

VÄLKOMMEN

Tack för att du väljer Polar! I denna hädiga lilla guide kommer vi att gå igenom grunderna i RCX3.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBBTJÄNST

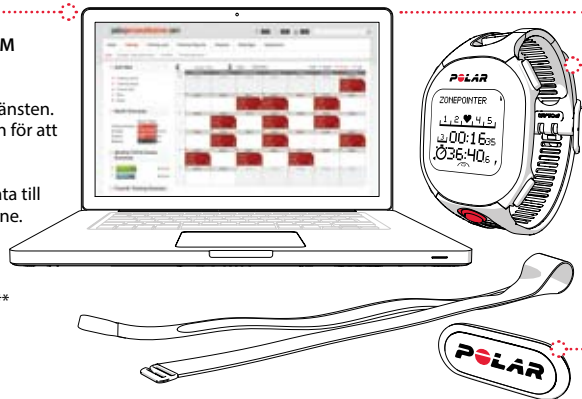
Registrera dig och logga in på tjänsten. Installera sedan **WebSync**-appen för att överföra dina träningsdata.

Du kan överföra dina träningsdata till tjänsten med Datalink* usb-minne.

Följ din utveckling och dela den med dina vänner. Analysera din träning och se träningsrutterna** i tjänsten.

Besök även Flow webbtjänst på polar.com/flow

Du kan ladda ner den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna guide på polar.com/support. Om du vill ha mer hjälp finns videohandledningarna på polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RCX3

Visar din puls i realtid. Även andra träningsdata, som t.ex. hastighet, sträcka, löpnings- och cyklingsspecifika detaljer kan övervakas med tillbehör.

Efter träning får du motiverande feedback och vägledning.

POLAR PULSENSOR

Tag på dig det bekväma bältet och sändarenheten runt bröstet för att mäta pulsen exakt och i realtid i RCX3.

TILLGÄNGLIGA POLAR W.I.N.D-TILLBEHÖR

- » **Datalink** flyttar dina träningsdata till webbtjänsten via WebSync*
- » **G5 GPS-sensor** ger information om hastighet, sträcka och rutter till webbtjänsten**
- » **S3+ stegsensor** hjälper dig att förbättra din löp teknik genom att visa din stegfrekvens och steglängd.
- » **CS kadenssensor™** mäter din trampfrekvens som varv per minut.
- » **CS hastighetssensor™** mäter dina cykelhastigheter.

LÄRA KÄNNA DIN RCX3

Du bläddrar genom menyn genom att trycka på **UPP** eller **NER**. Bekräfta valen med **OK**-knappen och återvänd, pausa och stoppa med **TILLBAKA**-knappen



ANVÄNDBARA TIPS

Du kan ändra träningsdisplayer under träning genom att bläddra **UPP** eller **NER** och lagra en varv-/mellantid genom att trycka på **OK**. Du kan ändra klockdisplay genom att hålla in knappen **UPP**. Tryck på och håll in **LYSE** för att komma till snabbmenyn.

KOMMA IGÅNG

Tryck först på och håll in en valfri knapp i en sekund för att aktivera RCX3 och gå igenom Grundinställningarna.

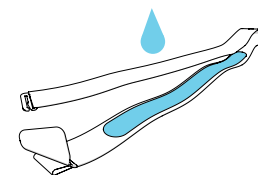
För att få den mest exakta och personlig träningsuppgifterna är det viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna som din träningsbakgrund, ålder och vikt.

När du använder en pulssensor får du ut så mycket som möjligt av Polars unika smart coaching-funktioner. Pulsdata ger dig en inblick i din fysiska kondition.

TAG PÅ PULSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstet och justera så att det sitter åt ordentligt.
3. Anslut sändarenheten.

Lossa sändarenheten och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Se den fullständiga användarhandboken på polar.com/support för mer detaljerade instruktioner.



TRÄNA MED DIN RCX3

KOMMA IGÅNG

1. Tag på dig RCX3 och pulssensorn.
2. Tryck på **OK** en gång i klockläge. RCX3 är nu i förträningläge. Välj den sportprofil du vill använda. Vänta tills din RCX3 hittar din pulssensor. Denna åtgärd kallas ihopparning och du behöver bara göra det en gång.
3. En blinkande symbol innebär att RCX3 söker efter signaler. Du kan se blinkande symboler för alla sensorer du har ställt in för denna sportprofil.
4. Vänta till markeringsrutorna visas och tryck på **OK** igen för att börja ett träningspass. En triangel med ett utropstecken innebär att signalen inte hittades.



