



POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

POLAR
CS500+

Manuel d'Utilisation

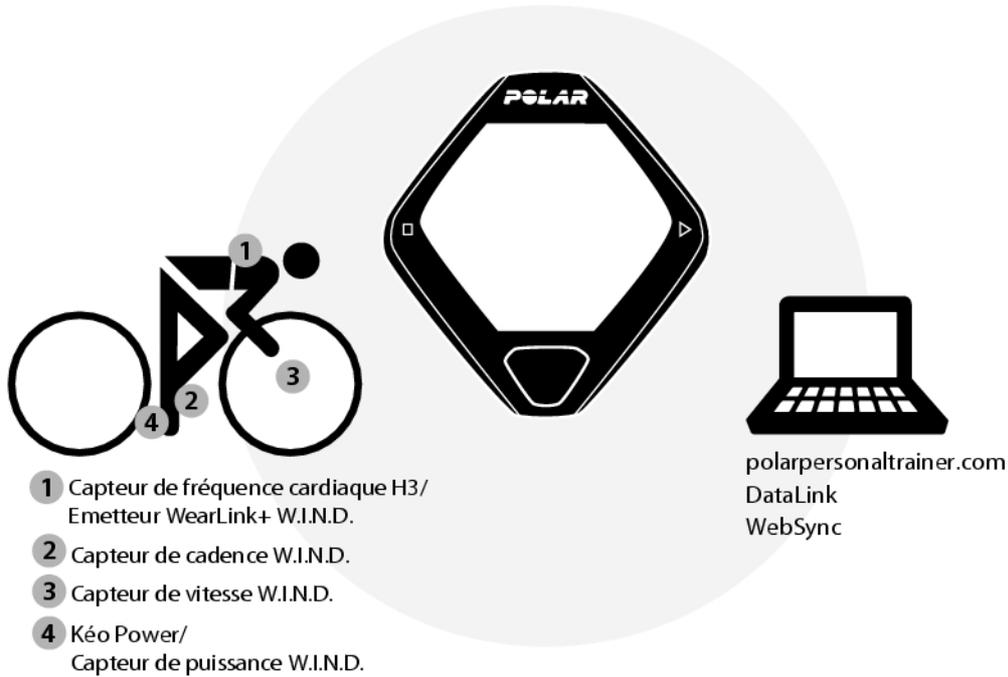
TABLE DES MATIÈRES

1. SE FAMILIARISER AVEC LE CS500+	4
2. DÉMARRAGE	7
Fonctions des boutons et structure du menu	7
Effectuer les réglages de base	8
Mesurer la taille des roues	8
Installer le support vélo Polar	8
Fixer le cardio-compteur Cycle au support vélo	9
3. S'ENTRAÎNER	10
Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place	10
Démarrer la séance	10
Informations d'entraînement	12
Définir un temps intermédiaire	13
Fonctions en mode pause	14
Arrêter l'entraînement	14
S'entraîner avec la OwnZone	15
Détermination de votre OwnZone	15
4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	17
Fichiers d'entraînement	17
Supprimer des fichiers d'entraînement	19
Cumuls	19
5. TRANSFERT DE DONNÉES	21
6. RÉGLAGES	22
Réglages cycle	22
Réglages minuteur	22
Réglages de limites de FC	23
Réglages du/des vélo(s)	23
AutoStart	23
Roue	24
Vitesse	25
Cadence	25
Puissance	25
Réglages de l'altitude	26
Réglages de la montre	26
Réglages utilisateur	27
Fréquence cardiaque maximum (FCmax)	28
Valeur de fréquence cardiaque en position assise (FCassis)	28
Réglages généraux	28
7. UTILISATION D'UN NOUVEL ACCESSOIRE	29
Détection d'un nouveau capteur de vitesse	29
Détection d'un nouveau capteur de cadence*	29
Détection d'un nouveau capteur de puissance*	29
8. UTILISER UN NOUVEL ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE	32
Détection d'un nouvel émetteur de fréquence cardiaque	32
9. INFORMATIONS IMPORTANTES	33
Entretien et Maintenance	33
Entretien de votre produit	33
Service après-vente	33
Remplacer les piles	33

Remplacer les piles du cardio-compteur Cycle	34
Précautions d'emploi	36
Interférence pendant l'entraînement	36
Minimiser les risques lors des séances d'entraînement.....	36
Caractéristiques techniques	37
Foire aux questions.....	38
Garantie Internationale Polar	40
Décharge de responsabilité.....	41
INDEX	42

1. SE FAMILIARISER AVEC LE CS500+

Félicitations pour l'achat de votre nouveau cardio-compteur Cycle Polar CS500+ ! Ce cardio-compteur Cycle constitue un système tout-en-un visant à vous guider dans votre entraînement.



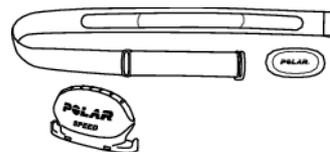
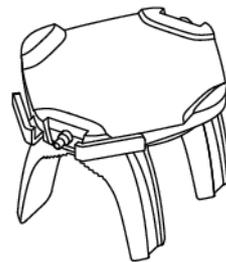
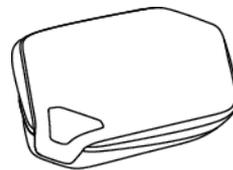
Ce manuel d'utilisation comprend des instructions complètes vous permettant de tirer le meilleur parti de votre cardio-compteur Cycle. Vous pouvez télécharger la version la plus récente de ce manuel sur www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Le **cardio-compteur Cycle Polar CS500+** vous indique toutes les données dont vous avez besoin pour améliorer vos performances à vélo et vous permet également d'enregistrer vos données pour les analyser ultérieurement. Le nouvel écran OVERSIZE garantit une parfaite lisibilité des informations d'entraînement en toutes conditions. La nouvelle technologie ROCKER SWITCH vous permet une manipulation simplifiée et sûre, même à grande vitesse.

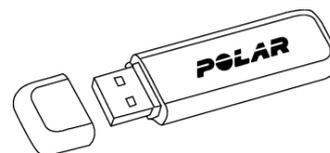
Le cardio-compteur Cycle peut être facilement fixé à la potence ou au guidon de votre vélo grâce au nouveau **support vélo Polar Dual Lock**. Les pièces métalliques du support vélo ont été redessinées, de manière à garantir la fixation du cardio-compteur Cycle.

Confortable, l'**émetteur de fréquence cardiaque Polar H3** envoie le signal de fréquence cardiaque au cardio-compteur Cycle avec la précision d'un ECG. L'émetteur de fréquence cardiaque se compose d'une ceinture et d'un connecteur.

Le **capteur de vitesse™ Polar CS W.I.N.D.** mesure sans fil la distance, ainsi que vos vitesses réelle, moyenne et maximum.



Transférez des données depuis votre cardio-compteur Cycle vers polarpersonaltrainer.com grâce à **Polar DataLink**, la nouvelle interface Polar de transfert des données. Il vous suffit de brancher votre DataLink sur le port USB de votre ordinateur pour que celui-ci détecte votre cardio-compteur Cycle avec la technologie W.I.N.D.



Le service Web **polarpersonaltrainer.com** est adapté à vos objectifs d'entraînement. Il vous permet d'effectuer les opérations suivantes :

- stocker vos fichiers d'entraînement pour un suivi à long terme
- analyser et suivre votre progression dans les moindres détails, y compris des renseignements sur l'altitude avec une représentation graphique de la tendance
- analyser l'intensité d'entraînement et le temps de récupération nécessaire grâce à la fonctionnalité de charge d'entraînement
- optimiser votre entraînement à l'aide des programmes d'entraînement Polar
- défier vos amis autour de compétitions sportives virtuelles et interagir avec d'autres mordus de sport



Le **logiciel Polar WebSync 2.4** (ou version ultérieure) permet d'effectuer les opérations suivantes :

- synchroniser et transférer des données entre votre cardio et polarpersonaltrainer.com
- affiner les réglages de votre cardio-compteur Cycle et personnaliser l'écran, par exemple avec votre propre logo
- régler les sons d'entraînement, un tour automatique et un rappel afin de vous rappeler de boire, de manger ou d'effectuer d'autres actions importantes pendant l'entraînement
- sélectionner l'équipement (vélo) utilisé pour la pratique du sport et régler les capteurs disponibles pour cet équipement
- personnaliser l'affichage de votre cardio-compteur Cycle pour afficher les informations de votre choix pendant l'entraînement

 *Vous pouvez télécharger le logiciel WebSync sur www.polarpersonaltrainer.com.*

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.

Pour visionner des didacticiels vidéo, accédez à http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

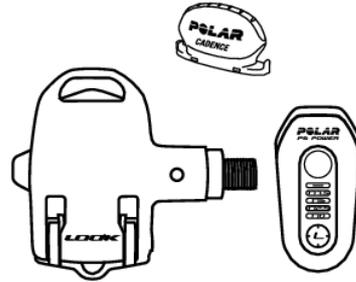
Accessoires Polar disponibles

Grâce aux accessoires Polar, vous pouvez améliorer l'expérience et analyser plus précisément vos performances.

FRANÇAIS

Le **capteur de cadence™ Polar CS W.I.N.D.** mesure sans fil votre cadence réelle et moyenne, également appelée fréquence de pédalage, en révolutions par minute.

Le système **Polar LOOK Kéo Power** mesure sans fil la puissance exprimée en watts et la cadence.

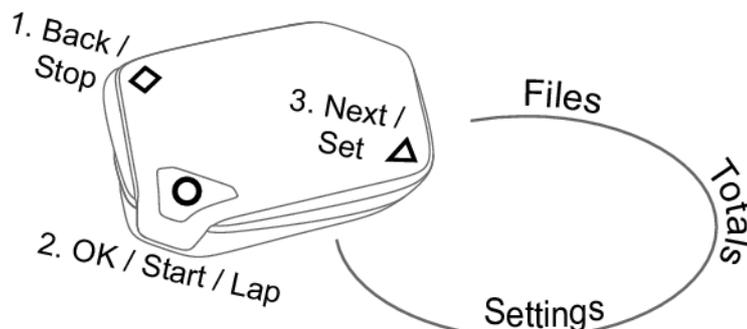


i Les données provenant de tous les capteurs compatibles et de l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H3 sont envoyées sans fil vers le cardio-compteur Cycle via la technologie W.I.N.D. 2,4 GHz de Polar. Les interférences sont ainsi supprimées lors de votre entraînement.

2. DÉMARRAGE

Fonctions des boutons et structure du menu

Le cardio-compteur Cycle comporte trois boutons facilement maniables. Chacun est doté de différentes fonctionnalités.

