

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



POLAR
RC3 GPS

Manuel d'Utilisation

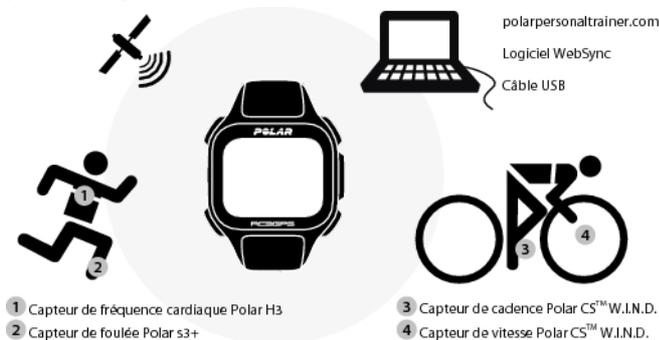
TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION	4
2. LE SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT TOUT EN UN	5
Composants du cardiofréquencemètre	5
Logiciel d'entraînement	5
Accessoires disponibles.....	6
Fonctions des boutons	7
Structure du menu	7
3. BATTERIE DU CARDIO	9
Charger votre cardio	9
Durée de fonctionnement de la batterie	9
Indication de l'état de la batterie	10
Notifications de batterie faible.....	10
4. CONFIGURER LE CARDIO	12
Réglages de base.....	12
Réglages de profil sportif	12
5. S'ENTRAÎNER	13
Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place	13
Démarrer une séance d'entraînement	13
S'entraîner avec Polar ZoneOptimizer	16
Commencer une séance d'entraînement avec Polar ZoneOptimizer.....	16
Vues d'entraînement	18
Fonctions des boutons pendant l'entraînement.....	22
Enregistrer un tour	22
Verrouiller une sport zone	22
Mode nocturne.....	22
Afficher le raccourci	22
Mettre en pause/arrêter l'enregistrement de l'entraînement	23
Retour au point de départ	23
6. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	24
Efficacité de l'entraînement	24
Fichiers d'entraînement.....	25
Supprimer des fichiers.....	28
Résumés hebdomadaires.....	28
Réinitialiser les résumés hebdomadaires.....	28
Cumuls depuis xx.xx.xxxx	29
Réinitialiser les cumuls.....	29
7. POLARPERSONALTRAINER.COM	30
Analyser vos données d'entraînement	30
Utiliser les programmes d'entraînement Polar Endurance	30
8. RÉGLAGES	31
Réglages de profil sportif	31
Réglages de course à pied	31
Réglages de cyclisme.....	31
Réglages autres sports	33
Réglages de FC	34
Réglages d'informations utilisateur	34
Fréquence cardiaque maximale (FCmax).....	35
OwnIndex®	35

Réglages généraux	35
Réglages de la montre	35
Raccourci	35
Mode horaire	35
Mode pré-entraînement	36
Mode entraînement	36
9. TEST DE FITNESS POLAR	37
Avant le test	37
Effectuer le test.....	37
Après le test	38
10. NOUVEL ACCESSOIRE	40
Associer un nouveau capteur avec le cardio	40
Associer un nouveau capteur de fréquence cardiaque au cardio	40
Associer un nouveau capteur de vitesse avec le cardio	40
Associer un nouveau capteur de cadence avec le cardio	41
Associer un nouveau capteur de foulée avec le cardio	41
Calibrer le capteur de foulée Polar s3+	42
Calibrage à l'aide de l'assistant de course à pied.....	42
Régler manuellement le coefficient de calibrage.....	42
Calibrer le capteur en courant une distance connue (calibrage à la volée)	43
11. POLAR SMART COACHING	44
Sport zones Polar	44
Variabilité de la fréquence cardiaque	45
Polar ZoneOptimizer	46
Fréquence cardiaque maximale	47
Cadence de course à pied et longueur de foulée	48
Polar Running Index	48
Fonction de charge d'entraînement Polar	51
Programme d'entraînement d'endurance Polar pour course à pied et cyclisme	51
12. INFORMATIONS IMPORTANTES	53
Entretien de votre produit	53
Service après-vente	54
Batteries	54
Remplacer la pile du capteur de fréquence cardiaque.....	55
Précautions d'emploi	55
Interférences pendant l'entraînement	55
Minimiser les risques lors de l'entraînement	56
Caractéristiques techniques	57
Foire aux questions	59
Garantie internationale Polar	62
Décharge de responsabilité	63
INDEX	65

1. INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre cardiofréquencemètre Polar RC3 GPS™ ! Ce cardio tout en un est conçu pour vous guider dans votre entraînement.



Ce manuel d'utilisation contient des instructions complètes qui vous aideront à tirer le meilleur parti de votre cardio.

Vous pouvez télécharger la version la plus récente de ce manuel à l'adresse www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>]. Des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Fonctions-clés et intérêts

GPS intégré ultra fin : le RC3 GPS est le produit idéal pour suivre votre vitesse, votre distance et votre itinéraire. Mince et léger, ce cardio est doté d'un GPS intégré et d'une batterie rechargeable.

Retour au point de départ : cette fonction vous guide pour revenir à votre point de départ.

Efficacité de l'entraînement : Cette fonction vous permet de mieux comprendre les effets de votre entraînement en fournissant des commentaires écrits sur vos performances.

Journal d'entraînement en ligne : partagez votre itinéraire et votre distance avec d'autres sur polarpersonaltrainer.com.

Running Index : cette fonction permet de surveiller l'efficacité de votre course. La valeur Running index est calculée automatiquement après chaque course, sur la base des données de fréquence cardiaque et de vitesse.

Profil sportif : démarrez facilement votre séance d'entraînement : le cardio propose 5 profils sportifs (un pour la course à pied, deux pour le cyclisme et deux pour les autres sports).

Sport Zones Polar : pour vous aider à vous entraîner à l'intensité appropriée, verrouillez votre sport zone cible pour une séance d'entraînement. Lorsque votre fréquence cardiaque sort de la sport zone cible, le RC3 GPS émet une alarme visuelle et sonore.

2. LE SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT TOUT EN UN

Composants du cardiofréquencemètre



Doté d'une unité GPS intégrée, le **cardio Polar RC3 GPS** fournit pour tous les sports d'extérieur les données de vitesse et de distance, mais aussi des informations relatives à l'itinéraire sur le service Web polarpersonaltrainer.com grâce à la technologie GPS (Global Positioning System - système mondial de localisation). Les signaux transmis par les satellites GPS à la terre indiquent leur localisation. Le cardio reçoit les signaux et détermine votre localisation en mesurant sa propre distance par rapport aux satellites. Au moins 24 satellites GPS actifs tournent en orbite autour de la terre. Pour obtenir une lecture fiable de la localisation, le cardio combine les signaux d'au moins 4 satellites.



