

VELKOMMEN

Takk for at du har valgt Polar!
I denne nyttige veiledningen gjennomgår vi det grunnleggende om RS300X.

NETTJENESTEN POLARPERSONALTRAINER.COM

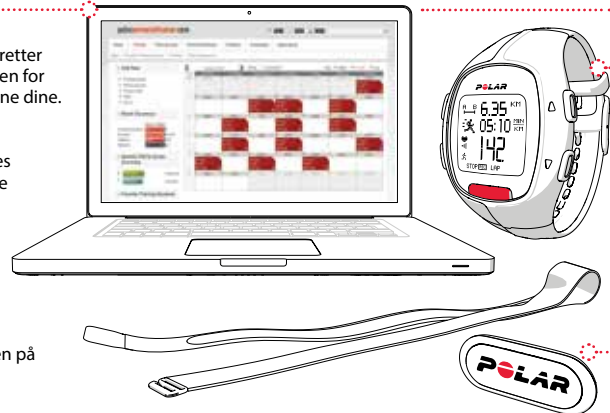
Du registrerer deg bare og logger deg på tjenesten. Deretter installerer du **WebSync**-appen for overføring av treningsdataene dine.

Du må ha **Polar FlowLink**-dataoverføringsenhet (selges separat) for å kunne overføre treningsinformasjon.

Analysér treningen, følg med på fremgangen din og del den med vennene dine.

Gå også til **Flow**-nettjenesten på polar.com/flow.

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på polar.com/support. Hvis du trenger mer hjelp, kan du ta en titt på noen praktiske videoveiledninger på polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RS300X HJERTEFREKVENSMONITOR

Viser hjerterefrekvens, hastighet og distanse i sanntid.

Hjelper deg til å trene med riktig intensitet ved hjelp av redigerbare personlige sportszoner og treningstyper (intervalltrening, OwnZone-trening, grunnleggende trening og fritrening).

Du kan velge hvilken informasjon du vil se ved å justere visningsalternativene.

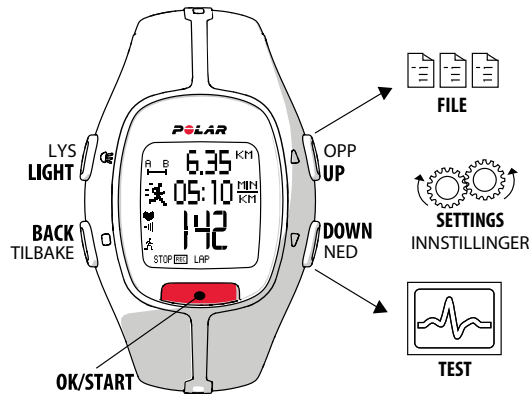
POLAR PULSSENSOR H1*
Fest den komfortable stroppen og kontakten rundt brystet for å se nøyaktig hjerterefrekvens på hjerterefrekvensmonitoren under trening.

** H1 ble tidligere kalt WearLink, og navnet brukes fortsatt i brukergrensesnittet for RS300X.*

G1 GPS-SENSOR og **S1-FOTSENSOR** er tilgjengelig tilbehør for måling av hastighet og distanse.

BLI KJENT MED RS300X

Bla gjennom menyen ved å trykke på **OPP** eller **NED**. Bekreft valg med **START**-knappen, og gå tilbake, legg inn en pause og stopp med **TILBAKE**-knappen.



NYTTIGE TIPS

Du kan bytte mellom treningsvisninger under treningen ved å bla **OPP** eller **NED** og ta en etappe ved å trykke på **START**. Trykk på og hold nede **LYS** for å gå til hurtigmenyen, der du for eksempel kan justere **HeartTouch**. Når **HeartTouch** er aktivert, kan du vise ulike treningsinformasjon under trening ved å føre RS300X opp mot pulssensoren.

KOM I GANG

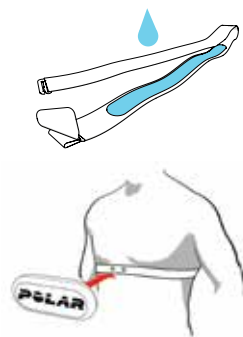
Først trykker du på og holder nede en hvilken som helst knapp i ett sekund for å aktivere RS300X og angi grunnleggende innstillinger.

For å få mest mulig nøyaktige og personlige treningsdata er det viktig at du er nøye med fysiske innstillinger som alder og vekt.

TA PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet ditt, og juster stroppen slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.

Etter trening må du koble fra kontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren. Du finner mer detaljerte instruksjoner i den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.



TRENING MED RS300X

SLIK KOMMER DU I GANG

1. Ta på deg RS300X og pulssensoren (H1 eller WearLink).
2. Trykk på **START** i tidsmodus. Velg (**Innstillinger** > **Trening**) treningstypen du vil bruke (fritrening, grunnleggende trening, intervalltrening eller OwnZone-trening). Fritrening er angitt som standard. Eksempel: Grunnleggende trening gir deg veiledning for å trene med moderat intensitet.
3. Vent til hjerterefrekvensmonitoren finner hjerterefrekvensen, og trykk på **START** igjen.