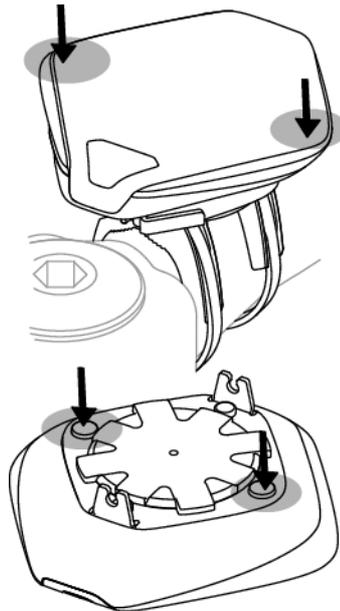


1. □ BACK / STOP (RETOUR / ARRÊT)	2. ○ OK / START / LAP / RESET (OK / DEMARRER / TEMPS INTERMÉDIAIRE / REINITIALISER)	3. ▷ NEXT / SET (SUIVANT / REGLER)
<ul style="list-style-type: none"> • Quitter le menu • Revenir au niveau précédent • Laisser les réglages à l'identique • Annuler les sélections • Appuyer longuement pour retourner au mode horaire depuis n'importe quel mode • Appuyer longuement depuis le mode horaire pour passer en mode d'économie d'énergie • Activer le cardio-compteur cycle en appuyant 3 secondes sur le bouton en mode économie d'énergie 	<ul style="list-style-type: none"> • Valider les sélections • Commencer une séance d'entraînement • Définir un temps intermédiaire • Réinitialiser le cumul des valeurs • Activer le cardio-compteur cycle en appuyant 3 secondes sur le bouton en mode économie d'énergie 	<ul style="list-style-type: none"> • Passer à l'affichage ou au menu suivant • Changer de vélo en appuyant longuement depuis le mode horaire • Ajuster une valeur sélectionnée • Activer le cardio-compteur cycle en appuyant 3 secondes sur le bouton en mode économie d'énergie

i Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant cinq minutes depuis le mode horaire, le cardio-compteur Cycle passe automatiquement en mode économie d'énergie (écran vide). Vous pouvez alors réactiver le cardio-compteur Cycle en appuyant sur n'importe quel bouton.

Vous pouvez utiliser les boutons □ et ▷ de deux façons différentes :

1. si le cardio-compteur Cycle est monté sur la potence ou le guidon, appuyez doucement à gauche ou à droite du cardio-compteur Cycle.
2. Si vous tenez le cardio-compteur Cycle dans votre main, utilisez les boutons situés à l'arrière du cardio-compteur Cycle.



Effectuer les réglages de base

Avant d'utiliser votre cardio-compteur Cycle pour la première fois, personnalisez vos réglages de base. Paramétrez les données le plus précisément possible, de manière à obtenir les commentaires adaptés à votre performance.

Pour régler les données, utilisez SET (REGLER) puis validez en cliquant sur OK. Maintenez enfoncé SET (REGLER) pour que les valeurs défilent plus rapidement.

Activez votre compteur en appuyant sur n'importe quelle bouton durant trois secondes. **Basic SET** s'affiche. Appuyez sur START (DEMARRER) puis paramétrez les données suivantes :

1. **Time set** (Réglage de l'heure) : Sélectionnez **12h** ou **24h**. Avec le format **12h**, sélectionnez **AM** ou **PM**. Entrez l'heure.
2. **Date set** (Réglage de la date) : Entrez la date.
3. **Unit** (Unité) : Sélectionnez les unités métriques (**kg/cm**) ou impériales (**lb/ft**).
4. **Weight** (Poids) : Entrez votre poids.
5. **Height** (Taille) : Entrez votre taille. Pour le format LB/FT, saisissez d'abord les pieds (ft) puis les pouces (lb).
6. **Birthday** (Date de naissance) : Entrez votre date de naissance.
7. **Sex** (Sexe) : Sélectionnez **Male** (Homme) ou **Female** (Femme).
8. **Settings DONE** (Réglages effectués) s'affiche. Appuyez sur BACK (RETOUR) pour modifier les réglages jusqu'à revenir au réglage souhaité. Pour accepter les réglages, appuyez sur OK. Le cardio-compteur Cycle bascule alors en mode horaire.

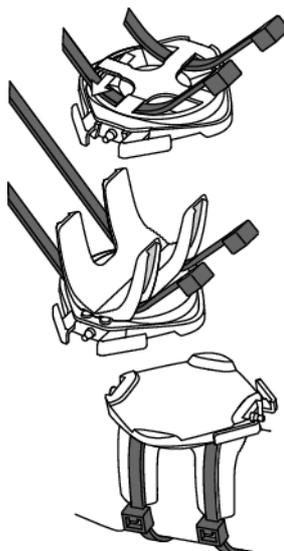
Mesurer la taille des roues

Avant de commencer l'entraînement, réglez la taille de roue de votre vélo dans le cardio-compteur Cycle. Pour plus d'informations, reportez-vous à la rubrique Réglages du/des vélo(s) (page 23).

Installer le support vélo Polar

Vous pouvez installer le support vélo sur la potence ou à gauche/droite du guidon.

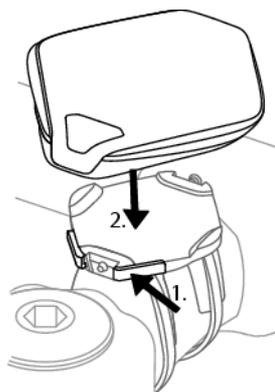
1. Enfilez deux serre-câbles dans le support vélo comme l'indique le schéma. Si vous souhaitez installer le support vélo sur le guidon, enfilez les serre-câbles dans le sens contraire.
2. Insérez la partie en caoutchouc dans le support vélo. Assurez-vous que celui-ci est bien dans son étui.
3. Placez la partie en caoutchouc et le support vélo sur la potence/le guidon puis ajustez les serre-câbles autour de la potence/du guidon. Fixez fermement le support vélo. Coupez les serre-câbles qui dépassent.



Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Fixer le cardio-compteur Cycle au support vélo

1. Appuyez sur le bouton de libération puis placez le cardio-compteur Cycle sur le support vélo.
2. Relâchez le bouton pour fixer le cardio-compteur Cycle sur le support vélo. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que le cardio-compteur Cycle est solidement fixé.



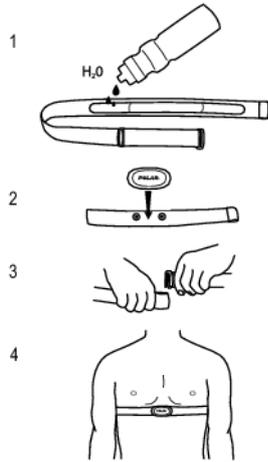
Pour détacher le cardio-compteur Cycle du support vélo, appuyez sur le bouton de libération, puis retirez-le du support vélo.

Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

3. S'ENTRAÎNER

Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place

Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place afin de mesurer la fréquence cardiaque.



1. Humidifiez l'électrode de la ceinture.

i Dans des conditions d'effort intense, par exemple lors d'événements longs, nous recommandons d'utiliser une lotion de conduction pour électrodes ou du gel pour améliorer le contact. Il faut impérativement nettoyer l'émetteur de fréquence cardiaque avec soin après avoir utilisé de la lotion ou du gel.

2. Fixez le connecteur à la ceinture.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.

i Après chaque utilisation, détachez le connecteur de la ceinture pour optimiser la durée de vie de la pile. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile. Pour obtenir des instructions de lavage plus détaillées, reportez-vous à *Entretien et Maintenance* (page ?).

Pour visionner un didacticiel vidéo, accédez à http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

i L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H3 peut être utilisé avec des vêtements dotés d'électrodes à structure textile souple intégrées. Humidifiez les zones d'électrode de l'appareil. Fixez le connecteur de l'émetteur de fréquence cardiaque directement sur l'appareil sans la ceinture en veillant à ce que le logo Polar du connecteur soit à l'endroit.

Démarrer la séance

Fixez le cardio-compteur Cycle sur le support vélo puis activez-le en appuyant longtemps sur le bouton.

En mode horaire, le cardio-compteur Cycle commence automatiquement à détecter votre fréquence cardiaque.



Le nombre indiqué en haut à gauche de l'écran indique le vélo utilisé. Le vélo que vous avez utilisé lors de la séance d'entraînement est automatiquement sélectionné. Pour changer de vélo, appuyez longuement sur NEXT (SUIVANT) depuis le mode horaire.



Si vous avez activé la fonction AutoStart, le cardio-compteur Cycle lance automatiquement l'enregistrement de la séance d'entraînement lorsque vous commencez à pédaler. Pour plus d'informations sur la fonction AutoStart, reportez-vous à la rubrique Réglages du/des vélo(s) (page 23). Si vous n'avez pas activé la fonction AutoStart, appuyez sur START (DEMARRER) pour lancer l'enregistrement.

Vous pouvez simultanément visualiser trois lignes d'informations d'entraînement. Appuyez sur NEXT (SUIVANT) pour visualiser les affichages suivants :



Reportez-vous à la section Informations d'entraînement (page 12) pour obtenir des descriptions détaillées sur les informations à l'écran.

Distance alternant avec la **distance du temps intermédiaire** (possible au terme d'un temps intermédiaire au minimum).

Vitesse
Fréquence cardiaque et Cadence



Vitesse moyenne
Vitesse
FC moyenne et Cadence



Vitesse
Chronomètre
Fréquence cardiaque et Cadence



Heure d'arrivée
Heure du jour
Fréquence cardiaque et Cadence



Limites de FC
Heure dans la zone cible
Fréquence cardiaque et Cadence



Calories
Dépense calorique par heure
Fréquence cardiaque et Cadence



Altitude
Inclinomètre
Température et Cadence



Distance parcourue
Vitesse / Puissance
Fréquence cardiaque et Cadence

i Réglez le cardio-compteur Cycle de manière à parcourir automatiquement les affichages en maintenant enfoncé NEXT (SUIVANT). Désactivez le défilement automatique en appuyant sur NEXT (SUIVANT).

