

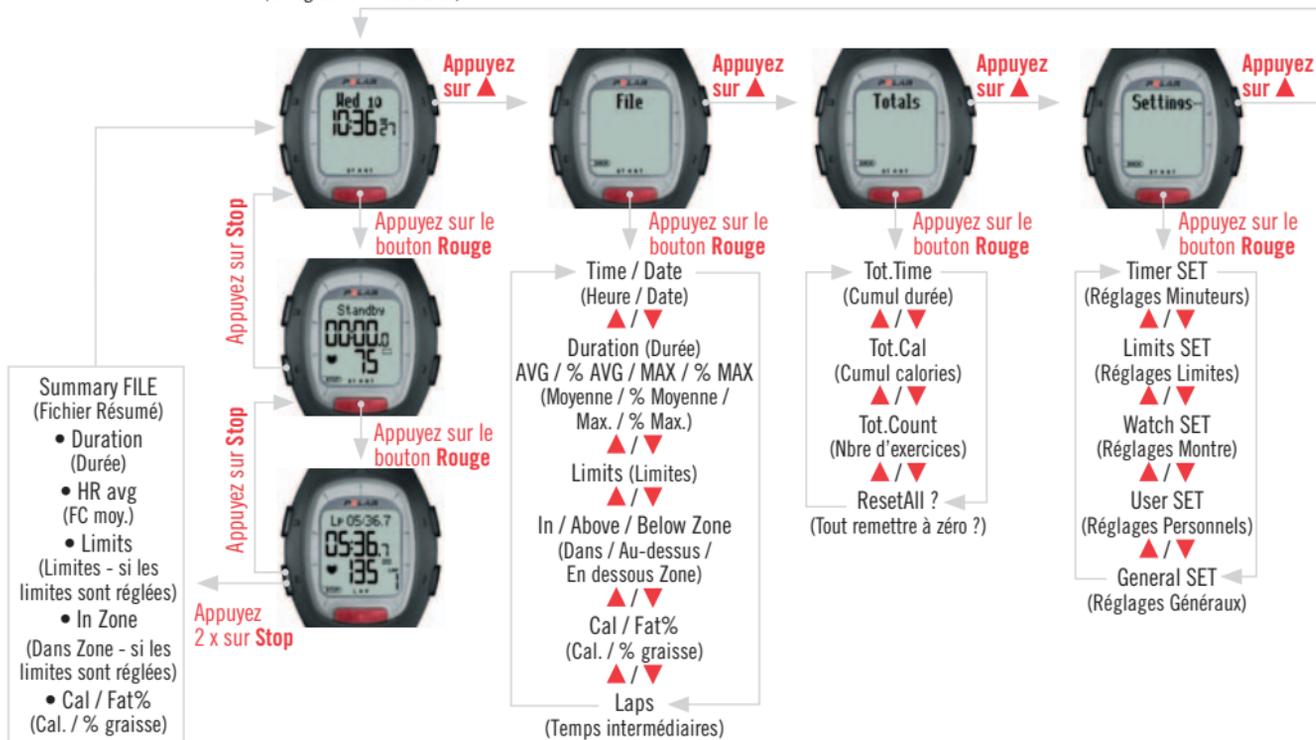
INSTRUCTIONS RAPIDES POLAR RS100

Mode Heure
Mode "Standby"
(Pré-exercice)
Mode "Recording"
(Enregistrement Exercice)

Visualisez en détail
les données de
votre dernière
séance d'exercice.

Visualisez les
données cumulées
de toutes vos
séances d'exercice.

Changez l'heure,
l'alarme et d'autres
réglages.



BOUTONS DU RÉCEPTEUR

Remarque : Appuyer sur un bouton brièvement n'engendre pas les mêmes résultats que d'appuyer sur un bouton longuement (au moins une seconde).

Lumière

- Active le rétro-éclairage de l'écran.
- Active ou désactive tous les boutons lorsque vous êtes en mode Heure ou en mode Enregistrement Exercice (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde). Le verrouillage évite d'activer accidentellement les boutons.

Stop

- Arrête, met en pause ou annule la fonction.
- Permet de sortir d'un menu et de revenir à l'écran précédent.
- Permet de revenir au mode Heure (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde) depuis tout les modes sauf le mode Enregistrement Exercice.
- Permet d'accéder au réglage de l'alarme depuis le mode Heure (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde).



Heart Touch

Pour voir, pendant l'exercice, l'heure et les limites de zone cible sans utiliser les boutons, approchez le récepteur du logo Polar sur l'émetteur. Ainsi aucune pression sur les boutons n'est nécessaire.



- Passe au mode ou au menu suivant.
- Augmente la valeur sélectionnée.
- Modifie les données de la ligne supérieure dans le mode Enregistrement Exercice et dans le mode Heure.
- Active ou désactive l'alarme de zone cible dans le mode Enregistrement Exercice (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde).

- Revient au mode ou au menu précédent.
- Diminue la valeur sélectionnée.
- Modifie les données de la ligne inférieure dans le mode Enregistrement Exercice.

Bouton Rouge

- Démarre, entre dans un menu ou valide une fonction.
- Entre dans le mode ou le menu affiché et accède au sous-menu.
- Entre dans le mode Enregistrement Exercice.
- Permet d'accéder directement au mode Enregistrement Exercice depuis le mode Heure (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde).

1. PRÉSENTATION DU CARDIO RUNNING POLAR RS100	7
1.1 COMPOSANTS DU CARDIO RS100	7
1.2 DÉMARRAGE FACILE	8
2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO RUNNING	12
2.1 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR	12
2.2 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE	14
2.3 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE	15
2.4 ARRÊTER L'EXERCICE ET CONSULTER LE FICHER RÉSUMÉ	19
3. MODE "FILE" (FICHER) - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES	20
4. MODE "TOTALS" (VALEURS CUMULÉES)	24
4.1 VOIR LES VALEURS CUMULÉES	24
4.2 REMETTRE LES VALEURS CUMULÉES A ZÉRO	26
5. MODE "SETTINGS" (RÉGLAGES)	27
5.1 "TIMER SET" (RÉGLAGES DES MINUTEURS)	28
5.2 "LIMITS SET" (RÉGLAGES DES LIMITES DE ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE)	29
5.2.1 Limites OwnZone	30
5.2.2 Limites manuelles	34
5.2.3 Désactiver les limites de Zone Cible	37

5.3 "WATCH SET" (RÉGLAGES DE LA MONTRE)	38
5.3.1 Réglages de l'Alarme	38
5.3.2 Réglages de l'Heure	40
5.3.3 Réglages de la Date	41
5.4 "USER SET" (RÉGLAGES PERSONNELS)	42
5.5 "GENERAL SET" (RÉGLAGES GÉNÉRAUX)	45
5.5.1 Réglages du Volume Sonore	45
5.5.2 Réglages des Unités	46
5.6 PERSONNALISER VOTRE RÉCEPTEUR AVEC UN LOGO	47
6. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS	48
7. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI	50
8. QUESTIONS FRÉQUENTES	52
9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	54
10. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR	56
11. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ	57
12. INDEX	58

Cher client,

Félicitations ! Nous vous remercions d'avoir choisi le Cardio Running Polar RS100 !

