



FRA











GUIDE D'UTILISATION

S625X

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

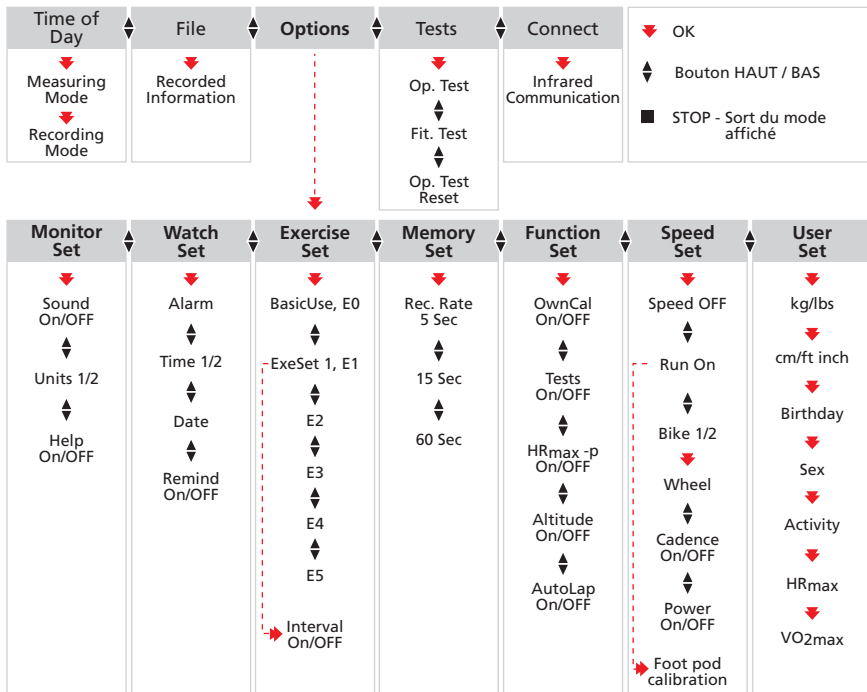
POLAR®

Symboles de l'affichage

-  Indique que la mesure de la FC est en cours et clignote à chaque battement du cœur.
-  Indique que la FC n'est plus captée depuis au moins 5 secondes.
- Indique l'absence de réception de FC. Rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur, pour lancer une nouvelle recherche du signal de FC.
-  Mode Options : indique que vous êtes en train de régler les fonctions course à pied.
Mode Heure/Exercice : indique que les réglages course à pied sont activés.
Mode Fichier : indique les données de vitesse, d'allure ou de distance.
-  Mode Options : indique que vous êtes en train de régler les fonctions cyclistes
Mode Heure/Exercice : indique que le vélo 1 ou 2 est activé.
Mode Fichier : indique les données de vitesse, cadence ou distance.
-)) Mode Heure : l'alarme est activée.
Mode Mesure (Mesure) : émet un bip si vous êtes en dehors de vos limites de FC.
Mode Fitness Test : déclenche une alarme à la fin du Fitness Test.
-  Indique le mode Interval Training.
-  Indique les intervalles continus (Cont).
-  Indique que votre FC / votre allure est au-dessus de votre zone cible.
-  Indique que votre FC / votre allure est en dessous de votre zone cible.
-  Barre Graphique : La barre graphique est constituée de 5 blocs. Le bloc clignotant indique à quel niveau vous vous trouvez dans les modes OPTIONS ou FILE (Fichier). Les barres qui défilent en continu indiquent que votre exercice est enregistré.
-  Indique que la pile est faible.

Voir le glossaire pour la liste des termes affichés à l'écran.

Schéma de fonctionnement



Nous vous recommandons de garder le « Schéma de fonctionnement » et les « Instructions rapides » à portée de main, lorsque vous consultez le mode d'emploi.

Cher Client

Félicitations ! Vous avez choisi un cardiofréquencemètre Polar ! Nous sommes heureux de pouvoir vous aider à atteindre vos objectifs personnels d'entraînement et de forme physique. Si vous souhaitez en savoir encore plus sur votre nouveau cardiofréquencemètre Polar, nous vous invitons à consulter notre site à l'adresse www.polar.fi. Vous y trouverez :

- des conseils d'utilisation pour ce produit ainsi que des suggestions pour vous aider à établir votre programme personnalisé d'exercice
- les mises à jour du logiciel et autres services utiles pour votre cardiofréquencemètre dans "Polar Product Support"

Ce cardiofréquencemètre vous permet, grâce à ses différentes options, de personnaliser vos séances d'entraînement en fonction de vos besoins. Pour toute information complémentaire sur les différentes fonctions, veuillez vous référer au chapitre "Modes et Fonctions de votre Cardiofréquencemètre".

Nous vous invitons à lire attentivement ce mode d'emploi pour vous familiariser avec votre cardiofréquencemètre. Vous y trouverez toutes les informations concernant l'utilisation et l'entretien de votre appareil. En couverture de ce manuel d'utilisation, vous trouverez le "Schéma de fonctionnement", un schéma simplifié présentant les différentes fonctions du cardiofréquencemètre, ainsi que la liste des différents symboles d'affichage. Les "Instructions Rapides", à la fin du manuel, expliquent les fonctions des différents boutons du récepteur.

Veuillez vous référer au glossaire pour les termes spécifiques et les abréviations. L'index alphabétique vous aidera à trouver rapidement les réponses à vos questions lors de l'utilisation de votre cardiofréquencemètre.

Merci d'avoir choisi Polar!

TABLE DES MATIÈRES

A. Mise en place 5

Composants du cardiofréquencemètre	5
Boutons et leurs fonctions	6
Démarrage rapide	8
Comment activer le récepteur	8
Installation de l'accéléromètre Polar S1™	9
Mise en place de la pile de l'accéléromètre S1	9
Installation de l'accéléromètre S1	10
Comment porter l'émetteur WearLink	11
Comment arrêter la mesure de votre FC	12
Après l'entraînement	12
Modes et fonctions de votre cardiofréquencemètre	13

B. Comment effectuer les réglages 17

Réglages des données utilisateur	18
Réglages des exercices pour le mode ENREGISTREMENT	21
Réglages Exercise Set	22
Réglages des timers / minuteurs	24
Réglages des limites de FC	24
Réglage de la limite de l'allure	24
Activation/désactivation des limites	25

Réglages de la phase de récupération	26
Réglages du type d'intervalles	27
Réglages du nombre d'intervalles et de phases de récupération	28
Réglages de la phase de récupération de l'intervalle	29
Donner un nom aux Exercise Set	30
Réglages de la fréquence d'enregistrement	31
Activation/désactivation des fonctions	33
OwnCal, compteur de la consommation de calories on/off	33
Fitness test on/off	34
Estimation de la FC _{max} on/off	34
Altimètre et thermomètre on/off	34
Autolap on/off	35
Réglages des fonctions vitesse	36
Réglages Course à Pied	36
Calibrage en courant	37
Calibrage manuel	38
Réglages de la circonférence de roue	39
Cadence on/off	40
Mesure de la puissance développée on/off	41
Attribuer un nom au vélo 1 et au vélo 2	43

Réglages de l'Écran du récepteur	43	Intervertir l'affichage des données de l'exercice	56
Activation/désactivation du signal sonore	43	Commencer un exercice pré-programmé "ExeSet"	58
Sélection des unités de mesure	43	S'entraîner en mode Interval Training Set	59
Activation/désactivation de l'Aide ..	44	Phase Échauffement	60
Réglages de la montre	45	Phase Intervalle	60
Réglages de l'alarme	45	Phase Retour au calme	63
Réglages de l'heure	46	Interrompre un exercice Interval Training	64
Réglages de la date	46	S'entraîner en mode BasicSet	64
Activation/désactivation des rappels ..	47	Démarrage des timers / minuteurs ..	64
Astuces de réglages	48	Démarrage de la phase de récupération	65
Sélectionner time 1 ou time 2	48	Arrêter l'exercice	65
Raccourci vers le cycle de réglages de la montre	48	Astuces durant l'exercice	65
Changer d'unités de mesure	48	Modifier le type d'exercice	65
Permutation entre date, n° d'utilisateur, nom d'utilisateur et logo	48	Modifier les réglages de vitesse	66
C. Mode Entraînement	49	Remise à zéro du compteur de distance parcourue	66
Mode MEASURE (Mesure de la FC)	49	Revenir à l'altitude réglée manuellement	66
Mode ENREGISTREMENT	52	Redémarrer une phase d'intervalle ou une phase de récupération	67
Activation/désactivation de l'alarme	53	Interrompre une phase d'intervalle ou une phase de récupération	67
Intervertir les limites	53	Interrompre une phase d'exercice Interval Training	67
Éclairage de l'écran	54		
Enregistrement des temps au tour et cumul des temps au tour	55		
Arrêter l'exercice	55		

Fonction Heart Touch	67	Remettre les compteurs de données cumulées à zéro	80
D. Comment revisualiser les données d'entraînement	68	Revenir à la valeur maximale précédente	81
Durée de l'entraînement	70	E. Tests	82
Données de la récupération d'un exercice BasicSet	70	Polar Fitness Test	82
Distance d'exercice	70	OwnIndex	82
Données sur l'allure	70	Estimation de la FC _{max}	84
Données sur la vitesse	70	Réglages du Fitness test	85
Données sur la cadence	70	Réalisation du test	85
Altitude	70	Remettre à jour OwnIndex et HR _{max-p}	87
Température	71	Résultats du Fitness test	88
Dénivelé ascensionnel cumulé	71	Fonction OwnOptimizer	90
Puissance développée	71	OwnOptimizer	90
Indice de pédalage	71	Tests de référence	91
Répartition des forces gauche-droite	71	Suivi des valeurs OwnOptimizer	91
Limites	71	Réalisation du test	91
Durée de l'entraînement dans, au-dessus, en dessous des zones cibles	72	Interprétation des résultats	93
Consommation de calories	72	F. Entretien et réparations	97
Total cumulé de la consommation de calories	72	G. Précautions d'emploi	101
Total cumulé de la durée d'entraînement	72	H. Questions fréquentes	105
Total cumulé de la durée d'entraînement en mode cycliste ...	72	I. Caractéristiques techniques ...	109
Total distance (Tot. Dist.)/Odomètre (Odometer)	73	J. Garantie Internationale Polar	112
Données Interval Training	73	K. Décharge de responsabilité Polar	113
Données des temps au tour	75	L. Glossaire Polar	114
Echantillons enregistrés	77	Textes d'affichage	115
Suppression d'un fichier	78	Index	118
Suppression de tous les fichiers	78		
Fichier d'enregistrements	79		

A. MISE EN PLACE

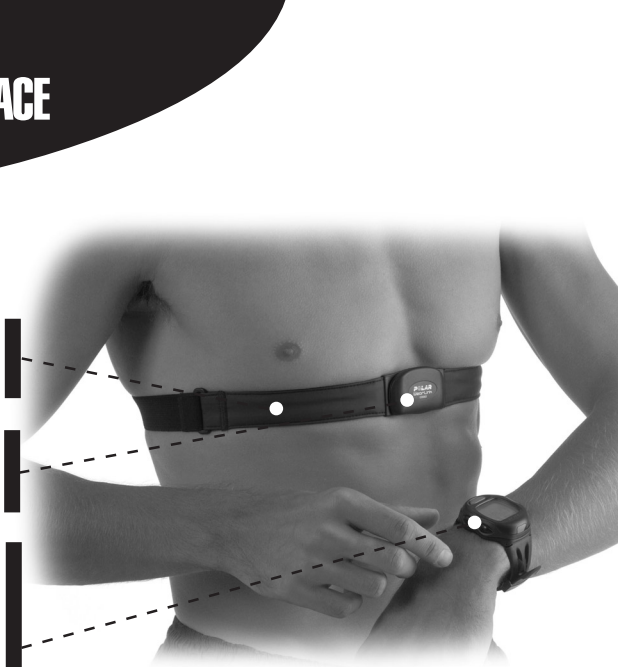
Composants du cardiofréquencemètre et leurs fonctions

Les électrodes intégrées dans la ceinture élastique détectent votre fréquence cardiaque.

L'émetteur détachable WearLink transmet votre fréquence cardiaque au récepteur.

Le récepteur Polar affiche votre FC, ainsi que d'autres données, dont les données de course à pied / cyclisme, pendant votre entraînement. Programmez vos données utilisateur dans votre récepteur et analysez les fichiers après votre entraînement.

L'accéléromètre, placé sur votre chaussure, transmet la vitesse et la distance parcourue en course à pied au récepteur.



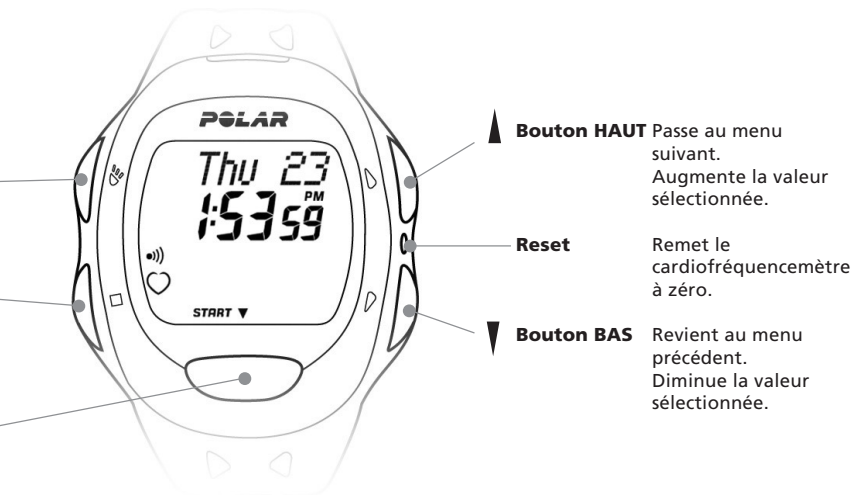
Boutons et leurs fonctions

- Signal/ Lumière** Active ou désactive le signal sonore.
Active l'éclairage de l'écran.
- STOP Retour -** Interrompt la mesure de la FC.
Sort du menu affiché pour revenir au menu précédent.
Revient à l'affichage de l'heure à partir de n'importe quel menu, en appuyant longuement sur le bouton.
- OK Accepter -** Démarre la mesure de la FC (START).
Passe au menu affiché indiqué en bas de l'écran (START).
Valide votre sélection (OK).
Enregistre les temps au tour (LAP).
Le texte d'aide affiché au-dessus du bouton (START, OK ou LAP) indique le mode d'utilisation.

 SIGNAL/
LUMIÈRE

 STOP

 OK



Bouton HAUT Passe au menu suivant.
Augmente la valeur sélectionnée.

Reset Remet le cardiofréquencemètre à zéro.

Bouton BAS Revient au menu précédent.
Diminue la valeur sélectionnée.



Astuces utiles

- Si vous appuyez brièvement sur un bouton (pendant environ 1 seconde), il ne se passera pas la même chose que si vous appuyez longuement sur ce même bouton (de 2 à 5 secondes environ). Si vous appuyez sur le bouton encore plus longtemps, vous pourrez utiliser des raccourcis.
- Les boutons sont plus difficiles à activer que ceux d'une montre ordinaire, ceci pour éviter de les activer involontairement.
- Vous pouvez toujours revenir à l'affichage de l'heure depuis le menu OPTIONS ou depuis le menu FILE en appuyant longuement sur STOP.

Comment activer le récepteur

1. Etant donné que l'écran du récepteur est éteint lorsqu'il sort de l'usine, vous devrez l'activer en appuyant deux fois sur le bouton OK du récepteur, après quoi l'heure s'affiche. Cette procédure est unique : une fois que vous aurez activé votre récepteur, vous ne pourrez plus le désactiver.
2. Vous pouvez aussitôt commencer à mesurer votre FC en utilisant les réglages par défaut. Cependant, il serait utile d'effectuer le plus rapidement possible les réglages suivants : Réglages de l'heure (voir "Réglages de la montre") et Réglages des données utilisateur (voir "Réglages des données utilisateur").
3. Le cardiofréquencemètre dispose de différentes fonctions que vous pouvez utiliser selon vos besoins personnels d'entraînement. Pour plus d'informations, voir "Modes et leurs fonctions". Vous pouvez procéder aux réglages manuellement à l'aide des boutons du récepteur ou bien vous pouvez définir vos paramètres avec le logiciel Polar Precision Performance. Vos réglages pourront ainsi être transférés de votre ordinateur vers votre récepteur.
4. Portez le récepteur comme une montre ordinaire. Si vous partez faire du vélo, nous vous recommandons d'attacher votre récepteur au Support Vélo Polar™.

Installation de l'accéléromètre Polar S1™

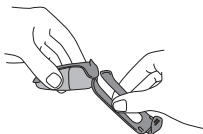
Vérifiez tout d'abord que la pile est bien installée dans l'accéléromètre. Pour cela, appuyez sur le bouton rouge situé sur l'accéléromètre. Si le voyant vert clignote, vous pouvez installer l'accéléromètre sur votre chaussure. Si le voyant vert ne s'allume pas, veuillez consulter le chapitre « Mise en place de la pile de l'accéléromètre S1 ».

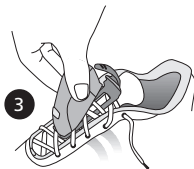
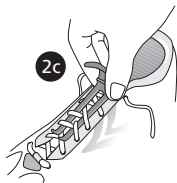
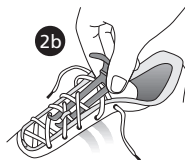
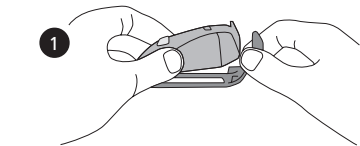
Mise en place de la pile de l'accéléromètre S1

La durée de vie moyenne de la pile de l'accéléromètre est estimée à 40 heures d'utilisation. Vous pouvez remplacer la pile vous-même. Cependant, vous pouvez aussi faire effectuer le changement de pile par Polar. Pour cela, renvoyez ou déposez l'accéléromètre à un service après-vente agréé Polar. L'accéléromètre y sera testé après le remplacement de la pile.

Si vous remplacez vous-même la pile, veuillez suivre attentivement les instructions suivantes :

1. Détachez l'accéléromètre de son support en débloquant le rabat et en soulevant l'accéléromètre par l'arrière.
2. Retirez le capot noir de l'accéléromètre en le soulevant par l'arrière.
3. Ouvrez délicatement le capot du boîtier de la pile. Retirez le boîtier de la pile. Remplacez l'ancienne pile (AAA) par une pile neuve.
4. Remplacez le boîtier de la pile à l'intérieur de l'accéléromètre. Vérifiez que le boîtier de la pile coulisse dans les rainures du capteur.
5. Refermez le boîtier de la pile et replacez le capot noir au-dessus de l'accéléromètre. Vérifiez qu'il est bien calé.
6. Testez l'accéléromètre en vérifiant que le voyant vert clignote lorsque vous appuyez longuement sur le bouton rouge de celui-ci. Appuyez de nouveau longuement sur le bouton rouge pour éteindre l'accéléromètre.
7. Ne jetez pas la pile usagée, mais apportez-la plutôt dans un point de collecte pour recyclage.





Installation de l'accéléromètre S1

1. Détachez le support de l'accéléromètre en débloquant le rabat et en soulevant l'accéléromètre par l'arrière.

2a./b./c.