Informations d'entraînement

Informations affichées	Description
Altitude	Altitude actuelle en mètres / pieds
Heure d'arrivée	En réglant la distance que vous allez parcourir, le cardio-compteur Cycle estime votre heure d'arrivée selon votre vitesse de pédalage. Pour plus d'informations, reportez-vous à la rubrique Réglages cycle (page ?). Si la fonction de distance de course est désactivée, la vitesse est affichée à la place de l'heure d'arrivée.
FC moyenne	Votre FC moyenne lors de la séance d'entraînement est affichée par un voyant qui vous indique si votre FC augmente ou diminue.
Vitesse moyenne	Votre vitesse de pédalage moyenne lors de la séance d'entraînement est affichée par un voyant qui vous indique si la vitesse augmente ou diminue (capteur de vitesse CS W.I.N.D.Polar requis).
Cadence	Votre fréquence de pédalage en tours par minute (capteur de cadence CS W.I.N.D. Polar requis)
Calories	Calories brûlées jusqu'à présent. Le cumul de calories démarre lorsque votre FC s'affiche.
Dépense calorique par heure	Taux de dépense calorique par heure
Distance	Distance parcourue jusqu'à présent (capteur de vitesse CS W.I.N.D. Polar requis)
Fréquence cardiaque	Votre FC actuelle

Informations affichées	Description
Limites de fréquence cardiaque	<p>Limite de FC minimum et maximum. Le symbole du coeur se déplace à gauche ou à droite suivant votre FC. Si le symbole n'est pas visible, votre fréquence cardiaque se trouve en dehors des limites. L'alarme vous aide à rester dans les limites fixées.</p> <p> <i>Vous pouvez désactiver l'alarme en désactivant le son dans les réglages généraux. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages généraux (page 28)</i></p>
Inclinomètre	Côte / pente en pourcentage et degrés. Estimation sous forme numérique de la côte ou de la pente parcourue pour vous aider à ajuster vos efforts en conséquence.
Distance intermédiaire	Distance intermédiaire (capteur de vitesse CS W.I.N.D. Polar requis)
Puissance	Puissance exprimée en watts (Polar LOOK Kéo Power en option requis)
Vitesse	Vitesse actuelle (capteur de vitesse CS W.I.N.D. Polar requis)
Chronomètre	Durée totale de la séance d'entraînement jusqu'ici
Température	Température actuelle
Temps passé dans la zone	Temps d'entraînement dans les limites de FC
Heure du jour	Heure du jour
Distance parcourue	Distance entre les points A et B. Utilisez cette fonction pour mesurer la distance entre deux points sur le parcours (capteur de vitesse™ CS W.I.N.D. Polar requis). La distance de parcours peut être réinitialisée en mode pause.

Définir un temps intermédiaire

Définissez un temps intermédiaire en appuyant sur LAP (TEMPS INTERMEDIAIRE). Les informations suivantes s'affichent :



Temps intermédiaire indique le temps intermédiaire écoulé.
Fréquence cardiaque / numéro de temps intermédiaire



Temps total se rapporte au temps écoulé depuis le début de la séance d'entraînement et jusqu'à l'enregistrement du dernier temps intermédiaire.
FC moyenne (calculée dès le début du temps intermédiaire)

Si vous avez activé la fonction de temps intermédiaire automatique, votre cardio-compteur Cycle enregistre automatiquement les temps intermédiaires quand vous atteignez la distance prévue. Pour plus d'informations, reportez-vous à la rubrique Réglages cycle (page 22).

Fonctions en mode pause

Pour mettre en pause la séance d'entraînement, appuyez sur STOP (ARRÊT).

En mode pause, vous pouvez sélectionner :

- **Continue** (Continuer) pour poursuivre l'enregistrement de l'entraînement.
- **Exit** (Quitter) pour arrêter définitivement l'enregistrement.
- **Summary** (Résumé) pour obtenir un résumé des informations d'entraînement. Les informations suivantes s'affichent :
 - **Exe. Time** (Temps d'ex.) : Durée de la séance d'entraînement enregistrée et FC moyenne
 - **Limits** (Limites) : Limites de FC utilisées lors de la séance d'entraînement (avec limites définies)
 - **In zone** (Dans zone) : Temps passé dans la zone de FC cible
 - **Kcal/ %Fat** (%graisse) : Calories brûlées lors de la séance d'entraînement et pourcentage de graisse
 - **Speed** (Vitesse) : vitesse moyenne
 - **Cadence** : cadence moyenne
 - **Distance** : distance parcourue
 - **Ride Time** (Temps de parcours) : temps parcouru. Par exemple, si vous arrêtez de pédaler sans interrompre la séance d'entraînement, le chronomètre s'arrêtera automatiquement, mais la durée de la séance d'entraînement continuera à défiler.
Si la fonction AutoStart est active, les durées d'entraînement et de pédalage sont identiques, car le cardio-compteur Cycle démarre et arrête automatiquement l'enregistrement quand vous commencez ou arrêtez de pédaler.
 - **Power** (Puissance) : puissance moyenne
 - **Ascent** (Ascension) : ascension en mètres / pieds
 - **Altitude** : altitude moyenne
- **Sound** (Audio) pour régler les sons **OFF** (Désactivé), **Soft** (Léger), **Loud** (Fort) ou **Very loud** (Très fort).
- **Reset TRIP** (Réinitialiser PARCOURS) pour réinitialiser une distance. Confirmer en appuyant sur OK.
- **Auto SCROLL** (DEFILEMENT automatique) pour que l'ordinateur fasse défiler les vues automatiquement.
- **Sensor SEARCH** (RECHERCHE de capteur) pour rechercher des données WearLink, Vitesse, Cadence* et Puissance*, si le signal disparaît en cours de séance d'entraînement en raison d'interférences.

Arrêter l'entraînement

Appuyez sur STOP (ARRÊT) pour mettre en pause la séance d'entraînement. **Continue** (Continuer) s'affiche.

Rappuyez sur STOP (ARRÊT).

Après utilisation, détachez le connecteur de la ceinture. Conservez l'émetteur de fréquence cardiaque sec

et propre.

Pour obtenir des informations complètes sur l'entretien et la maintenance, reportez-vous à Entretien et Maintenance (page 33).

S'entraîner avec la OwnZone

Votre cardio-compteur Cycle détermine automatiquement votre zone d'intensité d'entraînement individuelle, optimale et sans risque, votre OwnZone. La OwnZone, fonction exclusive de Polar définit votre zone d'intensité cible personnelle pour un entraînement aérobie. La fonction vous accompagne dans votre échauffement, en prenant en compte votre condition physique et mentale du jour. Pour la plupart des adultes, La OwnZone correspond à environ 65-85% de la FC max.

Ecouter et interpréter les signaux que votre corps envoie lors de l'exercice physique est impératif pour rester en forme. Etant donné que les habitudes d'échauffement diffèrent selon les types d'entraînement, et comme votre condition physique et mentale peut aussi varier d'un jour à l'autre (à cause du stress ou d'une maladie passagère), utiliser la fonction OwnZone à chaque séance vous garantit la zone de FC la plus efficace pour ce type d'entraînement.

La OwnZone peut être déterminée en 1 à 5 minutes pendant la période d'échauffement. L'idée consiste à commencer l'entraînement progressivement et sans forcer, puis d'augmenter graduellement l'intensité et la FC. La OwnZone est prévue pour des gens en bonne santé. Certaines conditions de santé peuvent faire échouer la détermination de la OwnZone en fonction de la variabilité de FC. Ces conditions incluent la pression sanguine élevée, l'arythmie cardiaque et certains médicaments.

Avant de commencer à déterminer votre OwnZone, veillez à ce que :

- vos réglages utilisateur soient corrects.
- La fonction OwnZone soit activée. Reportez-vous à la rubrique Réglages de limites de FC (page 23) pour en savoir plus. Le cardio-compteur Cycle détermine automatiquement votre OwnZone chaque fois que vous commencez l'entraînement si la fonction OwnZone est activée.

Détermination de votre OwnZone

Votre OwnZone est déterminée en cinq étapes. Si les sons sont activés, un bip indiquera la fin de chaque étape.

1. Portez l'émetteur de fréquence cardiaque conformément aux instructions. Démarrez en mode horaire et appuyez sur START (DEMARRER).
2. **OZ** > s'affiche et la détermination de OwnZone commence. Pédalez ou marchez à vitesse réduite pendant 1 min. Gardez votre FC en dessous de 100 bpm/ 50 %_{max} lors de cette première étape.
3. **OZ** >> Pédalez ou marchez à vitesse normale pendant 1 min. Augmentez progressivement votre FC d'env. 10 bpm/ 5%_{max}.
4. **OZ** >>> Pédalez ou marchez à vitesse soutenue pendant 1 min. Augmentez progressivement votre FC d'env. 10 bpm/ 5%_{max}.
5. **OZ** >>> Pédalez vigoureusement ou trottez pendant 1 min. Augmentez progressivement votre FC d'env. 10 bpm/ 5%_{max}.
6. **OZ** >>> Pédalez vigoureusement ou courez pendant 1 min. Augmentez progressivement votre FC d'env. 10bpm/ 5%_{max}.

Quand vous entendrez deux bips consécutifs, c'est que votre OwnZone a été déterminée.

OwnZone Updated (OwnZone mise à jour) et la FC s'affichent. La zone est affichée en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de FC maximale (FC%), selon vos réglages.

Si la détermination de la OwnZone n'a pas réussi, votre OwnZone précédemment enregistrée sera réutilisée et **OwnZone** apparaîtra avec des limites sur l'affichage. Si la OwnZone n'a pas été déterminée auparavant, les limites en fonction de l'âge sont automatiquement utilisées.

Vous pouvez alors poursuivre votre séance d'entraînement. Essayez de rester dans les limites de la zone de FC donnée pour maximiser les bénéfices d'entraînement. Le temps écoulé utilisé pour la détermination de la OwnZone est inclus dans votre temps d'entraînement enregistré.

FRANÇAIS

Autrement, pour ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser la OwnZone précédemment déterminée, appuyez sur STOP (ARRET) à tout moment du processus.

Redéterminez votre OwnZone quand :

- vous changez d'environnement ou de mode d'entraînement.
- vous vous entraînez pour la première fois après avoir arrêté une semaine.
- vous n'avez pas récupéré de la séance d'entraînement précédente ou si vous ne vous sentez pas bien ou stressé.
- ou après avoir modifié vos réglages utilisateur.

4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Fichiers d'entraînement

Vous pouvez visualiser les informations détaillées de vos séances d'entraînement à partir de **FILES** (FICHIERS).

1. En mode horaire, appuyez sur NEXT (SUIVANT). **FILES** (FICHIERS) s'affiche.
2. Appuyez sur START (DEMARRER) pour consulter les informations suivantes :
 - date et heure auxquelles la séance d'entraînement a commencé.
 - Numéro du fichier d'entraînement (plus le numéro est élevé et plus le fichier est récent).
3. Pour parcourir les fichiers, utilisez NEXT (SUIVANT).
4. Pour afficher les informations enregistrées dans un fichier donné, appuyez sur OK.
5. Utilisez NEXT (SUIVANT) pour consulter les informations suivantes :

Informations affichées	Informations affichées
Exe. Time (Temps d'ex.)	Durée de la séance d'entraînement. Les FC moyenne et max. alternent à l'écran.
Limits (Limites)	Limites de FC max. et min. atteintes lors de la séance d'entraînement (si limites définies).
In Zone (Dans zone)	Le temps passé In Zone (Dans zone) et la zone de FC Above (Au-dessus) et Below (En dessous) alternent à l'écran.
Kcal/ % Fat (%Graisse)	Calories brûlées pendant la séance et pourcentage de graisse.
Distance	Distance parcourue.
Speed (Vitesse)	Vitesse maximum et moyenne.
Cadence	cadence maximum et moyenne.
Power (puissance)	Puissance maximum et moyenne.
Ride Time (Durée du parcours)	Durée du parcours : par exemple, si vous arrêtez de pédaler sans interrompre la séance d'entraînement, le chronomètre s'arrêtera automatiquement, mais la durée de la séance d'entraînement continuera à défiler. Si la fonction AutoStart est activée, les durées d'entraînement et de pédalage sont identiques, car le cardio-compteur Cycle démarre et arrête automatiquement l'enregistrement quand vous commencez ou arrêtez de pédaler.

