

Polar CS100™

Manuel d'Utilisation

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

Les informations concernant l'utilisation du produit avec l'émetteur sont indiquées en bleu.

1. PRÉSENTATION DU CARDIO / COMPTEUR POLAR.....	7
1.1 COMPOSANTS DU CARDIO / COMPTEUR	7
1.2 DÉMARRAGE FACILE.....	8
1.3 INSTALLATION DU SUPPORT VÉLO, DU CARDIO / COMPTEUR ET DU CAPTEUR DE VITESSE.....	12
1.3.1 Support Vélo et Cardio / Compteur	12
1.3.2 Capteur de Vitesse	13
1.4 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR	14
2. MODE EXERCICE	16
2.1 ENREGISTREMENT DE L'EXERCICE ET MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE	16
2.2 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE.....	18
2.3 ARRÊTER L'EXERCICE ET CONSULTER LE FICHER RÉSUMÉ.....	22
3. MODE "FILE" (FICHER) - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES	23
4. MODE "TOTAL VALUES" (VALEURS CUMULÉES)	27
5. MODE "SETTINGS" (RÉGLAGES).....	31
5.1 "CYCLING SET" (RÉGLAGES CYCLISTES - RÉGLAGES DES DISTANCES POUR L'ESTIMATION DE L'HEURE D'ARRIVÉE ET L'ENREGISTREMENT DES TEMPS INTERMÉDIAIRES)	31
5.2 "TIMER SET" (RÉGLAGES DES MINUTEURS)	33
5.3 "LIMITS SET" (RÉGLAGES DES LIMITES).....	34
5.3.1 OwnZone.....	36
5.4 "BIKE SET" (RÉGLAGES VÉLO)	39

5.5	“WATCH SET” (RÉGLAGES DE LA MONTRE).....	43
5.6	“USER SET” (RÉGLAGES PERSONNELS)	45
5.7	“GENERAL SET” (RÉGLAGES GÉNÉRAUX : VOLUME SONORE ET UNITÉS)	48
6.	ÉDITER LES RÉGLAGES DE VOTRE CARDIO / COMPTEUR DEPUIS UN PC	49
7.	ENTRETIEN ET RÉPARATIONS	50
8.	PRÉCAUTIONS D'EMPLOI.....	54
9.	QUESTIONS FRÉQUENTES.....	56
10.	CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES.....	58
11.	GARANTIE INTERNATIONALE POLAR	60
12.	DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ.....	61
13.	INDEX	62

1. PRÉSENTATION DU CARDIO / COMPTEUR POLAR

1.1 COMPOSANTS DU CARDIO / COMPTEUR

Le Cardio / Compteur Polar se compose des éléments suivants :



Cardio / Compteur

Le Cardio / Compteur affiche et enregistre vos données cyclistes ou vos données d'exercice pendant la séance. Programmez vos données personnelles sur le Cardio / Compteur et analysez vos données d'exercice après votre séance.



Support Vélo™ Polar

Installez le Support Vélo sur votre guidon / potence et fixez le Cardio / Compteur dessus.



Capteur de Vitesse™ Polar

Capteur de Vitesse sans fil mesurant la vitesse et la distance à vélo.

Remarque :

- Le **CS Compteur™ Polar** est livré sans émetteur. Ce dernier est cependant disponible en option en tant qu'accessoire et permet de suivre les données de fréquence cardiaque.
- Le **Cardio / Compteur Polar CS100™** est livré avec un émetteur codé Polar, qui permet de suivre les données de fréquence cardiaque.



Émetteur Polar Codé™

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

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

Les informations concernant l'utilisation du produit avec l'émetteur sont indiquées en bleu.

Services Internet Polar

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

La dernière version de ce manuel d'utilisation est téléchargeable sur www.polar.com/support.

1.2 DÉMARRAGE FACILE

Effectuez vos réglages dans le mode “Réglages de Base” (Heure, Date, Unités et Réglages Personnels).

Comment effectuer les “Réglages de Base”

Soyez très précis lorsque vous effectuez vos “Réglages de Base”. En effet ces réglages influent sur l’exactitude des données (consommation calorique, détermination de la OwnZone, etc.)

Activez le Cardio / Compteur en appuyant sur le bouton **CENTRAL**.

L’affichage se remplit de symboles.

1. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **BASIC SET** (Réglages de Base) s’affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous.

L’écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
3. Time Set (Réglages Heure) <ul style="list-style-type: none">• Mode 24 h / 12 h 	Bouton DROIT  <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner le format 12h ou 24h.	Bouton CENTRAL
<ul style="list-style-type: none">• AM / PM (pour le format 12h)	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner AM ou PM.	Bouton CENTRAL

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
<ul style="list-style-type: none"> • Hours (Heures) 	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster les heures.* 	Bouton CENTRAL
<ul style="list-style-type: none"> • Minutes (Minutes) 	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster les minutes.* 	Bouton CENTRAL
4. Date Set** (Réglages Date) <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Jour / Mois) 	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h).* 	Bouton CENTRAL
<ul style="list-style-type: none"> • Month / Day (Mois / Jour) 	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h).* 	Bouton CENTRAL
<ul style="list-style-type: none"> • Year (Année) 	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster l'année.* 	Bouton CENTRAL

Remarques :

- **Lorsque vous ajustez une valeur, les chiffres défilent plus vite si vous appuyez longtemps sur le bouton **DROIT**.*
- ***Le format d'affichage de la date dépend du format d'affichage de l'heure (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).*
- *Après le remplacement de la pile ou après avoir réinitialisé le Cardio / Compteur, vous n'avez que la date et l'heure à*

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. Unit (Unités) kg/cm ou lb/ft	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> Sélectionner les unités pour le poids et la taille : kg/cm ou lb/ft. 	Bouton CENTRAL
6. Weight (Poids) kg/lb	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> Ajuster votre poids en kilogrammes ou en livres. <p><i>Remarque : si vous vous êtes trompé d'unités, vous pouvez toujours les modifier en appuyant sur le bouton GAUCHE et en revenant à l'étape 5.</i></p>	Bouton CENTRAL
7. Height (Taille) cm/ft	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> Ajuster votre taille en cm ou en ft. Ajuster votre taille en pouces (si vous avez choisi lb/ft). 	Bouton CENTRAL Bouton CENTRAL
8. BirthDay (Date de Naissance) <ul style="list-style-type: none"> Day / Month (Jour / Mois) Month / Day (Mois / Jour) Year (Année) 	Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h). Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h). Bouton DROIT <ul style="list-style-type: none"> Ajuster l'année. 	Bouton CENTRAL Bouton CENTRAL Bouton CENTRAL

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
9. Sex (Sexe) Male / Female (Masculin / Féminin)	Bouton DROIT • Sélectionner votre sexe.	Bouton CENTRAL

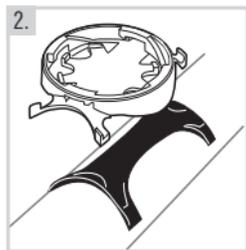
- **Settings done** (Réglages effectués) s'affiche.
- Pour changer vos réglages, appuyez sur le bouton **GAUCHE** jusqu'à ce que vous reveniez au réglage désiré.
- Pour valider vos réglages, appuyez sur le bouton **CENTRAL**, l'écran revient ensuite à l'affichage de l'Heure.

Si, en mode Heure, vous appuyez sur le bouton **GAUCHE** ou vous n'appuyez sur aucun bouton pendant cinq minutes, le Cardio / Compteur passe automatiquement en mode économie d'énergie (affichage vide). Vous pouvez réactiver le Cardio / Compteur en appuyant sur n'importe quel bouton.

1.3 INSTALLATION DU SUPPORT VÉLO, DU CARDIO / COMPTEUR ET DU CAPTEUR DE VITESSE

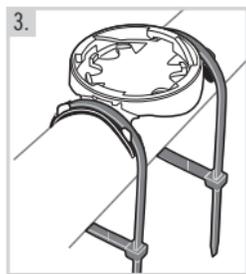
1.3.1 SUPPORT VÉLO ET CARDIO / COMPTEUR

1. Vous pouvez installer le Support vélo et le Cardio / Compteur sur le guidon, du côté gauche ou du côté droit de la potence, ou bien directement sur la potence.



