

## WELKOM

Bedankt voor het kiezen van Polar! In deze handige beknopte handleiding begeleiden we je door de beginselen van de RCX5.

### POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

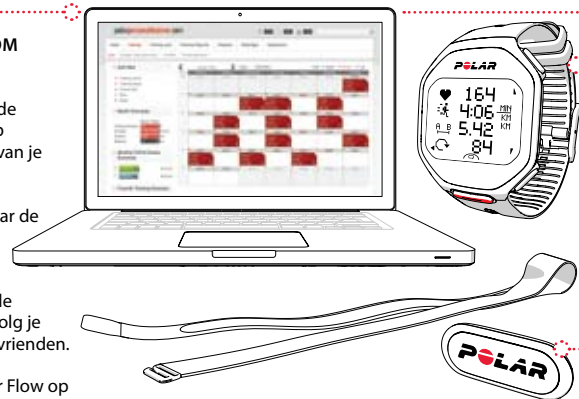
Registreer je en meld je aan bij de service. Installeer daarna de app **WebSync** voor het overdragen van je gegevens.

Je kunt je trainingsgegevens naar de webservice overdragen met de USB-stick Datalink.

Analyseer je training en bekijk de trainingsroutes\* in de service. Volg je voortgang en deel deze met je vrienden.

Bezoek ook de webservice Polar Flow op [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op [polar.com/support](http://polar.com/support). Voor meer hulp kun je enkele fraaie video-instructies bekijken op [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).



### LEVERBARE POLAR W.I.N.D-ACCESSOIRES

- » De **G5 GPS-sensor** geeft de snelheid, afstand en route door aan de webservice\*
- » De **S3+ stride sensor** helpt je je hardlooptechniek te verbeteren met gegevens over je pasfrequentie en paslengte.
- » De **CS trapfrequentiesensor™** meet je trapfrequentie als omwentelingen per minuut.
- » De **CS snelheidssensor™** meet je fietssnelheden.

### POLAR RCX5

Geeft je hartslag in realtime weer, zelfs in water. Ook andere trainingsgegevens, zoals snelheid, afstand, bepaalde hardloop- en fietsgegevens, kunnen met accessoires worden gevolgd.

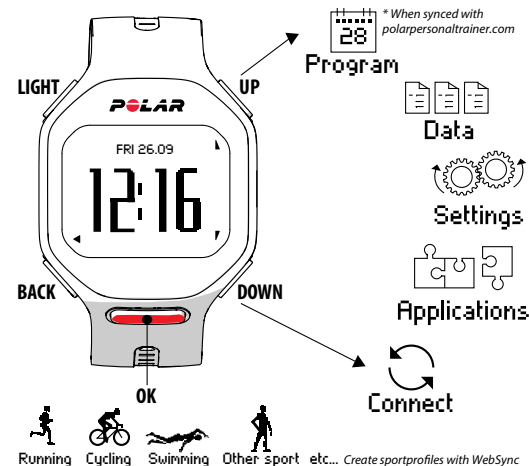
Ondersteunt multisporttraining door snel te schakelen tussen sporten.

### POLAR HARTSLAGSENSOR

Doe de comfortabele hartslagsensor en zender om je borst voor een nauwkeurige hartslag die in realtime op de RCX5 verschijnt.

## LEER JE RCX5 KENNEN

Blader door het menu door op **OMHOOG** en **OMLAAG** te drukken. Bevestig keuzes met de knop **OK** en ga terug, pauzeer en stop met de knop **TERUG**.



### HANDIGE TIPS

Tijdens de training kun je trainingsweergaven wijzigen door met **OMHOOG** en **OMLAAG** te bladeren en je kunt een ronde vastleggen door op **OK** te drukken. Houd **OMHOOG** ingedrukt om de wijzerplaat te wijzigen. Houd **LICHT** ingedrukt om het Snelmenu te openen.

## AAN DE SLAG

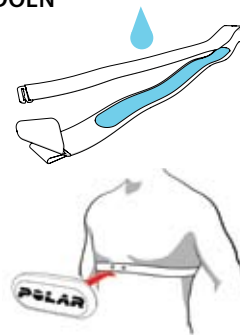
Houd eerst een willekeurige knop één seconde ingedrukt om de RCX5 te activeren en doorloop de Basisinstellingen.

Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainingsgegevens is het van belang dat je accuraat bent met fysieke instellingen als je trainingsachtergrond, leeftijd en gewicht.

Als je een hartslagsensor gebruikt, haal je het maximum uit de unieke slimme coachingfuncties van Polar. Hartslaggegevens geven je inzicht in je fysieke conditie.

### DE HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.



Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Zie de volledige gebruiksaanwijzing op [polar.com/support](http://polar.com/support) voor gedetailleerde instructies.

