

## VELKOMMEN

Tak for dit valg af Polar! I denne lille smarte vejledning fører vi dig gennem det grundlæggende om RCX3.

### POLARPERSONALTRAINER.COM WEBTJENESTE

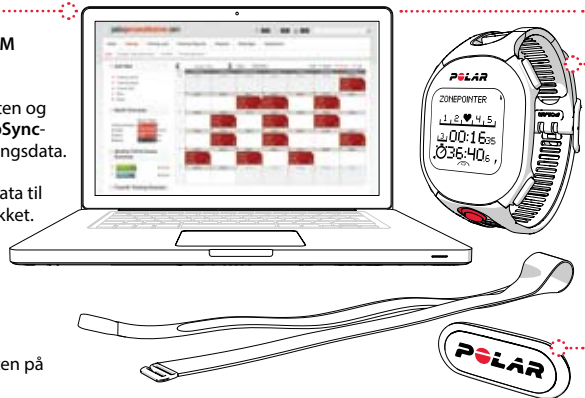
Du skal bare tilmelde dig tjenesten og logge ind. Installér derefter **WebSync**-appen for at overføre dine træningsdata.

Du kan overføre dine træningsdata til tjenesten med Datalink\* usb-stikket.

Spor din udvikling og del den med dine venner. Analysér din træning og se træningsruter\*\* i tjenesten.

Gå også ind på Flow-webtjenesten på [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

Du kan downloade hele brugervejledningen og den nyeste version af denne vejledning på [polar.com/support](http://polar.com/support). For at få mere hjælp er der nogle fantastiske videovejledninger på [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos), du kan kigge på.



### POLAR RCX3

Viser din øjeblikkelige puls. Også andre træningsdata, som f.eks. hastighed, distance, løb og cykelspecifikke oplysninger, kan måles med tilbehør.

Efter træningen får du motiverende feedback og vejledning.

### POLAR PULSMÅLER

Tag den behagelige strop og sendermodulet om brystet for at se din puls nøjagtigt og i realtid i RCX3.

### TILGÆNGELIGT POLAR W.I.N.D-TILBEHØR

- » **Datalink** flytter dine træningsdata over til webtjenesten via WebSync\*
- » **G5 GPS-sensor** leverer hastighed, distance og rute til webtjenesten\*\*
- » **S3+ skosensor** hjælper med at forbedre din løbeteknik ved at vise din løbekadence og skridtlængde.
- » **CS kadencesensor™** måler din cykelkadence som omdrejninger i minuttet.
- » **CS hastighedssensor™** måler dine cykelhastigheder.

## LÆR DIN RCX3 AT KENDE

Gennemse menuen ved at trykke på **OP** eller **NED**. Bekræft valg med **OK**-knappen, og vend tilbage, afbryd midlertidigt og stop med **TILBAGE**-knappen.



### NYTTIGE TIPS

Du kan skifte træningsvisning ved at vælge **OP** eller **NED** og tage en omgang ved at trykke på **OK**. For at skifte displayet skal du holde **OP** nede. Tryk på **LYS** og hold den nede for at få adgang til hurtigmenuen.

## KOM I GANG

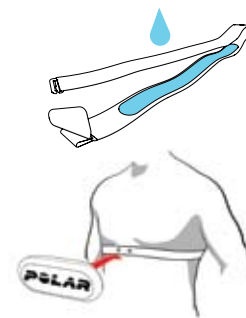
Tryk først på en vilkårlig knap og hold den nede i et sekund for at aktivere RCX3 og gennemgå de grundlæggende indstillinger.

For at få de mest præcise og personlige træningsdata er det vigtigt, at du indtaster nøjagtige fysiske indstillinger, som f.eks. din træningsbaggrund, alder og vægt.

Når du bruger pulsmåleren, får du mest muligt ud af Polars enestående smarte træningsfunktioner. Pulsoplysninger giver dig et indblik i din fysiske tilstand.

### TAG PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Tag stroppen omkring brystet, og justér stroppen, så den sidder tæt.
3. Fastsæt sendermodulet.

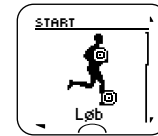


Tag forbindelsesmodulet af efter træning, og skyl stroppen under rindende vand for at holde den ren. Se hele brugervejledningen på [polar.com/support](http://polar.com/support) for mere detaljerede oplysninger.

