

VELKOMMEN

Takk for at du har valgt Polar! I denne nyttige veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om RCX3.

POLARPERSONALTRAINER.COM NETTJENESTEN

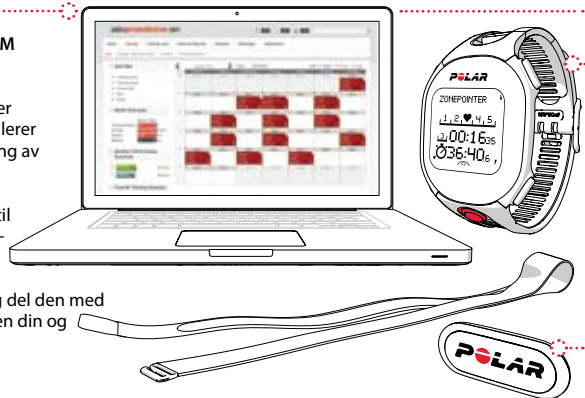
Du registrerer deg bare og logger deg på tjenesten. Deretter installerer du **WebSync**-appen for overføring av treningsdataene dine.

Treningsdataene kan overføres til tjenesten ved hjelp av Datalink*-USB-nøkkelen.

Følg med på fremgangen din og del den med vennene dine. Analyser treningen din og se treningsrutene** i tjenesten.

Du kan også gå til Flow-nettjenesten på polar.com/flow.

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på polar.com/support. Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen praktiske videoveiledninger på polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RCX3

Viser hjertefrekvensen din i sanntid. Andre treningsdata, for eksempel hastighet, distanse og spesifikke detaljer om løping og sykling, kan overvåkes ved hjelp av tilbehør.

Etter treningen får du motiverende tilbakemelding og veiledning.

POLAR PULSSENSOR

Fest den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å få nøyaktig hjertefrekvens i sanntid på RCX3.

TILGJENGELIG POLAR W.I.N.D-TILBEHØR

- » **Datalink** overfører treningsdataene dine til nettjenesten via WebSync*.
- » **G5 GPS-sensor** sender data om hastighet, distanse og rute til nettjenesten**.
- » **S3+ løpesensor** hjelper deg med å forbedre løpeteknikken ved å vise løpsfrekvens og steglengde.
- » **CS tråkkfrekvensmåler™** måler pedaltråkkfrekvensen i omdreinger per minutt.
- » **CS hastighetssensor™** måler sykkelhastigheten.

BLI KJENT MED RCX3

Bla gjennom menyen ved å trykke på **OPP** eller **NED**. Bekreft valg med **OK**-knappen, og gå tilbake, legg inn en pause og stopp med **TILBAKE**-knappen.



NYTTIGE TIPS

Du kan bytte mellom treningsvisninger under treningen ved å bla **OPP** eller **NED** og ta en etappe ved å trykke på **OK**. Hold nede **OPP** hvis du vil endre klokkes utseende. Trykk på og hold nede **LYS** for å åpne hurtigmenyen.

KOM I GANG

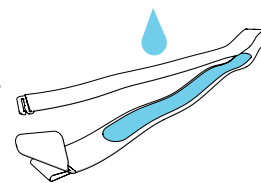
Først trykker du på og holder nede en hvilken som helst knapp i ett sekund for å aktivere RCX3 og angi grunnleggende innstillinger.

For å få mest mulig nøyaktige og personlige treningsdata er det viktig at du er nøye med fysiske innstillinger som treningsbakgrunn, alder og vekt.

Når du bruker en pulssensor, får du mest mulig ut av Polars unike Smart Coaching-funksjoner. Hjertefrekvensdata gir deg innsikt i din fysiske tilstand.

TA PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet ditt, og juster stroppen slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.



Etter trening må du koble fra kontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren. Du finner mer detaljerte instruksjoner i den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.



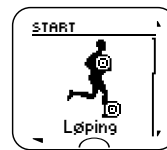
TRENING MED RCX3

SLIK KOMMER DU I GANG

1. Ta på deg RCX3 og pulssensoren.
2. Trykk én gang på **OK** i tidsmodus. RCX3 er nå i førtreningsmodus. Velg sportsprofilen du vil bruke. Vent til RCX3 finner pulssensoren. Denne prosessen kalles oppretting av en tilkobling, og du trenger bare å utføre den én gang.