Reliez le cardio à votre ordinateur à l'aide d'un **câble USB** pour charger la batterie, mais aussi pour transférer des données entre le cardio et le service Web polarpersonaltrainer.com.

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

Logiciel d'entraînement

Le **logiciel WebSync** permet d'effectuer les opérations suivantes :

- synchroniser et transférer les données entre votre cardio et polarpersonaltrainer.com,
- affiner les réglages de votre cardio et
- personnaliser l'écran de votre cardio par exemple avec votre propre logo.

Pour plus d'informations sur le transfert de données et les autres fonctions du logiciel WebSync, consultez le manuel d'utilisation complet à l'adresse www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] ou l'aide en ligne de WebSync.

Le logiciel WebSync est disponible en téléchargement sur www.polarpersonaltrainer.com [<http://www.polarpersonaltrainer.com>].

Sur **polarpersonaltrainer.com**, retrouvez votre journal d'entraînement en ligne et une communauté d'entraînement interactive qui vous permet de garder la motivation. Pour une analyse plus approfondie de votre entraînement, transférez les données vers le service Web polarpersonaltrainer.com à l'aide du câble USB et du logiciel WebSync. Le **service Web polarpersonaltrainer.com** permet d'effectuer les opérations suivantes :

- voir votre itinéraire
- partager le résultat de votre entraînement en statut sur un réseau social
- défier vos amis autour de compétitions sportives virtuelles
- obtenir des informations plus détaillées sur les commentaires relatifs à votre entraînement
- stocker vos fichiers d'entraînement et suivre votre progression
- suivre votre charge d'entraînement et votre récupération dans le journal d'entraînement
- créer et télécharger les programmes d'entraînement Polar Endurance sur votre cardio et les utiliser dans votre entraînement, et
- créer vos propres objectifs d'entraînement.

Pour plus d'informations sur les fonctions du service Web polarpersonaltrainer.com, consultez l'aide en ligne de polarpersonaltrainer.com.

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

Accessoires disponibles

Grâce aux accessoires Polar, vous pouvez améliorer votre expérience en matière d'entraînement et analyser vos performances de manière plus approfondie.



Le cardio RC3 GPS est compatible avec les émetteurs de fréquence cardiaque **Polar H2** et **H3**. L'émetteur de fréquence cardiaque confortable détecte votre fréquence cardiaque avec précision à partir des signaux électriques de votre cœur et envoie les données vers le cardio en temps réel.

Le capteur de fréquence cardiaque se compose d'un connecteur et d'une ceinture.

 *Si vous avez acheté un kit ne comprenant pas de capteur de fréquence cardiaque, désactivez cette fonction dans les réglages des profils sportifs. Pour obtenir des instructions, reportez-vous à Réglages de profil sportif (page 31).*



Le **capteur de foulée Polar s3+** en option vous permet d'améliorer votre technique de course. Ce capteur sans fil mesure la vitesse/l'allure, la distance, la cadence de course, la valeur Running Index et la longueur de foulée, que vous vous entraîniez à l'intérieur ou à l'extérieur.



Le **capteur de cadence Polar CS W.I.N.D.** en option mesure sans fil la cadence de course, c'est-à-dire la fréquence de pédalage en temps réel et moyenne en révolutions par minute.



Le capteur de vitesse Polar CS W.I.N.D. en option mesure sans fil la distance parcourue à vélo, ainsi que les vitesses en temps réel, moyenne et maximum.

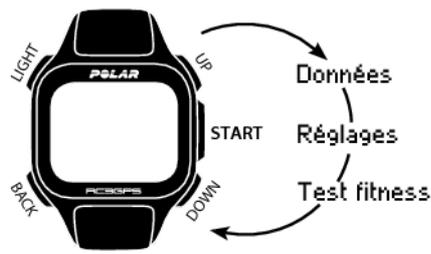
Les données provenant de tous les capteurs sans fil compatibles sont directement envoyées au cardio via la technologie propriétaire de Polar W.I.N.D. 2,4 GHz. Les interférences sont ainsi supprimées lors de votre entraînement.

Fonctions des boutons

Le cardio comporte cinq boutons qui présentent des fonctionnalités différentes selon la situation d'utilisation.

LIGHT (LUMIÈRE)	BACK (RETOUR)	OK/START (OK / DEMARRER)	UP (HAUT)	DOWN (BAS)
<ul style="list-style-type: none"> Allumer l'écran Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour accéder au RACCOURCI : dans l'affichage horaire (pour verrouiller les boutons, configurer une alarme ou sélectionner le fuseau horaire) ou pendant l'entraînement (pour verrouiller les boutons, détecter le capteur, régler les sons d'entraînement, activer/désactiver les tours automatiques, afficher les infos GPS ou afficher les limites de zone). <p>Pour plus d'informations sur le raccourci, reportez-vous à Raccourci (page ?).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Quitter le menu Revenir au niveau précédent Laisser les réglages inchangés Annuler les sélections Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour revenir au mode horaire depuis n'importe quel mode. 	<ul style="list-style-type: none"> Confirmer les sélections Commencer une séance d'entraînement Réaliser un tour Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour activer/désactiver le verrouillage de zone en mode entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer dans les listes de sélection Ajuster une valeur sélectionnée Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour modifier la vue montre. 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer dans les listes de sélection Ajuster une valeur sélectionnée Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour basculer entre Heure 1/Heure 2.

Structure du menu



Données

Suivi de vos données d'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à Après l'entraînement (page 24).

Réglages

Personnalisez votre cardio et sélectionnez les fonctions nécessaires pour chacun des profils sport en fonction de votre entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages (page 31).

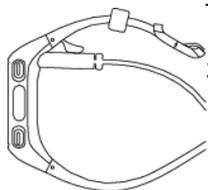
Test de fitness

Afin de vous entraîner de façon appropriée et pour suivre votre progression, il est important que vous connaissiez votre niveau de forme actuel. Le Test de fitness Polar permet de mesurer facilement et rapidement votre forme cardiovasculaire et votre capacité aérobie. Ce test est réalisé au repos et donne une valeur appelée OwnIndex. La valeur OwnIndex est comparable à la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), une mesure de capacité aérobie couramment utilisée. Pour plus d'informations, reportez-vous à Test de fitness Polar (page 37).

