

BENVENUTO

Grazie per aver scelto Polar! Nella presente piccola guida pratica guideremo l'utente alle nozioni di base di RCX3.

POLARPERSONALTRAINER.COM SERVIZIO WEB

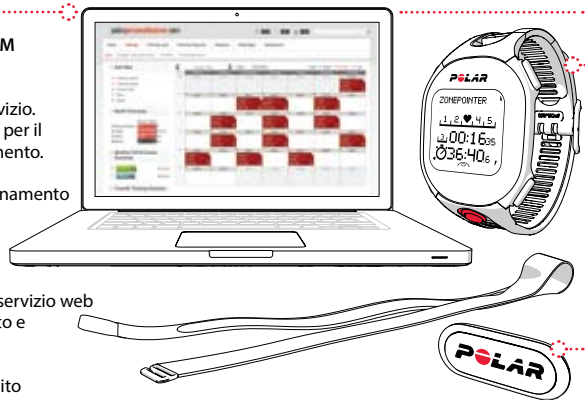
Basta iscriversi e accedere al servizio. Quindi installare l'app **WebSync** per il trasferimento dei dati di allenamento.

È possibile trasferire i dati di allenamento al servizio con la chiavetta USB Datalink*.

Si possono osservare i progressi e condividerli con gli amici. Nel servizio web possibile analizzare l'allenamento e osservare percorsi.**

Visitare il servizio web Flow sul sito polar.com/flow

Il manuale d'uso completo e l'ultima versione di questa Guida introduttiva sono scaricabili dal sito polar.com/support. Per ulteriore assistenza, si possono osservare gli ottimi tutorial video sul sito polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RCX3

Mostra la frequenza cardiaca in tempo reale. Con gli accessori è possibile monitorare anche altri dati di allenamento, tra cui dettagli specifici relativi a velocità, distanza, corsa e ciclismo.

Dopo l'allenamento si ottengono un riscontro motivazionale e una guida.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR

Indossare il comodo elastico e il trasmettitore attorno al torace per ottenere una frequenza cardiaca precisa e in tempo reale in RCX3.

ACCESSORI POLAR W.I.N.D. DISPONIBILI

- » **Datalink** sposta i dati di allenamento sul servizio web tramite WebSync*
- » Il **senso G5 GPS** fornisce velocità, distanza e percorso al servizio web**
- » Il **senso da scarpa S3+** consente di migliorare la tecnica della corsa mostrando la cadenza di corsa e la lunghezza della falcata.
- » Il **senso di cadenza CS™** calcola la cadenza di pedalata in giri al minuto.
- » Il **senso di velocità CS™** calcola la velocità di pedalata.

PRESENTAZIONE DI RCX3

Sfogliare il menu premendo **SU** o **GIÙ**. Confermare le selezioni con il pulsante **OK** e tornare indietro, interrompere e arrestare con il pulsante **INDIETRO**.



CONSIGLI UTILI

È possibile modificare i display allenamento durante l'allenamento stesso con **SU** o **GIÙ** e registrare un lap premendo **OK**. Per modificare la schermata orologio, tenere premuto **SU**. Tenere premuto **ILLUMINAZIONE** per accedere al menu rapido.

OPERAZIONI PRELIMINARI

In primo luogo, premere qualsiasi pulsante per un secondo per attivare RCX3 e andare su Impostazioni di base.

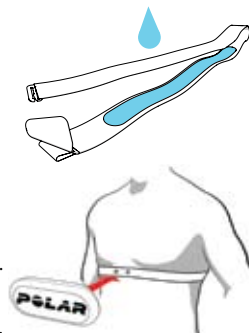
Per ottenere dati di allenamento più accurati e personali, è importante essere precisi nelle impostazioni fisiche, come livello di allenamento, età e peso.

Quando si utilizza il sensore di frequenza cardiaca, si ottiene il massimo delle funzioni uniche di Smart Coaching Polar. I dati della frequenza cardiaca offrono una descrizione dettagliata della condizione fisica.

INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidire gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicurare l'elastico attorno al torace e regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Agganciare il trasmettitore.

Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore e risciacquare l'elastico. Per istruzioni più dettagliate, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/support.



ALLENAMENTO CON RCX3

PER INIZIARE

1. Indossare RCX3 e il sensore di frequenza cardiaca.
2. In modalità Ora, premere **OK** una volta. RCX3 entra in modalità Pre-allenamento. Selezionare il profilo sport da utilizzare. Attendere che RCX3 rilevi il sensore di frequenza cardiaca. Premere di nuovo **OK**. Questa operazione viene denominata associazione e deve essere eseguita una sola volta.