3. Et blinkende symbol betyr at RCX3 søker etter signaler. Du kan se blinkende symboler for alle sensorene du har konfigurert for denne sportsprofilen.

4. Vent til du ser hakemerker, og trykk på **OK** igjen for å starte en treningsøkt. En trekant med et utropstegn betyr at signalet ikke blir funnet.



SLIK LEGGER DU INN EN PAUSE I OG STOPPER TRENINGEN

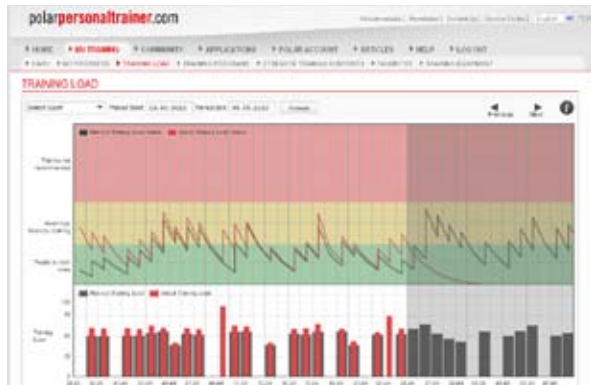
Trykk på **TILBAKE** for å legge inn en pause i treningen. Trykk på **START** for å fortsette treningen. Trykk på **TILBAKE** igjen for å stoppe treningen.

VIKTIGE FUNKSJONER

BRUK AV POLARPERSONALTRAINER.COM

Bruk de ferdiglagde Polar-utholdenhetsprogrammene for løping eller sykling, eller opprett dine egne fasebaserte treningsøkter på polarpersonaltrainer.com. Når du har synkronisert programmet med Datalink og WebSync, går du til **Meny > Program** og trykker på **OK**.

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysere treningsdataene dine og se den perfekte balansen mellom trening og hvile ved hjelp av treningsbelastningskurven.



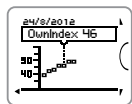
TRENINGSFORDELER

Denne funksjonen hjelper deg med å få en bedre forståelse av treningseffektiviteten din. Etter hver treningsøkt får du tilbakemelding i tekstform som et sammendrag av resultatene dine.



KONDISJONSTEST

Med Polar Fitness Test kan du beregne kondisjonsnivået ditt på bare fem minutter. Testen beregner ditt maksimale oksygenopptak (VO_{2max}) basert på personlig informasjon, samt hjertefrekvensen din under hvile.



Ved å regelmessig sammenligne testresultatene dine kan du se hvordan kondisjonen din forbedrer seg over tid. Gjenta testen hver sjetten uke, og se hvordan du utvikler deg.

LØPSINDEKS

Løpsindeksverdien din beregnes automatisk etter hver løpetur, basert på hjertefrekvens og hastighetsdata som er innhentet fra GPS- eller løpesensoren. En høy måling indikerer at du kan løpe raskere med mindre anstrengelse.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER FOR RCX3

Batteritype
Batteriets levetid

CR 2025
Gjennomsnittlig 8 måneder hvis du bare bruker pulssensoren og trener ca. 3,5 t/uke.
-10 °C til 50 °C
Polyuretan/silikon
Rustfritt stål
30 m

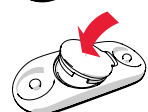


Driftstemperatur
Materiale i stroppen
Materiale i spennen
Vanntetthet

H3 PULSSENSOR

Batteritype og levetid
Driftstemperatur
Kontaktmateriale
Materiale i stroppen
Vanntetthet

CR2025, 1600 timers bruk
-10 °C til 50 °C
ABS
Polyamid, polyuretan, elastan, polyester
30 m. Pulssensoren er vanntett, men måler ikke hjertefrekvens i vann.



Av sikkerhetshensyn må du kontrollere at du bruker riktig batteri.

1. Bend opp batteridekselet ved hjelp av klipsen på stroppen.
2. Sett det nye batteriet inn i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
3. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass.

Hvis du trenger mer hjelp med dette, kan du gå til den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.

FÅ PRODUKTSTØTTE



polar.com/support/RCX3

HOLD DEG OPPDATERT OM POLAR



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



twitter.com/polarglobal



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



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

Produsert av

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tlf: +358 8 5202 100
Faks: +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel med



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RCX3
STARTVEILEDNING

17953216.00 NOR 06/2014 10011

Norsk