2. Positionnez le support caoutchouc sur le guidon ou la potence et placez le Support Vélo dessus.

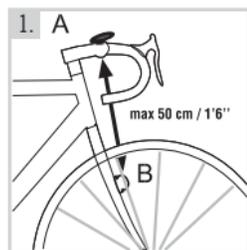
4. Placez le Cardio / Compteur sur le Support Vélo et faites-le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à entendre un déclic. Pour le détacher, appuyez sur le Cardio / Compteur et faites-le tourner simultanément dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



3. Positionnez les colliers de serrage au niveau des pattes de fixation du Support Vélo, faites ensuite le tour du guidon / de la potence et serrez fortement. Finalement, coupez les extrémités des colliers qui dépassent.

1.3.2 CAPTEUR DE VITESSE

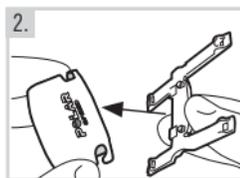
Pour installer le Capteur de Vitesse et l'aimant de rayon, vous avez besoin de ciseaux et d'un petit tournevis.



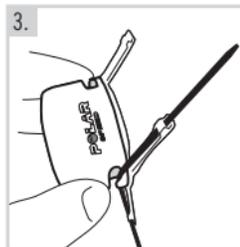
1. Fixez le capteur de vitesse (B) sur la fourche de votre vélo, du côté opposé à votre cardio / compteur Cycle (A), et vers l'avant. La distance maximale entre le capteur de vitesse et le cardio / compteur Cycle est de 30-40 cm/1'-1'3\"/>

Dans le cas où le cardio / compteur Cycle est fixé à la potence, ou si vous vous exercez régulièrement dans un environnement comportant des perturbations électromagnétiques, cette distance doit être réduite (30 cm/1' minimum). Le capteur de vitesse doit former un angle d'approximativement 90 degrés avec le cardio / compteur Cycle.

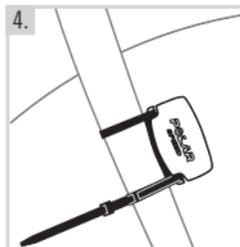
Si la distance entre le capteur de vitesse et le cardio / compteur Cycle dépasse la distance recommandée (comme sur certains VTT, à cause de leur fourche suspendue), le capteur de vitesse peut être positionné sur la fourche du même côté que le cardio / compteur Cycle. La distance maximale est alors de 50 cm/1'6\"/>



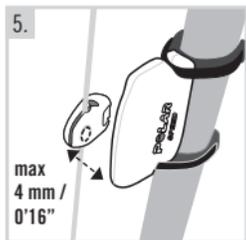
2. Attachez le support caoutchouc au capteur.



3. Faites passer les colliers de serrage à travers les trous du capteur et du support caoutchouc.



4. Positionnez le Capteur sur la fourche avant de façon à ce que le logo POLAR soit dirigé vers l'extérieur. Ajustez les colliers de serrage autour de la fourche **mais sans les serrer**.



5. Positionnez l'aimant sur un rayon de la roue avant, au même niveau que le Capteur de Vitesse. Le trou de l'aimant doit passer en face du Capteur lorsque la roue tourne. Dans un premier temps, serrez légèrement la vis de l'aimant, avec un tournevis, afin qu'il ne bouge plus. Ne serrez pas encore fortement.

Ajustez le positionnement de l'aimant et du Capteur de Vitesse, de façon à ce que l'aimant passe très près du Capteur sans le toucher. Pour ce faire, orientez autant que possible le Capteur vers la roue / les rayons. La distance maximale entre le Capteur de Vitesse et l'aimant de rayon doit être de 4 mm / 0'16". Le capteur de vitesse et l'aimant sont à la bonne distance lorsque vous pouvez glisser un collier de serrage entre les deux.

Faites tourner la roue avant afin de voir la vitesse sur l'écran du récepteur. Si la vitesse apparaît, le capteur de vitesse et l'aimant sont correctement positionnés. Une fois que l'aimant et que le Capteur de Vitesse sont correctement positionnés, serrez fortement la vis de l'aimant avec un tournevis afin qu'il ne bouge plus. Serrez aussi fermement

les colliers de serrage autour du Capteur de Vitesse et coupez les extrémités qui dépassent.

Votre sécurité est primordiale. Lorsque vous êtes à vélo, restez toujours attentif à la route et à la circulation afin d'éviter les accidents et les blessures. Vérifiez que vous pouvez manœuvrer le guidon normalement et que les câbles de freins et de changement de vitesse ne se coincent pas dans le Capteur de Vitesse ou le Support Vélo. Vérifiez aussi que le Capteur ne gêne pas le pédalage, le freinage ou le changement de vitesse.

Avant de partir à vélo, pensez à paramétrer la circonférence de roue de votre vélo sur le Cardio / Compteur. Pour plus d'informations, reportez-vous aux pages 41-42.

1.4 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR

Remarque :

- Le **CS Compteur™ Polar** est livré sans émetteur. Ce dernier est cependant disponible en option en tant qu'accessoire et permet de suivre les données de fréquence cardiaque.
- Le **Cardio / Compteur Polar CS100™** est livré avec un émetteur codé Polar, qui permet de suivre les données de fréquence cardiaque.

Le codage du signal de votre fréquence cardiaque réduit les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardios à proximité. Pour que la recherche du code soit efficace et assurer ainsi une réception sans interférences de votre fréquence cardiaque, **gardez votre Cardio / Compteur dans un rayon de 1 mètre / 3 pieds de l'émetteur**. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant des cardios ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques. Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre "Précautions d'Emploi", page 53.

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



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



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



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



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

Reportez-vous aux chapitres suivants pour mesurer votre fréquence cardiaque.

Consultez les instructions de nettoyage détaillées dans la rubrique Entretien et réparations.

2. MODE EXERCICE

2.1 ENREGISTREMENT DE L'EXERCICE ET MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le Cardio / Compteur enregistre un fichier d'exercice au cours de votre séance. Vous pouvez démarrer l'enregistrement de vos séances de deux façons. Si vous avez activé la fonction AutoStart (Démarrage auto.), le Cardio / Compteur démarre automatiquement l'enregistrement lorsque vous commencez à pédaler et le stoppe automatiquement lorsque que vous arrêtez de rouler.

Si la fonction AutoStart est désactivée, vous pouvez démarrer l'enregistrement de l'exercice en appuyant sur le bouton **CENTRAL**.

Pour plus d'informations sur la fonction AutoStart, reportez-vous aux pages 39-40.

Commencer l'exercice sans l'émetteur :

1. Pour fixer le Support Vélo et le Capteur de Vitesse sur votre vélo, reportez-vous aux pages 12-14.
2. Placez votre Cardio / Compteur sur son Support Vélo.
3. Activez l'écran du Cardio / Compteur en appuyant sur le bouton **CENTRAL**. Avant de commencer votre sortie vélo, attendez 15 secondes jusqu'à ce que l'icône en forme de cœur  disparaisse de l'affichage de l'Heure. Votre Cardio / Compteur est maintenant prêt à enregistrer votre exercice.
4. Si vous avez activé l'AutoStart (**AutoStart on**), votre vitesse s'affiche automatiquement dès que vous commencez à faire du vélo. Si vous avez désactivé l'AutoStart (**AutoStart off**), vous pouvez démarrer l'enregistrement manuellement en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et commencer à faire du vélo : le chronomètre démarre et votre vitesse s'affiche.
5. Lorsque vous vous arrêtez, le Cardio / Compteur stoppe automatiquement l'enregistrement de l'exercice si vous avez activé l'AutoStart (**AutoStart on**). Si vous avez désactivé l'AutoStart (**AutoStart off**), vous pouvez arrêter l'enregistrement en appuyant deux fois sur le bouton **GAUCHE**. Pour plus d'informations sur l'arrêt de l'enregistrement d'un exercice, reportez-vous à la page 22.

Commencer l'exercice avec l'émetteur :

1. Portez l'émetteur comme décrit au chapitre "*Comment porter l'Émetteur*", page 13. Pour fixer le Support Vélo et le Capteur de Vitesse sur votre vélo, reportez-vous aux pages 12-14.
2. Activez votre Cardio / Compteur en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et démarrez depuis l'affichage de l'Heure. Le Cardio / Compteur détecte et affiche automatiquement votre fréquence cardiaque après une quinzaine de secondes et l'icône en forme de cœur entourée d'un cadre  s'affiche et clignote.* La durée de l'exercice n'est pas encore enregistrée.
3. Placez votre Cardio / Compteur sur son support. Si vous avez activé l'AutoStart (**AutoStart on**), votre vitesse s'affiche automatiquement dès que vous commencez à faire du vélo. Si vous avez désactivé l'AutoStart (**AutoStart off**), vous pouvez démarrer l'enregistrement manuellement en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et commencer à faire du vélo : le chronomètre démarre et votre vitesse s'affiche.
4. Lorsque vous vous arrêtez, le Cardio / Compteur stoppe automatiquement l'enregistrement de l'exercice, si vous avez activé l'AutoStart (**AutoStart on**). Si vous avez désactivé l'AutoStart (**AutoStart off**), vous pouvez arrêter l'enregistrement en appuyant deux fois sur le bouton **GAUCHE**. Pour plus d'informations sur l'arrêt de l'enregistrement d'un exercice, reportez-vous à la page 22.

- Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche plus et que 00 s'affiche, la détection du signal de votre fréquence cardiaque s'est arrêtée. Rapprochez le Cardio / Compteur du logo Polar de l'émetteur pour lancer une nouvelle recherche de la fréquence cardiaque. Aucune pression sur les boutons n'est nécessaire.
- Si vous avez activé la fonction **OwnZone®**, la détermination de la OwnZone commence lorsque l'enregistrement de l'exercice démarre. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "OwnZone" à la page 36.
- Pour ignorer la détermination de la OwnZone et conserver votre précédente OwnZone, appuyez sur le bouton **CENTRAL** lorsque le symbole OwnZone  _____ s'affiche. Si vous n'avez pas déterminé votre OwnZone auparavant, le Cardio / Compteur utilise les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

Remarque : *  Le cadre autour de l'icône en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé.

- Si le Cardio / Compteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, vérifiez que les électrodes sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.

2.2 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE

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

Changer les données de l'affichage : appuyez sur le bouton **DROIT** pour afficher les options suivantes :

1. Lorsque vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire, **Dist** (Distance parcourue) alterne sur l'écran avec **Trip** (Distance intermédiaire).



Trip (Distance intermédiaire) revient à zéro à chaque fois que vous prenez un temps intermédiaire, pendant l'exercice, en appuyant sur le bouton **CENTRAL**.

Vitesse (Km/h ou m/h)

Fréquence cardiaque. Si la fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou si vous n'avez pas paramétré vos réglages personnels, la vitesse s'affiche à la place.

SPEED
HR ———— La vitesse et la fréquence cardiaque s'affichent aussi sous forme graphique : plus il y a de barres, plus votre vitesse et votre fréquence cardiaque sont élevées et inversement. Une barre représente 5 km/h ou 3 mph, pour la vitesse. Lorsque les 10 barres sont affichées, votre vitesse est donc de 50 km/h ou 30 mph, ou plus.

2. Indicateur de vitesse supérieure \nearrow ou inférieure \searrow à la **Vitesse Moyenne**



Vitesse

Fréquence cardiaque

Remarque : En appuyant longuement sur le bouton **DROIT**, le Cardio / Compteur fait défiler automatiquement les options. Le défilement peut être désactivé en appuyant de nouveau longuement sur le bouton **DROIT**.

3. **Kilocalories** consommées jusqu'à présent.



Le décompte des kilocalories ne commence que lorsque la fréquence cardiaque s'affiche. Si la fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou si vous n'avez pas paramétré vos réglages personnels, la vitesse s'affiche à la place.

Chronomètre ou durée d'exercice.

Fréquence cardiaque

4. **Estimation de l'heure d'arrivée.** Si la fonction **Riding distance** (Distance à parcourir) est désactivée, la vitesse s'affiche à la place. Si vous paramétrez la distance que vous souhaitez parcourir, le Cardio / Compteur détermine l'heure d'arrivée estimée à votre destination, en fonction de votre vitesse. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 31.



Heure

Fréquence cardiaque

5. **Limites de fréquence cardiaque :** votre limite inférieure de fréquence cardiaque s'affiche sur la gauche et votre limite supérieure de fréquence cardiaque s'affiche sur la droite. L'icône en forme de cœur se déplace vers la gauche ou vers la droite en fonction de votre fréquence cardiaque. Lorsque l'icône en forme de cœur n'est pas visible, votre fréquence cardiaque se situe soit en dessous de la limite inférieure qui clignote, soit au-dessus de la limite supérieure qui clignote. L'alarme retentit alors, si le volume sonore est activé. Si la fréquence cardiaque ne s'affiche pas, les limites n'apparaissent pas. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 34.



Temps passé dans la zone cible, c'est-à-dire entre les limites de fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque

Alarme de Zone Cible : avec l'Alarme de Zone Cible, vous êtes sûr de vous entraîner à la

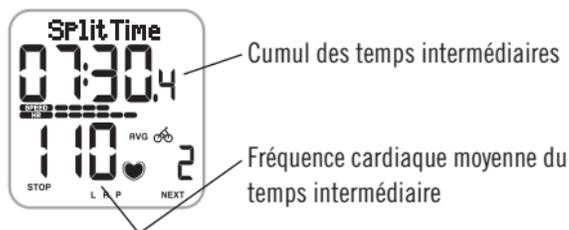
bonne intensité. Quand les limites de zone cible sont activées, le Cardio / Compteur émet des bips sonores à chaque fois que vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de vos limites. Vous pouvez programmer les limites de zone cible dans le mode “Settings/Limits SET” (Réglages/Limites). Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 34. Si vous vous trouvez en dehors de votre zone cible, l’affichage de votre fréquence cardiaque clignote et le Cardio / Compteur émet des bips sonores à chaque battement de votre cœur.

Le symbole  dans le coin supérieur droit indique que le volume sonore de l’Alarme de Zone Cible est activé. Les bips sonores des boutons peuvent aussi être activés/désactivés dans le mode “Settings” (Réglages). Pour activer ou désactiver le volume sonore, reportez-vous à la page 48.

Remarque : lorsque les limites de fréquence cardiaque ne sont pas activées, aucune alarme de zone cible ne retentit lors de l’enregistrement de l’exercice. Par ailleurs, aucune donnée de zone cible ne sera sauvegardée dans “Summary File” (Fichier Résumé) ou dans “File” (Fichier).

Enregistrer des Temps intermédiaires (“Lap Time”) et le Cumul des temps intermédiaires (“Split Time”) : appuyez sur le bouton **CENTRAL** pour enregistrer les temps intermédiaires et le cumul des temps intermédiaires.

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



Remarques :

- Si vous avez activé la fonction **AutoLap** (Enregistrement automatique de temps intermédiaires) dans le mode “Settings” (Réglages), votre Cardio / Compteur enregistrera automatiquement des temps intermédiaires à chaque fois que vous atteindrez la distance pré-réglée, par exemple tous les kilomètres ou tous les miles. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 31.
- Vous pouvez enregistrer jusqu’à 50 temps intermédiaires. Lorsque la mémoire est pleine, **LapTime FULL** (Temps intermédiaires saturés) s’affiche. Vous pouvez toujours prendre des temps intermédiaires pendant votre exercice, mais ceux-ci ne sont plus enregistrés.

“Timers” (Minuteurs) : les “Timers” (Minuteurs) de votre Cardio / Compteur sont activés lorsque vous enregistrez un exercice. Si “Timer 1” (Minuteur 1) est activé seul, un bip sonore retentira à chaque fois que la durée programmée se sera écoulée pendant l’exercice. Si “Timer 2” (Minuteur 2) est aussi activé, les deux minuteurs alterneront durant l’exercice. Pour plus d’informations, reportez-vous à la page 33.

Mettre un exercice en Pause :

1. Appuyez sur le bouton **GAUCHE**. L’enregistrement de l’exercice, le chronomètre et les autres calculs sont mis en pause.
2. Pour reprendre l’enregistrement de l’exercice, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.

Eclairage de l’affichage : si vous activez le rétro-éclairage de l’écran en appuyant longuement sur le bouton **CENTRAL** pendant l’enregistrement d’un exercice, l’affichage s’éclairera automatiquement au cours du même exercice à chaque fois que vous appuierez sur n’importe quel bouton.

Remarque : si la durée maximale d’enregistrement (99 heures 59 min 59 s) est dépassée, le Cardio / Compteur émet un bip sonore, met l’enregistrement en pause et affiche **HALT** (Arrêt). Arrêtez l’enregistrement en appuyant sur le bouton **GAUCHE**.

2.3 ARRÊTER L'EXERCICE ET CONSULTER LE FICHIER RÉSUMÉ

1. Appuyez sur le bouton **GAUCHE** pour mettre l'enregistrement de l'exercice en pause. **Paused** (En pause) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **GAUCHE**. **Summary FILE** (Fichier Résumé) s'affiche et les informations suivantes défilent :

Données enregistrées dans le Fichier Résumé



Durée totale de l'exercice enregistré.

