

## WILLKOMMEN

Wir gratulieren dir zu diesem Kauf! In dieser handlichen Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen des RCX3.

### POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

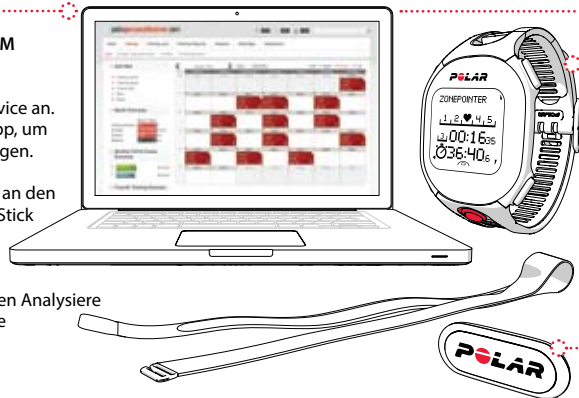
Melde dich einfach bei dem Service an. Installiere dann die **WebSync** App, um deine Trainingsdaten zu übertragen.

Du kannst deine Trainingsdaten an den Service mit dem Datalink\*-USB-Stick übertragen.

Verfolge deinen Fortschritt und teile ihn mit deinen Freunden. Analysiere dein Training und siehe dir deine Trainingsrouten\*\* im Service an.

Besuche auch den Flow Webservice unter [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

Du kannst die vollständige Gebrauchsanleitung und die neueste Version dieser Kurzanleitung von [polar.com/de/support](http://polar.com/de/support) herunterladen. Wenn du weitere Hilfe benötigst, stehen dir auf [polar.com/de/polar\\_gemeinschaft/videos](http://polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos) hilfreiche Videoanleitungen zur Verfügung.



### POLAR RCX3

Zeigt deine Herzfrequenz in Echtzeit an. Mit dem entsprechenden Zubehör können auch weitere Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Distanz sowie spezifische Informationen für Laufen und Radfahren überwacht werden.

Nach dem Training erhältst du motivierendes Feedback und Anleitung.

### POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR

Lege den bequemen Gurt mit Sendeeinheit um deine Brust, damit deine Herzfrequenz präzise und in Echtzeit an den RCX3 übertragen wird.

### ERHÄLTLICHES POLAR W.I.N.D ZUBEHÖR

- » Der **Datalink** überträgt deine Trainingsdaten mit WebSync\* an den Webservice.
- » Der **G5 GPS-Sensor** überträgt deine Geschwindigkeit, Distanz und Route an den Webservice\*\*.
- » Der **S3+ Laufsensord** unterstützt dich bei der Verbesserung deiner Lauftechnik durch Anzeige deiner Schrittfrequenz und -länge
- » Der **Rad-Trittfrequenzsensor™** misst deine Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute.
- » Der **Rad-Geschwindigkeitssensor™** misst die Geschwindigkeit beim Radfahren.

## LERNE DEINEN RCX3 KENNEN

Blättere mit der **AUF-** oder **AB-Taste** durch das Menü. Mit der **OK-Taste** kannst du eine Auswahl oder Eingabe bestätigen. Mit der **ZURÜCK-Taste** kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen und dein Training unterbrechen oder beenden.



### NÜTZLICHE TIPPS

Während des Trainings kannst du die Trainingsanzeige mit der **AUF-** oder **AB-Taste** wechseln und durch Drücken der **OK-Taste** eine Runde nehmen. Um die Uhrzeitanzeige zu ändern, halte die **AUF-Taste** gedrückt. Halte die **LICHT-Taste** gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen.

## ERSTE SCHRITTE

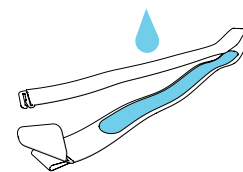
Halte zuerst eine beliebige Taste für eine Sekunde gedrückt, um den RCX3 zu aktivieren und die Basiseingaben vorzunehmen.

Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten wie deinen Trainingshintergrund sowie dein Alter und Gewicht exakt eingeben.

Wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendest, kannst du die einzigartigen intelligenten Coaching-Funktionen von Polar vollständig nutzen. Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform.

### DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befeuhte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust und befestige ihn so, dass er fest, jedoch bequem anliegt.
3. Befestige die Sendeeinheit.

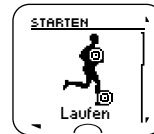


Trenne nach dem Training die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser ab, damit er sauber bleibt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [polar.com/support](http://polar.com/support).