Desserez vos lacets et placez le support sous ces derniers. Resserez vos lacets.

3. Fixez l'accéléromètre sur votre chaussure en attachant la partie frontale de celui-ci (près du bouton rouge) au support, et en appuyant sur la partie arrière de l'accéléromètre. Refermez le rabat. Vérifiez que l'accéléromètre ne peut pas bouger et qu'il est aligné avec votre pied.
4. Mettez l'accéléromètre en marche en appuyant longuement sur le bouton rouge. Le voyant vert clignote. Mettez l'accéléromètre en marche une fois la fréquence cardiaque affichée sur le récepteur.
5. Après l'entraînement, arrêtez l'accéléromètre en appuyant longuement sur le bouton rouge. Le voyant vert s'éteint progressivement.

! Lorsque le voyant vert de l'accéléromètre devient rouge, vous devez remplacer la pile.

Comment porter l'émetteur WearLink

1. Humidifiez bien les électrodes, en les passant sous l'eau.
2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture : Positionnez la lettre **L** de l'émetteur détachable sur le mot "**LEFT**" de la ceinture, puis fermez le bouton-pression.
3. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement. Positionnez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez le deuxième bouton-pression.
4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur WearLink est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).

Comment démarrer la mesure de votre FC

1. Commencez par l'affichage de l'heure.
2. Gardez votre récepteur dans un rayon d'un mètre de votre émetteur.
3. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant un cardiofréquencemètre, de lignes à haute tension, de télévisions, de téléphones mobiles ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques.



- Appuyez sur le bouton OK pour démarrer la mesure de votre FC. Le symbole du cœur clignote et votre FC (battements par minute) apparaît dans les 15 secondes maximum.
- Appuyez de nouveau sur OK. Le chronomètre est lancé et vous pouvez commencer votre entraînement. Les données de l'exercice seront enregistrées dans un fichier à condition d'avoir enclenché le chronomètre.



Comment arrêter la mesure de votre FC

- Appuyez sur STOP. Le chronomètre et les autres calculs s'arrêtent. La mesure de votre FC continue bien que les données de l'exercice ne soient plus enregistrées.
- Appuyez de nouveau sur STOP. La mesure de la FC s'arrête. L'heure s'affiche alors sur l'écran du récepteur.

Après l'entraînement

- Lavez soigneusement l'émetteur à l'eau savonneuse (savon doux).
- Rincez-le à l'eau claire.
- Séchez délicatement l'émetteur avec un linge.
- Rangez l'émetteur dans un endroit propre et sec. La saleté affecte la conductivité et le bon fonctionnement de l'émetteur. Attention à la transpiration et à l'humidité : si les électrodes restent humides, votre émetteur risque de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

Modes et fonctions de votre cardiofréquencemètre

Voici un aperçu rapide des différents modes et fonctions du récepteur.

1. MODE HEURE

Dans ce mode, vous pouvez utiliser votre cardiofréquencemètre comme une montre puisqu'il indique l'heure, la date et le jour de la semaine, il propose aussi une fonction alarme et deux fuseaux horaires différents. De plus, vous pouvez télécharger un logo personnalisé, un numéro ou un nom d'utilisateur à partir de votre ordinateur. Vous pouvez aussi télécharger 7 mémos avec alarme de rappel.

2. MODE MEASURE (Mesure) (VOIR CHAPITRE C. "ENTRAÎNEMENT")

En mode MEASURE (Mesure), votre fréquence cardiaque s'affiche, mais vos données d'entraînement ne sont pas enregistrées ni mémorisées dans un Fichier. En mode MEASURE (Mesure), vous pouvez sélectionner les données que vous souhaitez voir affichées à l'écran durant votre entraînement.

3. MODE ENREGISTREMENT (VOIR CHAPITRE C. "ENTRAÎNEMENT")

En mode ENREGISTREMENT, les données de votre séance d'exercice sont enregistrées (le chronomètre défile et les autres fonctions sont activées). Si vous voulez vous entraîner sans programmer de limites de FC / d'allure, sans timers / minuteurs ou autres paramètres d'exercice, vous pouvez utiliser le mode "BasicUse". Si vous voulez utiliser ce type de fonctions (limites de FC / d'allure, timers / minuteurs et autres...), vous pouvez utiliser le mode "BasicSet" et programmer jusqu'à cinq séances d'exercices correspondant à différents types d'entraînement.

A. Mode "BasicUse" est le mode d'exercice le plus simple parce qu'il n'y a pas besoin de programmer de limites de FC / d'allure, ni de régler de timers / minuteurs. Il vous suffit simplement d'enclencher le mode MEASURE (Mesure), puis de sélectionner le mode "BasicUse" et vous êtes prêt à démarrer. Vous avez aussi la possibilité de modifier les options d'affichage de l'écran de votre récepteur (données de FC ou données course à pied ou cyclistes).

B. Mode "BasicSet" programmable - Vous permet de programmer différentes fonctions pour contrôler votre séance d'entraînement.

1. Vous pouvez programmer trois limites de zone cible de fréquence cardiaque (exprimées soit en bpm, soit en % de FC_{max} , soit en allure).
2. Vous pouvez programmer trois timers / minuteurs fonctionnant en alternance.
3. Vous pouvez programmer une phase de récupération basée sur une durée ou une FC donnée.

Ces fonctions vous permettront de mieux contrôler votre séance d'exercice. Vous pouvez programmer différentes séances-types d'exercice et choisir celle qui correspond le mieux à vos objectifs d'entraînement du moment.

C. Mode "Interval Trainer" programmable – Vous guide au cours de vos séances d'entraînement en fractionné ("Interval Training"). Vous pouvez programmer les différentes phases d'entraînement suivantes :

1. Une phase d'Échauffement avec des limites de FC / d'allure associées et un timer / minuteur en compte à rebours.
2. Jusqu'à 30 phases d'Intervalles identiques, avec des limites de FC / d'allure associées, ainsi que la possibilité de programmer une phase de Récupération après chaque intervalle.
3. Une phase de Retour au Calme avec des limites de FC / d'allure associées et un timer / minuteur en compte à rebours.

L'utilisation de cette fonction "Interval Training" vous permet de vous concentrer pleinement sur votre séance d'entraînement, c'est votre cardiofréquencemètre qui vous guide en vous indiquant les durées et les limites de FC / d'allure à respecter.

4. MODE FILE (Fichier) (VOIR CHAPITRE D. "COMMENT REVISUALISER LES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT")

En mode FILE (Fichier) vous pouvez visualiser les données de votre séance d'entraînement. Votre cardiofréquencemètre sauvegarde jusqu'à 99 fichiers d'exercice lorsque vous êtes en mode ENREGISTREMENT (chronomètre en marche).

5. MODE OPTIONS (VOIR CHAPITRE B. "COMMENT EFFECTUER LES RÉGLAGES")

En mode OPTIONS vous devez régler tous vos réglages personnels, nécessaires pour utiliser votre cardiofréquencemètre de façon optimale. Il est fortement recommandé de saisir tous les réglages personnels dans le récepteur avant d'utiliser le cardiofréquencemètre pour la première fois. Ainsi, vous êtes assurés de profiter pleinement de votre cardiofréquencemètre. Vous pouvez aussi utiliser le logiciel Polar Precision Performance pour programmer vos réglages personnels et les télécharger de votre PC vers votre récepteur.

6. MODE TESTS (VOIR CHAPITRE E. "TESTS")

Dans ce mode vous pouvez effectuer le Polar Fitness Test. Ce test – dont le résultat est l'OwnIndex - permet d'évaluer votre VO_{2max} (capacité aérobie maximale). Ce test permet aussi d'avoir une estimation de votre fréquence cardiaque maximale (FC_{max} / HR_{max} -p). Le Polar Fitness Test est conçu pour évaluer vos progrès personnels, il est recommandé de l'effectuer régulièrement pour suivre l'évolution de votre forme cardio-vasculaire. Vos dernières valeurs de test, OwnIndex (VO_{2max}) et HR_{max} -p (FC_{max}) sont mémorisées par votre cardiofréquencemètre.

La fonction OwnOptimizer vous aide à optimiser votre charge de travail au cours de votre programme d'entraînement pour vous permettre d'améliorer vos performances et d'éviter, sur le long terme le sous-entraînement comme le surentraînement. La fonction Polar OwnOptimizer est une adaptation d'un test de surentraînement orthostatique traditionnel. C'est un outil idéal pour toute personne qui s'entraîne régulièrement, que ce soit pour entretenir sa forme ou dans le but de prendre part à des compétitions.

7. MODE CONNEXION (VOIR CD-ROM LIVRÉ AVEC L'APPAREIL)

En mode CONNECT vous pouvez transférer vos données d'entraînement de votre récepteur vers votre PC, pour une analyse détaillée grâce au logiciel Polar Precision Performance. Vous pouvez aussi télécharger les différents réglages de votre cardiofréquencemètre, de votre ordinateur vers votre récepteur.

B. COMMENT EFFECTUER LES RÉGLAGES



Ce chapitre vous explique comment procéder aux réglages de votre récepteur manuellement, à l'aide des boutons. Cependant, le cardiofréquencemètre propose un autre moyen plus rapide consistant à programmer vos réglages avec le logiciel Polar Precision Performance et à les transférer de votre ordinateur vers votre récepteur. Pour toute information sur le transfert des données par infrarouge, veuillez consulter le CD-Rom inclus avec l'appareil.



Une fois vos réglages programmés, vous pouvez télécharger l'option de verrouillage, à partir du logiciel Polar Precision Performance, afin que vos réglages ne changent pas. Allez dans le menu "Outils / Connexion au cardiofréquencemètre / Ignorer" du logiciel, puis sélectionnez l'onglet "Utilisateur" et la rubrique "Fonctions" où vous devez cocher l'option "Vérouillage des options".

Time Of
Day



File



Options



Tests



Connect



Monitor
Set



Watch
Set



Exercise
Set



Memory
Set



Function
Set



Speed
Set



User
Set

Réglages des données utilisateur (USER SET)

Options

▼
User Set
▼
kg/lbs ▼ cm/
feet inch ▼ Birthday ▼ Sex ▼ Activity ▼ HR_{max} ▼ VO_{2max}

! Dans le cycle USER SET, vous ne pouvez avancer qu'en appuyant sur OK.
! Lorsque vous ajustez les valeurs, les chiffres défilent plus rapidement si vous appuyez longuement sur le bouton. Relâchez le bouton lorsque vous vous approchez de la valeur désirée.

Les unités de mesure dépendent de votre réglage dans le mode OPTIONS / MONITOR SET / UNIT 1 ou UNIT 2.

	Units 1	Units 2
Poids	kg	lbs
Taille	cm	ft/ inch
Date de naissance, ordre de réglage	jour-mois-année	mois-jour-année

! Lorsque vous réglez votre poids et votre taille, vous pouvez intervertir l'unité de mesure en appuyant longuement sur Signal/Lumière.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que USER SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.



Poids (WEIGHT) : kg ou lbs

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre poids. Appuyez sur OK.

Taille (HEIGHT) : cm ou ft / inch

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre taille. Appuyez sur OK.

Date de naissance (BIRTHDAY)

7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le jour de votre naissance (DAY). Appuyez sur OK.

8. Le mois (MONTH) s'affiche.

Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le mois de votre naissance. Appuyez sur OK.

9. L'année (YEAR) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster l'année de votre naissance. Appuyez sur OK.

Units 2 :
Ordre de réglage :
mois - jour - année

Sexe (SEX)

10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour indiquer votre sexe. Appuyez sur OK.

Niveau d'activité (ACTIVITY)

11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour indiquer votre niveau d'activité pour le Polar Fitness Test. Appuyez sur OK.

Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme. Ne modifiez pas le niveau d'activité indiqué si vos habitudes normales d'entraînement ont été modifiées au cours des six derniers mois.

Faible (LOW) Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Vous faites du vélo pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.

Moyen (MIDDLE) Vous pratiquez régulièrement un sport amateur. Vous courez entre 5 et 10 km par semaine ou pratiquez une activité physique comparable entre 30 mn et 2 h par semaine, ou votre activité professionnelle requiert un minimum d'activité physique.

- Elevé (HIGH) Vous pratiquez régulièrement une activité physique exigeante c'est-à-dire au moins trois fois par semaine. Vous courez entre 10 et 20 km par semaine ou pratiquez une activité physique comparable entre 2 et 3 heures par semaine.
- Haut niveau (TOP) Vous pratiquez une activité physique exigeante au moins 5 fois par semaine. Vous vous entraînez dans l'optique d'améliorer vos performances et d'atteindre un niveau de compétition.

Valeur de FC_{max} (HR_{max} / FC_{max})

12. C'est la valeur de FC_{max} théorique, calculée en fonction de l'âge, qui est affichée par défaut lorsque vous réglez cette donnée pour la première fois. **Si vous connaissez votre FC_{max} actuelle établie suite à un test médical**, ajustez cette valeur en appuyant sur HAUT ou sur BAS.
13. Appuyez sur OK.

Si vous ne connaissez pas cette valeur, veuillez la mettre à jour après avoir effectué le Polar Fitness Test, dans le mode FITNESS TEST.

Capacité de prise maximale d'oxygène (indice VO_{2max})

14. Lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois, l'écran du récepteur affiche par défaut les valeurs suivantes : 35 pour les femmes et 45 pour les hommes.
- Si vous connaissez votre capacité de prise maximale d'oxygène actuelle (votre indice de VO_{2max}), établie à la suite d'un test médical**, ajustez cette valeur en appuyant sur HAUT ou sur BAS.
15. Appuyez sur OK. USER SET s'affiche.

Si vous ne connaissez pas cette valeur, veuillez la mettre à jour après avoir effectué le Polar Fitness Test, dans le mode FITNESS TEST.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages des exercices pour le mode ENREGISTREMENT (EXERCISE SET)

Lorsque vous procédez aux réglages de vos séances d'entraînement (mode EXERCISE SET), vous devez d'abord définir si vous préférez vous entraîner avec des réglages d'exercices personnalisés (mode "ExeSet") ou si vous préférez vous entraîner sans réglages particuliers (mode "BasicUse"). Si vous décidez de vous entraîner avec des réglages personnalisés (mode "ExeSet"), vous devez ensuite choisir entre le mode "BasicSet" ou "Interval Training Set" (entraînement en fractionné).

BasicUse (E0)

"BasicUse" est le mode de base pour s'entraîner. Vous n'avez à effectuer aucun réglage avant de vous entraîner dans ce mode. Durant votre entraînement, vous pourrez afficher les valeurs suivantes à l'écran :

- FC en cours ou FC moyenne de l'exercice
- chronomètre
- heure
- temps au tour et cumul des temps au tour

De plus, vous pourrez voir le nombre de calories dépensées au cours de votre séance d'entraînement, la valeur en pourcentage de votre FC_{max} et les données de course à pied ou cyclisme, si vous avez réglé toutes les données utilisateur et activé les fonctions nécessaires.

Exercise set (E1-E5)

En vous entraînant dans ce mode, vous pouvez afficher les mêmes valeurs que dans le mode "BasicUse". De plus, le mode "ExeSet" vous guidera tout au long de votre séance d'entraînement en fonction des réglages que vous aurez effectués. Vous pouvez aussi donner un nom aux exercices selon le type d'entraînement.

Vous pouvez programmer les fonctions suivantes pour vous guider dans votre entraînement :

- 3 limites (exprimées en bpm, en % de FC_{max} ou en allure).
- 3 timers / minuteurs
- fonction "Interval Training"
- phase de récupération



Réglages Exercise Set

Programmez vos cinq séances d'exercices ("ExeSet"). Lorsque vous commencerez votre entraînement, vous n'aurez qu'à sélectionner une des cinq séances d'exercices programmées.

Interval Training Set

Si vous choisissez INTERVAL ON, vous pouvez programmer 3 phases d'activités différentes pour chaque séance d'entraînement, ceci dans l'ordre suivant: On/OFF (activé/désactivé)

Phase d'échauffement (WARMUP)

- Compte à rebours 1 On/OFF
- Limites 1 On/OFF

Phase Intervalle (INTERVAL)

- Type d'intervalle : intervalle manuel, basé sur une durée, basé sur une FC ou basé sur une distance
- Nombre de répétitions des phases d'intervalles
- Limites 2 On/OFF
- Phase de récupération de l'intervalle On/OFF

Phase de retour au calme (COOLDOWN)

- Compte à rebours 3 On/OFF
- Limites 3 On/OFF
- Limites-Résumé On/OFF

Si les compte à rebours sont désactivés, vous devez interrompre la phase manuellement.

BasicSet

Si vous choisissez INTERVAL OFF, vous pouvez choisir les fonctions suivantes

pour votre entraînement :

- TIMER / minuteur 1 On/OFF
- TIMER / minuteur 2 On/OFF
- TIMER / minuteur 3 On/OFF
- Limites 1
Limites de exprimées en bpm, % de FC_{max} ou en allure On/OFF
- Limites 2 On/OFF
- Limites 3 On/OFF
- Limites-Résumé On/OFF
- Phase de récupération On/OFF

! Vous devez sélectionner les timers / minuteurs dans l'ordre. Vous ne pouvez pas activer le TIMER 2 si le TIMER 1 est désactivé.

! Le mode d'affichage sélectionné pour les limites 1 (FC exprimée en bpm ou % de FC_{max} ou en allure) affecte l'affichage des limites 2 et 3. Vous ne pouvez sélectionner qu'un seul mode d'affichage pour les limites de FC / d'allure au cours d'une même séance d'exercice.

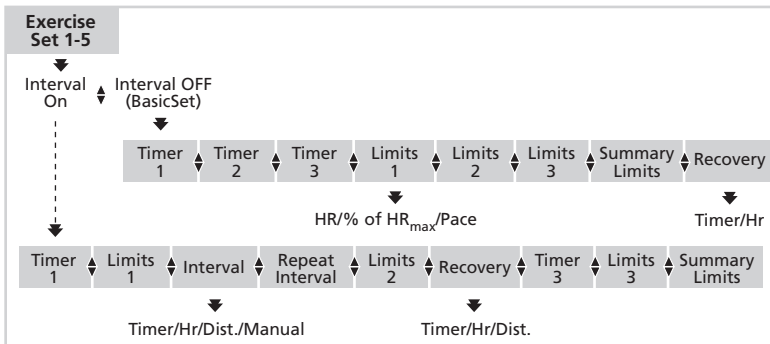
! Les Limites-Résumé ne sont pas affichées au cours d'une séance d'exercice et leur alarme n'est pas activée. Le temps passé dans/au-dessus/en dessous des Limites-Résumé peut être visualisé dans le fichier correspondant à l'exercice.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. "BasicUse" E0 ou "ExeSet" E1 à E5 s'affiche.
4. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'exercice désiré s'affiche. Appuyez sur OK.



Si vous choisissez "BasicUse" (E0): pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP. Vous n'avez pas besoin d'effectuer d'autres réglages.
Si vous choisissez "ExeSet" (E1-E5), INTERVAL On/OFF s'affiche.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la fonction INTERVAL TRAINING. Appuyez sur OK. TIMER 1 s'affiche.



Réglages des timers / minuteurs

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

- Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le TIMER désiré s'affiche. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver le TIMER.
Appuyez sur OK.
TIMER désactivé : sautez les étapes 8-9
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes.
Appuyez sur OK.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes.
Appuyez sur OK.

