

BENVENUTO

Grazie per aver scelto Polar! In questa pratica introduzione ti guideremo alle prime impostazioni di RS300X.

SERVIZIO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

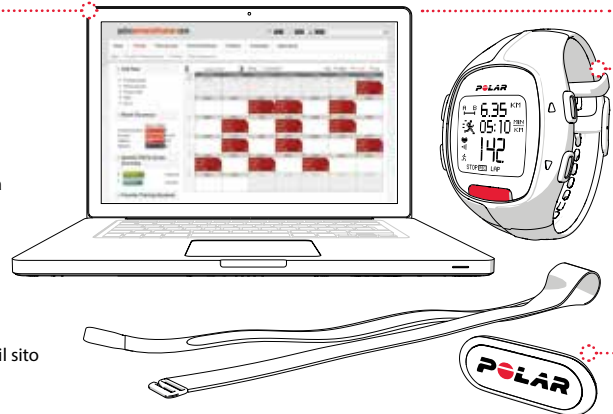
Basta iscriversi e accedere al servizio. Quindi installare l'applicazione **WebSync** per il trasferimento dei dati di allenamento.

Per il trasferimento dei dati di allenamento, è necessaria l'accessorio **Polar FlowLink** venduto separatamente.

Analizza l'allenamento, osserva i progressi e condividili con gli amici.

Visita il servizio web **Flow** e il sito polar.com/flow

È possibile scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida dal sito polar.com/assistenza. Per ulteriori informazioni, è possibile osservare i tutorial video disponibili sul sito polar.com/it/polar_community/videos.



POLAR RS300X CARDIOFREQUENZIMETRO

Mostra frequenza cardiaca, velocità e distanza in tempo reale. Ti consente di allenarti alla giusta intensità con sport zone personali modificabili e allenamenti (Interval - Ripetute, OwnZone, Basic - Base e Free - Libero). Puoi scegliere i dati da visualizzare regolando le opzioni di visualizzazione.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H1*

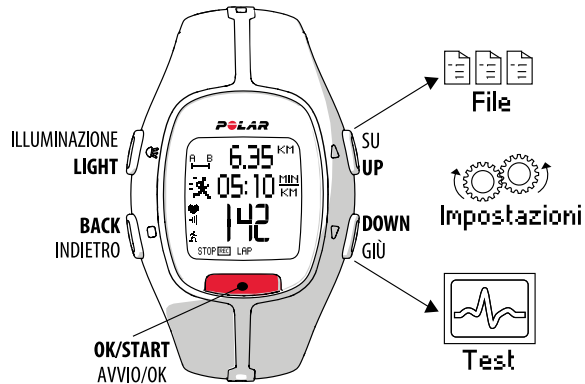
Indossa il comodo elastico e il trasmettitore intorno al torace per ottenere la frequenza cardiaca precisa sul cardiofrequenzimetro durante l'allenamento.

**H1 era precedentemente chiamato WearLink e il nome è ancora utilizzato nell'interfaccia utente RS300X.*

IL SENSORE G1 GPS e il SENSORE DA SCARPA S1 sono accessori disponibili per calcolare velocità e distanza.

PRESENTAZIONE DI RS300X

Sfoggia i menu premendo **SU** o **GIÙ**. Conferma le selezioni con il pulsante **INIZIA** e torna indietro, interrompi e arresta con il pulsante **INDIETRO**.



CONSIGLI UTILI

È possibile modificare i display allenamento durante l'allenamento stesso con **SU** o **GIÙ** e registrare un lap premendo **INIZIA**. Tieni premuto **ILLUMINAZIONE** per accedere al menu rapido, in cui è possibile, ad esempio, regolare **HeartTouch**. Quando **HeartTouch** è attivato, puoi accedere a vari dati di allenamento durante l'allenamento stesso avvicinando RS300X al sensore di frequenza cardiaca.

OPERAZIONI PRELIMINARI

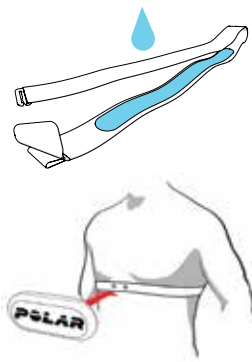
Prima di iniziare, tieni premuto un pulsante per un secondo per attivare RS300X e andare a Impostazioni di base.

Per ottenere dati di allenamento più precisi e personali, è importante essere precisi con le impostazioni fisiche, ad esempio età e peso.

INDOSSA IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci gli elettrodi dell'elastico.
2. Fissa l'elastico intorno al torace e regolalo in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.
3. Applica il trasmettitore.

Dopo l'allenamento, stacca il trasmettitore e risciacqua l'elastico per pulirlo. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/assistenza.



