

ÜDV

Köszönjük, hogy a Polart választotta! Ezzel a kis kézre eső útmutatóval kalauzoljuk végig az RS300X használatának alapjain.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEB SERVICE

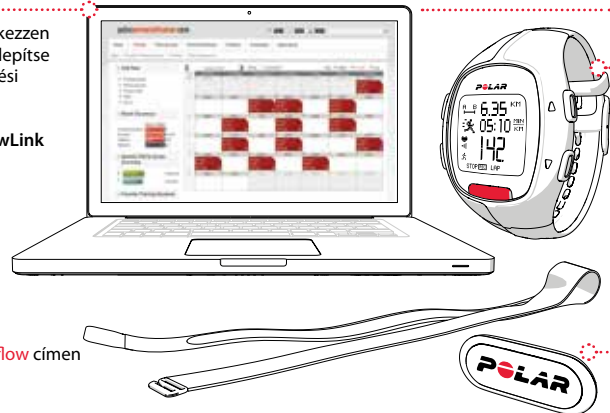
Csak iratkozzon fel és jelentkezzen be a szolgáltatásba. Majd telepítse a **WebSync** alkalmazást edzési adatainak elküldéséhez.

Szüksége lesz egy **Polar FlowLink** adatátviteli egységre (külön kapható) edzési adatainak átviteléhez.

Elemesse edzéseit, kövesse fejlődését és ossza meg azt barátaival.

Látogasson el a **Flow** webes szolgáltatásba a polar.com/flow címen

Letöltheti a teljes hosszúságú és legfrissebb felhasználói kézikönyvet a következő címről: polar.com/support. További segítségül, van néhány videó oktatófilm a polar.com/en/polar_community/videos címen, melyet megnézhet.



POLAR RS300X PULZUSSZÁM MONITOR

Valós időben mutatja a pulzust, a sebességet és a megtett távolságot.

A szerkeszthető személyes sportzónákkal és edzés típusokkal segít megfelelő intenzitású edzéseket végezni (Intervallum, OwnZone (saját zóna), Basic and Free (alap és szabad)).

A kijelző lehetőségek beállításával kiválaszthatja, milyen információkat szeretne látni az edzések alatt.

POLAR PULZUSMÉRŐ H1*

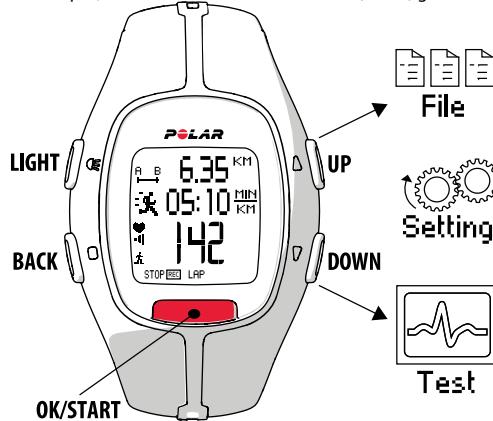
Viselje mellkasán a kényelmes pántot és csatlakozót, hogy pontos adatokat kapjon pulzusáról edzés közben, a pulzusszám monitoron.

* A H1 régi neve **WearLink** volt és ez a név az RS300X felhasználói interfészen még mindig használatban van.

A **1 GPS ÉRZÉKELŐ** és az **S1 FOOT POD** a sebesség és a távolság mérésére szolgáló kiegészítők.

ISMERJE MEG POLAR RS300X-ET

Böngésszen a menüben az **UP** (fel) vagy a **DOWN** (le) gombok megnyomásával. Választások megerősítése a **START** gombbal, visszalépés, szüneteltetés és leállítás a **BACK** (vissza) gombbal.



OK/START

HASZNOS TIPPEK

Megváltoztathatja az edzési nézetet edzés közben a **UP** (fel) vagy a **DOWN** (le) gombokkal, és megtehet egy kört a **START** gombbal. A gyorsmenü eléréséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a **LIGHT** (fény) gombot, ahol például beállíthatja a **HeartTouch** funkciót. Amikor a **HeartTouch** funkció be van kapcsolva, különféle információkat érhet el edzés közben akkor, ha az RS300X-et a pulzusmérőhöz közelíti.

ELSŐ LÉPÉSEK

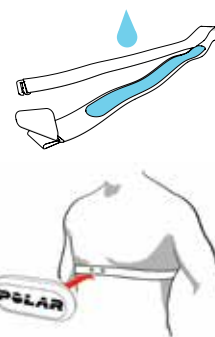
Először is, az RS300X bekapcsoláshoz nyomja meg és egy másodpercig tartsa lenyomva valamelyik gombot, és menjen végig az alap beállítás lépésein.

A lehető legpontosabb és legszemélyesebb edzési adatok érdekében, fontos, hogy precízen járjon el az olyan fizikai beállításaiival, mint a kora és a súlya.

VEGYE FEL A PULZUSMÉRŐT

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területét.
2. Csíptesse a pántot mellkasa köré és igazítsa magára a pántot.
3. Csatlakoztassa a csatlakozót.

Edzés után, húzza szét a csatlakozót és öblítse le folyó vízzel a pántot, hogy az tisztán tartsa. Részletesebb információkért nézze meg a teljes felhasználói kézikönyvet a következő címen: polar.com/support.



EDZÉS AZ RS300X-SZEL

AZ INDULÁSHOZ

1. Vegye fel az RS300X-et és a pulzusmérőt (H1 vagy WearLink).
2. Az Idő módban, nyomja meg a **START** lehetőséget Válassza ki a használni kívánt (**Settings** > **Exercise** (beállítások > edzés)) edzés típust (szabad, alap, intervallum vagy saját zóna). A szabad edzés az alapbeállítás. Az alap edzés például, végig vezet Önt egy közepes intenzitású edzésen.
3. Várjon amíg a pulzusszám monitor megtalálja pulzusát, majd nyomja meg ismét a **START** gombot.

