

HOŞ GELDİNİZ

Polar'ı seçtiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kılavuzda, RS300X'in temel kullanım bilgileri yer almaktadır.

POLARPERSONALTRAINER.COM WEB HİZMETİ

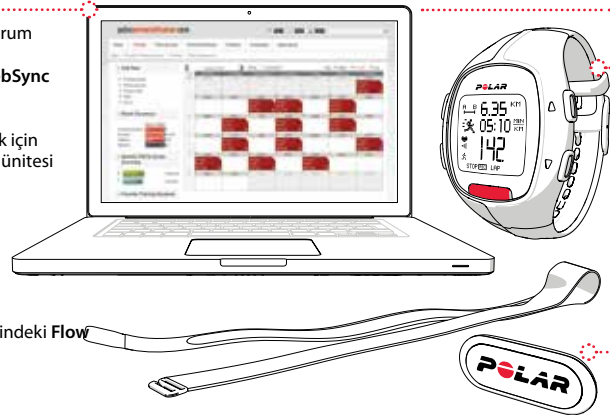
Bu hizmete kaydolun ve oturum açın. Daha sonra egzersiz verilerinizi aktarmak için WebSync uygulamasını yükleyin.

Egzersiz verilerinizi aktarmak için Polar FlowLink veri aktarım ünitesi (ayrı satılır) gerekir.

Egzersizinizi analiz edin, ilerleme durumunuzu takip edin ve arkadaşlarınızla paylaşın.

Ayrıca polar.com/flow adresindeki Flow web hizmetini ziyaret edin.

Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun en son sürümünü polar.com/support adresinden indirebilirsiniz. Eğitim videoları için polar.com/en/polar_community/videos adresini ziyaret edin.



**POLAR RS300X
KALP ATIŞ HIZI İZLEME AYGITI**
Kalp atış hızınızı, hızı ve mesafeyi gerçek zamanlı olarak gösterir.

Düzenlenebilir kişisel spor bölgeleri ve egzersiz türleri ile (Interval, OwnZone, Basic & Free - Aralıklı, OwnZone, Temel ve Serbest) doğru zorluk derecesinde egzersiz yapmanıza yardımcı olur.

Ekran seçeneklerini ayarlayarak görmek istediğiniz bilgileri seçebilirsiniz.

POLAR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ H1*

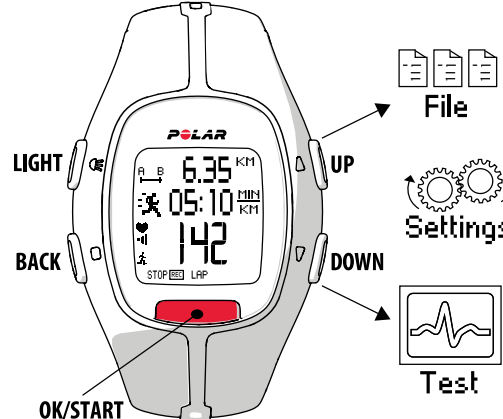
Egzersiz yaparken kalp atış hızı izleme aygıtında kalp atış hızınızı doğru olarak almak için kayışı ve konektörü göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin.

*H1 daha önce WearLink olarak adlandırılmaktaydı ve bu isim RS300X kullanıcı arayüzünde kullanılmaya devam etmektedir.

**HIZ VE MESAFİYİ ÖLÇMEK İÇİN G1 GPS
SENSÖRÜ ve S1 AYAK MODÜLÜ** aksesuarları mevcuttur.

RS300X HAKKINDA GENEL BİLGİLER

Menüde gezinmek için **YUKARI** veya **AŞAĞI** düğmesine basın. Seçimleri onaylamak için **BAŞLAT** düğmesine ve geri dönme, duraklatma ve durdurma için **GERİ** düğmesine basın.



YARARLI İPUÇLARI

YUKARI veya **AŞAĞI**'ya basarak egzersiz görünümünü değiştirebilir ve **BAŞLAT**'a basarak bir tur atabilirsiniz. **İŞİK** düğmesini basılı tutarak hızlı menüye erişebilir ve hızlı menüde örneğin **HeartTouch**'ı ayarlayabilirsiniz. **HeartTouch** özelliği etkinken, egzersiz yaparken RS300X'i kalp atış hızı sensörüne yaklaştırarak farklı egzersiz bilgilerine erişebilirsiniz.

