

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

www.polar.fi

17928483.01 FRA B

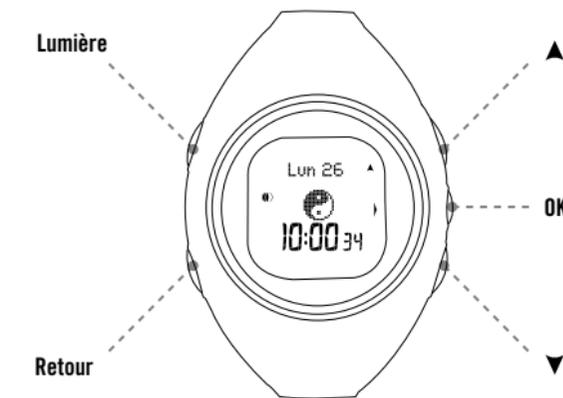
**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY



Manuel d'Utilisation  
Polar F55™

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

## BOUTONS

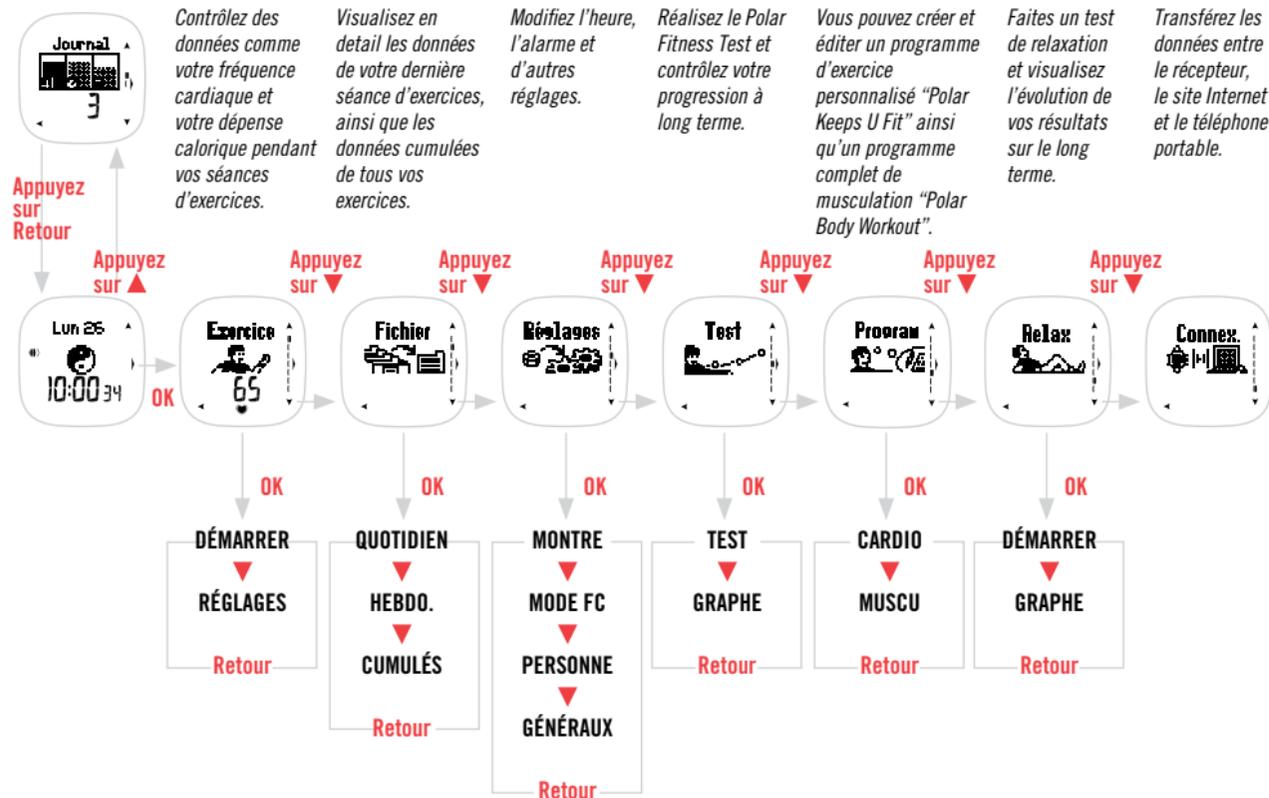


Appuyez sur **OK** pour entrer dans un menu.  
Appuyez sur les boutons **▲** / **▼** pour avancer dans les menus.  
Appuyez longuement sur le bouton **RETOUR** pour revenir à l'affichage de l'Heure.



## INSTRUCTIONS RAPIDES POLAR F55

Comparez les données de chaque séance d'exercices avec vos objectifs pour la semaine, et vérifiez que vous atteignez les objectifs prévus.



**Cher client,**

Félicitations! Nous vous remercions d'avoir choisi le cardiofréquencemètre Polar F55™!

Le modèle Polar F55 vous aidera à atteindre vos objectifs personnels de forme.

Votre cardio Sports-Loisirs Polar possède le programme d'exercice personnalisé "Polar Keeps U Fit™"\*, qui vous indique comment vous exercer pour atteindre vos objectifs de forme. Vous pouvez aussi créer un programme complet de musculation "Polar Body Workout™\*\*", qui vous guidera au cours de vos séances de renforcement musculaire.

Le programme d'exercice personnalisé "Polar Keeps U Fit" est basé sur votre niveau actuel de forme aérobie, mesuré par le Polar Fitness Test™. Sélectionnez votre type de programme et le volume d'exercice que vous souhaitez effectuer, et le cardiofréquencemètre Polar vous propose automatiquement un programme d'exercice personnalisé. Portez votre cardiofréquencemètre pendant vos séances d'exercices et consultez ensuite les données enregistrées dans le Journal électronique. Dans le Journal vous pouvez suivre vos progrès et les comparer avec vos objectifs. Réalisez le Fitness Test une fois par mois pour voir l'évolution de votre forme sur le long terme.

Ce manuel contient toutes les informations nécessaires à l'utilisation et à l'entretien de votre cardiofréquencemètre. Nous vous invitons à le lire attentivement afin de vous familiariser avec ses différentes fonctions et utiliser ainsi votre cardiofréquencemètre Polar de façon optimale.

Consultez aussi nos différents sites Internet pour obtenir des conseils d'utilisation ou d'entraînement adaptés, ainsi que d'autres services utiles : [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) et [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

\*"Gardez la forme"

\*\*"Programme complet de musculation"

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. PRÉSENTATION ET PERSONNALISATION DU POLAR F55 .....</b>	<b>8</b>
1.1 COMPOSANTS DU CARDIO F55 .....	8
1.2 BOUTONS ET ICÔNES DU RÉCEPTEUR .....	9
1.3 RÉGLAGES DE BASE .....	11
1.4 MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE .....	13
<b>2. ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE FORME - POLAR FITNESS TEST &amp; OWNINDEX .....</b>	<b>15</b>
2.1 RÉALISATION DU TEST .....	16
2.2 GRAPHE FITNESS TEST .....	19
<b>3. DÉFINIR VOS OBJECTIFS - CRÉER VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE .....</b>	<b>21</b>
3.1 PROGRAMME D'EXERCICE PERSONNALISÉ "POLAR KEEPS U FIT" .....	21
3.1.1 Créer votre programme .....	22
3.1.2 Visualiser et modifier votre programme .....	24
3.1.3 Réglages de programme.....	30
3.1.4 Mettre votre programme à jour .....	32
3.2 PROGRAMME COMPLET DE MUSCULATION "POLAR BODY WORKOUT" .....	33
3.2.1 Créer son programme de musculation.....	34
3.2.2 Voir et éditer son programme de musculation .....	35
3.2.3 Réglages du programme de musculation .....	38

<b>4.</b>	<b>ATTEINDRE VOS OBJECTIFS - COMMENCER L'EXERCICE</b> .....	<b>39</b>
4.1	COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE .....	39
4.2	FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE .....	40
4.3	ARRÊTER L'ENREGISTREMENT DE L'EXERCICE .....	47
4.4	RÉGLAGES DES EXERCICES .....	48
4.5	FONCTION OWNZONE .....	52
<b>5.</b>	<b>SUIVRE VOS PROGRÈS</b> .....	<b>55</b>
5.1	FICHER QUOTIDIEN .....	55
5.2	FICHER HEBDO .....	58
5.3	FICHER CUMULS .....	59
5.4	JOURNAL .....	61
5.5	SUIVI HEBDOMADAIRE ET MENSUEL .....	64
<b>6.</b>	<b>VOUS DÉTENDRE - OBTENIR VOTRE INDICE OWNRELAX</b> .....	<b>66</b>
6.1	RÉALISER LA SÉANCE DE RELAXATION .....	66
6.2	INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS .....	68
6.3	GRAPHE DE RELAXATION .....	70
<b>7.</b>	<b>APPLICATIONS SUPPLÉMENTAIRES - TRANSFERT DE DONNÉES</b> .....	<b>72</b>
<b>8.</b>	<b>RÉGLAGES</b> .....	<b>73</b>
8.1	RÉGLAGES DE LA MONTRE .....	73
8.2	RÉGLAGES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE .....	81
8.3	RÉGLAGES PERSONNE .....	82
8.4	RÉGLAGES GÉNÉRAUX .....	86

<b>9. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS .....</b>	<b>88</b>
<b>10. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI.....</b>	<b>90</b>
10.1 CARDIOFRÉQUENCÉMÈTRES POLAR ET INTERFÉRENCES .....	90
10.2 RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	91
<b>11. QUESTIONS FRÉQUENTES.....</b>	<b>92</b>
<b>12. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES.....</b>	<b>94</b>
<b>13. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR .....</b>	<b>96</b>
<b>14. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ.....</b>	<b>97</b>
<b>15. INDEX.....</b>	<b>98</b>

# 1. PRÉSENTATION ET PERSONNALISATION DU POLAR F55

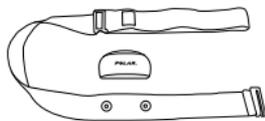
## 1.1 COMPOSANTS DU CARDIO F55

Le cardiofréquencemètre F55 se compose des éléments suivants :



### Récepteur

Le récepteur possède le programme d'exercice personnalisé "Polar Keeps U Fit™". Vous pouvez créer, mettre à jour et suivre votre programme d'exercice personnalisé avec le récepteur.



### Émetteur codé Polar WearLink® +

Émetteur transmet votre fréquence cardiaque au récepteur. Il est constitué d'un émetteur détachable et d'une ceinture élastique.

### Manuel d'Utilisation avec Instructions Rapides

Ce Manuel d'Utilisation contient toutes les informations nécessaires pour utiliser votre cardiofréquencemètre Polar. Lors de vos activités physiques, conservez comme mémo le Schéma de fonctionnement dans les Instructions rapides.

### Transfert de données

Le cardiofréquencemètre Polar vous permet de transférer des données de votre récepteur vers votre PC et réciproquement. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Applications supplémentaires - Transfert de données".

## 1.2 BOUTONS ET ICÔNES DU RÉCEPTEUR

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

### LUMIÈRE

- Active l'éclairage de l'écran.

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour :

🔑 Verrouiller ou déverrouiller tous les boutons, sauf le bouton LUMIÈRE lorsque vous êtes dans l'affichage de l'Heure ou lorsque vous enregistrez votre exercice. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE jusqu'à ce que BOUTONS ACTIVÉS ou BOUTONS DÉACTIVÉS s'affiche.

### RETOUR

Permet de :

- Sortir du menu affiché et revenir au menu précédent.
- Annuler la sélection et conserver le réglage d'origine.
- Eteindre l'alarme.

Appuyez longuement sur RETOUR pour :

- Revenir à l'affichage de l'Heure depuis tous les menus.
- Passer aux réglages de la montre depuis l'affichage de l'Heure.



### HeartTouch

En mode Exercice, vous pouvez voir l'heure en approchant le récepteur du logo Polar de l'émetteur.



- Passe au menu ou à la sélection suivante.
- Augmente la valeur sélectionnée (qui clignote) lorsque ➕ s'affiche.

Appuyez longuement sur le bouton ▲ pour :

- Changer de menu depuis l'affichage de l'Heure.
- Changer les données de la ligne supérieure dans le mode d'Enregistrement Exercice.

### OK

- Entre dans le menu depuis l'affichage de l'Heure.
- Entre dans le menu sélectionné.
- Valide votre sélection.

Appuyez longuement sur le bouton OK pour commencer l'enregistrement de votre séance d'exercice depuis l'affichage de l'Heure.



- Revient au menu ou à la sélection précédente.
- Diminue la valeur sélectionnée (qui clignote) lorsque ➖ s'affiche.

Appuyez longuement sur le bouton ▼ pour changer de fuseau horaire dans l'affichage de l'Heure.

## Icônes



L'indicateur de menu affiche le nombre total de menus. Lorsque vous parcourez les menus, l'icône  se déplace et vous indique votre menu courant. Les icônes  indiquent les menus restant.

Lorsque vous effectuez vos réglages, l'icône  clignote et indique la donnée que vous êtes en train de régler. Les icônes  indiquent les réglages restants.



 Le cadre autour de l'icône en forme de cœur indique que la transmission de votre fréquence cardiaque est codée. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Mesurer votre fréquence cardiaque".

 L'icône Enregistrement indique que votre exercice est en cours d'enregistrement.

 L'icône en forme d'alarme sonore indique que l'alarme de zone cible de votre fréquence cardiaque est activée dans le mode Exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Fonctions disponibles durant l'exercice".

 Le symbole représentant un haltère indique le programme complet de musculation "Polar Body Workout".



 L'icône en forme d'enveloppe vous rappelle de vérifier vos séances d'exercices de la semaine précédente ou de réaliser le Polar Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Suivi hebdomadaire et mensuel".

 Lorsque l'icône en forme de pile apparaît, cela indique que la pile de votre récepteur est faible. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Entretien et réparations".

 L'icône en forme d'alarme sonore indique que le réveil est activé. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages de la montre".

Indicateur de phases de Lune

-  Premier quartier - moins d'une moitié de Lune est visible, la Lune est croissante
-  Pleine Lune - la Lune est visible intégralement
-  Dernier quartier - moins d'une moitié de Lune est visible, la Lune est décroissante
-  Nouvelle Lune - la Lune n'est pas visible

### 1.3 RÉGLAGES DE BASE

Lors de la première prise en main de votre cardio, commencez par effectuer vos réglages de base dans le mode “Réglages de base”. Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l’activer une seule fois lors de la première utilisation. Une fois activé, il ne peut plus être éteint. Vous pouvez aussi transférer vos réglages de base sur votre cardio depuis votre ordinateur. Pour plus d’informations, reportez-vous au chapitre “Transfert de données”.

***Remarque :** Soyez très précis lorsque vous effectuez vos Réglages de base. En effet ces données influent sur l’exactitude du programme d’exercice “Polar Keeps U Fit”.*

1. Activez le récepteur en appuyant sur n’importe quel bouton. L’affichage se remplit de symboles. Appuyez sur OK.
2. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** s’affiche. Appuyez sur OK pour commencer les réglages.
3. **Language** (langue) : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner langue. Appuyez sur OK.
4. **DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX** s’affiche. Appuyez sur OK pour commencer les réglages de base.
5. **Heure** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mode **12H** ou **24H**. Appuyez sur OK.  
**12H** : L’heure s’affiche de 1 à 12 **AM** ou **PM**. Dans les réglages de la date et de la date de naissance l’ordre d’affichage est : mm/jj/aa.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **AM** ou **PM**. Appuyez sur OK.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Heures**. Appuyez sur OK.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Minutes**. Appuyez sur OK.**24H** : L’heure s’affiche de 0 à 23 heures. Dans les réglages de la date et de la date de naissance l’ordre d’affichage est : jj/mm/aa.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Heures**. Appuyez sur OK.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Minutes**. Appuyez sur OK.

6. **Date** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mois (**mm**) ou le jour (**jj**). Appuyez sur OK.
- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le jour (**jj**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'année (**aa**). Appuyez sur OK.
7. **Unités** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner kilogrammes et centimètres (**KG/CM**) ou livres et pieds (**LB/FT**). Appuyez sur OK.

**Remarque** : Le choix des unités influe sur l'affichage de la dépense calorique. Si vous choisissez lb/ft, les calories sont affichées en Cal. Si vous choisissez kg/cm, les calories sont affichées en kcal.

8. **Poids** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner votre poids. Appuyez sur OK.

**Remarque** : Si vous n'avez pas choisi les bonnes unités, vous pouvez toujours les changer en appuyant longuement sur le bouton LUMIERE.

9. **Taille** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner votre taille. Appuyez sur OK.

**Remarque** : Si vous avez choisi lb/ft, saisissez votre taille d'abord en pieds puis en pouces.

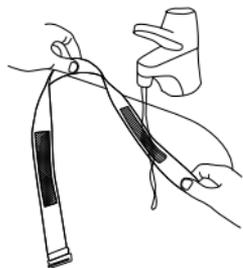
10. **Date Nais.** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mois (**mm**) ou le jour (**jj**) de votre naissance. Appuyez sur OK.

- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le jour (**jj**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'année (**aa**). Appuyez sur OK.
11. **Sexe** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MASCULIN** ou **FÉMININ**. Appuyez sur OK.
12. **RÉGLAGES OK ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK.
- Si vous choisissez **OUI**, vos réglages sont enregistrés et vous pouvez commencer à utiliser votre cardio.
- Si vous choisissez **NON**, vous pouvez modifier vos réglages de base. Appuyez sur le bouton RETOUR pour revenir au réglage à modifier.

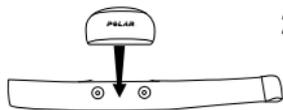
## 1.4 MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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



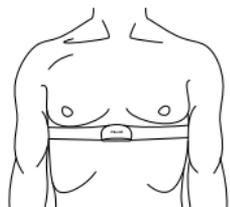
1. Humidifiez bien les électrodes de la ceinture élastique, en les passant sous l'eau.



2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement.



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. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur détachable est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).



5. Portez le récepteur comme une montre. Dans l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK pour accéder au menu. **Exercice** s'affiche. Le récepteur recherche automatiquement le signal de votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque ainsi que l'icône en forme de cœur  entourée d'un cadre apparaissent après 15 secondes au maximum. Le cadre autour de l'icône en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé. Votre fréquence cardiaque apparaît mais n'est pas enregistrée tant que vous n'avez pas commencé votre activité physique. Pour enregistrer votre fréquence cardiaque et d'autres données de votre exercice, reportez-vous au chapitre "Atteindre vos objectifs - commencer l'exercice".

**Remarque :** Si le récepteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, -- /00 est affiché. Vérifiez que les électrodes sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Rapprochez le récepteur de votre poitrine près du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur commence une nouvelle recherche de votre fréquence cardiaque.

## 2. ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE FORME - POLAR FITNESS TEST & OWNINDEX

Le Polar Fitness Test est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre forme aérobique. Son résultat est l'OwnIndex. L'OwnIndex est basé sur votre fréquence cardiaque et sa variabilité au repos, ainsi que sur votre sexe, taille, poids et évaluation personnelle de votre activité physique. L'OwnIndex est un indice comparable à la  $VO_{2max}$  (ml/kg/min), indice couramment utilisé pour décrire la forme aérobique d'une personne.

La forme cardio-vasculaire ou aérobique est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore. Une bonne forme aérobique engendre de nombreux bienfaits pour la santé : par exemple, elle réduit les risques de maladies ou d'accidents cardio-vasculaires et d'hypertension. Si vous souhaitez améliorer votre condition cardio-vasculaire, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notable de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition.

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

Au cours des deux premières semaines, commencez par mesurer votre OwnIndex au moins deux fois. Ainsi, vous pourrez suivre efficacement la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable. Répétez ensuite le test environ une fois par mois.

Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

## 2.1 RÉALISATION DU TEST

*Remarque* : Avant de réaliser le test, vous devez régler vos données personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme dans le menu "Réglages Personne" et porter votre émetteur.

La réalisation du test prend 3-5 minutes.

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

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme.
- Évitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone), personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous refaites le test, réalisez-le au le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Vous devez être calme et détendu.
- Évitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Évitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour et la veille du test.
- **Allongez-vous et relaxez-vous** pendant 1 à 3 minutes avant le test.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Test** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **TEST**. Appuyez sur OK pour valider.

Si vous n'avez pas réglé votre niveau d'activité dans les "Réglages Personne", **Activité** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **TOP**, **ÉLEVÉ**, **MOYEN** ou **FAIBLE**. Appuyez sur OK.

Le niveau d'activité consiste en une évaluation personnelle de votre activité physique. Sélectionnez le niveau qui décrit le mieux la quantité et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.

- Top** Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et de prendre part à des compétitions.
- Élevé** Vous vous exercez régulièrement, au moins trois fois par semaine, à haute intensité. Par exemple, vous courez 10-20 km/6-12 miles par semaine, ou vous prenez 3-4 cours de gym ou de Fitness par semaine, ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins 2 à 3 heures par semaine.
- Moyen** Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5-10 km/3-6 miles par semaine, ou vous prenez 1-2 cours de gym ou de Fitness par semaine, ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins 1/2 à 2 heures par semaine. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
- Faible** Vous ne pratiquez pas d'activités physiques régulières. Vous marchez pour le plaisir et pratiquez occasionnellement un exercice entraînant une respiration difficile et de la transpiration.



**Fitness Test** et votre fréquence cardiaque s'affichent lorsque vous commencez le test. Des flèches apparaissent au fur et à mesure que le test progresse. Restez détendu. Gardez les bras le long de votre corps et évitez tout mouvement ou communication avec d'autres personnes.

**Remarque :**

- Si **AUCUN REGLAGE UTILISATEUR** s'affiche, il manque certains Réglages Personne. Appuyez sur OK pour compléter tous vos réglages. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages Personne".
- Vous pouvez arrêter le test à tout moment en appuyant sur le bouton RETOUR. **Fitness Test ECHEC** s'affiche pendant quelques secondes. Votre indice OwnIndex le plus récent est conservé.
- Si le récepteur ne détecte pas de fréquence cardiaque au début ou pendant le test, le test échoue. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.

Quand le test est terminé, les données suivantes s'affichent :



Votre OwnIndex courant ( $VO_{2max}$ , ml/kg/min)

Votre niveau de forme (pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Catégories Fitness")

Date du test

4. Appuyez sur OK. **MISE À JOUR PERSONNE** s'affiche.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider. Sélectionnez **NON** si votre  $VO_{2max}$  a déjà été évaluée médicalement et qu'elle est très différente du résultat de votre test OwnIndex. Par exemple, votre test médical révèle un niveau 3 moyen alors que le test OwnIndex vous considère en niveau 1 ou 5. Dans ce cas, votre valeur OwnIndex n'est sauvegardée que pour le Graphe Fitness Test. Si vous sélectionnez **OUI**, votre valeur OwnIndex est sauvegardée pour vos Réglages Personne et pour le Graphe Fitness Test.
6. Continuez en visualisant le Graphe Fitness Test, ou appuyez sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

## 2.2 GRAPHE FITNESS TEST

Le Graphe Fitness Test est composé de vos résultats OwnIndex. Vous pouvez voir jusqu'à vos 47 valeurs OwnIndex les plus récentes dans le graphe. Quand l'affichage du graphe est plein, le résultat OwnIndex suivant remplace le plus ancien. Si vous souhaitez sauvegarder les données pour une période plus longue, transférez le Graphe Fitness Test vers le site Internet [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Transfert de données".

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Test** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **GRAPHE**. Appuyez sur OK pour valider.

Les informations suivantes s'affichent :



Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour visualiser les valeurs des tests.

Appuyez longuement sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure, ou continuez depuis le sous-chapitre "Effacer une valeur OwnIndex".

### Effacer une valeur OwnIndex

1. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour effacer la valeur sélectionnée.
2. **EFFACER VALEUR ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**.
3. Appuyez sur OK. Le récepteur revient à l'affichage du Graphe Fitness Test.

## Catégories Fitness

Le résultat du Polar Fitness Test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex détermine votre niveau de forme (ex : 3 faible, 4 moyen, 5 bon...) en fonction de l'âge et du sexe. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	Age ANNÉES	1 MAUVAIS	2 MÉDIOCRE	3 FAIBLE	4 MOYEN	5 BON	6 TRÈS BON	7 EXCELLENT
<b>HOMME</b>	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
	<b>FEMME</b>	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51
25-29		< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34		< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39		< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44		< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49		< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54		< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59		< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65		< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

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

## 3. DÉFINIR VOS OBJECTIFS - CRÉER VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE

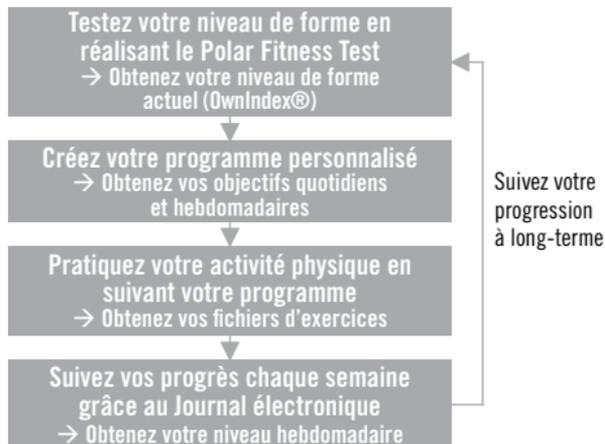
### 3.1 PROGRAMME D'EXERCICE PERSONNALISÉ “POLAR KEEPS U FIT”

Le programme d'exercice personnalisé “Polar Keeps U Fit” est basé sur votre niveau de forme actuel et vous préconise un certain volume d'exercice pour atteindre vos objectifs personnels de forme.

Le programme d'exercice personnalisé “Polar Keeps U Fit” vous aide à planifier vos séances d'activités physiques en spécifiant la durée totale d'exercice à effectuer, le nombre de calories à dépenser et le temps à passer dans les différentes zones d'intensités. Le programme prend en compte votre niveau de forme actuel, vos objectifs personnels et le nombre de séances d'exercices que vous voulez effectuer par semaine. A partir de ces données, vous recevrez des objectifs quotidiens et hebdomadaires à respecter. Le programme vous préconise une durée d'exercice et un nombre de calories à dépenser sur une base hebdomadaire, ainsi que le nombre, la durée et l'intensité de chaque séance d'exercices.

Portez votre cardio pendant vos activités physiques et vérifiez les données enregistrées de la semaine courante dans le Journal électronique. Dans le Journal, vous pouvez comparer vos exercices avec vos objectifs et en déduire si vous atteignez vos objectifs hebdomadaires comme prévu. Dans le mode Fichier, vous trouverez des données plus détaillées sur vos séances d'exercices. Pour suivre vos progrès à long-terme, réalisez le Polar Fitness Test une fois par mois et comparez les valeurs obtenues dans le “Graphes Fitness Test”.

#### Résumé du programme d'exercice “Polar Keeps U Fit”



### 3.1.1 CRÉER VOTRE PROGRAMME

Ce chapitre vous guidera pas à pas pour créer votre programme d'exercice personnalisé "Polar Keeps U Fit".

Pour obtenir un programme d'exercice adapté, commencez par déterminer votre niveau de forme en réalisant le Polar Fitness Test. Reportez-vous au chapitre "Evaluer votre niveau de forme - Polar Fitness Test & OwnIndex".

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Program**. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **CARDIO**. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **CRÉER**. Appuyez sur OK.

#### Remarque :

- Si vous n'avez jamais réalisé le Polar Fitness Test ou bien s'il s'est écoulé plus de six mois depuis votre dernier Test, **AUCUN OWNINDEX VALEUR PAR DEFAUT** s'affiche. Revenez à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton RETOUR et réalisez le Test. Reportez-vous au chapitre "Evaluer votre niveau de forme - Polar Fitness Test & OwnIndex". Sinon, c'est la valeur OwnIndex (Résultat du Polar Fitness Test) par défaut qui est utilisée. Dans ce cas, le volume et les différentes intensités des exercices risquent de ne pas être adaptés à votre niveau personnel.
- Si **DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX** s'affiche, des données sont manquantes dans les réglages de base. Appuyez sur OK pour compléter vos réglages. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages de base".
- Si vous avez déjà créé un programme, **SUPPRIMER ACTUEL ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** : créer un nouveau Programme, ou **NON** : annuler la création d'un nouveau programme. Appuyez sur OK.

5. **OwnIndex** : La détermination de votre niveau de forme actuel a une incidence sur la quantité d'exercice et les différentes intensités que le programme vous recommande.
- Si vous avez déjà réalisé le Fitness Test, votre dernière valeur OwnIndex est affichée. Si vous connaissez déjà votre capacité de prise maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ , ml/kg/min), mesurée à la suite d'un test à l'effort ou de tout autre test de forme que vous réalisez régulièrement, vous pouvez ajuster votre OwnIndex en appuyant sur les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
6. **Objectif** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le niveau de programme correspondant à votre objectif : **OPTIMISER, AMÉLIORER, MAINTENIR**. Le choix de votre niveau de programme affecte le volume d'exercice qui vous sera préconisé. Appuyez sur OK.

#### OPTIMISER

Sélectionnez **Optimiser** si votre objectif est d'optimiser votre niveau de forme aérobique actuel. **Optimiser** convient si vous pratiquez une activité physique régulièrement depuis au moins 10-12 semaines, et si vous êtes habitué à faire du sport presque quotidiennement. Le programme recommande de vous entraîner 5 heures par semaine au moins, soit quatre à six séances d'exercices.

#### AMÉLIORER

Sélectionnez **Améliorer** si votre objectif est d'améliorer votre niveau de forme aérobique actuel et si vous pouvez pratiquer une activité physique régulièrement. Le programme recommande au moins 3 heures d'exercice par semaine, soit trois à cinq séances d'exercices.

#### MAINTENIR

Sélectionnez **Maintenir** si votre objectif est de maintenir votre niveau de forme aérobique actuel. Si cela fait longtemps que vous n'avez pas pratiqué d'activité physique, **Maintenir** constitue un bon point de départ pour vous et pourra même améliorer votre condition physique. Le programme recommande une heure et demie d'exercice physique par semaine, soit deux à trois séances d'exercices.



7. **Nbre. Exe** (Nombre séances d'exercices) : en se basant sur votre OwnIndex et sur l'objectif que vous vous êtes fixé, le récepteur vous préconise le nombre de séances d'exercices à effectuer par semaine. Le curseur  indique le nombre de séances qui vous convient. Vous avez la possibilité de changer le nombre de séances en appuyant sur les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
8. Le texte **VOTRE PROGRAMME PERSONNEL** s'affiche sur le récepteur lorsque vos réglages sont achevés et vos objectifs d'exercices hebdomadaires apparaissent dans les secondes qui suivent.  
Si vous voulez visualiser vos objectifs en détail, reportez-vous au chapitre "Vos objectifs d'exercices hebdomadaires". Sinon, vous pouvez revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton RETOUR.

### 3.1.2 VISUALISER ET MODIFIER VOTRE PROGRAMME

Ce chapitre décrit comment visualiser et modifier votre programme dans le menu "Modifier le programme".

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Program**. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **CARDIO**. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MODIFIER**. Appuyez sur OK.

**Remarque** : Si vous n'avez pas créé de programme, le texte **Vide** s'affiche. Le récepteur vous propose donc de créer un programme. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Définir vos objectifs - Créer votre programme d'exercice".

## Vos objectifs d'exercices hebdomadaires



### Objectifs Hebdo

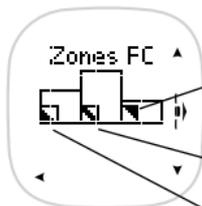
Nombre de séances d'exercices à effectuer par semaine

Durée totale d'exercice à atteindre par semaine

Nombre total de calories (Cal/kcal) à dépenser par semaine

Appuyez sur le bouton ▼ pour continuer.

**Zones FC Hebdo** : Votre durée d'exercice hebdomadaire à effectuer est divisée en trois zones d'intensités différentes : **Basse**, **Moyenne**, et **Haute**, en fonction de votre choix de programme.



Haute

Moyenne

Basse

Les barres graphiques représentent chaque zone et la hauteur de chaque barre indique le volume d'exercice à effectuer par semaine dans la zone d'intensité correspondante.

### Basse

Pratiquer une activité physique dans la zone de basse intensité\* (60-70% de la  $FC_{max}$ ) permet d'améliorer sa forme et sa santé. En vous exerçant dans cette zone, vous améliorerez aussi votre endurance de base et récupérez plus facilement des séances d'exercices plus lourdes.

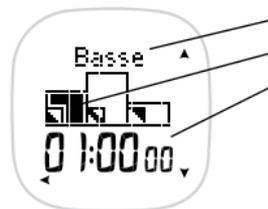
### Moyenne

Pratiquer une activité physique dans la zone d'intensité moyenne (70-80% de la  $FC_{max}$ ) est particulièrement efficace pour améliorer la forme aérobie. Tous les programmes préconisent des séances à cette intensité.

### Haute

La zone de haute intensité (80-90% de la  $FC_{max}$ ) est destinée à des efforts courts mais intenses. Vous exercer dans cette zone vous permet d'améliorer vos performances. En contrepartie, votre respiration devient difficile et vous ressentez une grande fatigue musculaire pendant et après l'effort. Seuls les programmes **Améliorer** et **Optimiser** incluent des exercices à cette intensité.

Appuyez sur OK pour visualiser les durées d'exercice à effectuer dans chaque zone d'intensité.



Nom de la zone d'intensité

La barre graphique correspondant à la zone d'intensité est surlignée

Durée d'exercice à effectuer dans la zone d'intensité sélectionnée

Pour visualiser les données pour les autres zones d'intensités, appuyez sur les boutons ▲ / ▼.  
Appuyez sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage des zones d'intensités hebdomadaires.  
Appuyez sur le bouton ▼ pour continuer.

\* Dans sa définition de l'intensité des zones cibles de FC, Polar diffère des recommandations des autorités scientifiques internationales dans lesquelles la zone de basse intensité peut être inférieure à 60% de la  $FC_{max}$ .