Réglages des limites de FC

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

- Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que LIMITS 1, 2 ou 3 s'affiche.
- Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour afficher les limites en bpm ou en % de FC_{max}.
Appuyez sur OK.
- LIM HIGH s'affiche et la valeur clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite supérieure. Appuyez sur OK.
- LIM LOW s'affiche et la valeur clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite inférieure. Appuyez sur OK.

! Le mode d'affichage sélectionné pour les limites 1 (FC exprimée en bpm ou % de FC_{max} ou en allure) affecte l'affichage des limites 2 et 3. Vous ne pouvez sélectionner qu'un seul mode d'affichage pour les limites de FC / d'allure au cours d'une même séance d'exercice.

Réglage de la limite d'allure

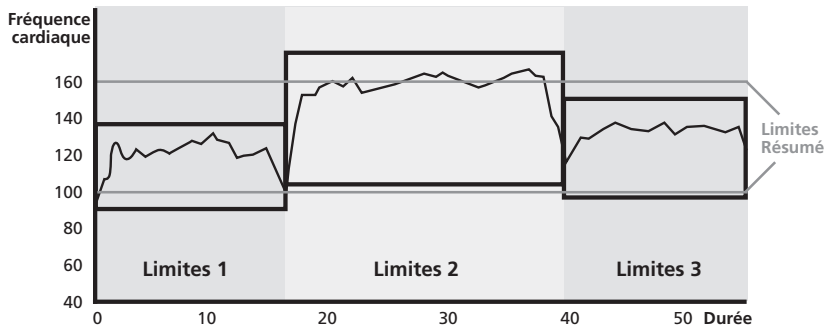
L'allure est la vitesse à laquelle vous courez. Elle se mesure en minutes par kilomètre ou par mile.

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1 à 5.

- Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que les limites désirées s'affichent.
- Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
- Lorsque vous réglez les limites 1, appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner les limites basées sur PACE (l'allure). Appuyez sur OK pour valider.

9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes. Appuyez sur OK.
11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de tolérance de vos limites d'allure, en secondes. Appuyez sur OK.

! La valeur de tolérance correspond aux variations de votre allure par rapport aux limites d'allure prédéfinies.



- La durée passée dans, au-dessus et en dessous des limites 1, 2 et 3 n'est enregistrée que lorsque les limites correspondantes sont activées.
- La durée passée dans, au-dessus et en dessous des Limites-Résumé est enregistrée pendant toute la durée de la séance, indépendamment des limites activées.

Activation/désactivation des limites

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que LIMITS 1, 2 ou 3 s'affiche.
7. Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour activer ou désactiver les limites. Relâchez.

Réglages de la phase de récupération

Il y a 2 options possibles pour la phase de récupération en mode "BasicSet" :

- A. Durée de Récupération Fin de la phase de récupération une fois la durée programmée atteinte.
- B. FC de Récupération Fin de la phase de récupération une fois la FC programmée atteinte.

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que RECOVERY TIMER/ Hr s'affiche.
 7. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
On/OFF clignote.
 8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la fonction.
Appuyez sur OK.
OFF : sauter les étapes 9-11.
On : TIMER/ Hr clignote.
 9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner une Durée de Récupération ou une FC de Récupération.
Appuyez sur OK.
- A.** RECOTIME s'affiche (Durée de Récupération).
10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
 11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes. Appuyez sur OK.
RECOVERY TIMER s'affiche.
- Ou**
- B.** RECOHR s'affiche (FC de Récupération).
10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC. Appuyez sur OK.
RECOVERY Hr s'affiche.

Réglages du type d'intervalles

Vous pouvez sélectionner 4 types d'intervalles :

A. Intervalle basé sur une durée (TIMER)

Fin de l'intervalle une fois que vous avez atteint la durée programmée.

B. Intervalle basé sur une FC (Hr)

Fin de l'intervalle une fois que vous avez atteint la FC programmée.



Quand vous sélectionnez ce type d'intervalle, basé sur la FC, la phase récupération doit être activée.

C. Intervalle basé sur une distance (DIST)

Fin de l'intervalle une fois que vous avez atteint la distance programmée.

D. Intervalle manuel (MANUAL)

Vous permet de mettre fin à votre phase d'intervalle manuellement, en appuyant longuement sur OK.

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

- Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que INTERVAL TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL s'affiche. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL clignote.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner votre type d'intervalle. Appuyez sur OK. Si vous choisissez les intervalles manuels, sautez les étapes 8-9.

A. Intervalles basés sur une durée

8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes. Appuyez sur OK. INTERVAL TIMER s'affiche.

Ou

B. Intervalles basés sur une FC

8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC qui mettra fin à l'intervalle. Appuyez sur OK. INTERVAL Hr s'affiche.

Ou

C. Intervalle basé sur une distance

8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour régler les kilomètres. Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour régler les centaines de mètres. Appuyez sur OK. INTERVAL DIST s'affiche.

En mode unité de mesure 2 :
Les unités sont en miles
et en pieds.

Réglages du nombre d'intervalles et de phases de récupération (Repeat)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

Vous pouvez programmer jusqu'à 30 phases d'intervalles identiques, suivies de 30 phases de récupération (si la fonction est activée).

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que REPEAT s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le nombre d'intervalles. Appuyez sur OK.

Ou

Si vous ne savez pas à l'avance le nombre précis d'intervalles et de phases de récupération que vous souhaitez effectuer, sélectionnez la fonction Intervalles continus. Les intervalles seront assurés jusqu'à ce que vous arrêtiez manuellement l'exercice ou jusqu'à ce que vous ayez effectué 30 intervalles.

8. Dans le menu REPEAT, appuyez sur BAS pour faire baisser les valeurs et afficher CONT. Le symbole  s'affiche. Appuyez sur OK.

Réglages de la phase de récupération de l'intervalle

- | | |
|------------------------------------|---|
| A. Durée de récupération | Fin de la mesure de récupération lorsque la durée programmée est atteinte. |
| Ou | |
| B. FC de récupération | Fin de la mesure de récupération lorsque la FC programmée est atteinte. |
| Ou | |
| C. Distance de récupération | Fin de la mesure de récupération lorsque la distance programmée est atteinte. |

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

- Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que RECOVERY TIMER/ Hr / DIST s'affiche.
- Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. On/OFF clignote.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la phase de récupération. Appuyez sur OK.
OFF (désactivé) : sauter les étapes 9-11.
On : TIMER/ Hr/ DIST clignote.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour programmer la durée, la FC ou la distance de récupération. Appuyez sur OK.

A. RECOTIME s'affiche (durée de récupération).

- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes.
Appuyez sur OK.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes.
Appuyez sur OK.
RECOVERY TIMER s'affiche.

Ou

B. RECOHR s'affiche (FC de récupération).

- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC. Appuyez sur OK.
RECOVERY Hr s'affiche.

Ou

- C.** REC. DIST s'affiche (distance de récupération).
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour régler les kilomètres. Appuyez sur OK.
 - Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour régler les centaines de mètres. Appuyez sur OK.
RECOVERY DIST s'affiche.

En mode unité de mesure 2 :
Les unités sont en miles
et en pieds.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Donner un nom aux Exercise Set

Vous pouvez attribuer un nom à vos séries d'exercices, ceci avec 7 lettres, numéros ou marques de ponctuation.

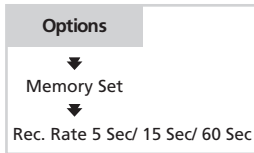
Les caractères disponibles sont 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / () * + : ?.

- Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
- Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. EXERCISE SET s'affiche.
- Appuyez sur OK. E0-E5 s'affiche.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner l'exercice désiré (E1-E5).
- Appuyez longuement sur Signal / Lumière. La lettre réglable clignote.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le caractère désiré.
Appuyez sur OK. La deuxième lettre clignote.
- Répéter cette opération jusqu'à l'utilisation des 7 caractères.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages de la fréquence d'enregistrement (MEMORY SET)

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que MEMORY SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. REC. RATE (fréquence d'enregistrement) s'affiche.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner la fréquence d'enregistrement souhaitée. Lorsque vous modifiez ce paramètre, la mémoire restante est affichée sur la ligne inférieure. Appuyez sur OK.



La durée totale d'enregistrement du récepteur dépend de la fréquence d'enregistrement sélectionnée (5 s, 15 s ou 60 s). Si la mémoire est pleine, vous pouvez continuer l'exercice, mais celui-ci n'est plus enregistré.

Le tableau ci-dessous indique la durée totale d'exercice en fonction des fréquences d'enregistrement.

Altitude	Vitesse	Cadence	Puissance développée	Fréquence	Fréquence	Fréquence
				d'enregistrement 5 s	d'enregistrement 15 s	d'enregistrement 60 s
On	On	On	On	4 h 57 min	14 h 53 min	59 h 34 min
On	On	On	OFF	8 h 56 min	26 h 48 min	99 h 59 min
On	On	OFF	On	5 h 35 min	16 h 45 min	67 h 01 min
On	On	OFF	OFF	11 h 10 min	33 h 31 min	99 h 59 min
On	OFF	OFF	OFF	14 h 53 min	44 h 41 min	99 h 59 min
OFF	On	On	On	5 h 35 min	16 h 45 min	67 h 02 min
OFF	On	On	OFF	11 h 10 min	33 h 31 min	99 h 59 min
OFF	On	OFF	On	6 h 23 min	19 h 09 min	76 h 37 min
OFF	On	OFF	OFF	14 h 53 min	44 h 41 min	99 h 59 min
OFF	OFF	OFF	OFF	44 h 42 min	99 h 59 min dans un fichier et 130 h au total	99 h 59 min dans un fichier et 520 h au total

L'utilisation du mode "ExeSet" et l'enregistrement de temps au tour réduit la durée maximale d'entraînement.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Activation / désactivation des fonctions (FUNCTION SET)



1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FUNCTION SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. OWNCAL s'affiche.



! Pour activer les fonctions qui suivent, vous devez régler vos données utilisateur. Si kg/lbs s'affiche alors que vous commencez à activer cette fonction, le récepteur vous fait remarquer que vous n'avez pas réglé toutes vos données utilisateur.

OwnCal, compteur de la consommation de calories on/off

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la fonction OwnCal. Appuyez sur OK.

Pour que le calcul OWNCAL de la dépense énergétique soit le plus précis possible, indiquez vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} (HR_{max-p}) avec les valeurs établies à la suite d'un test médical (si vous en disposez). Si vous ne les connaissez pas, indiquez vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} (HR_{max-p}) obtenus à l'issue du Polar Fitness Test.

Tests on/off

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que TESTS s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la fonction tests. Appuyez sur OK.

Estimation de la FC_{max} on/off (HR_{max}-P)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que HR_{max}-P s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la fonction HR_{max}-P. Appuyez sur OK.

La fonction HR_{max}-P ne peut être activée que si la fonction Polar Fitness Test est activée (On).

Altimètre et thermomètre on/off (Altitude)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce qu' ALTITUDE s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver l'altimètre. Appuyez sur OK.
Si vous avez choisi de désactiver l'altimètre, ne tenez pas compte de la suite des instructions concernant les réglages de l'altitude.
8. Si vous avez activé l'altimètre, WAIT... s'affiche pendant quelques secondes.
9. ALTITUDE et l'unité de mesure clignent. Commencez par régler l'altitude de départ. En appuyant longuement sur Signal/Lumière, vous pouvez intervertir l'unité de mesure.
Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'altitude souhaitée s'affiche.
Appuyez sur OK.
Il est recommandé de re-régler l'altitude à chaque fois que vous aurez accès à une référence fiable.

Pour utiliser le thermomètre, l'altitude doit être activée.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

AutoLap on/off

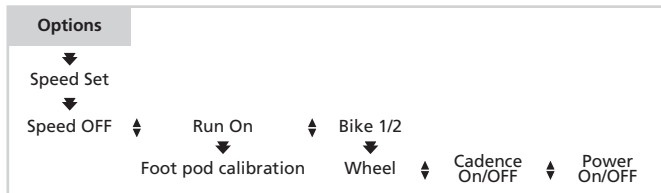
Lorsque vous utilisez la fonction AutoLap (prise automatique de temps intermédiaires), le cardiofréquencemètre enregistre automatiquement les temps au tour, de façon continue, chaque fois que vous avez couru ou pédalé sur la distance prédéfinie. Par exemple, si vous définissez 400 mètres pour la distance AutoLap, le premier temps au tour sera enregistré au bout de 400 mètres, le deuxième au bout de 800 mètres, et ainsi de suite.

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que AUTOLAP s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu AutoLap. On/Off clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la fonction AutoLap. Appuyez sur OK.
OFF : sautez la suite des réglages de la fonction AutoLap.
8. Set A.Lap Distance s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la distance AutoLap. Appuyez sur OK pour valider la distance affichée.

! Vous ne pouvez activer la fonction AutoLap que si la fonction Vitesse est activée dans les réglages de vitesse (SPEED SET).

Réglages des fonctions vitesse (SPEED SET)



1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que SPEED SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour choisir le mode de réglages : RUN ON (Course à pied), BIKE 1 (Vélo 1), BIKE 2 (Vélo 2) ou SPEED OFF (vitesse désactivé). Appuyez sur OK. Si vous avez choisi de désactiver les fonctions vitesse, ne tenez pas compte de la suite des instructions concernant les réglages des fonctions vitesse.



Réglages Course à Pied

Calibrage de l'accéléromètre Polar S1

Il est recommandé de calibrer l'accéléromètre dans les cas suivants : lorsque vous l'utilisez pour la première fois ; lorsque vous modifiez de façon notable votre foulée ; lorsque vous changez la position de l'accéléromètre sur votre chaussure. Vous pouvez calibrer l'accéléromètre S1 en courant sur une distance prédéterminée ; par exemple, un tour de piste de 400 mètres, à un rythme constant, ou en ajustant manuellement le coefficient de calibrage.

Calibrage en courant

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1 à 5.

6. CALIBRATE? SPEED (Calibrer ? Vitesse) s'affiche.
Appuyez sur OK.
7. CALIBRATION RUN (Calibrage course) s'affiche.
Appuyez sur OK.
8. L'affichage des centaines de mètres clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les centaines de mètres. Appuyez sur OK. L'affichage des mètres clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les mètres. Appuyez sur OK.
9. CALIBRATION START (Démarrer calibrage) s'affiche. Activez l'accéléromètre en appuyant sur le bouton rouge de celui-ci et en appuyant sur OK sur le récepteur afin de commencer le calibrage. Commencez à courir, la première foulée devant s'effectuer avec le pied portant l'accéléromètre placé sur la ligne de départ, et courez sur la distance prédéfinie à une allure régulière. Pendant que vous courez, le récepteur affiche la distance non calibrée parcourue.
10. Arrêtez-vous exactement sur la ligne d'arrivée correspondant à la distance prédéfinie. Attendez que la mesure de la distance se stabilise sur le récepteur et appuyez sur OK.
11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la distance affichée sur le récepteur, afin d'indiquer la distance réellement parcourue. Appuyez sur OK pour enregistrer le résultat du calibrage. CALIBRATION DONE (Calibrage achevé) s'affiche.

Units 2: Unité de mesure en pieds.

La distance minimale de calibrage est de 400 mètres ou 250 foulées.

! Vous obtiendrez les meilleurs résultats pour le calibrage si vous portez les mêmes chaussures que celles que vous utilisez normalement et si vous courez sur le même type de surface.

Vous pouvez annuler le calibrage en appuyant sur le bouton STOP du récepteur. Si vous avez couru une distance inférieure à la distance prédéfinie, CALIBRATION FAILED (Echec du calibrage) s'affiche.

Calibrage manuel

Le coefficient de calibrage se calcule comme le ratio de la distance réelle par rapport à la distance non calibrée. Par exemple, si vous avez couru 400 mètres et si le récepteur affiche une distance de 390 mètres, le coefficient de calibrage devra être réglé sur $400 / 390 = 1,026$.

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1 à 5.

6. CALIBRATE? SPEED (Calibrer ? Vitesse) s'affiche. Appuyez sur OK.
7. CALIBRATION RUN (Calibrage course) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que CALIBRATION MANUAL (Calibrage manuel) s'affiche.
8. Appuyez sur OK pour régler le coefficient de calibrage.
9. SET FACTOR (Ajuster coefficient) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le coefficient. Appuyez sur OK.

Réglages des fonctions cyclistes

Vous avez la possibilité de programmer deux vélos différents sur le cardiofréquencemètre.

Vous pouvez pré-programmer les réglages pour les deux vélos et, lorsque vous commencez votre exercice, il vous suffit alors de sélectionner le vélo 1 ou le vélo 2.

Lorsque vous activez le vélo 1 ou 2, les fonctions de mesure de la vitesse et de la distance sont toujours activées. Avant d'utiliser le cardiofréquencemètre pour mesurer la distance, la vitesse et la cadence*, vous devez paramétrer la circonférence de la roue de votre vélo.

Réglages de la circonférence de roue (WHEEL)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Depuis l'écran d'affichage WHEEL (Roue).
7. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la circonférence de roue. Appuyez sur OK.

Vous avez plusieurs options pour déterminer la circonférence de votre roue :

METHODE 1.

Trouvez sur votre roue l'indication de diamètre. Dans le tableau ci-dessous, recherchez le diamètre de votre roue en pouces ou en ERTRO. Notez la circonférence correspondante en millimètres dans la colonne de droite.

ERTRO	DIAMETRE DE ROUE (pouces)	REGLAGE CIRCONFÉRENCE DE ROUE (mm)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubulaire	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubulaire	2130
	28 (700 B)	2237

MÉTHODE 2.

Tracez une ligne transversale sur le pneu avant et faites tourner la roue en la tenant de manière perpendiculaire au sol. Vous pouvez aussi prendre la valve comme point de repère. Tracez une ligne de marquage sur le sol. Faites avancer votre vélo suivant une trajectoire bien droite sur un plan plat de façon à parcourir une évolution complète. Vérifiez que la roue est toujours bien perpendiculaire au sol. Dessinez une deuxième ligne sur le sol exactement à l'endroit où le marquage sur le pneu avant touche le sol.

Maintenant, mesurez la distance entre les deux lignes. _____mm

Soustrayez 4 mm de cette valeur pour tenir compte du poids de votre corps. -4mm

Vous obtiendrez la circonférence de la roue, soit la valeur que vous devez programmer dans le récepteur. _____mm

! La circonférence de roue est toujours indiquée en millimètres pour plus de précision. La remise à zéro du cardiofréquencemètre remet les valeurs par défaut.

Cadence* on/off (Cadence)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que CADENCE s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. On/OFF clignote.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la cadence. Appuyez sur OK.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Mesure de la puissance développée* on/off (POWER)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que POWER s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. On/OFF clignote.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la mesure de puissance. Appuyez sur OK.
Si vous avez choisi de désactiver la fonction, ne tenez pas compte de la suite des instructions de réglages.
9. C. WEIGHT (poids de la chaîne) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le poids. Appuyez sur OK.
10. C. LENGTH (longueur de la chaîne) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la longueur. Appuyez sur OK.
11. S. LENGTH (mesure du développement) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la longueur du développement. Appuyez sur OK.