Fréquence cardiaque moyenne.

Limits	Limites supérieures et inférieures de votre zone cible, si les limites ont été réglées.
In Zone	Temps passé dans votre zone cible de fréquence cardiaque.
Kcal	Kilocalories dépensées pendant l'exercice.
AvgSpeed	Vitesse moyenne.
Avg Cad.	Cadence moyenne.*
Distance	Distance parcourue.
RideTime	Durée passée à vélo. Par exemple, si vous arrêtez de faire du vélo mais n'arrêtez pas l'enregistrement de l'exercice, le décompte de la durée passée à vélo va automatiquement s'arrêter, mais la durée de l'exercice continuera de s'écouler. Si la fonction AutoStart est activée, la durée d'exercice et la durée passée à vélo sont identiques, puisque le Cardio / Compteur démarre et arrête automatiquement l'enregistrement lorsque vous commencez et arrêtez de faire du vélo.

*Capteur de Cadence Polar nécessaire (disponible en option).

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



Appuyez sur le bouton **CENTRAL**

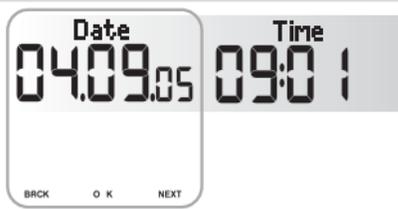
- **Date / Time** (Heure / Date)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
- **Exe.Time / Avg HR / Max HR**
(Durée Exe. / FC moy. / FC max)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
- **Limits** (Limites)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
- **In / Above / Below Zone** (Dans / au-dessus / en dessous Zone)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
- **Kcal** (Kilocalories)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
- **Distance**
Appuyez sur le bouton **DROIT**
- **Avg / MaxSpeed**
(Vitesse moy. / max)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
- **Avg / Max.Cad***
(Cadence moy. / max)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
- **RideTime** (Durée passée à vélo)
Appuyez sur le bouton **DROIT**
- **Laps** (Temps intermédiaires)

Le Fichier d'Exercice vous permet de revoir vos données cyclistes ainsi que d'autres données d'exercice enregistrées au cours de votre séance. Le Cardio / Compteur enregistre les données dans le fichier dès que vous lancez l'enregistrement de votre séance en appuyant sur le bouton **CENTRAL**, ou si vous utilisez la fonction **AutoStart** (Démarrage auto.). Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute **ou** si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire.

Consulter le Fichier d'Exercice

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT**. **FILE** (Fichier) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Date** et **Time** (Heure) s'affichent en alternance.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice



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

*Capteur de Cadence Polar nécessaire (disponible en option).

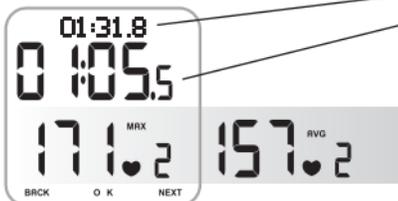
3. Appuyez sur le bouton **DROIT** pour consulter les données enregistrées.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	
Exe.Time	Durée de l'exercice enregistré.
Avg HR / Max HR	La fréquence cardiaque moyenne ainsi que la fréquence cardiaque maximale s'affichent en alternance, en battements par minute (bpm). <i>Remarque : si vous réglez vos limites de fréquence cardiaque en pourcentage de FC_{max}, ces valeurs seront affichées aussi en pourcentage de FC_{max}.</i>
Limits	Limites de fréquence cardiaque (en bpm ou en %) utilisées au cours de l'exercice (si les limites ont été réglées).
In/Above/Below Zone	Données qui s'affichent en alternance : Temps passé dans (In Zone), au-dessus (Above) et en dessous (Below) de votre zone cible pendant l'exercice (si les limites ont été réglées).
Kcal	Kilocalories dépensées au cours de l'exercice.
Distance	Distance parcourue.
AvgSpeed Max	Vitesse moyenne et maximale.

Remarques :

- Les données alternent automatiquement sur votre écran. Pour les consulter plus rapidement, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.
- Appuyez longuement sur le bouton **CENTRAL** pour activer le rétro-éclairage dans le mode "File" (Fichier).

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	
Avg Cad. Max	Cadence moyenne et maximale.*
RideTime	Durée passée à vélo.
LAPS	<p>Nombre de temps intermédiaires enregistrés au cours de l'exercice.</p> <p>Remarque : les données des temps intermédiaires ne s'affichent que si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire au cours de votre exercice.</p> <p>4. Pour consulter les données du meilleur temps intermédiaire, appuyez sur le bouton CENTRAL.</p> <p>BestLap (Meilleur temps intermédiaire) s'affiche avec les données correspondantes. Temps intermédiaire le plus court. Numéro du meilleur temps intermédiaire.</p> <p>5. Parcourez les temps intermédiaires avec le bouton DROIT. En appuyant sur le bouton CENTRAL, vous pouvez consulter les données suivantes :</p> <p>Cumul des temps intermédiaires. Temps intermédiaire. FC_{max} et FC moyenne du temps intermédiaire s'affichent en alternance.</p> <p>Remarque : le dernier temps intermédiaire est enregistré automatiquement lorsque l'exercice est arrêté en appuyant sur le bouton GAUCHE, mais il ne peut jamais être le meilleur temps intermédiaire.</p>



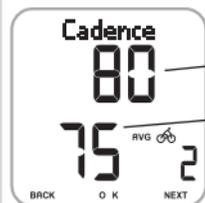
*Capteur de Cadence Polar nécessaire (disponible en option).

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice



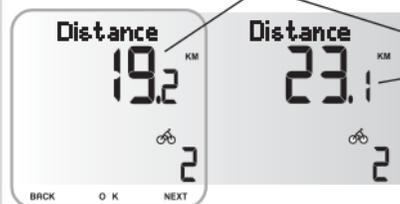
Speed (Vitesse)

Vitesse au moment où vous avez enregistré le temps intermédiaire.
Vitesse moyenne du temps intermédiaire.



Cadence*

Cadence au moment où vous avez enregistré le temps intermédiaire.
Cadence moyenne du temps intermédiaire.



Distance

Les distances intermédiaires et cumulées s'affichent en alternance.

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

*Capteur de Cadence Polar nécessaire (disponible en option).

4. MODE “TOTAL VALUES” (VALEURS CUMULÉES)



Appuyez sur le bouton **CENTRAL**

- **Today's TOTALS**

(Cumul Journalier)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **ThisWeek's TOTALS**

(Cumul Hebdo)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Season's TOTALS**

(Cumul Saisonnier)

Les Valeurs Cumulées ou “Totals” se composent à la fois des valeurs maximales et du cumul des données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice. Vous pouvez donc utiliser le fichier des Valeurs Cumulées comme compteur journalier et hebdomadaire de vos données d'entraînement. Ces valeurs sont mises à jour automatiquement, à chaque fois que vous arrêtez l'enregistrement d'un exercice. En plus des données journalières ou hebdomadaires, vous pouvez voir les Valeurs Cumulées et Maximales sur une plus longue période. Cette fonction garde en effet en mémoire vos Valeurs Cumulées depuis la dernière réinitialisation. Vous pouvez donc utiliser cette fonction comme compteur mensuel de vos données d'entraînement. Pour plus d'informations sur la manière de remettre les Valeurs Cumulées à zéro, reportez-vous à la page 30.

- **Today's TOTALS** (Cumul journalier) : le Cardio / Compteur remet automatiquement à zéro les Valeurs Cumulées du jour, à minuit (00:00).
- **ThisWeek TOTALS** (Cumul hebdomadaire) : le Cardio / Compteur remet automatiquement à zéro les Valeurs Cumulées de la semaine, entre dimanche et lundi à minuit (00:00).
- **Season's TOTALS** (Cumul saisonnier) : vous pouvez remettre à zéro les valeurs cumulées lorsque vous le désirez.

Consulter les Valeurs Cumulées

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **TOTALS** (Cumuls) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Today's TOTALS** (Cumul journalier) s'affiche.
3. Avec le bouton **DROIT**, sélectionnez l'échelle de durée - **Today's**, **ThisWeek** ou **Season's** (Journalier, hebdomadaire ou saisonnier) - que vous souhaitez consulter.
4. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Tot.Time** (Durée totale) et la durée totale s'affichent.
5. Si vous sélectionnez **Today's TOTALS** (Cumul journalier) ou **ThisWeek TOTALS** (Cumul hebdomadaire), utilisez le bouton **DROIT** pour consulter les données suivantes : **Tot.Time** (Durée totale), **Tot.Kcal** (Total kilocalories), **Distance1**, **Distance2***, **MaxSpeed** (Vitesse maximale), **Max.Cad**** (Cadence maximale) et **RideTime** (Durée passée à vélo).