## Objectifs de vos séances d'exercices

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4 page 24, et appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Exercice Hebdo** s'affiche.

**Exercice Hebdo** : Votre volume hebdomadaire d'exercice est divisé en plusieurs séances d'exercices de durées variables, en fonction du nombre de séances que vous avez sélectionné. Ces séances d'exercices sont nommées **COURT**, **NORMAL** ou **LONG** suivant leur durée.



L'affichage **Exercice Hebdo** vous indique le résumé de vos séances d'exercices, avec le nombre de séances d'exercices en fonction de leur durée. Pour voir vos objectifs par séances, appuyez sur OK.



L'affichage **Exercice** vous indique l'ordre préférentiel pour effectuer vos séances d'exercices. Sélectionnez la séance d'exercices désirée avec les boutons ▲ / ▼. Vous pouvez aussi inclure des séances supplémentaires dans votre programme en sélectionnant **AJOUTER**. Appuyez sur OK pour valider.

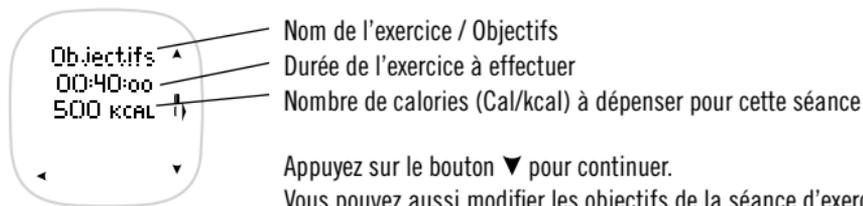
## Inclure des séances d'exercices supplémentaires à votre programme

Si vous avez sélectionné **Ajouter**, commencez par programmer la durée de l'exercice dans **Durée**.

1. Ajustez les heures avec les boutons ▲ / ▼.  
Appuyez sur OK pour valider.
2. Ajustez les minutes avec les boutons ▲ / ▼.  
Appuyez sur OK pour valider.
3. Le récepteur affiche **CALORIES EXERCICE MIS À JOUR**.  
Le nombre de calories que vous devez dépenser est automatiquement calculé et le récepteur affiche les objectifs de la séance d'exercices ajoutée.

***Remarque** : La séance d'exercices ajoutée est automatiquement incluse dans vos objectifs d'exercices hebdomadaires et les zones cibles de fréquence cardiaque de cette séance sont calculées en fonction de vos zones cibles de fréquence cardiaque de la semaine.*

## Objectifs de la séance d'exercice :



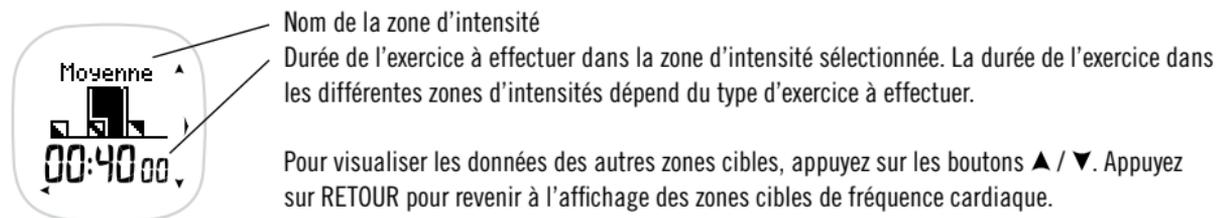
Appuyez sur le bouton ▼ pour continuer.

Vous pouvez aussi modifier les objectifs de la séance d'exercices en appuyant sur OK. Reportez-vous au sous-chapitre "Modifier les objectifs d'exercices".

Vous pouvez aussi effacer la séance d'exercices en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE. Reportez-vous au sous-chapitre "Effacer une séance d'exercices".

**Zones cibles de fréquence cardiaque à atteindre :** Chacune de vos séances d'exercices est divisée en trois zones d'intensités différentes : **Basse**, **Moyenne**, et **Haute**.

Appuyez sur OK pour visualiser les objectifs de la séance d'exercices par zones d'intensités.



Pour visualiser les données des autres zones cibles, appuyez sur les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage des zones cibles de fréquence cardiaque.

Vous pouvez aussi modifier la durée de l'exercice de la zone d'intensité correspondante en appuyant sur le bouton OK. Reportez-vous au sous-chapitre "Modifier les objectifs d'exercices".

## Modifier les objectifs d'exercices

1. **MODIFIER DURÉE ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK. Si vous sélectionnez **OUI**, les heures clignotent. Si vous sélectionnez **NON**, le récepteur revient à l'affichage des Objectifs.
2. Ajustez les heures avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
3. Ajustez les minutes avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
4. Le récepteur affiche **CALORIES EXERCICE MIS À JOUR**. Le nombre de calories à dépenser est automatiquement mis à jour et le récepteur revient à l'affichage des Objectifs.

*Remarque : Si vous modifiez votre objectif d'exercice, le récepteur adapte automatiquement l'intensité et la durée de votre exercice. Vos objectifs hebdomadaires d'exercices sont mis à jour en même temps.*

## Effacer une séance d'exercices

Vous pouvez effacer la séance d'exercices sélectionnée en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE dans l'affichage "Objectifs des séances d'exercices".

1. **EFFACER EXERCICE ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.
2. Si vous sélectionnez **OUI**, le récepteur affiche **ÊTES-VOUS SÛR ?** Si vous ne voulez pas effacer la séance, sélectionnez **NON**.
3. Si vous sélectionnez **OUI**, le récepteur revient à l'affichage Exercice. Appuyez sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage Exercice Hebdo.

Si vous avez changé vos objectifs d'exercices ou effacé des séances d'exercices, vos objectifs hebdomadaires sont automatiquement mis à jour.

Le récepteur confirme la mise à jour de votre programme et **OBJECTIFS PROGRAMME MIS À JOUR** s'affiche.

### 3.1.3 RÉGLAGES DE PROGRAMME

Dans le menu “Réglages programme”, vous pouvez activer votre Programme, renommer les exercices de votre programme ou activer la fonction OwnZone (détermination automatique de votre zone cible de fréquence cardiaque).

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s’affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Program**. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **CARDIO**. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RÉGLAGES**. Appuyez sur OK pour valider.

*Remarque : Si vous n’avez pas créé de programme, le texte **Vide** s’affiche. Le récepteur vous propose donc de créer un programme. Pour plus d’informations, reportez-vous au chapitre “Définir vos objectifs - Créer votre programme d’exercice”.*

5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OWNZONE, RENOMMER** ou **ON/OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

#### Activer ou désactiver la fonction OwnZone

La fonction OwnZone détermine automatiquement votre zone cible de fréquence cardiaque au cours de l’échauffement. Pour plus d’informations, reportez-vous au chapitre “OwnZone”.

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner OwnZone **ON** ou **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

*Remarque : Activer la fonction OwnZone affecte tous les programmes d’exercices.*

## Renommer les séances d'exercices

Vous disposez de huit lettres pour renommer chaque séance d'exercices. Les chiffres, lettres ou symboles disponibles sont : 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + . : ?

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner la séance d'exercices à renommer. Appuyez sur OK.

- La lettre clignote et est soulignée lorsque vous la modifiez. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour changer de lettre.
- Appuyez sur OK pour valider la lettre sélectionnée.
- Appuyez sur RETOUR pour changer une lettre que vous avez validée précédemment.
- Appuyez longuement sur OK pour ignorer le reste des réglages des lettres.
- Après avoir modifié la dernière lettre, appuyez sur OK.

## Activer ou désactiver le programme

Sélectionnez le programme **ON** ou **OFF** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

***Remarque :** Si vous désactivez le programme, les objectifs d'exercices ne sont pas affichés dans le menu "Journal" et vous ne pouvez pas sélectionner les séances d'exercices du programme dans le menu "Exercice". Même si vous désactivez le programme, il reste dans la mémoire du récepteur. Activez le programme pour le réutiliser.*

Appuyez longuement sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

### 3.1.4 METTRE VOTRE PROGRAMME À JOUR

Vous pouvez modifier votre programme d'exercice "Polar Keeps U Fit" de deux façons : modifier les séances d'exercices de votre programme actuel, ou créer un nouveau programme.

Si vous trouvez depuis le début que certaines séances d'exercices sont trop dures ou trop faciles pour vous, vous pouvez changer les objectifs de vos séances d'exercices. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Visualiser et modifier votre programme".

Vous pouvez créer un nouveau programme, si :

- Vous avez suivi le programme comme prévu et vous avez suffisamment progressé pour atteindre le niveau supérieur
- Le programme que vous avez créé n'améliore pas votre forme
- Le programme que vous avez créé semble trop facile ou trop dur
- Vous avez des difficultés à suivre le programme ou votre situation a changé. Par exemple, vous disposez de plus de temps pour vous exercer et vous voulez améliorer votre niveau de forme plutôt que de le maintenir.

## 3.2 PROGRAMME COMPLET DE MUSCULATION “POLAR BODY WORKOUT”

Le “Polar Body Workout™” est un programme complet de musculation. Vous pouvez créer et modifier votre propre séance sur votre récepteur, et suivre vos progrès pendant l'exercice. En se basant sur vos réglages personnels, le récepteur détermine un programme de musculation adapté, en vous indiquant les mouvements, le nombre de séries et de répétitions à réaliser, ainsi que les charges recommandées. Le programme déterminé par défaut comporte dix mouvements différents.

Le programme, déterminé par défaut par le récepteur, constitue un excellent point de départ si vous n'avez jamais fait de musculation auparavant. Pour débiter, suivez donc le programme déterminé par défaut, en réalisant en moyenne deux séances par semaine pendant trois mois. Commencez par des charges légères que vous augmenterez graduellement lorsque vous vous sentirez capable de soulever plus, en conservant toujours la bonne technique. Si le nombre de répétitions est compris entre 8 et 12, essayez d'utiliser des charges que vous pourrez soulever au moins 10 fois en conservant la technique recommandée.

Vous pouvez modifier le programme déterminé par défaut en supprimant ou en ajoutant des mouvements parmi les 17 que vous propose le récepteur. Le nombre maximal de mouvements pour une séance est de 14. Après avoir suivi le programme par défaut pendant 3 mois, vous pouvez modifier celui-ci en supprimant ou en ajoutant des mouvements.

Pour plus d'informations sur chaque mouvement, reportez-vous au mini guide pour la musculation. Après avoir modifié votre programme de musculation, vous pouvez imprimer votre mini guide personnalisé depuis le site [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

**Remarque :** Le nombre de répétitions et les charges ne sont indiqués que dans le mode enregistrement de l'Exercice. Les mouvements et les répétitions déterminés par défaut sont les mêmes pour tout le monde ; les charges sont quant à elles calculées d'après votre poids et votre sexe.

### 3.2.1 CRÉER SON PROGRAMME DE MUSCULATION

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Program**. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MUSCU**. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **CRÉER**. Appuyez sur OK.
5. Le récepteur affiche **EXERCICE MUSCU** et affiche les objectifs de votre séance après quelques secondes.

Si vous souhaitez voir les objectifs de votre séance, reportez-vous au sous-chapitre "Objectifs de votre programme de musculation" à la page suivante. Sinon, revenez à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton Retour.

#### *Remarque :*

- Si **DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX** s'affiche, il manque certains réglages de base. Appuyez sur OK pour ajuster les réglages manquants. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre "Réglages de base".
- Si vous avez déjà créé un programme de musculation, **SUPPRIMER ACTUEL ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI**, afin de créer un nouveau programme, ou **NON** pour annuler la création d'un nouveau programme de musculation. Appuyez sur OK.
- Si vous avez aussi créé un programme d'exercice personnalisé "Polar Keeps U Fit", le programme complet de musculation "Polar Body Workout" affiche la durée de la séance à réaliser, ainsi que le nombre de calories à brûler. La séance compte alors pour un exercice, dans le décompte du nombre d'exercices hebdomadaires à réaliser. Vous pouvez voir vos objectifs hebdomadaires dans le Journal.

### 3.2.2 VOIR ET ÉDITER SON PROGRAMME DE MUSCULATION

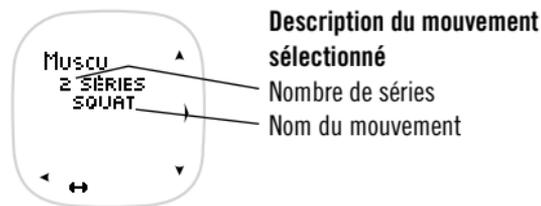
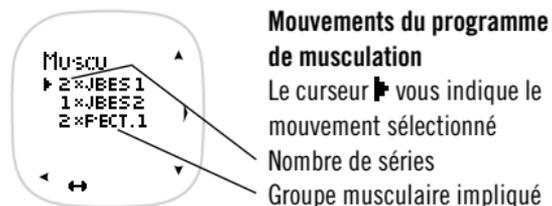
Ce chapitre explique comment voir et éditer votre programme de musculation.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Program**. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MUSCU**. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MODIFIER**. Appuyez sur OK.

*Remarque : Si vous n'avez pas créé de programme de musculation, **Vide** s'affiche. Commencez donc par créer un programme de musculation. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre "Créer son programme de musculation".*

#### Objectifs de votre programme de musculation

Les noms des mouvements du programme s'affichent dans l'ordre recommandé et alternent avec leur description.



*Dans le programme complet de musculation "Polar Body Workout", le corps est divisé en six groupes musculaires principaux : les jambes (JBES), les pectoraux (PECT.), les deltoïdes (DELTS.), le dos (DOS), les bras (BRAS) et les abdominaux (ABDOS).*

5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mouvement. Appuyez sur OK. Vous pouvez aussi sélectionner **MVT. SUPP.** pour ajouter un mouvement supplémentaire à votre programme de musculation. Appuyez sur OK et continuez à partir du sous-chapitre “Ajouter un mouvement”.



Sélectionnez le nom du mouvement

6. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **SÉRIE** ou **EFFACER**. Appuyez sur OK.

## Modifier le nombre de séries

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-6.*

7. **Séries** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le nombre de séries (1-3). Appuyez sur OK. Le récepteur affiche **SÉRIES MIS À JOUR** et revient à la liste des mouvements.

## Effacer un mouvement

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-6.*

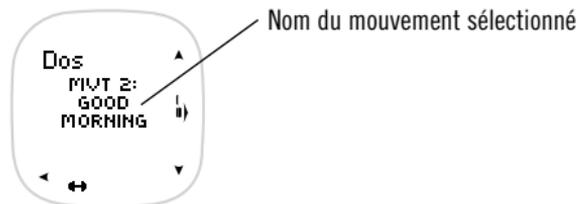
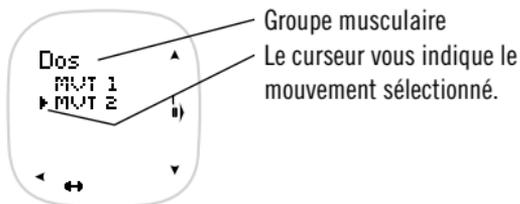
7. **EFFACER MOUVT. ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK. Si vous sélectionnez OUI, le récepteur affiche **MOUVT. EFFACÉ** et revient à la liste des mouvements.

## Ajouter un mouvement

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

6. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner les groupes musculaires **JBES**, **PECT.**, **DELTS.**, **DOS**, **BRAS**, **ABDOS**. Appuyez sur OK.

La liste des mouvements disponibles alterne avec le nom du mouvement sélectionné.



7. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mouvement voulu. Appuyez sur OK.
  8. **Séries** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le nombre de séries. Appuyez sur OK.
- Le récepteur affiche **SÉRIES MIS À JOUR** et revient à la liste des mouvements.

***Remarque** : Un mouvement ne peut exister plus d'une fois dans le programme de musculation. Si la séance comporte déjà le nombre maximum de mouvements (14) ou tous les mouvements pour un même groupe musculaire, le récepteur affiche **AJOUT IMPOSSIBLE**. Pour pouvoir ajouter un mouvement à votre programme de musculation, effacez l'un des mouvements existants.*

Après avoir modifié votre programme de musculation, appuyez sur le bouton Retour pour revenir au menu Program.  
Le récepteur valide vos réglages en affichant **Exercice Muscu Mis à Jour**.  
Appuyez longuement sur le bouton Retour pour revenir à l'affichage de l'Heure.

### 3.2.3 RÉGLAGES DU PROGRAMME DE MUSCULATION

Dans les réglages du programme de musculation, vous pouvez activer ou désactiver le programme et le renommer.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Program**. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MUSCU**. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RÉGLAGES**. Appuyez sur OK.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RENOMMER** ou **ON/OFF**. Appuyez sur OK.

*Remarque : Si vous sélectionnez les Réglages et que vous n'avez pas créé de programme de musculation, **Vide** s'affiche. Le récepteur vous propose de créer auparavant un programme de musculation. Pour plus d'information, reportez-vous au sous-chapitre "Créer son programme de musculation."*

### Renommer un programme de musculation

Vous pouvez renommer votre programme de musculation avec 8 caractères.

Les chiffres, lettres et symboles disponibles sont : 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + . : ?

