

## BUN VENIT

Vă mulțumim că ați ales Polar! În acest mic manual comod vă vom ghida prin bazele RS300X.

### POLARPERSONALTRAINER.COM WEB SERVICE

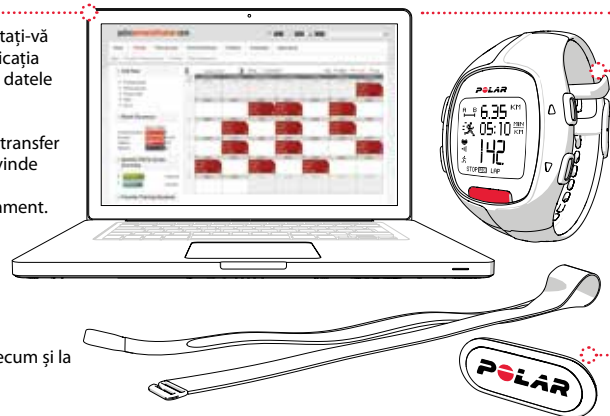
Doar înregistrați-vă și conectați-vă la serviciu. Apoi instalați aplicația **WebSync** pentru a transfera datele antrenamentului dvs.

Aveți nevoie de unitatea de transfer de date **Polar FlowLink** (se vinde separat) pentru transferarea informațiilor dvs. de antrenament.

Analizați antrenamentul dvs., urmăriți progresul dvs. și împărtășiți-l prietenilor dvs.

Vizitați **Flow** web service precum și la [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

Puteți descărca manualul de utilizator complet și versiunea actualizată a acestui ghid la [polar.com/support](http://polar.com/support). Pentru ajutor suplimentar, există unele tutoriale video excelente la [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) pe care puteți să le vizionați.



**POLAR RS300X  
MONITORUL DE RITM CARDIAC**  
Afișează în timp real ritmul dvs. cardiac, viteza și distanța.

Vă ajută să vă antrenați la intensitatea corectă cu zonele de sport și tipurile de exerciții personale editabile (Interval, OwnZone, Basic (Bază) și Free (Liber)).

Puteți alege informațiile pe care doriți să vedeți prin reglarea opțiunilor de afișare.

### SENZORUL PENTRU RITMUL CARDIAC POLAR H1\*

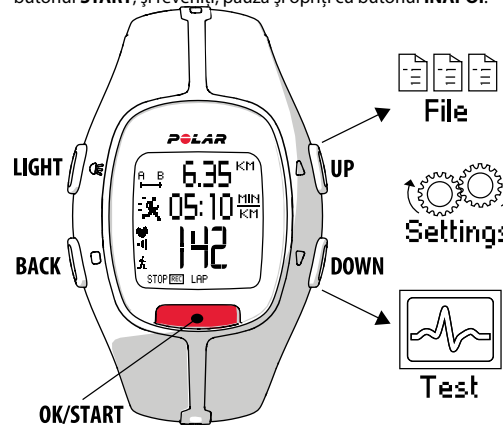
Purtați cureaua confortabilă și conectorul pe piept pentru a înregistra corect ritmul dvs. în monitorul de ritm cardiac în timpul antrenamentului.

\*H1 se numea anterior WearLink iar denumirea se folosește încă în interfața de utilizator RS300X.

**SENZORUL GPS G1 și S1 FOOT POD** sunt accesorii disponibile pentru măsurarea vitezei și distanței.

## FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU RS300X

Navigați prin meniu apăsând **SUS** sau **JOS**. Confirmați selecțiile cu butonul **START**, și reveniți, pauză și opriți cu butonul **ÎNAPOI**.



### SFATURI UTILE

Puteți schimba vizualizarea antrenamentului în timpul antrenamentului prin navigarea cu **SUS** sau **JOS** și faceți o tură apăsând **START**. Apăsați și țineți apăsat butonul **LUMINĂ** pentru a accesa meniul rapid, atunci când se poate, de exemplu, reglați funcția **HeartTouch**. Atunci când este activată funcția **HeartTouch**, puteți accesa diferite informații ale antrenamentului în timp ce vă antrenați, prin apropierea RS300X de senzorul ritmului cardiac.

