

WITAJ

Dziękujemy za wybranie produktu Polar! W tym niewielkim poradniku przedstawimy podstawowe funkcje RS300X.

SERWIS INTERNETOWY POLARPERSONALTRAINER.COM

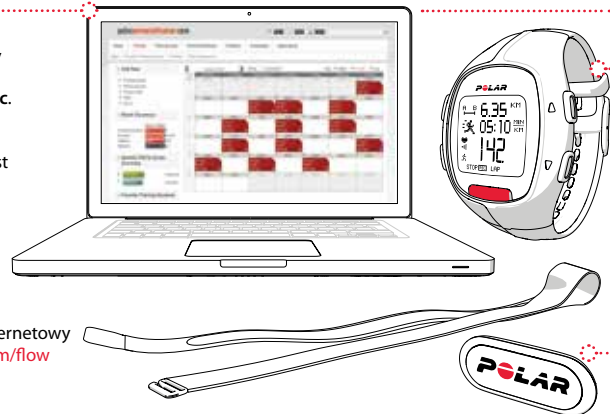
Wystarczy się zarejestrować i zalogować do serwisu. Aby przysłać dane treningowe, zainstaluj aplikację **WebSync**.

Do przesyłania danych treningowych potrzebne jest urządzenie **Polar FlowLink** (sprzedawane oddzielnie).

Analizuj swój trening, śledź postępy i dziel się nimi ze znajomymi.

Odwiedź również serwis internetowy **Flow** pod adresem polar.com/flow

Najnowszą wersję niniejszego poradnika wprowadzającego oraz pełną wersję instrukcji obsługi można pobrać z witryny www.polar.com/support. Aby dowiedzieć się więcej, obejrzyj nasze poradniki wideo na stronie polar.com/en/polar_community/videos.



**POLAR RS300X
NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ**
Podaje tętno, prędkość i dystans w czasie rzeczywistym.

Pomaga utrzymywać odpowiednią intensywność treningu dzięki edytowalnym strefom tętna i rodzajom treningów (interwałowy, OwnZone, podstawowy i dowolny).

Możesz wybrać wyświetlane informacje, dostosowując ustawienia wyświetlacza.

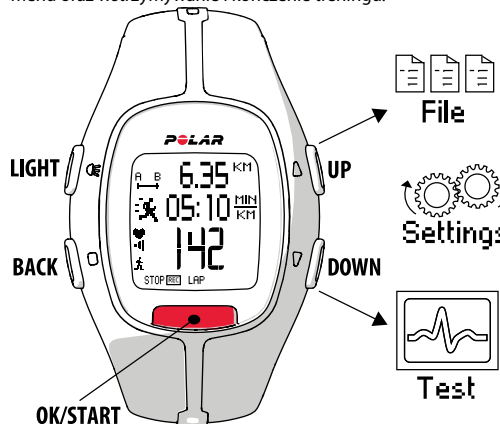
**NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ
POLAR H1***
Założ wygodny pasek i kostkę na klatkę piersiową, aby wykonywać precyzyjny pomiar tętna w czasie rzeczywistym i wyświetlać wyniki na pulsometrze.

**H1 wcześniej nazywał się WearLink – ta nazwa nadal jest używana w interfejsie RS300X.*

SENSOR GPS G1 oraz **SENSOR BIEGOWY S1** to akcesoria umożliwiające pomiar prędkości i dystansu.

POZNAWANIE FUNKCJI RS300X

Przeglądaj menu za pomocą przycisków **GÓRA** i **DÓŁ**. Potwierdź wybór przyciskiem **START**. Przycisk **WSTECZ** pozwala na powrót do menu oraz wstrzymywanie i kończenie treningu.



PRZYDATNE WSKAZÓWKI

Możesz zmienić widok danych treningowych podczas sesji, naciskając przyciski **GÓRA** i **DÓŁ**, oraz zapisać okrażenie za pomocą przycisku **START**. Aby uzyskać dostęp do menu podręcznego, w którym możesz, między innymi, dostosować funkcję **HeartTouch**, naciśnij i przytrzymaj przycisk **PODŚWIETLENIA**. Gdy funkcja **HeartTouch** jest włączona, możesz sprawdzić dane podczas treningu, zbliżając RS300X do nadajnika na klatkę piersiową.

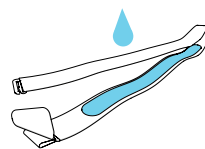
PIERWSZE KROKI

Aby uruchomić RS300X i podać podstawowe informacje, naciśnij i przytrzymaj dowolny przycisk przez kilka sekund.

Aby uzyskać jak najdokładniejsze dane treningowe, postaraj się podać precyzyjne dane, takie jak wiek czy masa ciała.

ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj długość paska, aby przylegał do ciała.
3. Zamocuj kostkę.



Po każdej sesji treningowej zdejmij kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Szczegółowe informacje znajdują się w pełnej instrukcji użytkownika na stronie polar.com/support.

TRENING Z RS300X

ROZPOCZĘCIE TRENINGU

1. Załóż RS300X i nadajnik na klatkę piersiową (H1 lub WearLink).
2. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk **START**. W menu **Settings > Exercise** (ustawienia > trening) wybierz rodzaj treningu (dowolny, podstawowy, interwałowy lub OwnZone), który chcesz przeprowadzić. Domyślnie wybrany jest trening dowolny. Trening podstawowy zaleca ćwiczenia o umiarkowanej intensywności.
3. Zaczekaj, aż praca serca zostanie wykryta, a następnie ponownie naciśnij przycisk **START**.

