

TERVETULOA

Kiitos, kun valitsit Polarin! Tässä kätevässä oppaassa käydään läpi RCX5:n tärkeimmät ominaisuudet ja käyttöönotto.

POLARPERSONALTRAINER.COM -VERKKOPALVELU

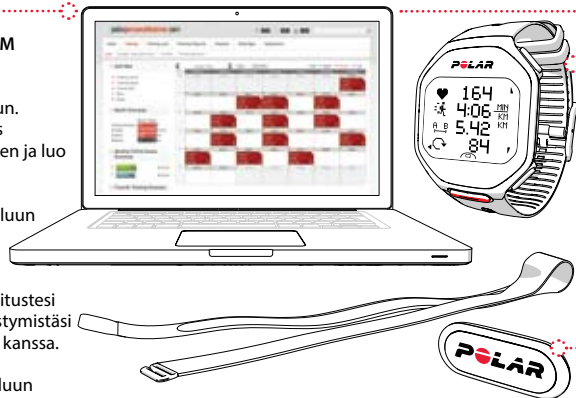
Rekisteröidy ja kirjaudu palveluun. Asenna sitten WebSync-sovellus harjoitustietojen siirtämistä varten ja luo omat lajiprofilisi.

Voit siirtää harjoitustietosi palveluun Datalink*-USB-tikun avulla.

Palvelussa voit analysoida harjoituksiasi ja tarkastella harjoitustesi reittejä**. Voit seurata myös edistymistäsi ja jakaa harjoitustiedot ystäväsi kanssa.

Tutustu myös Flow-verkkopalveluun osoitteessa polar.com/flow

Voit ladata käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta polar.com/fi/tuki. Osoitteessa polar.com/fi/polar_yhteiso/vidcot on myös hyödyllisiä ohjevideoita.



POLAR RCX5

Näyttää sykkeen reaaliajassa myös vedessä. Lisävarusteiden avulla voit seurata myös muita harjoitustietoja, kuten nopeutta ja matkaa sekä juoksua ja pyöräilyä koskevia tietoja.

Tukee usean lajin multisport-harjoittelua ja nopeita lajinvaihtoja.

POLAR-SYKESENSORI

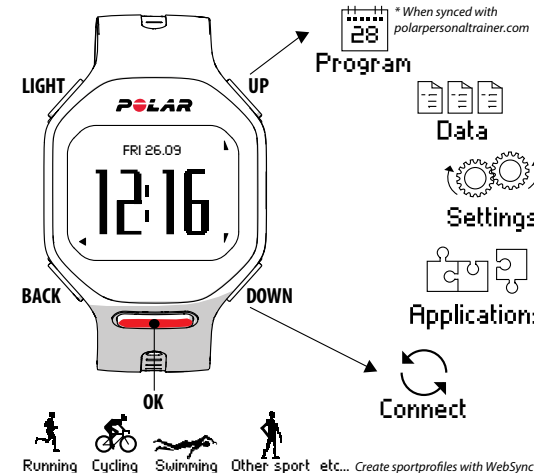
Pue miellyttävän tuntuinen sykevyö ja lähetinyksikkö rintakehäsi ympärille, niin saat tarkat syketiedot RCX5:een harjoituksen aikana.

SAATAVILLA OLEVAT POLAR W.I.N.D -LISÄTARVIKKEET

- » Datalink siirtää harjoitustiedot verkkopalveluun WebSync*-ohjelman avulla.
- » G5-GPS-sensori tallentaa verkkopalvelua** varten nopeus-, matka- ja reittitiedot.
- » Polar S3+ -juoksusensori auttaa parantamaan juoksutekniikkaasi näyttämällä askeltiheytesi ja -pituutesi.
- » CS-poljinnopeussensori™ mittaa poljinnopeuttasi kierroksina minuutissa.
- » CS-nopeussensori™ mittaa pyöräilynopeuttasi.

TUTUSTU RCX5: EEN

Selaa valikkoa YLÖS- ja ALAS-painikkeiden avulla. Vahvista valinnat painamalla OK-painiketta ja palaa, keskeytä ja lopeta harjoitus painamalla TAKAISIN-painiketta.



HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ

Voit vaihtaa harjoitusnäkyymiä harjoituksen aikana selaamalla YLÖS tai ALAS ja tallentaa kierroksen painamalla OK-painiketta. Vaihda kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna. Avaa Pikavalikko pitämällä VALO-painiketta painettuna.

ALOITTAMINEN

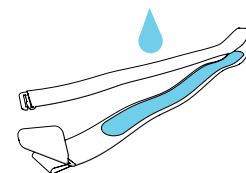
Aktivoi RCX5 ensin pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna yhden sekunnin ajan ja määritä perusasetukset.

Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität tarkasti fyysiset asetukset, kuten harjoittelustaustasi, ikäsi ja painosi.

Saat parhaan hyödyn Polarin ainutlaatuisista, älykkäistä harjoitusominaisuuksista, kun käytät sykesensoria. Syketiedot kertovat fyysisestä kunnostasi.

SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta sykevyön elektrodipinnat.
2. Vie sykevyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö.



Irrota lähetinyksikkö ja huuhtelee sykevyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Lue tarkemmat tiedot käyttöohjeesta osoitteesta polar.com/fi/tuki.