## TRAINEN MET JE RCX5

### OM JE OP WEG TE HELPEN

1. Doe de RCX5 en de hartslagsensor om.
2. Druk in de tijdmodus éénmaal op **OK**. De RCX5 is nu in de pre-trainingsmodus. Selecteer het sportprofiel dat je wilt gebruiken. Wacht totdat je RCX5 je hartslagsensor gevonden heeft. Deze actie wordt koppelen genoemd en hoef je slechts één keer uit te voeren.
3. Een knipperend symbool betekent dat de RCX5 naar signalen zoekt. Voor alle sensoren die je voor dit sportprofiel hebt ingesteld, zijn knipperende symbolen zichtbaar.
4. Wacht totdat vinkjes verschijnen en druk nogmaals op **OK** om een trainingssessie te starten. Een driehoek met uitroepteken betekent dat een signaal niet gevonden is.



### TRAINING ONDERBREKEN EN STOPPEN

Druk op **TERUG** om je training te onderbreken. Druk op **OK** om de training te hervatten. Druk nogmaals op **TERUG** om de training te stoppen.

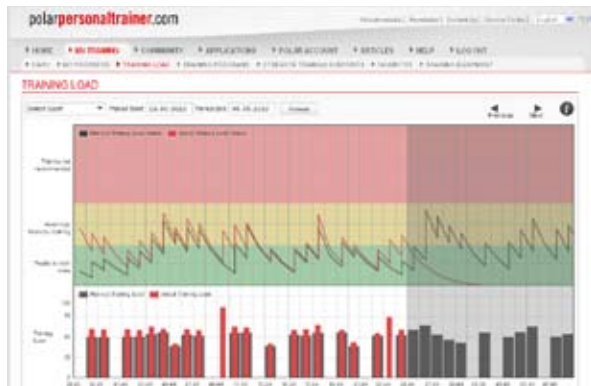
Als je een multisporttraining wilt doen, kies je een ander sportprofiel na het onderbreken.

## BELANGRIJKSTE FUNCTIES

### POLARPERSONALTRAINER.COM GEBRUIKEN

Voor hardlopen en fietsen kun je het voorgedefinieerde Polar duurtrainingsprogramma gebruiken of zelf gefaseerde trainingssessies op polarpersonaltrainer.com maken. Ga nadat je het programma met Datalink en WebSync gesynchroniseerd hebt naar **Menu > Programma** en druk op **OK**.

In polarpersonaltrainer.com kun je je trainingsgegevens gemakkelijk analyseren en de perfecte balans tussen trainen en rusten nagaan in de trainingsbelastingcurve.



### FITNESS TEST

Met de Polar Fitness Test kun je in slechts vijf minuten je conditieniveau bepalen. De test berekent je maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ) op basis van je persoonlijke gegevens en je rusthartslag.

Door geregeld je testresultaten te vergelijken kun je zien hoe je conditie in de loop der tijd verbetert. Doe de test om de zes weken en zie of je vooruitgang boekt.

### ZONEOPTIMIZER

De functie ZoneOptimizer meet je hartslagvariatie en bepaalt je persoonlijke sportzone tijdens de warming-up.

### WEDSTRIJDTEMPO

Bij gebruik van een GPS- of stride sensor helpt de functie Wedstrijdtempo je het gewenste tempo vast te houden om je streeftijd voor een bepaalde afstand te behalen. Je kunt zien hoe ver je voor of achter ligt ten opzichte van het ingestelde doel.

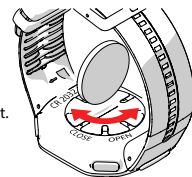


### RUNNING INDEX

Je Running Index wordt automatisch berekend na elke loop, op basis van je hartslag en de snelheidsgegevens die via je GPS of stride sensor verkregen zijn. Een hogere meting geeft aan dat je harder kunt lopen met minder inspanning.

## TECHNISCHE SPECIFICATIE RCX5


Batterijtype	CR 2032
Levensduur batterij	gemiddeld 8 tot 11 maanden als je gemiddeld 1 u/dag, 7 dagen/week traint.
Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal polsbandje	polyurethaan (TPU)
Materiaal gesp	roestvrij staal
Waterbestendigheid	30 m



### H2 HARTSLAGSENSOR

Type en levensduur batterij	CR2025, 800 gebruiksuren
Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender	ABS
Materiaal band	polyamide, polyurethaan, elastaan, polyester
Waterbestendigheid	30 m



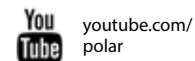
 **Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.**

## PRODUCTONDERSTEUNING ZOEKEN



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

### VOLG POLAR



Gefabriceerd door

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)

Compatibel met



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RCX5**  
BEKNOPTTE GEBRUIKSAANWIJZING

17953191.00 NLD 06/2014 10011

Netherlands