Informations affichées	Informations affichées
Alt./Temp	Altitude maximum Température
	<p>Pour afficher d'autres informations calculées à partir des données de l'altimètre, appuyez sur OK.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inclinaison (Inclinaison) (inclinaison maximum affichée en degrés et en pourcentage) • Déclinaison (Déclinaison) (déclinaison maximum affichée en degrés et en pourcentage) • Altitude (altitude minimum) • Ascension (ascension en mètre / pieds) • Descente (descente en mètre / pieds)
LAPS (TEMPS INTERMÉDIAIRES)	<p>Nombre de tours intermédiaires enregistrés</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pour afficher le meilleur tour intermédiaire, appuyez sur START (DÉMARRER). Le tour intermédiaire le plus rapide et le nombre de tours intermédiaires sont affichés. 2. Pour afficher le temps intermédiaire moyen, appuyez sur OK. Le temps intermédiaire moyen est affiché. Appuyez sur OK. 3. Passez d'un tour à l'autre avec NEXT (SUIVANT). Vous pouvez voir le numéro de temps intermédiaire en bas à droite. Pour consulter des informations détaillées sur un temps intermédiaire déterminé, appuyez sur OK. Les données de temps intermédiaire suivantes s'affichent : <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse • Cadence • Distance • Puissance • Alt./Temp. • Ascension • Descente • Inclinaison • Déclinaison

Informations affichées	Informations affichées
A. LAPS (TEMPS INT. M.)	<p>Nombre de tours intermédiaires enregistrés</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pour afficher le meilleur tour intermédiaire, appuyez sur START (DÉMARRER). Le tour intermédiaire le plus rapide et le nombre de tours intermédiaires sont affichés. 2. Pour afficher le temps intermédiaire moyen, appuyez sur OK. Le temps intermédiaire moyen est affiché. Appuyez sur OK. 3. Passez d'un tour à l'autre avec NEXT (SUIVANT). Vous pouvez voir le numéro de temps intermédiaire en bas à droite. Pour consulter des informations détaillées sur un temps intermédiaire déterminé, appuyez sur OK. Les informations de temps intermédiaire suivantes s'affichent : <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse • Cadence • Distance • Puissance • Alt./Temp. • Ascension • Descente • Inclinaison • Déclinaison

Supprimer des fichiers d'entraînement

La mémoire de fichiers d'entraînement est pleine une fois la *durée d'enregistrement* maximale ou le *nombre maximal de fichiers* atteint. Pour plus d'informations sur les valeurs limites, reportez-vous à Caractéristiques techniques (page 37).

Une fois la mémoire de fichiers d'entraînement pleine, le fichier d'entraînement le plus ancien est remplacé par le plus récent. Pour enregistrer le fichier d'entraînement plus longtemps, transférez-le sur le service Web de Polar à l'url www.polarpersonaltrainer.com. Pour en savoir plus, reportez-vous à la rubrique Transfert de données (page 21).

1. Pour supprimer un fichier d'entraînement, allez dans **FILES** (FICHIERS). Appuyez sur NEXT (SUIVANT) jusqu'à ce que **Delete FILE** (Supprimer FICHIER) s'affiche. Appuyez sur OK.
2. La date et l'heure auxquelles la séance d'entraînement a commencé et le numéro du fichier d'entraînement s'affichent.
3. Pour parcourir les fichiers, utilisez NEXT (SUIVANT). Pour sélectionner un fichier à supprimer, appuyez sur OK.
4. **Are You SURE?** (Êtes-vous sûr ?) s'affiche. Pour supprimer le fichier, appuyez sur OK. Pour annuler la suppression du fichier, appuyez sur BACK (RETOUR) jusqu'à ce que le cardio-compteur Cycle repasse en mode horaire.

Cumuls

TOTALS (CUMULS) inclut des informations cumulées enregistrées lors de vos séances d'entraînement depuis la dernière réinitialisation. Utilisez des cumuls de valeurs comme suivi saisonnier ou mensuel des données d'entraînement. Les valeurs sont automatiquement mises à jour quand l'enregistrement d'une séance d'entraînement est arrêté.

En mode horaire, appuyez sur NEXT (SUIVANT) jusqu'à ce que **TOTALS** (CUMULS) s'affiche. Appuyez sur START (DÉMARRER). Utilisez NEXT (SUIVANT) pour parcourir les informations suivantes :

- **Trip** (Parcours) : distance parcourue cumulée et date à laquelle le cumul a commencé.

FRANÇAIS

- **Distance 1** : distance cumulée avec le vélo 1 et date à laquelle le cumul a commencé.
- **Distance 2** : distance cumulée avec le vélo 2 et date à laquelle le cumul a commencé.
- **Distance 3** : distance cumulée avec le vélo 3 et date à laquelle le cumul a commencé.
- **Distance** : distance cumulée des trois vélos et date à laquelle le cumul a commencé.
- **Odometer** (Odomètre) : distance cumulée et date à laquelle le cumul a commencé (réinitialisation impossible).
- **Ride Time** (Temps de pédalage) : durée de parcours totale cumulée et date à laquelle le cumul a commencé.
- **Total Time** (Durée totale) : durée totale cumulée et date à laquelle le cumul a commencé.
- **Total Kcal** (Kcal totales) : calories totales et date à laquelle le cumul a commencé.
- **Ascent** (Ascension) : ascension cumulée et date à laquelle le cumul a commencé.
- **Descent** (Descente) : descente cumulée et date à laquelle le cumul a commencé.
- **Reset ALL?** (TOUT réinitialiser) : Pour réinitialiser toutes les valeurs totales, appuyez sur START (DEMARRER). **Reset? ALL** (TOUT réinitialiser) s'affiche. Appuyez sur OK. **Are You SURE?** (Etes-vous sûr ?) s'affiche. Pour confirmer la réinitialisation, appuyez sur OK. Pour annuler la réinitialisation, appuyez sur STOP (ARRET).

Pour réinitialiser un cumul de valeur, sélectionnez la valeur que vous souhaitez réinitialiser en appuyant sur START (DEMARRER). **Reset?** (Réinitialiser ?) s'affiche. Appuyez sur OK. **Are You SURE?** (Etes-vous sûr ?) s'affiche. Pour confirmer la réinitialisation, appuyez sur OK. Pour annuler la réinitialisation, appuyez sur STOP (ARRET).

5. TRANSFERT DE DONNÉES

Pour un suivi à long-terme, vous pouvez sauvegarder tous vos fichiers d'entraînement dans votre agenda personnel sur le service Web polarpersonaltrainer.com. Vous aurez ainsi la possibilité de visualiser des informations détaillées sur votre entraînement pour mieux le comprendre. Grâce à DataLink* de Polar, il est plus facile de transférer des fichiers d'entraînement vers le service Web.

Comment transférer des données :

1. Enregistrez-vous sur polarpersonaltrainer.com.
 2. Téléchargez et installez le logiciel gratuit WebSync de Polar sur votre ordinateur depuis la section Téléchargements de polarpersonaltrainer.com.
 3. Le logiciel WebSync est automatiquement activé quand la case "Launch the Polar WebSync" (Lancer WebSync de Polar) est cochée au terme de l'installation.
 4. Branchez votre DataLink sur le port USB de l'ordinateur et activez votre cardio-compteur Cycle en appuyant longuement  sur le bouton.
 5. Suivez le processus de transfert de données et les instructions pour télécharger les données avec le logiciel WebSync à l'écran. Pour plus d'instructions sur le transfert de données, consultez l'aide de WebSync.
- A l'avenir, pour transférer des données, suivez les étapes 4 et 5 ci-dessus.

 *Détachez l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine avant le transfert de données.*

* Polar DataLink en option requis.

6. RÉGLAGES

Réglages cycle

Dans les réglages cycle, vous pouvez activer ou désactiver les fonctions suivantes :

Reminder (Rappel) : ce réglage s'affiche uniquement si vous avez activé la fonction de rappel dans polarpersonaltrainer.com via WebSync. Vous pouvez utiliser ce rappel pour indiquer quand vous devez boire ou manger pour pouvoir accomplir votre entraînement.

Target dist. (distance cible) : définissez une distance que vous allez parcourir et le cardio-compteur Cycle estimera votre heure d'arrivée selon votre vitesse de pédalage.

A. Lap (Temps intermédiaire automatique) : réglez une distance pour le temps intermédiaire automatique et le cardio-compteur Cyle enregistrera les informations de temps intermédiaire chaque fois que vous accomplissez cette distance. Par exemple, si vous définissez 1km/mi, le cardio-compteur Cycle enregistrera les informations de temps intermédiaire tous les kilomètres ou miles.

Pour consulter et modifier les réglages cycle, sélectionnez **Settings** (Réglages) > **Cycling SET** (REGLAGE cycle).

L'écran affiche :	Pour régler la valeur clignotante, appuyez sur SET (REGLER)	Pour accepter la valeur, appuyez sur OK
Reminder (Rappel)	Activer ou désactiver le rappel (ON/OFF).	OK
Target dist. (Dist. cible)	1. Activer ou désactiver la fonction de distance cible (ON/OFF). 2. Régler la distance.	OK
A. Lap (Temps int. auto.)	1. Activer ou désactiver la fonction de temps intermédiaire automatique (ON/OFF). 2. Régler la distance.	OK

Réglages minuteur

Votre cardio-compteur cycle est équipé de deux minuteurs alternatifs. Les minuteurs fonctionnent pendant l'enregistrement de la séance.

Vous pouvez utiliser les minuteurs comme outil d'entraînement par intervalles, par exemple, pour vous indiquer quand passer d'un effort intense à un effort plus modéré et vice-versa.

Pour consulter et modifier les réglages de minuteur, sélectionnez **Settings** (Réglages) > **Timer SET** (REGLAGE minuteur).