Si vous utilisez le Capteur de Vitesse sans fil Polar, mettez la fonction POWER (Puissance) sur off.

Vous trouverez des informations sur le Capteur de Cadence et le Capteur de Puissance en fin de manuel.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Attribuer un nom au vélo 1 et au vélo 2

Vous pouvez attribuer un nom à chacun des deux vélos à l'aide de quatre lettres, nombres ou signes. Le nombre dans l'angle droit de l'écran indique les réglages en cours d'utilisation. (--=vélo inactivé, b1=vélo 1, b2=vélo 2)

1. Depuis de l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que SPEED SET s'affiche. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur HAUT ou BAS jusqu'à ce que BIKE1 ou 2 s'affiche.
5. Appuyez longuement sur Signal / Lumière. La lettre réglable clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le caractère désiré. Appuyez sur OK.
7. Répétez les opérations ci-dessus jusqu'à ce que vous ayez sélectionné les quatre lettres.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages de l'Écran du Récepteur (MONITOR SET)

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que MONITOR SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. SOUND s'affiche.



Activation/désactivation du signal sonore (SOUND)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver le signal sonore. Appuyez sur OK.

Le bouton signal sonore attribue des signaux sonores pour les activités suivantes dans les modes MEASURE (Mesure de la FC) et ENREGISTREMENT : démarrage (START), arrêt (STOP) et enregistrement du tour (LAP), début de phase Intervalle, fin de phase Intervalle et fin de phase de récupération. Ne concerne pas les alarmes de zone cible de FC / l'allure, l'alarme de la montre ou du Fitness Test.

Sélection des unités de mesure (UNITS)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que UNITS s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. UNITS 1 ou 2 clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner l'unité désirée. Appuyez sur OK.

Le réglage de l'unité de mesure a une incidence sur les fonctions suivantes :

	Unité de mesure 1 :	Unité de mesure 2 :
Utilisateur	kg, cm	lbs, pied
Date de naissance	jour-mois-année	mois-jour-année
Vitesse	km/h	mph
Distance	km, centaines de mètres	miles, feet
Allure	minutes/km	minutes/mile
Altitude	mètres	pieds
Dénivelé ascensionnel	mètres	pieds
Température	°C	°F
Circonférence de roue	mm	mm (NB!)
Puissance		
Poids de la chaîne	g	g
Longueur de la chaîne	mm	mm
Développement	mm	mm

Activation/désactivation de l'aide (HELP)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

- Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que HELP s'affiche.
- Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. On/OFF clignote.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la fonction Aide. Appuyez sur OK.

Si vous activez la fonction Aide, les flèches clignotantes vous guideront pour utiliser les boutons adéquats dans les modes OPTIONS et FILE. Pendant l'entraînement, lorsque vous modifiez l'affichage des données de la ligne centrale de l'écran, le nom de la fonction sélectionnée s'affiche pendant quelques secondes. Les noms des fonctions s'affichent aussi lorsque vous consultez les données des tours et les échantillons d'exercice, dans le mode FILE.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages de la montre (WATCH SET)

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que WATCH SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu. ALARM s'affiche.



Réglages de l'alarme (ALARM)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
 - ») On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver l'alarme. Appuyez sur OK. Affichage 24h : sauter l'étape 7.
7. Affichage 12h : AM/PM clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner AM ou PM. Appuyez sur OK.
8. Les heures clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les heures. Appuyez sur OK.
9. Les minutes clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.

OFF: sautez les étapes 7 à 9.

Lorsque l'alarme se déclenche, elle retentit pendant une minute mais vous pouvez l'éteindre en appuyant sur l'un des boutons.

Réglages de l'heure (TIME)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que TIME1/ TIME2 s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
7. TIME 1 clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner TIME 1 ou TIME 2. Appuyez sur OK.
8. 12h/ 24h clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le mode d'affichage 12h ou 24h. Appuyez sur OK. Affichage 24h : sauter l'étape 9.
9. AM/PM clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner AM ou PM. Appuyez sur OK.
10. Les heures clignent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les heures. Appuyez sur OK.
11. Les minutes clignent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.

Réglages de la date

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que DATE s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu date.
7. Le jour (DAY) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le jour. Appuyez sur OK.
8. Le mois (MONTH) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le mois. Appuyez sur OK.
9. L'année (YEAR) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster l'année. Appuyez sur OK.

Mode 12h :
Mois - Jour - Année

Activation/désactivation des rappels (REMIND)

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que REMIND s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le rappel souhaité s'affiche. Son numéro apparaît dans le coin de l'écran.
8. Appuyez sur OK. On/OFF clignote.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver le rappel. Appuyez sur OK.

Vous pouvez charger 7 rappels, comportant chacun un horaire et un nom, sur votre récepteur à partir du logiciel Polar Precision Performance.

Le rappel sonne uniquement si le récepteur affiche l'heure. Lorsque l'alarme de rappel est déclenchée, celle-ci sonne pendant 15 secondes et vous pouvez la désactiver en appuyant sur n'importe quel bouton, excepté le bouton Signal / Lumière.

Appuyez sur n'importe quel bouton, excepté le bouton Signal / Lumière pour effacer le rappel.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Astuces de réglages

Sélectionner time 1 ou time 2

Depuis l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur BAS. TIME 1 ou TIME 2 s'affiche sur la ligne supérieure de l'écran pendant quelques secondes. L'heure affichée sera désormais utilisée dans les fonctions montre et alarme. Si vous choisissez l'affichage TIME 2, le chiffre 2 apparaît en bas à droite de l'écran d'affichage de l'heure.

Raccourci vers le cycle de réglages de la montre

Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour accéder au cycle de réglages de la montre. Si vous voulez sauter quelques étapes pour passer directement à une fonction précise de la montre, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'écran désiré s'affiche. Réglez cette fonction comme il est décrit dans la partie " Réglages de la montre ".

Changer d'unités de mesure

- Lorsque vous réglez vos données de poids et de taille.
- Lorsque vous réglez une séance de fractionné, avec des phases d'intervalles et de récupération basés sur une distance.
- Lorsque vous réglez le point de référence de l'altitude.

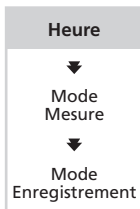
Appuyez longuement sur Signal / Lumière.

L'unité de mesure changera automatiquement. Relâchez le bouton.

Permutation entre date, n°d'utilisateur, nom d'utilisateur et logo

Vous pouvez spécifier numéro d'utilisateur, nom d'utilisateur et logo à l'aide du logiciel Polar Precision Performance. Ces paramètres sont affichés sur la ligne supérieure de l'écran de l'affichage de l'heure. Vous pouvez permutation entre le numéro d'utilisateur, le nom d'utilisateur, le logo ou la date en appuyant longuement sur HAUT.

C. ENTRAÎNEMENT



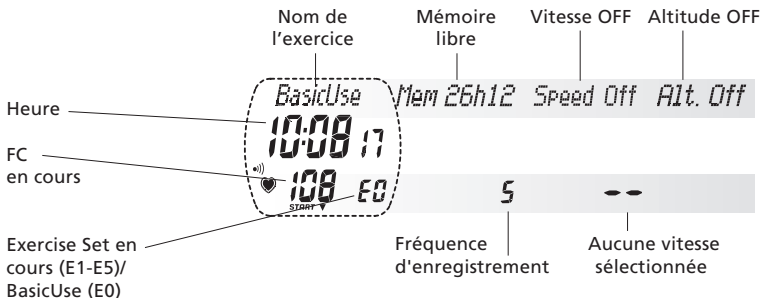
Vous pouvez utiliser deux modes lors de votre entraînement : le mode MEASURE (Mesure de la FC) ou ENREGISTREMENT (Enregistrement de la FC). Dans le mode MEASURE (Mesure de la FC), vous pouvez visualiser votre FC mais votre exercice ne sera pas enregistré. Dans le mode ENREGISTREMENT, votre exercice est enregistré et le chronomètre et autres calculs sont activés.

Mode MEASURE (Mesure de la FC)

1. Mettez l'émetteur en place et le récepteur comme il est décrit dans la partie "Démarrage rapide".
2. Pour assurer la réussite de la recherche du code :
 - Gardez le récepteur dans un rayon de 1 mètre de votre émetteur.
 - Contrôlez qu'il n'y a pas de sources d'interférences à proximité (personnes portant un cardiofréquencemètre, lignes à haute tension, télévisions, téléphones portables, ou autres...)

3. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK pour enclencher la mesure de votre FC. Le symbole du cœur clignote et votre FC, mesurée en battements par minute, apparaît dans les 15 secondes qui suivent. L'intérieur du symbole du cœur clignote au rythme de votre cœur. L'écran du récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'heure dans les cinq minutes si aucune FC n'est captée.

Les écrans suivants s'affichent en alternance lorsque vous accédez au mode MEASURE (Mesure de la FC), si vous n'avez pas enclenché de fonctions vitesse ou l'altimètre :

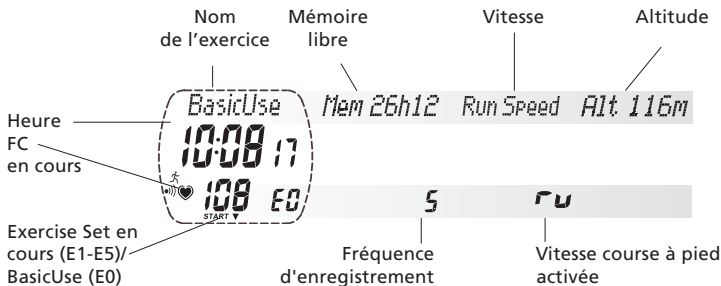


Lors de vos entraînements en course à pied ou à vélo, vous pouvez activer les fonctions vitesse en appuyant longuement sur le bouton BAS. Répétez l'opération jusqu'à ce que la fonction vitesse désirée s'affiche en bas à droite de l'écran.

- = fonctions vitesse désactivées
- ru = vitesse course à pied (running)
- b1 = vélo 1 (bike1)
- b2 = vélo 2 (bike 2)

! Vérifiez que la fonction vitesse désirée est activée avant de commencer à enregistrer votre exercice.

Les écrans suivants s'affichent en alternance lorsque vous accédez au mode MEASURE (Mesure de la FC), si vous avez enclenché les fonctions course et l'altimètre :



Si vous ne voulez pas utiliser les fonctions vitesse, désactivez-les en appuyant longuement sur le bouton BAS. Recommencez jusqu'à ce que -- (= SPEED OFF) s'affiche. Vous aurez ainsi plus de capacité mémoire.



4. Si vous souhaitez enregistrer simultanément les données course à pied et les données de FC : attendez que votre FC s'affiche à l'écran, puis appuyez sur OK avant de commencer à courir.

Ou

Si vous ne souhaitez enregistrer que les données course à pied, sans mesurer votre FC : attendez que 00 s'affiche, puis appuyez sur OK avant de commencer à courir.

Mode ENREGISTREMENT

! Avant de commencer l'enregistrement de votre séance, vérifiez que vous avez suffisamment de mémoire disponible. Cette information est affichée sur la ligne supérieure de l'écran, en mode MEASURE (Mesure de la FC).

Depuis l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur OK.

Les données de votre entraînement ne seront sauvegardées dans un fichier que si le chronomètre est enclenché. L'enregistrement en cours est indiqué par une barre graphique qui défile continuellement à l'écran.

Si votre séance d'exercice pré-programmée ("ExeSet") nécessite des paramètres vitesse, SET SPEED clignote durant quelques secondes. Pour commencer l'exercice, il faut sélectionner le vélo 1 ou 2 en appuyant longuement sur BAS jusqu'à ce le vélo souhaité apparaisse.

Le choix s'affiche dans l'angle inférieur droit :

-- = vitesse désactivé

ru = vitesse course à pied activée.

b1 = vélo 1 activé

b2 = vélo 2 activé

L'affichage 00 / - - indique l'absence de réception de FC. Rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC.




Au début de votre entraînement (s'il n'a pas dépassé les 60 mn) la durée d'entraînement est affichée en minutes et en secondes. Si vous vous entraînez depuis plus de 60 mn, la durée d'entraînement est affichée en heures et en minutes.

Si le récepteur n'affiche aucune donnée de vitesse en course à pied, vérifiez les points suivants :

- Évitez de courir à proximité d'autres porteurs d'accéléromètres.
- Les mesures de vitesse et de distance s'interrompent si vous gardez le récepteur immobile plus de 15 secondes. Pour réactiver les mesures de vitesse et de distance, agitez votre poignet.


Activation/désactivation de l'alarme



Remarque: Vous ne pouvez pas utiliser l'alarme lorsque que les fonctions cyclistes  sont activées.

Pour remettre à zéro la distance du parcours, en mode MEASURE (Mesure de la FC) ou en mode ENREGISTREMENT, appuyez sur HAUT jusqu'à ce que TRIP (parcours) s'affiche sur la ligne supérieure, puis appuyez longuement sur Signal / Lumière. Il ne faut donc pas afficher TRIP (parcours) sur la ligne supérieure lorsque vous activez/désactivez l'alarme des zones cibles.

Appuyez longuement sur Signal / Lumière.

Lorsque  apparaît sur l'écran, l'alarme de zone cible est activée. Vous entendrez un signal sonore à chaque battement de cœur si votre FC se situe en dehors des limites de FC. Si vous ne voulez pas utiliser l'alarme sonore de zone cible, la valeur de FC clignotante vous indique que votre FC se situe en dehors de vos limites de zone cible. Vous pouvez utiliser cette fonction si vous avez programmé les limites de FC (LIMITS ON).

En plus de l'alarme de FC / d'allure, vous pouvez voir :

- ▲ si vous vous entraînez au-dessus de votre zone cible de FC / d'allure.
- ▼ si vous vous entraînez en dessous de votre zone cible de FC / d'allure.

Intervertir les limites

Appuyez longuement sur HAUT. Répétez l'opération jusqu'à ce que les limites s'affichent. Dans le mode Interval Training (entraînement fractionné), les limites sont modifiées automatiquement lorsque les différentes phases, avec des limites programmées, se succèdent.

Vous disposez de 3 modes ENREGISTREMENT en option à choisir selon le type d'exercice :

- "BasicUse"
- "Interval Training Set" (Int On)
- "BasicSet" (Int OFF)

Les fonctions suivantes peuvent être utilisées pour ces 3 modes.

Eclairage de l'écran (Mode Eclairage / Night Mode)

Appuyez sur le bouton Signal/Lumière en mode MEASURE (Mesure de la FC) ou ENREGISTREMENT.

Si vous activez l'éclairage une première fois, l'écran s'éclaire ensuite automatiquement :

- à la fin d'une phase d'intervalle ou de récupération
- dès que vous commencez ou arrêtez une séance d'entraînement
- dès que vous enregistrez un temps au tour
- dès que vous approchez le récepteur de l'émetteur Polar (HEART TOUCH)

Vous pouvez désactiver cette fonction en appuyant à nouveau sur le bouton Signal/Lumière. La fonction est automatiquement désactivée quand vous revenez à l'affichage de l'heure. Si vous voulez éclairer l'écran en mode d'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton Signal/Lumière.

Enregistrement de temps au tour et cumul des temps au tour

Appuyez sur OK pour enregistrer un temps au tour et le cumul des temps au tour.

D'abord

Temps au tour

FC moyenne

du tour

Numéro du

tour



Ensuite

Cumul des temps

au tour



Le cardiofréquencemètre sauvegarde jusqu'à 99 tours si vous n'avez pas utilisé la fonction "Interval Training" (entraînement fractionné). Après avoir sauvegardé 99 tours, FULL apparaît à chaque fois que vous prenez un temps au tour. Vous pouvez continuer à prendre des temps au tour mais ils ne seront pas sauvegardés. Le récepteur continue d'enregistrer toutes les autres données de l'exercice, excepté le temps au tour ou les données d'intervalles.

Arrêter l'exercice

Appuyez sur STOP.

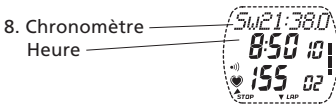
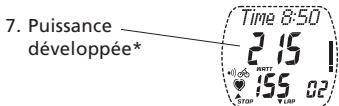
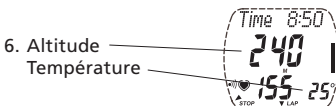
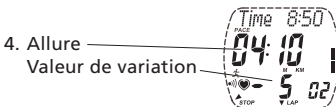
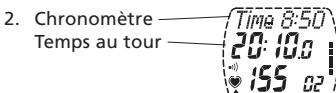
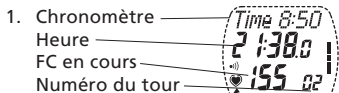
L'enregistrement de l'exercice, le chronomètre et autres calculs sont arrêtés. Pour les reprendre, appuyez sur OK. Ou appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.



Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'heure dans les 30 minutes si vous oubliez d'interrompre la mesure de la FC après avoir arrêté le chronomètre et ôté l'émetteur.

Intervenir l'affichage des données de l'exercice

Il y a huit options d'affichage que vous pouvez choisir en appuyant sur BAS. Si la fonction HELP (Aide) est activée, le nom de la fonction sélectionnée apparaît pendant quelques secondes. Le récepteur sauvegarde les paramètres d'affichage des lignes supérieures et inférieures. Ainsi, lorsque vous démarrerez votre prochaine séance, le chronomètre sera affiché sur la ligne centrale et les options d'affichage choisies sur les lignes supérieures et inférieures.



! N'oubliez pas de fixer votre récepteur sur le support Vélo Polar pour enregistrer la température extérieure réelle.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Lorsque la fonction "Interval Training" (entraînement fractionné) est activée, vous aurez un écran d'affichage supplémentaire. Vous pouvez modifier la ligne inférieure de cet affichage. Voir les options d'affichage des différentes phases dans le chapitre "S'entraîner avec le mode Interval Training".

Nom de la phase
Timer compte
à rebours



Vous pouvez configurer les lignes d'affichage supérieure et centrale soit avant de lancer le chronomètre en mode MEASURE (Mesure de la FC), soit durant l'exercice en mode ENREGISTREMENT.

1. Choisir les données de la ligne centrale

Appuyez sur BAS pour sélectionner l'affichage désiré. Lorsque vous permutez les données de la ligne d'affichage centrale, les données des lignes d'affichage supérieures et inférieures changent aussi. Continuez en sélectionnant les lignes d'affichage supérieures et inférieures.

2. Choisir les données de la ligne supérieure

Appuyez sur HAUT pour sélectionner : Heure (Time), chronomètre (Sw), temps au tour (Lp). Ou bien, si vous avez activé les fonctions, choisissez parmi : consommation de calories (Cal), parcours (Trip), vitesse en cours (Spd), vitesse moyenne (Avg speed), vitesse maximale (Max speed), allure (Pc), cadence* (Cad), altitude (Alt), dénivélé (Asc), puissance développée* (Pwr), répartition des forces gauche-droite* (L - R), indice de pédalage* (PI).

Vous ne pouvez pas afficher la même fonction pour les lignes supérieure et centrale, car une fois l'affichage de la ligne centrale choisi, cette option n'est plus disponible pour la ligne supérieure.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

3. Choisir les données de la ligne inférieure

Appuyez longuement sur BAS pour sélectionner soit : FC en cours, FC moyenne (avg) ou la valeur exprimée en pourcentage de votre FC_{max} (% max) si vous avez programmé vos données utilisateur. Si vous avez activé vos limites d'allure, vous pouvez aussi sélectionner la valeur de vos variations d'allure sur la ligne inférieure.

