

WELKOM

Bedankt voor het kiezen van Polar! In deze handige beknopte handleiding begeleiden we je door de beginselen van de RCX3.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

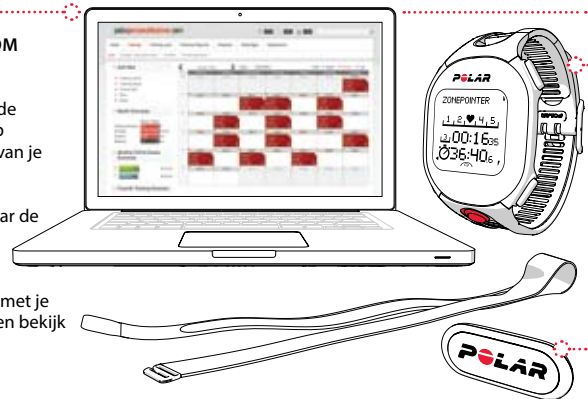
Registreer je en meld je aan bij de service. Installeer daarna de app **WebSync** voor het overdragen van je trainingsgegevens.

Je kunt je trainingsgegevens naar de webservice overdragen met de USB-stick Datalink*.

Volg je voortgang en deel deze met je vrienden. Analyseer je training en bekijk de trainingsroutes** in de service.

Bezoek ook de webservice Polar Flow op polar.com/flow

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op polar.com/support. Voor meer hulp kun je enkele fraaie video-instructies bekijken op polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RCX3

Geeft je hartslag in realtime weer. Ook andere trainingsgegevens, zoals snelheid, afstand, bepaalde hardloopen en fietsgegevens, kunnen met accessoires worden gevolgd.

Na de training krijg je motiverende feedback en begeleiding.

POLAR HARTSLAGSENSOR

Doe de comfortabele hartslagsensor en zender om je borst voor een nauwkeurige hartslag die in realtime op de RCX3 verschijnt.

LEVERBARE POLAR W.I.N.D-ACCESSOIRES

- » **Datalink** verplaatst je trainingsgegevens via WebSync* naar de webservice
- » De **G5 GPS-sensor** geeft de snelheid, afstand en route door aan de webservice**
- » De **S3+ stride sensor** helpt je je hardlooptechniek te verbeteren met gegevens over je pasfrequentie en paslengte.
- » De **CS trapfrequentiesensor™** meet je trapfrequentie als omwentelingen per minuut.
- » De **CS snelheidssensor™** meet je fietssnelheden.

LEER JE RCX3 KENNEN

Blader door het menu door op **OMHOOG** en **OMLAAG** te drukken. Bevestig keuzes met de knop **OK** en ga terug, pauzeer en stop met de knop **TERUG**.



HANDIGE TIPS

Tijdens de training kun je trainingsweergaven wijzigen door met **OMHOOG** en **OMLAAG** te bladeren en je kunt een ronde vastleggen door op **OK** te drukken. Houd **OMHOOG** ingedrukt om de wijzerplaat te wijzigen. Houd **LICHT** ingedrukt om het Snelmenu te openen.

AAN DE SLAG

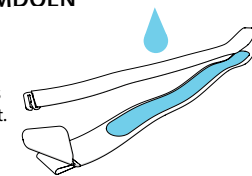
Houd eerst een willekeurige knop één seconde ingedrukt om de RCX3 te activeren en doorloop de Basisinstellingen.

Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainingsgegevens is het van belang dat je accuraat bent met fysieke instellingen als je trainingsachtergrond, leeftijd en gewicht.

Als je een hartslagsensor gebruikt, haal je het maximum uit de unieke slimme coachingfuncties van Polar. Hartslaggegevens geven je inzicht in je fysieke conditie.

DE HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.



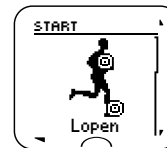
Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor gedetailleerde instructies.



