

BENVENUTO

Grazie per aver scelto Polar! Nella presente piccola guida pratica guideremo l'utente alle nozioni di base di RCX5.

POLARPERSONALTRAINER.COM SERVIZIO WEB

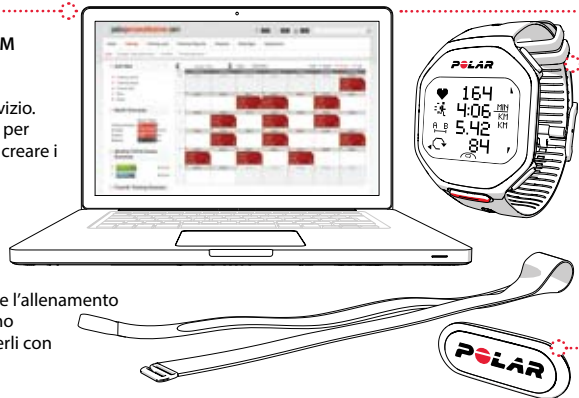
Basta iscriversi e accedere al servizio. Quindi installare l'app **WebSync** per trasferire i dati di allenamento e creare i propri profili sport.

È possibile trasferire i dati di allenamento al servizio con la chiavetta USB Datalink.

Nel servizio è possibile analizzare l'allenamento e osservare i percorsi.* Si possono osservare i progressi e dividerli con gli amici.

Visitare il servizio web Flow sul sito polar.com/flow

Il manuale d'uso completo e l'ultima versione di questa Guida introduttiva sono scaricabili dal sito polar.com/support. Per ulteriore assistenza, si possono osservare gli ottimi tutorial video sul sito polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RCX5

Mostra la frequenza cardiaca in tempo reale anche in acqua. Con gli accessori è possibile monitorare anche altri dati di allenamento, tra cui dettagli specifici relativi a velocità, distanza, corsa e ciclismo.

Supporta l'allenamento multisport con il passaggio rapido da uno sport all'altro.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR

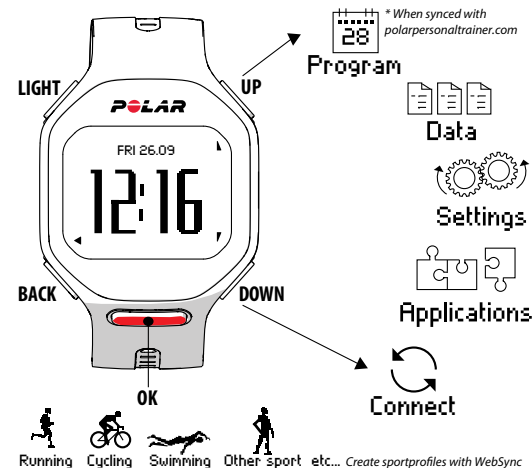
Indossare il comodo elastico e il trasmettitore attorno al torace per ottenere una frequenza cardiaca precisa e in tempo reale in RCX5.

ACCESSORI POLAR W.I.N.D. DISPONIBILI

- » Il sensore G5 GPS fornisce velocità, distanza e percorso al servizio web*
- » Il sensore da scarpa S3+ consente di migliorare la tecnica della corsa mostrando la cadenza di corsa e la lunghezza della falcata.
- » Il sensore di cadenza CS™ calcola la cadenza di pedalata in giri al minuto.
- » Il sensore di velocità CS™ calcola la velocità di pedalata.

PRESENTAZIONE DI RCX5

Sfogliare il menu premendo **SU** o **GIÙ**. Confermare le selezioni con il pulsante **OK** e tornare indietro, interrompere e arrestare con il pulsante **INDIETRO**.



CONSIGLI UTILI

È possibile modificare i display allenamento durante l'allenamento stesso con **SU** o **GIÙ** e registrare un lap premendo **OK**. Per modificare la schermata orologio, tenere premuto **SU**. Tenere premuto **ILLUMINAZIONE** per accedere al menu rapido.

OPERAZIONI PRELIMINARI

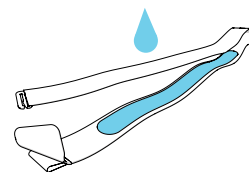
In primo luogo, premere qualsiasi pulsante per un secondo per attivare RCX5 e andare su Impostazioni di base.

Per ottenere dati di allenamento più accurati e personali, è importante essere precisi nelle impostazioni fisiche, come livello di allenamento, età e peso.

Quando si utilizza il sensore di frequenza cardiaca, si ottiene il massimo delle funzioni uniche di Smart Coaching Polar. I dati della frequenza cardiaca offrono una descrizione dettagliata della condizione fisica.

INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidire gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicurare l'elastico attorno al torace e regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Agganciare il trasmettitore.



Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore e risciacquare l'elastico. Per istruzioni più dettagliate, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/support.