Vous ne pouvez modifier les données de la ligne d'affichage inférieure que si le chronomètre est enclenché.


! La valeur de variation d'allure indique le temps pendant lequel vous courez plus vite ou plus lentement que votre allure cible prédéfinie et est exprimée en secondes. Si la valeur est négative, vous courez plus vite que votre allure cible, et vice versa.

Commencer un exercice pré-programmé "ExeSet"

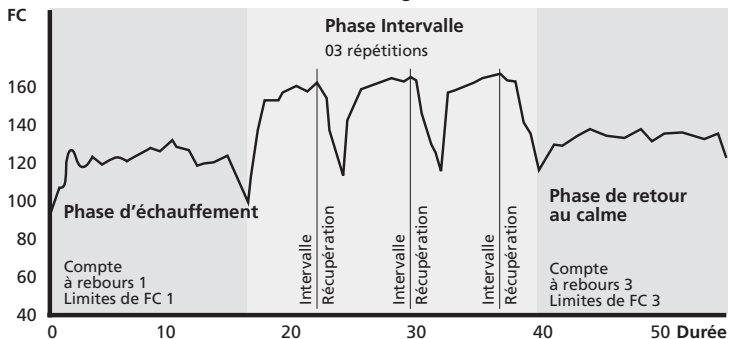
1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK pour entrer dans le mode MEASURE (Mesure de la FC).
2. Si vous désirez accéder à une des séries d'exercices pré-programmés, appuyez longuement sur HAUT jusqu'à ce que "ExeSet" (E1-E5) s'affiche. Recommencez l'opération jusqu'à ce que l'exercice désiré s'affiche.
3. Appuyez sur OK pour commencer votre entraînement et enregistrer l'exercice pré-programmé.

S'entraîner en mode Interval Training Set (Int On , E1-E5)

Dans ce mode, vous pouvez aussi utiliser les fonctions du chapitre MODE ENREGISTREMENT.

Le mode "Interval Training" (entraînement fractionné) vous guidera automatiquement tout au long de votre séance de fractionné. Afin d'entendre les sonneries de début de phases, vérifiez que l'alarme est activée. Si vous avez désactivé le compte à rebours de la phase, vous devez interrompre la phase manuellement en appuyant longuement sur OK. Lorsque le chronomètre est lancé,  indique que le mode "Interval Training" est activé. Lorsque l'exercice "Interval Training" se termine, le cardiofréquencemètre commence automatiquement un exercice "BasicUse" qui est enregistré dans le même fichier que votre exercice "Interval Training".

La structure d'un exercice "Interval Training" est la suivante :





Phase Echauffement (WARMUP)

1. D'abord

Limites de FC ou d'allure 1 (si activées).



2. Ensuite

Compte à rebours 1 (TIMER 1).

Données de la FC.

Le compte à rebours se déclenche si vous avez activé le TIMER 1.

Si le TIMER est désactivé, appuyez longuement sur OK pour poursuivre avec la phase Intervalle.



3. A la fin de la phase d'échauffement

Durée de la phase d'échauffement.

FC moyenne de la phase d'échauffement.

Phase Intervalle

Le récepteur peut enregistrer jusqu'à 30 phases d'intervalles identiques, avec la possibilité d'alterner successivement des phases d'intervalles et des phases de récupération de l'intervalle (si la fonction est activée). Les limites de FC / d'allure programmées sont automatiquement modifiées à la fin de chaque étape. Par exemple quand vous passez de la première étape à la seconde, les limites 1 passent automatiquement aux limites 2. Vous pouvez aussi modifier les limites en appuyant longuement sur HAUT. Répétez l'opération jusqu'à l'affichage des limites souhaitées.



Phase Intervalle

1. *D'abord*

Limites de FC ou d'allure 2 (si activées).

2. *Ensuite*

En fonction de vos réglages, un des écrans suivants s'affiche :

A. manuel, **B.** basé sur une durée,

C. basé sur une FC ou **D.** basé sur une distance.



A. Intervalle manuel

Nombre d'intervalles.

Numéro de l'intervalle en cours.

Si vous avez sélectionné l'intervalle manuel, votre intervalle prendra fin si vous appuyez longuement sur OK.

Ou

B. Intervalle basé sur une durée

Compte à rebours 2.

Si vous avez sélectionné l'intervalle basé sur une durée, votre intervalle prendra fin dès que la durée programmée est atteinte.

Ou

C. Intervalle basé sur une FC

La différence entre la FC de l'intervalle programmée et la FC en cours.



Si vous avez sélectionné l'intervalle basé sur une FC, votre intervalle prendra fin dès que la FC programmée est atteinte.



Ou

D. Intervalle basé sur une distance

Distance restant à parcourir.

L'intervalle prendra fin dès que la distance programmée est atteinte.



3. A la fin de la phase d'intervalle

Durée de l'intervalle.

FC moyenne de l'intervalle.

Lorsque votre intervalle se termine, le récepteur continue automatiquement avec la fonction programmée suivante : phase de récupération de l'intervalle ou phase de Retour au calme.

Phase de récupération de l'intervalle

En fonction de vos réglages, un des écrans suivants s'affiche :

A. Durée de récupération

B. FC de récupération

C. Distance de récupération



A. Durée de récupération (RECOTIME)

Compte à rebours de récupération.

FC en cours.

Ou

B. FC de récupération (RECOHr)

Différence entre la FC de récupération programmée et la FC en cours.

FC en cours.

Ou

C. Distance de récupération (RECODIST)

Distance de récupération restant à parcourir.

FC en cours.



Vous entendrez 2 bips lorsque la mesure de la récupération est terminée.



A la fin de la phase de récupération de l'intervalle

A. et **B.**

Durée de la récupération.

Ou C.

Distance de récupération.

Baisse de votre FC.



Phase de Retour au calme (COOLDOWN)

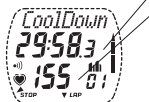
1. D'abord

Limites de FC ou d'allure 3 (si activées).

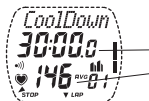
2. Ensuite

Compte à rebours 3 (TIMER 3).

Données de la FC.



Le compte à rebours se déclenche si vous avez activé le TIMER 3. Si le TIMER est désactivé, vous devez appuyer longuement sur OK pour terminer la phase de retour au calme.



3. A la fin de la phase de retour au calme

Durée de la phase de retour au calme.

FC moyenne de la phase de retour au calme.

A la fin de votre phase de retour au calme, le récepteur continue automatiquement l'enregistrement en mode "BasicUse".



Dans ce mode, vous pouvez aussi continuer à utiliser et sélectionner les limites de l'exercice précédent. Si vous voulez faire un autre exercice "Interval Training", appuyez longuement sur OK.

Interrompre un Exercice Interval Training

1. Appuyez sur STOP pour arrêter l'exercice.
2. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

Ou

Appuyez sur STOP. "BasicUse" s'affiche. Vous pouvez continuer la mesure de votre FC en mode MEASURE (Mesure de la FC). Ou vous pouvez poursuivre votre entraînement avec "BasicUse" et enregistrer les données de l'exercice, pour cela, appuyez sur OK. Vous pouvez continuer à utiliser et sélectionner les mêmes limites que dans l'exercice précédent. Répétez les étapes 1 et 2 pour revenir à l'affichage de l'heure.

S'entraîner en mode BasicSet (Int OFF, E1-E5)

Dans ce mode, vous pouvez aussi utiliser les fonctions du chapitre MODE ENREGISTREMENT.

Démarrage des timers / minuteurs

Si les timers / minuteurs sont activés, ils se déclenchent automatiquement dès que vous lancez le chronomètre. Les timers / minuteurs apparaissent en alternance dans l'ordre suivant: TIMER 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. A la fin du TIMER 1, vous entendrez un bip, a la fin du TIMER 2, vous entendrez 2 bips et à la fin du TIMER 3, vous entendrez 3 bips. Les timers / minuteurs sont interrompus dès que vous arrêtez le chronomètre.

Démarrage de la phase de récupération

Pour démarrer la phase de récupération, appuyez longuement sur OK. Voir le chapitre : "S'entraîner avec le mode Interval Training Set" / "Phase de récupération de l'intervalle" pour visualiser les données affichées à l'écran, durant la phase de récupération. Une fois la récupération achevée, l'exercice est interrompu. Vous pouvez redémarrer le chronomètre en appuyant sur OK une fois la récupération achevée, ceci afin de pouvoir continuer votre séance d'exercice. Si vous effectuez une autre phase de récupération, les données de la récupération précédentes seront supprimées.

Arrêter l'exercice

1. Appuyez sur STOP pour arrêter l'exercice.
2. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.
Le temps au tour à la fin de la séance est automatiquement enregistré quand vous arrêtez l'exercice.

Astuces durant l'exercice

Modifier le type d'Exercice (E0 ou E1 -E5)

Depuis le mode MEASURE (Mesure de la FC), appuyez longuement sur HAUT. Recommencer jusqu'à ce que l'exercice "ExeSet" désiré ou "BasicUse" s'affiche.

Modifier les réglages de vitesse (--, ru, b1 ou b2)

En mode MEASURE (Mesure de la FC), appuyez longuement sur BAS. Relâchez le bouton. Répétez l'opération jusqu'à ce que RUN SPEED, BIKE 1 ou 2 ou SPEED OFF s'affiche. Vous pouvez alors commencer à vous entraîner avec les paramètres choisis. Vous pouvez intervertir les réglages de vitesse et passer du mode course à pied au mode vélo et vice versa, uniquement dans le mode "BasicUse" (E0), uniquement si l'exercice est en pause. Sinon, un nouveau fichier est créé si vous changez les réglages de vitesse.

Remise à zéro du compteur de distance parcourue

Arrêtez l'exercice en appuyant sur STOP, puis appuyez sur HAUT jusqu'à ce que TRIP (Parcours) s'affiche. Appuyez longuement sur Signal / Lumière jusqu'à ce que la valeur de parcours affiche zéro. Relâchez. Pour continuer l'exercice, appuyez sur OK.

Revenir à l'altitude réglée manuellement

Depuis le mode MEASURE (Mesure de la FC), appuyez sur BAS jusqu'à ce que ALTITUDE s'affiche sur la ligne centrale de l'écran. Appuyez longuement sur Signal / Lumière jusqu'à ce que l'altitude précédemment réglée manuellement s'affiche.

Si la valeur de l'altitude de référence réglée manuellement diffère de plus de ± 610 m / ± 2000 ft par rapport à l'altitude calculée par le cardiofréquencemètre, FAILED s'affiche, ainsi que l'altitude mesurée. Réglez l'altitude de référence à partir du mode OPTIONS. Lorsque vous commencez à régler l'altitude de référence, le récepteur vous suggère l'altitude mesurée au lieu de la valeur réglée précédemment.

Redémarrer une phase d'intervalle ou une phase de récupération

En mode ENREGISTREMENT arrêtez la phase d'intervalle ou la phase de récupération en appuyant sur STOP. Pour réinitialiser, appuyez longuement sur BAS, RESET INT? clignote. Pour recommencer la même phase, appuyez sur OK ou pour réinitialiser complètement l'exercice "Interval Training", voir le chapitre "Remettre le chronomètre à zéro".

Interrompre une phase d'intervalle ou une phase de récupération

Appuyez longuement sur OK pour interrompre une phase de votre exercice "Interval Training". La phase suivante se déclenche automatiquement. Par exemple, si vous interrompez une phase intervalle, la phase de récupération de l'intervalle (si activée) démarrera automatiquement.

Interrompre une phase d'exercice Interval Training

Appuyez sur STOP pour interrompre la phase. Appuyez longuement sur OK. La phase suivante sera automatiquement déclenchée.

Fonction Heart Touch

La fonction HEART TOUCH est activée lorsque vous amenez le récepteur à proximité du logo Polar de l'émetteur.

Vous avez trois options pour la fonction HEART TOUCH que vous devez paramétrer avec le logiciel Polar Precision Performance :

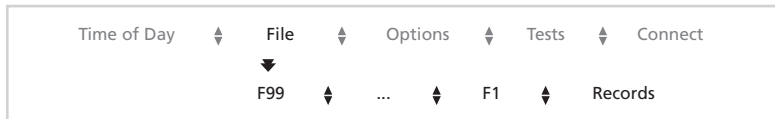
- Vérifier les limites de FC ou l'allure en cours
- Intervertir les options d'affichage
- Enregistrer les temps au tour

Lorsque vous utilisez la fonction HEART TOUCH, l'écran s'éclaire pendant quelques secondes, si vous avez déjà utilisé l'éclairage au cours de votre séance d'exercice.

D. COMMENT REVISUALISER LES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT



Le cardiofréquencemètre commence à enregistrer les informations relatives à votre entraînement lorsque vous démarrez le chronomètre. Vous pouvez revisualiser les informations en mode FILE (Fichier). Dans ce mode, vous pouvez consulter jusqu'à 99 fichiers d'exercice et un fichier d'enregistrements, qui contient les valeurs cumulées ainsi que les valeurs maximales de l'entraînement.



Votre premier fichier est F1, puis F2 et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous ayez enregistré au maximum 99 fichiers d'exercice. Plus le numéro de fichier est élevé, plus celui-ci est récent.



Le logiciel Polar Precision Performance est conçu pour vous permettre d'analyser facilement vos données d'entraînement, de tenir un calendrier et de planifier vos entraînements. Voir les instructions sur le CD-ROM inclus avec l'appareil.


! Si une fonction n'a pas été activée durant la phase de Réglages, les informations correspondantes ne seront pas affichées dans le fichier enregistré.

Fichier d'exercice

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FILE s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu FILE. Les données principales de votre fichier complet s'affichent.

Nom de l'exercice
Numéro de fichier
BasicUse (E0)/
Exercice Set utilisé
(E1-E5)

Date et heure du début de l'exercice s'affichent en alternance.



3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le fichier souhaité s'affiche.
 4. Appuyez sur OK pour consulter un fichier d'exercice. EXE. TIME s'affiche.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour avancer ou revenir en arrière à l'intérieur des cycles du mode FILE.
 - Appuyez sur OK entrer dans un fichier ou pour accéder aux données détaillées du fichier en cours.
 - Pour revenir au précédent cycle FILE, appuyez sur STOP.
 - Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP où que vous soyez dans le cycle de visualisation du fichier.



Certaines données s'affichent automatiquement en alternance. Vous pouvez accélérer cet affichage en appuyant sur OK. Par exemple, pour visualiser les données de la zone cible ou de la FC.

Fichier (F1-F99)

Exe. Time
Recovery
Distance
Pace
Speed
Cadence
Altitude
°C/°F
Ascent
Power
PI %
LRB
Limits
InZone 1
InZone 2
InZone 3
InZone 5
KCal
Tot. KCal
Tot. Time
Run/Rid. Time
Odometer
EXE SET
LAPS
SAMPLES



Durée de l'entraînement (Exe. Time)

La durée de l'entraînement représente la durée totale de temps pendant laquelle vous vous êtes entraîné avec le chronomètre en marche. Les FC moyenne (Avg) et maximale (Max) de votre entraînement sont affichées en alternance. Pour poursuivre la visualisation de ce fichier, appuyez sur HAUT ou sur BAS.



Données de la récupération d'un exercice "BasicSet" (Reco)

Durée de récupération.

Durée de la récupération.

Baisse de votre FC.

Ou

FC de récupération.

Temps requis pour atteindre la valeur programmée de FC.

Baisse de votre FC.



Distance d'exercice (Exe. Dist)

La distance parcourue pendant l'exercice.

Informations sur l'allure (Pc. Avg/ Max)

Alternance des valeurs moyenne et maximale d'allure de l'exercice.

Informations sur la vitesse (Spd. Avg/ Max)

Alternance des valeurs de vitesse moyenne et maximale de l'exercice.

Informations sur la cadence* (Cad. Avg/ Max)

Alternance des valeurs de cadence moyenne et maximale de l'exercice.

Altitude (Alt. Avg/ Max/ Min)

Alternance des valeurs moyenne, maximale et minimale de l'altitude au cours de l'entraînement.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Température (°C où °F Avg/ Max/ Min)

Alternance des valeurs moyenne, maximale et minimale de la température au cours de l'entraînement.

Dénivelé ascensionnel cumulé en mètres/ pieds (Ascent)

Cumul du dénivelé ascensionnel en mètres/ feet au cours de l'entraînement.

Puissance développée* (Pwr Avg/ Max)

Alternance des valeurs moyenne et maximale de la puissance développée au cours de l'entraînement.

Indice de pédalage* (PI Avg/ Max)

Alternance des valeurs moyenne et maximale de l'indice de pédalage au cours de l'entraînement.

Répartition des forces gauche-droite* (LRB Avg)

Valeur moyenne de la répartition des forces gauche-droite.

Limites 1, 2, 3 et Limites-Résumé (LIMITS 1, LIMITS 2, LIMITS 3, LIMITS S)

Les limites programmées s'affichent en alternance. LIMITS 1 indique les limites de la Zone Cible 1, LIMITS 2 celles de la Zone Cible 2, LIMITS 3 celles de la Zone Cible 3 et LIMITS S, les Limites-Résumé.

! Les Limites-Résumé ne sont pas affichées au cours d'une séance d'exercice et leur alarme n'est pas activée. Le temps passé dans/au-dessus/en dessous des Limites-Résumé ne peut être visualisé que dans le fichier correspondant à l'exercice.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Durée de l'entraînement dans, au-dessus, en dessous des zones cibles

Indique la durée de l'entraînement passé dans (InZone), au-dessus (Above) et en dessous (Below) de chacune des zones de limites. La durée passée dans, au-dessus et en dessous des limites 1,2 et 3 n'est enregistrée que lorsque les limites correspondantes sont activées. La durée passée dans, au-dessus et en dessous des Limites-Résumé est enregistrée pendant toute la durée de la séance, indépendamment des limites activées.

Consommation de calories (KCal)

Vous verrez combien de kilocalories vous avez dépensé pendant votre entraînement.

Total cumulé de la consommation de calories (Tot. KCal)

Cette fonction donne le total cumulé de la consommation calorique de plusieurs séances d'entraînement, à compter de la précédente remise à zéro. Elle vous permet de suivre votre consommation totale de calories sur une semaine d'entraînement, par exemple.

Total cumulé de la durée d'entraînement (Tot. Time)

Cette fonction calcule le total cumulé de la durée d'entraînement sur plusieurs séances d'entraînement, à compter de la précédente remise à zéro. Elle vous permet de suivre la durée totale d'entraînement sur une semaine d'entraînement, par exemple.



La durée totale d'entraînement s'affiche en heures et en minutes jusqu'à une limite de 99 heures et 59 minutes. Une fois cette limite atteinte, votre durée totale d'entraînement s'affiche en heures : jusqu'à ce que la limite de 9999 heures soit atteinte.

Total cumulé de la durée d'entraînement en mode cycliste ou course à pied (Run./Rid. Time)

Durée totale de parcours en mode cycliste ou course à pied, cumulée sur plusieurs séances d'exercice, à compter de la précédente remise à zéro.