PAUSA OCH STOPPA TRÄNINGEN

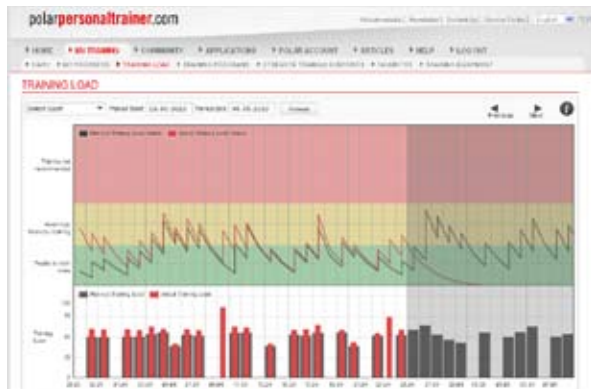
Du pausar träningen genom att trycka på **TILLBAKA**. Tryck på **STARTA** för att fortsätta träna. Stoppa träningen genom att trycka på **TILLBAKA** igen.

HUVUDFUNKTIONER

ANVÄNDA POLARPERSONALTRAINER.COM

Använd Polars anpassade uthållighetsprogram för löpning eller cykling eller skapa dina egna träningspass i faser på polarpersonaltrainer.com. När du har synkroniserat programmet med Datalink och WebSync går du till **Meny > Program** och trycker på **OK**

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysera dina träningsdata och se den perfekta balansen mellan träning och vila från Träningsansträngningskurvan.



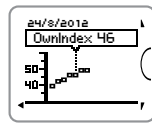
TRÄNINGSEFFEKT

Den här funktionen hjälper dig att bättre förstå effektiviteten av din träning. Efter varje träning får du feedback som en sammanfattning av dina träningsresultat.



KONDITIONSTEST

Med Polar Fitness Test kan du fastställa din konditionsnivå på bara 5 minuter. Testet beräknar din maximala syreupptagning (VO_{2max}) baserat på dina personliga uppgifter och din vilopuls.



Genom att regelbundet jämföra dina testresultat kan du se hur din kondition förbättras över tid. Upprepa testet var sjätte vecka och se hur du utvecklas.

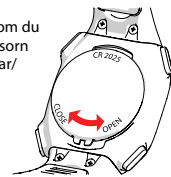
LÖPINDEKX

Ditt löpindexvärde beräknas automatiskt efter varje löprunda, baserat på din puls och hastighetsdata som samlats in från din GPS eller stegsensor. Ett högre värde anger att du kan springa snabbare med mindre ansträngning.

RCX3 TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Batterityp
Batteriets livslängd

CR 2025
I genomsnitt 8 månader om du endast använder pulssensorn och tränar cirka 3,5 timmar/vecka.
-10 °C till +50 °C
polyuretan/silikon
rostfritt stål
30 m.

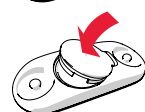


Driftstemperatur
Material i armband
Material i spänne
Vattenresistent

H3 PULSSENSOR

Batterityp och batteritid
Dritemperatur
Material i sändare
Material i elektrodbräde
Vattenresistent

CR2025, 1 600 timmars användning
-10 °C till +50 °C
ABS
Polyamid, polyuretan, elasthan, polyester
30 m. Pulssensorn är vattenresistent men mäter inte pulsen i vatten.



Av säkerhetsskäl ska du se till att du använder rätt batteri.

1. Lyft upp batterilocket genom att använda haken på bältet.
2. Sätt in batteriet i batterilocket med den negativa polen (-) utåt.
3. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats.

Se den fullständiga användarhandboken på polar.com/support om du behöver mer hjälp med detta.

HITTA PRODUKTSUPPORT



polar.com/support/RCX3

FÅ DE SENASTE UPPDATERINGARNA FRÅN POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Tillverkas av

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

Kompatibel med



17953217.00 SWE 06/2014 10011
17953231.00 BUNDLE LATAM/EMEA/SCAN 06/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RCX3
KOM IGÅNG-GUIDE

Svenska