3. BATTERIE DU CARDIO

Charger votre cardio

Le cardio Polar RC3 GPS est doté d'une batterie interne rechargeable. Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour charger le cardio via le connecteur USB de votre ordinateur. Si vous souhaitez brancher le connecteur USB sur une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit).



1. Branchez le connecteur micro-USB sur le port USB du cardio.
2. Branchez le connecteur USB sur le port USB de l'ordinateur. Il est déconseillé d'utiliser un hub USB car celui-ci risque de ne pas fournir une alimentation suffisante pour le cardio.

i Utilisez un câble USB A/micro B compatible USB 2.0 fourni avec le produit. Si vous utilisez un hub USB, par exemple, le temps de charge peut être plus long.
Si vous utilisez un adaptateur secteur, vérifiez que celui-ci porte la mention « sortie 5 Vcc 0,5 A - 2 A max ». Utilisez uniquement un adaptateur secteur homologué en termes de sécurité (mention « AL », « alimentation limitée » ou « homologué UL »).

3. L'animation de charge apparaît à l'écran.
Lorsque vous branchez le cardio pour la première fois, Windows recherche automatiquement les pilotes. Attendez la fin de la recherche (l'opération prend environ une minute). Vous pouvez aussi ignorer la recherche. L'animation de charge/le transfert de données est désactivé pendant la recherche.
La batterie est pleine à 70-80 % après 1 heure de charge (si la batterie était faible). La charge complète de la batterie prend jusqu'à 1 heure et demie.
4. Lorsque le cardio est pleinement chargé, le message **Chargement terminé** apparaît. Débranchez le câble.

Lorsque vous branchez le connecteur micro-USB sur le port USB du cardio, veillez à ne pas rayer les surfaces d'étanchéité au dos du boîtier. En cas de rayures profondes sur la surface d'étanchéité, le niveau d'étanchéité IPx7 n'est plus assuré.

Après chaque utilisation du port USB du cardio, vérifiez visuellement l'absence de cheveux, de poussière ou autre saleté sur la surface d'étanchéité du couvercle/au dos du boîtier. Essayez délicatement pour retirer les saletés. N'utilisez pas d'outils ni d'équipement acérés pour le nettoyage, sous peine de rayer les composants en plastique.

Durée de fonctionnement de la batterie

En utilisation continue	Lors de l'enregistrement d'une séance d'entraînement en moyenne 1 h/jour, 7 jours/semaine	Avec utilisation de l'affichage horaire uniquement
avec la fonction GPS activée : jusqu'à 12 heures	avec la fonction GPS activée : 11 jours	4 mois
avec la fonction GPS désactivée : jusqu'à 1 700 heures	avec la fonction GPS désactivée : 120 jours	

La durée de fonctionnement de la batterie dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre cardio, les fonctions que vous sélectionnez et utilisez, et le vieillissement de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite en cas de températures négatives. Portez le cardio sous votre manteau afin de le garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

 *Vous pouvez augmenter considérablement la durée de fonctionnement de la batterie en utilisant Accessoires disponibles (page 6) au lieu de la fonction GPS pour mesurer la vitesse et la distance lorsque vous n'avez pas besoin d'informations relatives à l'itinéraire.*

Indication de l'état de la batterie

L'icône de batterie dans l'angle supérieur droit de l'affichage indique l'état de charge de la batterie et la quantité de charge approximative restante dans cette dernière.

Icône de batterie	Charge restante
	80 - 100%
	60 - 80%
	40 - 60%
	20 - 40%
	8 - 20%
	Le cardio est suffisamment chargé pour une heure d'entraînement fonction GPS activée.
	La charge restante dans l'icône de batterie clignote. La charge du cardio est trop faible pour l'enregistrement d'une nouvelle séance d'entraînement fonction GPS activée. À ce stade, le cardio désactive la fonction GPS. Les sons et le rétro-éclairage du cardio sont aussi automatiquement désactivés. Il est impossible de démarrer l'enregistrement d'une nouvelle séance sans charger le cardio.

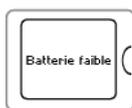
Notifications de batterie faible

Lorsque la charge commence à faiblir, le cardio vous en informe par un message et une alarme.

Notification de batterie faible	État de la batterie
	<p>Batterie faible Cette notification apparaît lorsque le cardio est suffisamment chargé pour une heure d'entraînement fonction GPS activée.</p>

Notification de batterie faible

État de la batterie

**Batterie faible , GPS désactivé**

Cette notification apparaît uniquement en mode entraînement.

La charge du cardio est trop faible pour poursuivre l'enregistrement de la séance d'entraînement fonction GPS activée. À ce stade, le cardio désactive la fonction GPS. Vous pouvez tout de même continuer à utiliser Accessoires disponibles (page 6) et effectuer la séance d'entraînement. Les sons et le rétro-éclairage du cardio sont automatiquement désactivés.

Il est impossible de démarrer l'enregistrement d'une nouvelle séance d'entraînement sans charger le cardio.

**Charger avant entraînement**

La charge est trop faible pour l'enregistrement d'une séance d'entraînement.

Il est impossible de démarrer l'enregistrement d'une nouvelle séance sans charger le cardio.

**Enreg. arrêté, Batterie déchargée**

La charge est extrêmement faible. Le cardio interrompt l'enregistrement de la séance d'entraînement, enregistre les données d'entraînement, puis passe en mode veille.



Si l'affichage du cardio est vierge, la batterie est vide et le cardio est passé en mode veille. Chargez le cardio. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'affichage peut prendre du temps.

4. CONFIGURER LE CARDIO

Réglages de base

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

Activez votre cardio en appuyant sur START (DEMARRER). Le message **Sélectionner la langue** apparaît. Sélectionnez

Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi ou **Svenska**, puis acceptez via START (DEMARRER). Le message **Paramétrez les réglages de base** apparaît. Appuyez sur START (DEMARRER), puis paramétrez les données suivantes :

1. **Heure** : Sélectionnez **12h** ou **24h**. Avec le format **12h**, sélectionnez **AM** ou **PM**. Entrez l'heure locale.
2. **Date** : Entrez la date du jour.
3. **Unités** : Sélectionnez les unités métriques (**kg/cm**) ou impériales (**lb/ft**).
4. **Poids** : Entrez votre poids.
5. **Taille** : Entrez votre taille. Pour le format LB/FT, saisissez d'abord les pieds (ft), puis les pouces (lb).
6. **Date de naissance** : Entrez votre date de naissance.
7. **Sexe** : Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
8. Le message **Réglages OK ?** apparaît. Pour modifier les réglages, appuyez sur BACK (RETOUR) jusqu'à revenir au réglage souhaité. Pour accepter les réglages, appuyez sur START (DEMARRER). Le cardio bascule alors en mode horaire.