Votre Cardio Running vous aidera à atteindre vos objectifs d'entraînement. Grâce à ses différentes options, il vous fournit instantanément des informations sur la façon dont votre corps réagit à l'exercice physique. Votre Cardio Running vous permet notamment de :

Planifier votre programme d'entraînement

- Programmez votre entraînement ou vos séances d'exercice en tenant compte de votre fréquence cardiaque.

Trouver l'allure la mieux adaptée et contrôler l'intensité

- Votre fréquence cardiaque est un indicateur précis de l'intensité de l'exercice - elle reflète le niveau d'effort auquel vous vous exercez. Utilisez la fréquence cardiaque pour trouver une allure que vous serez capable de maintenir.

Vous entraîner en toute sécurité

- Contrôlez votre fréquence cardiaque pendant et après votre exercice afin d'éviter de vous mettre "dans le rouge" et d'éviter le surentraînement.

Mesurer votre progression

- Votre fréquence cardiaque vous permet de mesurer objectivement la progression de votre niveau de forme. Pour une certaine vitesse et une durée ou une distance donnée, votre fréquence cardiaque devrait baisser, et votre forme s'améliorer.

Vous adapter à l'environnement

- L'évolution de votre fréquence cardiaque dépend de facteurs internes et externes qui agissent sur votre corps (par exemple, le stress, les troubles du sommeil, l'altitude et la température). L'utilisation de votre Cardio Running vous permet donc de réaliser des séances de qualité, quelles que soient les conditions d'utilisation.

Nous vous invitons à lire attentivement ce manuel afin de vous familiariser avec votre Cardio Running. Vous y trouverez par ailleurs un chapitre concernant l'entretien.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir avec votre Cardio Running !

POLAR®

1. PRÉSENTATION DU CARDIO RUNNING POLAR RS100

1.1 COMPOSANTS DU CARDIO RS100

Le Cardio Running Polar RS100 se compose des éléments suivants :



Récepteur

Le récepteur affiche et enregistre votre fréquence cardiaque ainsi que vos données d'exercice pendant votre séance d'entraînement. Programmez vos données personnelles dans le récepteur et analysez vos données d'exercice après votre séance d'entraînement.



Emetteur Polar Codé

L'émetteur transmet le signal de votre fréquence cardiaque au récepteur. L'émetteur possède des électrodes sur sa face interne, qui détectent votre fréquence cardiaque.

Ceinture élastique

La ceinture élastique permet de maintenir l'émetteur en place, au niveau de la poitrine.

Services Internet Polar

Le site Internet Polar Running Coach (www.PolarRunningCoach.com) est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. **L'inscription gratuite** vous donne accès à un programme d'entraînement personnalisé, à un calendrier d'entraînement, à des articles utiles et bien plus encore. Pour profiter des dernières améliorations des produits Polar et de conseils en ligne, consultez notre site : www.polar.fi.

Service Après-Vente, Questionnaire Consommateur et Informations sur la Garantie Internationale

Si vous rencontrez des problèmes d'utilisation avec votre Cardio Running, retournez-le avec le Formulaire de Retour à votre Service Après-Vente agréé Polar. En complétant le Questionnaire Consommateur, vous nous aidez à améliorer la qualité du Service Consommateur et à développer des produits et des services répondant à vos besoins. La Garantie de 2 ans Polar est émise pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit. Conservez la Carte Internationale de Garantie, ainsi que votre preuve d'achat.

1.2 DÉMARRAGE FACILE

Lors de la première prise en main de votre Cardio, commencez par effectuer vos réglages dans le mode "Réglages de Base" (Heure, Date, Unités et Réglages Personnels).

Comment effectuer les "Réglages de Base"

Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l'activer une fois lors de la première utilisation. Une fois activé, il ne peut plus être éteint. Soyez très précis lorsque vous effectuez vos "Réglages de Base". En effet ces données influent sur l'exactitude des données (consommation calorique, détermination de la OwnZone, etc.).

Activez le récepteur en appuyant sur n'importe quel bouton. Une fois activé, le récepteur ne peut plus être éteint.

L'affichage se remplit de symboles.

1. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Settings** (Réglages) s'affiche.

2. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous.

Remarques :

- Lorsque vous ajustez une valeur, les chiffres défilent plus vite si vous appuyez longuement sur les boutons ▲ ou ▼.
- Après le remplacement de la pile ou après avoir réinitialisé le récepteur, vous n'avez que la date et l'heure à re-paramétrer dans les "Réglages de Base". Vous pouvez ignorer les autres réglages en appuyant longuement sur le bouton **Stop**.

Conseil : Vous pouvez créer et télécharger des logos pour l'écran de votre Cardio Running en utilisant la fonction Polar Uplink, que vous pouvez télécharger gratuitement sur le site www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 47.

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
3. Time Set (Réglages Heure) <ul style="list-style-type: none">• 12h / 24h	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner le format 12h ou 24h	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none">• AM / PM (pour le format 12h)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner 12h ou 24h	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none">• Hours (Heures)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les heures	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none">• Minutes (Minutes)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les minutes	Bouton Rouge
Remarque : Le format d'affichage de la date dépend du format d'affichage de l'heure (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).		
4. Date Set (Réglages Date) <ul style="list-style-type: none">• Day / Month (Jour / Mois)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none">• Month / Day (Mois / Jour)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none">• Year (Année)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster l'année	Bouton Rouge

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Unit (Unités) • Unités 1 (kg/cm) / Unités 2 (lb/ft)	▲ / ▼ • Sélectionner les unités	Bouton Rouge
6. Weight (Poids) • kg / lbs	▲ / ▼ • Ajuster votre poids	Bouton Rouge
<i>Remarque : Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton Lumière lorsque vous vous trouvez dans les réglages du poids ou de la taille.</i>		
7. Height (Taille) • cm / ft	▲ / ▼ • Ajuster votre taille	Bouton Rouge
• inch (pouces) (Unités 2)	▲ / ▼	Bouton Rouge
8. BirthDay (Date de Naissance) • Day / Month (Jour / Mois)	▲ / ▼ • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)	Bouton Rouge
• Month / Day (Mois / Jour)	▲ / ▼ • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)	Bouton Rouge
• Year (Année)	▲ / ▼ • Ajuster l'année	Bouton Rouge

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
9. Sex (Sexe) • MALE / FEMALE (Masculin / Féminin)	▲ / ▼ • Sélectionner votre sexe	Bouton Rouge

- **Settings done** ("Réglages effectués") s'affiche. Pour changer vos réglages, appuyez sur le bouton **Stop** jusqu'à ce que vous reveniez au menu désiré.
- Pour valider vos réglages, appuyez sur le bouton **Rouge** ou attendez que le récepteur revienne automatiquement à l'affichage de l'Heure.

2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO RUNNING

2.1 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez porter l'émetteur.



1. Attachez une extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.



2. Réglez la longueur de la ceinture pour qu'elle soit ajustée et confortable. Placez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez la boucle.



3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur.



4. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l'endroit et au centre de votre thorax.