## ÎNCEPEȚI

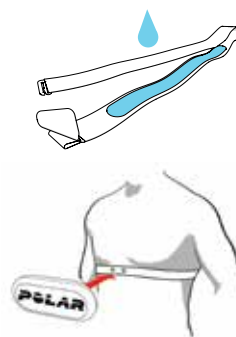
Pentru a activa RS300X, țineți apăsat orice buton timp de o secundă și treceți prin Setările de bază.

Pentru a obține cele mai exacte și mai personale date ale antrenamentului, este important să furnizați setări fizice corecte, precum vârsta și greutatea dvs.

### PURTAȚI SENZORUL PENTRU RITM CARDIAC

1. Umeziți bine suprafețele electrozilor benzii.
2. Fixați cureaua emițătorului în jurul pieptului până când aceasta este strânsă pe corp și confortabilă.
3. Atașați conectorul.

După antrenament detașați conectorul emițătorului de la bandă și clătiți banda sub un jet de apă. Pentru instrucțiuni mai detaliate, consultați manualul de utilizator la [polar.com/support](http://polar.com/support).



## ANTRENAMENT CU RS300X

### PENTRU A ÎNCEPE

1. Purtați RS300X și senzorul pentru ritm cardiac (H1 sau WearLink).
2. În modul timp, apăsați **START**. Selectați (**Settings > Exercise** (Setări > Exerciții)) tipul de exercițiu (Free (Liber), Basic (Bază), Interval sau OwnZone) pe care doriți să îl utilizați. Exercițiul Free (Liber) este setat ca implicit. Exercițiul Basic (Bază) de exemplu, vă ghidează înspre un antrenament de intensitate moderată.
3. Așteptați până când monitorul ritmului cardiac găsește ritmul dvs. cardiac și apăsați din nou **START**.

Puteți vedea ritmul dvs. cardiac, cantitatea de calorii pe care le-ați ars, durata sesiunii și informații despre zonă în timp real, în timp ce vă antrenați. Vizitați [polar.com/support](http://polar.com/support) pentru a afla mai multe despre beneficiile antrenamentelor la diverse intensități.

### PENTRU OPRIREA SAU ÎNTRERUPEREA ANTRENAMENTULUI

Pentru a face o pauză în timpul sesiunii de antrenament, apăsați **ÎNAPOI**. Pentru a continua antrenamentul, apăsați **START**. Pentru a opri sesiunea, apăsați din nou **ÎNAPOI**.

Găsiți detalii ale antrenamentului dvs. navigând **File** și selectați sesiunea de antrenament pe care doriți să o vizualizați. Acolo puteți vedea:

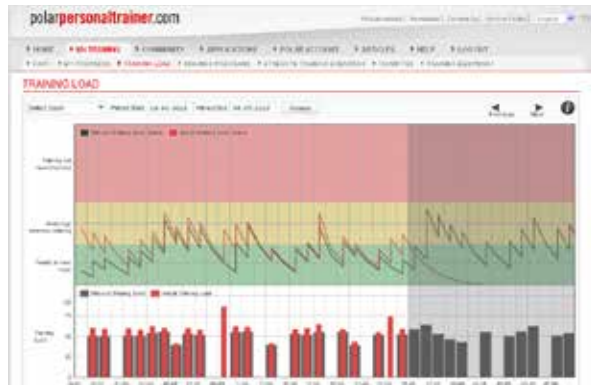
- » cât a durat sesiunea lor
- » cantitatea de calorii arse
- » ritmul dvs. cardiac mediu și maxim
- » timpul pe care l-ați petrecut antrenându-vă pe fiecare dintre cele cinci zone de ritm cardiac

## CARACTERISTICI-CHEIE

### FOLOSIND POLARPERSONALTRAINER.COM

Atunci când transferați rezultatele antrenamentului de pe calculatorul dvs. de antrenament în Jurnalul dvs., vă puteți urmări cu ușurință antrenamentul și vă puteți planifica sesiunile viitoare de antrenament. Aveți nevoie de unitatea de transfer de date Polar FlowLink (se vinde separat) pentru transferarea informațiilor dvs. de antrenament.