- La lettre à modifier est soulignée et clignote. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour modifier la lettre.
- Appuyez sur OK pour valider la lettre sélectionnée.
- Appuyez sur Retour pour revenir à la dernière lettre que vous avez modifiée.
- Appuyez longuement sur OK pour ignorer les réglages des autres lettres.
- Après avoir modifié la dernière lettre, appuyez sur OK.

### Activer / désactiver le programme complet de musculation "Polar Body Workout"

Activez (**ON**) ou désactivez (**OFF**) le programme de musculation en appuyant sur les boutons ▲ / ▼.

Appuyez sur OK.

*Remarque : Si vous désactivez le programme de musculation, vous ne pourrez pas le sélectionner depuis le menu Exercice. Lorsque le programme de musculation est désactivé, il est quand même conservé en mémoire dans le récepteur. Activez-le pour pouvoir le réutiliser.*

Appuyez longuement sur le bouton Retour pour revenir à l'affichage de l'Heure.

## 4. ATTEINDRE VOS OBJECTIFS - COMMENCER L'EXERCICE

Dans le menu "Exercice" vous pouvez visualiser et enregistrer vos données d'exercice, comme votre fréquence cardiaque, la durée de l'exercice, et la dépense énergétique.

### 4.1 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE

1. Portez l'émetteur comme décrit au chapitre "Mesurer votre fréquence cardiaque". Quand vous portez votre émetteur pendant vos activités physiques, le récepteur calcule automatiquement le nombre de calories que vous dépensez et d'autres données d'exercice basées sur votre fréquence cardiaque.
2. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
3. **Exercice** s'affiche. Le récepteur lance automatiquement une recherche de votre fréquence cardiaque. Appuyez sur OK.
4. **Exercice** et le nom de la séance d'exercices alternent sur la ligne supérieure. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DÉMARRER**.

Appuyez sur OK pour commencer à enregistrer votre séance d'exercices. Le chronomètre d'exercice se met en marche.

Cependant, si vous préférez effectuer une autre séance d'exercices que celle affichée à l'écran, appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RÉGLAGES**. Appuyez sur OK.

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **EXERCICE**. Appuyez sur OK.

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner la séance d'exercices souhaitée. Appuyez sur OK pour commencer à enregistrer votre séance d'exercices. Le chronomètre d'exercice se met en marche.

- Si **OwnZone** s'affiche, reportez-vous au chapitre "OwnZone".
- Si vous souhaitez ignorer la détermination de votre OwnZone® et conserver votre précédente OwnZone, appuyez sur OK. Dans ce cas, si vous n'avez pas déterminé votre OwnZone auparavant, vos limites de FC basées sur votre âge sont utilisées.
- Si vous avez sélectionné une séance d'exercices du programme, mais que vous ne souhaitez pas déterminer votre OwnZone, désactivez la fonction OwnZone dans les "Réglages de programme" avant de commencer votre exercice. Ou si vous avez sélectionné un Exercice Manuel, vous pouvez modifier les limites de FC dans les "Réglages des exercices" avant de commencer votre exercice.
- Si **DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX** s'affiche, il manque certains réglages de base. Appuyez sur OK pour compléter vos réglages. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages de base".

## 4.2 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.*

### Vérifier l'heure

Approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur. L'heure et votre fréquence cardiaque en cours s'affichent.

### Vérifier les données d'exercice

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour visualiser les options suivantes :



#### Exercice

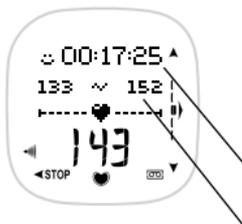
Durée d'exercice

Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (%FC<sub>max</sub>), suivant vos réglages. Les icônes en forme de flèches à côté de l'icône ❤️ indiquent que vous êtes soit en dessous ⤴, soit au-dessus ⤵ de votre zone cible de fréquence cardiaque.



**Calories** (affichées en Cal/kcal, suivant les unités que vous avez choisies)  
 Nombre de calories brûlées jusqu'à présent.

*Le calcul de dépense calorique Polar vous montre votre dépense énergétique durant l'effort. Vous pouvez utiliser cette fonction pour paramétrer des objectifs quotidiens et hebdomadaires en nombre de calories à dépenser (Cal/kcal) en dehors du programme. Suivez votre dépense énergétique en contrôlant le nombre de calories que vous dépensez par séance, par semaine ou le cumul sur plusieurs séances.*



**Dans Zone** (affiché si les limites de FC sont activées)  
 L'icône  s'affiche si la détermination de votre OwnZone est réussie.  
 Décompte de la durée passée dans la zone cible.

Limites de zone cible de FC exprimées en bpm ou en %FC<sub>max</sub>, suivant vos réglages.  
 L'icône  se déplace vers la gauche ou vers la droite en fonction de l'évolution de votre FC. Si l'icône  n'apparaît pas, votre fréquence cardiaque est soit en dessous , soit au-dessus  de vos limites de fréquence cardiaque. Le récepteur émet alors des bips sonores si l'alarme de zone  est activée.



**Zones de FC** (affichées si Exercices du programme est sélectionné)  
 Décompte de la durée passée dans la zone d'intensité.  
 L'icône de la zone d'intensité vous indique la zone dans laquelle vous vous trouvez.  
 La barre représentant la zone d'intensité est surlignée si vous vous trouvez dans la zone cible correspondante.



**Objectifs d'exercices** (ne s'affiche pas si Exercice Manuel est sélectionné)  
 Nom de l'exercice  
 Durée de l'exercice à atteindre  
 Nombre de calories à dépenser (Cal/kcal)

**Remarque :** Votre zone cible de fréquence cardiaque est automatiquement définie en fonction des objectifs de votre programme d'exercice. Lorsque vous avez accompli la durée d'exercice dans la zone, telle que préconisée par votre programme d'exercice, les limites de votre zone cible sont modifiées. Par exemple, si votre exercice comprend des phases dans les zones d'intensités Moyenne et Haute, votre limite basse de FC sera d'abord calculée en fonction de la zone d'intensité Moyenne, puis sera modifiée en fonction de la zone d'intensité Haute, une fois que vous aurez accompli vos objectifs en zone Moyenne. Lorsque vous aurez accompli vos objectifs dans toutes les zones d'intensités, vos limites seront alors modifiées en fonction de la zone d'intensité Basse.



**Exercice Muscu** (ne s'affiche que si le programme de musculation a été sélectionné) Appuyez sur OK pour démarrer le programme complet de musculation "Polar Body Workout".

Les noms des mouvements du programme s'affichent dans l'ordre recommandé et alternent avec leur description.



### Mouvements du programme de musculation

Le curseur indique le mouvement sélectionné  
Nombre de séries

Groupe musculaire impliqué



### Description du mouvement sélectionné

Nombre de séries

Nom du mouvement

Appuyez sur OK pour commencer la première série du premier mouvement.

Sinon, appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mouvement désiré. Appuyez sur OK.

Les données suivantes s'affichent :



Nom du mouvement

Nombre de séries

Répétitions

Charge (kilogrammes/livres)

Si les charges recommandées par le récepteur ne vous conviennent pas, ajustez les charges en appuyant sur les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.

**Remarque :** Si vous ajustez les charges manuellement, le récepteur gardera ces valeurs en mémoire et les réutilisera lors de la prochaine séance.

Réalisez le nombre de séries recommandé pour chaque mouvement. Pensez à récupérer 2 à 3 minutes entre chaque série. Vous pouvez utiliser la fonction HeartTouch pour consulter l'heure et suivre la durée de votre récupération.



Lorsque vous avez terminé toutes les séries d'un même mouvement, appuyez sur OK.  
Le nom du mouvement et **COMPLÉTÉ** s'affichent quelques instants, puis le récepteur revient à la liste des mouvements.

Une fois les séries d'un mouvement terminées, ce mouvement est supprimé de la liste.

Si vous ne souhaitez pas réaliser tous les mouvements les uns à la suite des autres, appuyez sur le bouton Retour et sélectionnez le mouvement suivant.



Une fois que vous avez terminé toutes les séries et tous les mouvements, **Exercice Muscu terminé** s'affiche.

Vous pouvez poursuivre votre exercice et suivre d'autres recommandations en appuyant sur les boutons ▲ / ▼. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton Retour pour arrêter l'enregistrement de l'exercice.

## Changer l'affichage des données d'exercice

Dans l'affichage de l'exercice et des calories, vous pouvez changer les données de la ligne supérieure pour personnaliser l'affichage en appuyant longuement sur le bouton ▲.



Durée de l'exercice



Calories (Cal/kcal)



Heure



Heure



Calories (Cal/kcal)



Durée de l'exercice



Points Fitness - un point apparaît toutes les 10 minutes si vous êtes dans votre zone cible de fréquence cardiaque. Quand tous les Points s'illuminent, vous avez passé une heure dans cette zone.



Points Fitness

## Activer l'éclairage de l'écran

Appuyez sur le bouton LUMIÈRE et l'affichage s'éclaire pendant quelques secondes.

Après avoir éclairé l'affichage une fois pendant un exercice, l'icône (🌙) du mode Nuit apparaît sur l'affichage. L'affichage s'éclaire automatiquement chaque fois que vous appuyez sur un bouton ou que vous approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur, jusqu'à ce que vous arrêtiez l'enregistrement de l'exercice.

## Activer le verrouillage/déverrouillage 🔒

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour verrouiller ou déverrouiller tous les boutons, sauf le bouton LUMIÈRE.

**BOUTONS ACTIVÉS** ou **BOUTONS DÉSACTIVÉS** s'affiche.

## Mettre l'exercice en pause

Vous pouvez mettre l'enregistrement de votre exercice en pause lorsque vous vous arrêtez pour boire, par exemple.

1. Appuyez sur le bouton RETOUR. Votre fréquence cardiaque est affichée. L'enregistrement de votre exercice est en pause.  est affiché à la place de .
2. Sélectionnez **CONTINUER** en utilisant les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour continuer à enregistrer votre exercice.

## Changer les réglages pendant l'exercice

Vous pouvez changer les réglages pendant l'enregistrement de votre exercice ou vous pouvez mettre en pause l'enregistrement pour modifier vos réglages.

1. Si vous voulez modifier les réglages sans mettre en pause l'enregistrement de votre exercice, appuyez longuement sur OK. Sinon, mettez l'enregistrement de l'exercice en pause en appuyant sur le bouton RETOUR et sélectionnez **RÉGLAGES** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
2. **ALARME FC**, **LIMITES FC** et **FORMAT FC** s'affichent. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'alarme, les limites ou le format. Appuyez sur OK.

**ALARME FC** : Sélectionnez **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou **OFF** (Alarme désactivée) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

**LIMITES FC** : Si vous avez sélectionné un Exercice Manuel ou la fonction OwnZone ou les Limites automatiques de FC, appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HAUTE**, **MOYENNE**, **BASSE** ou **BASIQUE**. Appuyez sur OK pour valider. Vos limites s'affichent durant quelques secondes.

De même, si vous utilisez des limites manuelles ou un Exercice du programme ou un programme de musculation, vos limites de zone cible s'affichent quelques secondes.

**FORMAT FC** : Sélectionnez **FC** (En battements par minute) ou **FC%** (Pourcentage de la FC<sub>max</sub>) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

Quand vous avez modifié tous vos réglages, le récepteur revient au mode "Exercice" ou au mode "Exercice" en pause.

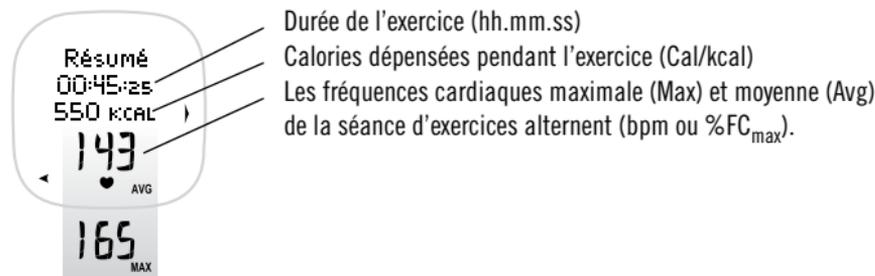
Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages Exercices".

*Remarque* : Le récepteur passe en mode "Exercice" ou en mode "Exercice" en pause si vous n'avez appuyé sur aucun bouton depuis plus d'une minute.

### 4.3 ARRÊTER L'ENREGISTREMENT DE L'EXERCICE

1. Appuyez sur le bouton RETOUR. Votre fréquence cardiaque est affichée. L'enregistrement de votre exercice est en pause.  s'affiche.
2. Sélectionnez **ARRÊTER** avec les boutons ▲ / ▼ et appuyez sur OK pour valider.

Résumé de votre exercice est affiché.



3. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu "Exercice" ou appuyez longuement sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

**Remarque:**

- Le récepteur revient à l'affichage de l'Heure après cinq minutes si vous avez oublié d'arrêter la mesure de votre fréquence cardiaque, après avoir mis le récepteur en pause ou après avoir retiré l'émetteur de votre poitrine.
- Pour plus d'informations sur l'entretien de votre émetteur après vos activités physiques, reportez-vous au chapitre "Entretien et réparations".

## 4.4 RÉGLAGES DES EXERCICES

Dans le menu “Réglages Exercices” vous pouvez voir et modifier les réglages de vos exercices.

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur OK.
2. **Exercice** s’affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RÉGLAGES**. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **EXERCICE**, **ALARME FC** ou **FORMAT FC**. Appuyez sur OK.

*Remarque : Si vous avez désactivé les programmes “Polar Keeps U Fit” et “Polar Body Workout”, ou si vous ne les avez pas créés, **ALARME FC**, **LIMITES FC** et **FORMAT FC** s’affichent. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner les alarmes, les limites ou le format de FC. Appuyez sur OK. Ignorez les étapes pour sélectionner un exercice et poursuivez depuis les réglages de l’alarme de FC.*

### Sélectionner l’exercice

**Exercices** et les séances d’exercices du programme sont affichées dans l’ordre recommandé. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour choisir une des séances d’exercices du programme ou sélectionner Exercice Manuel ou programme de musculation. Appuyez sur OK.

Sélectionnez l’exercice en choisissant **SÉLECT.** ou visualisez les objectifs de la séance d’exercices en choisissant **VOIR**. Appuyez OK.

Si vous choisissez **SÉLECT.**, l’exercice est pris en compte et le récepteur revient au menu “Exercice”. Si vous sélectionnez **VOIR**, vous pouvez consulter les données de l’exercice avec les boutons ▲ / ▼.

Si vous choisissez un exercice Manuel ou le programme de musculation, vous pouvez valider l’exercice à utiliser en sélectionnant **SÉLECT.** Vous pouvez aussi voir le contenu du programme de musculation en sélectionnant **VOIR**. Sélectionnez **LIMITES FC** pour modifier les zones cibles de fréquence cardiaque de l’exercice. Appuyez sur OK et continuez depuis les “Réglages Limites FC”.

## Réglages Alarme FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **VOL 2** (fort), **VOL 1** (faible) ou **OFF**. Appuyez sur OK.

Si vous sélectionnez **Vol 2** ou **Vol 1**, l'alarme de zone cible retentira si vous êtes en dehors de vos limites durant l'exercice.

## Réglages Format FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **FC** (battements par minute) ou **%FC** (pourcentage de votre  $FC_{max}$ ).

Appuyez sur OK.

## Réglages Limites FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OWNZONE**, **AUTO**, **MANUEL** ou **OFF**. Appuyez sur OK.

### Remarque :

- Vous pouvez modifier les Réglages Limites FC si vous n'avez pas créé de programme, si vous avez désactivé le programme, si vous avez sélectionné un Exercice Manuel ou programme de musculation. Vous ne pouvez modifier les Limites FC d'un exercice du programme qu'en activant / désactivant la fonction OwnZone dans les "Réglages programme".
- Dans le programme de musculation vous pouvez sélectionner **MANUEL** ou **OFF**.

**OWNZONE** : Le récepteur détermine vos limites de zone cible personnalisées automatiquement au départ de l'exercice.

Pour plus d'informations sur la détermination de vos limites OwnZone, reportez-vous au chapitre "OwnZone".

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner des limites pour la OwnZone **HAUTE**, **MOYENNE**, **BASSE** ou **BASIQUE**.

Appuyez sur OK pour valider. Le récepteur affiche vos dernières limites OwnZone dans la zone sélectionnée. Si vous n'avez pas déterminé vos limites OwnZone auparavant, les limites basées sur votre âge s'affichent. Ces limites sont aussi utilisées si votre détermination OwnZone suivante échoue.

**AUTO** : Calcule automatiquement les limites de FC basées sur l'âge.

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HAUTE**, **MOYENNE**, **BASSE** ou **BASIQUE**. Appuyez sur OK pour valider.

Le récepteur affiche les limites de FC basées sur la date de naissance que vous avez indiquée.

