

VÄLKOMMEN

Tack för att du väljer Polar! I denna häandiga lilla guide kommer vi att gå igenom grunderna i RC3 GPS.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBBTJÄNST

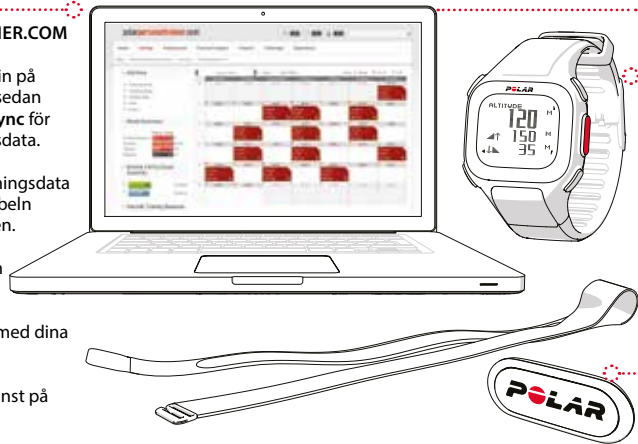
Registrera dig och logga in på webbtjänsten. Installera sedan programmet Polar WebSync för att överföra dina träningsdata.

Du kan överföra dina träningsdata till webbtjänsten med kabeln som följde med produkten.

Analysera din träning och se träningsrutternas på webbtjänsten. Följ din utveckling och dela den med dina vänner.

Besök även Flow webbtjänst på polar.com/flow

Du kan ladda ner den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna guide på polar.com/support. Om du vill ha mer hjälp finns videohandledningar på polar.com/en/polar_community/videos.



TILLGÄNGLIGA POLAR-TILLBEHÖR

- » Polar S3+ stegsensor hjälper dig att förbättra din löpteknik genom att visa din stegfrekvens och steglängd.
- » Polar CS kadenssensor™ W.I.N.D. mäter din genomsnittliga och maximala trampfrekvens som varv per minut i realtid. Förbättra din cykelteknik och hitta din optimala kadens.

POLAR RC3 GPS

En integrerad GPS-mottagare ger information om hastighet, sträcka, höjd (GPS-baserad), stigning/utför för din träning. Tillbaka till startfunktionen leder dig till din startpunkt.

Efter träning får du motiverande feedback och vägledning. Löpindex visar hur dina löpresultat utvecklas.

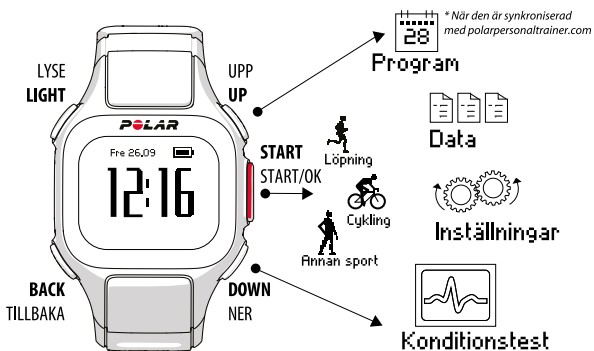
POLAR PULSSENSOR *

Tag på dig det bekväma bältet och sändarenheten runt bröstkorgen för att mäta pulsen i realtid i RC3 GPS.

** Om du köpt din RC3 GPS utan en pulssensor behöver du inte oroa dig. Du kan alltid köpa en senare.*

LÄRA KÄNNA DIN RC3 GPS

Du bläddrar genom menyn genom att trycka på **UPP** eller **NER**. Bekräfta valen med **START**-knappen och återvänd, pausa och stoppa med **TILLBAKA**-knappen



ANVÄNDBARA TIPS

Du kan ändra träningsdisplayer under träning genom att bläddra **UPP** eller **NER** och lagra en varv-/mellantid genom att trycka på **START**-knappen. Du kan ändra klockdisplay genom att hålla in knappen **UPP**. Tryck och håll in **LYSE** för att komma till snabbmenyn.

KOMMA IGÅNG

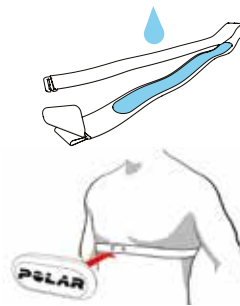
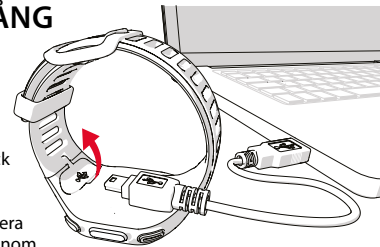
Ladda först batteriet. Fullständig laddning tar upp till 90 minuter. Tryck sedan och håll in en valfri knapp i en sekund för att aktivera RC3 GPS och gå igenom Grundinställningarna.

Om du inte har en pulssensor avaktiverar du den i **Inställningar - Sportprofiler..**

TAG PÅ PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstet och justera så att det sitter åt ordentligt.
3. Anslut sändarenheten.

Lossa sändarenheten och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Se den fullständiga användarhandboken på polar.com/support för mer detaljerade instruktioner.



TRÄNA MED DIN RC3 GPS

KOMMA IGÅNG

1. Tag på dig träningsdatorn och pulssensorn.
2. I klockläget trycker du på **START**-knappen en gång. RC3 GPS är nu i förträningläge. Välj den sportprofil du vill använda. Vänta tills din träningsdator hittar din pulssensor. Denna åtgärd kallas ihoppärning och du behöver bara göra det första gången du använder produkten.

3. En blinkande symbol innebär att RC3 GPS söker efter signaler. Du kan se blinkande symboler för GPS-anslutningen och alla sensorer du har ställt in för denna sportprofil.



4. Vänta till bockarna visas och tryck på **START**-knappen för att börja ett träningspass. En triangel med ett utropstecken innebär att signalen inte hittades.

Stå still med displayen vänd uppåt tills satellitsignalen har hittats. Vid bra förhållanden tar det normalt 30-60 sekunder att hitta den första gången. Bästa platsen för att göra det är att gå utomhus och hålla dig på avstånd från höga byggnader och träd.

PAUSA OCH STOPPA TRÄNINGEN

Du pauser träningen genom att trycka på **TILLBAKA**. Tryck på **START** för att fortsätta träningen. Stoppa träningen genom att trycka på **TILLBAKA** igen.

HUVUDFUNKTIONER

ANVÄNDA POLARPERSONALTRAINER.COM

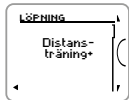
Använd Polars anpassade uthållighetsprogram för löpning eller cykling eller programmera dina egna träningspass på polarpersonaltrainer.com. När du har synkroniserat träningsprogrammet med din RC3 GPS går du till **Meny > Program** och trycker på **START**.

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysera dina träningsdata och se den optimala balansen mellan träning och vila från Träningsansträngningskurvan.



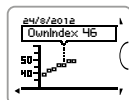
TRÄNINGSEFFEKT

Den här funktionen hjälper dig att bättre förstå effektiviteten av din träning. Efter varje träning får du feedback som en sammanfattning av dina träningsresultat. Läs fullständig feedback från **Meny > Data > Träningsfiler**.



KONDITIONSTEST

Med Polar Fitness Test kan du fastställa din konditionsnivå på bara 5 minuter. Testet beräknar din maximala syreupptagning (VO_{2max}) baserat på dina personliga uppgifter och din vilopuls.



Genom att regelbundet jämföra dina testresultat kan du se hur din kondition förändras över tid. Upprepa testet var sjätte vecka och se hur du utvecklas.

LÖPINDEKX

Ditt löpindexvärde beräknas automatiskt efter varje löprunda, baserat på din puls och hastighetsdata som samlats in från din GPS eller stegsensor. Ett högre värde anger att du kan springa snabbare med mindre ansträngning.

En pulssensor behövs för de här funktionerna. Om du köpt din RC3 GPS utan en pulssensor behöver du inte oroa dig. Du kan alltid köpa en senare.

RC3 GPS TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Batterityp
Drifttid

250 mAh Li-Pol uppladdningsbart batteri
Upp till 12 timmar vid kontinuerlig användning med GPS-funktionen aktiverad
-10 °C till +50 °C
polyuretan
rostfritt stål
vattentät IPX7. Inte lämplig vid bad eller simning. Skyddad mot vattenstänk och regndroppar.

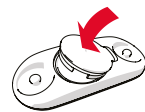
Driftstemperatur
Material i armband
Material i spänne
Vattenresistens



H3 PULSSENSOR

Batterityp och batteritid
Driftstemperatur
Material i sändare
Material i elektrodbräde
Vattenresistent

CR2025, 1 600 timmars användning
-10 °C till +50 °C
ABS
polyamid, polyuretan, elastan, polyester
30 m. Pulssensorn är vattenresistent men mäter inte pulsen i vatten.



Av säkerhetsskäl ska du se till att du använder rätt batteri.

HITTA PRODUKTSUPPORT



polar.com/support/RC3_GPS

FÅ DE SENASTE UPPDATERINGARNA FRÅN POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Tillverkas av

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

Kompatibel med



17953115.00 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 06/2014 10011
17953109.00 SWE 06/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RC3 GPS
KOM IGÅNG-GUIDE

Svenska