

TERVETULOA

Kiitos kun valitsit Polarin!
Tässä kätevässä oppaassa käydään läpi RC3 GPS:n käyttöönotto ja tärkeimmät ominaisuudet.

POLARPERSONALTRAINER.COM VERKKOPALVELU

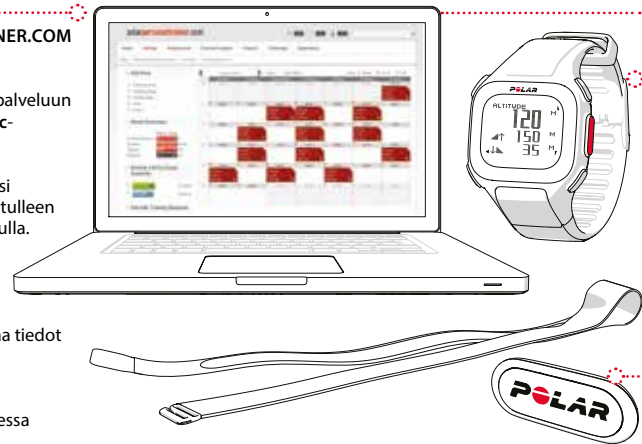
Rekisteröidy ja kirjaudu palveluun ja asenna sitten **WebSync**-ohjelma.

Voit siirtää harjoitustietosi palveluun pakkauksessa tulleen johdon ja **WebSyncin** avulla.

Palvelussa voit analysoida harjoituksiasi ja tarkastella reittejä. Seuraa edistymistäsi ja jaa tiedot ystäväsi kanssa.

Tutustu myös Flow-verkkopalveluun osoitteessa polar.com/flow

Voit ladata käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta polar.com/fi/tuki. Osoitteesta polar.com/fi/polar_yhteiso/videt on myös hyödyllisiä ohjevideoita.



POLAR RC3 GPS

Integroitu GPS-laite tallentaa harjoituksesi nopeus-, matka-, korkeus- (GPS:ään perustuva), nousu- ja laskutiedot. Takaisin alkuun -toiminto ohjaa sinut takaisin harjoituksesi aloituspisteeseen.

Harjoituksen jälkeen saat motivoivaa palautetta ja ohjeita. Juoksuindeksi kertoo, miten juokсутekniikkasi kehittyy.

POLAR-SYKESENSORI *

Pue miellyttävä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat sykätiedot RC3 GPS:ään harjoituksen aikana.

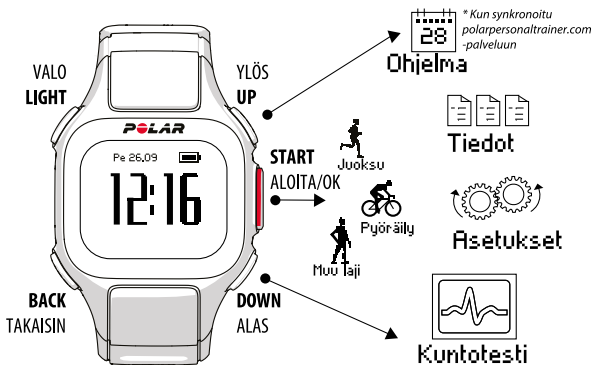
* Jos et hankkinut sykesensoria RC3 GPS:n mukana, ei hätää: voit hankkia sen myöhemmin.

SAATAVILLA OLEVAT POLAR-LISÄTARVIKKEET

- » Polar S3+ -juoksusensori auttaa parantamaan juokсутekniikkaasi mittaamalla askeltiheytesi ja -pituutesi.
- » Polar CS -poljinnopeussensori™ W.I.N.D. mittaa reaaliajassa keskimääräistä ja maksimaalista poljinnopeuttasi kierroksina minuutissa. Sensorin avulla voit parantaa pyöräilytekniikkaasi ja löytää ihanteellisen poljinnopeutesi.

TUTUSTU RC3 GPS:ÄÄN

Selaa valikkoa YLÖS- ja ALAS-painikkeiden avulla. Vahvista valinnat painamalla ALOITA-painiketta ja palaa, keskeytä ja lopeta painamalla TAKAISIN-painiketta.



HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ

Voit vaihtaa harjoitusnäkyä harjoituksen aikana selaamalla YLÖS tai ALAS ja tallentaa kierroksen painamalla ALOITA-painiketta. Vaihda kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna. Avaa Pikavalikko pitämällä VALO-painiketta painettuna.

ALOITTAMINEN

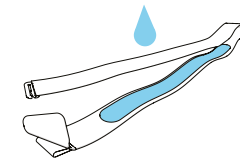
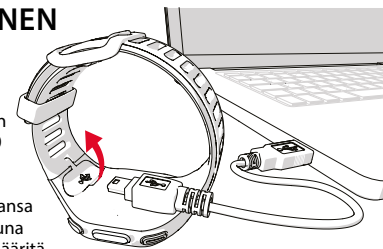
Aloita lataamalla akku. Akun lataaminen täyteen kestää enintään 90 minuuttia. Aktivoi sitten RC3 GPS pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna sekunnin ajan ja määritä perusasetukset.