Limites	Exercice
<b>HAUTE</b>	La zone de Haute intensité (80-90% de la $FC_{max}$ ) convient à des exercices relativement courts à forte intensité. Lorsque vous vous exercez dans cette zone, vous respirez difficilement, vos muscles sont douloureux et vous ressentez rapidement de la fatigue. En contrepartie, les exercices dans cette zone permettent d'améliorer vos performances.
<b>MOYENNE</b>	S'exercer dans la zone d'intensité Moyenne (70-80% de la $FC_{max}$ ) est particulièrement recommandé pour améliorer sa forme aérobie. Cette intensité convient aux personnes qui s'exercent régulièrement.
<b>BASSE</b>	S'exercer dans la zone de Basse intensité (60-70% de la $FC_{max}$ ) permet d'améliorer sa forme et sa santé. L'endurance de base est aussi améliorée et les exercices à cette intensité vous aident à récupérer d'exercices plus lourds.
<b>BASIQUE</b>	Limites pour des exercices classiques (65-85% de la $FC_{max}$ ). Cette zone d'intensité convient aux exercices d'intensité aérobie.

**MANUEL** : Au lieu de déterminer votre zone cible de FC par la fonction OwnZone ou les Limites Auto., vous pouvez déterminer vos limites de zones cibles manuellement.

Le récepteur affiche vos dernières limites de fréquence cardiaque. Si vous n'avez pas déterminé vos limites manuellement auparavant, les limites basées sur votre âge s'affichent.

Si vous avez sélectionné le programme de musculation, le récepteur affiche par défaut des limites de fréquence cardiaque à 55-90% de votre  $FC_{max}$ .

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la limite **supérieure**. Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la limite **inférieure**. Appuyez sur OK pour valider.

**OFF** : La fonction est désactivée et il n'y a pas de zone cible pendant la séance d'exercices.

Votre zone cible de FC consiste en un intervalle entre des limites basses et hautes de FC, exprimées en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale ( $FC_{max}$ ) ou en battements par minutes (bpm). La  $FC_{max}$  est le nombre le plus élevé de battements par minute au cours d'un exercice physique. Le récepteur calcule votre  $FC_{max}$  en fonction de votre âge : fréquence cardiaque maximale =  $220 - \text{âge}$ . Pour une mesure plus précise de votre  $FC_{max}$ , consultez votre médecin ou un laboratoire pour réaliser un test à l'effort.

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

Age	$FC_{max}$ ( $220 - \text{âge}$ )	Intensités pour le programme d'exercice personnalisé "Polar Keeps U Fit"			Intensités pour le "Polar Body Workout"
		Intensité Basse* 60-70% de la $FC_{max}$	Intensité Moyenne 70-80% de la $FC_{max}$	Intensité Haute 80-90% de la $FC_{max}$	55-90% $FC_{max}$
20	200	120-140	140-160	160-180	110-180
25	195	117-137	137-156	156-176	107-176
30	190	114-133	133-152	152-171	105-171
35	185	111-130	130-148	148-167	102-167
40	180	108-126	126-144	144-162	99-162
45	175	105-123	123-140	140-158	96-158
50	170	102-119	119-136	136-153	94-153
55	165	99-116	116-132	132-149	91-149
60	160	96-112	112-128	128-144	88-144
65	155	93-109	109-124	124-140	85-140

*Si votre fréquence cardiaque moyenne est en dessous de la limite inférieure (55% de  $FC_{max}$ ) en suivant le programme complet de musculation "Polar Body Workout", cela signifie que vous n'avez pas respecté les objectifs de la séance, ou que vous ne vous êtes pas encore familiarisé aux séances de musculation. Par la suite, l'expérience aidant, vous remarquerez que votre fréquence cardiaque peut parfois dépasser la limite supérieure (90% de  $FC_{max}$ ). Ceci est dû à des périodes de récupération plus courtes, ainsi qu'à une augmentation des charges pour chaque mouvement.*

*Si, au contraire, votre fréquence cardiaque moyenne est supérieure à 55% de votre  $FC_{max}$  en suivant le programme de musculation, cela signifie qu'en plus de développer vos performances musculaires, vous obtiendrez des résultats probants pour votre forme cardio-vasculaire ainsi que pour la perte de poids.*

\* Dans sa définition de l'intensité des zones cible de FC, Polar diffère des recommandations des autorités scientifiques internationales dans lesquelles la zone de faible intensité peut-être inférieure à 60% de la  $FC_{max}$

## 4.5 FONCTION OWNZONE

Le cardiofréquencemètre détermine automatiquement votre zone cible d'exercice individuelle, en moins de 5 minutes pendant votre échauffement. Cette fonction est appelée OwnZone (OZ) et peut être déterminée en marchant ou en courant. Vous pouvez aussi déterminer votre OwnZone avec d'autres types d'exercices. Le principe est de commencer très lentement votre séance d'exercices à une faible intensité. Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque. L'utilisation de la OwnZone facilite vos séances d'exercices et les rend plus agréables. Vous n'avez ainsi plus besoin de faire des calculs ou des approximations pour déterminer l'intensité de vos séances d'exercices.

Il y a quatre différentes zones d'intensités qui peuvent être sélectionnées grâce à la fonction OwnZone : OwnZone Basse, Moyenne, Haute et Basique. Si vous suivez un programme d'exercice "Polar Keeps U Fit", vous pouvez utiliser la fonction OwnZone pour ajuster les zones d'intensités de vos exercices. Sélectionnez la fonction OwnZone dans les "Réglages de programme". Ou si vous choisissez un Exercice Manuel, vous pouvez sélectionner la fonction OwnZone dans les "Réglages des Exercices". La OwnZone ne peut pas être utilisée pour le programme de musculation.

La OwnZone garantit un entraînement varié. La fonction OwnZone analyse l'évolution des variations de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant votre échauffement avant l'exercice. La variabilité de la fréquence cardiaque reflète les changements physiologiques du corps. Si le récepteur ne peut détecter la variabilité de votre fréquence cardiaque ou si votre fréquence cardiaque dépasse la limite de sécurité pendant la détermination de votre OwnZone, le récepteur prend en compte votre OwnZone la plus récente. Ou, s'il n'y a pas de OwnZone déjà déterminée en mémoire et que la détermination de votre OwnZone a échoué, c'est la zone basée sur votre âge qui est prise en compte.

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 de Fréquence Cardiaque avec la Fonction OwnZone

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

- Vos données personnelles sont réglées et exactes.
- La fonction OwnZone est activée. Chaque fois que vous démarrez l'enregistrement des données d'exercice et que la fonction OwnZone est activée, le récepteur recherche votre OwnZone. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages des Exercices".

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'exercice.
- Si vous ne vous sentez pas dans votre état habituel lorsque vous commencez votre exercice. Par exemple, si vous êtes stressé, si vous n'avez pas récupéré d'une séance précédente ou si vous ne vous sentez pas bien.
- Lorsque vous avez modifié vos réglages.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. **Exercice** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DÉMARRER** et appuyez sur OK. **OwnZone** s'affiche.  
Si vous souhaitez ignorer la détermination de votre OwnZone et utiliser une OwnZone déterminée précédemment, appuyez sur OK et passez à l'étape 5.
4. La détermination de la OwnZone commence. Celle-ci se déroule en 5 étapes : chaque fois qu'une étape s'achève le récepteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée) et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez appuyé sur LUMIÈRE précédemment), indiquant que l'étape s'achève.

OZ▶ \_\_\_\_\_ Marchez à allure faible pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm / 50% de la FC<sub>max</sub>.

OZ▶▶ \_\_\_\_\_ Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10 battements / 5% de la FC<sub>max</sub>.

- OZ▶▶▶ \_ \_ Marchez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10 battements / 5% de la  $FC_{max}$ .
- OZ▶▶▶▶ \_ Courez à allure faible pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10 battements / 5% de la  $FC_{max}$ .
- OZ▶▶▶▶▶ Courez à vive allure pendant 1 minute.

5. A un certain moment durant les étapes 1-5, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que le cardiofréquencemètre a déterminé votre OwnZone.  
Lorsque la OwnZone a été déterminée, les informations suivantes s'affichent :



OwnZone Mise à Jour

Limites de fréquence cardiaque OwnZone en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale ( $\%FC_{max}$ ), en fonction de vos réglages.

Votre fréquence cardiaque en cours



Si le récepteur n'a pas pu déterminer votre OwnZone, **OwnZone Limites** et vos dernières limites de OwnZone s'affichent (bpm ou  $\%FC_{max}$ ). Si vous n'avez jamais déterminé de OwnZone auparavant, les limites basées sur votre âge sont utilisées.

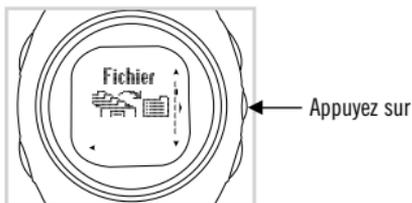
Vous pouvez à présent poursuivre votre exercice. Restez entre les limites de fréquence cardiaque données pour optimiser les bénéfices de vos séances d'exercices.

## 5. SUIVRE VOS PROGRÈS

### 5.1 FICHER QUOTIDIEN

Vous pouvez revoir dans **Fichier Quotidien** les données détaillées de vos 26 dernières séances d'exercices, comme la durée d'exercice, le nombre de calories dépensées, les fréquences cardiaques maximale et moyenne, et le temps passé dans chaque zone d'intensité.

Lorsque le Fichier est plein, les données du Fichier le plus ancien sont remplacées par celles du Fichier le plus récent. Si vous voulez sauvegarder vos données d'exercice sur une période plus longue, transférez vos Fichiers Quotidiens sur le site Internet [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Applications supplémentaires - Transfert de données".



Appuyez sur

Appuyez sur

Quotidien ▼

Hebdo. ▼

Cumulés

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Fichier** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **QUOTIDIEN**. Appuyez sur OK pour valider.

*Remarque : Si Vide s'affiche, aucune donnée d'exercice n'a été enregistrée dans le fichier.*

Les données suivantes s'affichent :



Nom de l'Exercice, si l'exercice en cours est un exercice du programme d'exercice "Polar Keeps U Fit" ou programme de musculation.

Ou bien, si le mode Exercice Manuel a été sélectionné, **Exercice** s'affiche.

Les barres graphiques indiquent le nombre d'exercices effectués. La hauteur de chaque barre indique la durée de chaque exercice.

L'exercice sélectionné est indiqué par un curseur.

Date de l'exercice sélectionné.

Sélectionnez un exercice avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

Faites défiler les informations suivantes avec les boutons ▲ / ▼.



**Durée**

Nom de l'exercice

Heure du début de l'exercice

Durée de l'exercice (hh.mm.ss)

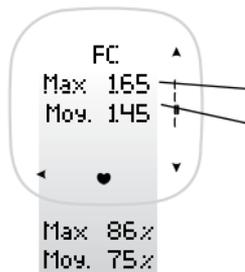


**Calories**

Calories dépensées pendant l'exercice (Cal/kcal)

Pourcentage de graisse dans les calories consommées\* (ne s'affiche pas si le programme de musculation a été sélectionné en cours d'exercice)

*\* Sur la base du nombre total de calories dépensées au cours de l'exercice, le cardio fait une estimation du pourcentage de graisses brûlées. Le pourcentage de graisses brûlées varie entre 0% et 60%, avec une marge d'erreur de 5%.*



### Fréquence cardiaque

Les fréquences cardiaques maximale (Max) et moyenne (Moy) s'affichent en alternance en battements par minute ou en pourcentage de la FC<sub>max</sub>.



### Zones de fréquence cardiaque

(affichées si l'exercice en cours est un exercice du programme) Appuyez sur OK pour visualiser les données pour les zones d'intensités Basse, Moyenne et Haute.

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour changer d'intensité.



Durée d'exercice à atteindre dans la zone d'intensité sélectionnée  
La barre d'intensité est surlignée  
Durée d'exercice dans la zone  
Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage des Zones de FC.



### Temps passé dans la zone

(affiché si l'exercice en cours est un Exercice Manuel ou programme de musculation et si les limites de FC sont activées) Limites de fréquence cardiaque  
Durée d'exercice dans les limites de fréquence cardiaque.

Appuyez sur le bouton RETOUR pour revenir au Fichier Exercice.

Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton RETOUR.

### Effacer des fichiers

1. Depuis l'affichage de la Durée d'exercice, appuyez longuement sur le bouton LUMIERE, jusqu'à ce que **EFFACER FICHIER?** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.
3. Si vous sélectionnez **OUI**, le récepteur affiche **ÊTES-VOUS SÛR ?** Si vous ne désirez pas effacer le Fichier, sélectionnez **NON**. Pour effacer le Fichier, sélectionnez **OUI**. Appuyez sur OK pour valider. Attention ! Une fois le Fichier effacé, vous ne pourrez plus le retrouver.

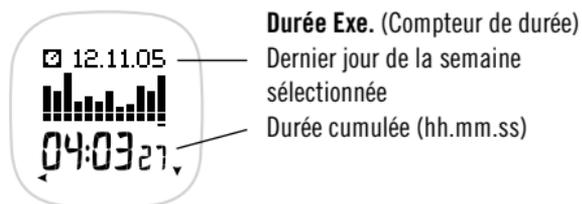
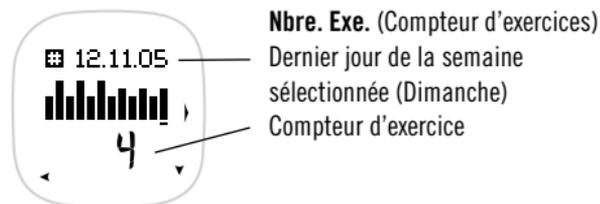
## 5.2 FICHER HEBDO

Dans le Fichier Hebdo, vous pouvez visualiser les données d'exercice hebdomadaires qui sont automatiquement sauvegardées. Le Fichier Hebdo contient les données des 26 dernières semaines. Lorsque le Fichier Hebdo est saturé, les semaines les plus anciennes sont remplacées par les semaines les plus récentes. Le Fichier Hebdo est mis à jour le dimanche à minuit et la semaine en cours remise à zéro.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Fichier** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HEBDO**. Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **NBRE. EXE.** (Compteur d'exercices), **DURÉE EXE.** (Durée d'exercice), **CALORIES** (Compteur de calories) ou **ZONES FC**. Appuyez sur OK pour valider.

*Remarque : Si Vide s'affiche, aucune donnée d'exercice n'a été sauvegardée dans le fichier.*

Faites défiler les données sauvegardées avec les boutons ▲ / ▼. Le curseur noir se déplace selon la semaine.





### Calories (Compteur de calories)

Dernier jour de la semaine sélectionnée

Dépense calorique cumulée (Cal/kcal)



### Zones FC

Dernier jour de la semaine sélectionnée

Durée cumulée d'exercice dans la zone d'intensité modérée.

Appuyez sur OK pour voir les durées cumulées dans les différentes zones d'intensités. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour parcourir les différentes zones. Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage des zones de FC.

Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton RETOUR.

## 5.3 FICHER CUMULS

Dans le Fichier Cumuls, vous pouvez revoir vos données cumulées pour le nombre d'exercices, la durée, et les calories dépensées à partir de la dernière mise à zéro.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Fichier** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **CUMULÉS**. Appuyez sur OK pour valider.

*Remarque : Si Vide s'affiche, aucune donnée d'exercice n'a été enregistrée dans le fichier.*

Faites défiler les informations suivantes avec les boutons ▲ / ▼.



**Total Nbre. Exe.** (Compteur d'exercices)

Date de la dernière remise à zéro du compteur d'exercices cumulés  
Nombre total d'exercices, depuis la dernière remise à zéro

*Remarque : Lorsque vous avez enregistré 65 535 séances d'exercices, le compteur d'exercices est automatiquement remis à zéro.*



### Total Durée Exe.

(Compteur de durée)

Date de la dernière mise à zéro de la durée totale d'exercice cumulée

Durée totale d'exercice pour toutes les séances à partir de la dernière mise à zéro



### Total Calories

(Compteur de calories)

Date de la dernière mise à zéro du compteur de calories cumulé

Total des calories (Cal/kcal) dépensées pendant toutes les séances d'exercices, depuis la dernière mise à zéro

*Remarque : Votre durée totale d'exercice est affichée en heures et en minutes jusqu'à 99 heures et 59 minutes. Votre durée totale d'exercice bascule ensuite en heures jusqu'à 9999 heures. La durée totale d'exercice est alors remise à zéro.*

*Remarque : Lorsque vous avez dépensé 999 999 Cal/kcal, le compteur de calories est remis à zéro.*

## Mettre Tous les Compteurs à Zéro

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3.



4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **Mettre à 0 Fichiers Cumulés ?** Appuyez sur OK pour valider.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner effacer **TOUS** (Tous les compteurs), **NBRE. EXE.** (Compteur d'exercices), **TOT. DURÉE** (Compteur de durée), ou **TOT. CAL** (Compteur de calories en Cal/kcal). Appuyez sur OK pour valider.
6. **ÊTES-VOUS SÛR ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.