**Vous devez paramétrer les réglages pour chaque vélo afin de voir les données pour le vélo 1 et pour le vélo 2.*

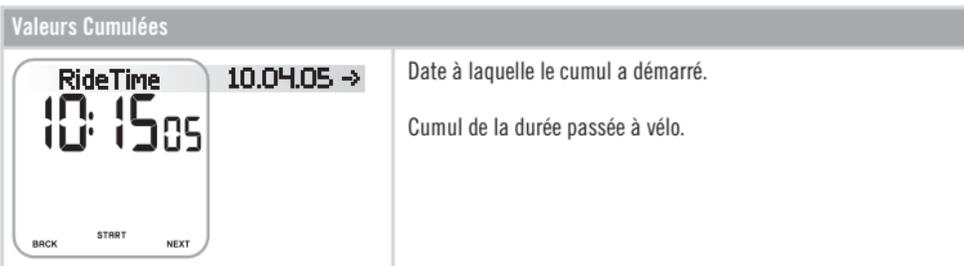
*** Capteur de Cadence Polar nécessaire (disponible en option).*

6. Si vous sélectionnez **Season's TOTALS** (Cumul saisonnier) utilisez le bouton **DROIT** pour consulter les données suivantes :

Valeurs Cumulées	
	Date à laquelle le cumul a démarré. Durée cumulée d'exercice.
	Date à laquelle le cumul a démarré. Cumul des kilocalories dépensées.
	Date à laquelle le cumul a démarré. L'odomètre et la date à laquelle le cumul a démarré s'affichent en alternance, ainsi que le cumul des deux vélos (vélo 1 et vélo 2). <i>Remarque : l'odomètre mesure le cumul de la distance parcourue et ne peut être remis à zéro qu'à partir de votre PC, en utilisant la fonction Polar UpLink™. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 49.</i>

Valeurs Cumulées		
<p>14.05.05 →</p> <p>Distance1</p> <p>50.0^{KM}</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>15.05.05 →</p> <p>Distance2</p> <p>80.0^{KM}</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Date à laquelle le cumul a démarré.</p> <p>Cumul de la distance parcourue pour le vélo 1 et pour le vélo 2 (la distance 1 est mise à jour quand vous utilisez le vélo 1, et la distance 2 est mise à jour quand vous utilisez le vélo 2).</p>
<p>MaxSpeed</p> <p>35.2^{KMH}</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>10.04.05</p>	<p>Date de la mise à jour.</p> <p>Vitesse maximale sur la période.</p>
<p>Max. Cad</p> <p>80</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>10.04.05</p>	<p>Date de la mise à jour.</p> <p>Cadence maximale sur la période.*</p>

*Capteur de Cadence Polar nécessaire (disponible en option).



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

Remettre Season's TOTALS (Cumul saisonnier) à zéro ou revenir aux valeurs maximales de Vitesse et de Cadence* précédentes

Utilisez les Valeurs Cumulées comme compteur saisonnier (ou bien journalier/hebdomadaire) de vos données d'exercice, en le remettant à zéro par exemple en fin de saison. Plutôt que de tout remettre à zéro, vous pouvez aussi revenir aux valeurs maximales de Vitesse et de Cadence* précédentes. Lorsqu'une valeur a été remise à zéro ou bien remplacée par sa valeur précédente, elle ne peut être récupérée.

Depuis n'importe quel affichage du tableau précédent (**Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1/2, MaxSpeed, Max.Cad*, Ride Time**) :

1. Appuyez sur le bouton **CENTRAL** pour remettre à zéro la valeur sélectionnée. **Reset?** (Remettre à zéro ?) s'affiche. Dans les affichages **MaxSpeed** (Vitesse maximale) et **Max.Cad*** (Cadence maximale), vous pouvez revenir à la valeur précédente en appuyant sur le bouton **DROIT**. Sélectionnez **Return Old** (Revenir précédent) en appuyant sur le bouton **CENTRAL**.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Are You Sure** (Etes-vous sûr ?) s'affiche.
3. Si oui, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.

Sinon, vous pouvez annuler la remise à zéro en appuyant sur le bouton **GAUCHE**.

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

***Remarque** : l'odomètre ne peut être remis à zéro qu'à partir de votre PC, en utilisant la fonction Polar UpLink. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 49.*

** Capteur de Cadence Polar nécessaire (disponible en option).*

5. MODE “SETTINGS” (RÉGLAGES)



Appuyez sur le bouton **CENTRAL**

- **Cycling SET**

(Réglages Cyclistes)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Timer SET**

(Réglages Minuteurs)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Limits SET**

(Réglages Limites)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Bike SET**

(Réglages Vélo)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **Watch SET**

(Réglages Montre)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **User SET**

(Réglages Personnels)

Appuyez sur le bouton **DROIT**

- **General SET**

(Réglages Généraux)

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

Conseil : Les réglages peuvent être configurés sur PC en utilisant la fonction Polar UpLink™. Ils peuvent alors être transférés depuis votre PC vers votre Cardio / Compteur. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 49.

Pour effectuer les réglages :

- Sélectionnez ou ajustez la valeur avec le bouton **DROIT**.
- Pour valider votre sélection et continuer dans le menu, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.
- Pour annuler votre sélection et revenir au mode ou au menu précédent, appuyez sur le bouton **GAUCHE**.

5.1 “CYCLING SET” (RÉGLAGES CYCLISTES - RÉGLAGES DES DISTANCES POUR L’ESTIMATION DE L’HEURE D’ARRIVÉE ET L’ENREGISTREMENT DES TEMPS INTERMÉDIAIRES)

Dans le mode “Cycling Set” (Réglages Cyclistes) vous pouvez effectuer les réglages suivants :

- **RideDist** (Distance à parcourir) :
Paramétrez la distance que vous souhaitez parcourir et le Cardio / Compteur fera une estimation de votre heure d'arrivée à destination en fonction de votre vitesse.
- **AutoLap** (Enregistrement automatique de temps intermédiaires) :
Paramétrez la distance pour l'enregistrement automatique des temps intermédiaires et le Cardio / Compteur enregistrera les données d'un temps intermédiaire à chaque fois que vous atteindrez la distance pré-réglée. Par exemple, si vous paramétrez 1 km ou 1 mile, le Cardio / Compteur enregistrera un temps intermédiaire tous les kilomètres ou miles.

Ces deux fonctions ne sont actives que lorsque vous enregistrez votre exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 18.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL. Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s'affiche.
3. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
4. RideDist (Distance à parcourir) On / OFF	DROIT <ul style="list-style-type: none"> • Activer ou désactiver la fonction distance à parcourir. 	CENTRAL (Ignorez l'étape 5, si vous avez désactivé la fonction)
5. RideDist (Distance à parcourir) On	DROIT <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster les kilomètres ou les miles. 	CENTRAL
6. AutoLap (Enregistrement automatique de temps intermédiaires) On / OFF	DROIT <ul style="list-style-type: none"> • Activer ou désactiver la fonction enregistrement automatique de temps intermédiaires. 	CENTRAL (Ignorez l'étape 7, si vous avez désactivé la fonction)
7. AutoLap (Enregistrement automatique de temps intermédiaires) On	DROIT <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster les kilomètres ou les miles. 	CENTRAL

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

5.2 “TIMER SET” (RÉGLAGES DES MINUTEURS)

Votre Cardio / Compteur dispose de deux “Timers” (Minuteurs) fonctionnant en alternance, lorsque vous enregistrez votre exercice.

Conseil: Vous pouvez par exemple programmer ces “Timers” (Minuteurs) pour penser à vous réhydrater à intervalles réguliers ou pour réaliser des séances avec des phases d’intervalles différentes (intervalle et récupération).

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu’à ce que **SETTINGS** (Réglages) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL. Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s’affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s’affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L’écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. Timer 1 (Minuteur) On / OFF	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Activer ou désactiver le minuteur.	CENTRAL (Ignorez l’étape 6, si vous avez désactivé la fonction)
6. Timer 1 (Minuteur) On	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les minutes (0-99 minutes). DROIT <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les secondes (0-59 secondes).	CENTRAL CENTRAL

- Pour programmer le “Timer 2” (Minuteur 2), répétez les étapes 5 et 6.
- Pour revenir à l’affichage de l’Heure, appuyez longuement sur le bouton **GAUCHE**.