 *Il est important que vous soyez précis concernant les réglages de base, notamment concernant votre poids, votre taille, votre date de naissance et votre sexe, car ces données ont un impact sur la précision des valeurs de mesure telles que les limites de fréquence cardiaque et la dépense calorique.*

Réglages de profil sportif

La fonction **Profil sportif** permet de commencer facilement la séance d'entraînement. Le cardio fournit 5 profils sportifs : un pour la course à pied, deux pour le cyclisme et deux pour les autres sports.

Ajustez les réglages de sorte que les profils sportifs correspondent à vos besoins en matière d'entraînement dans **MENU > Réglages > Profils sportifs**. Vous pouvez par exemple activer les capteurs à utiliser pour le sport. Ainsi, lorsque vous commencez une séance d'entraînement à l'aide du profil sportif, le cardio détecte automatiquement les capteurs requis.

 *Le capteur de fréquence cardiaque est activé par défaut pour tous les sports. Ainsi, le cardio commencera automatiquement à rechercher son signal lorsque vous appuierez sur START (DEMARRER) dans l'affichage horaire. Si vous avez acheté un kit ne comprenant pas de capteur de fréquence cardiaque, désactivez cette fonction dans **MENU > Réglages > Profils sportifs > Sport > Capteur de FC > Désactiver**.*

Pour plus d'informations sur les réglages de profil sportif, reportez-vous à Réglages de profil sportif (page ?).

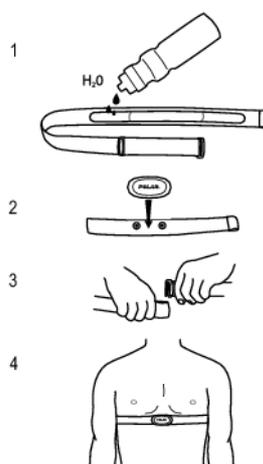
Lorsque vous activez un capteur en option (capteur de foulée s3+, capteur de vitesse CS W.I.N.D. ou capteur de cadence CS W.I.N.D.) pour la première fois, vous devez l'associer au cardio. Pour plus d'informations sur l'association d'un capteur avec le cardio, reportez-vous à Nouvel accessoire (page 40).

5. S'ENTRAÎNER

Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place

Mettez le capteur de fréquence cardiaque en place afin de mesurer la fréquence cardiaque.

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



i *Après chaque utilisation, détachez le connecteur de la ceinture pour optimiser la durée de vie de la batterie. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la batterie. Pour obtenir des instructions de lavage plus détaillées, reportez-vous à Informations importantes (page 53).*

Des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Démarrer une séance d'entraînement

Mettez le capteur de fréquence cardiaque en place et installez un capteur en option* comme indiqué dans le manuel d'utilisation du capteur. Si vous utilisez un capteur de vitesse, de cadence ou de foulée pour la première fois, reportez-vous à Nouvel accessoire (page 40). Pour utiliser la fonction Polar ZoneOptimizer pour votre séance d'entraînement, reportez-vous à S'entraîner avec Polar ZoneOptimizer (page 16).

1. Commencez en appuyant sur START (DEMARRER)



1. Dans l'affichage horaire, appuyez sur START (DEMARRER) pour accéder au mode pré-entraînement.

2. Associez le capteur de fréquence cardiaque au cardio (l'association n'est effectuée qu'une seule fois).

L'association permet de garantir que le cardio reçoit uniquement les signaux de votre capteur de fréquence cardiaque et assure un entraînement sans perturbations en présence d'autres cardios aux alentours.

i Si vous avez acheté un kit ne comprenant pas de capteur de fréquence cardiaque et que vous avez désactivé ce dernier dans les réglages de profil sportif, ignorez la deuxième étape et passez directement à la troisième.



Le message

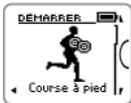
1. **Recherche d'un nouv. capteur de FC** apparaît. Le cardio recherche le signal du capteur de fréquence cardiaque.



Le message

2. **Capteur de FC détecté** apparaît une fois que le cardio a détecté le signal.
Si le cardio ne détecte pas le capteur de fréquence cardiaque, assurez-vous que la ceinture du capteur de fréquence cardiaque ne se soit pas desserrée et que ses électrodes sont humides.

3. Sélectionnez le profil sportif.

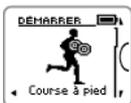


1. Sélectionnez le profil sportif à utiliser en parcourant la liste via UP/DOWN (HAUT/BAS).



2. Pour modifier les réglages de profil sportif ou de fréquence cardiaque avant de démarrer l'enregistrement de l'entraînement (en mode pré-entraînement), appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé pour accéder au **RACCOURCI**. Pour revenir au mode pré-entraînement, appuyez sur BACK (RETOUR). Pour plus d'informations sur les réglages de profil sportif, reportez-vous à Réglages de profil sportif (page 31).

4. Le cardio recherche les signaux de satellite GPS/signaux de capteur.

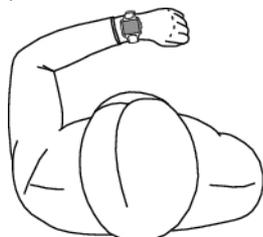


1. Si vous avez activé la fonction GPS et/ou un capteur en option* dans ce profil sportif, le cardio commence automatiquement à rechercher les signaux.

i Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que le cardio ait détecté les signaux.

4. Le cardio recherche les signaux de satellite GPS/signaux de capteur.

2. Pour capter les signaux de satellite GPS, sortez, et éloignez-vous des immeubles et des arbres.
Mettez le cardio en place face vers le haut sur votre poignet. Maintenez le cardio en position horizontale devant vous et loin de votre poitrine (voir l'image ci-dessous). Pendant la recherche, gardez votre bras immobile et surélevé par rapport au niveau de votre poitrine.



i Ne bougez pas le bras pendant la recherche. Restez immobile !

Restez immobile et en position jusqu'à ce que le cardio ait détecté les signaux satellites (une fois le signal détecté, une alarme retentit et une coche apparaît sur le bras de la figure).

Dans de bonnes conditions, la première recherche des signaux satellite prend généralement 30 à 60 secondes.