Le codage du signal de fréquence cardiaque

Le codage du signal de votre fréquence cardiaque réduit les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardios à proximité. Pour que la recherche du code soit efficace et assurer ainsi une réception sans interférences de votre fréquence cardiaque, gardez votre récepteur dans un rayon de 1 mètre / 3 pieds de l'émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant des cardios ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques. Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre "Précautions d'Emploi", page 50.



♥ L'icône en forme de cœur, entourée d'un cadre, indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé.

♥ L'icône en forme de cœur sans cadre indique que le signal de votre fréquence cardiaque n'est pas codé. La mesure de la fréquence cardiaque ainsi que les fonctions qui y sont associées fonctionnent cependant aussi en mode non-codé.

Remarque : Si le récepteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, vérifiez que les électrodes sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Rapprochez le récepteur de votre poitrine près du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur commence une nouvelle recherche de votre fréquence cardiaque.

2.2 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE

Dans le menu Exercice, deux modes sont disponibles : "Standby" (Pré-exercice) et "Recording" (Enregistrement Exercice). En mode "Standby" (Pré-exercice), votre fréquence cardiaque s'affiche mais votre exercice **n'est pas enregistré**. En mode "Recording" (Enregistrement Exercice), l'exercice est enregistré, et le chronomètre ainsi que d'autres fonctions sont activés.



1. Portez l'émetteur comme décrit au chapitre "*Comment Porter l'Émetteur*", page 12.
2. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **Rouge**. Le récepteur recherche automatiquement le signal de votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque ainsi que l'icône en forme de cœur entouré d'un cadre apparaissent après 15 secondes au maximum.
3. Le texte **Standby** (Pré-exercice) et le symbole  s'affichent. Le récepteur recherche automatiquement votre fréquence cardiaque.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge**. Le chronomètre d'exercice se met en marche et le symbole  s'affiche. Vous êtes maintenant en mode "Recording" (Enregistrement Exercice).

Remarque : Vous pouvez visualiser vos réglages de Timers (Minuteurs) (si activés) dans le mode "**Standby**" (Pré-exercice), en appuyant sur **▲**. Vous pouvez aussi modifier le format d'affichage de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque en battements par minute, bpm, ou en pourcentage de fréquence cardiaque maximale, %FC_{max}) en appuyant sur **▼**.

Vous pouvez aussi commencer directement un exercice depuis l'affichage de l'Heure, en appuyant longuement sur le bouton **Rouge**.

- Les limites Manuelles sont activées par défaut. Pour changer les limites de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 29 avant de commencer votre exercice.
- Si la fonction **OwnZone** est activée, la procédure de détermination de la OwnZone commence. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "*Déterminer vos Limites OwnZone de Fréquence Cardiaque*", page 31.
- Pour ignorer la détermination de la OwnZone et conserver votre précédente OwnZone, appuyez sur le bouton **Rouge** lorsque le symbole OwnZone  s'affiche à l'écran. Si vous n'avez pas déterminé votre OwnZone auparavant, le récepteur utilise les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

2.3 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE

Remarque : Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute ou si un temps intermédiaire a été enregistré.

Activer / désactiver l'Alarme de Zone Cible : Appuyez longuement sur **▲**. Le symbole  indique que le volume sonore de l'Alarme de Zone Cible est activé.

Alarme de Zone Cible : Avec l'Alarme de Zone Cible, vous êtes sûr de vous entraîner à la bonne intensité. Quand les limites de zone cible sont activées, le récepteur émet des bips sonores à chaque fois que vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de vos limites. Vous pouvez régler les limites de zone cible dans le menu "Settings/Limits" (Réglages/Limites). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 29. Si vous vous trouvez en dehors de votre zone cible, l'affichage de votre fréquence cardiaque clignote et le récepteur émet des bips sonores à chaque battement de votre cœur.

Remarque : Lorsque les limites de fréquence cardiaque ne sont pas activées, l'Alarme de Zone Cible ne peut retentir en mode "Recording" (Enregistrement Exercice). Les données de zone cible ne sont alors ni sauvegardées dans "Summary File" (Fichier Résumé), ni dans "File" (Fichier).

Voir l'Heure et les Limites de Zone Cible : Rapprochez le récepteur du logo Polar de l'émetteur. L'heure s'affiche pendant 3 secondes et les limites de zone cible en cours s'affichent ensuite pendant 3 secondes.

Changer les données de la ligne supérieure : Appuyez sur ▲ pour afficher les options suivantes :



Appuyez sur ▲

Temps intermédiaire



Appuyez sur ▲

Heure



Appuyez sur ▲

Calories (Cal)

Calories consommées jusqu'à présent, en kcal.



ou



Appuyez sur ▲

Durée* Timer 1
s'affiche quand
Timer 1 (Minuteur 1) est activé

Durée* Timer 2
s'affiche quand
Timer 2 (Minuteur 2) est activé

* Ne s'affiche que si la fonction Timer (Minuteur) est activée.
Pour plus d'informations sur les Timers (Minuteurs), reportez-vous à la page 28.

Remarque : Si vous n'avez pas effectué vos "Réglages Personnels" dans les "Réglages de Base", l'écran des calories n'apparaît pas.

Changer les données de la ligne inférieure : Appuyez sur ▼ pour afficher les options suivantes :



Appuyez sur ▼

Fréquence cardiaque
en battements par minute
(bpm)



Appuyez sur ▼

Fréquence cardiaque
en pourcentage de votre
fréquence cardiaque
maximale (% FC_{max})



Exemple d'affichage

Par exemple, il peut s'avérer utile lors d'une épreuve de course à pied d'afficher à la fois votre fréquence cardiaque en pourcentage de FC_{max} ainsi que la durée (temps intermédiaire sur la ligne supérieure et le Cumul des temps intermédiaires sur la ligne centrale).

Enregistrer des Temps intermédiaires et le Cumul des Temps intermédiaires : Appuyez sur le bouton **Rouge** pour enregistrer des "Lap Time" (Temps intermédiaires) et des "Split Time" (Cumul des temps intermédiaires).



Le "Lap Time" (Temps intermédiaire) indique le temps écoulé au bout d'un temps intermédiaire. Le "Split Time" (Cumul des temps intermédiaires) indique le temps écoulé entre le début de l'exercice et le dernier temps intermédiaire (par exemple du début de l'exercice jusqu'au 4^{ème} temps intermédiaire).

Remarque : Si vous enregistrez plus de 99 temps intermédiaires (la capacité maximale de votre Cardio Running), le texte **Lap Time FULL** (Temps intermédiaires saturés) s'affiche. Si vous dépassez la capacité maximale d'enregistrement de votre Cardio Running (99 heures 59 min 59 s), le récepteur émet un bip sonore, met l'enregistrement en pause et affiche **HALT** (Arrêt).

Mettre un exercice en Pause : Appuyez sur le bouton **Stop**. L'enregistrement de l'exercice, le chronomètre et les autres calculs sont mis en pause. Vous pouvez consulter les données de la ligne supérieure en appuyant sur **▲**. Pour reprendre l'enregistrement de l'exercice, appuyez sur le bouton **Rouge**.

Éclairage de l'affichage : Si, en mode "Recording" (Enregistrement Exercice), vous activez le rétro-éclairage de l'écran en appuyant sur le bouton **Lumière**, l'affichage de votre Cardio Running s'éclairera automatiquement au cours du même exercice à chaque fois que vous appuyerez sur n'importe quel bouton ou que vous utiliserez la fonction HeartTouch.

