

WILLKOMMEN

Vielen Dank, dass du dich für ein Polar Produkt entschieden hast. In dieser handlichen Kurzanleitung erläutern wir dir die Grundlagen des RS300X.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEBSERVICE

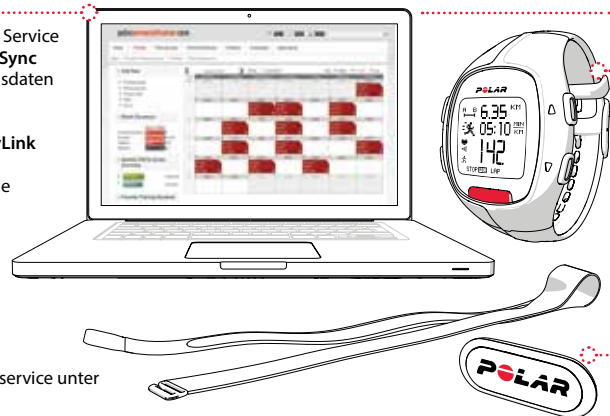
Melde dich einfach bei dem Service an. Installiere dann die **WebSync** Software, um deine Trainingsdaten zu übertragen.

Du benötigst die **Polar FlowLink** Datenübertragungseinheit (separat erhältlich), um deine Trainingsinformationen zu übertragen.

Analysiere dein Training, verfolge deinen Fortschritt und teile ihn mit deinen Freunden.

Sieh dir auch den **Flow** Webservice unter polar.com/flow an.

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter polar.com/de/support herunterladen. Weitere Hilfestellung bieten dir die Video-Lernprogramme unter polar.com/de/polar_gemeinschaft/videos.



POLAR RS300X TRAININGSKOMPUTER

Zeigt deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz in Echtzeit an.

Hilft dir, mit der richtigen Intensität zu trainieren mit anpassbaren individuellen Sportzonen und Trainingstypen (Intervall, OwnZone, Basis und Frei).

Du kannst wählen, welche Informationen angezeigt werden, indem du die Anzeigeeoptionen anpasst.

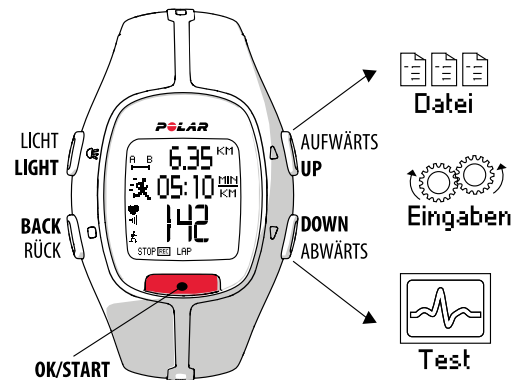
POLAR HERZFREQUENZ-SENSOR H1*

Lege den bequemen Gurt mit Sendeeinheit um deine Brust, um während des Trainings deine Herzfrequenz präzise auf dem Trainingscomputer zu erhalten. *Der H1 wurde zuvor als **WearLink** bezeichnet und die Bezeichnung wird in der RS300X Benutzeroberfläche weiter verwendet.

DER G1 GPS-SENSOR und S1 LAUFSENSOR sind als Zubehör für die Messung von Geschwindigkeit und Distanz erhältlich.

LERNE DEINEN RS300X KENNEN

Blättere mit der **UP-** oder **DOWN-**Taste durch das Menü. Mit der **START-**Taste kannst du eine Auswahl oder Eingabe bestätigen. Mit der **BACK-**Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen und dein Training unterbrechen oder beenden.



NÜTZLICHE TIPPS

Während des Trainings kannst du die Trainingsanzeige mit der **UP-** oder **DOWN-**Taste wechseln und durch Drücken der **START-**Taste eine Runde nehmen. Halte die **LIGHT-**Taste gedrückt, um auf das Schnell-Menü zuzugreifen, in dem du z. B. die **HeartTouch**-Funktion anpassen kannst. Wenn **HeartTouch** eingeschaltet ist, kannst du während des Trainings verschiedene Trainingsinformationen anzeigen, indem du den RS300X in die Nähe des Herzfrequenz-Sensors bringst.

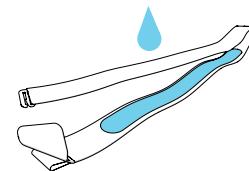
ERSTE SCHRITTE

Halte zuerst eine beliebige Taste für eine Sekunde gedrückt, um den RS300X zu aktivieren und die Basiseingaben vorzunehmen.

Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten wie dein Alter und Gewicht exakt eingeben.

DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Befestige die Sendeeinheit.



Trenne nach dem Training die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser ab, damit er sauber bleibt. Ausführlichere Anweisungen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter polar.com/de/support.

MIT DEM RS300X TRAINIEREN

SO BEGINNST DU MIT DEM TRAINING

1. Lege den RS300X und den Herzfrequenz-Sensor (H1 oder WearLink) an.
2. Drücke in der Uhrzeitanzeige die **START-**Taste. Wähle (**Eingaben > Training**) den Trainingstyp (Frei, Basis, Intervall oder OwnZone), den du verwenden möchtest. Standardmäßig ist der Trainingstyp **Frei** eingestellt. Das Basis-Training leitet dich z. B. dabei an, mit moderater Intensität zu trainieren.
3. Warte, bis dein Trainingscomputer deinen Herzfrequenz-Sensor findet und drücke erneut die **START-**Taste.