## MED AT TRÆNE MED DIN RCX3

### SÅDAN KOMMER DU I GANG

1. Tag din RCX3 og pulsmåleren på.
2. Tryk én gang på **OK** i tidstilstand. RCX3 er nu i førtræningstilstand. Vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge. Vent, til din RCX3 finder din pulsmåler. Tryk igen på **OK**. Denne handling kaldes parring, og det er kun nødvendigt at udføre det én gang.
3. Et blinkende symbol betyder, at RCX3 leder efter signaler. Du kan se blinkende symboler for alle de sensorer, du har konfigureret til denne sportsprofil.
4. Vent, indtil der vises flueben, og tryk igen på **OK** for at starte et træningspas. En trekant med et udråbstegn betyder, at signalet ikke blev fundet.



### SÅDAN AFBRYDER DU TRÆNINGEN MIDLERTIDIGT OG STOPPER DEN

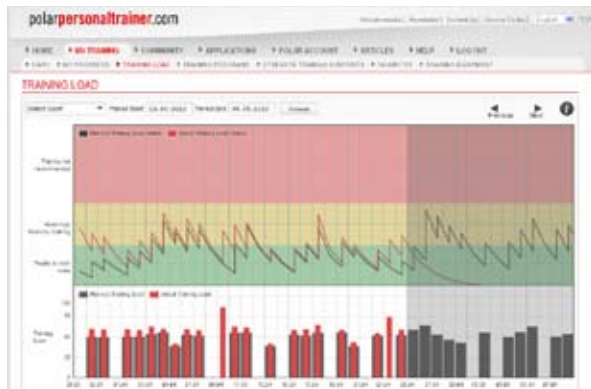
Tryk på **Tilbage** for at afbryde din træning midlertidigt. Tryk på **START** for at fortsætte træningen. Tryk igen på **Tilbage** for at standse træningen.

## NØGLEFUNKTIONER

### MED POLARPERSONALTRAINER.COM

Brug de færdiglavede Polar-udholdenhedsprogrammer til løb eller cykling, eller opret dine egne faseopdelte træningspas på polarpersonaltrainer.com. Når du har synkroniseret programmet med Datalink og Websync, skal du gå ind under **Menu > Program** og trykke på **OK**.

På polarpersonaltrainer.com er det nemt at analysere dine træningsdata og se den perfekte balance mellem træning og hvile i kurven over træningsmængde.



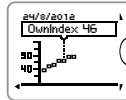
### TRÆNINGSSUBBYTTE

Med denne funktion er det nemmere at forstå effektiviteten af din træning. Efter hvert træningspas modtager du skriftlig feedback som en opsummering af din præstation.



### KONDITIONSTEST

Med Polar konditionstest kan du afgøre dit konditionsniveau på blot 5 minutter. Testen beregner dit maksimale iltoptag ( $VO_{2max}$ ) baseret på dine personlige oplysninger og din hvilepuls.



Ved regelmæssigt at sammenligne dine testresultater kan du se, hvordan din kondition forbedres med tiden. Gentag testen hver 6. uge og se, hvordan du udvikler dig.

### LØBEINDEKS

Resultatet af dit løbeindeks beregnes automatisk efter hvert løb, baseret på din puls og ud fra de hastighedsdata, som indsamles fra din GPS eller skosensor. En højere måling indikerer, at du kan løbe hurtigere med en lavere anstrengelse.

## TEKNISKE SPECIFIKATIONER RCX3

Batteritype  
Batteriets levetid

CR 2025  
Gennemsnitligt 8 måneder, hvis du kun bruger pulsmåleren og træner ca. 3,5 t. / uge.  
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F  
Polyurethan



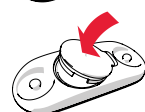
Driftstemperatur  
Håndledsstroppsens materiale  
Spændets materiale  
Vandtæt

Rustfrit stål  
30 m

### H3 PULSMÅLER

Batteritype og -levetid  
Driftstemperatur  
Sendermodulets materiale  
Stroppsens materiale  
Vandtæthed

CR2025, 1600 timers brug  
-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F  
ABS  
Polyamid, polyurethan, elasthan, polyester  
30 m. Pulsmåler er vandtæt, men måler ikke puls i vand.



Af sikkerhedsmæssige årsager bør du bruge det korrekte batteri.

1. Løft batteridækslet ved hjælp af klemmen på stroppen.
2. Indsæt det nye batteri i dækslet, så den negative (-) side vender udad.
3. Anbring fremspringet på batteridækslet ud for rillen på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads.

Hvis du har brug for mere hjælp til dette, kan du se hele brugervejledningen på [polar.com/support](http://polar.com/support).

## FIND PRODUKTSUPPORT



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

### HOLD DIG AJOUR MED POLAR



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Fremstillet af

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

Kompatibel med



17953214.00 DNK 06/2014 10011

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RCX3**  
KOM I GANG-VEJLEDNING

Dansk