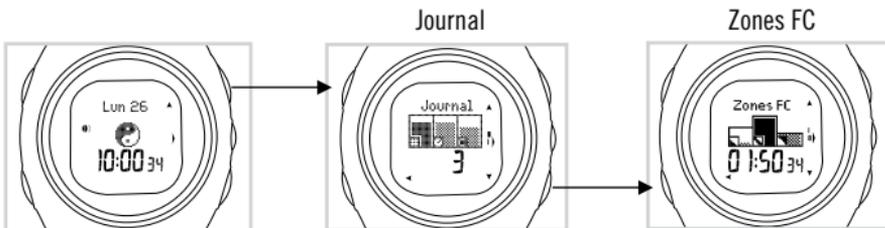
Appuyez longuement sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

## 5.4 JOURNAL

Ce chapitre vous explique comment comparer la durée de vos séances d'exercices, leur nombre, le nombre de calories que vous avez dépensées et le temps passé dans les différentes zones d'intensités, par rapport aux objectifs accomplis. Vous avez ainsi accès à des données immédiates et fiables sur votre progression et vous pouvez vérifier que vous atteignez vos objectifs comme prévu.

Le Journal contient des données complémentaires pour la semaine en cours.

Vos données d'exercice sont sauvegardées dans le Journal si votre séance d'exercices a duré au moins 10 minutes.

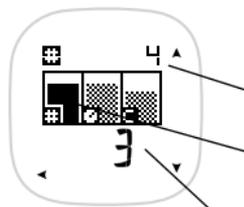


1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton ▲.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour naviguer dans les journaux.
3. Appuyez sur OK pour entrer dans l'affichage. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour visualiser chacune des valeurs.

### Remarque :

- Les objectifs du programme de musculation (durée, calories et décompte de l'exercice réalisé) sont ajoutés à vos objectifs hebdomadaires d'exercice, si vous avez créé un programme d'exercice personnalisé "Polar Keeps U Fit". Si vous n'avez pas créé de programme, ou si vous avez désactivé le programme, seules les valeurs que vous avez atteintes sont affichées dans le Journal.
- Le récepteur remet automatiquement à zéro le Journal et les affichages de Zones de FC entre le dimanche et le lundi à minuit. Au même moment, la semaine précédente du Journal est sauvegardée dans le Fichier Hebdo.

## Journal



**# Nbre. Exe.** (Compteur d'exercice)  
Nombre de séances d'exercices à effectuer par semaine  
La barre graphique du nombre de séances d'exercices effectuées est surlignée  
Nombre de séances d'exercices que vous avez effectuées



**■ Durée Exe.** (Durée d'exercice)  
Durée d'exercice à atteindre par semaine  
La barre graphique de durée est surlignée  
Durée d'exercice que vous avez effectué



**■ Calories** (Cal/kcal)  
Nombre de calories à dépenser par semaine  
La barre graphique de la dépense calorique est surlignée  
Nombre de calories que vous avez dépensées

Appuyez sur RETOUR pour revenir au Journal et appuyez sur le bouton ▼ pour accéder aux Zones de FC. Appuyez sur OK pour valider.

Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton RETOUR.

## Zones FC



**■ Basse**  
La durée d'exercice à atteindre dans la zone d'intensité Basse  
La barre graphique de la zone de Basse intensité est surlignée  
Durée d'exercice que vous avez effectué dans cette zone



**■ Moyenne**  
La durée d'exercice à atteindre dans la zone d'intensité Moyenne  
La barre graphique de la zone de Moyenne intensité est surlignée  
Durée d'exercice passée dans cette zone



### Haute

La durée d'exercice à atteindre dans la zone d'intensité Haute

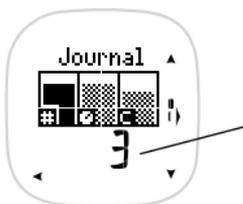
La barre graphique de la zone de Haute intensité est surlignée

Durée d'exercice passée dans cette zone

Appuyez sur RETOUR pour revenir aux zones de FC.

Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur RETOUR.

### Changer l'Affichage par Défaut du Journal



Lorsque vous appuyez sur RETOUR pour revenir au Journal ou aux Zones FC, la valeur précédemment consultée sera réglée comme valeur par défaut.

Lorsque vous entrez de nouveau dans le Journal ou les Zones de FC, la valeur par défaut s'affiche.

Valeur par défaut.

## 5.5 SUIVI HEBDOMADAIRE ET MENSUEL

### Suivi Hebdomadaire

La fonction de suivi hebdomadaire permet de visualiser votre progression et de vérifier les exercices de la semaine précédente. L'icône de rappel apparaît entre le dimanche et le lundi à minuit.



1. Appuyez sur le bouton ▲ pour ouvrir l'icône de rappel .
2. **VERIF. DE VOS EXERCICES HEBDO** s'affiche. Appuyez sur OK pour vérifier les exercices de la semaine précédente ou appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.



**Résultat** s'affiche avec les données suivantes :

Nombre total de séances d'exercices effectuées la semaine précédente

Durée totale d'exercice

Nombre total de calories dépensées durant vos exercices (Cal/kcal)

Pourcentage atteint par rapport aux objectifs hebdomadaires (si le programme est activé)



Une icône en forme de trophée  apparaît en alternance avec l'affichage des Résultats, si plus

de 75% de la dépense calorique au cours de vos exercices est atteinte et si le programme est activé.

3. Revenez à l'affichage de l'Heure en appuyant sur OK.

**Remarque :** Dans l'affichage de l'Heure, l'icône en forme de trophée demeure pendant la semaine suivante. Vous pouvez changer l'image en appuyant longuement sur le bouton ▲.

## Suivi Mensuel

Le récepteur vous envoie automatiquement un rappel le premier jour du mois afin d'effectuer le Fitness Test, si vous n'avez pas réalisé de Fitness Test depuis plus d'un mois.

1. Appuyez sur le bouton ▲ pour ouvrir l'icône de rappel .
2. **TESTEZ VOTRE OWNINDEX** s'affiche. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu "Fitness Test". Si vous ne voulez pas effectuer le Fitness Test, appuyez longuement sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure. Pour plus d'informations sur le Fitness Test, reportez-vous au chapitre "Evaluer votre niveau de forme - Polar Fitness Test & OwnIndex".

## 6. VOUS DÉTENDRE - OBTENIR VOTRE INDICE OWNRELAX

L'indice OwnRelax est le résultat d'une séance de relaxation et constitue un moyen rapide et simple de déterminer le niveau de relaxation de votre corps. La séance de relaxation prend en compte la fréquence cardiaque et la variabilité de la fréquence cardiaque.

La fréquence cardiaque et la variabilité de la fréquence cardiaque sont des facteurs sensibles pour mesurer et évaluer l'état de relaxation général du corps. La séance de relaxation doit être réalisée au repos, allongé ou assis confortablement. De façon à pouvoir comparer les résultats de plusieurs séances consécutives, il faut autant que possible réaliser chaque séance dans des conditions identiques.

### 6.1 RÉALISER LA SÉANCE DE RELAXATION

La séance de relaxation peut être réalisée :

- Le matin, toujours dans les mêmes conditions, afin de contrôler son niveau de relaxation
- Avant l'activité physique, de façon à savoir si l'on est prêt à suivre la séance
- Après l'activité physique, pour contrôler son niveau de récupération
- A chaque fois que vous désirez connaître votre niveau de relaxation

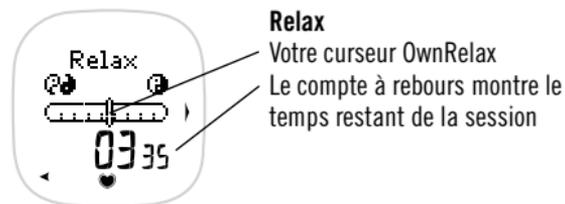
La séance de relaxation dure 5 minutes.

Pour obtenir des valeurs de relaxation fiables, conformez-vous aux indications suivantes :

- La séance peut être réalisée n'importe où - à la maison, au bureau ou à la salle de Fitness - à condition de se trouver dans un environnement calme. Aucun bruit ne doit vous déranger (comme par exemple, la radio, la télévision ou le téléphone) et personne ne doit vous parler. Vous ne devez pas lire non plus.
- Vous devez être assis ou allongé, calme et détendu.

1. Portez l'émetteur comme indiqué au chapitre "Mesurer votre fréquence cardiaque".
2. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Relax** s'affiche. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DÉMARRER**. Appuyez sur OK. **Démarrer relaxation** s'affiche. Le récepteur commence par rechercher votre fréquence cardiaque.

Lorsque votre fréquence cardiaque est détectée, **Session démarrée** s'affiche pendant quelques secondes et les données suivantes s'affichent :

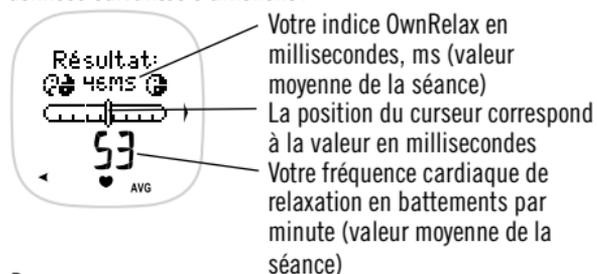


Plus votre curseur OwnRelax se trouve vers la droite, plus la variabilité de votre fréquence cardiaque est élevée et plus vous êtes détendu. A l'inverse, plus votre curseur OwnRelax se trouve à gauche, moins la variabilité de votre fréquence cardiaque est importante et donc moins vous êtes détendu (corps et esprit).

#### Remarque :

- Si le récepteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, **Session arrêtée** s'affiche. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture est bien ajustée. Redémarrez la séance de relaxation.
- Vous pouvez arrêter la séance de relaxation à tout moment en appuyant sur le bouton Retour. **Session arrêtée** s'affiche pendant quelques secondes.

Lorsque la séance est terminée, un bip sonore retentit et les données suivantes s'affichent :



#### Remarque :

- Votre indice OwnRelax peut varier de 1 à 200 ms.
- L'axe sur lequel se déplace le curseur va de 1 à 100 ms. La première graduation sur la gauche de l'axe représente 1 ms, et la dernière graduation sur la droite représente 100 ms ou plus.

Pour interpréter vos résultats avec plus de précision, veuillez vous reporter au tableau OwnRelax et valeurs de fréquences cardiaques de relaxation, au chapitre suivant.

Appuyez sur OK pour voir l'évolution des valeurs de relaxation et continuez à partir du chapitre "Graphe de relaxation", à la page 70. Sinon, appuyez longuement sur le bouton Retour pour revenir à l'affichage de l'Heure.

## 6.2 INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Les résultats de votre séance de relaxation sont personnels et ne peuvent donc être comparés avec ceux d'une autre personne. Pour interpréter correctement vos indices OwnRelax, vous devez déterminer une valeur de référence pour connaître le niveau de votre fréquence cardiaque de relaxation.

### Déterminer le niveau de votre fréquence cardiaque de relaxation

Le niveau de votre fréquence cardiaque de relaxation peut être faible ou élevé en fonction de votre physiologie et votre niveau de forme. En général, plus la fréquence cardiaque de relaxation est faible, comparée à son niveau normal, plus vous êtes détendu. La fréquence cardiaque tend à décroître pendant les séances de relaxation.

### OwnRelax

En général, plus votre indice OwnRelax est élevé, plus vous êtes détendu. Lorsque votre corps se détend, l'indice OwnRelax augmente.

L'activité physique régulière et les séances de relaxation améliorent non seulement votre récupération physique et mentale, mais aussi votre niveau de relâchement personnel. Les séances de relaxation sont destinées aux adultes en bonne santé, qui ne suivent pas de traitements médicaux.

*OwnRelax (millisecondes) et valeurs de fréquences cardiaques de relaxation (en battements par minute) en fonction de l'âge, pour les hommes et pour les femmes.*

HR (bpm)		45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
OwnRelax (ms)						
Age Ans						
<b>HOMMES</b>	25-34	39-60	32-42	23-32	15-23	11-15
	35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
	45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
	55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
	65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
<b>FEMMES</b>	25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
	35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
	45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
	55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
	65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

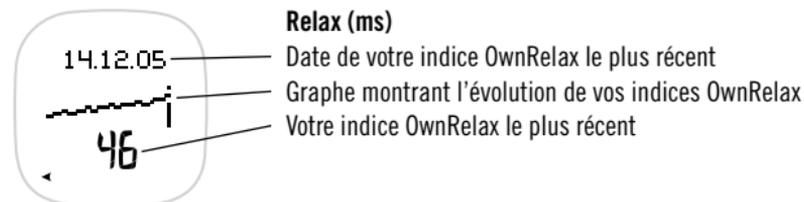
1. Déterminez le niveau de votre fréquence cardiaque de relaxation à partir de la première ligne du tableau, et sélectionnez la colonne correspondante, par exemple 66-75 bpm.
2. Sélectionnez votre sexe et votre âge depuis la colonne de gauche, par exemple hommes 35-44 ans
3. Comparez votre indice OwnRelax à l'intervalle indiqué dans le tableau, par exemple 16-23 ms.
4. Si votre indice OwnRelax est inférieur à l'intervalle proposé, vous n'êtes pas suffisamment détendu. Si votre indice OwnRelax est supérieur à l'intervalle proposé, vous êtes suffisamment détendu.

### 6.3 GRAPHE DE RELAXATION

Le graphe de relaxation montre l'évolution de l'indice de relaxation. Il affiche les 47 dernières valeurs pour le OwnRelax.

Lorsque l'affichage du graphe est plein, la valeur OwnRelax la plus récente remplace la valeur la plus ancienne. Si vous souhaitez sauvegarder ces données sur une période plus longue, vous pouvez transférer le graphe de relaxation vers le site Internet [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre "Applications supplémentaires - transfert de données".

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK. **Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Relax** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **GRAPHE**. Appuyez sur OK.
4. Les informations suivantes s'affichent :



5. Appuyez sur OK pour voir les informations détaillées sur votre résultat OwnRelax



Votre indice OwnRelax en millisecondes, ms (valeur moyenne de la séance)

La position du curseur correspond à la valeur en millisecondes

Votre fréquence cardiaque de relaxation en battements par minute (valeur moyenne de la séance)

6. Appuyez sur le bouton Retour pour revenir à l'affichage du graphe.

Vous pouvez consulter les autres valeurs en appuyant sur les boutons ▲ / ▼.

Appuyez longuement sur le bouton Retour pour revenir à l'affichage de l'Heure. Sinon, continuez depuis le sous-chapitre "Supprimer une valeur OwnRelax".

### Supprimer une valeur OwnRelax

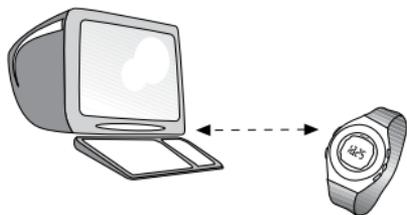
5. Appuyez longuement sur le bouton Lumière pour supprimer la valeur sélectionnée.

6. **EFFACER VALEUR ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**.

7. Appuyez sur OK. Le récepteur revient à l'affichage du graphe.

8. Appuyez longuement sur le bouton Retour pour revenir à l'affichage de l'Heure.

## 7. APPLICATIONS SUPPLÉMENTAIRES - TRANSFERT DE DONNÉES



Votre Cardio Fitness Polar vous permet de communiquer des données entre le récepteur, le PC et un téléphone portable Nokia. Vous pouvez effectuer tous vos réglages sur votre PC et les transférer vers votre récepteur avec la fonction Polar UpLink™. Vous pouvez aussi créer un logo ou en télécharger un de la Galerie de Logos Polar, pour personnaliser votre récepteur. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Caratéristiques Techniques".

L'application Polar WebLink™ vous permet de transférer vos données d'exercice de votre récepteur vers le Calendrier en ligne du service Internet [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), pour une analyse et un suivi à long terme. Le site Internet [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) est un service Internet complet, conçu pour vous aider dans votre programme d'exercice. L'inscription gratuite vous donne accès à des programme d'exercices personnalisés, à un calendrier en ligne, à des tests et calculateurs, des informations utiles et plus encore. Connectez-vous et inscrivez-vous sur [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Caratéristiques Techniques".

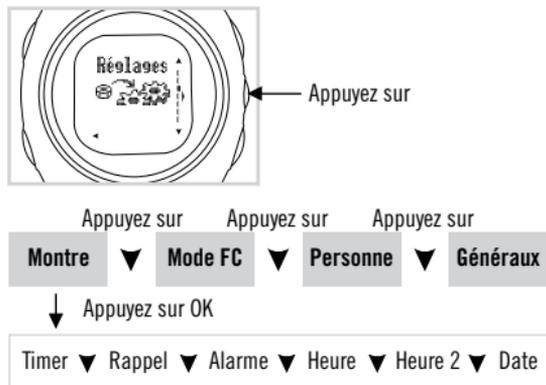
Connectez-vous sur [www.polar.fi](http://www.polar.fi) et [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) pour plus d'informations.

## 8. RÉGLAGES

Dans le menu “Réglages”, vous pouvez visualiser ou changer les données indiquées précédemment, comme l’heure et la date, et paramétrer des données comme les limites de FC, le volume sonore et les réglages d’alarme.

### 8.1 RÉGLAGES DE LA MONTRE

La date et l’heure peuvent être présentées de deux façons. Vous pouvez choisir le type de présentation en sélectionnant 12 H (date : mois, jour, année) ou 24 H (date : jour, mois, année).