Verrouillage  : Appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour activer ou désactiver tous les boutons, sauf le bouton **Lumière**. **Locked** (Boutons désactivés) ou **Unlocked** (Boutons activés) s'affiche. Le verrouillage peut s'avérer utile lorsque vous pratiquez des activités sportives où vous risquez de déclencher les boutons par accident.

2.4 ARRÊTER L'EXERCICE ET CONSULTER LE FICHER RÉSUMÉ

1. Appuyez sur le bouton **Stop** pour mettre l'enregistrement de l'exercice en pause. **Paused** (En pause) ainsi que le symbole "Standby" (Pré-exercice)  s'affichent.
2. Appuyez sur le bouton **Stop. Summary FILE** (Fichier Résumé) s'affiche et les informations suivantes défilent :

- **Duration** (Durée totale d'exercice)
- **HR avg** (Fréquence cardiaque moyenne)
- **Limits** (Limites supérieures et inférieures de votre zone cible, si les limites ont été réglées)
- **In Zone** (Temps passé dans votre zone cible, si les limites ont été réglées)
- **Cal / Fat%** (Nombre de calories brûlées en cours d'exercice et pourcentage de graisse brûlée dans le total des calories consommées)

Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'Heure après avoir affiché les données du Fichier Résumé.

Remarque : Les informations alternent automatiquement sur votre écran. Vous pouvez les faire alterner manuellement en appuyant sur le bouton **Rouge** ou arrêter de les consulter en appuyant sur le bouton **Stop**. Les données d'exercice détaillées sont sauvegardées dans le mode "File" (Fichier).

3. MODE "FILE" (FICHER) - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES



Appuyez sur le bouton **Rouge**

- Time / Date
(Heure / Date)
- ▲ / ▼
- Duration (Durée)
AVG / % AVG / MAX / % MAX
(Moyenne / % Moyenne /
Max. / % Max.)
- ▲ / ▼
- Limits (Limites)
- ▲ / ▼
- In / Above / Below Zone
(Dans / Au-dessus /
En dessous Zone)
- ▲ / ▼
- Cal / Fat%
(Cal. / % graisse)
- ▲ / ▼
- Laps
(Temps intermédiaires)

Le Fichier d'Exercice vous permet de revoir vos données de fréquence cardiaque et d'autres données d'exercice enregistrées au cours de votre séance. Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute ou si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▲. **File** (Fichier) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Date** et **Time** (Heure) s'affichent en alternance.
3. Appuyez sur ▲ / ▼ pour consulter les données enregistrées.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Date</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">10.12.05</p> <p style="font-size: 10px;">BACK OK</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Time</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">10:36^{AM}</p> <p style="font-size: 10px;">BACK OK</p> </div>	<p>La date et l'heure de l'enregistrement s'affichent en alternance</p>
---	---	---

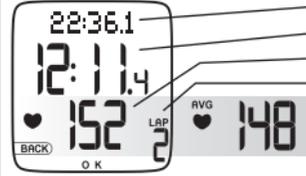
Remarque : Les données alternent automatiquement sur votre écran. Pour les consulter plus rapidement, appuyez sur le bouton **Rouge**.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Duration</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">58:45.5</p> <p style="font-size: 10px;">AVG 148</p> <p style="font-size: 10px;">BACK OK</p> </div>	<p>Durée de l'exercice enregistré</p> <p>Données qui s'affichent en alternance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fréquence cardiaque moyenne - % de la fréquence cardiaque moyenne
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Duration</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">58:45.5</p> <p style="font-size: 10px;">MAX 165</p> <p style="font-size: 10px;">BACK OK</p> </div>	<p style="font-size: 10px;">AVG % 78</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fréquence cardiaque maximale - % de la fréquence cardiaque maximale
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Limits</p> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">80</p> <p style="font-size: 10px;">% 70</p> <p style="font-size: 10px;">BACK</p> </div>	<p>Limites supérieures et inférieures de votre zone cible de fréquence cardiaque (si les limites sont réglées)</p> <p>Remarque : Les limites de votre zone cible de fréquence cardiaque sont affichées soit en % de FC_{max}, soit en bpm, selon l'affichage choisi. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 17.</p>

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	
	<p>Données qui s'affichent en alternance : Temps passé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans (In) - Au-dessus (Above) - En dessous (Below) <p>de la zone cible pendant l'exercice (si les limites sont réglées)</p>
	<p>Calories brûlées au cours de l'exercice et pourcentage de graisse brûlée dans le total des calories consommées*</p>

*Le calcul de la consommation de graisse est effectué à partir du cumul des calories (en kcal) brûlées au cours de l'exercice. Le pourcentage de graisse peut varier entre 10 et 60%. Par exemple, si la dépense énergétique totale au cours d'un exercice est de 245 kcal et que le pourcentage de graisse est de 45%, alors 45% de l'énergie consommée pendant l'exercice provient des réserves de graisse et 55% des hydrates de carbone.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	
	<p>Nombre de temps intermédiaires pris au cours de l'exercice</p>
	<p>Pour voir les données détaillées pour chaque temps intermédiaire, appuyez sur le bouton Rouge.</p> <ul style="list-style-type: none"> • BestLap (Meilleur temps intermédiaire), le temps intermédiaire et le numéro du temps intermédiaire s'affichent • Appuyez sur ▲ / ▼ pour consulter les données de chaque temps intermédiaire • Pour arrêter de consulter les données des temps intermédiaires, appuyez sur le bouton Stop <p><i>Remarque : Les données du meilleur temps intermédiaire s'affichent si vous avez enregistré au moins 3 temps intermédiaires. Le meilleur temps intermédiaire ne peut pas être le dernier temps intermédiaire.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Split time (Cumul des temps intermédiaires) • Lap time (Temps intermédiaire) • Fréquence cardiaque moyenne et fréquence cardiaque finale du temps intermédiaire • Numéro du temps intermédiaire

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

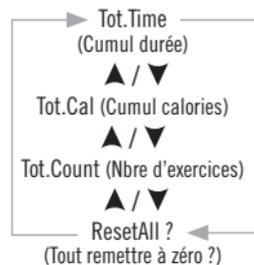
4. MODE "TOTALS" (VALEURS CUMULÉES)

Les Valeurs Cumulées ou "Totals" font le cumul des données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice. Vous pouvez donc utiliser le Fichier des Valeurs Cumulées comme compteur hebdomadaire / mensuel de vos données d'entraînement. Ces valeurs sont mises à jour automatiquement, à chaque fois que vous arrêtez l'enregistrement d'un exercice. Cette fonction garde en mémoire vos Valeurs Cumulées depuis la dernière remise à zéro. Pour plus d'informations sur la manière de remettre les Valeurs Cumulées à zéro, reportez-vous à la page 26.

Remarque : Si vous n'avez encore aucune Valeur Cumulée, **No Totals** (Pas de Valeurs Cumulées) s'affiche.



