

## VELKOMMEN

Tak for dit valg af Polar! I denne lille smarte vejledning fører vi dig gennem det grundlæggende om RCX5.

### POLARPERSONALTRAINER.COM WEBTJENESTE

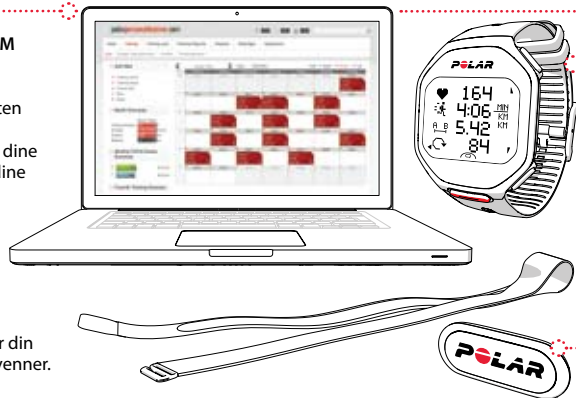
Du skal bare tilmelde dig tjenesten og logge ind. Installér derefter appen **WebSync** til overførsel af dine træningsdata og for at oprette dine egne sportsprofiler.

Du kan overføre dine træningsdata til tjenesten med Datalink\* usb-stikket.

Analysér din træning og se træningsruter\*\* i tjenesten. Spor din udvikling og del den med dine venner.

Gå også ind på Flow-vejledningen på [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

Du kan downloade hele brugervejledningen og den nyeste version af denne vejledning på [polar.com/support](http://polar.com/support). For at få mere hjælp er der nogle fantastiske videovejledninger på [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos), du kan kigge på.



### POLAR RCX5

Viser din øjeblikkelige puls, også i vand. Også andre træningsdata, som f.eks. hastighed, distance, løb og cykelspecifikke oplysninger, kan måles med tilbehør.

Understøtter træning af flere sportsgrene, da der skiftes hurtigt mellem sportsgrene.

### POLAR PULSMÅLER

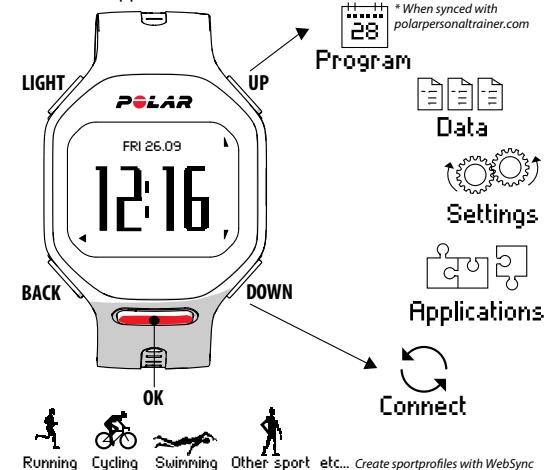
Tag den behagelige strop og sendermodulet om brystet for at se din puls nøjagtigt og i realtid i RCX5.

### TILGÆNGELIGT POLAR W.I.N.D-TILBEHØR

- » Datalink flytter dine træningsdata over til webtjenesten via WebSync\*
- » G5 GPS-sensor leverer hastighed, distance og rute til webtjenesten\*\*
- » S3+ skosensor hjælper med at forbedre din løbeteknik ved at vise din løbekadence og skridtlængde.
- » CS kadencesensor™ måler din cykelkadence som omdrejninger i minuttet.
- » CS hastighedssensor™ måler dine cykelhastigheder.

## LÆR DIN RCX5 AT KENDE

Gennemse menuen ved at trykke på **OP** eller **NED**. Bekræft valg med **OK**-knappen, og vend tilbage, afbryd midlertidigt og stop med **TILBAGE**-knappen.



### NYTTIGE TIPS

Du kan skifte træningsvisning ved at vælge **OP** eller **NED** og tage en omgang ved at trykke på **OK**. For at skifte displayet skal du holde **OP** nede. Tryk på **LYS** og hold den nede for at få adgang til hurtigmenuen.

## KOM I GANG

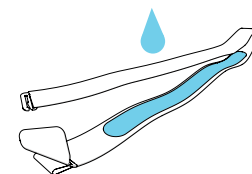
Tryk først på en vilkårlig knap og hold den nede i et sekund for at aktivere RCX5 og gennemgå de grundlæggende indstillinger.

For at få de mest præcise og personlige træningsdata er det vigtigt, at du indtaster nøjagtige fysiske indstillinger, som f.eks. din træningsbaggrund, alder og vægt.

Når du bruger pulsmåleren, får du mest muligt ud af Polars enestående smarte træningsfunktioner. Pulsoplysninger giver dig et indblik i din fysiske tilstand.

### TAG PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Tag stroppen omkring brystet, og justér stroppen, så den sidder tæt.
3. Fastsæt sendermodulet.



Tag forbindelsesmodulet af efter træning, og skyl stroppen under rindende vand for at holde den ren. Se hele brugervejledningen på [polar.com/support](http://polar.com/support) for mere detaljerede oplysninger.