3. La coche indique que le signal a été détecté. Dans cette image, le cardio a détecté le signal du capteur de fréquence cardiaque et le signal GPS. Le cardio détermine votre localisation et la marque comme point de départ.

i Pour fonctionner correctement, la fonction Retour au point de départ (page 23) a besoin d'informations précises sur le point de départ.

Si le cardio ne détecte pas le signal d'un capteur, un triangle avec un point d'exclamation apparaît sur l'affichage.

5. Commencez à enregistrer la séance d'entraînement.



1. Une fois que le cardio a détecté tous les signaux, appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.
Pendant l'enregistrement de l'entraînement, vous pouvez changer de vue en parcourant la liste avec les boutons UP/DOWN (HAUT/BAS). Pour modifier les réglages sans arrêter l'enregistrement de l'entraînement, appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé pour accéder au RACCOURCI. Pour plus d'informations, reportez-vous à Raccourci (page 35).

5. Commencez à enregistrer la séance d'entraînement.

i Avant de commencer à enregistrer une séance d'entraînement, assurez-vous que le cardio a détecté les signaux de satellite GPS/signaux de capteur. Ainsi, vous êtes sûr

- d'obtenir les données relatives à la vitesse/l'allure et à la distance dès le début de la séance,
- que le cardio a défini votre point de départ (uniquement si vous avez activé la fonction GPS). Pour fonctionner correctement, la fonction Retour au point de départ (page 23) a besoin d'informations précises sur le point de départ.

*Parmi les capteurs en option, citons le capteur de foulée Polar s3+, le capteur de vitesse Polar CS W.I.N.D. ou le capteur de cadence Polar CS W.I.N.D.

S'entraîner avec Polar ZoneOptimizer

La fonction ZoneOptimizer détermine vos SportZones (zones de fréquence cardiaque) personnalisées pour votre séance d'entraînement aérobique. Elle mesure la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant l'échauffement et détermine vos SportZones personnelles. Pour plus d'informations, reportez-vous à Polar ZoneOptimizer (page 46).

Pour utiliser la fonction ZoneOptimizer dans votre entraînement, activez-la en sélectionnant **MENU > Réglages > Réglages de FC > ZoneOptimizer > Activer**.

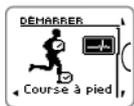
La fonction ZoneOptimizer définit les zones de fréquence cardiaque cible personnalisées pour vous au début de chaque séance d'entraînement. Si votre dernière définition ZoneOptimizer remonte à moins d'une heure, les zones de fréquence cardiaque cible indiquées ne sont pas nécessairement valides car vous n'avez peut-être pas récupéré de l'entraînement précédent et, pendant la récupération instantanée, la variabilité de la fréquence cardiaque reprend son état normal plus lentement que la fréquence cardiaque.

Commencer une séance d'entraînement avec Polar ZoneOptimizer

Avant la détermination de ZoneOptimizer, vérifiez que les limites de fréquence cardiaque de la SportZone par défaut Polar sont utilisées (c'est-à-dire que vous n'avez pas modifié les limites de fréquence cardiaque manuellement). Si vous souhaitez modifier manuellement les limites de fréquence cardiaque de SportZone, désactivez la fonction ZoneOptimizer.

Pour activer la fonction ZoneOptimizer, sélectionnez **MENU > Réglages > Réglages de FC > ZoneOptimizer > Activer**.

La détermination de ZoneOptimizer commencera en arrière-plan dès l'accès au mode pré-entraînement. L'apparition de la courbe ECG dans l'angle supérieur droit de l'écran indique que la mesure de fréquence cardiaque et la fonction ZoneOptimizer sont activées.



1. Pour commencer la séance d'entraînement avec ZoneOptimizer, appuyez sur OK.
L'écran affiche le sport utilisé dans la séance d'entraînement précédente et le chronomètre se déclenche en arrière-plan dès que la fréquence cardiaque atteint 70 battements par minute. Une courbe ECG apparaît dans le coin supérieur droit de l'écran.
Sélectionnez le profil sportif à utiliser pour votre séance d'entraînement via HAUT/BAS et appuyez sur OK pour commencer l'entraînement.



2. **Maintenez votre fréquence cardiaque entre 70 et 100 battements par minute pendant deux minutes.**

Pour ce faire, restez immobile ou entraînez-vous à très faible intensité (en marchant doucement par exemple).

L'alarme retentira une fois la première partie de la détermination terminée.



3. La deuxième partie de la détermination commencera lorsque votre fréquence cardiaque dépassera 100 battements par minute.

Poursuivez l'entraînement à faible intensité. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque et maintenez-la entre 100 et 130 bpm pendant deux minutes.

Pour cela, marchez par exemple d'un bon pas ou pédalez/courez à faible intensité pendant l'échauffement.

Si vous avez une FC_{max} très faible, le cardiofréquencemètre indiquera des limites spéciales.

L'alarme retentira une fois la deuxième partie de la détermination de ZoneOptimizer terminée.

i *La détermination de ZoneOptimizer peut prendre fin ici si la limite de variation de fréquence cardiaque est atteinte.*



4. La troisième partie de la détermination commencera lorsque votre fréquence cardiaque dépassera 130 battements par minute.

Portez progressivement votre fréquence cardiaque au-delà de 130 bpm et maintenez-la à ce niveau.

i *La détermination de ZoneOptimizer prendra fin lorsque la fréquence cardiaque sera restée plus de 30 secondes au-delà de 130 battements par minute.*

L'alarme retentira une fois la troisième et dernière partie de la détermination terminée.



5. **Une fois la détermination terminée, le cardio affiche l'un des éléments suivants :**

- **SportZones (zones FC) par défaut utilisées.** La détermination a échoué. Les limites (de fréquence cardiaque) de SportZone Polar seront utilisées.
- **Sport zones optimisées. Zones fréqu. cardiaque élevée.** Les limites ont été augmentées par rapport à vos limites ZoneOptimizer moyennes.
- **Sport zones optimisées. Zones fréqu. cardiaque normale.** Les limites ont été augmentées ou diminuées seulement légèrement par rapport à vos limites ZoneOptimizer moyennes.
- **Sport zones optimisées. Zones fréqu. cardiaque faible.** Les limites ont été abaissées par rapport à vos limites ZoneOptimizer moyennes.

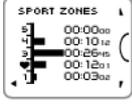
6. **Après avoir reçu et lu les commentaires, appuyez sur n'importe quel bouton, à l'exception de LUMIÈRE, pour faire disparaître le message et poursuivre la séance d'entraînement.**

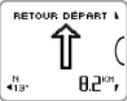
Vues d'entraînement

Vous pouvez consulter différentes vues d'entraînement en appuyant sur UP (HAUT) ou DOWN (BAS). Le numéro de la vue d'entraînement apparaît pendant quelques secondes.