Appuyez sur le bouton Rouge



4.1 VOIR LES VALEURS CUMULÉES

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▲ ou ▼ jusqu'à ce que **Totals** (Valeurs Cumulées) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton Rouge. **Tot.Time** (Durée totale) et la durée totale cumulée de vos exercices s'affichent.
3. Utilisez les boutons ▲ ou ▼ pour consulter les informations suivantes :

Valeurs Cumulées	
	Date à laquelle le cumul a démarré * Durée cumulée d'exercice depuis la dernière remise à zéro

* Si vous n'avez encore aucune Valeur Cumulée, la date de la dernière remise à zéro s'affiche.

Valeurs Cumulées	
	Date à laquelle le cumul a démarré * Cumul des calories dépensées (kcal) depuis la dernière remise à zéro
	Date à laquelle le cumul a démarré * Nombre total de séances d'exercice réalisées depuis la dernière remise à zéro
	Remettre toutes les Valeurs Cumulées à zéro ? Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 26.

* Si vous n'avez encore aucune Valeur Cumulée, la date de la dernière remise à zéro s'affiche.

- Pour quitter les Valeurs Cumulées, appuyez sur le bouton **Stop**.
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Remarque : Lorsque la mémoire des Valeurs Cumulées est pleine, le cumul redémarre automatiquement de 0.

4.2 REMETTRE LES VALEURS CUMULÉES A ZÉRO

Les Valeurs Cumulées peuvent être utilisées comme compteur annuel, mensuel ou hebdomadaire de vos données d'exercice, il faut donc les remettre à zéro régulièrement. Une fois effacée, une valeur ne peut être retrouvée. Vous pouvez remettre à zéro une valeur particulière ou bien toutes les valeurs (ResetAll?). Commencez depuis n'importe quel affichage dans le tableau précédent (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count, ou ResetAll?).

1. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour remettre à zéro la valeur désirée. **Reset?** (Remettre à zéro ?) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Are You Sure** (Êtes-vous sûr) s'affiche.
3. Si oui, appuyez sur le bouton **Rouge**.

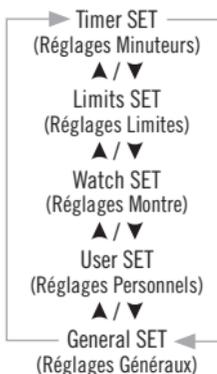
Vous pouvez aussi annuler la remise à zéro. Pour ce faire, appuyez sur le bouton **Stop**.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5. MODE "SETTINGS" (RÉGLAGES)



Appuyez sur le bouton **Rouge**



Vous pouvez consulter et modifier les réglages dans le mode "Settings" (Réglages).

Pour effectuer les réglages :

- Sélectionnez ou ajustez la valeur avec les boutons ▲ ou ▼.
- Les nombres défilent plus rapidement si vous appuyez longuement sur ▲ ou ▼ lorsque vous ajustez les valeurs.
- Pour valider votre sélection et continuer dans le mode ou le menu, appuyez sur le bouton **Rouge**.
- Pour annuler votre sélection et revenir au mode ou au menu précédent, appuyez sur le bouton **Stop**.

Conseil : Optimisez votre entraînement grâce aux fonctions de votre Cardio Running, en consultant les conseils sur la course à pied et l'entraînement sur notre site www.PolarRunningCoach.com.

5.1 "TIMER SET" (RÉGLAGES DES MINUTEURS)

Pour améliorer vos performances en course à pied, il est essentiel de faire des séances d'entraînement par intervalle (ou fractionné). Votre Cardio Running est conçu pour réaliser ces séances, puisqu'il dispose de deux Timers (minuteurs) fonctionnant en alternance, ce qui vous permet de programmer une phase d'intervalle récurrente ou de faire alterner deux phases différentes (intervalle et récupération).

Conseil : Réglez le premier Timer pour la phase d'effort, soit par exemple 4 minutes, et le second Timer pour la phase de récupération, soit par exemple 2 minutes.

Une fois le réglage effectué, le premier Timer démarre lorsque le chronomètre est déclenché en mode "Recording" (Enregistrement Exercice). Lorsque le premier Timer se termine, le récepteur émet un bip sonore et le second Timer démarre automatiquement. Lorsque le second Timer se termine, le récepteur émet deux bips sonores et le premier Timer redémarre, et ainsi de suite.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour continuer et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
4. Timer 1 (Minuteur 1) On / OFF	▲ / ▼ • Activer / désactiver le premier minuteur	Bouton Rouge
5. Minutes (Minutes)	▲ / ▼ • Ajuster les minutes (0-99 minutes)	Bouton Rouge
6. Seconds (Secondes)	▲ / ▼ • Ajuster les secondes (0-59 secondes)	Bouton Rouge

- Pour régler le deuxième Timer retournez à l'étape 4.
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.2 "LIMITS SET" (RÉGLAGES DES LIMITES DE ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE)

OwnZone

Votre Cardio Running peut déterminer automatiquement votre zone cible d'exercice aérobie (cardiovasculaire) individuelle. C'est votre OwnZone (OZ). La OwnZone vous permet de toujours pratiquer votre activité physique dans des limites sûres et efficaces.

Régler votre zone cible manuellement

Vous pouvez programmer une zone cible de fréquence cardiaque en réglant les limites manuellement. Utilisez cette fonction pour maintenir le niveau d'intensité correspondant à vos objectifs.

Désactiver les limites de zone cible

Vous pouvez aussi désactiver la zone cible et ses limites :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ jusqu'à ce que **Limits SET** (Réglages Limites) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge. OwnZone, Manual** (Manuel) ou **Off** (Désactivé).
5. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour sélectionner **OwnZone, Manual** ou **Off**.
Pour plus d'informations sur la OwnZone, reportez-vous à la page 30. Pour les limites manuelles, reportez-vous à la page 34.

5.2.1 LIMITES OWNZONE

La fonction OwnZone (OZ) détermine votre *zone personnelle d'entraînement* en se basant principalement sur la variabilité de votre fréquence cardiaque. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale. La OwnZone varie tous les jours, en fonction de votre condition physique et de votre état mental (par exemple, lorsque vous êtes en état de stress ou lorsque vous n'avez pas encore récupéré de l'entraînement précédent).

Les limites de OwnZone sont déterminées pendant votre échauffement, en moins de 5 minutes, en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Si le récepteur ne peut détecter la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant la détermination de la OwnZone, c'est votre OwnZone la plus récente ou bien les limites basées sur votre âge (65-85% de votre FC_{max}) qui sont prises en compte.

(Voir étapes 1-4 à la page 29.)

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. OwnZone / Manual / Off LIM (Ownzone / Manuel / Désactivé)	▲ / ▼ • Sélectionner les limites OwnZone	Bouton Rouge
6. HR / HR % (FC / % FC_{max})	▲ / ▼ • Sélectionner le format de FC : battements par minute ou % de votre FC_{max}	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Conseil : Pour obtenir des programmes d'entraînement basés sur la mesure de la fréquence cardiaque, consultez notre site : www.PolarRunningCoach.com

Déterminer vos limites OwnZone de fréquence cardiaque

Vérifiez les points suivants avant de commencer la détermination de votre OwnZone :

- Les réglages personnels que vous avez indiqués sont exacts. Le récepteur vous demandera de compléter les données manquantes (par exemple la date de naissance) avant d'accepter les réglages de limites.
- La fonction OwnZone est activée. Chaque fois que vous démarrez l'enregistrement d'un exercice et que la fonction OwnZone est activée, le récepteur recherche votre OwnZone.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

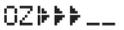
- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'activité.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique au moment de commencer un exercice, comme par exemple lorsque vous êtes malade ou stressé.