L'écran affiche :	Pour régler la valeur clignotante, appuyez sur SET (REGLER)	Pour accepter la valeur, appuyez sur OK
Timer 1 (Minuteur 1)	1. Activer ou désactiver le Timer 1 (Minuteur 1) (ON/OFF). 2. Si vous souhaitez activer le minuteur, réglez les minutes et les secondes.	OK

L'écran affiche :	Pour régler la valeur clignotante, appuyez sur SET (REGLER)	Pour accepter la valeur, appuyez sur OK
Timer 2 (Minuteur 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Activer ou désactiver le Timer 2 (Minuteur 1) (ON/OFF). 2. Si vous souhaitez activer le minuteur, réglez les minutes et les secondes. 	OK

Réglages de limites de FC

Sélectionnez leur type dans les réglages de limites de FC :

- **Limites manuelles** : Créez une zone de FC cible en réglant les limites de FC max. et min. manuellement.
- **OwnZone** : Le cardio-compteur Cycle détermine automatiquement une zone d'intensité d'entraînement personnalisée et donc sans risque. Pour en savoir plus sur l'OwnZone, reportez-vous à la rubrique S'entraîner avec la OwnZone (page 15).
- **Off** : vous pouvez aussi désactiver les limites de FC. Dans ce cas, aucune limite de FC n'est utilisée pendant une séance d'entraînement et aucune valeur de FC cible n'est calculée dans **Summary** (Résumé) ou **Files** (Fichiers).

Pour consulter et modifier les réglages de limites de FC, sélectionnez **Settings** (Réglages) > **Limits SET** (REGLAGE des limites).

L'écran affiche :	Pour régler la valeur clignotante, appuyez sur SET (REGLER)	Pour accepter la valeur, appuyez sur OK
HR (FC) / HR% (FC%) MODE	Sélectionnez la fréquence cardiaque affichée en battements par minute (FC) ou en % de votre fréquence cardiaque maximum (FC%)	OK
TYPE	Sélectionnez Manual , (Manuel) OwnZone ou Off .	Appuyez sur OK (si vous avez désactivé la fonction ou activé la OwnZone, le cardio-compteur Cycle revient à l'affichage Limits SET (REGLAGE des limites)).
Si vous avez sélectionné Manual Limits (Limites manuelles), réglez les limites de FC :		
HighLimit (Limite max.)	réglez la limite de FC maximum.	OK
LowLimit (Limite min.)	réglez la limite de FC minimum.	OK

Réglages du/des vélo(s)

Vous pouvez effectuer les réglages pour trois vélos différents sur le cardio-compteur Cycle.

Pour consulter et modifier les réglages cycle, sélectionnez **Settings** (Réglages) > **Bike SET** (REGLAGE cycle). Sélectionnez **Bike** (Vélo) **1/ 2 / 3**.

Préparez les réglages suivants pour le vélo. Avant de commencer l'entraînement, appuyez longuement sur NEXT (SUIVANT) en mode horaire pour sélectionner le vélo 1, 2 ou 3.

AutoStart

Dans **AutoStart SET** (Réglage AutoStart), vous pouvez activer ou désactiver la fonction AutoStart (**ON/OFF**).

La fonction AutoStart lance ou arrête automatiquement l'enregistrement de l'entraînement quand vous commencez ou arrêtez de pédaler. La fonction AutoStart nécessite le réglage de taille de roue et le

capteur de vitesse W.I.N.D. Polar

Roue

Dans **Wheel SET** (REGLAGE roue), vous pouvez définir la taille de roue (en mm.) de votre vélo. Il est indispensable de commencer par définir la taille des roues de votre vélo pour obtenir des informations d'entraînement précises.

Il existe deux moyens de déterminer la taille des roues de votre vélo :

Méthode 1

Mesurez la roue manuellement pour une plus grande précision.

Utilisez la valve pour indiquer le point où la roue touche le sol. Dessinez une ligne sur le sol à l'endroit où la valve touche le sol, c'est votre point de départ. Déplacez votre vélo vers l'avant et sur une surface plate pour effectuer une rotation complète de votre roue. Le pneu doit être bien droit, perpendiculaire au sol. Dessinez une autre ligne au sol lorsque la valve se trouve au point d'arrivée de manière à représenter une rotation complète. Mesurez la distance entre ces deux lignes.

Retirez 4 mm. de la distance pour comptabiliser votre poids sur le vélo. Vous obtenez ainsi la circonférence de la roue. Entrez cette valeur dans le cardio-compteur Cycle.

Méthode 2

Recherchez le diamètre en pouces ou en ETRTO indiqué sur la roue. Faites correspondre ces chiffres avec la taille de la roue en millimètres dans la colonne de droite du tableau.

 Vous pouvez également contacter le fabricant des roues de votre vélo pour vérifier leur taille.

ETRTO	Diamètre de la roue (en pouces)	Réglages de la roue (en 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
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

 Les tailles de roue indiquées dans le tableau sont indicatives puisque la taille de la roue dépend du type de roue et de la pression de l'air. En raison de la variation des mesures, Polar ne peut être tenu responsable de cette validité.

Vitesse

Activez ou désactivez votre capteur de vitesse Polar (**ON/OFF**) dans **Speed SET** (REGLAGE vitesse).

Si vous activez le capteur de vitesse (**ON**), **Speed TEACH?** (DETECTION vitesse ?) s'affiche.

Si votre capteur est déjà détecté, sélectionnez STOP (ARRÊT).

Si votre capteur n'a pas été détecté, reportez-vous à la rubrique Utilisation d'un nouvel accessoire (page ?) pour en savoir plus sur la détection.

Cadence

Activez ou désactivez votre capteur de cadence Polar (**ON/OFF**) dans **Speed SET** (REGLAGE cadence).

Si vous activez le capteur de cadence (**ON**), **Speed TEACH?** (DETECTION cadence ?) s'affiche.

Si votre capteur est déjà détecté, sélectionnez STOP (ARRÊT).

Si votre capteur n'a pas été détecté, reportez-vous à la rubrique Utilisation d'un nouvel accessoire (page ?) pour en savoir plus sur la détection.

Puissance

Activez ou désactivez votre capteur de puissance Polar (**ON/OFF**) dans **Power SET** (RÉGLAGE puissance).

Si vous activez le capteur de puissance (**ON**), les réglages suivants s'affichent : **C. weight** (Poids de la c.), **C. length** (Longueur de la c.) et **S. length** (Longueur de la f.).

Si vous utilisez le système Polar LOOK Kéo Power, suivez les instructions ci-dessous :

 *Pour que le système Polar LOOK Kéo Power fonctionne correctement, le cardio-compteur Cycle doit utiliser les réglages de puissance par défaut. Même si vous connaissez les réglages corrects pour votre vélo, ne les utilisez pas.*

1. **C. weight** (Poids de la c.) : réglez un poids de chaîne de 304 g. Acceptez la valeur réglée via OK.
2. **C. length** (Longueur de la c.) : réglez une longueur de chaîne de 1 473 mm. Acceptez la valeur réglée via OK.
3. **S. length** (Longueur de la f.) : réglez une longueur de fourche de 420 mm. Acceptez la valeur réglée via OK.
4. **Power TEACH?** (DETECTION puissance ?) :
Si votre capteur est déjà détecté, sélectionnez STOP (ARRÊT).
Si votre capteur n'a pas été détecté, reportez-vous à la rubrique Utilisation d'un nouvel accessoire (page 29) pour en savoir plus sur la détection.

Si vous utilisez le capteur de puissance™ Polar W.I.N.D., suivez les instructions ci-dessous :

1. **C. weight** (Poids de la c.) : réglez le poids de la chaîne en grammes. Acceptez la valeur réglée via OK.
2. **C. length** (Longueur de la c.) : réglez la longueur de la chaîne en millimètres . Acceptez la valeur réglée via OK.
3. **S. length** (Longueur de la f.) : réglez la longueur de la fourche en millimètres . Acceptez la valeur réglée via OK.

Exemples de poids et longueurs de chaîne (en raison de la variation des mesures, Polar ne peut être tenu pour responsable de leur validité) :		
	Poids	Longueur
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g.	1473 mm.
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g.	1473 mm.
Shimano Sora CN-HG50	335 g.	1473 mm.

Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g.	1473 mm.
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g.	1473 mm.
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g.	1473 mm.

Pour obtenir des relevés exacts, tous les réglages doivent être aussi précis que possible. La longueur et le poids de la chaîne sont directement proportionnels à la valeur de puissance. En cas d'erreur de 1% des réglages, la valeur de puissance subira aussi une erreur de 1%.

 *Il est inutile de réentrer la longueur et le poids de la chaîne si des maillons sont retirés. Le système utilise la densité de la chaîne (poids/longueur). Oter des maillons de la chaîne n'affecte pas la densité.*

4. **Power TEACH?** (DETECTION puissance ?) :

Si votre capteur est déjà détecté, sélectionnez STOP (ARRET).

Si votre capteur n'a pas été détecté, reportez-vous à la rubrique Utilisation d'un nouvel accessoire (page 29) pour en savoir plus sur la détection.

Réglages de l'altitude

Calibrer l'altimètre pour garantir la précision des mesures.

Calibrage manuel : Réglez l'altitude de référence dès qu'une référence fiable, comme un pic ou une carte topographique, est disponible ou lorsque vous vous trouvez au niveau de la mer.

Calibrage automatique: Grâce au calibrage d'altitude automatique, vous pouvez régler l'élévation de départ de sorte qu'elle soit toujours la même au début de la séance d'entraînement. Calibrez l'élévation manuellement et allumez le calibrage automatique. A partir de maintenant, cette élévation sera toujours utilisée comme élévation de base au début de la séance d'entraînement si le calibrage d'altitude automatique est utilisé. De même, si le calibrage automatique est allumé et que vous calibrez le cardio-compteur Cycle manuellement, la nouvelle valeur sera utilisée comme nouvelle élévation de départ pour le calibrage automatique.

 *Sélectionnez le calibrage automatique si vous vous entraînez toujours dans le même environnement pour garantir l'exactitude des mesures d'altitude.*

Pour consulter et modifier les réglages de l'altitude, sélectionnez **Settings** (Réglages) > **Altitude SET** (REGLAGE altitude).

L'écran affiche :	Pour régler la valeur clignotante, appuyez sur SET (REGLER)	Pour accepter la valeur, appuyez sur OK
Altitude	Réglez l'altitude de l'emplacement actuel.	OK
Auto calibr. (Calibr. automatique)	Activer ou désactiver le calibrage automatique (ON/OFF).	OK

Réglages de la montre

Pour consulter et modifier les réglages de l'heure et de la date, sélectionnez **Settings** (Réglages) > **Watch SET** (REGLAGE montre).