ALLENAMENTO CON RS300X

PER INIZIARE

1. Indossa RS300X e il sensore di frequenza cardiaca (H1 o WearLink).
2. In modalità Ora, premi **START**. Seleziona **Settings > Exercise** il tipo di allenamento (**Free** - Libero, **Basic** - Base, **Interval** - Ripetute o **OwnZone**) da utilizzare. Per impostazione predefinita viene impostato l'allenamento Libero. L'allenamento Base, ad esempio, ti guida ad un allenamento di intensità intermedia.
3. Attendi che il cardiofrequenzimetro rilevi il sensore di frequenza cardiaca e premi di nuovo **START**.

Puoi osservare frequenza cardiaca, quantità di calorie bruciate, durata della sessione e informazioni sulla zona in tempo reale durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni sui benefici dell'allenamento a diverse intensità, visita il sito polar.com/it/assistenza.

PER INTERRUPE E ARRESTARE L'ALLENAMENTO

Per interrompere la sessione di allenamento, premi **BACK**. Per continuare l'allenamento, premi **START**. Per arrestare la sessione, premi di nuovo **BACK**.

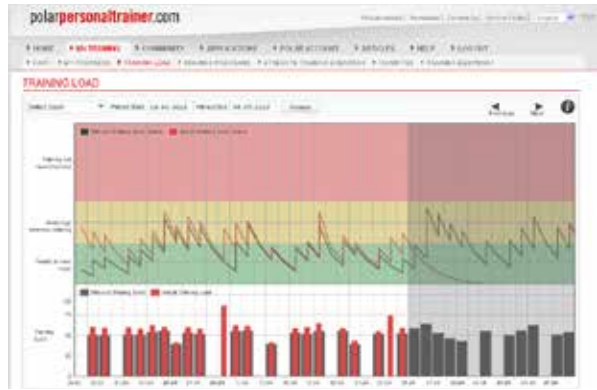
Trova i dettagli dell'allenamento sfogliando **Dati** e selezionando la sessione da visualizzare.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

USO DI POLARPERSONALTRAINER.COM

Quando si trasferiscono i risultati dell'allenamento dal training computer al Diario, è possibile seguire l'allenamento e programmare le sessioni future. Per il trasferimento dei dati di allenamento, è necessaria l'unità di trasferimento dati Polar FlowLink (venduta separatamente).

Su polarpersonaltrainer.com è possibile analizzare facilmente i dati di allenamento e osservare il perfetto equilibrio tra allenamento e riposo dalla curva Carico di lavoro.



FITNESS TEST

Polar Fitness Test è in grado di determinare il livello di forma fisica in soli 5 minuti. Il test stima il massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}) in base ai dati personali e alla frequenza cardiaca a riposo.

Confrontando periodicamente i risultati del test, puoi osservare il miglioramento della tua forma fisica nel tempo. Eseguire il test ogni 6 settimane per seguire i progressi.

OWNZONE

Polar OwnZone® determina i limiti personali della frequenza cardiaca per una sessione di allenamento. A seconda del giorno e dell'ora lo stato fisico può variare, ad esempio, se si è stanchi o affaticati o se non si è pienamente recuperato dall'ultima sessione di allenamento. Polar è in grado di determinare i dati dalla frequenza cardiaca e guidarti alla zona di allenamento ideale per quel preciso momento.

ALLENAMENTI GUIDATI CON RIPETUTE

Crea allenamenti con ripetute basate su tempo, frequenza cardiaca, velocità/andatura o distanza per ottenere una guida durante l'allenamento. Per calcolare velocità, andatura o distanza è necessario un sensore G1 GPS o un sensore da scarpa S1. Se hai acquistato RS300X senza l'accessorio richiesto, puoi sempre acquistarne uno in seguito.

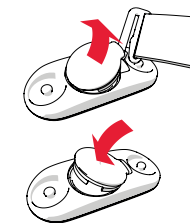
INFORMAZIONI TECNICHE SU RS300X

Il cardiofrequenzimetro e il sensore di frequenza cardiaca sono adatti per bagni e nuoto (resistenza all'acqua 30 m).

Tipo di batteria	CR2032
Durata batteria	11 mesi (1 h di allenamento al giorno)
Temperatura di funzionamento	Da -10 °C a +50 °C
Copertura posteriore	Poliamide
Materiale del cinturino	Poliuretano
Materiale della fibbia	Acciaio inossidabile

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H1

Tipo e durata batteria	CR2025, 1500 ore di utilizzo
Temperatura di funzionamento	Da -10 °C a +50 °C
Materiale del trasmettitore	ABS
Materiale elastico	Poliamide, poliuretano, elasthan, poliestere



1. Tenere il coperchio della batteria aperto tramite la clip sull'elastico.
2. Inserire la nuova batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
3. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione.

Per motivi di sicurezza, assicurarsi di utilizzare la batteria corretta.

Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/supporto/rs300x

TROVA ASSISTENZA DEL PRODOTTO

polar.com/it/supporto/rs300x

CONTINUA A SEGUIRE POLAR

facebook.com/polaritalia

twitter.com/polaritalia

youtube.com/polaritalia

instagram.com/polaritalia

Prodotto da

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

Compatibile con prodotti Polar e molte attrezzature da palestra che utilizzano



Polar RS300X
GUIDA INTRODUTTIVA