

WELKOM

Bedankt voor het kiezen van Polar!
In deze handige beknopte handleiding begeleiden we je door de beginselen van de RS300X.

WEBSERVICE POLARPERSONALTRAINER.COM

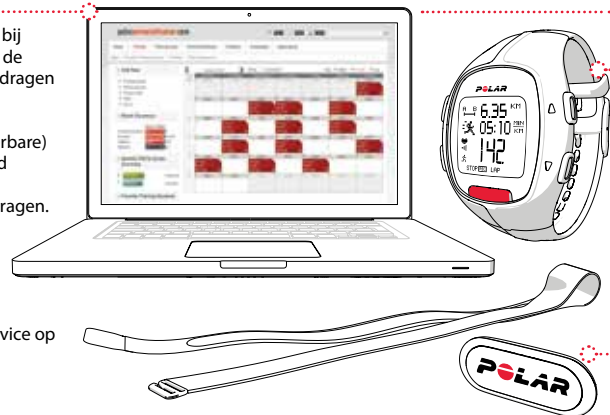
Registreer je en meld je aan bij de service. Installeer daarna de **WebSync** app voor het overdragen van je trainingsgegevens.

Je hebt de (afzonderlijk leverbare) gegevensoverdrachteenheid **Polar FlowLink** nodig om je trainingsgegevens over te dragen.

Analyseer je training, volg je voortgang en deel deze met je vrienden.

Bezoek ook de **Flow** webservice op polar.com/flow

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op polar.com/support. Voor meer hulp kun je enkele fraaie video-instructies bekijken op polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RS300X HARTSLAGMETER

Toont je hartslag, snelheid en afstand in realtime.

Helpt je op de juiste intensiteit te trainen met persoonlijke sportzones en trainingstypen (Interval, OwnZone, Basic of Free).

Je kunt kiezen welke informatie je wilt zien door de displayopties in te stellen.

POLAR HARTSLAGSENSOR H1*

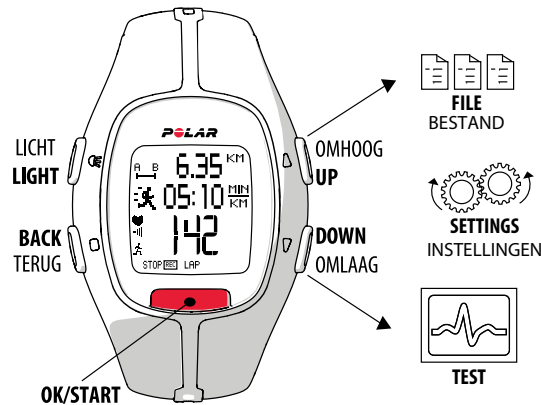
Doe de comfortabele band en zender om je borst voor een nauwkeurige hartslag die tijdens de training op de hartslagmeter verschijnt.

**H1 werd voorheen WearLink genoemd en deze naam wordt nog gebruikt in de gebruikersinterface RS300X.*

Voor het meten van de snelheid en de afstand zijn de accessoires G1 GPS SENSOR en de S1 FOOT POD beschikbaar.

LEER JE RS300X KENNEN

Blader door het menu door op **OMHOOG** en **OMLAAG** te drukken. Bevestig keuzes met de knop **START** en ga terug, pauzeer en stop met de knop **TERUG**.



HANDIGE TIPS

Tijdens de training kun je trainingsweergaven wijzigen door met **OMHOOG** en **OMLAAG** te bladeren en je kunt een ronde vastleggen door op **START** te drukken. Houd **LICHT** ingedrukt om het Snelmenu te openen, waarin je bijvoorbeeld **HeartTouch** kunt aanpassen. Als **HeartTouch** ingeschakeld is, kun je diverse trainingsgegevens bekijken door de RS300X dicht bij de hartslagsensor te houden.

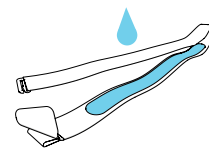
AAN DE SLAG

Houd eerst een willekeurige knop één seconde ingedrukt om de RS300X te activeren en doorloop de Basisinstellingen.

Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainingsgegevens is het van belang dat je accuraat bent met fysieke instellingen als je leeftijd en gewicht.

DE HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de borstband vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.



Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden. Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support voor gedetailleerde instructies.



TRAINEN MET JE RS300X

OM JE OP WEG TE HELPEN

1. Doe de RS300X en de hartslagsensor om (H1 of WearLink).
2. Druk in de tijdweergave op **START**. Kies (**Settings > Exercise**) het trainingstype (Free, Basic, Interval of OwnZone) dat je wilt gebruiken. Vrije training is standaard ingesteld. Basistraining begeleidt je bijvoorbeeld bij trainen op matige intensiteit.
3. Wacht tot je hartslagmeter je hartslag gevonden heeft en druk nogmaals op **START**.