Jos sinulla ei ole sykesensoria, ota se pois käytöstä kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit**.

SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta sykevyön elektrodipinnat.
2. Vie sykevyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla mutta mukavasti.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö neppareilla.

Irrota lähetinyksikkö ja huuhtelee sykevyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Lue tarkemmat tiedot käyttöohjeesta osoitteesta polar.com/fi/tuki.



HARJOITTELU RC3 GPS:N KANSSA

NÄIN PÄÄSET ALKUUN

1. Pue RC3 GPS ja sykesensori yllesi.
2. Paina ALOITA-painiketta kerran ajannäyttötilassa. RC3 GPS siirtyy harjoituksen aloitustilaan. Valitse haluamasi lajiprofiili. Odota, kunnes RC3 GPS löytää sykesensorin. Tätä toimintoa kutsutaan yhdistämiseksi ja se tehdään vain kerran.

3. Vilkkuva symboli tarkoittaa, että RC3 GPS etsii signaaleja. Näytössä vilkkuvat GPS-yhteyden ja kaikkien valittuun lajiprofiiliin määritettyjen sensoreiden symbolit.



4. Odota, kunnes tarkastusmerkit tulevat näyttöön, ja aloita harjoitus painamalla ALOITA-painiketta uudelleen. Kolmion sisällä oleva huutomerkki tarkoittaa, että signaalia ei löydy.

Seiso paikallasi laitteen näyttö ylöspäin, kunnes satelliittisignaali löytyy. Hyvissä olosuhteissa signaalien löytymiseen ensimmäisen kerran kuluu tyypillisesti 30–60 sekuntia. Paras paikka niiden etsimiseen on ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista.

PYSÄYTÄ JA LOPETA HARJOITUS

Voit keskeyttää harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta. Voit lopettaa harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta uudelleen.

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

POLARPERSONALTRAINER.COM-PALVELUN KÄYTTÄMINEN

Voit käyttää valmiita Polar-kestävyysohjelmia juoksua ja pyöräilyä varten tai luoda omia jaksotettuja harjoituksiasi osoitteessa polarpersonaltrainer.com. Synkroinnin jälkeen siirry kohtaan **Valikko > Ohjelma** ja paina **ALOITA**-painiketta.

Polarpersonaltrainer.com-palvelussa voit helposti analysoida harjoitustietojasi ja näet harjoittelun ja levon välisen tasapainon harjoituskuormituskäyrästä.



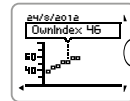
HARJOITUKSEN VAIKUTUS

Tämä ominaisuus antaa lisätietoa harjoitusten tehosta. Saat jokaisen harjoituksen jälkeen kirjallisen palautteen, jossa on yhteenveto suorituksestasi. Näet täysimittaisen palautteen kohdasta **Valikko > Tiedot > Harjoitustiedostot**.



KUNTOTESTI

Aloita testi tai tarkastele tuloksia valitsemalla Kuntotesti. Polar-kuntotesti mittaa aerobisen kuntosi lepotilassa viidessä minuutissa.



Tuloksena saatava Polar OwnIndex -lukema arvioi maksimaalisen hapenottookykyäsi (VO2max). Tee testi kuuden viikon välein, niin voit seurata edistymistäsi.

JUOKSUINDEKSI

Juoksuindeksi lasketaan automaattisesti jokaisen juoksun jälkeen sykkeen ja GPS- tai juoksusensorin nopeustietojen perusteella. Mitä suurempi lukema on, sitä nopeammin pystyt juoksemaan vähemmällä voimankäytöllä.

Nämä toiminnot edellyttävät sykesensoria. Jos et hankkinut sykesensoria RC3 GPS:n mukana, ei hätää: voit hankkia sen myöhemmin.

TEKNISET TIEDOT RC3 GPS

Paristotyyppi
Käyttöaika
Käyttölämpötila
Rannekkeen ja soljen materiaalit
Vestiiveys



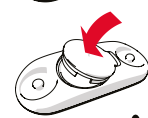
ladattava 250 mAh:n Li-Pol-akku
12 tuntia jatkuvassa käytössä GPS päällä
-10 °C ... +50 °C

Polyuretaani (TPU) ja ruostumaton teräs
Vedenpitävyys IPX7
Ei sovellu kylpemiseen tai uimiseen. Suojattu roiskevedeltä ja sadepisaroilta.

H3 SYKESENSORI

Paristotyyppi ja kesto
Käyttölämpötila
Lähetinyksikön materiaali
Sykkeyden materiaali
Vestiiveys

CR2025, 1600 käyttötuntia
-10 °C ... +50 °C
ABS
Polyamidi, polyuretaani, elastaani, polyesteri
30 m. Sykesensori on vedenpitävä, mutta ei mittaa sykettä vedessä lähetystaajuutensa takia.



Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa.

TUOTETUKI



polar.com/fi/Tuotetuki/RC3_GPS

SEURAA POLARIN KUULUMISIA



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

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

Yhteensopiva



17953106.00 FIN 06/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RC3 GPS
PIKAOPAS

Suomi