5.3 “LIMITS SET” (RÉGLAGES DES LIMITES)

Dans “Limits SET” (Réglages des Limites), vous pouvez programmer vos limites de fréquence cardiaque de 3 façons différentes :

- **Manual Limits** (Limites Manuelles) : vous pouvez programmer une zone cible de fréquence cardiaque en réglant votre limite supérieure et votre limite inférieure de fréquence cardiaque manuellement.
- **OwnZone** : votre Cardio / Compteur peut déterminer automatiquement votre zone cible d'exercice aérobie (cardiovasculaire) individuelle. C'est votre OwnZone (OZ). La OwnZone vous permet de toujours pratiquer votre activité physique dans des limites sûres et efficaces. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 36.
- **Limits Off** (Limites Désactivées) : vous pouvez aussi désactiver la zone cible et ses limites. Il n'y a alors plus de limites de fréquence cardiaque pendant l'enregistrement de l'exercice et les données liées à la zone cible de fréquence cardiaque (InZone) seront absentes de “Summary File” (Fichier Résumé) et de “File” (Fichier).

Utilisez votre zone cible de fréquence cardiaque ou la fonction OwnZone pour maintenir le niveau d'intensité correspondant à vos objectifs.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL. Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT. Limits SET** (Réglages Limites) s'affiche.

4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. TYPE Manual / OwnZone / Off (Manuel / OwnZone / Off)	DROIT <ul style="list-style-type: none"> Sélectionner Manual (Limites manuelles), OwnZone (Détermination automatique de votre zone cible de fréquence cardiaque) ou Off (Désactivé). 	CENTRAL (Ignorez les étapes 6-8, si vous avez désactivé la fonction)
6. HR / HR% SET (FC bpm / % FC _{max})	DROIT <ul style="list-style-type: none"> Sélectionner le format de FC : battements par minute ou % de votre FC_{max}. 	CENTRAL (Ignorez les étapes 7-8, si vous avez sélectionné la OwnZone)
7. HighLimit (Limite supérieure)	DROIT <ul style="list-style-type: none"> Ajuster la limite supérieure de fréquence cardiaque. 	CENTRAL
8. LowLimit (Limite inférieure)	DROIT <ul style="list-style-type: none"> Ajuster la limite inférieure de fréquence cardiaque. 	CENTRAL

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

5.3.1 OWNZONE

Votre Cardio / Compteur peut déterminer automatiquement votre zone cible d'exercice aérobic (cardiovasculaire) individuelle. C'est votre OwnZone (OZ).

La OwnZone mesure les changements dans la variabilité de la fréquence cardiaque au cours de votre échauffement. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale. Les limites de OwnZone sont déterminées pendant votre échauffement en moins de 5 minutes, soit à vélo, soit en marchant ou en courant. Certaines activités comme le vélo Indoor facilitent la détermination de la OwnZone, car il est plus facile de contrôler sa vitesse sur un vélo d'intérieur qu'en extérieur. Le principe est de commencer votre séance d'exercice très lentement, à une faible intensité, c'est à dire à une fréquence cardiaque inférieure à 100 bpm / 50% de votre FC_{max} . Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque. Avec la fonction OwnZone, vos exercices sont moins difficiles et plus agréables.

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

Déterminer vos limites OwnZone de fréquence cardiaque

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

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

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'activité.
- Si vous reprenez l'entraînement après plus d'une semaine de repos.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique au moment de commencer un exercice, comme par exemple lorsque vous êtes malade ou, stressé ou que vous n'avez pas encore récupéré de la séance précédente.
- Après avoir changé vos réglages.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **CENTRAL**. Le symbole OwnZone **OZ** s'affiche. Si vous souhaitez ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser la dernière limite OwnZone, appuyez sur le bouton **CENTRAL**.

2. La détermination de la OwnZone se déroule en 5 étapes :

OZ _____ Marchez ou roulez à faible allure pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm / 50% de la FC_{max} . Chaque fois qu'une étape s'achève le Cardio / Compteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée) et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez activé le rétro-éclairage précédemment), indiquant que l'étape s'achève.

OZ ▸▸ _____ Marchez ou roulez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max} .

OZ ▸▸▸ ____ Marchez ou roulez à allure soutenue pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max} .

OZ ▸▸▸▸ ___ Courez à faible allure ou roulez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max} .

OZ ▸▸▸▸▸ Courez ou roulez à très vive allure pendant 1 minute.

3. A un certain moment durant les cinq étapes, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que le Cardio / Compteur a déterminé votre OwnZone. Si la détermination de votre OwnZone a réussi, **OwnZone** et **Updated** (Mis à jour) s'affichent en alternance avec les limites de fréquence cardiaque, affichées en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale ($\%FC_{max}$), en fonction de vos réglages.
4. Si la détermination a échoué, vos dernières limites OwnZone seront utilisées et **OwnZone** ainsi que les limites de fréquence cardiaque s'affichent. Ou, si vous déterminez vos limites OwnZone pour la première fois, le Cardio / Compteur utilisera les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.



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

Pour plus d'informations sur la OwnZone, veuillez consulter nos sites www.polar.com.

5.4 “BIKE SET” (RÉGLAGES VÉLO)

Vous avez la possibilité de programmer deux vélos différents sur le Cardio / Compteur. 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. Pour chaque vélo vous pouvez paramétrer les réglages suivants :

- **AutoStart on/off** (Démarrage automatique) : La fonction AutoStart démarre et arrête automatiquement l'enregistrement de l'exercice lorsque vous commencez ou vous arrêtez de rouler.
 - **Cadence on/off** : Le Capteur de Cadence sans fil mesure la cadence de pédalage par minute. Ce Capteur est disponible en option.
 - **Wheel** (Roue) : Les réglages de circonférence de roue sont requis pour obtenir les données cyclistes. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page suivante.
1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
 2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL. Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s'affiche.
 3. Appuyez sur le bouton **DROIT. Bike SET** (Réglages Vélo) s'affiche.

4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. Bike 1 / 2 (Vélo 1 ou 2)	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner les réglages vélo que vous souhaitez effectuer : vélo 1 ou 2.	CENTRAL
6. AutoStart (Démarrage automatique) On / OFF	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Activer ou désactiver la fonction AutoStart.	CENTRAL
7. Cadence* On / OFF	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Activer ou désactiver la fonction Cadence.	CENTRAL
8. Wheel (Roue)	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Ajuster la circonférence de roue (mm) de votre vélo.	CENTRAL

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

Remarques :

- La circonférence de la roue est toujours indiquée en mm, pour plus de précision.
- Les fonctions de mesure de la vitesse et de la distance sont toujours activées.

*Capteur de Cadence Polar nécessaire (disponible en option).

Vous avez plusieurs options pour déterminer le diamètre 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 ETRTO. Notez la circonférence correspondante en millimètres dans la colonne de droite.

ETRTO	Diamètre de roue (pouces)	Réglage circonférence de roue (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Remarque : *Les circonférences de roue dans le tableau ci-dessus sont données à titre indicatif. En effet la circonférence de la roue dépend du type de pneu et de la pression du pneu.

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 révolution 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.

_____ mm
-4 mm

Maintenant, mesurez la distance entre les deux lignes.
Soustrayez 4 mm de cette valeur pour tenir compte du poids de votre corps.

_____ mm

Vous obtiendrez la circonférence de la roue, soit la valeur que vous devrez programmer dans le Cardio / Compteur.