ALLENAMENTO CON RCX5

PER INIZIARE

1. Indossare RCX5 e il sensore di frequenza cardiaca.
2. In modalità Ora, premere **OK** una volta. RCX5 entra in modalità Pre-allenamento. Selezionare il profilo sport da utilizzare. Attendere che RCX5 rilevi il sensore di frequenza cardiaca. Questa operazione viene denominata associazione e deve essere eseguita una sola volta.
3. Un simbolo lampeggiante indica che RCX5 è in fase di ricerca dei segnali. Si possono osservare i simboli lampeggianti e tutti i sensori configurati per un determinato profilo sport.



4. **ATTENDERE CHE APPAIANO I SEGNI DI SPUNTA E PREMERE DI NUOVO OK** per iniziare una sessione di allenamento. Un triangolo con un punto esclamativo indica che il segnale non è stato rilevato.

INTERRUZIONE E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Per interrompere l'allenamento, premere **INDIETRO**. Per continuare l'allenamento, premere **OK**. Per arrestare l'allenamento, premere di nuovo **INDIETRO**.

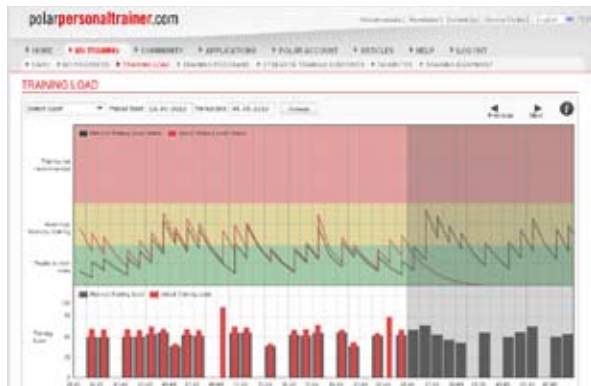
Per effettuare l'allenamento Multisport, scegliere un altro profilo sport dopo l'interruzione.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

USO DI POLARPERSONALTRAINER.COM

Utilizzare i programmi di allenamento per la resistenza Polar per corsa o ciclismo oppure creare le proprie sessioni di allenamento a fasi su polarpersonaltrainer.com. Una volta sincronizzato il programma con Datalink e WebSync, andare a **Menu > Programma** e premere **OK**.

Su polarpersonaltrainer.com è possibile analizzare facilmente i dati di allenamento e osservare il perfetto equilibrio tra allenamento e riposo dalla curva Carico di lavoro.



FITNESS TEST

Polar Fitness Test consente di determinare il livello di forma fisica in soli 5 minuti. Il test calcola il massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}) in base ai dati personali e alla frequenza cardiaca a riposo.

Confrontando periodicamente i risultati del test, è possibile osservare le variazioni di forma fisica nel tempo. Ripetere il test ogni 6 settimane per osservare i progressi.

ZONEOPTIMIZER

La funzione ZoneOptimizer calcola la variabilità della frequenza cardiaca e determina le Sport Zone personali durante il riscaldamento.

RACE PACE

Quando si utilizza il GPS o il sensore da scarpa, la funzione Race pace consente di mantenere un'andatura costante e ottenere un tempo target per una determinata distanza. È possibile verificare lo scostamento rispetto all'obiettivo fissato.



RUNNING INDEX

Running Index viene calcolato automaticamente dopo ogni corsa, in base ai dati di frequenza cardiaca e velocità raccolti dal GPS o dal sensore da scarpa. Un valore maggiore indica una corsa più rapida con meno sforzo.

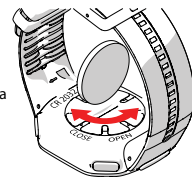
INFORMAZIONI TECNICHE SU RCX5

Tipo di batteria
Durata batteria

CR 2032
In media 8-11 mesi se ci si allena in media 1 ora al giorno, 7 ore alla settimana
Da -10 °C a +50 °C

Temperatura di funzionamento
Materiale del cinturino
Materiale della fibbia
Resistenza all'acqua

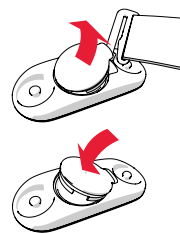
Poliuretano (TPU)
Acciaio inossidabile
30 m



SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H2

Tipo e durata batteria
Temperatura di funzionamento
Materiale del trasmettitore
Materiale elastico
Resistenza all'acqua

CR2025, 800 ore di utilizzo
Da -10 °C a +50 °C
ABS
Poliammide, poliuretano, elasthan, poliester
30 m



1. Tenere il coperchio della batteria aperto tramite il clip sull'elastico.
2. Inserire la nuova batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
3. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione.

Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/support.

Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la batteria corretta.

TROVA ASSISTENZA DEL PRODOTTO



polar.com/support/RCX5

CONTINUA A SEGUIRE POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Prodotto da

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

Compatibile con



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RCX5
GUIDA INTRODUTTIVA

17953190.00 ITA 06/2014 10011

Italiano