Les informations affichées varient selon les capteurs que vous avez installé, les fonctions qui sont activées et le type de sport que vous pratiquez.

Les tableaux ci-dessous présentent les vues d'entraînement disponibles pour différentes combinaisons de capteurs. Dans ces exemples, les informations relatives à l'entraînement sont affichées sur 3 lignes. Vous pouvez demander à ce qu'elles soient présentées sur 2 ou 3 lignes dans **MENU > Réglages > Profils sportifs > Sport > Vue d'entraînement**.

Capteur de fréquence cardiaque	Capteur de fréquence cardiaque Fonction GPS activée	Capteur de fréquence cardiaque Capteur de foulée s3+			
	FRÉQ. CARD. Fréquence cardiaque Durée du tour Durée		FRÉQ. CARD. Fréquence cardiaque Vitesse/Allure Distance		FRÉQ. CARD. Fréquence cardiaque Vitesse/Allure Distance
	ZONEPOINTER ZonePointer Durée dans la zone Durée		VITESSE/ALLURE Vitesse/allure Distance Durée		VITESSE/ALLURE Vitesse/allure Distance Durée
	CALORIES Calories Heure du jour Durée		ZONEPOINTER ZonePointer Durée dans la zone Durée		ZONEPOINTER ZonePointer Durée dans la zone Durée
	SPORT ZONES Durée dans chaque zone		DURÉE TOUR 01 Durée du tour Fréquence cardiaque Distance tour		DURÉE TOUR 01 Durée du tour Fréquence cardiaque Distance tour
			VITESSE/ALLURE MOY. Vitesse/allure moyenne Calories Heure du jour		VITESSE/ALLURE MOY. Vitesse/allure moyenne Calories Heure du jour

Capteur de fréquence cardiaque		Capteur de fréquence cardiaque Fonction GPS activée		Capteur de fréquence cardiaque Capteur de foulée s3+	
			SPORT ZONES Durée dans chaque zone		SPORT ZONES Durée dans chaque zone
			RETOUR DÉPART Une flèche pointe en direction de votre point de départ. Pour plus d'informations, reportez-vous à Retour au point de départ (page 23)		

Capteur de fréquence cardiaque Capteur de vitesse CS W.I.N.D.		Capteur de fréquence cardiaque Capteur de cadence CS W.I.N.D.		Capteur de fréquence cardiaque Capteur de cadence CS W.I.N.D. Fonction GPS activée	
	FRÉQ. CARD. Fréquence cardiaque Vitesse/Allure Distance		FRÉQ. CARD. Fréquence cardiaque Cadence Durée		FRÉQ. CARD. Fréquence cardiaque Vitesse/Allure Distance
	VITESSE/ALLURE Vitesse/allure Distance Durée		CADENCE Cadence Durée tour Durée		VITESSE/ALLURE Vitesse/allure Distance Durée
	ZONE POINTER ZonePointer Durée dans la zone Durée		ZONE POINTER ZonePointer Durée dans la zone Durée		ZONE POINTER ZonePointer Durée dans la zone Durée
	DURÉE TOUR 01 Durée du tour Fréquence cardiaque Distance tour		FRÉQ. CARD. Fréquence cardiaque Calories Heure du jour		DURÉE TOUR 01 Durée du tour Fréquence cardiaque Distance tour

Capteur de fréquence cardiaque Capteur de vitesse CS W.I.N.D.		Capteur de fréquence cardiaque Capteur de cadence CS W.I.N.D.		Capteur de fréquence cardiaque Capteur de cadence CS W.I.N.D. Fonction GPS activée	
	VITESSE/ALLURE MOY. Vitesse/allure moyenne Calories Heure du jour		SPORT ZONES Durée dans chaque zone		VITESSE/ALLURE MOY. Vitesse/allure moyenne Calories Heure du jour
	SPORT ZONES Durée dans chaque zone				CADENCE Cadence Vitesse/Allure Fréquence cardiaque
					SPORT ZONES Durée dans chaque zone
					RETOUR DÉPART Une flèche pointe en direction de votre point de départ. Pour plus d'informations, reportez-vous à Retour au point de départ (page 23)

Symboles à l'écran/explication

Cadence



Vitesse à laquelle vous tournez les manivelles de pédalier de votre vélo

Calories



Calories dépensées jusque là. Le cumul des calories commence lorsque votre fréquence cardiaque est affichée.

Distance



Symboles à l'écran/explication

Distance cumulée

Durée

Durée totale de la séance d'entraînement jusque là

Fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque actuelle

Distance tour

Distance de tour manuelle

Durée du tour

Numéro et durée manuels du tour

Vitesse/allure

Allure actuelle (min/km ou min/mi) ou vitesse actuelle (km/h ou mph)



Ce symbole est affiché lorsque la fonction GPS est activée. La quantité de barres au-dessus de la lettre G indique la force du signal GPS.



Ce symbole est affiché en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+.



Ce symbole est affiché en cas d'utilisation du capteur de vitesse CS W.I.N.D.

Vous pouvez sélectionner la vue Vitesse dans les réglages de profil sportif. Pour obtenir des instructions, reportez-vous à Réglages de profil sportif (page 12).

ZonePointer

Indicateur de zone cible avec un symbole en forme de cœur qui se déplace à gauche ou à droite sur l'échelle de sport zone selon votre fréquence cardiaque.

Durée dans la zone

Symboles à l'écran/explication



Temps passé dans la zone cible

Heure du jour



Fonctions des boutons pendant l'entraînement

Enregistrer un tour



Appuyez sur START (DEMARRER) pour enregistrer un tour. L'affichage indique :

- Nombre de tours
- Fréquence cardiaque moyenne du tour
- Durée du tour



Si un capteur de vitesse est activé, les indications suivantes apparaissent également :

- Nombre de tours
- Vitesse/allure moyenne du tour
- Distance du tour

Verrouiller une sport zone

Vous pouvez verrouiller/déverrouiller votre fréquence cardiaque dans la sport zone en cours.

Pour verrouiller/déverrouiller la sport zone, appuyez sur le bouton START (DEMARRER) et maintenez-le enfoncé.



Si, par exemple, vous courez avec une fréquence cardiaque de 130 bpm, ce qui représente 75 % de votre fréquence cardiaque maximale et correspond à la sport zone 3, vous pouvez appuyer sur le bouton START (DEMARRER) et le maintenir enfoncé pour verrouiller votre fréquence cardiaque dans cette zone. Le message **Sport zone3 verrouillée** apparaît.



