

## TERVETULOA

Kiitos, kun valitsit Polarin!  
Tässä kätevässä oppaassa käydään läpi RS300X:n tärkeimmät ominaisuudet ja käyttöönotto.

### POLARPERSONALTRAINER.COM- VERKKOPALVELU

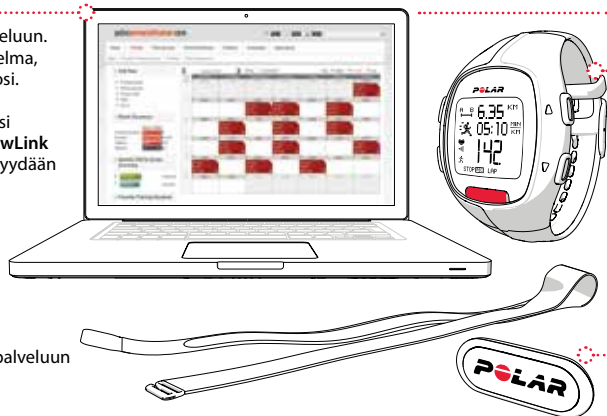
Rekisteröidy ja kirjaudu palveluun.  
Asenna sitten **WebSync**-ohjelma,  
niin voit siirtää harjoitustietosi.

Harjoitustietojen siirtämiseksi  
palveluun tarvitset **Polar FlowLink**-  
tiedonsiirtoyksikköä, jota myydään  
lisätarvikkeena.

Palvelussa voit analysoida  
harjoituksiasi, osallistua  
haasteisiin ja jakaa  
harjoitustiedot ystäväsi  
kanssa.

Tutustu myös uuteen **Flow**-palveluun  
osoitteessa [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

Lataa käyttöohje ja tämän oppaan viimeisin versio osoitteesta  
[polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki). Osoitteessa [polar.com/fi/polar\\_yhteiso/videt](http://polar.com/fi/polar_yhteiso/videt) on  
myös hyödyllisiä ohjevideoita.



### POLAR RS300X -SYKEMITTARI

Näyttää sykkeen, nopeuden ja  
kulkemasi matkan reaaliajassa\*.

Auttaa harjoittelemaan  
oikealla teholla muokattavien,  
henkilökohtaisten sykealueiden  
ja harjoitustyypien (Intervalli,  
OwnZone, Perus ja Vapaa) avulla.

Voit valita haluamasi tiedot näyttöön  
mukauttamalla näyttöasetuksia.

### POLAR-SYKESENSORI H1\*\*

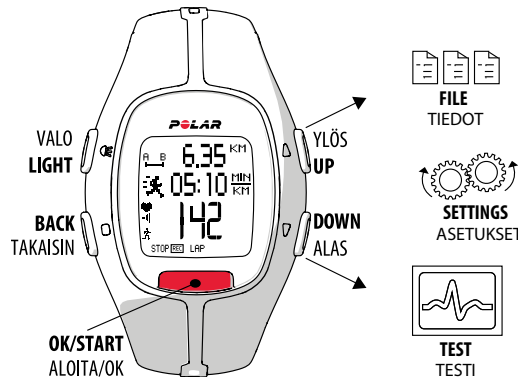
Pue miellyttävän tuntuinen sykevyö  
ja lähetinyksikkö rintakehäsi  
ympäri, niin saat tarkat syketiedot  
sykemittariin harjoituksen aikana.

*\*\* H1 oli aiemmin nimeltään WearLink,  
ja tämä nimi näkyy edelleen RS300X:n  
käyttöliittymässä.*

**G1-GPS-SENSORI** ja **S1-JUOKSUSENSORI** ovat nopeuden  
ja matkan mittaamisessa käytettäviä lisätarvikkeita\*.

## TUTUSTU RS300X:ÄÄN

Selaa valikkoa **YLÖS**- ja **ALAS**-näppäinten avulla. Vahvista valinnat  
painamalla **ALOITA**-näppäintä ja palaa, keskeytä ja lopeta painamalla  
**TAKAISIN**.



### HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ

Voit vaihtaa harjoitusnäkyä harjoituksen aikana selaamalla **YLÖS**  
tai **ALAS** ja tallentaa kierroksen painamalla **ALOITA**-näppäintä.  
Pitämällä **VALO**-näppäintä painettuna voit avata pikavalikon, jossa  
voit muokata esimerkiksi **HeartTouch**-toimintoa. Kun **HeartTouch** on  
käytössä, saat harjoitustietoja näyttöön harjoituksen aikana viemällä  
RS300X:n lähelle sykesensoria.

## ALOITTAMINEN

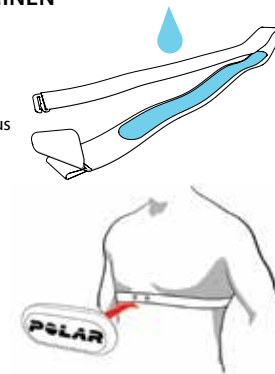
Aktivoi ensin RS300X pitämällä mitä tahansa näppäintä painettuna  
yhdessä sekunnin ajan ja määritä perusasetukset.

Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun  
määrität tarkasti fyysiset asetukset, kuten ikäsi ja painosi.

### SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta sykevyön  
elektrodipinnat.
2. Vie sykevyö rintakehäsi  
ympäri ja säädä vyön pituus  
niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö.

Irrota lähetinyksikkö ja  
huuhtelee sykevyö juoksevalla  
vedellä jokaisen harjoituksen  
jälkeen. Lue tarkemmat tiedot  
käyttöohjeesta osoitteesta  
[polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki).



## HARJOITTELU RS300X:N KANSSA

### NÄIN PÄÄSET ALKUUN

1. Pue RS300X ja sykesensori (H1 tai WearLink) yllesi.
2. Paina **ALOITA**-näppäintä ajannäyttötulossa. Valitse **Settings - Exercise** (Asetukset > Harjoitus) haluamasi harjoituksen tyyppi **Free** (Vapaa), **Basic** (Perus), **Interval** (Intervalli) tai **OwnZone**. Oletusasetus on Vapaa. Perusharjoitus tarkoittaa keskitason intensiteetin harjoitusta.
3. Odota, kunnes sykemittari löytää sykesensorin, ja paina **ALOITA** uudelleen.

Näet sykkeesi, kuluttamiesi kalorien määrän, harjoituksen keston ja sykealueetiedot reaaliajassa harjoituksen aikana. Lue lisää mitä harjoittelu eri tehoalueilla vaikuttaa osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki).

### HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN

Voit keskeyttää harjoituksen painamalla **TAKAISIN**-näppäintä. Voit jatkaa harjoitusta painamalla **ALOITA**-painiketta. Voit lopettaa harjoituksen painamalla **TAKAISIN**-painiketta uudelleen.

Näet tarkat tiedot harjoituksestasi valitsemalla haluamasi harjoituksen kohdasta **Files**. Näytettäviä tietoja ovat

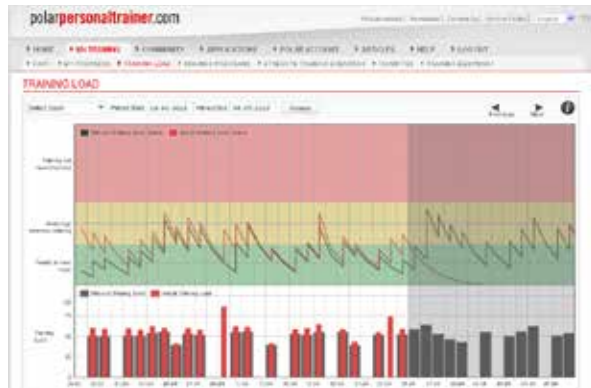
- » harjoituksen kesto
- » kuluttamiesi kalorien määrä
- » keski- ja maksimisyke
- » kuinka kauan harjoitelit sykealueilla 1-5.

## TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

### POLARPERSONALTRAINER.COM-PALVELUN KÄYTTÄMINEN

Kun siirät harjoitustulokset verkkopalvelun päiväkirjaan, voit helposti seurata harjoitteluasi ja suunnitella tulevia harjoituksia. Harjoitustietojen siirtämiseksi tarvitset erikseen myytävää Polar FlowLink -tiedonsiirtoyksikköä.

Polarpersonaltrainer.com-palvelussa voit helposti analysoida harjoitustietojasi ja näet harjoittelun ja levon välisen tasapainon Training Load -harjoituskuormituskäyrästä.



### KUNTOTESTI

Polar-kuntotestin avulla saat kuntotasosi selville 5 minuutissa. Testi laskee maksimaalisen hapenottoykysi ( $VO_{2max}$ ) henkilökohtaisten tietojesi ja leposykkeesi perusteella.

Kun vertaat testituloksiasi säännöllisesti, näet kunnossasi ajan mittaan tapahtuvan paranemisen. Suorita testi kuuden viikon välein, jotta voit seurata edistymistäsi.

### OWNZONE

Polar OwnZone® määrittää harjoitukseen yksilölliset sykerajat. Fyysinen tilasi saattaa vaihdella päivän ja kellonajan mukaan tai jos olet esimerkiksi väsynyt tai stressaantunut tai et ole vielä ehtinyt palautua täysin edellisestä harjoituksestasi. Polar pystyy lukemaan nämä tiedot sykkeestäsi ja ohjaa sinua harjoittelemaan aina oikealla teholla.

### OHJATUT INTERVALLIHARJOITUKSET

Voit luoda ohjattuja intervalliharjoituksia, jotka perustuvat aikaan, sykkeeseen, nopeuteen/vauhtiin tai matkaan. Harjoituksen aikana saat ohjeet sekä mittarin näytölle että äänimerkeillä. Nopeuden, vauhdin ja matkan mittaaminen edellyttää G1-GPS-sensoria tai S1-juoksusensoria. Jos et hankkinut tarvittavaa lisävarustetta RS300X:n mukana, ei hätää: voit hankkia sen erikseen myöhemmin.

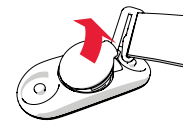
## RS300X TEKNISET TIEDOT

Sekä sykemittaria että sykesensoria voidaan käyttää kylvyssä ja uudessa (vesitiiveys 30 m). Älä kuitenkaan paina näppäimiä veden alla.

Paristotyyppi	CR 2032
Pariston kesto	11 kuukautta (1 h harjoittelua päivässä)
Käyttölämpötila	-10 °C ... +50 °C
Takakansi	Polyamidi
Ranneke	Polyuretaani
Rannekkeen solki	Ruostumaton teräs


### H1-SYKESENSORI

Paristotyyppi ja kesto	CR 2025, 1 500 käyttötuntia
Käyttölämpötila	-10 °C ... +50 °C
Lähetinyksikön materiaali	ABS
Sykevyön materiaali	Polyamidi, polyuretaani, elastaani, polyesteri
Vesitiiveys	30 m



1. Avaa paristotilan kansi sykevyön soljen avulla.
2. Aseta uusi paristo kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
3. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen.

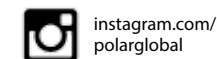
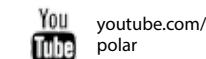
Jos tarvitset tarkempia ohjeita, löydät käyttöohjeen osoitteesta [polar.com/fi/tuki](http://polar.com/fi/tuki).

 Turvallisuussyistä käytä aina oikeanlaista paristoa.

## TUOTETUKI

[polar.com/fi/tuotetuki/RS300X](http://polar.com/fi/tuotetuki/RS300X)

### SEURAA POLARIN KUULUMISIA



Valmistaja

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
90440 KEMPELE  
Puh. (08) 5202 100  
Faksi (08) 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)



Yhteensopiva Polar-tuotteiden ja monien kuntosalilaitteiden kanssa, jotka käyttävät GymLinkiä

17953257.00 FIN 07/2014 10011

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RS300X**  
PIKAOPAS

Suomi