Tijdens een training kun je in realtime je hartslag, de verbruikte calorieën, de sessieduur en de zonegegevens zien. Ga naar polar.com/support voor meer bijzonderheden over het effect van training op verschillende intensiteiten.

TRAINING ONDERBREKEN EN STOPPEN

Druk op **TERUG** om je trainingssessie te onderbreken. Druk op **START** om de training te hervatten. Druk nogmaals op **TERUG** om de sessie te stoppen.

Zoek details van je training door te bladeren door **File (Bestand)** en de gewenste trainingssessie te kiezen. Hier kun je het volgende zien:

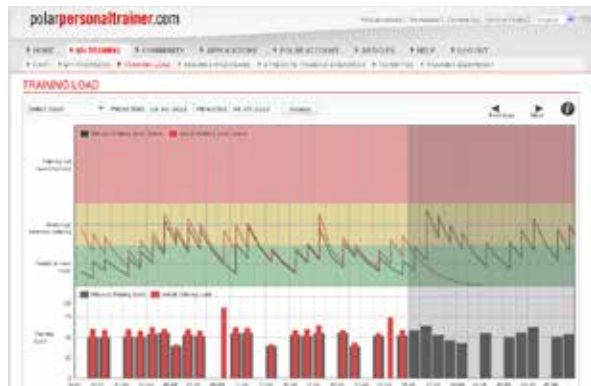
- » hoe lang je sessie heeft geduurd
- » hoeveel calorieën je hebt verbruikt
- » je gemiddelde en maximale hartslag
- » de tijd die je in elke van de vijf hartslagzones hebt besteed

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

POLARPERSONALTRAINER.COM GEBRUIKEN

Als je de trainingsresultaten van je trainingscomputer naar je dagboek verzendt, kun je je activiteiten eenvoudiger evalueren en je toekomstige trainingssessies beter plannen. Je hebt de (afzonderlijk leverbare) gegevensoverdrachteenheid Polar FlowLink nodig om je trainingsgegevens over te dragen.

In polarpersonaltrainer.com kun je je trainingsgegevens eenvoudig analyseren en de perfecte balans tussen trainen en rusten nagaan in de trainingsbelastingcurve.



FITNESS TEST

Met de Polar Fitness Test kun je in slechts vijf minuten je conditieniveau bepalen. De test berekent je maximale zuurstofopname (VO_{2max}) op basis van je persoonlijke gegevens en je rusthartslag.

Door geregeld je testresultaten te vergelijken kun je zien hoe je conditie in de loop der tijd verbetert. Doe de test om de zes weken en zie of je vooruitgang boekt.

OWNZONE

Polar OwnZone® bepaalt je persoonlijke hartslaglimieten voor een trainingssessie. Je lichamelijke conditie kan afhankelijk van de dag en de tijd verschillen, bijvoorbeeld als je gestrest of moe bent, of als je nog niet volledig hersteld bent na de laatste trainingssessie. Polar kan die informatie bepalen aan de hand van je hartslag en je ideale trainingszone voor dat moment aangeven.

INTERVAL TRAININGSBEGELEIDING

Maak intervaltrainingen op basis van tijd, hartslag, snelheid, tempo of afstand en gebruik begeleiding bij het trainen. Voor het meten van de snelheid, het tempo en de afstand heb je een G1 GPS sensor of een S1 foot pod nodig. Als je je RS300X zonder de vereiste accessoire gekocht hebt, geen probleem; je kunt er later altijd een aanschaffen.

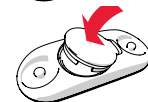
TECHNISCHE SPECIFICATIE RS300X

Zowel de hartslagmeter als de hartslagsensor kunnen bij baden en zwemmen worden gebruikt (waterbestendigheid 30 m), mits onder water niet op de knoppen wordt gedrukt.

Batterijtype	CR2032
Levensduur batterij	11 maanden (bij 1 u training per dag)
Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Achterzijde	polyamide
Polsband	polyurethaan
Polsbandgesp	roestvrij staal

H1 HARTSLAGSENSOR

Type en levensduur batterij	CR2025, 1500 gebruiksuren
Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materiaal zender	ABS
Materiaal band	polyamide, polyurethaan, elastaan, polyester
Waterbestendigheid	30 m



Zorg vanwege de veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.

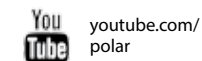
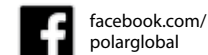
1. Til het batterijklepje omhoog met het bevestigingshaakje van de band.
2. Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de negatieve (-) pool naar buiten gericht.
3. Plaats het batterijklepje in de juiste positie terug in de uitsparing van de zender en druk het batterijklepje weer op zijn plaats.

Zie de volledige gebruiksaanwijzing op polar.com/support als je meer hulp nodig hebt.

PRODUCTONDERSTEUNING ZOEKEN

polar.com/support/RS300X

VOLG POLAR



Gefabriceerd door

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

Compatibel met Polar producten en veel soorten fitnessapparaten met



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
SNEL VAN START GIDS

17953254.00 NLD 07/2014 10011

Nederlands