Du kan se hjerterefrekvens, mengden forbrente kalorier, øktens varighet og soneinformasjon i sanntid mens du trener. Gå til polar.com/support for å finne ut mer om fordelene med å trene på ulike intensitetsnivåer.

SLIK LEGGER DU INN EN PAUSE I OG STOPPER TRENINGEN

Trykk på **TILBAKE** for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på **START** for å fortsette treningen. Trykk én gang til på **TILBAKE** for å stoppe økten.

Få detaljer om treningen din ved å bla gjennom **Fi**l og velge treningsøkten du vil se. Du finner følgende informasjon:

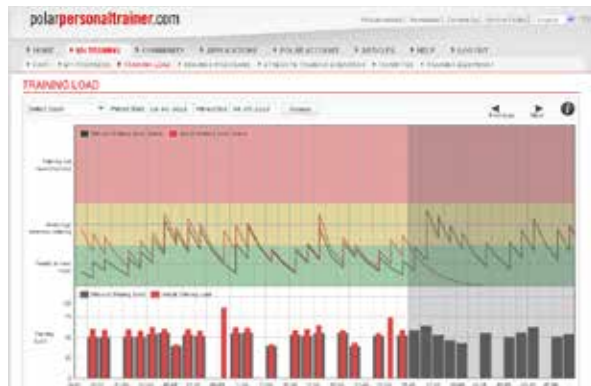
- » hvor lenge økten varte
- » hvor mange kalorier du har forbrant
- » gjennomsnittlig og maksimal hjerterefrekvens
- » tiden du brukte på å trene i hver av de fem hjerterefrekvenssonene

VIKTIGE FUNKSJONER

BRUK AV POLARPERSONALTRAINER.COM

Når du overfører treningsresultatene fra treningscomputeren til dagboken, kan du enkelt følge opp treningen din og planlegge fremtidige treningsøkter. Du må ha Polar FlowLink-dataoverføringsenhet (selges separat) for å kunne overføre treningsinformasjon.

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysere treningsdataene dine og se den perfekte balansen mellom trening og hvile ved hjelp av treningsbelastningskurven.



KONDISJONSTEST

Med Polar Fitness Test kan du beregne kondisjonsnivået ditt på bare fem minutter. Testen beregner ditt maksimale oksygenopptak (VO_{2max}) basert på personlig informasjon, samt hjerterefrekvensen din under hvile.

Ved å regelmessig sammenligne testresultatene dine kan du se hvordan kondisjonen din forbedrer seg over tid. Gjenta testen hver sjetten uke, og se hvordan du utvikler deg.

OWNZONE

Polar OwnZone® fastsetter dine personlige pulsgrenser for en treningsøkt. Din fysiske tilstand kan variere alt etter dag og tidspunkt, for eksempel hvis du er stresset eller trøtt, eller hvis du ikke fullt ut er restituert fra din siste treningsøkt. Polar kan fastslå dette på grunnlag av pulsen din og veilede deg til det som for øyeblikket er din ideelle treningssone.

INTERVALLTRENINGSØKTER MED VEILEDNING

Lag intervalltreningsøkter basert på tid, hjerterefrekvens, hastighet/fart eller distanse, og få veiledning under treningen. Du må ha en G1 GPS-sensor eller en S1-fotsensor for å kunne måle hastighet, fart eller distanse. Hvis du har kjøpt RS300X uten det nødvendige tilbehøret, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan alltid kjøpe dette senere.

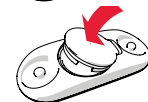
TEKNISKE SPESIFIKASJONER FOR RS300X

Både hjerterefrekvensmonitoren og pulssensoren egner seg for bading og svømming (vanntett til 30 m), så lenge du ikke trykker på knapper under vann.

Batteritype	CR2032
Batteriets levetid	11 måneder (1 times trening per dag)
Driftstemperatur	-10 °C til 50 °C
Bakre deksel	Polyamid
Materiale i stroppen	Polyuretan
Materiale i spennen	Rustfritt stål

H1 PULSSENSOR

Batteritype og levetid	CR2025, 1500 timers bruk
Driftstemperatur	-10 °C til 50 °C
Kontaktmateriale	ABS
Materiale i stroppen	Polyamid, polyuretan, elastan, polyester
Vanntetthet	30 m.



Av sikkerhetshensyn må du kontrollere at du bruker riktig batteri.

1. Bend opp batteridekselet ved hjelp av klipsen på stroppen.
2. Sett det nye batteriet inn i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
3. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass.

Hvis du trenger mer hjelp med dette, kan du gå til den fullstendige brukerhåndboken på polar.com/support.

FÅ PRODUKTSTØTTE

polar.com/support/RS300X

HOLD DEG OPPDATERT OM POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Produsert av

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

Kompatibel med Polar-produkter og et stort utvalg av treningsutstyr som benytter



17953258.00 NOR 07/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
STARTVEILEDNING

Norsk