## MED AT TRÆNE MED DIN RCX5

### SÅDAN KOMMER DU I GANG

1. Tag din RCX5 og pulsmåleren på.
2. Tryk én gang på **OK** i tidstilstand. RCX5 er nu i førtræningstilstand. Vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge. Vent, til din RCX5 finder din pulsmåler. Denne handling kaldes parring, og det er kun nødvendigt at udføre det én gang.
3. Et blinkende symbol betyder, at RCX5 leder efter signaler. Du kan se blinkende symboler for alle de sensorer, du har konfigureret til denne sportsprofil.
4. Vent, indtil der vises flueben, og tryk igen på **OK** for at starte et træningspas. En trekant med et udråbstegn betyder, at signalet ikke blev fundet.



### SÅDAN AFBRYDER DU TRÆNINGEN MIDLERTIDIGT OG STOPPER DEN

Tryk på Tilbage for at afbryde din træning midlertidigt. Tryk på **OK** for at fortsætte træningen. Tryk igen på Tilbage for at standse træningen.

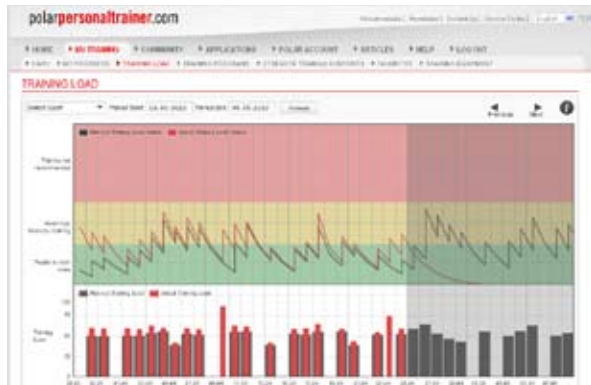
Hvis du ønsker at udføre en træning med flere sportsgrene, skal du vælge en anden sportsprofil efter den midlertidige afbrydelse.

## NØGLEFUNKTIONER

### MED POLARPERSONALTRAINER.COM

Brug de færdiglavede Polar-udholdenhedsprogrammer til løb eller cykling, eller opret dine egne faseopdelte træningspas på polarpersonaltrainer.com. Når du har synkroniseret programmet med Datalink og WebSync, skal du gå ind under **Menu > Program** og trykke på **OK**.

På polarpersonaltrainer.com er det nemt at analysere dine træningsdata og se den perfekte balance mellem træning og hvile i kurven over træningsmængde.



### KONDITIONSTEST

Med Polar konditionstest kan du afgøre dit konditionsniveau på blot 5 minutter. Testen beregner dit maksimale iltoptag ( $VO_{2max}$ ) baseret på dine personlige oplysninger og din hvilepuls.

Ved regelmæssigt at sammenligne dine testresultater kan du se, hvordan din kondition forbedres med tiden. Gentag testen hver 6. uge og se, hvordan du udvikler dig.

### ZONE OPTIMIZER

Funktionen ZoneOptimizer måler din pulsvariation og afgør dine personlige sportszoner under opvarmning.

### LØBSTEMPO

Når du bruger GPS eller skosensor, hjælper funktionen Løbstempo dig med at holde et stabilt tempo og opnå din mål-tid for en bestemt distance. Du kan følge op på, hvor langt bagude eller foran du befinder dig, sammenlignet med dit forudindstillede mål.



### LØBEINDEKS

Resultatet af dit løbeindeks beregnes automatisk efter hvert løb, baseret på din puls og ud fra de hastighedsdata, som indsamles fra din GPS eller skosensor. En højere måling indikerer, at du kan løbe hurtigere med en lavere anstrengelse.

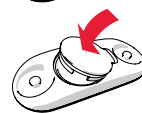
## TEKNISKE SPECIFIKATIONER RCX5

Batteritype	CR 2032
Batteriets levetid	Gennemsnitligt 8-11 måneder, hvis du træner gennemsnitligt 1t./ dag, 7 dage/uge.
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Håndledsstroppens materiale	Polyurethan (TPU)
Spændets materiale	Rustfrit stål
Vandtæt	30 m



### H2 PULSMÅLER

Batteritype og -levetid	CR2025, 800 timers brug
Driftstemperatur	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Sendermodulets materiale	ABS
Stroppens materiale	Polyamid, polyurethan, elasthan, polyester
Vandtæt	30 m



**!** Af sikkerhedsmæssige årsager bør du bruge det korrekte batteri.

1. Løft batteridækslet ved hjælp af klemmen på stroppen.
2. Indsæt det nye batteri i dækslet, så den negative (-) side vender udad.
3. Anbring fremspringet på batteridækslet ud for rillen på sendermodulet, og tryk batteridækslet på plads.

Hvis du har brug for mere hjælp til dette, kan du se hele brugervejledningen på [polar.com/support](http://polar.com/support).

## FIND PRODUKTSUPPORT



[polar.com/support/RCX5](http://polar.com/support/RCX5)

### HOLD DIG AJOUR MED POLAR



[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)

Fremstillet af

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

Kompatibel med



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RCX5**  
KOM I GANG-VEJLEDNING

17953193.00 DNK 06/2014 10011

Dansk