Total distance (Tot. Dist.)/Odomètre (Odometer)

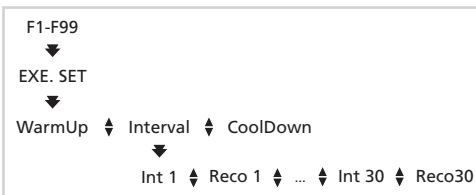
Distance totale cumulée en mode cycliste ou course à pied, sur plusieurs séances d'exercice, à compter de la précédente remise à zéro. La valeur est appelée Total Distance (distance totale) pour un fichier course à pied et Odometer (Odomètre) pour un fichier cycliste.

Données Interval Training

(EXE. SET)

Depuis l'affichage EXE. SET.

1. Appuyez sur OK pour revisualiser les données de "l'Interval Training".
2. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser les données sur les phases Echauffement (WarmUp), Intervalle (Interval) et Retour au calme (CoolDown).



Phase Echauffement (WarmUp)

Durée de l'échauffement.

FC en fin de phase d'échauffement,

FC moyenne et

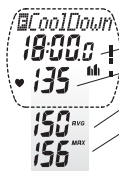
maximale de votre phase d'échauffement.



Phase Intervalle (Interval)

Durée de la phase Intervalle.

FC moyenne des phases d'intervalle et de récupération.



Phase de retour au calme (CoolDown)

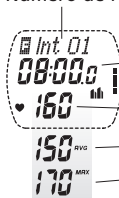
- Durée de la phase de retour au calme.
- FC à la fin de la phase de retour au calme,
- FC moyenne et
- maximale de la phase de retour au calme.

- Appuyez sur STOP pour revenir à l'écran précédent et sautez les étapes 4 – 6 ou poursuivez la revisualisation des informations détaillées de la phase intervalle en appuyant sur OK.
- Depuis l'affichage INTERVAL.
- Appuyez sur OK pour visualiser les détails de chaque phase d'intervalle (Int) et de récupération (Reco). Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour passer des phases d'intervalle aux phases de récupération.

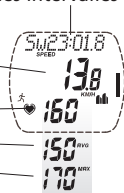
Données de l'intervalle (Int)

Numéro de l'intervalle

Cumul des intervalles



- Durée de l'intervalle.
- Vitesse à la fin d'un intervalle (si vitesse était activé),
- FC finale,
- moyenne et
- maximale pour
- l'intervalle sélectionné.



Données de la récupération de l'intervalle (Reco)



Durée de récupération
Durée de la récupération.
Baisse de votre FC.

Ou



FC de récupération
Temps requis pour atteindre la valeur programmée de FC.
Baisse de votre FC.

Ou



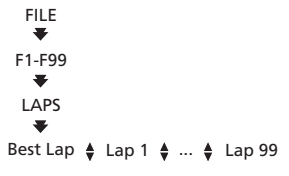
Distance de récupération
Distance de récupération.
Baisse de votre FC.

6. Pour revisualiser, par exemple, des informations relatives aux temps au tour, appuyez deux fois sur STOP. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que LAPS s'affiche.

Données des temps au tour (LAPS)

Depuis l'affichage LAPS et le nombre de tours enregistrés.

1. Appuyez sur OK pour visualiser les données des temps au tour.
2. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser les données suivantes :



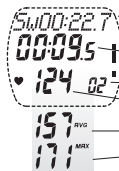


Meilleur temps au tour (Best Lap)

Temps au tour le plus court.

Le numéro du meilleur temps au tour.

Les données sur le meilleur temps au tour s'affichent si vous avez enregistré au moins trois temps au tours. Le meilleur temps au tour ne peut pas être le dernier.



Tour

Cumul des temps au tour.

Temps au tour.

Numéro du tour.

La FC finale,

moyenne et

maximale du tour.

Sur la ligne du haut, le cumul des temps au tour s'affiche en alternance avec les textes d'aide si la fonction Aide est activée. En appuyant plusieurs fois sur OK, vous pouvez visualiser, sur la ligne centrale, les informations détaillées sur les tours:

- Durée du tour (Lap Time),
- Vitesse à la fin du tour (Speed),
- Cadence* à la fin du tour (Cadence),
- Altitude à la fin du tour (Altitude),
- Dénivelé ascensionnel cumulé à la fin du tour (Ascent),
- Puissance développée* à la fin du tour (Power),

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

- Répartition des forces gauche-droite à la fin du tour* (LRB),
- Indice de pédalage* (PI %),
- Distance parcourue à la fin du tour (Distance),
- Température à la fin du tour (°C/ °F).

Appuyez sur STOP pour sortir de l'affichage LAPS.

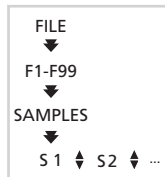
Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

Echantillons enregistrés (SAMPLES)

Vérifiez les informations détaillées sur l'entraînement dans le fichier d'échantillons.

Depuis l'affichage SAMPLES et le nombre d'échantillons enregistrés.

1. Appuyez sur OK pour visualiser les échantillons.
Le numéro de l'échantillon, la FC et l'heure à laquelle l'échantillon a été enregistré s'affichent. Sur la ligne supérieure de l'écran, le numéro de l'échantillon s'affiche en alternance avec des textes d'aide.
2. Les informations détaillées (échantillons enregistrés) suivantes s'affichent les unes après les autres si vous appuyez plusieurs fois sur OK : chronomètre (Stopwatch), vitesse (Speed), cadence* (Cadence), altitude (Altitude), puissance* (Power), répartition des forces gauche-droite* (LRB), indice de pédalage* (PI %).
3. Appuyez sur HAUT ou BAS pour passer d'un échantillon à l'autre.
4. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.



*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Suppression d'un fichier

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FILE s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le fichier d'exercice souhaité s'affiche. Appuyez longuement sur Signal / Lumière, DELETE FILE (Supprimer Fichier) et le numéro de fichier s'affichent.
4. Appuyez sur OK. Le récepteur vous demande de confirmer la suppression des fichiers ("Are you sure" s'affiche).
5. Appuyez sur OK pour supprimer le fichier sélectionné.
6. Appuyez sur STOP pour sortir du fichier, WAIT (Attendre) s'affiche. Le récepteur réorganise votre fichier, ce qui prend quelques secondes.
7. Appuyez de nouveau sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

Suppression de tous les fichiers

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FILE s'affiche.
2. Appuyez longuement sur Signal / Lumière, DELETE FILE (Supprimer Fichier) s'affiche.
3. Appuyez sur OK. Le récepteur vous demande de confirmer la suppression des fichiers ("Are you sure" s'affiche).
4. Appuyez sur OK pour supprimer tous les fichiers d'exercice.
5. Appuyez sur STOP pour revenir à l'écran Heure.

Fichier d'enregistrements (RECORDS)

Ce fichier est mis à jour à chaque fois que votre exercice est enregistré dans un fichier.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FILE s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que RECORDS s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.

Le total cumulé des calories dépensées au cours de plusieurs séances d'exercice s'affiche (Tot. KCal).

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser les valeurs suivantes
 - Durée d'entraînement cumulée (Tot. Time)
 - Durée cumulée d'entraînement en mode cycliste ou course à pied (Run./Rid. Time)
 - Distance totale parcourue en mode cycliste ou course à pied (Tot. Dist./Odometer)
 - Vitesse maximale (Max Spd.)
 - Cadence maximale* (Max Cad.)
 - Altitude maximale (Max Alt.)
 - Puissance développée maximale* (Max Pwr.)



Vous pouvez maintenant revenir à l'affichage de l'heure en appuyant longuement sur STOP ou réinitialiser vos compteurs cumulés ou revenir à la valeur maximale précédente.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Remettre les compteurs des données cumulées à zéro

Une fois que vous aurez remis les compteurs à zéro, vous ne pourrez plus récupérer les données cumulées effacées. Commencez par l'affichage des compteurs cumulés : Tot. KCal, Tot. Time, Run./Rid. Time ou Tot. Dist./Odometer dans le menu RECORDS.

1. Appuyez sur OK pour remettre à zéro les données cumulées désirées. RESET s'affiche et la valeur clignote.
2. Appuyez longuement sur BAS. RESET clignote. Vous pouvez encore annuler la remise à zéro en relâchant le bouton BAS avant que la valeur ne soit remise à zéro. Si vous êtes sûrs de vouloir remettre la valeur à zéro, maintenez la pression sur BAS jusqu'à ce que la remise à zéro soit effectuée. Relâchez.
3. Appuyez sur STOP pour sortir de l'affichage RESET. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

Revenir à la valeur maximale précédente

Commencez par l'affichage des valeurs : Max Spd, Max Cad*, Max Alt ou Max Pwr* dans le menu RECORDS.

1. Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour accéder à la valeur précédente. "Return Old" s'affiche et la valeur clignote.
2. Vous pouvez encore annuler le retour à la valeur précédente en appuyant sur STOP. Si vous êtes sûrs de vouloir revenir à la valeur précédente, appuyez sur OK.
3. Appuyez sur STOP pour sortir de l'affichage.
Ou, si vous souhaitez remettre à zéro la valeur maximale, appuyez longuement sur Signal / Lumière. "Reset VALUE" clignote. Une fois que vous avez remis la valeur à zéro, vous ne pouvez plus la récupérer.
4. Vous pouvez encore annuler la remise à zéro en appuyant sur STOP.
Si vous êtes sûrs de vouloir remettre la valeur à zéro, appuyez sur OK.
5. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

E. TESTS

! Si vous n'avez pas réglé vos données utilisateur avant de démarrer le mode TESTS, le récepteur vous renvoie automatiquement au mode réglage des données utilisateur (USER SETTINGS).



Polar Fitness Test

Le Polar Fitness Test est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre capacité aérobie maximale (indice VO_{2max}) et d'obtenir une évaluation de votre FC_{max} . Le Polar Fitness Test est destiné à des adultes en bonne santé.



OwnIndex

OwnIndex est un indice comparable à la VO_{2max} (capacité de prise maximale d'oxygène), indice couramment utilisé pour évaluer la forme aérobie d'une personne. La forme cardio-vasculaire ou aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore. L'indice de VO_{2max} est un bon indicateur de performance dans les sports d'endurance.

Si vous souhaitez améliorer votre condition cardio-vasculaire, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notable de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. Plus la condition cardio-vasculaire d'une personne est bonne, plus l'évolution de l'indice de forme OwnIndex est faible.

La forme cardio-vasculaire est améliorée en pratiquant des activités physiques sollicitant les grands groupes de muscles : par exemple, le cyclisme, le jogging, la natation, l'aviron, le patinage, le ski de fond et la marche.

Pour pouvoir suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex à deux reprises au cours des deux premières semaines d'entraînement. Répétez ensuite le test environ une fois par mois. OwnIndex est un indice obtenu à partir de la FC au repos, de la variabilité de la FC au repos, de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et de l'auto-évaluation du niveau d'activité physique.

Estimation de la FC_{\max} ($HR_{\max-p}$)

L'évaluation de $HR_{\max-p}$ est réalisée simultanément avec le Polar Fitness Test.

L'indice $HR_{\max-p}$ évalue votre FC_{\max} de manière plus précise que la formule basée sur l'âge (220 pulsations -(moins) l'âge). Cette méthode basée sur l'âge fournit une estimation approximative et n'est pas très précise, surtout pour les personnes qui entretiennent une bonne condition physique depuis des années ou pour les personnes plus âgées. La manière la plus précise de déterminer votre FC_{\max} personnelle est de la faire évaluer médicalement (à l'aide d'un test à l'effort) par un cardiologue ou un médecin du sport.

Votre FC_{\max} peut varier dans une certaine mesure en fonction de votre condition physique. Un entraînement régulier aura tendance à faire diminuer l'indice FC_{\max} (HR_{\max}) alors qu'une activité physique réduite fera augmenter la FC_{\max} . Des variations sont possibles aussi en fonction du sport que vous pratiquez. Par exemple, la FC_{\max} de course à pied > la FC_{\max} de cyclisme > la FC_{\max} de natation.

L'indice $HR_{\max-p}$ vous permet de définir l'intensité de l'entraînement exprimée en pourcentage de la FC_{\max} et de suivre les changements de la FC_{\max} dus à l'entraînement, ceci sans avoir à effectuer un test à l'effort fastidieux. L'indice $HR_{\max-p}$ est basé sur la FC de repos, la variabilité de la FC au repos, l'âge, le sexe, la taille, le poids et l'indice $VO_{2\max}$ (capacité de prise maximale d'oxygène - mesurée ou théorique). On obtient un indice $HR_{\max-p}$ plus précis en programmant son indice de $VO_{2\max}$, mesuré médicalement, dans les paramètres du récepteur.

Réglages du Fitness test

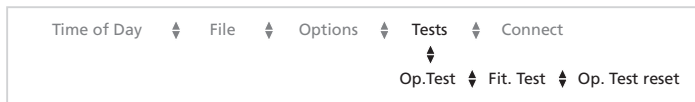
Pour réaliser le Polar Fitness Test, vous devez procéder aux réglages suivants dans le mode OPTIONS :

- Réglez vos données utilisateur personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme.
- Activez le Polar Fitness Test.
- Activez la fonction HR_{max-p} si vous voulez obtenir une estimation de votre FC_{max} .

Réalisation du test

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous devez être calme et détendu.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone) personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.




1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que TESTS s'affiche. Si vous ne trouvez pas l'écran TESTS, vérifiez que vous avez bien activé cette fonction dans le mode OPTIONS/ FUNCTION SET.
2. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FIT. TEST s'affiche. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu FITNESS TEST. Votre OwnIndex le plus récent ainsi que la date de réalisation du test s'affichent.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser votre HR_{max-p} le plus récent et la date de sa réalisation.
4. **Allongez-vous et relaxez-vous** pendant 1 à 3 mn avant le test.

Démarrer le test

Le test dure de 3 à 5 minutes.

5. Appuyez sur OK pour démarrer le test. Le récepteur commence par rechercher votre FC. TEST ON et la FC s'affichent. Le test commence.
6. Restez allongé et détendu. Gardez vos bras près du corps et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.
7. A l'issue du test, l'écran affiche votre OwnIndex actuel et la date du test.
8. Si la fonction HR_{max-p} est activée : Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser votre indice HR_{max-p} et la date du test.

Activation/désactivation du signal sonore du Fitness test

Le signal sonore vous préviendra de la fin du test. Si le signal sonore est activé,  apparaît sur l'écran.

- Pour activer ou désactiver le signal sonore avant ou pendant le test, appuyez longuement sur Signal / Lumière.

Interrompre le test

- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur STOP. FAILED TEST (Echec du test) restera affiché pendant quelques secondes. Votre OwnIndex et votre HR_{max-p} les plus récents ne seront pas remplacés.

Le test échouera si le récepteur n'arrive pas à capter votre FC en début de test ou en cours de test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.

Remettre à jour OwnIndex et HR_{max-p}

Vous pouvez remettre à jour vos valeurs OwnIndex et HR_{max-p} dans le mode OPTIONS/USER SET (données utilisateur). Lorsque vous remettez régulièrement à jour ces valeurs, les taux exprimés en pourcentage de votre FC_{max} et le calcul de la consommation de calories sont personnalisés et plus précis.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FIT. TEST s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que UPDATE USER SET s'affiche. Cet affichage apparaît si vous n'avez pas mis à jour vos derniers résultats de test.
4. Appuyez sur OK pour remettre à jour vos valeurs OwnIndex et HR_{max-p} .
5. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.



Votre valeur de FC_{max} est remise à jour si la fonction HR_{max-p} est activée.

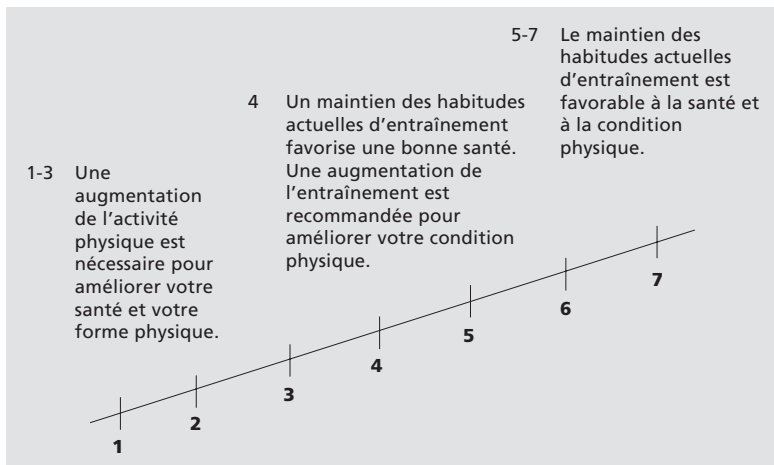
Résultats du Fitness test

Le résultat du Polar Fitness Test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	Age (années)(très mauvais)	1	2 (mauvais)	3 (faible)	4 (moyen)	5 (bon)	6 (très bon)	7 (excellent)
HOMME	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40	
FEMME	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30	

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada et dans 7 pays européens. Reference : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Recommandations en fonction de la classification de la condition physique :



Les athlètes de haut niveau obtiennent un résultat OwnIndex supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95. L'indice OwnIndex est supérieur dans les sports qui sollicitent une masse musculaire importante comme le ski de fond et le cyclisme.

Fonction OwnOptimizer

Un entraînement efficace implique des phases de surcharge de travail temporaires : augmentation de la durée de l'exercice, intensité plus élevée ou volume total plus important. Afin d'éviter tout risque de surentraînement, une phase de surcharge doit toujours être suivie d'une période de récupération suffisante. Si la période de récupération est inadéquate, vous observerez peut-être une baisse de vos performances provoquée par la surcharge des entraînements, au lieu d'une amélioration. Polar OwnOptimizer est un outil simple et fiable qui vous indique si votre programme d'entraînement vous permet de développer vos performances de façon optimale.

OwnOptimizer

La fonction Polar OwnOptimizer est une adaptation d'un test de surentraînement orthostatique traditionnel. C'est un outil idéal pour toute personne qui s'entraîne régulièrement, au moins trois fois par semaine, que ce soit pour entretenir sa forme ou dans le but de prendre part à des compétitions. Il est basé sur les mesures de la fréquence cardiaque et de la variabilité de celle-ci, prises au cours d'un test orthostatique (effectué à partir d'un état de repos). La fonction OwnOptimizer vous aide à optimiser votre charge de travail au cours de votre programme d'entraînement pour vous permettre d'améliorer vos performances et d'éviter, sur le long terme le sous-entraînement comme le surentraînement.

La fonction Polar OwnOptimizer se base sur des mesures régulières de cinq paramètres de la fréquence cardiaque, effectuées sur le long terme. Deux de ces cinq valeurs sont calculées pendant que la personne est au repos, une pendant qu'elle se lève et deux en position debout. Chaque fois que vous effectuez le test, le cardiofréquencemètre Polar enregistre les valeurs de fréquence cardiaque et les compare aux valeurs précédemment enregistrées.

Tests de référence

Lorsque vous utilisez la fonction OwnOptimizer pour la première fois, vous devez effectuer six tests de référence sur une période de deux semaines afin de déterminer votre valeur de référence personnelle. Ces mesures de référence doivent être prises pendant un cycle de deux semaines d'entraînement normal, et non pendant des périodes d'entraînement intensif. Les mesures de référence doivent inclure des tests après les séances d'entraînement et après les journées de repos.