În polarpersonaltrainer.com puteți analiza cu ușurință datele antrenamentului dvs. și puteți observa echilibrul perfect dintre antrenament și odihnă din curba Volumului de antrenament.



### TEST FORMĂ FIZICĂ

Cu testul de formă fizică Polar puteți stabili nivelul formei dvs. fizice în numai 5 minute. Testul calculează consumul dvs. maxim de oxigen ( $VO_{2max}$ ) pe baza informațiilor dvs. personale, precum și ritmul dvs. de rezistență cardiacă.

Comparând în mod regulat rezultatele testelor dvs. puteți vedea cum se modifică în timp forma dvs. fizică. Repetați testul la fiecare 6 săptămâni și vedeți progresul dvs.

### OWNZONE

Polar OwnZone® stabilește limitele ritmului dvs. cardiac personal pentru o sesiune de antrenament. În funcție de zi și de oră, starea dvs. fizică poate fi diferită, de exemplu, dacă sunteți stresat sau obosit, sau dacă nu v-ați recuperat complet după cea mai recentă sesiune de antrenament. Polar poate determina respectivele informații din ritmul dvs. cardiac și vă poate ghida către zona de antrenament ideală pentru momentul respectiv.

### PROGRAME DE ANTRENAMENT PE INTERVALE CONDUSE DE ANTRENOR

Creați antrenamente pe intervale în funcție de oră, ritm cardiac, viteză/ritm sau distanță și obțineți îndrumare pe parcursul antrenamentului dvs. Aveți nevoie de un senzor G1 GPS sau de un foot pod S1 pentru măsurarea vitezei, ritmului sau distanței. Dacă ați cumpărat RS300X fără accesoriile necesare, nu vă faceți griji, le puteți cumpăra oricând mai târziu.

## SPECIFICAȚII TEHNICE RS300X

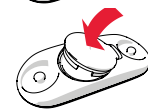
Atât monitorul ritmului cardiac, cât și senzorul de ritm cardiac sunt adecvate pentru scaldat și înot (rezistență în apă 30 m), atât timp cât butoanele nu sunt apăsată sub apă.

Tipul bateriei	CR2032
Durata de viață a bateriei	11 luni (1 h de antrenament pe zi)
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F
Capac spate	poliamidă
Cureaua pentru încheietură	poliuretan
Catarama benzii pentru încheietură	oțel inoxidabil

### H1 SENZOR PENTRU RITMUL CARDIAC

Tipul și durata de viață a bateriei	CR2025, 1500 de ore de folosire
Temperatura de funcționare	-10 °C până la +50 °C / 14 °F până la 122 °F

Materialul conectorului	ABS
Materialul curelei	poliamidă, poliuretan, elasthan, poliester
Rezistență apă	30 m.



Din motive de siguranță, asigurați-vă că utilizați bateria corectă.

1. Ridicați capacul bateriei pentru a-l deschide folosind clema de pe curea.
2. Introduceți bateria nouă în interiorul capacului cu partea negativă (-) spre exterior.
3. Aliniați marginea capacului bateriei cu fanta de pe conector și apăsați capacul bateriei la loc în poziție.

Dacă aveți nevoie de informații suplimentare, vedeți manualul complet de utilizator la [polar.com/support](http://polar.com/support)

## GĂSIȚI SUPT PENTRU PRODUS



[polar.com/support/RS300X](http://polar.com/support/RS300X)

### RĂMÂNEȚI CONECTAȚI CU POLAR



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Produs de

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Compatibil cu produsele Polar și multe piese de echipament de gimnastică, utilizând



07/2014

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RS300X**  
GHID DE UTILIZARE

Română