1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s’affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu’à ce que **Réglages** s’affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MONTRE**. Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner les réglages de **TIMER**, de **RAPPEL**, d’**ALARME**, d’**HEURE**, d’**HEURE 2** ou de **DATE**. Appuyez sur OK pour valider le réglage sélectionné.

#### Remarque :

- Vous pouvez revenir à l’affichage de l’Heure depuis n’importe quel menu en appuyant longuement sur le bouton **RETOUR**.
- Vous pouvez aussi accéder aux réglages de la Montre depuis l’affichage de l’Heure en appuyant longuement sur le bouton **RETOUR**.
- Vous pouvez ignorer les réglages de la date et de l’heure et les laisser comme ils sont en appuyant longuement sur le bouton **OK**.

## Réglages du Timer

Vous pouvez régler le compte à rebours du Timer pour faire retentir l'alarme après un intervalle de temps donné.

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3.*

4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **TIMER**. Appuyez sur OK.
5. Réglez les **Heures** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
6. Réglez les **Minutes** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK. Le compte à rebours du Timer démarre et **Timer** s'affiche.

Pendant que le Timer s'écoule, vous pouvez le redémarrer en appuyant longuement sur le bouton OK, ou vous pouvez l'arrêter en appuyant sur RETOUR. Vous pouvez changer d'affichage en appuyant longuement sur le bouton ▲. Le Timer continue à s'écouler même s'il n'apparaît pas sur l'affichage.

## Désactiver l'Alarme du Timer

Quand **Timer** clignote sur l'affichage et que l'alarme retentit, appuyez sur le bouton RETOUR pour arrêter l'alarme. Quand l'alarme est arrêtée, l'affichage s'éclaire automatiquement et le récepteur revient à l'affichage de l'Heure. Si vous n'arrêtez pas l'alarme, celle-ci retentit pendant une minute et le récepteur revient à l'affichage de l'Heure.

### **Remarque :**

- *L'alarme du Timer peut être activée dans tous les menus sauf le menu "Exercice". Quand l'alarme retentit et que vous êtes dans l'un des autres menus, le récepteur affiche le compte à rebours du Timer.*
- *Si l'alarme retentit alors que les boutons sont verrouillés, les boutons fonctionneront normalement.*

## Réglages des rappels

Vous pouvez régler jusqu'à sept rappels différents pour des événements importants ou pour vous faire penser à faire de l'exercice à un moment donné.

Vous pouvez régler le texte du rappel, la date, l'heure, l'alarme, le nombre de répétitions, et associer une séance d'exercices à un rappel.

### Ajouter un rappel

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MONTRE**. Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RAPPEL**. Appuyez sur OK pour valider.
5. Si vous n'avez jamais réglé de rappels auparavant, **AJOUTER** s'affiche. Appuyez sur OK pour régler le premier rappel.  
Après avoir réglé le premier rappel, celui-ci est rajouté sur la liste. Choisissez le rappel pour pouvoir le modifier.

### Date du rappel :

6. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler le mois (**mm**) ou le jour (**jj**). Appuyez sur OK pour valider.
7. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler le jour (**jj**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK pour valider.
8. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler l'année (**aa**). Appuyez sur OK.

### Heure du rappel :

9. Si vous utilisez le mode 12 H : sélectionnez **AM** ou **PM** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
10. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Heures**. Appuyez sur OK pour valider.
11. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Minutes**. Appuyez sur OK pour valider.

## Alarme :

12. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner une alarme de rappel. Suivant votre sélection, l'alarme de rappel est activée **1 JOUR, 1 HEURE, 30 MIN, 10 MIN** ou à l'heure du rappel (**À L'HEURE**). Appuyez sur OK.

## Répétition :

13. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mode de répétition. Le rappel sera activé à la même heure sur un intervalle **ANNUEL, MENSUEL, HEBDO, QUOTIDIEN, HORAIRE**, ou vous pouvez régler le rappel pour une activation **UNIQUE**. Vous pouvez aussi désactiver le rappel en sélectionnant **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

*Remarque : Si vous avez désactivé le rappel, vous pourrez le réactiver plus tard en sélectionnant le mode de répétition.*

## Exercice :

14. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner un exercice à associer à un rappel, ou **AUCUN** si vous ne voulez pas associer d'exercice à un rappel.

*Remarque : Si vous n'avez pas créé de programme, vous ne pouvez pas associer un exercice à un rappel, et AUCUN s'affiche.*

## Modifier le texte du rappel



Vous disposez de huit lettres pour renommer chaque rappel. Les chiffres, lettres ou symboles disponibles sont : 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + . : ?

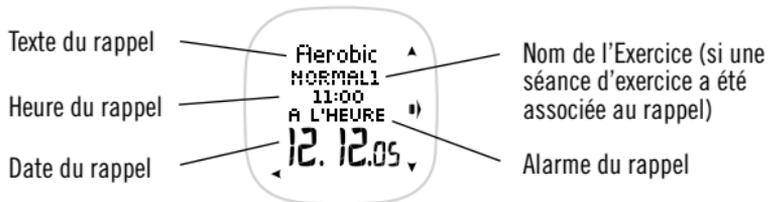
- La lettre clignote et est soulignée lorsque vous la modifiez. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour changer de lettre.
- Appuyez sur OK pour valider la lettre sélectionnée.
- Appuyez sur RETOUR pour changer une lettre que vous avez validée précédemment.
- Appuyez longuement sur OK pour ignorer le reste des réglages des lettres.
- Après avoir modifié la dernière lettre, appuyez sur OK. Le récepteur revient au menu de sélection des rappels.

Vous pouvez continuer à visualiser et modifier les rappels. Sinon vous pouvez revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton RETOUR.

## Visualiser et modifier les rappels

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MONTRE**. Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **RAPPEL**. Appuyez sur OK pour valider.
5. Sélectionnez le rappel désiré avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

Les informations suivantes s'affichent :



6. Appuyez sur OK pour modifier le rappel.  
Vous pouvez aussi revenir au menu de Sélection des rappels en appuyant sur le bouton RETOUR.  
Vous pouvez aussi voir les autres rappels en appuyant longuement sur les boutons ▲ / ▼.
7. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **EXERCICE**, **HEURE**, **ALARME**, **DATE**, **RÉPÉTER** ou **TEXTE** pour modifier, ou bien choisissez **EFFACER** pour effacer le rappel. Appuyez sur OK pour valider.

8. Pour modifier la valeur sélectionnée, reportez-vous au sous-chapitre “Ajouter un rappel”. Si vous sélectionnez **EFFACER**, le récepteur affiche **EFFACER RAPPEL ?** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.

Remarque : Après avoir effacé le rappel, vous ne pourrez plus le restaurer.

### Désactiver l’alarme du rappel

Lorsque l’alarme retentit et que **VEILLE ?** et les données du rappel s’affichent, appuyez sur le bouton LUMIÈRE pour éteindre l’alarme sonore. Le texte du rappel reste affiché. Appuyez sur le bouton RETOUR pour quitter l’affichage du rappel. Lorsque vous quittez l’affichage du rappel, l’écran s’illumine automatiquement et le récepteur revient à l’affichage de l’Heure.

Appuyez sur OK pour mettre l’alarme en veille pendant 10 minutes et démarrer le compte à rebours. Si vous n’éteignez pas l’alarme sonore, elle retentit pendant une minute. Le récepteur revient ensuite automatiquement à l’affichage de l’Heure.

Vous pouvez modifier l’affichage sur l’écran en appuyant longuement sur le bouton ▲ .

#### **Remarque :**

- *L’alarme du rappel peut être activée dans tous les menus sauf le menu “Exercice”. Lorsque l’alarme retentit, le récepteur affiche la vue de l’alarme de rappel, même si vous vous trouvez dans un autre de ces menus.*
- *Une seule alarme de rappel peut retentir. Si deux rappels ou plus ont la même date et heure d’alarme, le rappel réglé en premier retentit.*
- *Si les boutons sont désactivés et que l’alarme retentit, les boutons fonctionnent de nouveau normalement.*

## Réglages d'alarme

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MONTRE**. Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **ALARME**. Appuyez sur OK pour valider.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **QUOTIDIEN, LUN-VEN** ou **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.  
Si vous sélectionnez **OFF**, appuyez sur OK et passez aux réglages de l'heure.  
Si vous utilisez le mode 12 heures : sélectionnez **AM** ou **PM** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
6. Réglez les **Heures** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
7. Réglez les **Minutes** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

## Eteindre l'alarme sonore

Lorsque l'alarme retentit, que l'éclairage de l'écran clignote et que **VEILLE ?** s'affiche, appuyez sur le bouton RETOUR pour éteindre l'alarme sonore. Lorsque l'alarme est éteinte, l'écran s'illumine automatiquement et le récepteur revient à l'affichage de l'Heure. Appuyez sur OK, ou bien appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes et pour démarrer le compte à rebours. Si vous n'éteignez pas l'alarme sonore, elle retentit pendant une minute. Le récepteur revient ensuite automatiquement à l'affichage de l'Heure.

### Remarque :

- *L'alarme peut être activée dans tous les menus sauf le menu "Exercice". Lorsque l'alarme retentit, le récepteur affiche la vue de l'alarme, même si vous vous trouvez dans un autre de ces menus.*
- *Si les boutons sont désactivés et que l'alarme retentit, les boutons fonctionnent de nouveau normalement.*

## Réglages de l'heure

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3.*

- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HEURE**. Appuyez sur OK pour valider.
- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mode **12 H** ou **24 H**. Appuyez sur OK pour valider.  
Si vous choisissez le mode 12 H, sélectionnez **AM** ou **PM** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
- Réglez les Heures avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
- Réglez les Minutes avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

## Réglages de l'heure 2

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3.*

- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HEURE 2**. Appuyez sur OK pour valider.
- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler le décalage horaire (hh.mm) par paliers de 30 minutes.  
Appuyez sur OK pour valider.

**Remarque :** Depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez changer de mode horaire en appuyant longuement sur le bouton ▼.

## Réglages de la date

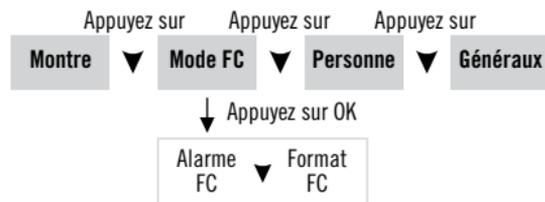
*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3.*

- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DATE**. Appuyez sur OK pour valider.
- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mois (**mm**) ou le jour (**jj**). Appuyez sur OK pour valider.
- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le jour (**jj**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK pour valider.
- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'année (**aa**). Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez longuement sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

## 8.2 RÉGLAGES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Dans le menu "Mode FC" vous pouvez modifier les réglages de FC d'exercice, les réglages de d'alarme de FC et de format de FC.



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.  
**Exercice** s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Réglages** s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MODE FC**. Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler **ALARME FC** ou **FORMAT FC**. Appuyez sur OK pour valider.

### Réglages du volume de l'Alarme FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou alarme sur **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

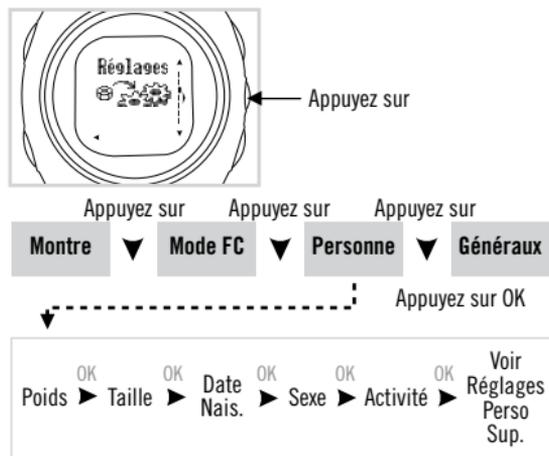
### Réglages du Format FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **FC** (en battements par minute) ou **FC%** (en pourcentage de votre FC<sub>max</sub>). Appuyez sur OK.

Appuyez longuement sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

## 8.3 RÉGLAGES PERSONNE

Depuis le menu “Réglages Personne”, vous pouvez modifier vos données personnelles, poids, taille, date de naissance, sexe, niveau d’activité et les réglages personnels supplémentaires.



1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur OK.  
**Exercice** s’affiche.
  2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu’à ce que **Réglages** s’affiche. Appuyez sur OK pour valider.
  3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **PERSONNE**. Appuyez sur OK pour valider.
  4. **Poids** : Ajustez le poids avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
  5. **Taille** : Ajustez la taille avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
  6. **Date de naissance** : Ajustez le mois (mm) ou le jour (jj) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
- Remarque* : Vous pouvez ignorer le réglage de la date de naissance et l’accepter tel qu’il est en appuyant longuement sur OK.

7. Ajustez le jour (**jj**) ou le mois (**mm**) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
8. Ajustez l'année (**aa**) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
9. **Sexe** : Sélectionnez **MASCULIN** ou **FÉMININ** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
10. **Activité** : Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme **TOP**, **ÉLEVÉ**, **MOYEN** ou **FAIBLE** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.

Le niveau d'activité consiste en une évaluation personnelle de votre activité physique. Sélectionnez le niveau qui décrit le mieux la quantité et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.

Description du Niveau d'Activité	
<b>Top</b>	Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.
<b>Élevé</b>	Vous vous exercez régulièrement au moins trois fois par semaine à haute intensité. Par exemple, vous courez 10-20 km/6-12 miles par semaine, ou vous prenez 3-4 cours de gym ou de Fitness par semaine, ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins 2 à 3 heures par semaine.
<b>Moyen</b>	Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5-10 km/3-6 miles par semaine, ou vous prenez 1-2 cours de gym ou de Fitness par semaine, ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins 1/2 à 2 heures par semaine. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
<b>Faible</b>	Vous ne pratiquez pas d'activités physiques régulières. Vous marchez pour le plaisir et pratiquez occasionnellement un exercice entraînant une respiration difficile et de la transpiration.

11. **Voir Réglages Perso Sup.** : Il est recommandé de changer les réglages suivants ( $FC_{max}$ ,  $VO_{2max}$ ) si vous connaissez vos valeurs personnelles mesurées à la suite d'un **test à l'effort**. Appuyez sur OK pour accéder aux **Réglages Perso Sup.** Sinon, appuyez longuement sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.
12. **Valeur de fréquence cardiaque maximale ( $FC_{max}$ )** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler votre fréquence cardiaque maximale. Appuyez sur OK pour valider.

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

13. **Valeur de fréquence cardiaque en position assise ( $FC_{assis}$ )** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler votre fréquence cardiaque en position assise. Appuyez sur OK pour valider.

La  $FC_{assis}$  est votre fréquence cardiaque typique lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). La  $FC_{assis}$  est utilisée pour déterminer la dépense énergétique. Pour déterminer votre  $FC_{assis}$ , asseyez-vous et portez votre cardio avec l'émetteur. Démarrez la mesure pour visualiser votre fréquence cardiaque sur l'écran. Consultez de nouveau votre récepteur après 2-3 minutes. Votre  $FC_{assis}$  apparaît. Pour calculer plus précisément votre  $FC_{assis}$ , portez votre cardio Polar pendant une journée entière. De temps en temps, lorsque vous êtes assis et que vous ne faites aucune activité physique pendant 2-3 minutes, notez votre fréquence cardiaque. Calculez ensuite votre valeur moyenne à la fin de la journée.

14. **Capacité de prise maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ , ml/kg/min)** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler votre  $VO_{2max}$ . Appuyez sur OK pour valider.

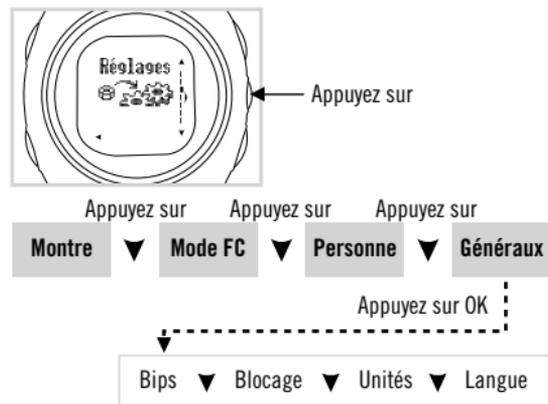
La  $VO_{2max}$  est la capacité maximale de votre corps à consommer l'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. La  $VO_{2max}$  est aussi appelée puissance aérobie ou prise/consommation maximale d'oxygène. La façon la plus précise de déterminer votre propre  $VO_{2max}$  est de réaliser un test à l'effort en laboratoire. La forme aérobie est un excellent indicateur du bon fonctionnement de votre système cardio-vasculaire pour transporter et utiliser l'oxygène dans votre corps.

**Remarque :**

- La  $VO_{2max}$  est utilisée pour la création du programme. Si vous ne connaissez pas votre  $VO_{2max}$ , vous pouvez utiliser un indice comparable, appelé OwnIndex, en réalisant le Polar Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Évaluer votre niveau de forme - Polar Fitness Test & OwnIndex".
- Si vous avez modifié accidentellement les "Réglages Perso Sup.", vous pouvez revenir aux réglages par défaut en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE. **RESTAURER PAR DÉFAUT** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.