TRAINEN MET JE RCX3

OM JE OP WEG TE HELPEN

1. Doe de RCX3 en de hartslagsensor om.
2. Druk in de tijdmodus éénmaal op **OK**. De RCX3 is nu in de pre-trainingsmodus. Selecteer het sportprofiel dat je wilt gebruiken. Wacht totdat je RCX3 je hartslagsensor gevonden heeft. Deze actie wordt koppelen genoemd en hoef je slechts één keer uit te voeren.
3. Een knipperend symbool betekent dat de RCX3 naar signalen zoekt. Voor alle sensoren die je voor dit sportprofiel hebt ingesteld, zijn knipperende symbolen zichtbaar.
4. Wacht totdat vinkjes verschijnen en druk nogmaals op **OK** om een trainingssessie te starten. Een driehoek met uitroepetekens betekent dat een signaal niet gevonden is.



TRAINING ONDERBREKEN EN STOPPEN

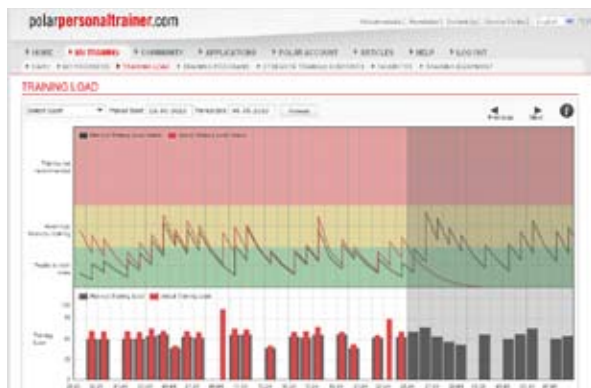
Druk op **TERUG** om je training te onderbreken. Druk op **START** om de training te hervatten. Druk nogmaals op **TERUG** om de training te stoppen.

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

POLARPERSONALTRAINER.COM GEBRUIKEN

Voor hardlopen en fietsen kun je het voorgedefinieerde Polar duurtrainingsprogramma gebruiken of zelf gefaseerde trainingssessies op polarpersonaltrainer.com maken. Ga nadat je het programma met Datalink en WebSync gesynchroniseerd hebt naar **Menu > Programma** en druk op **OK**.

In polarpersonaltrainer.com kun je je trainingsgegevens gemakkelijk analyseren en de perfecte balans tussen trainen en rusten nagaan in de trainingsbelastingcurve.



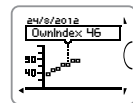
TRAININGSEFFECT

Deze functie geeft je meer inzicht in de effectiviteit van je training. Na elke training krijg je tekstuele feedback ter samenvatting van je prestaties.



FITNESS TEST

Met de Polar Fitness Test kun je in slechts vijf minuten je conditieniveau bepalen. De test berekent je maximale zuurstofopname (VO_{2max}) op basis van je persoonlijke gegevens en je rusthartslag.



Door geregeld je testresultaten te vergelijken kun je zien hoe je conditie in de loop der tijd verbetert. Doe de test om de zes weken en zie of je vooruitgang boekt.

RUNNING INDEX

Je Running Index wordt automatisch berekend na elke loop, op basis van je hartslag en de snelheidsgegevens die via je GPS of stride sensor verkregen zijn. Een hogere meting geeft aan dat je harder kunt lopen met minder inspanning.

TECHNISCHE SPECIFICATIE RCX3

Batterijtype
Levensduur batterij

CR 2025
gemiddeld 8 maanden als je alleen de hartslagsensor gebruikt en ongeveer 3,5 u/week traint.

Bedrijfstemperatuur

-10 °C tot +50 °C /
14 °F tot 122 °F

Materiaal polsbandje
Materiaal gesp
Waterbestendigheid

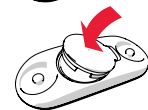
polyurethaan / siliconen
roestvrij staal
30 m



H3 HARTSLAGSENSOR

Type en levensduur batterij
Bedrijfstemperatuur
Materiaal zender
Materiaal band
Waterbestendigheid

CR2025, 1600 gebruiksuren
-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
ABS
Polyamide, polyurethaan, elastaan, polyester
30 m. Hartslagsensor is waterbestendig maar meet de hartslag niet in water.



Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.

1. Til het batterijklepje omhoog met het bevestigingshaakje van de band.
2. Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
3. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support als je meer hulp nodig hebt.

PRODUCTONDERSTEUNING ZOEKEN



polar.com/support/RCX3

VOLG POLAR



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



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



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



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

Gefabriceerd door

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

Compatibel met



17953212.00 NLD 06/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RCX3
BEKNOPTTE GEBRUIKSAANWIJZING

Nederlands