L'écran affiche :	Pour régler la valeur clignotante, appuyez sur SET (REGLER)	Pour accepter la valeur, appuyez sur OK
Heure	<ol style="list-style-type: none"> 1. 24h/12h : Régler le mode horaire 24h ou 12h. 2. AM/PM : Réglez AM ou PM avec le format 12h. 3. Réglez les heures. 4. Réglez les minutes. 	OK
Date	<p>Régler la date.</p> <p>L'ordre des réglages de la date dépend du format que vous avez choisi (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).</p>	OK

Réglages utilisateur

Entrez les informations d'utilisateur exactes dans le cardio-compteur Cycle pour recevoir des commentaires appropriés sur votre performance.

Pour consulter et modifier les réglages utilisateur, sélectionnez **Settings** (Réglages) > **User SET** (REGLAGE utilisateur).

L'écran affiche :	Pour régler la valeur clignotante, appuyez sur SET (REGLER)	Pour accepter la valeur, appuyez sur OK
WEIGHT (POIDS) kg/ lb	Régler votre poids en kilogrammes ou en livres.	OK
Height (Taille) cm/ ft	<p>Régler votre taille en cm. ou en pieds.</p> <p>Régler en pouces (si vous avez choisi lb/ft)</p>	OK
Birthday (Anniversaire)	<p>Régler votre date de naissance.</p> <p>L'ordre des réglages de la date dépend du format que vous avez choisi (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).</p>	OK
HR Max (FC max.)	<p>Régler votre FC maximum si vous connaissez votre valeur de FC maximum actuelle mesurée en laboratoire. Votre valeur de FC maximum calculée en fonction de l'âge (220-âge) s'affiche par défaut quand vous réglez cette valeur pour la première fois.</p> <p>Pour en savoir plus, reportez-vous à la rubrique Fréquence cardiaque maximum (FC_{max})</p>	OK
HR Sit (FC assis)	Régler votre valeur de FC en position assise. Pour en savoir plus, reportez-vous à la rubrique Valeur de fréquence cardiaque en position assise (FC _{assis})	OK

L'écran affiche :	Pour régler la valeur clignotante, appuyez sur SET (REGLER)	Pour accepter la valeur, appuyez sur OK
Sex (Genre) Male (Homme) / Female (Femme)	Réglez Homme ou Femme.	OK

Fréquence cardiaque maximum (FC_{max})

FC_{max} sert à estimer les dépenses énergétiques. FC_{max} est le nombre de battements par minute pendant l'exercice physique maximum. FC_{max} est également utile pour déterminer l'intensité de l'exercice. La méthode la plus fiable pour déterminer votre FC_{max} individuelle consiste à effectuer un test d'effort maximum en laboratoire.

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

FC_{assis} sert à estimer les dépenses énergétiques. FC_{assis} est votre fréquence cardiaque type quand vous ne pratiquez pas d'activité physique (assis). Pour déterminer facilement votre FC_{assis} , portez l'émetteur de fréquence cardiaque, tenez le cardio-compteur Cycle en main, asseyez-vous et ne pratiquez pas d'activité physique. Après deux ou trois minutes, appuyez sur OK en mode horaire pour consulter votre fréquence cardiaque. Cette valeur est votre FC_{assis} .

Réglages généraux

Pour consulter et modifier les réglages de volume et des unités, sélectionnez **Settings** (Réglages) > **General SET** (REGLAGES généraux).

L'écran affiche :	Pour régler la valeur clignotante, appuyez sur SET (REGLER)	Pour accepter la valeur, appuyez sur OK
SOUND (SON) Off/Soft (Léger)/ Loud (Fort)/ Very loud (Très fort)	Sélectionnez Off/Soft (Léger)/ Loud (Fort)/ Very loud (Très fort).	OK
Unit (Unité) kg/cm/ lb/ft	Sélectionnez les unités métriques [kg/cm] ou impériales [lb/ft].	OK
Ecran d'accueil de la montre	Sélectionnez LOGO ou DATE .	OK

7. UTILISATION D'UN NOUVEL ACCESSOIRE

Un nouveau capteur acquis en tant qu'accessoire séparé doit être préalablement reconnu par le cardio-compteur Cycle. Cela s'appelle une détection et prend plusieurs secondes. La détection fait en sorte que votre cardio-compteur Cycle reçoive uniquement les signaux provenant de votre capteur, pour vous permettre de vous entraîner en groupe, sans la moindre interférence. Si vous avez acheté un kit comprenant un capteur et un cardio-compteur Cycle, le capteur a déjà été "détecté" pour pouvoir être utilisé avec le compteur Cycle. Vous devez simplement activer le capteur dans votre cardio-compteur Cycle.

 *Vous pouvez détecter un capteur de vitesse, de cadence et de puissance pour chaque réglage cycle.*

Détection d'un nouveau capteur de vitesse

Sélectionnez **Settings** (Réglages) > **Bike SET** (REGLAGE cycle) > **Bike** (Vélo) **1 / 2 / 3** > **Speed SET** (REGLAGE vitesse) > **ON**. **Speed TEACH?** (DETECTION vitesse ?) s'affiche

- Pour détecter un nouveau capteur, assurez-vous que vous n'êtes pas à proximité (40 m.) d'autres capteurs de vitesse. Pour confirmer la détection, appuyez sur OK. **Test drive** (Test) s'affiche. Pour activer le capteur, appuyez sur OK et tournez la roue plusieurs fois. Un voyant clignotant rouge indique que le capteur est activé. **Completed!** (Terminé !) s'affiche une fois que le processus de détection est fini. Le cardio-compteur Cycle est désormais prêt à recevoir les données de vitesse et de distance.
- Si **Teaching FAILED** (ECHEC de détection) s'affiche, le cardio-compteur Cycle peut détecter le signal d'autres capteurs, ou le capteur n'est pas activé. Assurez-vous que vous n'êtes pas à proximité (40 m.) d'autres capteurs de vitesse et appuyez sur OK. **Try again?** (Réessayer ?) s'affiche. Appuyez sur OK et tournez la roue plusieurs fois pour activer le capteur.
- Si vous souhaitez annuler la détection, appuyez sur **STOP** (ARRET). Le capteur de vitesse déjà détecté est pris en compte.

Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Détection d'un nouveau capteur de cadence*

Sélectionnez **Settings** (Réglages) > **Bike SET** (REGLAGE cycle) > **Bike** (Vélo) **1 / 2 / 3** > **Cadence SET** (REGLAGE cadence) > **ON**. **CadenceTEACH?** (DETECTION cadence?) s'affiche

- Pour détecter un nouveau capteur, assurez-vous que vous n'êtes pas à proximité (40 m.) d'autres capteurs de vitesse. Pour confirmer la détection, appuyez sur OK. **Test drive** (Test) s'affiche. Pour activer le capteur, appuyez sur OK et tournez la manivelle plusieurs fois. Un voyant clignotant rouge indique que le capteur est activé. **Completed!** (Terminé !) s'affiche une fois que le processus de détection est fini. Le cardio-compteur Cycle est désormais prêt à recevoir les données de cadence.
- Si **Teaching FAILED** (ECHEC de détection) s'affiche, le cardio-compteur Cycle peut détecter le signal d'autres capteurs ou le capteur n'est pas activé. Assurez-vous que vous n'êtes pas à proximité (40 m.) d'autres capteurs de cadence et appuyez sur OK. **Try again?** (Réessayer ?) s'affiche. Appuyez sur OK et tournez la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur.
- Si vous souhaitez annuler la détection, appuyez sur **STOP** (ARRET). Le capteur de cadence déjà détecté est pris en compte.

Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

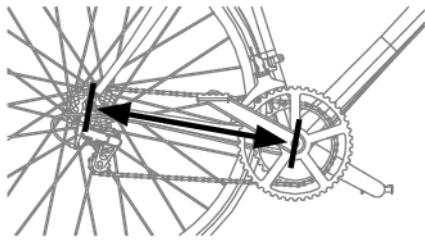
Détection d'un nouveau capteur de puissance*

Sélectionnez **Settings** (Réglages) > **Bike SET** (REGLAGE cycle) > **Bike 1 / 2 / 3** (Vélo 1 / 2 / 3) > **Power SET** (REGLAGE puissance) > **ON** (Activer).

- **Si vous utilisez le système Polar LOOK Kéo Power, suivez les instructions ci-dessous :**

 *Pour que le système Polar LOOK Kéo Power fonctionne correctement, le cardio-compteur Cycle doit utiliser les réglages de puissance par défaut. Même si vous connaissez les réglages corrects pour votre vélo, ne les utilisez pas.*

- **C. length** (Longueur de la c.) : réglez une longueur de chaîne de 1 473 mm. Acceptez la valeur réglée via OK.
- **C. weight** (Poids de la c.) : réglez un poids de chaîne de 304 g. Acceptez la valeur réglée via OK.
- **S. length** (Longueur de la f.) : réglez une longueur de fourche de 420 mm. Acceptez la valeur réglée via OK.
- **Si vous utilisez le capteur de puissance™ Polar W.I.N.D., suivez les instructions ci-dessous :**
 - **C. length** (Longueur de la c.) : réglez la longueur de la chaîne en millimètres . Acceptez la valeur réglée via OK.
 - **C. weight** (Poids de la c.) : réglez le poids de la chaîne en grammes. Acceptez la valeur réglée via OK.
 - **S. length** (Longueur de la f.) : réglez la longueur de la fourche en millimètres . Mesurez la distance du centre du moyeu arrière au centre du braquet inférieur comme indiqué dans l'illustration. Acceptez la valeur réglée via OK.



Exemples de poids et longueurs de chaîne (en raison de la variation des mesures, Polar ne peut être tenu responsable de cette validité) :		
	Poids	Longueur
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g.	1473 mm.
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1 473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1 473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g.	1 473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g.	1,473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g.	1 473 mm

Pour obtenir des relevés exacts, tous les réglages doivent être aussi précis que possible. La longueur et le poids de la chaîne sont directement proportionnels à la valeur de puissance. En cas d'erreur de 1% des réglages, la valeur de puissance subira aussi une erreur de 1%.

i *Il est inutile de réentrer la longueur et le poids de la chaîne si des maillons sont retirés. Le système utilise la densité de la chaîne (poids/longueur). Ôter des maillons de la chaîne n'affecte pas la densité.*

- **Power TEACH?** apparaît :
Pour détecter un nouveau capteur, assurez-vous que vous n'êtes pas à proximité (40 m) d'autres capteurs de puissance. Pour confirmer la détection, appuyez sur OK. **Test drive** (Test) s'affiche. Pour activer le capteur, appuyez sur OK et tournez la manivelle plusieurs fois. Un voyant clignotant rouge indique que le capteur est activé. **Completed!** (Terminé !) s'affiche une fois que le processus de détection est fini. Le cardio-compteur Cycle est désormais prêt à recevoir les données de puissance.
- Si **Teaching FAILED** (Echec détection) s'affiche, le cardio-compteur Cycle peut détecter le signal d'autres capteurs, ou le capteur n'est pas activé. Assurez-vous que vous n'êtes pas à proximité (40 m.) d'autres capteurs de puissance et appuyez sur OK. **Try again?** (Réessayer ?) s'affiche. Appuyez sur OK et tournez la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur.
- Si vous souhaitez annuler la détection, appuyez sur **STOP** (ARRET). Le capteur de puissance déjà détecté

est pris en compte.

Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

*Capteur en option requis.

8. UTILISER UN NOUVEL ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Un nouvel émetteur de fréquence cardiaque acquis en tant qu'accessoire séparé doit être préalablement reconnu par le cardio-compteur Cycle. Cela s'appelle une détection et prend plusieurs secondes. La détection fait en sorte que votre cardio-compteur Cycle reçoive les signaux provenant de votre émetteur de fréquence cardiaque, pour vous permettre de vous entraîner en groupe, sans la moindre interférence. Si vous avez acheté un kit comprenant un émetteur de fréquence cardiaque et un cardio-compteur Cycle, l'émetteur de fréquence cardiaque a déjà été détecté pour pouvoir être utilisé avec le cardio-compteur Cycle.

Détecter un nouvel émetteur de fréquence cardiaque

Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place et assurez-vous de ne pas vous trouver à proximité (40 m) d'autres émetteurs de fréquence cardiaque.

Activez votre cardio-compteur Cycle en appuyant pendant trois secondes sur le bouton .

Une fois que le cardio-compteur Cycle identifie un nouvel émetteur de fréquence cardiaque, **WearLink FOUND** (WearLink TROUVÉ), **WearLink TEACH?** (DÉTECTION de WearLink ?) s'affiche.

- Appuyez sur OK pour confirmer. Une fois le processus de détection terminé, **Completed!** (Terminé !) s'affiche.
- Appuyez sur STOP (ARRET) pour annuler la détection.

 *Votre cardio-compteur Cycle fait référence à l'émetteur de fréquence cardiaque sous le libellé **WearLink**.*

9. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretien et Maintenance

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.

Entretien votre produit

Connecteur: Détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage p. ex.).

Ceinture : Après chaque utilisation, rincez la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez doucement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop les zones des électrodes.

 *Vérifiez l'étiquette de votre ceinture pour voir si celle-ci est lavable en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !*

Cardio-compteur Cycle et capteurs : Veillez à toujours maintenir votre cardio-compteur Cycle et les capteurs propres. Pour maintenir l'étanchéité, évitez de laver le cardio-compteur Cycle ou les capteurs avec un jet haute pression. Nettoyez-les à l'eau savonneuse, puis rincez-les avec de l'eau propre. Ne les immergez pas. Séchez-les avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage).

Rangez votre cardio-compteur Cycle 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 et les capteurs compatibles sont étanches et peuvent être utilisés par temps pluvieux. N'exposez pas directement le cardio-compteur Cycle aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support guidon de vélo.

Évitez tout choc violent du cardio-compteur Cycle et des capteurs, car cela risquerait de les endommager.

Service après-vente

Pendant la période de garantie de deux ans, il est recommandé de faire appel à un service après-vente agréé Polar (sauf pour le remplacement des piles). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les services après-vente agréés Polar, visitez www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] et le site Web propre à chaque 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.

 *Le nom utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. La même combinaison nom d'utilisateur/mot de passe est valide pour l'enregistrement des produits Polar, le site polarpersonaltrainer.com, le forum de discussion Polar et l'inscription à la lettre d'information.*

Remplacer les piles

Le cardio-compteur Cycle CS500+ et l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H3 sont tous deux dotés d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez soigneusement les instructions fournies dans le chapitre Remplacer les piles du cardio-compteur Cycle. Des didacticiels vidéo sont disponibles sur www.polar.com/en/polar_community/videos [http://www.polar.com/en/polar_community/videos].

Les piles des capteurs de vitesse et de cadence ne peuvent pas être remplacées. Polar a conçu des capteurs de vitesse et de cadence scellés afin d'optimiser la longévité et la fiabilité mécaniques. Ces capteurs comportent des piles longue durée. Pour acheter un nouveau capteur, contactez le service après-vente agréé ou le revendeur Polar.

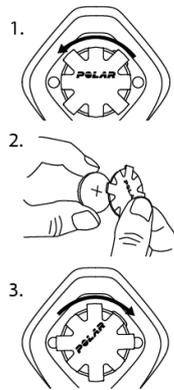
Pour savoir comment remplacer la pile du système **Polar LOOK Kéo Power**, consultez le manuel d'utilisation correspondant.

Remplacer les piles du cardio-compteur Cycle

Pour remplacer vous-même les piles du cardio-compteur Cycle et de l'émetteur de fréquence cardiaque, suivez attentivement les instructions ci-dessous :

Lors du remplacement de la pile, vérifiez que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé. Si besoin, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés 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 [<http://www.shoppolar.com>]. Recherchez la boutique en ligne shoppolar de votre pays sur www.polar.com [<http://www.polar.com>].

1. Ouvrez le couvercle de pile en le tournant dans le sens anti-horaire de 45 degrés (image 1).
2. Otez le couvercle de pile en le soulevant avec précaution. La pile est fixée au couvercle. Otez la pile. Veillez à ne pas endommager les filets du cache arrière et du ressort métallique à l'intérieur du couvercle des piles.
3. Placez une nouvelle pile en orientant le côté positif (+) contre le couvercle et le côté négatif (-) vers le cardio-compteur Cycle (image 2).
4. La bague D d'étanchéité du couvercle de pile est fixée au cache arrière. Remplacez la bague D d'étanchéité si elle est endommagée. Avant de refermer le couvercle des piles, assurez-vous que la bague d'étanchéité n'est pas endommagée et est placée correctement dans sa rainure. Assurez-vous que la surface plate de la bague D d'étanchéité appuie contre le couvercle arrière. Dans le cas contraire, la bague D d'étanchéité risque d'être endommagée quand vous refermez le couvercle de pile.
5. Remplacez le couvercle de pile en le tournant dans le sens horaire (image3). Assurez-vous que le couvercle est bien fermé !

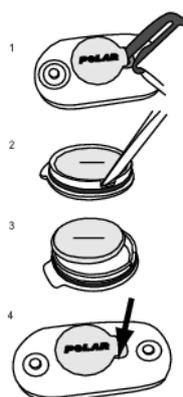


Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Connecteur d'émetteur de fréquence cardiaque

Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H1/H2/H3

1. Ouvrez le couvercle de la pile à l'aide de l'attache située sur la ceinture.
2. Retirez la pile usagée du couvercle à l'aide d'un bâtonnet ou d'une barre rigide et de taille adaptée, par exemple, un cure-dent. Il est préférable d'utiliser un outil non métallique. Veillez à ne pas endommager le couvercle de la pile.
3. Insérez la pile dans le couvercle avec la borne négative (-) orientée vers l'extérieur. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
4. Alignez le bord du couvercle de la pile avec le logement du connecteur et remettez le couvercle de la pile en place. Vous devez entendre un cliquetis.



Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque Polar WearLink+

1. À l'aide d'une pièce de monnaie, ouvrez le couvercle de pile en le tournant dans le sens anti-horaire vers la position OPEN.
2. Insérez la pile (CR2025) dans le couvercle, côté positif (+) contre ce dernier. Assurez-vous que le joint d'étanchéité est bien placé dans la rainure afin de garantir l'étanchéité.
3. Replacez le couvercle sur l'émetteur.
4. Utilisez la pièce de monnaie pour tourner le couvercle dans le sens horaire vers la position CLOSE.



Ouvrez le couvercle uniquement lors du remplacement de la pile afin de garantir une longue durée de vie et vérifiez que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé. Si nécessaire, remplacez-le par un neuf.

Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

i Tenez les piles éloignées des enfants. En cas d'ingestion, contactez un médecin immédiatement. Les piles doivent être mises au rebut conformément aux réglementations locales.



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

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.

Précautions d'emploi

Le cardio-compteur Cycle Polar vous permet de visualiser votre performance. Il est conçu pour indiquer le niveau de contrainte et de récupération physiologique pendant et après une séance d'exercice. Il mesure également la vitesse et la distance lors de vos entraînements avec un capteur de vitesse W.I.N.D. Polar. Le capteur de cadence W.I.N.D. Polar est conçu pour mesurer la cadence lors de vos séances d'entraînement. Le système Polar LOOK Kéo Power est conçu pour mesurer la puissance lors de la pratique du cyclisme. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le cardio-compteur Cycle Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle. De plus, cet appareil ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures dans le cadre d'activités aéromobiles ou sous-marines.

Interférence pendant l'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité de micro-ondes et d'ordinateurs. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le CS500+. Pour éviter tout(e) lecture erronée ou dysfonctionnement, éloignez l'appareil des sources possibles d'interférence.

Minimiser les risques lors des séances d'entraînement

L'entraînement peut impliquer certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter 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 ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Remarque : 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 et la nicotine peuvent également affecter la fréquence cardiaque.

Il est important de tenir compte des réactions de votre corps lors de vos entraînements. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les cardiofréquencesmètres Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu 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 toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre "Caractéristiques techniques". Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

i *L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez un répulsif pour insectes sur votre peau, vous devez veiller à ce qu'il n'entre pas en contact avec l'émetteur de fréquence cardiaque.*

Caractéristiques techniques

Cardio-compteur Cycle

Durée de vie de la pile :	3 ans en moyenne (si vous vous entraînez en moy. 1h/jour, 7 jours/semaine)
Type de pile :	CR 2354
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Anneau en D en silicone de 28,0 x 0,8 mm (inutile de remplacer la pile si le joint d'étanchéité n'est pas endommagé)
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériaux de fabrication du cardio-compteur Cycle :	Lentille PMMA avec revêtement dur en surface, corps de cardio-compteur Cycle ABS+GF/PA+GF, pièces métalliques en acier inoxydable (sans nickel)
Précision de la montre :	Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C.
Précision du cardiofréquencemètre :	± 1% ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière.
Etendue de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240
Etendue d'affichage de la vitesse réelle :	0-127 km/h ou 0-75 mph
Etendue d'affichage de l'altitude :	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Résolution montée :	5 m / 20 ft

Valeurs limites du cardio-compteur Cycle

Nombre maximum de fichiers : 30

Durée d'enregistrement maximale :

Fréquence cardiaque	144h 20 min*
Fréquence cardiaque + vitesse	78h 03 min*
Fréquence cardiaque + vitesse + cadence	67h 09 min*
Fréquence cardiaque + cadence	111h 01 min*
Fréquence cardiaque + vitesse + puissance	15h 12 min**
Fréquence cardiaque + cadence + puissance	19h 55 min**
Fréquence cardiaque + vitesse + cadence + puissance	13h 25 min**
Fréquence cardiaque + puissance	24h 04 min**

*Le cardio-compteur Cycle enregistre les données toutes les 5 secondes.