3. Un simbolo lampeggiante indica che RCX3 è in fase di ricerca dei segnali. Si possono osservare i simboli lampeggianti e tutti i sensori configurati per un determinato profilo sport.



4. **ATTENDERE CHE APPAIANO I SEGNI DI SPUNTA E PREMERE DI NUOVO OK** per iniziare una sessione di allenamento. Un triangolo con un punto esclamativo indica che il segnale non è stato rilevato.

INTERRUZIONE E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

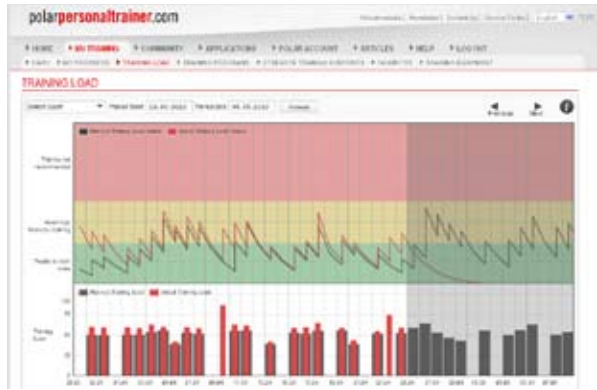
Per interrompere l'allenamento, premere **INDIETRO**. Per continuare l'allenamento, premere **INIZIA**. Per arrestare l'allenamento, premere di nuovo **INDIETRO**.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

USO DI POLARPERSONALTRAINER.COM

Utilizzare i programmi di allenamento per la resistenza Polar per corsa o ciclismo oppure creare le proprie sessioni di allenamento a fasi su polarpersonaltrainer.com. Una volta sincronizzato il programma con Datalink e WebSync, andare a **Menu > Programma** e premere OK.

Su polarpersonaltrainer.com è possibile analizzare facilmente i dati di allenamento e osservare il perfetto equilibrio tra allenamento e riposo dalla curva Carico di lavoro.



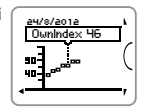
TRAINING BENEFIT

Questa funzione consente di comprendere meglio gli effetti dell'allenamento. Al termine di ciascun allenamento viene visualizzato un riscontro sotto forma di testo come riepilogo delle prestazioni.



FITNESS TEST

Polar Fitness Test consente di determinare il livello di forma fisica in soli 5 minuti. Il test calcola il massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}) in base ai dati personali e alla frequenza cardiaca a riposo.



Confrontando periodicamente i risultati del test, è possibile osservare le variazioni di forma fisica nel tempo. Ripetere il test ogni 6 settimane per osservare i progressi.

RUNNING INDEX

Running Index viene calcolato automaticamente dopo ogni corsa, in base ai dati di frequenza cardiaca e velocità raccolti dal GPS o dal sensore da scarpa. Un valore maggiore indica una corsa più rapida con meno sforzo.

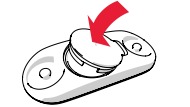
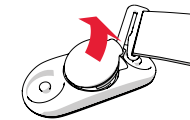
INFORMAZIONI TECNICHE SU RCX3

Tipo di batteria	CR 2025
Durata batteria	In media 8 mesi se si usa solo il sensore di frequenza cardiaca e ci si allena in media 3,5 ore alla settimana.
Temperatura di funzionamento	Da -10 °C a +50 °C
Materiale del cinturino	Poliuretano / Silicone
Materiale della fibbia	Acciaio inossidabile
Resistenza all'acqua	30 m



SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H3

Tipo e durata batteria	CR2025, 1600 ore di utilizzo
Temperatura di funzionamento	Da -10 °C a +50 °C
Materiale del trasmettitore	ABS
Materiale elastico	Poliammide, poliuretano, elasthan, poliester
Resistenza all'acqua	30 m. Il sensore di frequenza cardiaca è resistente all'acqua ma non misura la frequenza cardiaca in acqua.



1. Tenere il coperchio della batteria aperto tramite il clip sull'elastico.
2. Inserire la nuova batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
3. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione.

Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/support.

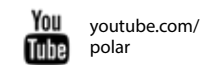
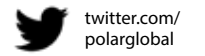
Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la batteria corretta.

TROVA ASSISTENZA DEL PRODOTTO



polar.com/support/RCX3

CONTINUA A SEGUIRE POLAR



Prodotto da

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

Compatibile con



17953210.00 ITA 06/2014 10011



Polar RCX3
GUIDA INTRODUTTIVA

Italiano