Une alarme retentit si vous vous trouvez en-deçà ou au-delà de la sport zone. Pour déverrouiller la sport zone, appuyez à nouveau sur le bouton START (DEMARRER) et maintenez-le enfoncé : le message **Sport zone3 déverrouillée** apparaît.

Mode nocturne

Le cardio comporte une fonction Mode nocturne. Appuyez une fois sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) en mode pré-entraînement, en mode d'enregistrement d'entraînement ou en mode pause. Le rétro-éclairage est activé chaque fois que vous appuyez sur n'importe quel bouton.

L'écran s'éclaire également si un message tel que **Vérifier capteur de FC** apparaît.

Le mode nocturne est désactivé lorsque vous arrêtez l'enregistrement de l'entraînement.

Afficher le raccourci

Appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé. Le **RACCOURCI** apparaît. Vous pouvez modifier certains réglages sans mettre l'enregistrement de l'entraînement en pause. Pour plus d'informations, reportez-vous à Raccourci (page 35).

Mettre en pause/arrêter l'enregistrement de l'entraînement

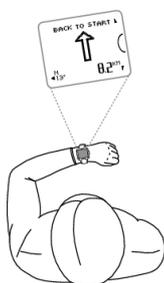
1. Pour mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement, appuyez une fois sur BACK (RETOUR). Pour poursuivre l'enregistrement de l'entraînement, appuyez sur START (DEMARRER).
2. Pour arrêter complètement l'enregistrement, appuyez deux fois sur BACK (RETOUR). Le récapitulatif suivant des informations relatives à votre entraînement apparaît.
 - Des commentaires texte tels que **Entraînement régulier+** apparaissent si vous vous êtes entraîné au moins 10 minutes dans les sport zones au total. Consultez ces commentaires plus en détails dans **Fichiers entr.** Pour plus d'informations, reportez-vous à Après l'entraînement (page 24)
 - **Durée et Calories**
 - **FC moyenne et FC maximale**
 - **Sport zones** (Durée dans chaque zone)
 - **Allure moyenne et Allure maximale** ou **Vitesse moyenne et Vitesse maximale** (visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation d'un capteur de foulée s3+/capteur de vitesse CS)
 - **Distance** (visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation d'un capteur de foulée s3+/capteur de vitesse CS) et **Index de course à pied** (visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation d'un capteur de foulée s3+)

 *Prenez soin de votre capteur de fréquence cardiaque après l'entraînement. Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. Pour obtenir des instructions d'entretien complètes, reportez-vous à Entretien votre produit (page 53).*

Retour au point de départ

La fonction **Retour au point de départ** vous indique comment revenir au point de départ. Lorsque le cardio détecte les signaux de satellite GPS au début de la séance d'entraînement, votre localisation est enregistrée comme point de départ.

Pour revenir au point de départ, procédez comme suit :



- Accédez à la vue RETOUR DÉPART.
- Maintenez le RC3 GPS en position horizontale devant vous (logo POLAR vers l'avant).
- Continuez d'avancer pour permettre au RC3 GPS de déterminer dans quelle direction vous allez. Une flèche pointe en direction de votre point de départ.
- Pour revenir au point de départ, avancez toujours dans le sens de la flèche.
- Le RC3 GPS indique également les coordonnées de la direction et la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ.



Lorsque vous atteignez le point de départ, le message **Point départ atteint** apparaît.

 *Gardez toujours une carte à portée de main en cas de perte du signal satellite par le RC3 GPS ou de déchargement de la batterie.*

 *Cette fonctionnalité a recours à la fonction GPS. Activez la fonction GPS dans Réglages de profil sportif (page 31).*

6. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Efficacité de l'entraînement

La fonction **Efficacité de l'entraînement** vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. Cette fonction requiert l'utilisation du capteur de fréquence cardiaque. Après chaque séance d'entraînement, vous obtenez des commentaires texte sur vos performances à condition que vous vous soyez entraîné au moins 10 minutes dans les sport zones au total. Ces commentaires portent sur la répartition de l'entraînement dans les sport zones, la dépense calorique et la durée. Dans **Fichiers entr.**, vous pouvez consulter ces commentaires plus en détails. Les différentes options de la fonction Efficacité de l'entraînement sont décrites dans le tableau ci-dessous.

 *Transférez vos données d'entraînement vers le service Web www.polarpersonaltrainer.com pour voir l'efficacité de l'entraînement avec une approche plus physiologique.*

Commentaire	Efficacité de l'entraînement
Entraînement maximum+	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse de sprint et le système nerveux de vos muscles, pour plus d'efficacité. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse de sprint et le système nerveux de vos muscles, pour plus d'efficacité.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobique et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobique et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobique, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobique, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobique et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobique et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré votre capacité aérobique et l'endurance de vos muscles. Elle a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance a amélioré votre capacité aérobique et l'endurance de vos muscles. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.

Commentaire	Efficacité de l'entraînement
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique. Cette séance a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base, régulier et long	Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique.
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique.
Entraînement de base, long	Bravo ! This long, low intensity session improved your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récup.	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

Fichiers d'entraînement

Le cardio enregistre vos données d'entraînement dans **Fichiers entr.** si la séance d'entraînement a duré au moins une minute.

Pour consulter des données de base sur vos performances, sélectionnez, **MENU > Données > Fichiers entr.**

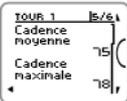
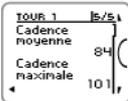
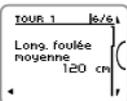
Pour une analyse plus approfondie, transférez les données vers polarpersonaltrainer.com avec le câble USB et le logiciel WebSync. Le service Web propose différentes options d'analyse des données.

Dans **Fichiers entr.**, parcourez la liste avec les boutons UP (HAUT)/DOWN (BAS) pour sélectionner le fichier à consulter, puis appuyez sur START (DEMARRER).

Les informations stockées dans un fichier d'entraînement dépendent du profil sportif et des capteurs utilisés. Le tableau ci-dessous présente des exemples de vues de fichier d'entraînement pour la course à pied et le cyclisme.

