

VELKOMMEN

Takk for at du har valgt Polar! I denne nyttige veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om RCX5.

POLARPERSONALTRAINER.COM NETTJENESTEN

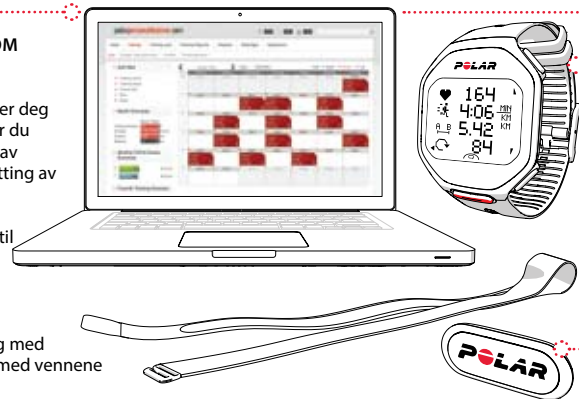
Du registrerer deg bare og logger deg på tjenesten. Deretter installerer du **WebSync**-appen for overføring av treningsdataene dine og oppretting av egne sportsprofiler.

Treningsdataene kan overføres til tjenesten ved hjelp av Datalink-USB-nøkkelen.

Analysér treningen din og se treningsrutene* i tjenesten. Følg med på fremgangen din og del den med vennene dine.

Du kan også gå til Flow-nettjenesten på polar.com/flow.

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på polar.com/support. Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen praktiske videoveiledninger på polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RCX5

Viser hjerterefrekvensen din i sanntid, til og med i vann. Andre treningsdata, for eksempel hastighet, distanse og spesifikke detaljer om løping og sykling, kan overvåkes ved hjelp av tilbehør.

Støtter multisporttrening ved hjelp av rask bytting mellom sportsaktiviteter.

POLAR PULSSENSOR

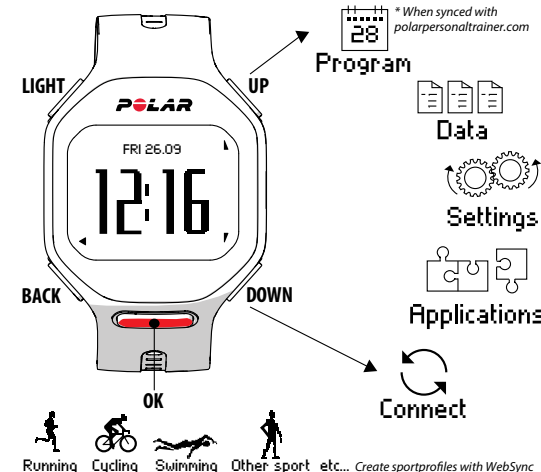
Fest den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å få nøyaktig hjerterefrekvens i sanntid på RCX5.

TILGJENGELIG POLAR W.I.N.D-TILBEHØR

- » **G5 GPS-sensor** sender data om hastighet, distanse og rute til nettjenesten*.
- » **S3+ løpesensor** hjelper deg med å forbedre løpeteknikken ved å vise løpsfrekvens og steglengde.
- » **CS tråkkfrekvensmåler™** måler pedaltråkkfrekvensen i omdreininger per minutt.
- » **CS hastighetssensor™** måler sykkelhastigheten.

BLI KJENT MED RCX5

Bla gjennom menyen ved å trykke på **OPP** eller **NED**. Bekreft valg med **OK**-knappen, og gå tilbake, legg inn en pause og stopp med **TILBAKE**-knappen.



NYTTIGE TIPS

Du kan bytte mellom treningsvisninger under treningen ved å bla **OPP** eller **NED** og ta en etappe ved å trykke på **OK**. Hold nede **OPP** hvis du vil endre klokkes utseende. Trykk på og hold nede **LYS** for å åpne hurtigmenyen.

KOM I GANG

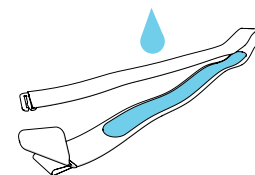
Først trykker du på og holder nede en hvilken som helst knapp i ett sekund for å aktivere RCX5 og angi grunnleggende innstillinger.

For å få mest mulig nøyaktige og personlige treningsdata er det viktig at du er nøye med fysiske innstillinger som treningsbakgrunn, alder og vekt.

Når du bruker en pulssensor, får du mest mulig ut av Polars unike Smart Coaching-funksjoner. Hjerterefrekvensdata gir deg innsikt i din fysiske tilstand.

TA PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet ditt, og juster stroppen slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.



Etter trening må du koble fra kontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren. Du finner mer detaljerte instruksjoner i den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.

