

VÄLKOMMEN

Tack för att du väljer Polar! I denna häandiga lilla guide kommer vi att gå igenom grunderna i RCX5.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBBTJÄNST

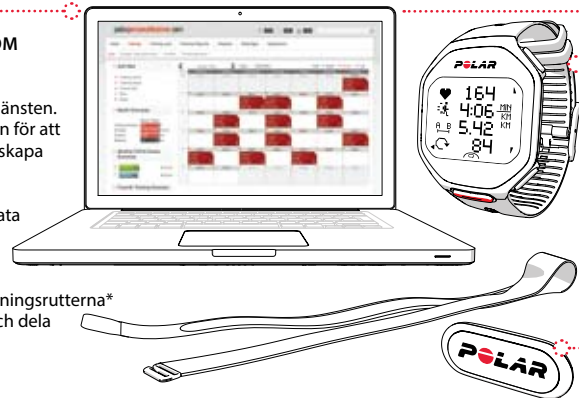
Registrera dig och logga in på tjänsten. Installera sedan **WebSync**-appen för att överföra dina träningsdata och skapa dina egna sportprofiler.

Du kan överföra dina träningsdata till tjänsten med Datalink usb-minne.

Analysera din träning och se träningsrutterna* i tjänsten. Följ din utveckling och dela den med dina vänner.

Besök även Flow webbtjänst på polar.com/flow

Du kan ladda ner den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna guide på polar.com/support. Om du vill ha mer hjälp finns videohandledningar på polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RCX5

Visar din puls i realtid, även i vatten. Även andra träningsdata, som t.ex. hastighet, sträcka, löpnings- och cyklingsspecifika detaljer kan övervakas med tillbehör.

Stöder träning med flera sporter genom snabb växling mellan sporter.

POLAR PULSSENSOR

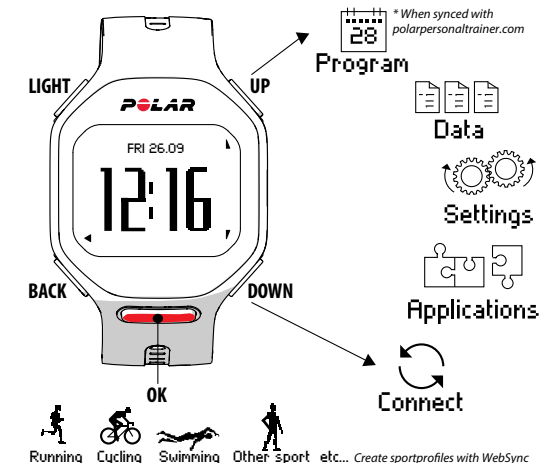
Tag på dig det bekväma bältet och sändarenheten runt bröstet för att mäta pulsen exakt och i realtid i RCX5.

TILLGÄNGLIGA POLAR W.I.N.D-TILLBEHÖR

- » **G5 GPS-sensor** ger information om hastighet, sträcka och rutter till webbtjänsten*
- » **S3+ stegsensor** hjälper dig att förbättra din löpteknik genom att visa din stegfrekvens och steglängd.
- » **CS kadenssensor™** mäter din trampfrekvens som varv per minut.
- » **CS hastighetssensor™** mäter dina cykelhastigheter.

LÄRA KÄNNA DIN RCX5

Du bläddrar genom menyn genom att trycka på **UPP** eller **NER**. Bekräfta valen med **OK**-knappen och återvänd, pausa och stoppa med **TILLBAKA**-knappen



ANVÄNDBARA TIPS

Du kan ändra träningsdisplayer under träning genom att bläddra **UPP** eller **NER** och lagra en varv-/mellantid genom att trycka på **OK**. Du kan ändra klockdisplay genom att hålla in knappen **UPP**. Tryck på och håll in **LYSE** för att komma till snabbmenyn.

KOMMA IGÅNG

Tryck först på och håll in en valfri knapp i en sekund för att aktivera RCX5 och gå igenom Grundinställningarna.

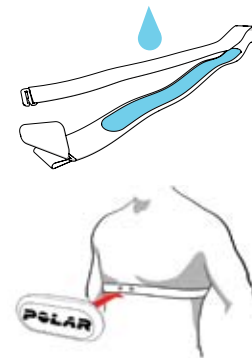
För att få den mest exakta och personlig träningsuppgifterna är det viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna som din träningsbakgrund, ålder och vikt.

När du använder en pulssensor får du ut så mycket som möjligt av Polars unika smart coaching-funktioner. Pulsdata ger dig en inblick i din fysiska kondition.

TAG PÅ PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstet och justera så att det sitter åt ordentligt.
3. Anslut sändarenheten.