Suivi de vos valeurs OwnOptimizer

Une fois que vous avez établi vos données de référence, il est recommandé de continuer à effectuer le test 2 à 3 fois par semaine. Testez-vous sur un rythme hebdomadaire, un matin qui suit un jour de récupération, ainsi qu'un matin qui suit un ou plusieurs jours d'entraînement intensif. Vous pouvez également effectuer un troisième test facultatif après une journée d'entraînement normal.

La fonction OwnOptimizer n'est pas en mesure de fournir d'informations fiables au cours d'une période où l'entraînement est interrompu ou lorsque l'entraînement est très irrégulier. Si vous arrêtez de faire de l'exercice pendant 14 jours ou plus, vous devez recommencer les tests de référence.

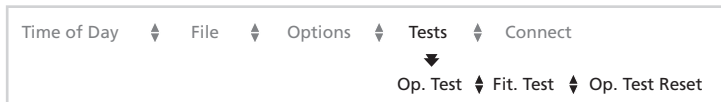
Réalisation du test

Le test doit toujours se dérouler dans des conditions similaires afin d'obtenir des résultats aussi fiables que possible. Il est recommandé d'effectuer le test le matin, avant de prendre votre petit déjeuner.

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous devez être calme et détendu.
- Évitez de manger, de boire ou de fumer dans les 2 à 3 heures qui précèdent le test.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) à condition de vous trouver dans un environnement calme. Évitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone) ; personne ne doit vous déranger.
- Vous pouvez vous asseoir dans une position détendue ou rester allongé. Votre position doit rester identique chaque fois que vous faites le test.

Portez l'émetteur et le récepteur comme décrit dans le chapitre " Démarrage rapide " .



1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que TESTS s'affiche. Si vous ne trouvez pas le mode « Tests », vérifiez que vous avez bien activé cette fonction dans le mode « Options ».
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode « Tests ».
3. « OP.Test » s'affiche. Appuyez sur OK.
4. Les données les plus récentes de test OwnOptimizer s'affichent (date et dernière valeur du test).
5. Asseyez-vous ou allongez-vous, détendez-vous, puis appuyez sur OK pour démarrer le test. Le récepteur affiche « Lay down ». Ne bougez pas durant cette première partie du test, qui dure 3 minutes.
6. Après 3 minutes, le récepteur émet un signal et affiche « Stand up ». Mettez-vous debout et conservez cette position sans bouger pendant 3 minutes.
7. Après 3 minutes, le récepteur émet de nouveau un signal ; le test est terminé.
8. Le résultat est affiché sur l'écran du récepteur à la fois sous forme de valeur numérique et de texte pour son interprétation.



Si le test échoue, le récepteur émet un signal et affiche FAILED TEST (Echec du test). Vous pouvez lancer de nouveau le test en recommençant à partir du début.

Interprétation des résultats

Le récepteur calcule cinq paramètres basés sur la fréquence cardiaque et la variabilité de celle-ci. Les valeurs déterminées par la fonction OwnOptimizer sont calculées en comparant les résultats de vos derniers tests à vos résultats précédents. Le récepteur affiche alors une description de votre état d'entraînement. Ces descriptions sont décrites plus en détail ci-dessous. Le récepteur affiche également votre fréquence cardiaque moyenne (bpm) en position allongée (Rest HR), la fréquence cardiaque la plus élevée en position debout (Peak HR) et la fréquence cardiaque moyenne en position debout (Stand HR).

L'interprétation de vos valeurs OwnOptimizer s'affiche comme suit :

Recovered / Récupération achevée (1)

Les fréquences cardiaques de votre test sont en dessous de la moyenne. Cela indique que vous avez très bien récupéré. Vous pouvez poursuivre l'entraînement et effectuer des séances d'entraînement intensif.

Normal / État d'entraînement normal (2)

Les fréquences cardiaques de votre test sont à un niveau normal. Poursuivez votre entraînement ; alternez les séances d'entraînement légères et intensives, avec des journées de repos.

TrEffect / Effet de l'entraînement (3)

Les fréquences cardiaques de votre test sont au-dessus de la moyenne. Vous avez peut-être effectué des entraînements intensifs dans les jours précédents. Deux possibilités s'offrent à vous : 1) reposez-vous ou entraînez-vous sans forcer pendant un ou deux jours, ou 2) continuez les entraînements intensifs pendant un à deux jours, puis reposez-vous suffisamment. D'autres sources de stress, telles que le début d'une fièvre ou un début de grippe, peuvent engendrer une réponse similaire.

Steady / État d'entraînement stationnaire (4)

Les fréquences cardiaques de vos tests sont restées à un niveau stationnaire depuis un certain temps. Un entraînement efficace requiert à la fois un entraînement intensif et une récupération suffisante, ce qui devrait engendrer des variations dans les fréquences cardiaques de vos tests. Votre test OwnOptimizer indique que vous n'avez pas effectué d'entraînement intensif ou de récupération suffisante depuis un certain temps. Effectuez de nouveau le test après une journée de repos ou d'entraînement léger. Si la récupération est efficace, vous obtiendrez alors le résultat de test « Recovered ».

Stagnant / État de stagnation de l'entraînement (5)

Les fréquences cardiaques de vos tests sont toujours à un niveau normal, et c'est le cas depuis longtemps. Votre test indique que votre entraînement n'a pas été suffisamment intensif pour permettre une amélioration optimale de vos performances. Pour progresser plus efficacement, vous devriez inclure dans votre entraînement des séances d'exercice plus intenses ou plus longues.

Hard Tr / Effet de l'entraînement intensif (6)

Les fréquences cardiaques de vos tests ont été à plusieurs reprises au-dessus de la moyenne. Vous avez peut-être effectué un entraînement intensif. Votre test indique une surcharge d'entraînement, et vous devriez vous reposer suffisamment à ce stade. Pour contrôler votre récupération, effectuez de nouveau le test après un ou deux jours de repos ou d'entraînement léger.

OverReach / Surentraînement (Overreaching) (7)

Votre test OwnOptimizer indique que vous avez suivi un cycle d'entraînement très intensif pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines. Les fréquences cardiaques de vos tests sont restées à un niveau élevé de façon continue. Cela indique clairement que vous devriez vous accorder une période de repos complet. La durée de la période de repos est proportionnelle à celle de la période d'entraînement intensif. Effectuez de nouveau le test après au moins deux jours de repos.

OverTrS / Sure entraînement sympathique (8)

Votre test OwnOptimizer indique que vous avez suivi une période d'entraînement très intensif pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines, et que votre récupération n'a pas été suffisante. Ceci a engendré un état de surentraînement. Pour revenir à un état d'entraînement normal, vous devez vous reposer au cours d'une période de récupération soigneusement planifiée. Contrôlez votre récupération avec le test OwnOptimizer en effectuant ce test 2 à 3 fois par semaine.

OverTrP / Sure entraînement parasympathique (9)

Vos fréquences cardiaques sont restées à un niveau bas, ce qui est généralement interprété comme le signe d'une bonne récupération. Cependant, d'autres paramètres indiquent un surentraînement parasympathique. Vous avez peut-être suivi un entraînement intensif sur une période de temps prolongée, et vos temps de récupération ont peut-être été trop courts. Vous devriez vérifier la présence éventuelle d'autres signes de surentraînement. Par exemple, le surentraînement provoque une baisse des performances, une augmentation de la fatigue, des sautes d'humeur, des problèmes de sommeil, des douleurs musculaires persistantes et/ou un sentiment d'échauffement ou de brûlure. Il se peut aussi que vous ayez subi d'autres formes de stress.

De façon générale, le développement d'un surentraînement parasympathique est la conséquence d'une longue période d'entraînements intensifs.

Pour se remettre d'un état de surentraînement parasympathique, vous devez retrouver un équilibre corporel global. La récupération peut prendre plusieurs semaines. Vous ne devez pas vous entraîner, mais vous reposer complètement pendant la majeure partie de la période de récupération. Vous pouvez éventuellement effectuer un entraînement léger de type aérobie sur des séances de courte durée, et n'inclure de courtes séances intensives que de façon occasionnelle. Vous pouvez également vous tourner vers un sport autre que celui que vous pratiquez habituellement.

Choisissez une activité qui vous est familière et dans laquelle vous êtes à l'aise. Contrôlez votre récupération avec la fonction OwnOptimizer en effectuant ce test 2 à 3 fois par semaine. Si vous estimez avoir retrouvé votre équilibre physique, et si vous obtenez un résultat « Normal Training State » ou « Recovered » à vos tests, de préférence plusieurs fois de suite, vous pouvez reprendre votre entraînement. Lorsque vous recommencez à vous entraîner, vous devriez commencer une nouvelle période de tests, avec de nouvelles mesures de référence.

Note

Avant toute modification majeure de votre programme d'entraînement, prenez les résultats de vos tests OwnOptimizer en compte et tenez compte de vos sensations comme de vos éventuels symptômes. Si vous n'êtes pas sûr d'avoir effectué vos tests OwnOptimizer dans des conditions adéquates, vous devriez recommencer ces tests. Le résultat d'un test individuel peut être affecté par différents facteurs externes, tels que le stress mental, une maladie latente, des modifications de votre environnement (telles que la température ou l'altitude) ou autres.

Vous devez actualiser les valeurs de test de référence au moins une fois par an, au moment de commencer une nouvelle saison d'entraînement.

Analyse des résultats avec le logiciel sur PC

Si vous transférez les résultats du test du récepteur vers le PC, vous pouvez analyser ces résultats à l'aide du logiciel Polar Precision Performance. Le logiciel vous propose différentes analyses des résultats et vous permet d'obtenir des informations plus détaillées sur vos progrès. Vous pouvez aussi générer des comparaisons graphiques avec les valeurs précédentes.

E. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie auquel Polar a apporté toute son expérience et le plus grand soin. Il doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Nettoyez régulièrement l'émetteur après usage à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement.
- Ne rangez jamais l'émetteur Polar 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.
- 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.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur la ceinture émettrice codée Polar. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur UNIQUEMENT avec un linge. Manipuler délicatement les électrodes.
- Evitez les températures extrêmes (en dessous de -10 °C et au-dessus de + 50 °C).
- Evitez l'exposition directe aux rayons de soleil pendant de longues périodes (par exemple sur la plage arrière d'une voiture).

- Veillez à ce que le capot arrière du récepteur soit propre et que les canaux d'accès de pression de l'air soient dégagés, pour garantir le bon fonctionnement de l'altimètre et du thermomètre.
- N'immergez pas le capteur de vitesse dans l'eau.
- Evitez les heurts susceptibles d'endommager le capteur de vitesse.

Piles

Émetteur WearLink

La durée de vie moyenne de l'émetteur WearLink est estimée à 1 année (2 h/ jour, 7 jours/ par semaine). Si votre émetteur ne fonctionne plus, il se peut que cela provienne de la pile.

Si vous souhaitez remplacer la pile vous-même, veuillez suivre la procédure suivante.

Vous pourrez vous procurer un kit de remplacement de pile (comprenant une pile de type CR 2025 ainsi qu'un joint d'étanchéité) auprès d'un service après-vente ou revendeur agréé Polar.

1. Ouvrez le boîtier de la pile de l'émetteur WearLink à l'aide d'une pièce de monnaie, en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de la position CLOSE (fermé) à la position OPEN (ouvert). Le couvercle se déloge de son boîtier.

2. Retirez le couvercle du boîtier de la pile, enlevez la pile usagée et placez une pile neuve (de type CR 2025) dans le boîtier.
3. Retirez le joint d'étanchéité du boîtier de la pile et remplacez-le par un nouveau joint d'étanchéité.
4. Positionnez la pile de sorte que le côté négatif (-) soit contre le circuit et le côté positif (+) contre le couvercle.
5. Ajustez la pile dans son boîtier, puis remettez le couvercle de manière à ce que la flèche soit dirigée vers la position OPEN (ouvert). Vérifiez que le joint d'étanchéité est correctement positionné dans son encoche.
6. Appuyez doucement sur le couvercle afin qu'il soit au même niveau que le boîtier.
7. Verrouillez le couvercle en faisant tourner la flèche, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur la position CLOSE (fermé) à l'aide d'une pièce de monnaie. Vérifiez que le couvercle est bien fermé.

! Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur WearLink, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque fois. Polar ne pourra en aucun cas être tenu responsable de dommages affectant l'étanchéité suite à une intervention ou un changement de pile non conformes.

Accéléromètre S1


La pile de l'accéléromètre doit être remplacée si la lumière verte de celui-ci passe au rouge ou s'il n'apparaît plus de lumière du tout quand vous appuyez longuement sur le bouton rouge de celui-ci. Consultez le chapitre « Démarrage rapide » pour remplacer la pile.

Récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est de deux ans en utilisation normale (2 h/ jour, 7 jours par semaine). L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. 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.

Réparations

Si le cardiofréquencemètre Polar doit être réparé, se référer au Formulaire de Retour pour avoir la liste des Centres agréés Polar.

 L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.

G. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique

Le cardiofréquencemètre est étanche jusqu'à 30 mètres de profondeur. Pour maintenir l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons quand le récepteur est sous l'eau.

La mesure de la FC 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 FC est considérablement plus élevée en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

L'accéléromètre S1 n'est pas conçu pour fonctionner en milieu aquatique.

Cardiofréquencemètres Polar et Interférences

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 FC disparaisse de l'écran ou que le symbole du coeur 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 FC avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Réduction des risques d'entraînement avec le cardiofréquencemètre

Un entraînement peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires.

Pour minimiser ces risques, posez-vous les questions listées ci-dessous. Si vous répondez oui à au moins une question, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous 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, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- 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 dans le 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'entraînement. Si l'entraînement semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'entraînement 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 utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau, ou si vous craignez une réaction allergique liée à l'utilisation de l'appareil, veuillez vérifier la liste des matériaux de fabrication dans le chapitre "Caractéristiques Techniques". Pour éviter tout risque de réaction sur la peau, vous pouvez porter l'émetteur par dessus votre vêtement. Prenez cependant soin de bien humidifier votre vêtement sous les électrodes de l'émetteur, afin d'assurer une bonne transmission.

! Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, l'émetteur laisse parfois des traces noires qui peuvent tâcher les vêtements clairs.

Votre sécurité est essentielle. Le design de l'accéléromètre est conçu pour éviter les risques d'accrochage. Néanmoins, faites attention si vous courez dans les broussailles.

H. QUESTIONS FRÉQUENTES (FAQ)

Que faire si...

...je ne sais plus si je me trouve dans le cycle OPTIONS ou FILE ?

Appuyez longuement sur STOP jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

...je ne trouve plus le fichier d'entraînement précédent ?

Vous avez sans doute utilisé le mode MEASURE (Mesure de la FC) durant votre exercice, ce qui signifie que votre exercice n'a pas été enregistré. Pour enregistrer l'exercice, vous devez enclencher le chronomètre en appuyant sur OK dans le mode MEASURE (Mesure de la FC).

...je ne trouve plus les calories dépensées dans mon fichier d'entraînement ?

Vérifiez que vous avez bien réglé vos données utilisateur et que vous avez activé la fonction OWNCAL. Vérifiez que votre FC a atteint plus de 90 bpm (battements/ mn) ou qu'elle se situe au-dessus de 60% de votre FC_{max} pendant votre entraînement

...je n'arrive pas à activer la fonction HR_{max} -p ?

Vérifiez que vous avez bien réglé vos données utilisateur et que vous avez activé le FITNESS TEST (On) avant d'activer la fonction HR_{max} -p.

...la FC ne s'affiche pas (- -) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
2. Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.

3. Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du récepteur Polar (téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.).
4. 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 symbole de coeur clignote irrégulièrement ?

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

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

Votre partenaire d'entraînement dispose peut-être du même code que vous.

Dans ce cas, procédez de la manière suivante :

Eloignez-vous de votre partenaire et continuez votre séance normalement.

Ou

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 FC. Continuez votre séance normalement.

...la FC affichée devient irrégulière ou très élevée ?

Vous vous entraînez peut-être dans un endroit soumis à des signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la FC affichée. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

...l'écran d'affichage est vide ou à peine visible ?

Si l'affichage est vide, activez le récepteur en appuyant deux fois sur OK, après quoi l'affichage de l'heure apparaît. Le premier signe d'affaiblissement de la pile est le symbole de la pile qui s'affiche sur l'écran. De plus, les chiffres sont moins contrastés quand l'écran est éclairé. Faire vérifier les piles.

...le cardiofréquencemètre ne répond plus aux boutons ?

Réinitialisez le cardiofréquencemètre Polar. Ceci annule tous les réglages pour revenir aux réglages par défaut. Cependant, vos données utilisateur et les options de mesure seront sauvegardées.

1. Appuyez sur RESET avec la pointe d'un stylo. L'écran d'affichage se remplit de chiffres. Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant une minute après la remise à zéro, le récepteur revient à l'affichage de l'heure.
2. Appuyez une fois sur un des cinq boutons. L'heure s'affiche.

...la pile du récepteur doit être remplacée ?

Il est recommandé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé par Polar. La garantie ne couvre pas les dommages ou les conséquences des dommages causés par un service non agréé par Polar Electro Oy. Le Service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité du cardiofréquencemètre après le remplacement de la pile et procédera à une vérification complète de l'appareil.

...les mesures de vitesse, distance et FC sont irrégulières ?

1. Vérifiez que les données utilisateur sont correctement saisies dans le récepteur.
2. Vous êtes peut-être à proximité d'interférences électromagnétiques qui provoquent une lecture erronée des mesures.
3. Evitez de courir à proximité d'autres porteurs d'accéléromètres.

...le message CHECK SENSOR (Vérifiez capteur) apparaît sur l'écran?

1. Vérifiez que la fonction vitesse désirée est bien activée sur le récepteur.
2. Vérifiez que l'accéléromètre est en marche.
3. Si la lumière ne s'allume pas sur l'accéléromètre, vous avez peut-être dépassé 40 heures d'utilisation et la pile de l'accéléromètre doit-être remplacée. Consultez le

chapitre « Démarrage rapide » de ce guide pour des instructions détaillées pour le remplacement de la pile.

4. Les mesures de vitesse et de distance s'interrompent si vous gardez le récepteur immobile plus de 15 secondes. Pour réactiver les mesures de vitesse et de distance, agitez votre poignet.
5. Si vous courez sur tapis de course et que vous avez attaché le récepteur sur une barre transversale devant vous, essayez de bouger le récepteur latéralement.

Supprimez le message CHECK SENSOR (Vérifiez capteur) pour le reste de l'exercice en appuyant longuement sur le bouton Signal/Lumière lorsque le message s'affiche.

...mesures d'altitude imprécises ?

Les variations brusques de température (par exemple, lorsque vous allez dehors en hiver) peuvent temporairement affecter les mesures d'altitude. Nous vous recommandons de porter le récepteur au moins 15 minutes avant de commencer votre exercice, afin qu'il s'adapte à la température environnante. Si les données sont constamment erronées, il se peut que les canaux d'accès de pression de l'air soient obstrués par des saletés (trois canaux d'accès sur le capot arrière du récepteur). Dans ce cas, envoyez votre cardiofréquencemètre à un centre de Service après-vente agréé Polar.

...le transfert de données du récepteur vers l'ordinateur a échoué ?