5.5 “WATCH SET” (RÉGLAGES DE LA MONTRE)

Dans le menu “Watch SET” (Réglages de la Montre), vous pouvez modifier les réglages de l'heure et de la date.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **Watch SET** (Réglages de la Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. Time (Heure)		
• 24h/12h	DROIT • Sélectionner le format 24h ou 12h.	CENTRAL
• AM / PM (en format 12 h)	DROIT • Sélectionner AM ou PM.	CENTRAL
	DROIT • Ajuster les heures.	CENTRAL
	DROIT • Ajuster les minutes.	CENTRAL

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
6. Date*		
• Day / Month (Jour / Mois)	DROIT • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h).	CENTRAL
• Month / Day (Mois / Jour)	DROIT • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h).	CENTRAL
• Year (Année)	DROIT • Ajuster l'année.	CENTRAL

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

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

5.6 “USER SET” (RÉGLAGES PERSONNELS)

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

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **User SET** (Réglages Personnels) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. Weight (Poids) kg/lb	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Ajuster votre poids en kilogrammes ou en livres.	CENTRAL
6. Height (Taille) cm/ft	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Ajuster votre taille en cm ou en ft.• Ajuster votre taille en pouces (si vous avez choisi lb/ft).	CENTRAL CENTRAL

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
7. Birthday (Date de naissance) • Day / Month (Jour / Mois)	DROIT • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h).	CENTRAL
• Month / Day (Mois / Jour)	DROIT • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h).	CENTRAL
• Year (Année)	DROIT • Ajuster l'année.	CENTRAL
8. HR Max (FC_{max})	DROIT • Ajuster votre FC_{max} , si vous connaissez votre valeur actuelle de FC_{max} mesurée en laboratoire . Votre FC_{max} (220-âge) s'affiche par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois.	CENTRAL
9. HR Sit (FC_{assis})	DROIT • Ajuster votre valeur de fréquence cardiaque en position assise (voir les instructions sur la page suivante).	CENTRAL
10. Sex (Sexe) • Male / Female (Masculin / Féminin)	DROIT • Sélectionner le sexe : "Male" (Masculin) ou "Female" (Féminin).	CENTRAL

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

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

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

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

La FC_{assis} est utilisée pour déterminer la dépense calorique. La FC_{assis} est votre fréquence cardiaque caractéristique lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer votre FC_{assis} , asseyez-vous et tenez le Cardio / Compteur dans votre main et portez l'**émetteur**. Démarrez la mesure pour visualiser la fréquence cardiaque sur l'écran. Après 2-3 minutes, appuyez sur le bouton **CENTRAL** depuis l'affichage de l'Heure pour voir votre fréquence cardiaque. C'est votre FC_{assis} .

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

5.7 “GENERAL SET” (RÉGLAGES GÉNÉRAUX : VOLUME SONORE ET UNITÉS)

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

- “Sounds” Volume sonore activé / désactivé .
- “KeySound” Bips sonores des boutons activés / désactivés.
- “Units” Le réglage des unités affecte les données personnelles et les réglages de la montre.

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur le bouton **DROIT** jusqu’à ce que **SETTINGS** (Réglages) s’affiche.
2. Appuyez sur le bouton **CENTRAL**. **Cycling SET** (Réglages Cyclistes) s’affiche.
3. Appuyez sur le bouton **DROIT**. **General SET** (Réglages Personnels) s’affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **CENTRAL** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur le bouton DROIT pour :	Appuyez sur le bouton CENTRAL pour valider
5. Sound (Volume sonore) On / OFF	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Activer / désactiver le volume sonore.	CENTRAL
6. KeySound (Bips sonores des boutons) On / OFF	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Activer / désactiver les bips sonores des boutons.	CENTRAL
7. kg/cm ou lb/ft Unit (Unités)	DROIT <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner les unités : kg/cm ou lb/ft.	CENTRAL

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

6. ÉDITER LES RÉGLAGES DE VOTRE CARDIO / COMPTEUR DEPUIS UN PC

Le Cardio / Compteur Polar CS100 vous permet en option de programmer facilement vos réglages sur votre PC, puis de les transférer vers votre Cardio / Compteur, avec la fonction Polar UpLink. Cette fonction vous permet aussi de personnaliser l'écran de votre Cardio / Compteur en téléchargeant des logos.

Téléchargez la fonction Polar UpLink sur nos sites : www.polar.com ou www.polarpersonaltrainer.com. Pour utiliser la fonction Polar UpLink, votre ordinateur doit posséder une carte son et des haut-parleurs dynamiques ou écouteurs. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Caractéristiques Techniques". Consultez les sites www.polar.com et www.polarpersonaltrainer.com pour plus d'informations.

7. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Entretien votre produit

Comme tout appareil électronique, votre cardio-compteur Cycle Polar doit être traité avec soin. Les suggestions ci-dessous vous aideront à respecter pleinement les contraintes de garantie et ainsi profiter de votre produit de nombreuses années.

Nettoyez l'émetteur régulièrement après usage à l'eau savonneuse et avec une brosse souple, si nécessaire. Séchez l'émetteur uniquement avec un linge. Toute autre méthode pourrait endommager les électrodes. N'exercez pas de traction ou de torsion sur l'émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.

Rangez votre cardio-compteur Cycle, votre émetteur et vos capteurs dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). Le cardio-compteur Cycle, l'émetteur et les capteurs sont étanches et peuvent être utilisés par temps de pluie. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas le cardio-compteur Cycle ni les capteurs avec un jet haute pression et ne les immergez pas l'eau. Ne les exposez pas

directement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en les laissant par exemple dans une voiture ou montés sur le support vélo.

Veillez à toujours maintenir votre cardio-compteur Cycle propre. Nettoyez le cardio-compteur Cycle et les capteurs à l'eau savonneuse, puis rincez-les avec de l'eau propre. Ne les immergez pas dans l'eau. Séchez-les soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériau abrasif, comme de la laine d'acier ou des produits chimiques de nettoyage.

Évitez tout choc trop brutal contre le cardio-compteur Cycle et le capteur de vitesse, au risque de les endommager.

Service après-vente

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

Pour obtenir plus d'informations et toutes les adresses des services après-vente Polar, visitez www.polar.com/support et le site Web de votre pays.

Enregistrez votre produit Polar sur <http://register.polar.fi/>. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Remarque : Le nom d'utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, polarpersonaltrainer.com, le forum de discussion Polar et l'inscription à la Newsletter.

Piles de l'émetteur et du Capteur de Vitesse

Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre émetteur ou votre Capteur de Vitesse.

Pile du Cardio-Compteur

Le cardio-compteur Cycle CS100 est doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions.

Remarques : afin de ne pas fragiliser le couvercle du compartiment de la pile, il est recommandé de ne l'ouvrir que lors du remplacement de celle-ci.

- L'indicateur de pile faible  et le texte **LowBatt.** (Pile faible) s'affichent lorsque la capacité de la pile est inférieure à 10-15%. La pile doit alors être remplacée. L'éclairage et les bips sonores du Cardio / Compteur sont automatiquement désactivés lorsque le symbole  s'affiche.
- L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement.
- En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile  peut s'afficher, mais disparaîtra dès le retour à une température normale.

Remplacer vous-même les piles

Lors du remplacement des piles, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien équipés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis

et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com.

Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.

Les piles doivent être mises aux déchets dans le respect de la réglementation locale.

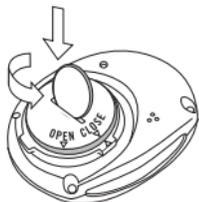
Lors de la manipulation d'une pile neuve pleinement chargée, évitez de former un circuit fermé, par exemple en touchant simultanément les deux côtés de la pile avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, tels que des pincettes. La pile risque en effet de se trouver ainsi en court-circuit, ce qui la déchargerait plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.



Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.

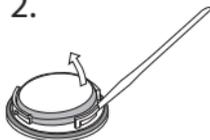
Remplacer la pile du cardio-compteur Cycle

1.



1. À l'aide d'une pièce de monnaie adaptée à la taille de la rainure du couvercle arrière, ouvrez le couvercle de la pile en appuyant légèrement et en dévissant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

2.



2. Retirez le couvercle de la pile. La pile est fixée au couvercle et doit être soulevée avec précaution à l'aide d'un petit bâtonnet ou d'une petite barre rigide de taille appropriée, comme un cure-dent.

Il est préférable d'utiliser un outil non métallique.

Retirez la pile et remplacez-la par une neuve. Veillez à ne pas endommager les fils du couvercle arrière.

3. Placez le côté négatif (-) de la pile contre le cardio-compteur Cycle et le côté positif (+) contre le couvercle.
4. Le joint d'étanchéité du couvercle de la pile est également fixé à ce dernier. Remplacez le joint d'étanchéité uniquement s'il est endommagé. Avant de fermer le couvercle de la pile, vérifiez que son

joint d'étanchéité n'est pas endommagé et qu'il est correctement placé dans sa rainure.

5. Remettez le couvercle de la pile en place et fermez-le en le vissant dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide d'une pièce de monnaie. Vérifiez que le couvercle est correctement fermé !

Remarques : Après un changement de pile, effectuez de nouveau les "Réglages de Base". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8.

8. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le cardio-compteur Cycle Polar vous permet de visualiser votre performance. Il indique votre forme ainsi que l'intensité de vos séances d'entraînement. Il mesure également la vitesse et la distance lors de la pratique du cyclisme avec un capteur de vitesse Polar. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

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.

Minimiser les risques lors des séances d'entraînement

L'entraînement peut impliquer certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, répondez aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, consultez un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

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

En plus d'une activité physique intense, des médicaments pour le cœur, la pression artérielle, les conditions psychologiques, l'asthme, la respiration, etc., ainsi que certaines boissons énergisantes, l'alcool, la nicotine et les drogues peuvent également affecter la fréquence cardiaque.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. **Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.**

Remarque ! Si vous portez un stimulateur cardiaque, vous pouvez utiliser les cardios Polar. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, aucun rapport ne laisse penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Toutefois, nous ne pouvons pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés en raison de leur diversité. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés en page 58. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois

à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

***Remarque :** L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous portez du parfum ou un insectifuge sur la peau, veillez à ce qu'il n'entre pas en contact avec le cardio ou l'émetteur.*

L'équipement d'entraînement et ses composants électroniques peuvent causer une interférence de signaux. Pour prévenir ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez l'émetteur de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez l'émetteur jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans relevés ou que le symbole du cœur ait disparu. L'interférence est souvent pire devant le panneau d'affichage de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez l'émetteur sur votre poitrine et conservez autant que possible le récepteur dans cette zone libre de toute interférence.

Si le CS100 ne fonctionne toujours pas, l'équipement peut être électriquement trop bruyant pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

9. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire si...

...l'écran d'affichage est vide ?

Si vous utilisez le Cardio / Compteur pour la première fois :

Le Cardio Cardio / Compteur est en mode économie d'énergie au départ usine. Pour activer l'appareil, appuyez deux fois sur le bouton **CENTRAL**. Le mode "Basic Settings" ("Réglages de Base") s'affiche. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8.

Si vous avez déjà utilisé le Cardio / Compteur auparavant :

L'écran passe en mode économie d'énergie si, en mode Heure, vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 5 minutes. Vous pouvez réactiver le Cardio / Compteur en appuyant sur n'importe quel bouton.

Sinon, il se peut que la pile du Cardio / Compteur ne fonctionne plus (Voir la question suivante pour plus de renseignements).

...la pile du Cardio / Compteur doit être remplacée ?

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

...le Cardio / Compteur ne répond plus aux boutons ?

Si le Cardio / Compteur ne répond plus aux boutons, réinitialisez-le. Pour le remettre à zéro, appuyez sur tous les boutons à la fois

jusqu'à ce que l'affichage se remplisse de symboles. En appuyant sur n'importe quel bouton, le Cardio / Compteur revient au mode "BASIC SET" ("Réglages de Base"). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8. Si cela ne fonctionne pas mieux, faites vérifier la pile.

Remarque : *Si vous n'appuyez sur aucun bouton après avoir réinitialisé le Cardio / Compteur, celui-ci revient à l'affichage de l'Heure au bout d'une minute.*

...l'icône s'affiche ?

Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 51.

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

...le Cardio / Compteur d'une autre personne crée des interférences ?

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

Sinon, afin d'éviter les interférences engendrées par le Cardio / Compteur de cette personne :

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

...le Cardio / Compteur ne mesure pas les calories ?

Pour mesurer les calories que vous brûlez au cours de votre séance, vous devez porter l'émetteur.

...la fréquence cardiaque, la vitesse ou la distance affichée est irrégulière ou très élevée ?

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

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées sur votre Cardio / Compteur, même après vous être éloigné de la source d'interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Comparez-les avec les données de fréquence cardiaque du Cardio / Compteur. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour plus de renseignements. Pour éviter les interférences avec un autre cycliste utilisant un Capteur de Vitesse sans fil, gardez une distance d'au moins 1 m / 3 ft entre votre Cardio / Compteur et le Capteur de Vitesse de l'autre utilisateur.

...la fréquence cardiaque ne s'affiche pas (00) ?

- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
- Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
- Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du Cardio / Compteur Polar (lignes à haute tension, téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.). Vérifiez aussi que vous n'êtes pas à proximité (1 m / 3 ft) d'autres utilisateurs de cardiofréquencesmètres, lorsque vous démarrez la recherche de la fréquence cardiaque.
- Une arythmie cardiaque ou un incident cardiaque ont pu engendrer une modification de la forme de votre signal ECG. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...la vitesse en vélo ne s'affiche pas ?

- Vérifiez que le positionnement et la distance entre le Capteur de Vitesse, l'aimant et le Cardio / Compteur sont corrects.
- Vérifiez que vous avez bien entré les réglages vélo dans votre Cardio / Compteur. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 37.
- Si 00 apparaît de façon irrégulière, ceci peut être dû à des interférences électromagnétiques temporaires dans votre environnement immédiat.
- Si 00 apparaît de façon constante, vous avez peut-être dépassé 4500 heures d'utilisation et la pile du Capteur de Vitesse est déchargée.

10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Cardio / Compteur

Matériau : Boîtier en polymère thermoplastique
Précision de la montre : Inférieure à 0,5 secondes par jour à une température de 25 °C/ 77 °F.

Précision de la fréquence cardiaque : $\pm 1 \%$ ou 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière. La fréquence cardiaque s'affiche en battements par minute (bpm) ou en % de votre fréquence cardiaque maximale.

Amplitude de la

fréquence cardiaque : 15-240

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

Nombre de fichiers d'exercice : 1 fichier d'entraînement

Affichage de la vitesse instantanée: 0 - 127 km/h ou 0 - 75 mph

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

Autonomie de la pile : En moyenne 2 ans en utilisation normale (1h/jour, 7 jours sur semaine)

Type de pile : CR 2032

Joint d'étanchéité du compartiment de la pile : OR 23.6 x 1.0 (Gomme silicone)

Emetteur

Autonomie de la pile : En moyenne 2500 heures d'utilisation

Type de pile : Pile au lithium intégrée

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

Matériau : Polyuréthane

Ceinture élastique

Matériau de la sangle : Polyuréthane

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

Capteur de Vitesse

Autonomie de la pile du Capteur de Vitesse : En moyenne 4500 heures d'utilisation
Précision : $\pm 1 \%$

Matériau : Boîtier en polymère thermoplastique

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

APPLICATIONS SYSTEME REQUISES

Application Polar UpLink

- PC
- Microsoft Windows XP/Vista/7
- Carte son
- Haut parleurs ou casque dynamiques.

Le cardio-compteur Cycle Polar CS100 applique les technologies brevetées suivantes, dont :

- Evaluation OwnZone® pour déterminer les limites de FC cible personnelles de la journée
- Transmission codée OwnCode®
- Technologie WearLink® pour mesure de fréquence cardiaque

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant (Étanche)	X				Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 30/50m (Étanche 30/50m)	X	X			Minimum requis pour la natation
Water resistant 100m (Étanche 100m)	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine

11. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux Etats-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- 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 deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.



L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions des directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/EU. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/support.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/EC de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la directive 2006/66/EC du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne.



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

12. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

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

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

FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.

Autres modèles déposés.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008. Copyright © 2005–2013 Polar Electro Oy, FI-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. Les noms et logos figurant dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de commerce de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée de Apple Inc.

Produit par :

Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100, fax +358 8 5202 300

www.polar.com

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

13. INDEX

Activation/désactivation des bips sonores	48	Remplacement des piles	51-53
Alarme de zone cible 	20	Settings (Réglages).....	31
AutoLap (Enregistrement automatique de temps intermédiaires).....	31	Témoin de faible niveau de pile 	51
AutoStart (Démarrage automatique)	39	Timers (Minuteurs)	33
Bike Set (Réglages Vélo)	39	Totals (Valeurs Cumulées).....	27
Capteur de Vitesse	7, 13	Units (Réglages des unités)	48
Chronomètre.....	19		
Éclairage.....	21		
Émetteur	15		
Enregistrement d'un exercice	16		
File (Fichier)	23		
Format 24h/12h	9		
Fonction Polar UpLink.....	49		
Fréquence cardiaque 	16-17		
Halt (Arrêt)	21		
HR _{sit} (FC _{assis})	47		
Limites de fréquence cardiaque.....	34		
LapTime full (Temps intermédiaires saturés)	20		
Mesurer la fréquence cardiaque.....	16		
Réglages de la date	43-44		
Réglages Personnels	45		
Remise à zéro du Cardio / Compteur	56		

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY