

## VÄLKOMMEN

Tack för att du väljer Polar!  
I denna häandiga lilla guide kommer vi att gå igenom grunderna i RS300X.

### POLARPERSONALTRAINER.COM WEBBTJÄNST

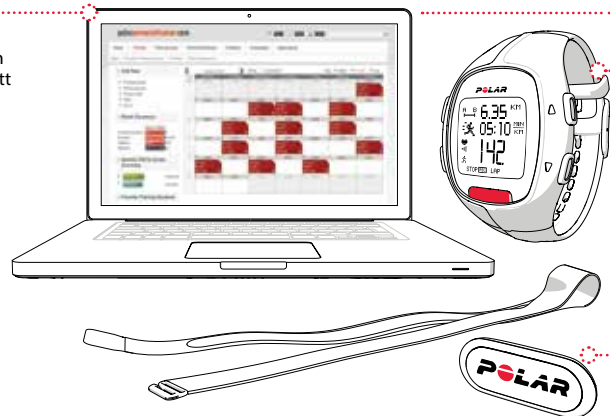
Registrera dig och logga in på tjänsten. Installera sedan programmet **WebSync** för att överföra dina träningsdata.

Du behöver **Polar FlowLink** dataöverföringsenhet (säljs separat) för att överföra din träningsinformation.

Analysera din träning, följ din utveckling och dela den med dina vänner.

Besök **Flow** webbtjänst och [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

Du kan ladda ner den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna guide på [polar.com/support](http://polar.com/support). Om du vill ha mer hjälp finns videohandledningar på [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).



### POLAR RS300X PULSMÄTARE

Visar din puls, hastighet och sträcka i realtid\*.

Hjälper dig att träna med rätt intensitet med redigerbara personliga sportzoner och träningstyper (Interval, OwnZone, Basic och Free).

Du kan välja den information du vill se genom att justera träningsdisplayer.

### POLAR PULSSENSOR H1\*\*

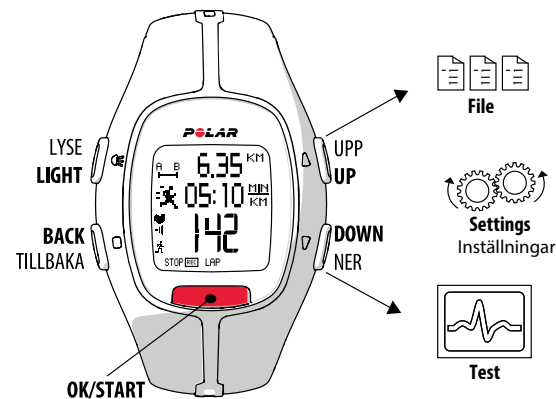
Tag på dig den bekväma pulssensorn runt bröstkorgen för att få exakt puls i pulsmätaren under träning.

\*\* H1 kallades tidigare WearLink och namnet används fortfarande i RS300X användargränssnitt

\* G1 GPS-SENSOR och S1 FOTSENSOR är tillgängliga tillbehör för mätning av hastighet och sträcka.

## LÄR KÄNNA DIN RS300X

Du bläddrar genom menyn genom att trycka på **UPP** eller **NER**. Bekräfta valen med **START**-knappen och gå bakåt, pausa och stoppa med **TILLBAKA**-knappen



### ANVÄNDBARA TIPS

Du kan ändra träningsdisplayer under träning genom att bläddra **UPP** eller **NER** och lagra en varv-/mellantid genom att trycka på **STARTA**. Tryck och håll in **LYSE** för att komma till snabbmenyn, där du till exempel kan justera **HeartTouch**. När **HeartTouch** är på kan du komma åt olika träningsinformation under träning genom att föra RS300X nära pulssensorn.

## KOMMA IGÅNG

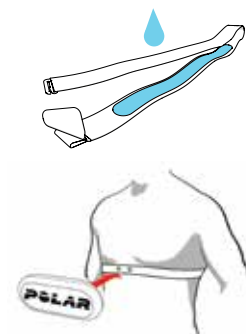
Tryck och håll in en valfri knapp i en sekund för att aktivera RS300X och gå igenom Grundinställningarna.

För att få de mest exakta och personliga träningsuppgifterna är det viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna som din träningsbakgrund, ålder och vikt.

### TAG PÅ PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Tag på dig bältet runt bröstkorgen och justera så att det sitter åt ordentligt.
3. Fäst sändarenheten på bältet.

Lossa sändarenheten och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. Se den fullständiga användarhandboken på [polar.com/support](http://polar.com/support) för mer detaljerade instruktioner.



## TRÄNA MED DIN RS300X

### KOMMA IGÅNG

1. Tag på dig RS300X och pulssensorn (H1 eller WearLink).
2. I klockläget trycker du på **STARTA**. Välj (**Settings > Exercise**) den träningstyp (Free, Basic, Interval eller OwnZone) du vill använda. Free-träning är inställd som standard.
3. Vänta tills din pulsmätare hittar din pulssensor och tryck på **STARTA** igen.

Du kan se din puls, antalet kalorier du har förbrukat, träningstid och zoninformation i realtid under träning. Besök [polar.com/support](http://polar.com/support) för att lära dig mer om effekterna av träningen med olika intensiteter.

### PAUSA OCH STOPPA TRÄNINGEN

Du pausar ditt träningspass genom att trycka på **TILLBAKA**. Tryck på **STARTA** för att fortsätta träna. Du avslutar träningspasset genom att trycka på **TILLBAKA** igen.

Se detaljer om din träning genom att bläddra i **File** och välja det träningspass du vill se. Där kan du se:

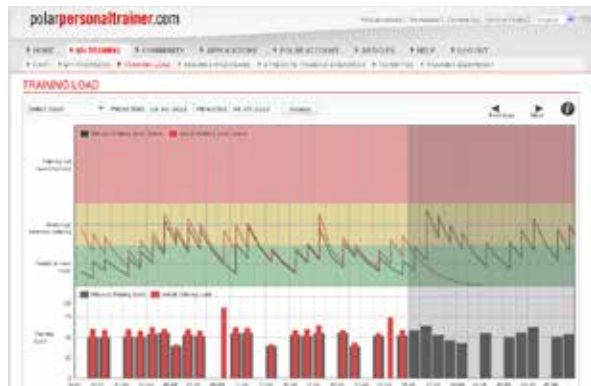
- » hur länge träningspasset pågick
- » antalet förbrukade kalorier
- » din snitt- och maxpuls
- » träningstiden i var och en av de fem pulszonerna

## HUVUDFUNKTIONER

### ANVÄNDA POLARPERSONALTRAINER.COM

När du överför träningsresultat från din träningsdator till din Dagbok kan du enkelt följa upp din träning och planera dina framtida träningspass. Du behöver Polar FlowLink dataöverföringsenhet (säljs separat) för att överföra din träningsinformation.

På polarpersonaltrainer.com kan du enkelt analysera dina träningsdata och se den optimala balansen mellan träning och vila från grafen Träningsbelastning.



### KONDITIONSTEST

Med Polar Fitness Test kan du fastställa din konditionsnivå på bara 5 minuter. Testet beräknar din maximala syreupptagning ( $VO_{2max}$ ) baserat på dina personliga uppgifter och din vilopuls.

Genom att regelbundet jämföra dina testresultat kan du se hur din kondition förbättras över tid. Upprepa testet var sjätte vecka och se hur din kondition utvecklas.

### OWNZONE

Polar OwnZone® fastställer din personliga pulszon för ett träningspass. Beroende på dag och tid kan ditt fysiska tillstånd variera. Om du till exempel är stressad eller trött eller om du inte har återhämtat dig helt från ditt senaste träningspass. Polar kan fastställa den informationen utifrån din puls och rekommendera din idealiska träningszon för träningspasset.

### TRÄNINGSPASS MED INTERVALLTRÄNING

Skapa intervallträningsspass baserade på tid, puls, hastighet/tempo eller sträcka och få vägledning under din träning. Du behöver en G1 GPS-sensor eller en S1 fotsensor för att mäta hastighet, tempo eller sträcka. Om du köpt din RS300X utan det tillbehör som krävs behöver du inte oroa dig. Du kan alltid köpa en senare.

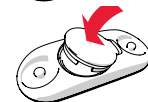
## TEKNISKA SPECIFICATIONER RS300X

Både pulsmätaren och pulssensorn är lämpliga för bad och simning (vattenresistens 30 m) så länge som knapparna inte trycks in under vatten.

Batterityp	CR2032
Batteriets livslängd	11 månader (1 tim träning per dag)
Drifttemperatur	-10 °C till +50 °C
Baksida	Polyamid
Armband	Polyuretan
Spänne i armbandet	Rostfritt stål

### H1 PULSSENSOR

Batterityp och batteritid	CR2025, 1 500 timmars användning
Drifttemperatur	-10 °C till +50 °C
Material i sändarenhet	ABS
Material i elektrodbälte	polyamid, polyuretan, elasthan, polyester
Vattenresistent	30 m.



Av säkerhetsskäl ska du se till att du använder rätt batteri.

1. Lyft upp batterilocket genom att använda haken på bältet.
2. Sätt in batteriet i batterilocket med den negativa polen (-) utåt.
3. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats.

Om du behöver mer hjälp med detta, se den fullständiga användarhandboken på [polar.com/support](http://polar.com/support)

## HITTA PRODUKTSUPPORT

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

### FÅ DE SENASTE UPPDATERINGARNA FRÅN 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)

Tillverkas av

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)

Kompatibel med Polar-produkter och gymutrustning som använder



17953265.00 BUNDLE LATAM/EMEA/SCAN 07/2014 10011  
17953259.00 SWE 07/2014 10011

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RS300X**  
KOM IGÅNG-GUIDE