BAŞLARKEN

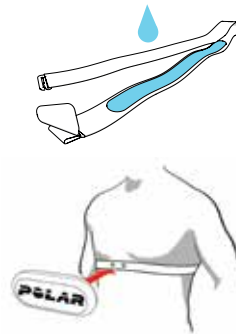
Öncelikle, RS300X'i etkinleştirmek için herhangi bir düğmeyi bir saniye süreyle basılı tutun ve Basic Settings'e (Temel Ayarlar) gidin.

En doğru ve kişisel egzersiz verilerini almak için yaşınız ve kilonuz gibi fiziksel bilgilerinizi ayarlarken özen göstermeniz önemlidir.

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN GİYİLMESİ

1. Kayışın elektrot bölgesini suyla ıslatın.
2. Kayışı göğüs hizasında vücudunuza sarıp sabitleyin ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın.

Egzersizden sonra konektörü çıkarın ve temiz kalması için kayışı suyla yıkayın. Daha fazla bilgi için polar.com/support adresinde yer alan tam kapsamlı kullanım kılavuzuna bakınız.



RS300X İLE EGZERSİZ

EGZERSİZE HAZIRLIK

1. RS300X'i bileğinize takın ve kalp atış hızı sensörünü (H1 veya WearLink) üzerine giyin.
2. Saat modundayken **BAŞLAT**'a basın. **Settings > Exercise** (Ayarlar > Egzersiz) adımlarını izleyin ve kullanmak istediğiniz Free, Basic, Interval veya OwnZone (Serbest, Temel, Aralıklı veya OwnZone) egzersiz türünü seçin. Varsayılan olarak Free (Serbest) egzersiz ayarlıdır. Temel egzersiz, sizi orta zorluk derecesinde egzersiz yapmanız için yönlendirir.
3. Kalp atış hızı izleme aygıtı kalp atış hızınızı bulana dek bekleyin ve yeniden **BAŞLAT**'a basın.

Egzersiz yaparken kalp atış hızınızı, yaktığınız kalori miktarını, seans süresini ve bölge bilgilerinizi gerçek zamanlı olarak görebilirsiniz. Farklı zorluk derecelerindeki egzersiz kazanımları ile ilgili daha fazla bilgi için polar.com/support adresini ziyaret edin.

EGZERSİZİN DURAKLATILMASI VE DURDURULMASI

Egzersiz seansınıza ara vermek için **GERİ** düğmesine basın. Egzersize devam etmek için **BAŞLAT** düğmesine basın. Seansı durdurmak için yeniden **GERİ**'ye basın. **File** (Dosya) ögesine gidin ve görmek istediğiniz egzersiz seansını seçerek egzersizinize ilgili ayrıntılı bilgilere erişin. Şunları görebilirsiniz:

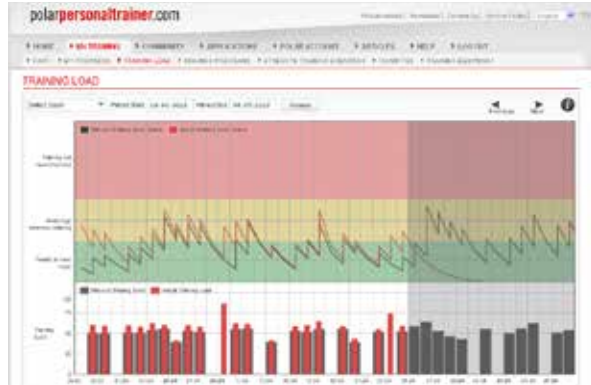
- » seans süresi
- » yaktığınız kalori miktarı
- » ortalama ve maksimum kalp atış hızlarınız
- » beş kalp atış hızı bölgesinin her birinde egzersiz yaparak geçirdiğiniz süre

TEMEL ÖZELLİKLER

POLARPERSONALTRAINER.COM'UN KULLANIMI

Egzersiz bilgisayarınızdaki egzersiz sonuçlarını Günlük'e aktardığınızda egzersizinizi kolayca takip edebilir ve ayrıca sonraki egzersiz seanslarınızı planlayabilirsiniz. Egzersiz verilerinizi aktarmak için Polar FlowLink veri aktarım ünitesi (ayrı satılır) gerekir.