## MIT DEM RCX3 TRAINIEREN

### SO BEGINNST DU MIT DEM TRAINING

1. Lege den RCX3 und den Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige einmal die **OK-Taste**. Der RCX3 befindet sich jetzt im Vorstartmodus. Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest. Warte, bis dein RCX3 deinen Herzfrequenz-Sensor findet. Dieser Vorgang wird als Kopplung bezeichnet und muss nur einmal durchgeführt werden.
3. Ein blinkendes Symbol bedeutet, dass der RCX3 nach Signalen sucht. Du kannst blinkende Symbole für alle Sensoren sehen, die du für dieses Sportprofil eingerichtet hast.
4. Warte, bis Häkchen angezeigt werden und drücke erneut die **OK-Taste**, um eine Trainingseinheit zu starten. Ein Dreieck mit einem Ausrufezeichen bedeutet, dass kein Signal gefunden wird.



### SO UNTERBRICHST ODER BEENDEST DU DEIN TRAINING

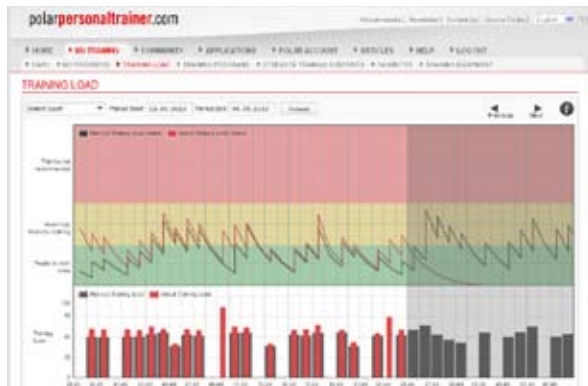
Um dein Training zu unterbrechen, drücke die **RÜCK-Taste**. Um das Training fortzusetzen, drücke die **START-Taste**. Um dein Training zu stoppen, drücke wieder die **RÜCK-Taste**.

## DIE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN

### VERWENDEN VON POLARPERSONALTRAINER.COM

Verwende die Polar Standard-Ausdauerprogramme zum Laufen oder Radfahren oder erstelle individuell auf dich abgestimmte Trainingseinheiten auf polarpersonaltrainer.com. Nachdem du das Programm mit dem Datalink und WebSync synchronisiert hast, gehe zu **Menü > Programm** und drücke die **OK**-Taste.

Auf polarpersonaltrainer.com kannst du deine Trainingsdaten einfach analysieren und anhand der Trainingsbelastungskurve dein perfektes Gleichgewicht zwischen Training und Erholung bestimmen.



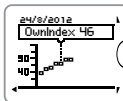
### TRAINING BENEFIT (TRAININGSNUTZEN)

Diese Funktion hilft dir, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. Du erhältst nach jeder Trainingseinheit Feedback in Textform und eine Zusammenfassung deiner Leistung.



### FITNESS TEST

Mit dem Polar Fitness Test kannst du dein Fitness-Level in nur 5 Minuten bestimmen. Der Test berechnet deine maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) basierend auf deinen persönlichen Eingaben sowie deiner Herzfrequenz in Ruhe.



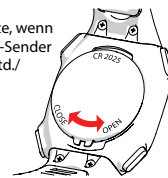
Durch den regelmäßigen Vergleich deiner Testergebnisse kannst du sehen, wie sich deine Fitness über die Zeit verbessert. Führen den Test alle 6 Wochen durch und beobachte deine Fortschritte.

### RUNNING INDEX

Dein Running Index-Wert wird nach jedem Lauf automatisch basierend auf deiner Herzfrequenz und den Geschwindigkeitsdaten berechnet, die von deinem GPS- oder Schrittsensor erfasst wurden. Ein höherer Wert gibt an, dass du mit weniger Anstrengung schneller laufen kannst.

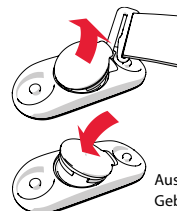
## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN RCX3

Batterietyp	CR 2025
Lebensdauer der Batterie	Durchschnittlich 8 Monate, wenn du nur den Herzfrequenz-Sender verwendest und ca. 3,5 Std./Woche trainierst.
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material des Armbandes:	Polyurethan/Silikon
Material der Schließe:	Edelstahl
Wasserbeständigkeit	30 m



### H3 HERZFREQUENZ-SENSOR

Typ und Lebensdauer der Batterie:	CR2025, 1600 Betriebsstunden
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Sendeeinheit	ABS
Gurt	Polyamid, Polyurethan, Elasthan, Polyester
Wasserbeständigkeit	30 m. Der Polar Herzfrequenz-Sensor ist wasserbeständig, misst jedoch im Wasser wegen seiner Übertragungsfrequenz nicht die Herzfrequenz.



Vergewissere dich aus Sicherheitsgründen, dass du die richtige Batterie verwendest.

Ausführlichere Informationen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [polar.com/support](http://polar.com/support).

## PRODUKTSUPPORT FINDEN



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

### NEWS VON POLAR IM WEB



[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)

Hersteller

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

Kompatibel mit



17953208.00 DEU 06/2014 10011

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RCX3**  
ERSTE SCHRITTE

Deutsch