Du kannst während des Trainings in Echtzeit deine Herzfrequenz, deinen Kalorienverbrauch, die Dauer der Einheit und Zoneninformationen sehen. Besuche polar.com/de/support, um mehr über die Vorteile des Trainings mit verschiedenen Intensitäten zu erfahren.

SO UNTERBRICHST ODER BEENDEST DU DEIN TRAINING

Um deine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die **BACK-**Taste. Um das Training fortzusetzen, drücke die **START-**Taste. Um die Einheit zu beenden, drücke erneut die **BACK-**Taste.

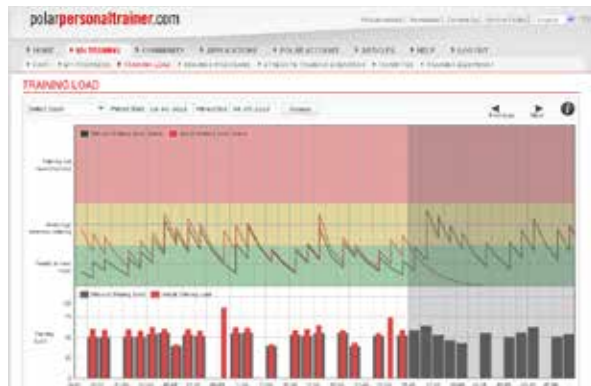
Um die Details deines Trainings anzuzeigen, wechsle zu **Datei** und wähle die Trainingseinheit aus, die du anzeigen möchtest.

HAUPTFUNKTIONEN

VERWENDEN VON POLARPERSONALTRAINER.COM

Indem du Trainingsergebnisse von deinem Trainingscomputer in dein Tagebuch überträgst, kannst du dein Training einfach verfolgen und die nächsten Trainingseinheiten planen. Du benötigst die Polar FlowLink Datenübertragungseinheit (separat erhältlich), um deine Trainingsinformationen zu übertragen.

Auf polarpersonaltrainer.com kannst du deine Trainingsdaten einfach analysieren und anhand der Trainingsbelastungskurve (Training Load) dein perfektes Gleichgewicht zwischen Training und Erholung sehen.



FITNESS TEST

Mit dem Polar Fitness Test kannst du dein Fitness-Level in nur 5 Minuten bestimmen. Der Test ermittelt deine maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) basierend auf deinen persönlichen Eingaben sowie deiner Herzfrequenz in Ruhe.

Durch den regelmäßigen Vergleich deiner Testergebnisse kannst du sehen, wie sich deine Fitness über die Zeit verbessert. Wiederhole den Test alle sechs Wochen und beobachte deine Fortschritte.

OWNZONE

Polar OwnZone® bestimmt deine persönlichen Herzfrequenz-Grenzwerte für eine Trainingseinheit. Abhängig von der Tageszeit und davon, ob du gestresst oder müde bist oder dich noch nicht vollständig von der letzten Trainingseinheit erholt hast, kann Polar dies in deiner Herzfrequenz erkennen und dich in die für diesen Moment ideale Trainingszone leiten.

INTERVALLTRAINER-FUNKTION

Erstelle Intervalltrainings basierend auf Dauer, Herzfrequenz, Geschwindigkeit/Tempo oder Distanz und lasse dich beim Training anleiten. Du benötigst einen G1 GPS-Sensor oder einen S1 Laufsensoren, um deine Geschwindigkeit, dein Tempo oder deine Distanz zu messen. Wenn du deinen RS300X ohne das erforderliche Zubehör gekauft hast, kannst du das jederzeit später nachholen.

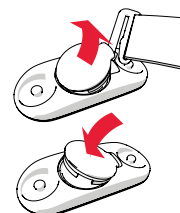
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN DES RS300X

Du kannst den Trainingscomputer und den Herzfrequenz-Sensor beim Baden und Schwimmen tragen (Wasserbeständigkeit bis zu einer Tiefe von 30 m), solange du unter Wasser keine Tasten drückst.

Batterietyp	CR2032
Batterielebensdauer	11 Monate (bei 1 Std. Training pro Tag)
Betriebstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Gehäuserückseite	Polyamid
Armband	Polyurethan
Verschluss des Armbandes	Edelstahl

H1 HERZFREQUENZ-SENSOR

Typ und Lebensdauer der Batterie	CR2025, 1500 Betriebsstunden
Betriebstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit	ABS
Material des elastischen Gurtes	Polyamid, Polyurethan, Elasthan, Polyester
Wasserbeständigkeit	30 m



! Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest.

1. Öffne mit dem Bügel am Gurt die Batterieabdeckung.
 2. Lege die neue Batterie in die Abdeckung. Der Minuspol (-) muss nach außen zeigen.
 3. Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus und drücke die Batterieabdeckung nach unten.
- Ausführlichere Informationen findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung unter polar.com/de/support.

PRODUKTSUPPORT

polar.com/de/support/RS300X

NEWS VON POLAR IM WEB



Hersteller:

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

Kompatibel mit Polar Produkten und vielen Fitnessgeräten mit



17953250.00 DEU 07/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
KURZANLEITUNG

Deutsch