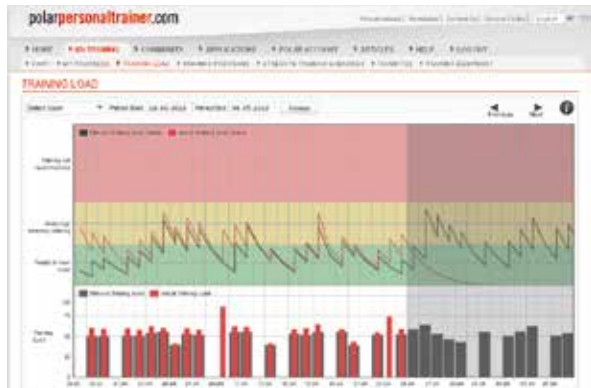


VIKTIGE FUNKSJONER

BRUK AV POLARPERSONALTRAINER.COM

Bruk de ferdiglagde Polar-utholdenhetsprogrammene for løping eller sykling, eller opprett dine egne fasebaserte treningsøkter på polarpersonaltrainer.com. Når du har synkronisert programmet med RC3 GPS, går du til **Meny > Program** og trykker på **START**.

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysere treningsdataene dine og se den perfekte balansen mellom trening og hvile ved hjelp av treningsbelastningskurven.



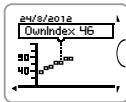
TRENINGSFORDELER

Denne funksjonen hjelper deg med å få en bedre forståelse av treningseffektiviteten din. Etter hver treningsøkt får du tilbakemelding i tekstform som et sammendrag av resultatene dine. Gå til **Meny > Data > Treningsfiler** for å lese fullstendig tilbakemelding.



KONDISJONSTEST

Med Polar Fitness Test kan du beregne kondisjonsnivået ditt på bare fem minutter. Testen beregner ditt maksimale oksygenopptak (VO_{2max}) basert på personlig informasjon, samt hjertefrekvensen din under hvile.



Ved å regelmessig sammenligne testresultatene dine kan du se hvordan kondisjonen din forbedrer seg over tid. Gjenta testen hver sjettede uke, og se hvordan du utvikler deg.

LØPSINDEKS

Løpsindeksverdien din beregnes automatisk etter hver løpetur, basert på hjertefrekvens og hastighetsdata som er innhentet fra GPS- eller løpesensoren. En høy måling indikerer at du kan løpe raskere med mindre anstrengelse.

Du må ha en pulssensor for å kunne bruke disse funksjonene. Hvis du har kjøpt RC3 GPS uten en pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan alltid kjøpe en pulssensor senere.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Batteritype
Driftstid
Driftstemperatur
Materiale i stroppen
Materiale i spennen
Vanntetthet

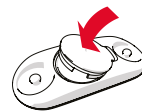


250 mAH Li-Pol oppladbart batteri
Opptil 12 timers kontinuerlig bruk med GPS på -10 °C til 50 °C
Polyuretan
Rustfritt stål
Vanntett IPX7. Ikke egnet for bading eller svømming. Beskyttet mot sprut og regndråper.

H3 PULSSENSOR

Batteritype og levetid
Driftstemperatur
Kontaktmateriale
Materiale i stroppen
Vanntetthet

CR2025, 1600 timers bruk
-10 °C til 50 °C
ABS
Polyamid, polyuretan, elastan, polyester
30 m. Pulssensoren er vanntett, men måler ikke hjertefrekvens i vann.



Av sikkerhetshensyn må du kontrollere at du bruker riktig batteri.

FÅ PRODUKTSTØTTE



polar.com/support/RC3_GPS

HOLD DEG OPPDATERT OM POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Produsert av

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tlf: +358 8 5202 100
Faks: +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel med



17953108.00 NOR 06/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RC3 GPS
STARTVEILEDNING

Norsk