Polarpersonaltrainer.com adresinde egzersiz verilerinizi kolayca analiz edebilir ve Training Load (Egzersiz Yükü) grafiğinden egzersiz ve dinlenme durumunuz arasındaki dengeyi görebilirsiniz.



KONDISYON TESTİ

Polar Kondisyon Testi ile kondisyon düzeyinizi yalnızca 5 dakikada belirleyebilirsiniz. Test, kişisel bilgilerinize ve dinlenme kalp atış hızı değerimize dayalı olarak maksimum oksijen alımınızı (VO_{2max}) hesaplar.

Test sonuçlarınızı düzenli olarak karşılaştırarak kondisyon düzeyinizin zamanla nasıl iyileştiğini görebilirsiniz. İlerleme durumunuzu görmek için testi her 6 haftada bir tekrarlayın.

OWNZONE

Polar OwnZone®, bir egzersiz seansı için kişisel kalp atış hızı sınırlarınızı belirler. Örneğin gergin veya yorgunsanız veya son egzersiz seansınızdan sonra yeterince dinlenemediyse gün ve saate bağlı olarak fiziksel durumunuz değişebilir. Polar bu bilgileri kalp atış hızınızdan belirleyebilir ve sizi ideal egzersiz bölgenize yönlendirir.

YÖNLENDİRMELİ ARALIKLI EGZERSİZ ÇALIŞMALARI

Egzersiziniz sırasında süre, kalp atış hızı, hız/tempo veya mesafeye dayalı aralıklı çalışmalar oluşturun. Hız, tempo veya mesafeyi ölçmek için bir G1 GPS Sensörü veya bir S1 ayak modülü gerekir. RS300X'i aksesuarsız satın aldıysanız endişelenmeyin, aksesuarı daha sonra da satın alabilirsiniz.

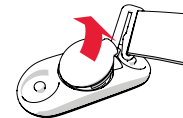
RS300X TEKNİK ÖZELLİKLER


Suda düğmelere basmadığınız sürece, kalp atış hızı izleme aygıtı ve kalp atış hızı sensörü banyo ve yüzme için uygundur (su geçirmezlik 30 m).

Pil tipi	CR2032
Pil ömrü	11 ay (her gün 1 saat egzersiz)
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Arka kapak	Polyamid
Bileklik kayışı	Poliüretan
Bileklik kayışı tokası	Paslanmaz çelik

H1 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil tipi ve ömrü	CR2025, 1.500 saat kullanım
Çalışma sıcaklığı	-10 °C ila +50 °C / 14 °F ila 122 °F
Konektör malzemesi	ABS
Kayış malzemesi	Polyamid, Poliüretan, Elastan, Polyester
Su geçirmezlik	30 m.



 **Güvenliğiniz için doğru pili kullandığınızdan emin olun.**

1. Kayışın üzerindeki klipsi kullanarak pil kapağını açın.
2. Eksi (-) kutbu dışa bakacak şekilde yeni pili kapağın içine yerleştirin.
3. Pil kapağının üzerindeki çıkıntıyı konektörün üzerindeki yuvaya hizalayın ve bastırarak pil kapağını yerine takın.

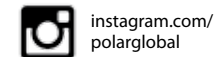
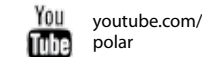
Daha fazla bilgi için tam kapsamlı kullanım kılavuzunu polar.com/support adresinde bulabilirsiniz.

ÜRÜN DESTEĞİ



polar.com/support/RS300X

POLAR İLE BAĞLANTIDA KALIN



Üretici:

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

Polar ürünleri ve aşağıdaki teknolojiyi kullanan birçok spor ekipmanı ile uyumludur



17953249.00 07/2014

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
HIZLI BAŞLANGIÇ KILAVUZU

Türkçe