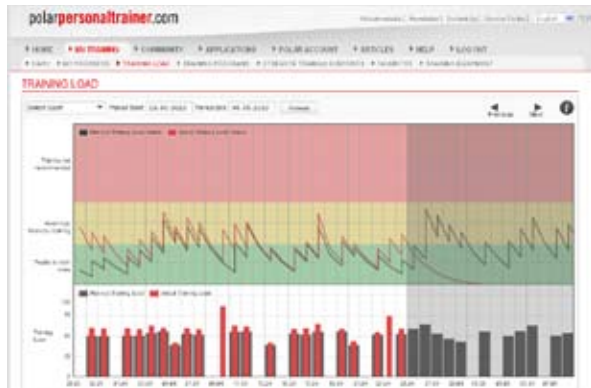


## 主要功能

### 使用 POLARPERSONALTRAINER.COM

利用现有的 Polar 耐力计划进行跑步或骑车，或在 polarpersonaltrainer.com 创建您自己的分段训练。一旦您将计划与 Datalink 与 WebSync 同步后，请进入 Menu > Program (菜单 > 计划) 并按 OK (确定)。

在 polarpersonaltrainer.com，您可轻松分析您的训练数据并从训练负荷曲线看到训练与休息之间的完美平衡。



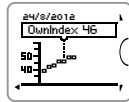
### 训练效益

该功能帮您更好地了解训练效果。每次训练结束后，您将获得文字反馈信息，作为您训练表现的汇总。



### 有氧健康测试

您可以凭借 Polar 体能测试仅在 5 分钟内就能判断您的体能水平。本测试将基于您的个人信息和静态心率计算您的最高耗氧量 (VO<sub>2max</sub>)。



定期对比您的测试结果以查看随着时间推移您的体能变化。每 6 周重复一次测试，查看您的进展情况。

### 跑步指数

每次跑步后，会根据根据您的心率以及从您的 GPS 或步速传感器收集的速度数据来自动计算您的跑步指数得分。读数越高则表示您跑得更快、更轻松。

## 技术规格 RCX3

电池类型  
电池寿命

CR 2025  
平均 8 个月，前提是您仅使用心率传感器，且每周锻炼 3.5 小时左右。  
-10 ° C 至 +50 ° C /  
14 ° F 至 122 ° F  
聚安酯/硅酮  
不锈钢  
30 米



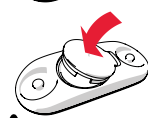
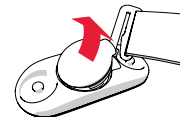
工作温度

腕带材料  
扣环材料  
防水性

### H3 心率传感器

电池类型与使用寿命  
工作温度  
接头材料  
皮带材料  
防水性

CR2025，使用总时长为 1600 小时  
-10 ° C 至 +50 ° C / 14 ° F 至 122 ° F  
ABS  
聚酰胺、聚氨酯、弹性纤维、聚酯  
30 米。心率传感器虽然防水，但在水中无法测量心率。



⚠ 为了安全起见，请确保您使用正确的电池。

1. 使用皮带上的夹子撬开电池盖。
2. 将新电池插入电池盖中，负极 (-) 朝外。
3. 将电池盖上的突出物对准接头的槽口并将电池盖按回原位。

如需要更多帮助，请参见 [polar.com/support](http://polar.com/support) 上的完整版用户手册。

## 寻求产品支持



[polar.com/support/RCX3](http://polar.com/support/RCX3)

### 继续关注 POLAR



制造商

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
电话 +358 8 5202 100  
传真 +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