Edzés közben, valós időben láthatja pulzusát, az elégetett kalóriáinak mennyiségét, az edzés időtartamát és a zóna információkat. Látogasson el a polar.com/support oldalra, ha többet szeretne megtudni edzésének jótékony hatásairól és a különféle intenzitásokról.

AZ EDZÉS SZÜNETELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a **VISSZA** gombot. Az edzés folytatásához nyomja meg a **START** gombot. Az edzés leállításához nyomja meg ismét a **VISSZA** gombot.

Edzéseiről a **File** böngészésével és a látni kívánt edzés kiválasztásával kaphat további információkat. Itt a következőket láthatja:

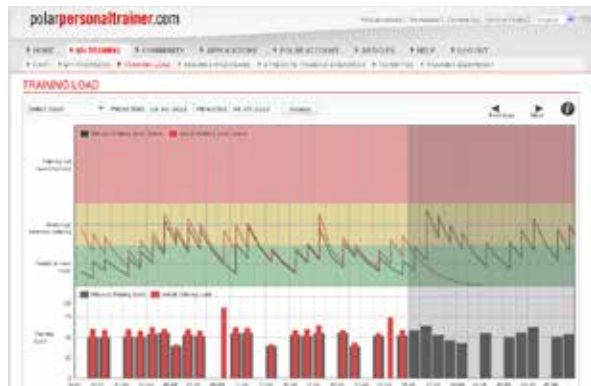
- » meddig tartott az edzés
- » az elégetett kalóriáinak mennyisége
- » az átlag és a maximum pulzusszám
- » az öt pulzustartományban az egyes zónákban töltött idő

FŐ FUNKCIÓK

A POLARPERSONALTRAINER.COM HASZNÁLATA

Ha átviszed az edzési adatokat a edzőkomputerről az edzésnaplóba, könnyedén nyomon követheted munkádat és a következő edzéseket is megtervezheted. Szüksége lesz egy Polar FlowLink adatátviteli egységre (külön kapható) edzési adatainak átviteléhez.

A polarpersonaltrainer.com oldalon, könnyedén elemezheti edzési adatait és az Edzés terhelés görbén láthatja a tökéletes egyensúlyt az edzés és a pihenés között.



EDZETTSÉGI TESZT

A Polar edzettségi teszttel 5 perc alatt megállapíthatja edzettségi szintjét. A teszt, személyes információi és nyugalmi pulzusszáma alapján kiszámolja maximális oxigén felvételét (VO_{2max}).

Teszteredményeinek rendszeres összehasonításával láthatja, hogy idővel, hogyan fejlődik edzettsége. Ismétlje meg a tesztet minden 6. héten, hogy lássa a fejlődést.

OWNZONE

A Polar OwnZone® (saját zóna) határozza meg személyes pulzusszám limitjeit az edzéshez. A napszaktól és az időponttól függően a fizikai állapota változhat, ha például feszült vagy fáradt, vagy ha még nem regenerálódott teljesen az előző edzést követően. A Polar meg tudja állapítani pulzusából ezt az információt, és ehhez mérten adja meg az aktuális edzéstervet.

VEZETETT EDZÉSEK

Hozzon létre idő, pulzusszám, sebesség/tempó vagy távolság alapú intervallum edzéseket, és kövesse az útmutatást edzés közben. Szüksége lesz egy G1 GPS érzékelőre vagy egy S1 foot pod-ra a sebesség, a tempó vagy a távolság méréshez. Ha az RS300X-et, a szükséges kiegészítők nélkül vásárolta meg, ne aggódjon, később bármikor megvásárolhatja azokat.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ RS300X

A pulzusszám monitor és a pulzusmérő is alkalmas fürdéshez és úszáshoz (30 m-ig vízálló), amíg a gombokat nem nyomja meg a víz alatt.

| | |
|----------------------|----------------------------------|
| Elemtípus | CR2032 |
| Elem élettartam | 11 hónap (napi 1 óra edzés) |
| Működési hőmérséklet | -10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F |
| Hátsó fedél | poliamid |
| Csuklópánt anyaga | poliuretán |
| Csuklópánt kapocs | rozsdamentes acél |

H1 PULZUSMÉRŐ

Az elem típusa és élettartama
Működési hőmérséklet
Csatlakozó anyaga
Pánt anyaga

CR2025, 1500 üzemóra
-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
ABS
poliamid, poliuretán, elasztán,
poliészter
30 m-ig.

Vízállóság



1. Nyissa fel az elemtartó fedelét a pánton található csiptetővel.
2. Tegye be az új elemet a negatív (-) felével kifelé.
3. Illessze az elem fedél szélét a csatlakozó foglalatához és nyomja vissza a fedelet a helyére.

Ha további segítségre van szüksége ezzel kapcsolatban, nézze meg a teljes felhasználói kézikönyvet a polar.com/support oldalon

! Biztonsági okokból, győződjön meg arról, hogy a megfelelő elemtípust használja.

A TERMÉKTÁMOGATÁST A KÖVETKEZŐ CÍMEKEN TALÁLJA:



polar.com/support/RS300X

MARADJON A POLARRAL



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Gyártó:

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



A Polar termékekkel és számos edzőtermi berendezéssel kompatibilis melyek a következőt használják:

07/2014

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
HASZNÁLATBAVÉTELI ÚTMUTATÓ

Magyar