TRENING MED RCX5

SLIK KOMMER DU I GANG

1. Ta på deg RCX5 og pulssensoren.
2. Trykk én gang på **OK** i tidsmodus. RCX5 er nå i førtreningsmodus. Velg sportsprofilen du vil bruke. Vent til RCX5 finner pulssensoren. Denne prosessen kalles oppretting av en tilkobling, og du trenger bare å utføre den én gang.

3. Et blinkende symbol betyr at RCX5 søker etter signaler. Du kan se blinkende symboler for alle sensorene du har konfigurert for denne sportsprofilen.



4. Vent til du ser hakemerker, og trykk på **OK** igjen for å starte en treningsøkt. En trekant med et utropstegn betyr at signalet ikke blir funnet.

SLIK LEGGER DU INN EN PAUSE I OG STOPPER TRENINGEN

Trykk på **TILBAKE** for å legge inn en pause i treningen. Trykk på **OK** for å fortsette treningen. Trykk på **TILBAKE** igjen for å stoppe treningen.

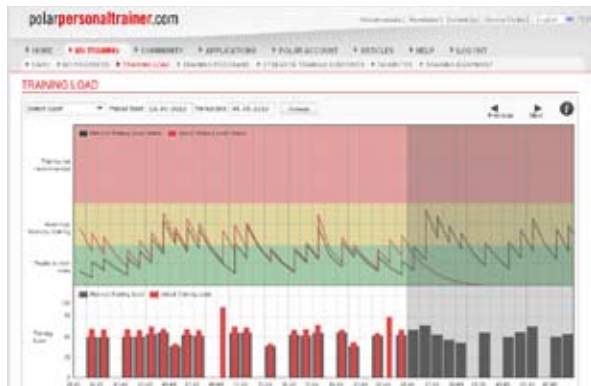
Hvis du vil utføre en multisportsøkt, velger du en annen sportsprofil etter at du har lagt inn en pause.

VIKTIGE FUNKSJONER

BRUK AV POLARPERSONALTRAINER.COM

Bruk de ferdiglagde Polar-utholdenhetsprogrammene for løping eller sykling, eller opprett dine egne fasebaserte treningsøkter på polarpersonaltrainer.com. Når du har synkronisert programmet med Datalink og WebSync, går du til **Meny > Program** og trykker på **OK**.

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysere treningsdataene dine og se den perfekte balansen mellom trening og hvile ved hjelp av treningsbelastningskurven.



KONDISJONSTEST

Med Polar Fitness Test kan du beregne kondisjonsnivået ditt på bare fem minutter. Testen beregner ditt maksimale oksygenopptak (VO_{2max}) basert på personlig informasjon, samt hjertefrekvensen din under hvile.

Ved å regelmessig sammenligne testresultatene dine kan du se hvordan kondisjonen din forbedrer seg over tid. Gjenta testen hver sjetten uke, og se hvordan du utvikler deg.

ZONE OPTIMIZER

ZoneOptimizer-funksjonen måler hjertefrekvensvariabiliteten og fastsetter dine personlige sportssoner under oppvarming.

LØPSFART

Når du bruker GPS- eller løpesensoren, hjelper funksjonen for løpsfart deg med å holde en jevn fart og nå måltiden din for en angitt distanse. Du kan følge med på hvor langt bak eller foran du ligger sammenlignet med det forhåndsangitte målet.



LØPSINDEKS

Løpsindeksverdien din beregnes automatisk etter hver løpetur, basert på hjertefrekvens og hastighetsdata som er innhentet fra GPS- eller løpesensoren. En høy måling indikerer at du kan løpe raskere med mindre anstrengelse.

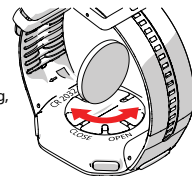
TEKNISKE SPESIFIKASJONER FOR RCX5

Batteritype
Batteriets levetid

CR 2032
Gjennomsnittlig 8-11 måneder hvis du i gjennomsnitt trener 1t/dag, 7 dager/uke.

Driftstemperatur
Materiale i stroppen
Materiale i spennen
Vanntetthet

-10 °C til 50 °C
Polyuretan (TPU)
Rustfritt stål
30 m



H2 PULSSENSOR

Batteritype og levetid
Driftstemperatur
Kontaktmateriale
Materiale i stroppen
Vanntetthet

CR2025, 800 timers bruk
-10 °C til 50 °C
ABS
Polyamid, polyuretan, elastan, polyester
30 m



Av sikkerhetshensyn må du kontrollere at du bruker riktig batteri.

FÅ PRODUKTSTØTTE



polar.com/support/RCX5

HOLD DEG OPPDATERT OM POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Produsert av

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tlf: +358 8 5202 100
Faks: +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel med



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RCX5
STARTVEILEDNING

17953195.00 NOR 06/2014 10011

Norsk