## 8.4 RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Depuis le menu “Réglages Généraux”, vous pouvez modifier les réglages généraux du récepteur. Ces réglages concernent le volume, le verrouillage des boutons, les unités et les réglages de la langue.



1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez sur OK. **Exercice** s’affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu’à ce que **Réglages** s’affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **GÉNÉRAUX**. Appuyez sur OK pour valider.

4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner les réglages de **BIPS**, **BLOCAGE**, **UNITÉS** ou **LANGUE**. Appuyez sur OK pour valider.

### 1. Volume des bips sonores

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou bips sonores sur **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

Si vous changez les réglages de volume **Vol 2** ou **Vol 1**, les alarmes suivantes ne sont pas affectées : alarme FC, montre, compte à rebours, alarme de rappel. Si vous sélectionnez **OFF** pour les bips sonores, les bips sonores des boutons et des différentes fonctions sont désactivés. Les alarmes sonores peuvent être activées/ désactivées depuis les “Réglages de la Montre”. L’alarme de limite de zone cible de FC peut aussi être activée/désactivée depuis les “Réglages des Exercices” et pendant votre séance d’exercices.

### 2. Réglages du verrouillage des boutons

Le verrouillage des boutons peut être activé depuis l’affichage de l’Heure et pendant l’enregistrement des exercices.

*Depuis l’affichage de l’Heure, répétez les étapes 1-4.*  
Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MANUEL** ou **AUTO**. Appuyez sur OK pour valider.

**AUTO.** Le récepteur verrouille automatiquement tous les boutons sauf le bouton LUMIÈRE, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant plus d'une minute. Vous pouvez déverrouiller les boutons en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE jusqu'à ce que **BOUTONS ACTIVÉS** s'affiche.

**MANUEL** Vous pouvez activer/désactiver le verrouillage des boutons en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE jusqu'à ce que le symbole  s'affiche/disparaisse.

### 3. Réglages des unités

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

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **KG/CM** ou **LB/FT**. Appuyez sur OK pour valider.

	lb/ft	kg/cm
Poids	Livres	Kilogrammes
Taille	Pieds/pouces	Centimètres
Calories	Cal	kcal

### 4. Réglages de la langue

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

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **langue**.

Appuyez sur OK pour valider.

**ÊTES-VOUS SÛR ?** s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OUI** ou **NON**. Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez longuement sur le bouton RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

*Remarque : Si vous avez changé de langue par accident et que vous ne savez pas revenir à votre langue, réinitialisez le récepteur en appuyant sur tous les boutons en même temps sauf le bouton LUMIÈRE jusqu'à ce que l'affichage se remplit de chiffres. Appuyez sur OK. **DÉMARRER PAR RÉGLAGES INITIAUX** s'affiche. Appuyez sur le bouton RETOUR et sélectionnez votre langue en appuyant sur les boutons ▲ / ▼ . Pour continuer, reportez-vous au chapitre "Réglages de base". Si vous avez déjà réalisé les réglages de base une fois, vous pouvez les ignorer après le réglage de la date en appuyant longuement sur le bouton RETOUR.*

## 9. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années. Rangez votre récepteur et votre émetteur dans un endroit sec et frais. Ne les rangez pas dans un environnement humide, dans un matériau imperméable à l'air (par exemple, un sac plastique) ou dans un matériau conducteur, comme un linge humide.

### Réparations

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

### Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Le cardiofréquencemètre Polar doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Le cardiofréquencemètre ne doit pas être exposé à des températures extrêmes. Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C/ 14 °F et 122 °F.
- N'exposez pas le cardiofréquencemètre aux rayons du soleil pendant une période prolongée (sur la plage arrière d'une voiture, par exemple).

### Pile du récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur est estimée à 1,5 ans en utilisation normale. L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. Le symbole  indique que la pile est faible et qu'il faut la remplacer. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un Service Après-Vente agréé Polar. Lors du remplacement de la pile du récepteur, votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet.

### Remarque :

- Si le symbole  s'affiche et que vous avez préalablement programmé l'alarme, celle-ci retentira une fois. Puis, l'icône de l'alarme  disparaîtra. Si vous essayez de reprogrammer l'alarme, la mention "Pile faible" s'affiche à l'écran. Vous ne pourrez pas reprogrammer l'alarme, tant que vous n'aurez pas fait remplacer la pile.
- En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale.
- L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non agréé.

### Entretien de votre émetteur WearLink

**Détachez l'émetteur de la ceinture élastique et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation.** Séchez l'émetteur avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

**La vez régulièrement la ceinture élastique à la machine à 40°C/104°F ou au moins après cinq utilisations:** Si vous utilisez la ceinture élastique plus de 3 fois par semaine, lavez-la au moins une fois toutes les 3 semaines en machine à 40°C / 104°F. Utilisez alors un filet de protection. N'imbibez jamais les électrodes et n'utilisez jamais de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne pas nettoyer à sec.

**Séchez et rangez l'émetteur et la ceinture séparément.** Lavez la ceinture élastique à la machine avant tout stockage sur du long terme, et toujours après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

Rangez votre émetteur dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne les rangez pas dans un endroit imperméable à l'air, comme un sac plastique ou un sac de sport. Si les électrodes restent humides, votre émetteur risque de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui réduit la durée de vie de la pile. Ne l'exposez pas aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

### Pile WearLink

La durée de vie moyenne de l'émetteur est estimée à 2 ans (1 h/jour, 7 jours/par semaine). Si votre émetteur ne fonctionne plus, il se peut que cela provienne de la pile. Pour changer la pile, il vous faut une pièce de monnaie, un joint d'étanchéité et une pile (CR 2025).



1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile de l'émetteur détachable en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de la position CLOSE (fermé) à la position OPEN (ouvert).

2. Retirez le couvercle du compartiment de la pile, enlevez la pile usagée et remplacez-la par une neuve.
3. Retirez le joint d'étanchéité du couvercle du compartiment de la pile et remplacez-le par un neuf.
4. Insérez la pile côté négatif (-) en bas et côté positif (+) contre le couvercle.
5. Remettez le couvercle de manière à ce que la flèche soit dirigée vers la position OPEN (ouvert). Vérifiez que le joint d'étanchéité du couvercle est correctement positionné dans son encoche.
6. Appuyez doucement sur le couvercle afin qu'il soit au même niveau que le boîtier.
7. À l'aide de la pièce de monnaie, faites tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre, de OPEN vers CLOSE. Assurez-vous que le couvercle est correctement fermé.

### Remarque :

- Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur détachable, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque fois. Polar ne pourra en aucun cas être tenu responsable de dommages affectant l'étanchéité suite à une intervention ou un changement de pile non conformes. Pour les USA et le Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont uniquement disponibles auprès des Service Après-Vente agréés Polar.
- Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.
- Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

## 10. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

### 10.1 CARDIOFRÉQUENCÉMÈTRES POLAR ET INTERFÉRENCES

#### Interférences électromagnétiques

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

#### Appareils de cardio-training

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ni le symbole du cœur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres, sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférences.
4. Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

#### Interférences entre utilisateurs

Si le récepteur est en mode non-codé  , il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre/3 ft de distance. Des signaux non codés émis simultanément par plusieurs émetteurs peuvent fausser les mesures.

#### Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique

Votre cardiofréquencemètre Polar est étanche et peut être utilisé en natation. Il n'est cependant pas un instrument de plongée. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur les boutons du récepteur sous l'eau. Des interférences peuvent se produire lors de la mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de fréquence cardiaque.
- Les plongeurs ou les mouvements énergiques en natation peuvent occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont alors plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal cardiaque varie d'une personne à une autre. Le nombre de personnes ayant des difficultés à mesurer leur fréquence cardiaque est considérablement plus élevé en milieu aquatique, que dans d'autres environnements.

## 10.2 RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

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

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

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

**Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté.** Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardiofréquencemètre Polar.

**Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit,** vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans la chapitre "Caractéristiques techniques". 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 :** sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.

## 11. QUESTIONS FRÉQUENTES

### Que faire...

#### ...si vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu ?

Appuyez longuement sur RETOUR jusqu'à ce que l'écran affiche l'heure.

#### ...si la fréquence cardiaque ne s'affiche plus (00/- -) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humidifiées et que vous le portez correctement.
2. Vérifiez la propreté de l'émetteur.
3. Vérifiez qu'il n'y a pas de source d'interférences électromagnétiques à proximité du récepteur Polar, par exemple un poste de TV, un téléphone mobile, un écran d'ordinateur, etc.
4. 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.

#### ...si le symbole du cœur clignote irrégulièrement ?

1. Vérifiez que le récepteur ne se trouve pas au-delà du champ d'émission de l'émetteur, c'est à dire à plus d'1 mètre / 3 ft de distance.
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas détendue pendant l'exercice.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides.
4. Vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs de fréquence cardiaque dans le champ de réception du récepteur, c'est à dire à moins d'1 mètre / 3 ft de distance.
5. Une arythmie cardiaque peut fausser la mesure de la fréquence cardiaque. Dans ce cas, consultez votre médecin.

#### ...si la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée ?

Des signaux électromagnétiques puissants peuvent fausser la valeur de la FC affichée. Eloignez-vous donc des sources possibles d'interférences comme les lignes à haute tension, les feux de signalisation, les caténaires de trains, bus ou tramways, les moteurs de voitures, les compteurs de vélo sans fil, les équipements de cardio-training ou les téléphones portables.

Si ceci n'a aucun effet et que votre fréquence cardiaque continue à être irrégulière, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si elles semblent correspondre à la fréquence cardiaque la plus élevée qui est affichée sur le récepteur, il se peut que vous souffriez d'arythmie cardiaque. Si la plupart des cas d'arythmie ne sont pas dangereux, il est cependant recommandé de consulter son médecin.

#### ...si l'affichage est vide ?

Le cardiofréquencemètre Polar est en mode économie d'énergie au départ de l'usine. Pour l'activer, appuyez deux fois sur n'importe lequel des boutons. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** s'affiche. Reportez-vous au chapitre "Réglages de base".

### ...si l'affichage disparaît ?

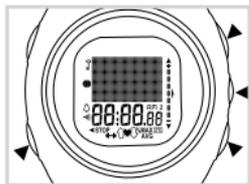
Lorsque la pile est faible, les chiffres ont tendance à disparaître lorsque vous utilisez le l'éclairage de l'écran, ou l'indicateur de pile faible apparaît . Faites changer la pile.

### ...si la pile du récepteur doit être changée ?

Nous vous recommandons de faire appel à un Service Après-Vente agréé Polar pour toute intervention sur votre appareil. La garantie internationale de 2 ans ne couvre pas les dommages directs ou non, liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Un Service Après-Vente agréé Polar pourra vérifier l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et faire une révision complète de votre cardiofréquencemètre Polar.

### ...si quelqu'un d'autre utilise mon récepteur ?

A chaque changement d'utilisateur, le nouvel utilisateur devrait tout d'abord entrer ses données personnelles et créer ensuite un programme. Changer les réglages personne ou créer un nouveau programme n'efface pas les données sauvegardées des Fichiers Quotidiens, Hebdo et Cumuls.



### ...si les boutons ne répondent pas ?

Réinitialisez le récepteur. La mise à zéro efface les réglages de la date et de l'heure. Appuyez en même temps sur n'importe quel bouton sauf le bouton LUMIÈRE jusqu'à ce que l'affichage se remplisse de chiffres. Appuyez sur OK.

Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages de base". Si vous avez déjà effectué les réglages de base auparavant, vous pouvez les ignorer après avoir réglé la date en appuyant longuement sur le bouton RETOUR. Si vous ne touchez à aucun bouton après la réinitialisation, le récepteur retourne à l'affichage de l'Heure après une minute. Si cela ne fonctionne toujours pas, faites changer la pile du récepteur.

### ...si vos limites OwnZone mises à jour sont très différentes des précédentes ?

La variabilité de la fréquence cardiaque est très sensible aux changements qui affectent votre corps et votre environnement. Vos limites de fréquence cardiaque OwnZone sont affectées, entre autres, par : votre état de forme, le moment de la journée auquel vous avez effectué la détermination de votre OwnZone, le type d'exercice et votre état d'esprit. La limite inférieure de OwnZone peut varier de 5-10 battements pour une même personne, et peut même dans certains cas varier de 30 battements. Cependant il est important que vous vous exerciez dans la Ownzone à intensité basse ou moyenne. Par exemple, si vous élevez votre fréquence cardiaque trop rapidement après la première étape, vous risquez d'obtenir des limites de fréquence cardiaque OwnZone qui sont trop élevées. Si les limites de OwnZone semblent trop élevées, nous recommandons de recommencer la détermination de la OwnZone.

## 12. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Objectifs du produit :

- aider les utilisateurs à améliorer leur condition physique
- indiquer le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice.

Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez 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	X				Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum requis pour la natation*.
Water resistant 100m	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine.

\* L'émetteur Polar WearLink est étanche à 30m.

## BRACELET RÉCEPTEUR

Type de pile :	CR 2032
Longévité de la pile :	1,5 ans (1h/jour, 7 jours sur 7)
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C/ 14 °F à 122 °F
Matériau du bracelet montre :	polyuréthane
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet:	acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision :	supérieure à ± 0,5 seconde/ jour à une température de 25 °C/ 77 °F.
Précision de la mesure de la fréquence cardiaque :	±1% ou ±1 bpm, la plus haute des deux valeurs, applicable à une fréquence régulière.

## ÉMETTEUR

Type de piles :	CR 2025
Autonomie des piles :	2 ans en moyenne (1 h/jour, 7 jours/semaine)
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	bague ronde de 20 x 1 matériau FPM
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C/ 14 °F à 122 °F
Matériau du boîtier émetteur :	polyamide
Matériau de la ceinture :	35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyurethane

## VALEURS LIMITES :

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Limites de FC	30-199 bpm
Durée totale	0-9999 h 59 min 59 s
Calories cumulées	0-999999 kcal
Temps total d'exercice	65 535
Date de naissance	1921-2020
OwnRelax	1 - 200ms

## APPLICATIONS SYSTÈME REQUISES

### Application Polar WebLink, avec la communication infrarouge

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista
- Port compatible IrDA (périphérique infrarouge externe ou port infrarouge interne)

### Application Polar UpLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista
- Carte son
- Haut parleurs ou casque dynamiques.

## 13. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

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

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



Ce symbole indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent être triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou 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.

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

Copyright © 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

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

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

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

## 14. 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 :

FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP0748185, US6104947, FI100452, WO96/20641, EP0804120, US5840039, FI114202, US6537227.

Autres modèles déposés.

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

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)  
[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)

**POLAR®**  
*LISTEN TO YOUR BODY*

## 15. INDEX

Arrêter un exercice.....	47	Points Fitness.....	44
Boutons.....	9	Précautions d'Emploi.....	90
Caractéristiques Techniques.....	94	Programme complet de musculation "Polar Body Workout".....	33
Catégorie Fitness.....	20	Questions Fréquentes (FAQ).....	92
Créer un programme d'exercice "Polar Keeps U Fit".....	21	Rappels.....	75
Décharge de responsabilité.....	97	Réglages.....	73
Démarrer l'enregistrement d'un exercice  .....	39	Réglages d'alarme  .....	79
Eclairage de l'écran  .....	9, 45	Réglages de base.....	11
Emetteur.....	13, 88	Réglages de fréquence cardiaque.....	81
Entretien et Réparations.....	88	Réglages de l'Heure 2.....	80
FC <sub>max</sub> .....	84	Réglages de l'Heure.....	80
Fichier.....	55	Réglages de la date.....	80
Fichier Hebdo.....	58	Réglages de la langue.....	87
Fichier Quotidien.....	55	Réglages de la montre.....	73
Fichier Cumuls.....	59	Réglages des Exercices.....	48
Fitness Test.....	15	Réglages des unités.....	87
Fonction Heart Touch.....	9	Réglages du programme.....	30
Fonctions disponibles pendant l'exercice.....	40	Réglages du Timer.....	74
Fréquence cardiaque  .....	13	Réglages du volume.....	86
Garantie.....	96	Réglages Généraux.....	86
Graphe Fitness Test.....	19	Réglages personne.....	82
Indicateur de phases de Lune.....	10	Réinitialiser le récepteur.....	93
Indicateur de pile faible  .....	88	Remettre les Fichiers Cumuls à zéro.....	60
Journal.....	61	Remplacement de la pile.....	88
Mettre un exercice en pause <input type="checkbox"/> .....	45	Revenir à l'affichage de l'Heure.....	9
Mettre votre programme à jour.....	32	Suivre votre progression.....	55
Mode horaire 12h/24h.....	11, 80	Suivi hebdomadaire et mensuel  .....	64
Modifier votre programme.....	24	Transfert de données.....	72
OwnIndex.....	15	Verrouillage  .....	9, 86
OwnRelax.....	66	Visualiser votre programme.....	24
OwnZone.....	52	Zones de fréquence cardiaque.....	49-51