HARJOITTELU RCX5:N KANSSA

NÄIN PÄÄSET ALKUUN

1. Pue RCX5 ja sykesensori yllesi.
2. Paina OK-painiketta kerran ajannäyttötilassa. RCX5 siirtyy harjoituksen aloitustilaan. Valitse haluamasi lajiprofiili. Odota, kunnes RCX5 löytää sykesensorin. Tätä toimintoa kutsutaan yhdistämiseksi ja se tehdään vain kerran.
3. Vilkkuva symboli tarkoittaa, että RCX5 etsii signaaleja. Näytössä vilkkuvat kaikkien valittuun lajiprofiiliin määritettyjen sensoreiden symbolit.
4. Odota, kunnes tarkastusmerkit tulevat näyttöön, ja aloita harjoitus painamalla OK-painiketta uudelleen. Kolmion sisällä oleva huutomerkki tarkoittaa, että signaalia ei löydy.



PYSÄYTÄ JA LOPETA HARJOITUS

Voit keskeyttää harjoituksen painamalla Takaisin-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla OK-painiketta. Voit lopettaa harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta uudelleen.

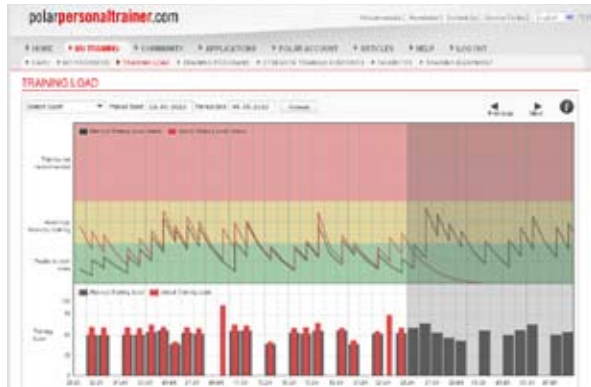
Jos haluat tallentaa multisport-harjoituksen, valitse harjoituksen keskeyttämisen jälkeen toinen lajiprofiili.

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

POLARPERSONALTRAINER.COM-PALVELUN KÄYTTÄMINEN

Voit käyttää valmiita Polar-kestävyysohjelmia juoksua ja pyöräilyä varten tai luoda omia jaksotettuja harjoituksiasi osoitteessa polarpersonaltrainer.com. Kun olet synkronoinut ohjelman Datalinkin ja WebSync-ohjelman avulla, siirry kohtaan **Valikko > Ohjelma** ja paina OK-painiketta.

Polarpersonaltrainer.com-palvelussa voit helposti analysoida harjoitustietojasi ja näet harjoittelun ja levon välisen tasapainon harjoituskuormituskäyrästä.



KUNTOTESTI

Polar-kuntotestin avulla saat kuntotasosi selville 5 minuutissa. Testi laskee maksimaalisen hapenottokykyysi (VO_{2max}) henkilökohtaisten tietojesi ja leposykkeesi perusteella.

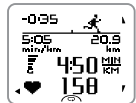
Kun vertaat testituloksiasi säännöllisesti, näet kunnossasi ajan mittaan tapahtuvan kehityksen. Suorita testi kuuden viikon välein, jotta voit seurata edistymistäsi.

ZONE OPTIMIZER

ZoneOptimizer mittaa sykevälivaihtelusi ja määrittää henkilökohtaiset sykealueesi lämmittelyn aikana.

KISAVAUHTI

GPS:ää tai juoksusensoria käytettäessä Kisavauhti-ominaisuus auttaa pitämään yllä tasaista vauhtia ja saavuttamaan tavoiteajan tietyllä matkalla. Voit seurata, kuinka paljon olet jäljessä tai edellä asettamaasi tavoitetta.



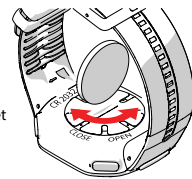
JUOKSUINDEKSI

Juoksuindeksi lasketaan automaattisesti jokaisen juoksun jälkeen sykkeen ja GPS- tai juoksusensorin nopeustietojen perusteella. Mitä suurempi lukema on, sitä nopeammin pystyt juoksemaan vähemmällä voimankäytöllä.

RCX5:N TEKNISET TIEDOT

Paristotyyppi
Käyttöaika

CR 2032
Keskimäärin 8–11 kuukautta, jos harjoittelet noin 1 tunnin päivässä 7 päivänä viikossa
-10 °C ... +50 °C
Polyuretaani
Ruostumaton teräs
30 m



Käyttölämpötila
Rannekkeen materiaali
Soljen materiaali
Vesitiiveys

H2-SYKESENSORI

Paristotyyppi ja kesto
Käyttölämpötila
Lähetinyksikön materiaali
Sykevyyden materiaali
Vesitiiveys

CR 2025, 800 käyttötuntia
-10 °C ... +50 °C
ABS
Polyamidi, polyuretaani, elastaani, polyesteri
30 m



! Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa.

1. Avaa paristotilan kansi sykevyyssä olevan soljen avulla.
2. Aseta uusi paristo kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
3. Kohdistaa paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen.

Jos tarvitset tarkempia ohjeita, löydät käyttöohjeen osoitteesta polar.com/fi/tuki.

TUOTETUKI



polar.com/fi/tuki/RCX5

SEURAA POLARIN KUULUMISIA



[facebook.com/polarglobal](https://www.facebook.com/polarglobal)



twitter.com/polarglobal



[youtube.com/polar](https://www.youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://www.instagram.com/polarglobal)

Valmistaja

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Puh. (08) 5202 100
Faksi (08) 5202 300
www.polar.com

Yhteensopiva:



Polar RCX5
PIKAOPAS

17953194.00 FIN 06/2014 10011

Suomi