

## WILLKOMMEN

Wir gratulieren dir zu diesem Kauf! In dieser handlichen Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen des RCX5.

### POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

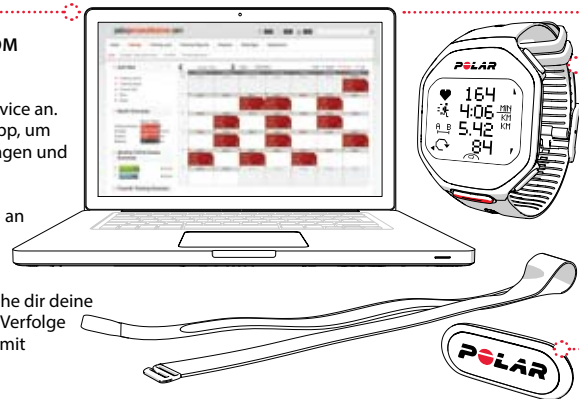
Melde dich einfach bei dem Service an. Installiere dann die **WebSync** App, um deine Trainingsdaten zu übertragen und eigene Sportprofile zu erstellen

Du kannst deine Trainingsdaten an den Service mit dem Datalink-USB-Stick übertragen.

Analysiere dein Training und siehe dir deine Trainingsrouten\* im Service an. Verfolge deinen Fortschritt und teile ihn mit deinen Freunden

Besuche auch den Flow Webservice unter [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

Du kannst die vollständige Gebrauchsanleitung und die neueste Version dieser Kurzanleitung von [polar.com/de/support](http://polar.com/de/support) herunterladen. Wenn du weitere Hilfe benötigst, stehen dir auf [polar.com/de/polar\\_gemeinschaft/videos](http://polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos) hilfreiche Videoanleitungen zur Verfügung.



### POLAR RCX5

Zeigt deine Herzfrequenz in Echtzeit an – sogar im Wasser. Mit dem entsprechenden Zubehör können auch weitere Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Distanz sowie spezifische Informationen für Laufen und Radfahren überwacht werden.

Unterstützt Multisport-Training durch schnelles Umschalten zwischen Sportarten.

### POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR

Lege den bequemen Gurt mit Sendeeinheit um deine Brust, damit deine Herzfrequenz präzise und in Echtzeit an den RCX5 übertragen wird.

### ERHÄLTLICHES POLAR W.I.N.D ZUBEHÖR

- » Der **G5 GPS-Sensor** überträgt deine Geschwindigkeit, Distanz und Route an den Webservice\*.
- » Der **S3+ Laufsensoren** unterstützt dich bei der Verbesserung deiner Lauftechnik durch Anzeige deiner Schrittfrequenz und -länge
- » Der **Rad-Trittfrequenzsensor™** misst deine Trittfrequenz in Umdrehungen pro Minute.
- » Der **Rad-Geschwindigkeitssensor™** misst die Geschwindigkeit beim Radfahren.

## LERNE DEINEN RCX5 KENNEN

Blättere mit der **AUF-** oder **AB-Taste** durch das Menü. Mit der **OK-Taste** kannst du eine Auswahl oder Eingabe bestätigen. Mit der **ZURÜCK-Taste** kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen und dein Training unterbrechen oder beenden.



### NÜTZLICHE TIPPS

Während des Trainings kannst du die Trainingsanzeige mit der **AUF-** oder **AB-Taste** wechseln und durch Drücken der **OK-Taste** eine Runde nehmen. Um die Uhrzeitanzeige zu ändern, halte die **AUF-Taste** gedrückt. Halte die **LICHT-Taste** gedrückt, um das Schnell-Menü aufzurufen.

## ERSTE SCHRITTE

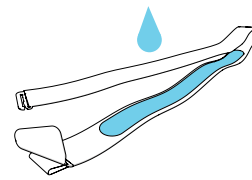
Halte zuerst eine beliebige Taste für eine Sekunde gedrückt, um den RCX5 zu aktivieren und die Basiseingaben vorzunehmen.

Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten wie deinen Trainingshintergrund sowie dein Alter und Gewicht exakt eingeben.

Wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendest, kannst du die einzigartigen intelligenten Coaching-Funktionen von Polar vollständig nutzen. Herzfrequenz-Daten geben dir Aufschluss über deine Tagesform.

### DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um deine Brust und befestige ihn so, dass er fest, jedoch bequem anliegt.
3. Befestige die Sendeeinheit.



Trenne nach dem Training die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser ab, damit er sauber bleibt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter [polar.com/support](http://polar.com/support).

## MIT DEM RCX5 TRAINIEREN

### SO BEGINNST DU MIT DEM TRAINING

1. Lege den RCX5 und den Herzfrequenz-Sensor an.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige einmal die **OK-Taste**. Der RCX5 befindet sich jetzt im Vorstartmodus. Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest. Warte, bis dein RCX5 deinen Herzfrequenz-Sensor findet. Dieser Vorgang wird als Kopplung bezeichnet und muss nur einmal durchgeführt werden.
3. Ein blinkendes Symbol bedeutet, dass der RCX5 nach Signalen sucht. Du kannst blinkende Symbole für alle Sensoren sehen, die du für dieses Sportprofil eingerichtet hast.
4. Warte, bis Häkchen angezeigt werden und drücke erneut die **OK-Taste**, um eine Trainingseinheit zu starten. Ein Dreieck mit einem Ausrufezeichen bedeutet, dass kein Signal gefunden wird.