Podczas treningu możesz sprawdzić swoje tętno, spalone kalorie, czas trwania treningu i informacje o strefie w czasie rzeczywistym. Odwiedź polar.com/support, aby dowiedzieć się więcej na temat korzyści trenowania na różnych poziomach intensywności.

WSTRZYMYWANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Aby wstrzymać sesję treningową, naciśnij przycisk **WSTECZ**. Aby kontynuować trening, naciśnij **START**. Aby zakończyć sesję, ponownie naciśnij przycisk **WSTECZ**.

Wyświetl szczegóły swojego treningu, wybierając opcję **File** (plik), a następnie sesję treningową, którą chcesz zobaczyć. Wyświetlone informacje zawierają:

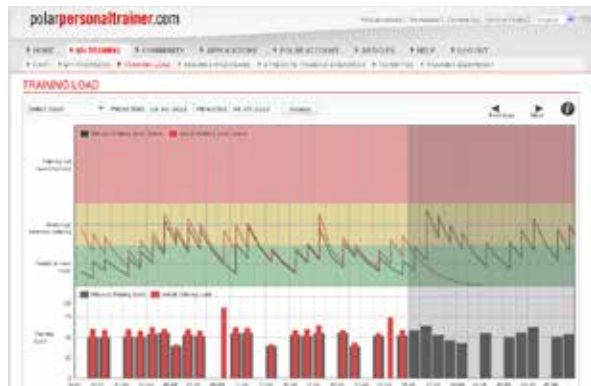
- » czas trwania sesji,
- » liczbę spalonych kalorii,
- » średnie i maksymalne tętno,
- » czas treningu w każdej z pięciu stref tętna.

NAJWAŻNIEJSZE FUNKCJE

KORZYSTANIE Z SERWISU POLARPERSONALTRAINER.COM

Po przesłaniu danych treningowych z komputera treningowego do dziennika możesz z łatwością analizować aktywność i planować przyszłe sesje treningowe. Do przesyłania danych treningowych potrzebne jest urządzenie Polar FlowLink (sprzedawane oddzielnie).

Na stronie polarpersonaltrainer.com możesz w łatwy sposób analizować swoje dane treningowe, a krzywa obciążenia treningowego pozwoli Ci odnaleźć idealny balans pomiędzy treningiem a odpoczynkiem.



FITNESS TEST

Polar Fitness Test pozwala ocenić sprawność w zaledwie 5 minut. Test oblicza Twoją maksymalną zdolność do przyswajania tlenu (VO_{2max}) na podstawie podanych informacji i Twojego tętna spoczynkowego.

Porównując regularnie wyniki testu, możesz śledzić poprawę swojej sprawności. Powtarzaj test co 6 tygodni, aby sprawdzić swoje postępy.

OWNZONE

Funkcja Polar OwnZone® określa limity Twojego tętna dla danej sesji treningowej. Twój stan fizyczny może być różny w zależności od dnia i godziny: przykładowo jeśli odczuwasz zmęczenie lub stres albo nie odzyskałeś pełni sił po ostatniej sesji treningowej, Polar odczyta to z rytmu pracy serca i zaproponuje trening idealnie dopasowany do Twojego aktualnego stanu.

PLANOWANIE TRENINGU INTERWAŁOWEGO

Planuj treningi interwałowe w oparciu o czas, tętno, prędkość/tempo lub dystans i korzystaj z porad podczas sesji. Do mierzenia prędkości, tempa i dystansu wymagany jest czujnik GPS G1 lub sensor biegowy S1. Jeśli pulsometr RS300X został zakupiony bez wymaganych akcesoriów, można je dokupić osobno w dowolnym momencie.

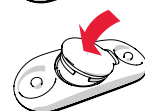
DANE TECHNICZNE RS300X

Zarówno pulsometr, jak i nadajnik na klatkę piersiową nadają się do noszenia podczas kąpieli i pływania (wodoodporność do 30 m).

Typ baterii	CR2032
Żywotność baterii	11 miesięcy (1 h treningu dziennie)
Temperatura robocza	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Spód koperty	poliamid
Pasek nadgarstkowy	poliuretan
Klamra paska nadgarstkowego	stal nierdzewna


NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ H1

Typ i żywotność baterii	CR2025, 1500 godzin
Temperatura robocza	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiał kostki	ABS
Materiał paska	poliamid, poliuretan, elastan, poliester
Wodoszczelność	30 m



1. Unieś pokrywę baterii, korzystając z zapięcia na pasku.
2. Włóż baterię tak, aby ujemny biegun baterii (-) był skierowany na zewnątrz.
3. Ustaw występ w pokrywie baterii odpowiednio względem wgłębienia na kostce i dociśnij pokrywę.

Jeśli potrzebujesz dalszej pomocy, zobacz pełną instrukcję użytkownika na stronie polar.com/support

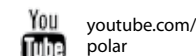
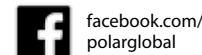
 Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że używasz odpowiedniej baterii.

WSPARCIE TECHNICZNE



polar.com/support/RS300X

ŚLEDŹ NA BIEŻĄCO INFORMACJE O FIRMIE POLAR



Wyprodukowane przez

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

Kompatybilność z produktami Polar i sprzętem sportowym wykorzystującym technologię



07/2014

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
PORADNIK WPROWADZAJĄCY

Polski