Le principe est de commencer votre séance d'exercice très lentement, à une faible intensité, c'est à dire à une fréquence cardiaque inférieure à 100 bpm / 50% de votre FC_{max} . Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque.

- Commencez votre exercice comme décrit au chapitre "Commencer l'Enregistrement de votre Exercice", à la page 14.
- La détermination de la OwnZone commence et le symbole OwnZone  s'affiche.

Vous pouvez aussi ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser votre dernière OwnZone, en appuyant sur le bouton **Rouge**.

La détermination de la OwnZone se déroule en 5 étapes :

-  Marchez à allure faible pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm / 50% de la FC_{max} . Chaque fois qu'une étape s'achève le récepteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée) et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez appuyé sur LIGHT/LUMIÈRE précédemment), indiquant que l'étape s'achève.
-  Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max} .
-  Marchez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max} .
-  Courez à allure faible pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max} .
-  Courez à vive allure pendant 1 minute.

- A un certain moment au cours des cinq étapes, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que le cardiofréquencemètre a déterminé votre OwnZone.
Le type de OwnZone (voir tableau page suivante) ainsi que les limites OwnZone de fréquence cardiaque s'affichent. Les limites s'affichent en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale ($\%FC_{max}$), en fonction de vos réglages.

L'écran affiche :	Type de OwnZone :	Raisons du choix de la OwnZone :
OwnZone	Variabilité de la fréquence cardiaque	
Si celle-ci échoue, alors :		
OZ latest (OZ la plus récente)	OwnZone précédente basée sur la variabilité de la fréquence cardiaque	<ul style="list-style-type: none"> La variabilité de votre fréquence cardiaque décroît trop lentement ou trop rapidement Ou <ul style="list-style-type: none"> Votre fréquence cardiaque a dépassé la limite autorisée pendant la détermination de la OwnZone
Si celle-ci échoue, alors :		
AgeBased (Basée sur l'âge)	Zone cible de fréquence cardiaque basée sur l'âge (65 - 85% de la FC_{max})	<ul style="list-style-type: none"> La détermination de la OwnZone basée sur la variabilité a échoué et il n'existe pas de OwnZone précédente

Remarque : La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque, elle peut donc échouer chez des personnes qui souffrent de tension artérielle élevée, d'arythmie ou qui suivent certains traitements médicaux.

Vous pouvez à présent continuer votre exercice. Pensez à vous maintenir dans la zone cible de fréquence cardiaque donnée afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Conseil : Pour plus d'informations sur la OwnZone, consultez nos sites : www.polar.fi et www.PolarOwnZone.com.

5.2.2 LIMITES MANUELLES

Si vous n'avez pas indiqué votre date de naissance dans les "Réglages de Base", le récepteur vous demandera d'indiquer la donnée manquante avant d'accepter vos réglages de limites.

Sinon, si vous n'avez pas défini de limites manuelles auparavant, le récepteur affiche les limites basées sur votre âge.

(Voir étapes 1-4 à la page 29.)

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. OwnZone / Manual / Off LIM (Ownzone / Manuel / Désactivé)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner "Manual" (Limites manuelles)	Bouton Rouge
6. HR / HR % (FC / % FC _{max})	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner le format de fréquence cardiaque : battements par minute ou % de FC_{max}	Bouton Rouge
7. HighLimit (Limite supérieure)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster la limite supérieure	Bouton Rouge
8. LowLimit (Limite inférieure)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster la limite inférieure	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Au lieu de déterminer votre zone cible de fréquence cardiaque par la fonction OwnZone, vous pouvez définir vos limites de zone cible manuellement, en utilisant la formule basée sur l'âge .

Votre zone cible de fréquence cardiaque est délimitée par une limite haute et une limite basse de fréquence cardiaque, exprimées en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (FC_{max}) ou en battements par minute (bpm). La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute au cours d'un effort intense. Le récepteur calcule votre FC_{max} en fonction de votre âge (fréquence cardiaque maximale = 220 - âge). Pour une mesure plus précise de votre FC_{max}, consultez votre médecin ou un laboratoire pour réaliser un test à l'effort.

Comment utiliser les zones cible de fréquence cardiaque

Pendant une activité physique, chaque zone cible de fréquence cardiaque a un impact spécifique sur la forme et la santé. La zone cible de fréquence cardiaque qui vous convient le mieux dépend de vos objectifs et de votre condition physique individuelle.

Conseil : Pour plus d'informations sur les zones cible et pour obtenir un programme d'entraînement personnalisé, consultez notre site : www.PolarRunningCoach.com.

Le tableau ci-dessous présente les zones cible de fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) en fonction de l'âge, par tranche de 5 ans. Calculez votre propre FC_{max} , notez vos zones cible personnelles et choisissez celles qui conviennent le mieux pour vos exercices.

Age	FC_{max}	50-60% de la FC_{max}	60-70% de la FC_{max}	70-80% de la FC_{max}	80-90% de la FC_{max}	90-100% de la FC_{max}
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 DÉSACTIVER LES LIMITES DE ZONE CIBLE

Désactivez les limites de zone cible de fréquence cardiaque de façon à ce qu'aucune limite ne soit utilisée pendant l'exercice et qu'aucune valeur relative aux limites ne soit calculée et sauvegardée dans le Fichier.

(Voir étapes 1-4 à la page 29.)

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. OwnZone / Manual / Off LIM (Ownzone / Manuel / Désactivé)	▲ / ▼ • Sélectionner "Off" (Limites désactivées)	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.3 "WATCH SET" (RÉGLAGES DE LA MONTRE)

5.3.1 RÉGLAGES DE L'ALARME

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur . **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur  /  jusqu'à ce que **Watch SET** (Réglages Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur  ou sur  pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Alarm (Alarme) Once / Mon-Fri / Daily / Off (Une fois / Lundi-Vendredi / Quotidien / Désactivé)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner le mode Alarme : "Once" (Une fois) / "Mon-Fri" (Lundi-vendredi) / "Daily" (Quotidien) / "Off" (désactivé)	Bouton Rouge (En format 24h, ignorer l'étape 6)
6. AM / PM (pour le format 12h)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner AM ou PM	Bouton Rouge
7. Hours (Heures)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les heures	Bouton Rouge
8. Minutes (Minutes)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les minutes	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Alarme

L'alarme fonctionne dans tous les modes. Lorsque l'alarme retentit, **Alarm!** s'affiche et l'écran s'illumine en clignotant. L'alarme retentit pendant une minute, à moins que vous n'appuyiez sur le bouton **Stop**. Pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes, appuyez sur  /  ou sur le bouton **Rouge : Snooze** (Veille) s'affiche. L'alarme retentira de nouveau après 10 minutes. Pour désactiver la veille et éteindre l'alarme, appuyez sur le bouton **Stop** en mode "Snooze" (Veille).