### SO UNTERBRICHST ODER BEENDEST DU DEIN TRAINING

Um dein Training zu unterbrechen, drücke die **RÜCK-Taste**. Um das Training fortzusetzen, drücke die **OK-Taste**. Um dein Training zu stoppen, drücke wieder die **RÜCK-Taste**.

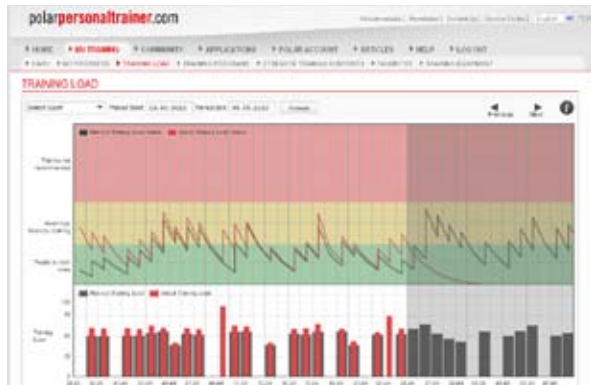
Wenn du ein Multisport-Training durchführen möchtest, wähle nach der Unterbrechung ein anderes Sportprofil.

## DIE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN

### VERWENDEN VON POLARPERSONALTRAINER.COM

Verwende die Polar Standard-Ausdauerprogramme zum Laufen oder Radfahren oder erstelle individuell auf dich abgestimmte Trainingseinheiten auf polarpersonaltrainer.com. Nachdem du das Programm mit dem Datalink und WebSync synchronisiert hast, gehe zu **Menü > Programm** und drücke die **OK**-Taste.

Auf polarpersonaltrainer.com kannst du deine Trainingsdaten einfach analysieren und anhand der Trainingsbelastungskurve dein perfektes Gleichgewicht zwischen Training und Erholung bestimmen.



### FITNESS TEST

Mit dem Polar Fitness Test wird deine aerobe Fitness in Ruhe innerhalb von fünf Minuten gemessen. Der Fitness Test ermittelt deine maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max), basierend auf deinen persönlichen Daten und deiner Ruhe-Herzfrequenz.

Der regelmäßige Vergleich deiner Testresultate zeigt dir die Entwicklung deiner Fitness. Wiederhole den Test alle sechs Wochen und beobachte deine Fortschritte.

### ZONEOPTIMIZER

Die ZoneOptimizer Funktion misst deine Herzfrequenz-Variabilität und bestimmt deine persönlichen Sportzonen während des Aufwärmens.

### RACE PACE

Wenn du GPS oder einen Laufsensoren verwendest, hilft dir die Race Pace Funktion, ein konstantes Tempo einzuhalten und deine Zielzeit für eine festgelegte Distanz zu erreichen. Du kannst jederzeit sehen, wie weit du über dem festgelegten Zielwert oder dahinter zurück liegst.



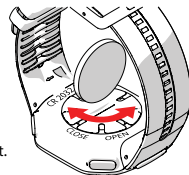
### RUNNING INDEX

Dein Running Index-Wert wird nach jedem Lauf automatisch basierend auf deiner Herzfrequenz und den Geschwindigkeitsdaten berechnet, die von deinem GPS- oder Schrittsensoren erfasst wurden. Ein höherer Wert gibt an, dass du mit weniger Anstrengung schneller laufen kannst.

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN RCX5

Batterietyp  
Lebensdauer der Batterie

CR 2032  
Durchschnittlich 8 bis 11 Monate, wenn du nur den Herzfrequenz-Sender verwendest und durchschnittlich 1 Std./Tag und 7 Tage/Woche trainierst.



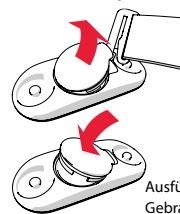
Umgebungstemperatur:  
Material des Armbandes:  
Material der Schließe:  
Wasserbeständigkeit

-10 °C bis +50 °C  
Polyurethan (TPU)  
Edelstahl  
30 m

### H2 HERZFREQUENZ-SENSOR

Typ und Lebensdauer der Batterie:  
Umgebungstemperatur:  
Sendeeinheit  
Gurt  
Wasserbeständigkeit

CR2025, 800 Betriebsstunden  
-10 °C bis +50 °C  
ABS  
Polyamid, Polyurethan, Elasthan, Polyester  
30 m



1. Öffne mit dem Bügel am Gurt die Batterieabdeckung.
2. Lege die neue Batterie in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
3. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten.



Vergewissere dich aus Sicherheitsgründen, dass du die richtige Batterie verwendest.

## PRODUKTSUPPORT FINDEN



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

### NEWS VON POLAR IM WEB



[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)

Hersteller

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

Kompatibel mit



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RCX5**  
ERSTE SCHRITTE

17953188.00 DEU 06/2014 10011

Deutsch