**Lorsque le capteur de puissance est utilisé, le cardio-compteur Cycle enregistre les données toutes les secondes.

Nombre maximum de tours intermédiaires :	99
Cumul distance :	999 999 km / 621370 mi
Cumul durée :	9999h 59min 59s
Cumul calories :	999 999 kcal
Cumul nombre d'exercices :	9999
Cumul montée :	304795 m / 999980 ft

Support vélo Dual Lock

Matériaux : Pièce en caoutchouc, corps de support vélo PA+ GF, pièces métalliques en acier inoxydable (sans nickel)

Émetteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H3 : 1 600 heures d'utilisation

Type de pile : CR2025

Joint d'étanchéité du compartiment à pile : Joint torique 20 x 0,90, matériau silicone

Température de fonctionnement : -10 °C à +40 °C / 14 °F à 104 °F

Matériau de fabrication de l'émetteur : Polyamide

Matériau de la ceinture : 38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

Le cardio-compteur Cycle Polar CS500+ applique entre autres les technologies brevetées suivantes :

- Évaluation OwnZone® pour détermination des limites de fréquence cardiaque cibles personnelles du jour

Configuration système requise pour le logiciel Polar WebSync et Polar DataLink

Système d'exploitation : Microsoft Windows XP/Vista/7 ou Intel Mac OS X 10.5 ou version ultérieure

Connexion Internet

Port USB libre pour DataLink

L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale IEC 60529 IPx7 (1m, 30min, 20°C). Les produits sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. 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	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7*	Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche**	Non prévu pour la natation. Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche 30 m/50 m***	Prévu pour la baignade et la natation.
Étanche 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

* Cardio-compteur Cycle Polar CS500+ et système Polar LOOK Kéo Power

** Capteur de vitesse CS W.I.N.D. et capteur de cadence CS W.I.N.D.

*** L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H3 est étanche à 30 m, mais il ne mesure pas la fréquence cardiaque dans l'eau.

Foire aux questions

Que faire si...

...le symbole de pile et WearLink/Speed (Vitesse)/Cadence/Power (Puissance) s'affichent ?

...La pile de votre émetteur de fréquence cardiaque ou de votre capteur de vitesse/cadence/puissance est presque épuisée. Pour plus d'informations, reportez-vous à Entretien et Maintenance (page 33).

 *Votre cardio-compteur Cycle fait référence à l'émetteur de fréquence cardiaque sous le libellé **WearLink**.*

...Je ne m'y retrouve plus dans le menu ?

Maintenez enfoncé BACK (RETOUR) jusqu'à ce que l'heure du jour s'affiche.

...le cardio-compteur Cycle ne mesure pas les calories ?

Les calories brûlées sont uniquement calculées quand vous portez l'émetteur de fréquence cardiaque et que tous les réglages utilisateur sont correctement définis. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Réglages utilisateur (page 27).

...le relevé de FC devient erroné, extrêmement élevé ou nul (00) ?

- Assurez-vous que le cardio-compteur Cycle n'est pas situé à plus de 40 m de l'émetteur de fréquence cardiaque.
- Assurez-vous que la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque n'est pas desserrée pendant l'exercice.
- Assurez-vous que les électrodes textiles des vêtements de sport sont bien ajustées.
- Assurez-vous que les électrodes de l'émetteur de fréquence cardiaque/des vêtements de sport sont humides.
- Assurez-vous que l'émetteur de fréquence cardiaque/les vêtements de sport sont propres.
- Assurez-vous qu'aucun autre émetteur de fréquence cardiaque ne se trouve dans un rayon de 40 m.
- L'intensité des signaux électromagnétiques peut provoquer des relevés erronés. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Précautions d'emploi (page 36).
- Si le relevé de FC reste erroné, même après vous être éloigné de la source de perturbation, ralentissez votre allure et contrôlez régulièrement votre pouls. Si vous pensez qu'il correspond au relevé élevé sur l'affichage, vous souffrez probablement d'arythmie cardiaque. La plupart des arythmies ne sont pas graves. Néanmoins, il est conseillé de consulter un médecin.
- Un événement cardiaque peut avoir altéré votre forme d'ondes ECG. Dans ce cas, consultez votre médecin.

...un point d'exclamation et WearLink s'affichent et votre cardio-compteur Cycle ne parvient pas à trouver votre signal de fréquence cardiaque ?

- Assurez-vous que le cardio-compteur Cycle ne se trouve pas à plus de 40 m de l'émetteur de fréquence cardiaque.
- Assurez-vous que la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque n'est pas desserrée pendant l'exercice.
- Assurez-vous que les électrodes textiles des vêtements de sport sont bien ajustées.
- Assurez-vous que les électrodes de l'émetteur de fréquence cardiaque/des vêtements de sport sont humides.
- Assurez-vous que l'émetteur de fréquence cardiaque/les électrodes des vêtements de sport sont propres et intacts.
- Si la mesure de fréquence cardiaque n'est pas compatible avec les vêtements de sport, essayez d'utiliser une ceinture Soft. Si votre FC est détectée avec la ceinture, le problème vient très probablement de la machine. Veuillez contacter le revendeur/fabricant de la machine.
- Si vous avez accompli toutes les actions précédemment mentionnées, que le message s'affiche encore et que la mesure de fréquence cardiaque ne fonctionne pas, la pile de votre émetteur de fréquence cardiaque peut être épuisée. Pour plus d'informations, reportez-vous à Entretien et Maintenance (page 33)

...WearLink FOUND (WearLink TROUVÉ) et WearLink TEACH? (DÉTECTION Wearlink) s'affichent ?

Si vous avez acheté un nouvel émetteur de fréquence cardiaque en tant qu'accessoire, il doit être détecté par votre cardio-compteur Cycle. Pour plus d'informations, reportez-vous à Utiliser un nouvel émetteur de fréquence cardiaque (page 32).

Si l'émetteur de fréquence cardiaque que vous utilisez est inclus dans le kit de produits et que le texte apparaît à l'écran, le cardio-compteur Cycle détecte peut-être le signal d'un autre émetteur de fréquence cardiaque. Dans ce cas, assurez-vous que vous portez votre propre émetteur de fréquence cardiaque, que les électrodes sont humides et que la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque n'est pas desserrée.

...un point d'exclamation et Speed (Vitesse) s'affichent ?

Assurez-vous que le capteur de vitesse est positionné correctement. Tournez la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant indique que le capteur est activé.

...un point d'exclamation et Cadence s'affichent ?

Assurez-vous que votre capteur de cadence est positionné correctement.. Tournez la manivelle plusieurs

fois pour activer le capteur. Le voyant clignotant rouge indique que le capteur est activé.

...un point d'exclamation et Power (Puissance) s'affichent ?

Assurez-vous que votre capteur de puissance est correctement positionné. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation du Capteur de puissance.

...l'altitude ne cesse de changer, même quand je ne me déplace pas ?

Le cardio-compteur Cycle convertit la pression d'air mesurée en relevé d'altitude. C'est pourquoi les changements du climat peuvent entraîner des changements dans les relevés d'altitude.

...les relevés d'altitude sont inexacts ?

Votre altimètre peut afficher une altitude erronée s'il est exposé à des interférences externes (ex. bourrasques ou climatisation). Dans ce cas, essayez de calibrer l'altimètre. Si les relevés sont constamment inexacts, la poussière peut obstruer les conduits de pression d'air. Dans ce cas, envoyez le cardio-compteur Cycle à un centre de service après-vente agréé Polar.

...Memory full (Saturation de mémoire) s'affiche ?

Le message apparaît pendant l'entraînement si l'espace mémoire est insuffisant pour la séance d'entraînement. Dans ce cas, le cardio-compteur Cycle écrasera le fichier d'entraînement le plus ancien. Pour enregistrer le fichier d'entraînement plus longtemps, transférez-le sur le service Web de Polar à l'URL www.polarpersonaltrainer.com. Supprimez ensuite le fichier du cardio-compteur Cycle. Pour plus d'informations, reportez-vous à la rubrique Supprimer des fichiers d'entraînement (page 19).

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 limitée internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie limitée 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.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos figurant dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® figurant dans ce 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 d'Apple Inc.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

CE 0537

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 sur www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Informations réglementaires disponibles à l'adresse www.polar.com/support [<http://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/CE 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/CE 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. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.



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

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 dans celui-ci.
- 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 couvert par les brevets suivants :

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, EP 1245184, US 7076291, HK10484

Produit par :

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tél +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com [<http://www.polar.com>]

17942973.02 FRA

02/2013

INDEX

Émetteur de fréquence cardiaque	10	Taille de roue	24
Arrêter l'enregistrement d'une séance d'entraînement	14	Temps intermédiaire automatique	22
AutoStart	23	Unités	28
Calibrage automatique	26		
Calibrage manuel	26		
Caractéristiques techniques	37		
Cumuls	19		
Date	27		
Démarrer l'enregistrement d'une séance d'entraînement	10		
Démarrer la mesure de la fréquence cardiaque	10		
Détecter un nouvel émetteur de fréquence cardiaque	32		
Détection d'un nouveau capteur de cadence	29		
Détection d'un nouveau capteur de puissance	29		
Détection d'un nouveau capteur de vitesse	29		
Distance cible	22		
Ecran d'accueil de la montre	28		
Effectuer les réglages de base	8		
Enregistrer un temps intermédiaire	13		
Etanche	38		
FC _{assis}	28		
FC _{max}	28		
Fichiers d'entraînement	17		
Fixer le cardio-compteur Cycle sur le support vélo	9		
Foire aux questions	38		
Fonctions des boutons	7		
Garantie	40		
Heure	27		
Heure d'arrivée	22		
Informations d'entraînement	11		
Installer le support vélo	8		
Instructions d'entretien	33		
Limites manuelles	23		
Longueur de la chaîne	25		
Longueur de la fourche	25		
Mettre en pause une séance d'entraînement	14		
Mode d'économie d'énergie	7		
OwnZone	23		
Poids de la chaîne	25		
Précautions d'emploi	36		
Rappel	22		
Réglages de l'altitude	26		
Réglages cycle	22, 23		
Réglages de capteur de cadence	25		
Réglages de capteur de vitesse	25		
Réglages de la montre	26		
Réglages de limites de FC	23		
Réglages du capteur de puissance	25		
Réglages généraux	28		
Réglages minuteur	22		
Réglages utilisateur	27		
Régler les sons	28		
Réinitialiser le total des fichiers	20		
Remplacement des piles	33		
Résumé d'entraînement	14		
S'entraîner avec la OwnZone	15		
Service après-vente	33		
Supprimer des fichiers d'entraînement	19		