兼容



**Polar RCX3**  
入门指南

## 欢迎

感谢您选择 Polar! 在这个便捷小指南中, 我们将引导您了解 RCX3 的基本知识。

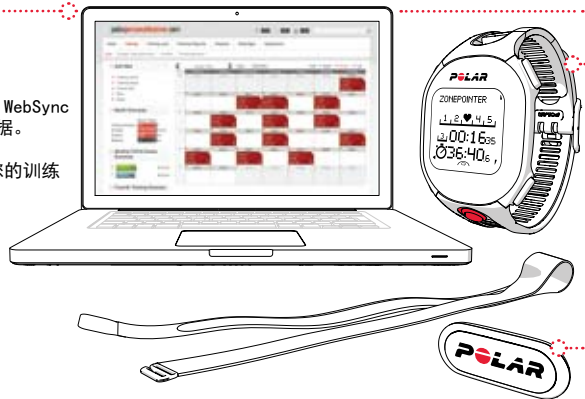
POLARPERSONALTRAINER.COM  
网络服务

注册并登录服务吧。然后安装 WebSync 应用程序用于传输您的训练数据。

您可使用 Datalink\* U 盘将您的训练数据传输至该服务。

追踪您的进度并分享给好友。在该服务中分析您的训练并查看训练路线\*\*。

另见 Flow 网络服务, 网址:  
[polar.com/flow](http://polar.com/flow)



**POLAR RCX3**  
实时显示您的心率。其他训练数据, 如与速度、距离、跑步和骑车相关的具体信息也可以通过配件加以监控。

在训练之后, 您可获得富有激励性的反馈信息和引导。

**POLAR 心率传感器**  
将舒适的皮带和接头围绕您的胸部穿戴好, 通过 RCX3 精确地测量您的实时心率。

可用的 POLAR W. I. N. D 配件

- » Datalink 通过 WebSync 将您的训练数据传输至网络服务\*
- » G5 GPS 传感器向网络服务提供速度、距离和路线信息\*\*
- » S3+ 步速传感器通过显示您的跑步步频和步长帮助您提高跑步技巧。
- » CS 脚踏圈速传感器 □ 测量您的骑车脚踏圈速, 单位为每分钟圈数。
- » CS 速度传感器 □ 用于测量您的骑车速度。

您可以在 [polar.com/support](http://polar.com/support) 下载完整版用户手册以及本指南的最新版本。若需要更多帮助, [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) 上有一些您可能想查看的视频教程。

## 了解您的 RCX3

按下上或下浏览整个菜单。按下 OK (确定) 按钮确认所选项, 按下 BACK (返回) 按钮返回、暂停或停止。



有用提示

在训练期间您可通过 UP (上) 或 DOWN (下) 浏览更改训练视图并通过按下 OK (确定) 来记圈。若要更改时钟画面, 请按住 UP (上)。按住 LIGHT (灯光) 可进入快捷菜单。

## 入门

首先按住任何按钮一秒以激活 RCX3 并进入基本设置。

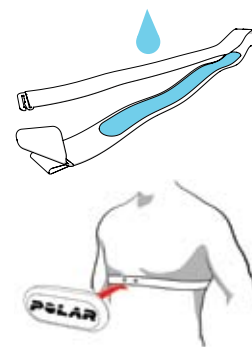
要获得最准确的个人训练数据, 您必须精确地输入您的体格设置, 如训练背景、年龄和体重。

当您使用心率传感器时, 您可以从 Polar 独特的智能型辅助功能获得最大益处。心率数据可以让您了解您的身体状况。

### 穿戴心率传感器

1. 弄湿皮带的电极区域。
2. 将皮带系在您的胸部并调整皮带至穿戴牢固。
3. 系上接头。

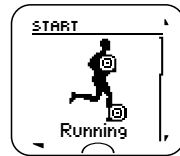
训练结束后, 拆下接头并用自来水冲洗皮带以保持清洁。若需更多详细说明, 请参见 [polar.com/support](http://polar.com/support) 上的完整版用户手册。



## 通过 RCX3 进行训练

### 帮您行动起来

1. 穿戴上您的 RCX3 和心率传感器。
2. 在时间模式下, 按一次 OK (确定)。RCX3 现在处于训练前模式。选择您想要使用的运动内容。等待直至 RCX3 找到您的心率传感器。该操作称为配对, 您仅需要完成该操作一次。
3. 闪烁的符号表示 RCX3 正在搜索信号。您可见到闪烁的符号表示您为该运动内容设置的所有传感器。
4. 等待直至勾号出现, 然后再按一下 OK (确定) 以开始训练。带有惊叹号的三角表示未找到信号。



### 暂停或停止训练

若要暂停您的训练, 请按 BACK (返回)。若要继续训练, 请按 START (开始)。若要停止训练, 请再按一下 BACK (返回)。