1. Vérifiez que la position du récepteur par rapport à l'interface ou au port infrarouge est correcte.
2. Vérifiez que la luminosité ne soit pas trop importante. Ce problème survient fréquemment près des fenêtres.
3. Vérifiez qu'il n'y a pas d'obstacle entre les ports infrarouges.

...la pile de l'accéléromètre doit être remplacée ?

Vous pouvez remplacer la pile vous-même. Consultez le chapitre « Démarrage rapide » de ce manuel pour obtenir des instructions détaillées. Cependant, si vous préférez faire effectuer le changement de pile par Polar, vous pouvez renvoyer le capteur à un service après-vente agréé Polar. Dans ce cas, le fonctionnement de l'accéléromètre sera testé après le changement de pile.

I. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre Polar est conçu pour indiquer le niveau d'intensité et d'effort physiologique dans la pratique de sports ou d'exercice. Le cardiofréquencemètre mesure également l'altitude et la température lors des entraînements en course à pied / ou en cyclisme. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Les fonctions de mesure de l'altitude et de la température ne sont pas conçues comme instrument de mesure exclusif lors de la pratique de l'aviation, de l'escalade, de l'alpinisme, des sport aquatiques ou équivalents. La FC est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

Émetteur Polar Wearlink

Type de pile :	CR 2025
Joint d'étanchéité pile :	Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Durée de vie de la pile :	En moyenne 1 année (2 h/ jour, 7 jours/ par semaine)
Température d'utilisation :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau :	Polyamide
Étanchéité :	Jusqu'à 30 mètres

Ceinture

Matériau :	Polyuréthane, polyamide, nylon, polyester et élasthanne
------------	---

Récepteur

Type de pile:	CR 2354
Durée de vie de la pile:	En moyenne 2 ans (2 h/ jour, 7 jours/ semaine)
Température d'utilisation:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Étanchéité:	Jusqu'à 30 mètres
Matériau du capot arrière du récepteur :	Polycarbonate et fibre de verre
Matériau du bracelet montre :	Polyuréthane
Matériau 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 destinés à être en contact direct ou prolongé avec la peau.

Précision de la montre $\pm 0,5$ secondes/ jour à une température de +25° C / 77° F .
Le Polar S625X est un produit laser de classe 1.

Précision de la mesure de la FC : + ou - 1 % ou + ou - 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence cardiaque régulière.

Mesures de l'altitude et de la température : Le Polar S625X détermine l'altitude sur la base de l'altitude moyenne standard, correspondant à une certaine pression de l'air conformément à la norme ISO 2533. La pression de l'air et la compensation de température sont prises en compte toutes les secondes. Le récepteur affiche des altitudes comprises entre -488m à +7590 m ou entre -1600 pieds - 24900 pieds avec une résolution minimale de 1 m/ 3 pieds. Le réglage du point de référence de l'altitude est compris entre ± 610 m/ 2000 pieds par rapport à la dernière valeur mesurée.

L'accéléromètre S1

Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Type de piles :	AAA
Autonomie des piles :	40 heures environ
Précision :	$\pm 3\%$, ou mieux après calibrage, applicable dans des conditions normales d'utilisation.
Étanchéité :	Jusqu'à 2 mètres

Paramètres par défaut

Heure	10:00/ 24h
Alarme	OFF
Date de naissance (années réglables entre 1921 et 2020)	0
Sexe	Male (homme)
Poids	0 (kg)
Taille	0 (cm)
Activité	Low (faible)
HR _{max}	190
VO _{2max}	
male (homme)	45
female (femme)	35
Course à pied	On
Vélo 1/2	OFF
Circonférence de roue pour vélo 1	2000
Circonférence de roue pour vélo 2	2100
Cadence	OFF
Puissance développée	OFF
Alarme sonore	On
Unités	1
Aide	On
OwnCal	OFF
Tests	On
HR _{max} -p	OFF
Altitude	OFF
AutoLap	OFF
Fonction Intervalle	OFF/ interval timer / minuteur
FC de l'intervalle	160
Distance de l'intervalle	2 km
Nombre d'intervalles	3

TIMER 1, 2, 3	OFF/ 2 min
Limites de FC	80/ 160
Limite de l'allure	7 min
Valeur de tolérance	15 sec
Phase de récupération	OFF/ mode durée de récupération
FC de récupération	80
Durée de récupération	1 min
Distance de récupération	1 km
Fonction Heart Touch	Affiche les limites
Fréquence d'enregistrement	5 s

Valeurs Limites

Temps d'entraînement	99 h 59 min 59 s
Limites de la FC	30 - 240
Limites de l'allure	2 min - 60 min
Durée de la zone cible	99 h 59 min 59 s
Durée de la récupération	99 min 59 s
Calories	99 999 kcal
Calories cumulées	999 999 kcal
Temps d'entraînement total	9999 h
Durée d'entraînement en mode course à pied/cycliste	9999 h
Odomètre	999 999 km
Fichiers enregistrés en mémoire	99
Tours sauvegardés en mémoire	99
Phases d'intervalle enregistrées en mémoire	30
Température	-10 °C à +50 °C/ 14 °F à 122 °F

J. 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 tout 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 ticket de caisse qui est 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 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 de 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.



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© 2004 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 Guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole © dans le Guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Windows qui est la marque déposée de Microsoft Corporation.

K. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modifications 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 :

US 6277080, FI 111514, GB 2326240, US 6199021, US 6356848, US 6361502, US 6537227, US 6229454, EP 836165, FI 100924, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, FI 107776, US 6327486, FI 110915.

Autres modèles déposés.

L. GLOSSAIRE POLAR

Altitude et température: L'altitude et la température sont mesurées à l'aide d'un capteur de pression atmosphérique. La pression de l'air variant en permanence, en fonction des différentes conditions météorologiques, l'altitude calculée en un certain point peut varier. Les variations de hautes pressions ou de basses pressions ou l'air conditionné peuvent provoquer des variations dans les mesures d'altitude.

Ainsi, un orage peut causer une variation atteignant 80 mbars, ce qui signifie une variation d'environ 700 m / 2000 pieds de l'altitude calculée. Il est donc recommandé de régler l'altitude exacte au point de départ lorsqu'une référence fiable est disponible, par exemple une borne indicatrice ou une carte. Il est également recommandé de vérifier l'altitude de votre maison, ou d'un autre point de départ habituel de votre entraînement.

Capacité de prise maximale d'oxygène :

(puissance aérobie maximale, VO_{2max}). C'est le taux d'oxygène maximal utilisé par l'organisme durant un effort physique

intense. L'indice VO_{2max} représente un indice de condition cardio-vasculaire (aérobie) fiable.

FC_{max} : La valeur (HR_{max}) représente le nombre le plus élevé de battements cardiaques par minute.

Niveau d'activité : Le niveau d'activité physique à long terme que vous devez évaluer pour réaliser le Polar Fitness Test.

Transmission codée de la FC :

L'émetteur code automatiquement la transmission de votre FC vers le récepteur. En transmission codée, le récepteur n'accepte que les données de FC transmises par votre émetteur codé. Le codage des signaux réduit les interférences liées à la présence d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètre.

Cependant, il ne supprime pas nécessairement toutes les interférences provenant de l'environnement.

Zone cible : Zone située entre les limites de FC ou d'allure minimum et maximum. La sélection de la zone cible est basée sur les objectifs de forme physique personnels.

Textes d'affichage

-- : Indique qu'aucune vitesse n'est activée.

ALARM : Indique l'alarme dans les réglages de la montre.

Altitude, Alt. : Indique l'altitude.

AM or PM : Indique le mode d'affichage de l'heure. En mode d'affichage 12h : 13:00 est 1:00 PM.

Ascent, Asc. : Indique l'ascension en mètres / pieds.

AVG : Avec une valeur, il indique la FC moyenne.

b1 : Indique que le vélo 1 est activé.

b2 : Indique que le vélo 2 est activé.

BasicUse : Entraînement sans réglages.

BestLap : Indique les données du meilleur temps au tour.

Cadence, Cad* : Indique la vitesse de pédalage en tours de pédalier par minute (RPM).

Calibrate (Calibrer) : Vous pouvez revenir au point de référence d'altitude précédent, réglé manuellement.

CONNECT : Mode de transfert de données entre le récepteur et l'ordinateur.

Cont : Jusqu'à 30 intervalles peuvent se répéter d'affilée à moins que la phase Intervalle soit arrêtée manuellement.

CoolDown (Retour au calme) : Phase de retour au calme à la fin d'un exercice Interval Training.

Distance, Dis. : Indique la distance.

EO : Mode "BasicUse".

E1-E5 : Indique quel "Exercise Set" vous avez choisi pour votre entraînement.

ExeSet : Permet de programmer "BasicSet" (Int OFF) ou "Interval Training Set" (Int On).

Exe. Time : Durée de l'entraînement.

Fit. Test : Indique le mode Fitness Test.

FILE : Indique le mode fichier.

Fri : Vendredi.

FULL : Après avoir enregistré 99 temps au tour (ce nombre sera réduit si vous utilisez la fonction Intervalle). FULL s'affiche. Vous pouvez continuer de prendre des temps au tour ou des intervalles sans qu'ils soient enregistrés.

HR_{max}-p : Estimation de la valeur de la FC_{max}*

Interval, Int : Dans le mode OPTIONS, indique le mode Interval Training. Dans le mode ENREGISTREMENT, indique les intervalles de votre séance d'exercice avec les phases d'échauffement, d'intervalle et la phase de retour au calme.

InZone/ Above/ Below : Indique le temps passé dans, au-dessus et en dessous de la zone cible.

KCal : Indique la consommation d'énergie de votre exercice.

Lap Time, Lp : Temps au tour.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

LAPS : Indique le nombre de temps au tour enregistrés.

Lim High : La limite haute de FC ou l'allure de votre zone cible.

Lim Low : La limite basse de FC ou l'allure de votre zone cible.

Limits1, 2, 3 : Limites de FC ou l'allure pour les Zones Cibles 1, 2 et 3.

LRB, L - R* : Indique la répartition des forces gauche-droite.

MAX : Avec une valeur de FC, indique votre plus haute FC.

MAX % : Avec une valeur de fréquence cardiaque, indique où se situe votre FC actuelle, exprimée en pourcentage de votre FC_{max}.

Mem full : Apparaît à l'écran lorsque la mémoire est pleine. Vous pouvez continuer votre exercice et prendre des temps au tour mais ceux-ci ne sont pas enregistrés dans le fichier.

Mon : Lundi

Night Mode (Mode Eclairage) :

Apparaît lorsque l'écran est éclairé en mode Mesure ou Enregistrement.

Odometer : Mesure la distance totale cumulée, en mode cycliste, sur plusieurs séances d'exercice.

Op. Test : Indique le mode OwnOptimizer test.

OPTIONS : Indique le mode OPTIONS.

OwnCal : Calcule vos dépenses d'énergie

en kilocalories au cours de votre exercice. 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calories (cal).

Vous pouvez suivre vos dépenses énergétiques au cours d'une séance d'entraînement et cumuler les résultats sur une journée, une semaine ou une année. La fonction OwnCal peut être utilisée comme un indice de mesure pour un programme diététique par exemple.

Le calcul de la consommation de calories OwnCal commence lorsque votre FC atteint 90 bpm ou si elle dépasse 60% de votre FC_{max}. Ces limites sont prises en compte uniquement pour le calcul des calories dépensées au cours de l'entraînement. Plus la FC est élevée, plus vous dépensez d'énergie. OwnCal

s'adapte à chaque individu en fonction de son poids, de sa VO_{2max} (prise maximale d'oxygène) et de sa FC_{max} (HR_{max}). L'OwnCal sera d'autant plus précis si vous paramétrez votre récepteur avec vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} / (HR_{max}), établis médicalement (durant un test d'effort). La mesure de la consommation d'énergie est plus précise pour des activités où l'effort est continu comme le cyclisme ou la course à pied.

OwnINDEX : Résultat du Polar Fitness Test comparable à l'indice de VO_{2max} au ml/kg/min (capacité de prise maximale d'oxygène).

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Pace, Pc : Indique l'allure en course à pied en minutes/km ou en minutes/mile.

Power, Pwr* : Indique la mesure de la puissance développée.

PI %, indice de pédalage* : Vous aide à analyser la régularité de la puissance exercée. Plus le mouvement de pédalage est régulier, plus le chiffre est proche de la valeur idéale de 100 %. Un indice de pédalage de 100 % indique que la puissance est appliquée régulièrement au cours d'un tour complet de pédale.

RecoDist, distance de récupération : Vous réglez la distance de récupération en mode OPTIONS. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la distance de récupération.

RecoHr, FC de récupération : Vous réglez la FC qui mettra fin au calcul de récupération. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la durée de récupération.

RecoTime, temps de récupération : Vous réglez le temps de récupération en mode OPTIONS. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la durée de récupération.

ru : Indique la fonction de vitesse spécifique à la course à pied.

Sat : Samedi

Sex : Indiquez votre sexe, féminin (Female) ou masculin (Male) dans le mode USER SET.

Speed, Spd : Indique la vitesse.

Split Time (temps fractionné) : Temps écoulé depuis le début de l'exercice jusqu'à l'enregistrement du temps intermédiaire.

StopWatch, Sw : Indique le chronomètre.

Sun : Dimanche

Thu : Jeudi

TIME1/ TIME2, TimeOfDay : Indique l'heure.

Timer1, 2, 3 : Dans le mode Interval Training : timers (1, 2, 3) compte à rebours pour les exercices Interval Training.

Tot. Dist : Mesure la distance totale cumulée, en mode course à pied, sur plusieurs séances d'exercice.

Tot. Time : Cette fonction calcule le total cumulé de la durée d'entraînement sur plusieurs séances d'entraînement.

Tue : Mardi

WarmUp : Phase d'échauffement au début d'un exercice Interval Training.

Wed : Mercredi

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Index

Activation/désactivation du signal sonore	43
Aide on/off	44
Alarme de zone cible de FC on/off	53
Altitude	50, 56, 70
Altimètre on/off	34
Arrêter l'exercice	55, 65
Arrêter la mesure de votre FC	12
Astuces de réglages	48
BasicSet	22, 64
Boutons et leurs fonctions	6
Cadence on/off	40
Caractéristiques techniques	109
Circonférence de roue	39
Commencer un Exercice Set	58
Configuration de l'écran	56
Démarrage des fonctions cyclistes	38
Démarrage facile	8
Démarrer la mesure de votre FC	11, 52
Données de la récupération d'un exercice BasicSet	64, 70
Donner un nom aux Exercices Sets	30
Eclairage de l'écran	54, 67
Emetteur	5, 11
Enregistrement des temps au tour et cumul des temps au tour	55
Entretien et réparations	97
Estimation de la FC _{max} (HR _{max} -p)	84
Exercice set	21
Fichier d'enregistrements	79
File (fichiers)	68
Fitness test	82
Fonctions disponibles pendant l'exercice	52
Fonction Heart Touch	67
Fréquence d'enregistrement	31
Garantie	112
HR _{max} -p on/off	34
Interrompre une session d'interval training	64
Interrompre une phase d'intervalle ou une phase de récupération	67
Interrompre une phase d'exercice Interval Training	67
Interval Training Set	22
Intervertir le type d'exercice	65
Limites de FC on/off	24
Mesure de la récupération	62
Mode horaire 12h/ 24h	46
Modes et leurs fonctions	13
Modifier les limites de FC	54
Nom du vélo 1 ou 2	42
Odomètre	73
OwnCal on/off	33
OwnCal, dépense des calories	116
OwnIndex	82
Ownoptimizer	90
Point de référence du réglage de l'altitude	34, 66
Précautions d'emploi	101
Puissance on/off	41
Puissance développée	56, 71
Questions fréquentes	105
Rappels on/off	47
Recherche du code	49
Récupération pendant BasicSet	64, 70
Récupération pendant un entraînement fractionné	62, 75
Réglages de la fréquence d'enregistrement	31
Réglages de l'alarme	45
Réglages de l'heure	46
Réglages de la date	46
Réglages de la mesure de la récupération	29
Réglages des timers / minuteurs	24
Réglages des données utilisateur	18
Réglages des limites de FC	24
Réglages des unités de mesure	43
Remettre à jour OwnIndex et HR _{max} -p	87
Remise à zéro des valeurs cumulées	80
Remise à zéro des valeurs maximales	81
Remise à zéro du compteur de distance parcourue	66
Revenir à l'affichage de l'heure	6
Revisualiser les données d'entraînement	68
Sélectionner le type d'exercice	21
Sélectionner time 1 ou time 2	48
Suppression d'un fichier	78
Température	34, 56, 71
Tests on/off	34
Vélo 1/2 on/off	38
Vérifier les limites de FC	71

Produit par:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Finlande

Tel. +358-8-520 2100

Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi

POLAR®

Instructions rapides

Signal/ Lumière



STOP

- Sort du menu affiché.
- Revient à l'affichage de l'heure.



▲ Bouton HAUT

- Passe au menu suivant.
- Augmente la valeur sélectionnée.

▼ Bouton BAS

- Revient au menu précédent.
- Diminue la valeur sélectionnée.

OK

- Démarre la mesure de la fréquence cardiaque.
- Valide votre sélection.

Comment démarrer la mesure de votre fréquence cardiaque

1. Attachez la ceinture autour de la poitrine sous les muscles pectoraux et humidifiez les électrodes. Portez le récepteur comme une montre ordinaire.
2. Appuyez longuement sur le bouton OK pour démarrer la mesure de la FC. Le chronomètre et les autres calculs de l'exercice démarrent. Le symbole du cœur clignote et votre FC apparaît dans les 15 secondes maximum.

Comment arrêter la mesure de votre fréquence cardiaque

1. Appuyez sur STOP. Le chronomètre et les autres calculs s'arrêtent. La mesure de votre FC continue bien que les données de l'exercice ne soient plus enregistrées.
2. Appuyez de nouveau sur STOP. L'heure s'affiche sur l'écran du récepteur.

Avec les accessoires suivants, optimisez l'utilisation de votre S625X :



Interface Infrarouge :

L'interface Infrarouge Polar permet le transfert des données entre les cardiofréquencemètres et le logiciel Polar. Si votre ordinateur ne possède pas de port infrarouge intégré, l'Interface Infrarouge Polar est nécessaire pour effectuer le transfert des données.



Support vélo Polar :

Si vous faites du vélo, nous vous recommandons d'attacher votre récepteur au Support Vélo Polar.



Capteur de Vitesse Polar :

Un capteur sans fil pour mesurer la vitesse et la distance en cyclisme.



Capteur de Cadence Polar :

Un capteur sans fil pour mesurer la cadence de pédalage (cadence en cours, moyenne et maximale).



Capteur de Puissance :

Le Capteur de Puissance Polar permet de mesurer la puissance développée exprimée en watts. Il permet aussi de mesurer l'équilibre gauche / droite (indice de répartition de la puissance entre la jambe gauche et la jambe droite), l'indice de pédalage (la mesure de la régularité de la puissance développée à chaque coup de pédale), ainsi que la vitesse, la cadence et la distance. Le capteur de puissance est l'accessoire ultime pour optimiser vos performances à vélo.



Le Polar S625X permet de transférer les données par infrarouge vers le logiciel d'entraînement et d'analyse Polar Precision Performance. Voir les instructions sur le CD-ROM ci-inclus.

17925296.00 FRA A

S625X
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

POLAR®