Vous pouvez aussi accéder directement aux Réglages de l'Alarme depuis l'affichage de l'Heure, en appuyant longuement sur le bouton **Stop**.

Remarque : Si le symbole de pile faible  apparaît à l'écran, l'alarme ne peut être activée. Cependant, l'alarme du réveil fonctionnera une dernière fois, si elle a été réglée avant que le symbole n'apparaisse.

5.3.2 RÉGLAGES DE L'HEURE

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Watch SET** (Réglages Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** jusqu'à ce que **TIME** (Heure) s'affiche, puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Time (Heure) 12h / 24h	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner le format 12h ou 24h	Bouton Rouge (En format 24h, ignorer l'étape 6)
6. AM / PM (pour le format 12h)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner AM ou PM	Bouton Rouge
7. Hours (Heures)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les heures	Bouton Rouge
8. Minutes (Minutes)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les minutes	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.3.3 RÉGLAGES DE LA DATE

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Watch SET** (Réglages Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** jusqu'à ce que **DATE** s'affiche, puis suivez les étapes ci-dessous :

Remarque : L'ordre pour régler la date dépend du format de l'heure sélectionné (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Day / Month (Jour / Mois)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)	Bouton Rouge
6. Month / Day (Mois / Jour)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)	Bouton Rouge
7. Year (Année)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster l'année	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.4 "USER SET" (RÉGLAGES PERSONNELS)

L'exactitude des réglages personnels influe sur la précision de certaines fonctions (consommation calorique, détermination de la OwnZone, etc.).

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **User SET** (Réglages Personnels) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge**, puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Weight (Poids) kg / lbs	▲ / ▼ • Ajuster votre poids	Bouton Rouge
Remarque :		
<ul style="list-style-type: none"> • Les unités du poids et de la taille dépendent de votre sélection dans le réglage des unités. Si vous avez choisi les mauvaises unités, vous pouvez toujours les modifier dans les réglages du poids et de la taille en appuyant longuement sur le bouton Lumière. • Pour changer vos réglages, appuyez sur le bouton Stop et revenez à l'étape 4. 		
6. Height (Taille) • cm / ft	▲ / ▼ • Ajuster votre taille	Bouton Rouge
• inch (pouces) (Unité 2)	▲ / ▼	Bouton Rouge

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
7. Birthday (Date de naissance)		
• Day / Month (Jour / Mois)	▲ / ▼ • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)	Bouton Rouge
• Month / Day (Mois / Jour)	▲ / ▼ • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)	Bouton Rouge
• Year (Année)	▲ / ▼ • Ajuster l'année	Bouton Rouge
8. Sex (Sexe) MALE / FEMALE (Masculin / Féminin)	▲ / ▼ • Sélectionner le sexe : "MALE" (Masculin) ou "FEMALE" (Féminin)	Bouton Rouge

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
9. HR Max (FC max)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Ajuster votre FC_{max}, si vous connaissez votre valeur actuelle de FC_{max} mesurée en laboratoire Votre FC _{max} (220-âge) s'affiche par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois	Bouton Rouge
10. HR Sit (FC assis)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Ajuster votre valeur de fréquence cardiaque en position assise 	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Fréquence cardiaque maximale (HR_{max} / FC_{max})

La FC_{max} est utilisée pour l'estimation de la consommation calorique. La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. C'est aussi un outil extrêmement utile pour déterminer l'intensité d'un exercice. La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} personnelle est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire.

Valeur de fréquence cardiaque en position assise (HR_{sit} / FC_{assis})

La FC_{assis} est utilisée pour déterminer la dépense énergétique. Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous et portez votre cardio avec l'émetteur. Démarrez la mesure pour visualiser la fréquence cardiaque sur l'écran. Après 2-3 minutes, appuyez de nouveau sur le bouton **Rouge** depuis l'affichage de l'Heure pour voir votre fréquence cardiaque. C'est votre FC_{assis}.

Pour calculer plus précisément votre FC_{assis}, répétez l'opération plusieurs fois et calculez votre moyenne.

5.5 "GENERAL SET" (RÉGLAGES GÉNÉRAUX)

Vous pouvez consulter et modifier les réglages ci-dessous dans le mode "General Settings" (Réglages Généraux) :

- "Sound" (Volume sonore) activé / désactivé
- "Unit" (Unités) kg/cm ou lb/ft

5.5.1 RÉGLAGES DU VOLUME SONORE

Les réglages du volume sonore comprennent les bips sonores des boutons et le démarrage et l'arrêt du chronomètre. Ces réglages n'affectent pas l'alarme de réveil.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **General SET** (Réglages Généraux) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge**, puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Sound (Volume sonore) On / OFF	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Activer / désactiver le volume sonore 	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Remarque : Les bips sonores et le rétro-éclairage du récepteur sont désactivés lorsque le symbole de pile faible  s'affiche. Cependant, l'alarme du réveil fonctionnera une dernière fois, si elle a été réglée avant que le symbole n'apparaisse.

5.5.2 RÉGLAGES DES UNITÉS

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **General SET** (Réglages Généraux) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge**, puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Unit kg/cm / Unit lb/ft (Unités kg/cm / Unités lb/ft) 1 / 2	▲ / ▼ • Sélectionner les unités	Bouton Rouge

Remarque : Les réglages des unités affectent les unités des réglages personnels et des réglages de la montre.

5.6 PERSONNALISER VOTRE RÉCEPTEUR AVEC UN LOGO

Vous pouvez personnaliser votre Cardio Running en créant puis en téléchargeant des logos pour l'écran de votre récepteur, grâce à la fonction Polar UpLink.

Téléchargez la fonction Polar UpLink sur notre site : www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com. Pour utiliser la fonction Polar UpLink, votre ordinateur doit posséder une carte son et des haut-parleurs dynamiques ou écouteurs. Consultez le site www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com pour plus d'informations.

6. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Comme tout appareil électronique, votre cardiofréquencemètre Polar doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à apprécier ce produit pendant de nombreuses années.

Entretien du Cardiofréquencemètre Polar

- Rangez votre cardiofréquencemètre Polar au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, lorsqu'il est encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée de vie de la pile.
- Le cardiofréquencemètre doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Les températures de fonctionnement pour le récepteur sont comprises entre -10 °C et +50 °C / +14 °F et +122 °F.
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple, sur la plage arrière d'une voiture).
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur l'émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur uniquement avec un linge. Tout autre méthode pourrait endommager les électrodes.

Réparations

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Service Après-Vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Piles de l'émetteur

Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre émetteur. Polar recycle les émetteurs usagés. Consultez le Formulaire d'Entretien et de Retour pour plus de détails à ce sujet.

Récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est de deux ans en utilisation normale (1 h/ jour, 7 jours par semaine). L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. L'indicateur de pile faible  s'affiche lorsque la capacité de la pile est inférieure à 10-15%. La pile doit alors être remplacée. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. Votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet.

Remarque :

- L'éclairage et les bips sonores du récepteur sont automatiquement désactivés lorsque le symbole  s'affiche. Toutefois, l'alarme de la montre fonctionnera une dernière fois si vous l'avez activée avant l'apparition du symbole . Le symbole de l'alarme  sonore disparaît aussi.
- En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile  peut s'afficher, mais disparaîtra dès le retour à une température normale.
- L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.
- Après un changement de pile, effectuez de nouveau les "Réglages de Base". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8.

7. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

INTERFÉRENCES AU COURS DE L'EXERCICE

Interférences Électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaies de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

Appareils de cardio-training

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Enlevez l'émetteur Polar et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la fréquence cardiaque disparaisse de l'écran ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
4. Si le cardiofréquencemètre Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Interférences entre utilisateurs

Si le récepteur est en mode non-codé , il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre de distance. Des signaux non codés émis simultanément par plusieurs émetteurs peuvent fausser les mesures.

Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique

Le récepteur est étanche, de sorte que vous pouvez le porter pour nager, par exemple. Le cardiofréquencemètre Polar n'est toutefois pas un instrument de plongée. Par conséquent, les fonctions ne doivent pas être utilisées pour des activités sous-marines et les boutons ne doivent pas être manipulés sous l'eau.

La mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique est techniquement délicate pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, avec une concentration élevée en chlore, ainsi que l'eau de mer, peuvent être très conductrices et par conséquent court-circuiter le signal électrique ; le signal n'est alors plus capté.
- Les plongeurs ou des mouvements énergiques de natation de compétition peuvent par exemple occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et la proportion des personnes ayant des problèmes de mesure de la fréquence cardiaque est considérablement plus élevée en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité physique régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice.

Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté.

Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent le Cardio Running Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du Cardio Running Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés en page 55. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.

8. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire si...

...je ne sais plus où je me trouve dans le menu ?

Appuyez longuement sur le bouton **Stop** jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

...le cardiofréquencemètre ne répond plus aux boutons ?

Réinitialisez le récepteur en appuyant simultanément sur les quatre boutons latéraux pendant 2 secondes. La mise à zéro n'effaçant que les réglages de la date et de l'heure, vous devez les re-régler dans les "Réglages de Base". Les autres réglages sont sauvegardés.

...la fréquence cardiaque affichée est irrégulière ou très élevée ?

Vous vous êtes peut-être approché d'une source de signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la fréquence cardiaque. Cela peut se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux de circulation, de caténaies de trains ou de tramways, de remontées mécaniques, de voitures, de compteurs de vélo, d'équipements sportifs utilisant un moteur (par exemple, les équipements de cardio-training) ou de téléphones portables. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées sur votre récepteur, même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Comparez-les avec les données de fréquence cardiaque du récepteur. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour plus de renseignements.

...le symbole de cœur clignote irrégulièrement ?

- Vérifiez que le récepteur est dans le rayon d'émission de l'émetteur (1 mètre / 3 ft).
- Vérifiez que la ceinture de l'émetteur ne s'est pas desserrée pendant la séance.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de fréquence cardiaque dans le rayon de réception (1 mètre / 3 ft).
- Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...la fréquence cardiaque ne s'affiche pas (- -) ?

- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
- Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
- Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du récepteur Polar (lignes à haute tension, téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.). Vérifiez aussi que vous n'êtes pas à proximité (1 m / 3 ft) d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres, lorsque vous démarrez la recherche de la fréquence cardiaque.
- Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d'ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...le cardiofréquencemètre d'une autre personne crée des interférences ?

Éloignez-vous de cette personne et continuez votre exercice normalement.

Si non,

1. Retirez l'émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.
2. Remettez l'émetteur, rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de fréquence cardiaque. Continuez votre séance normalement.

...l'icône s'affiche ?

Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 49.

Remarque : En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais disparaîtra au retour à une température normale.

...l'écran d'affichage est vide ?

Le Cardio Running est en mode économie d'énergie au départ usine. Pour activer l'appareil, appuyez deux fois sur le bouton **Start**. Le menu "Basic Settings" ("Réglages de Base") s'affiche. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8. Si non, il se peut que la pile du récepteur ne fonctionne plus (Voir la question suivante pour plus de renseignements).

...la pile du récepteur doit être remplacée ?

Il est conseillé de confier tous les entretiens à un Service Après-Vente agréé Polar. Cela est particulièrement important si vous voulez que votre garantie reste valide et ne soit pas affectée par des procédures de réparation incorrectes effectuées par du personnel non agréé. Le Service Après-Vente Polar contrôlera l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et procédera à une révision complète de l'ensemble du Cardio Running.

9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le Cardio Running Polar affiche toutes les données de votre performance et vous aide à atteindre vos objectifs personnels d'entraînement. Il indique le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez l'étanchéité de votre produit Polar dans le tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Éclaboussures, transpiration, gouttes de pluie	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant (Étanche)	X				Éclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m (Étanche 50m)	X	X			Minimum requis pour la natation
Water resistant 100m (Étanche 100m)	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine

RÉCEPTEUR

Autonomie des piles : En moyenne 2 ans en utilisation normale (1h/jour, 7 jours sur 7)

Type de piles : CR 2032

Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / 14 °F à +122 °F

Étanchéité : Water resistant 50m

Matériau du bracelet montre : Polyuréthane

Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet :

Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.

Montre

Précision : Supérieure à 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.

ÉMETTEUR

Autonomie des piles : En moyenne 2500 heures d'utilisation

Type de piles : Pile au lithium intégrée

Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F

Matériau : Polyuréthane

Étanche

Ceinture élastique

Matériau de la sangle : Polyuréthane

Matériau du tissu : Nylon, polyester et caoutchouc naturel, faible quantité de latex.

Mesure de la fréquence cardiaque

Précision : ± 1 % ou 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Limites de la fréquence cardiaque : 15-240

Fichier

1 Fichier d'exercice

Capacité maximale de mémoire du Fichier : 99 h 59 min 59s

Cumuls

Tot.Time, durée maximale d'exercice cumulée : 9999 h

Tot.Cal, nombre maximum de calories cumulées : 999 999

Tot.Count, nombre maximum de séances d'exercices cumulées : 999 999

10. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial. La garantie sera annulée si l'appareil a été ouvert ou manipulé par du personnel non agréé Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537 L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Tous droits réservés. Ce guide ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy.

Tous les noms et logos annotés du symbole ™ dans le Manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy.

Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le Manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.

11. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :

WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
Autres modèles déposés.

Produit par :
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

12. INDEX

Activation/désactivation des alarmes 	38	Réglages personnels	42
Activation/désactivation des bips sonores	45	Remise à zéro du récepteur	52
Alarme de zone cible	15	Remplacement de la pile	49
Calories (dépense énergétique)	22	Retour à l'affichage de l'Heure	52
Chronomètre	18	Témoin de faible niveau de pile 	49
Éclairage	3	Valeurs Cumulées	24
Enregistrement d'une activité	14	Verrouillage 	18
Émetteur	12		
Fichier	20		
Fonction HeartTouch	3		
Fonction Polar UpLink	47		
Format 12h/24h	9		
Fréquence cardiaque 	13		
Halt (Arrêt)	18		
HR _{sit} (FC _{assis})	44		
Lap full (Temps intermédiaire saturé)	18		
Limites de fréquence cardiaque	29, 35		
Mesure de votre fréquence cardiaque	12		
Minuteurs	28		
Rappel d'alarme	39		
Réglages	27		
Réglages de la date	41		
Réglages des unités	46		