Lossa sändarenheten och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Se den fullständiga användarhandboken på polar.com/support för mer detaljerade instruktioner.



TRÄNA MED DIN RCX5

KOMMA IGÅNG

1. Tag på dig RCX5 och pulssensorn.
2. Tryck på **OK** en gång i klockläge. RCX5 är nu i förträningläge. Välj den sportprofil du vill använda. Vänta tills din RCX5 hittar din pulssensor. Denna åtgärd kallas ihopparring och du behöver bara göra det en gång.
3. En blinkande symbol innebär att RCX5 söker efter signaler. Du kan se blinkande symboler för alla sensorer du har ställt in för denna sportprofil.
4. Vänta till markeringsrutorna visas och tryck på **OK** igen för att börja ett träningspass. En triangel med ett utropstecken innebär att signalen inte hittades.



PAUSA OCH STOPPA TRÄNINGEN

Du pausar träningen genom att trycka på **TILLBAKA**. Tryck på **OK** för att fortsätta träna. Stoppa träningen genom att trycka på **TILLBAKA** igen.

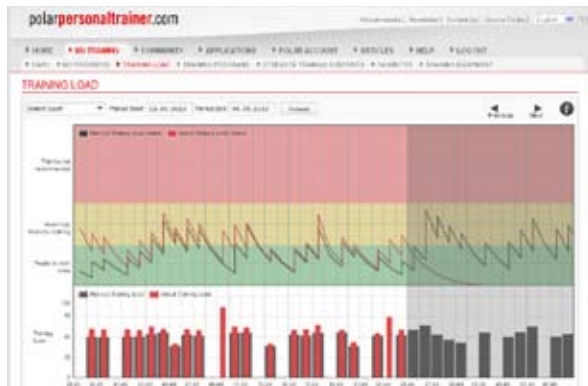
Om du vill träna med flera sporter väljer du en annan sportprofil efter en paus.

HUVUDFUNKTIONER

ANVÄNDA POLARPERSONALTRAINER.COM

Använd Polars anpassade uthållighetsprogram för löpning eller cykling eller skapa dina egna träningspass i faser på polarpersonaltrainer.com. När du har synkroniserat programmet med Datalink och WebSync går du till **Meny > Program** och trycker på **OK**.

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysera dina träningsdata och se den perfekta balansen mellan träning och vila från Träningsansträngningskurvan.



KONDITIONSTEST

Med Polar Fitness Test kan du fastställa din konditionsnivå på bara 5 minuter. Testet beräknar din maximala syreupptagning (VO_{2max}) baserat på dina personliga uppgifter och din vilopuls.

Genom att regelbundet jämföra dina testresultat kan du se hur din kondition förbättras över tid. Upprepa testet var sjätte vecka och se hur du utvecklas.

ZONE OPTIMIZER

Funktionen ZoneOptimizer mäter din hjärtfrekvensvariation och fastställer dina personliga sportzoner under uppvärmning.

IDEALTEMPO

När du använder GPS eller en stegsensor hjälper funktionen idealtempo dig att hålla ett jämnt tempo och uppnå ditt tidsmål för en inställd sträcka. Du kan följa upp hur långt bakom eller framför dig du är, jämfört med ditt förinställda mål.



LÖPINDEXT

Ditt löpindexvärde beräknas automatiskt efter varje löprunda, baserat på din puls och hastighetsdata som samlats in från din GPS eller stegsensor. Ett högre värde anger att du kan springa snabbare med mindre ansträngning.

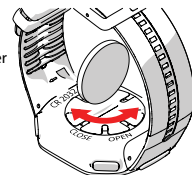
RCX5 TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Batterityp
Batteriets livslängd

CR 2032
I genomsnitt 8 -11 månader om du tränar i genomsnitt 1 timme/ dag, 7 dagar/ veckan.

Driftstemperatur
Material i armband
Material i spänne
Vattenresistent

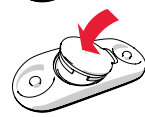
-10 °C till +50 °C
polyuretan (TPU)
rostfritt stål
30 m.




H2 PULSSENSOR

Batterityp och batteritid
Driftstemperatur
Material i sändare
Material i elektrodbräde
Vattenresistent

CR2025, 800 timmars användning
-10 °C till +50 °C
ABS
polyamid, polyuretan, elasthan, polyester
30 m.



 Av säkerhetsskäl ska du se till att du använder rätt batteri.

HITTA PRODUKTSUPPORT



polar.com/support/RCX5

FÅ DE SENASTE UPPDATERINGARNA FRÅN POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Tillverkas av

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

Kompatibel med



17953196.00 SWE 06/2014 10011
17953205.00 BUNDLE LATAM/EMEA/SCAN 06/2014

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RCX5
KOM IGÅNG-GUIDE