VUES DE FICHER D'ENTRAÎNEMENT		INFORMATIONS AFFICHÉES
		Des commentaires texte sur vos performances tels que Entraînement régulier+ sont affichés si vous vous êtes entraîné au moins 10 minutes dans les sport zones au total.
		Pour consulter l'efficacité de l'entraînement, sélectionnez Détails supp. en appuyant sur START (DEMARRER).
		Heure début Durée Distance (visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+/capteur de vitesse CS)

VUES DE FICHER D'ENTRAÎNEMENT		INFORMATIONS AFFICHÉES
		<p>FC moyenne</p> <p>FC maximale</p> <p>FC minimale</p> <p>(visible en cas d'utilisation du capteur de fréquence cardiaque)</p>
		<p>Calories</p> <p>% brûlure graisse cal.</p> <p>(visible en cas d'utilisation du capteur de fréquence cardiaque)</p>
		<p>Allure moy./Vitesse moy.</p> <p>Allure max./Vitesse max.</p> <p>(visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+/capteur de vitesse CS)</p>
		<p>Cadence moyenne</p> <p>Cadence maximale</p> <p>(visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+ ou du capteur de cadence CS)</p>
		<p>Index de course à pied</p> <p>(visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+)</p>
		<p>Long. foulée moyenne (visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+)</p> <p>Index de course à pied (visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+)</p>
		<p>Vélo utilisé</p> <p>Durée de la séance</p> <p>(visible si le sport du fichier d'entraînement est le cyclisme)</p>
		<p>Sport zones</p> <p>Durée dans chaque zone</p> <p>(visible en cas d'utilisation du capteur de fréquence cardiaque)</p>
		<p>Limites de zone</p> <p>(visible en cas d'utilisation de la fonction ZoneOptimizer et du capteur de fréquence cardiaque)</p>
		<p>Tours/Tours auto. (nombre de tours)</p> <p>Meilleur tour</p> <p>Tour moyen</p>
		<p>Pour consulter des informations détaillées sur les tours, sélectionnez Détails supp. en appuyant sur START (DEMARRER).</p>

VUES DE FICHER D'ENTRAÎNEMENT	INFORMATIONS AFFICHÉES		
	 <p>TOUR 1 1/5 Durée du tour 1 05:20.5 Temps intermédiaire 05:20.5</p>	 <p>TOUR 1 1/5 Durée du tour 1 19:04.7 Temps intermédiaire 19:04.7</p>	<p>Les informations suivantes sur TOUR 1/TOUR A. 1 sont affichées :</p> <p>Durée du tour</p> <p>Temps intermédiaire</p>
	<p>Vous pouvez parcourir les tours via UP (HAUT)/DOWN (BAS).</p> <p>Pour parcourir les informations suivantes sur un tour donné, appuyez sur START (DEMARRER).</p>		
	 <p>TOUR 1 1/5 FC moyenne 142 (64%) FC maximale 145 (64%)</p>	 <p>TOUR 1 1/5 FC moyenne 138 (64%) FC maximale 149 (66%)</p>	<p>FC moyenne</p> <p>FC maximale</p>
	 <p>TOUR 1 1/5 Allure moyenne 05:35 min/km Allure maximale 05:07 min/km</p>	 <p>TOUR 1 1/5 Vitesse moyenne 31.6 km/h Vitesse maximale 41.2 km/h</p>	<p>Allure moy./Vitesse moy.</p> <p>Allure max./Vitesse max.</p> <p>(visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+/capteur de vitesse CS)</p>
	 <p>TOUR 1 1/5 Distance tour 0.97 km Distance intermédiaire 2.06 km</p>	 <p>TOUR 1 1/5 Distance tour 9.18 km Distance intermédiaire 9.18 km</p>	<p>Distance tour</p> <p>Distance intermédiaire</p> <p>(visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+/capteur de vitesse CS)</p>
	 <p>TOUR 1 1/5 Cadence moyenne 75 Cadence maximale 78</p>	 <p>TOUR 1 1/5 Cadence moyenne 84 Cadence maximale 101</p>	<p>Cadence moyenne</p> <p>Cadence maximale</p> <p>(visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+ ou du capteur de cadence CS)</p>
	 <p>TOUR 1 1/5 Long. foulée moyenne 120 cm</p>		<p>Long. foulée moyenne</p> <p>(visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+)</p>

Supprimer des fichiers

La mémoire de fichiers d'entraînement est pleine une fois le temps d'enregistrement maximal ou le nombre maximal de fichiers atteint. Pour plus d'informations sur les valeurs limites, reportez-vous à Caractéristiques techniques (page 57).

Une fois la mémoire de fichiers d'entraînement pleine, le fichier d'entraînement le plus ancien est écrasé par le plus récent. Pour enregistrer le fichier d'entraînement sur une plus longue période, transférez-le vers le service Web Polar sur www.polarpersonaltrainer.com. Pour plus d'informations, reportez-vous à polarpersonaltrainer.com (page 30).

Pour supprimer un fichier d'entraînement :

- Sélectionnez **MENU > DONNÉES > Supprimer les fichiers > Fichier entr.** et appuyez sur START (DEMARRER). Parcourez la liste des fichiers via les boutons UP/DOWN (HAUT/BAS) et sélectionnez celui à supprimer. Appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Supprimer le fichier ? OUI/NON** apparaît. Vous pouvez aussi supprimer un fichier dans **MENU > Données > Fichier entr.** Parcourez la liste des fichiers via les boutons UP/DOWN (HAUT/BAS) et sélectionnez celui à supprimer, puis appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé. Le message **Supprimer le fichier ? OUI/NON** apparaît.
- Sélectionnez **OUI** ; le message **Fichier supprimé** apparaît. Le message **Supprimer le fichier des cumuls ?** apparaît alors. Si vous sélectionnez **OUI**, le message **Fichier supprimé des cumuls** apparaît. Si vous sélectionnez **NON**, le cardio revient au menu du fichier d'entraînement. Remarque ! La suppression d'un fichier des cumuls ne supprime pas les données des **Résumés hebdomadaires**. Les **Résumés hebdomadaires** peuvent seulement être réinitialisés.

Pour supprimer tous les fichiers :

- Sélectionnez **MENU > DONNÉES > Supprimer les fichiers > Tous les fichiers** et appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Supprimer tous les fichiers ? OUI/NON** apparaît.
- Si vous sélectionnez **OUI**, le message **Tous les fichiers supprimés** apparaît. Si vous sélectionnez **NON**, le cardio revient au menu de tous les fichiers d'entraînement.

Résumés hebdomadaires

Pour consulter des résumés hebdomadaires des fichiers d'entraînement, accédez à **MENU > Données > Résumés hebdo > Résumé** et appuyez sur START (DEMARRER).

	RÉSUMÉ CETTE SEMAINE Dates auxquelles les données ont été collectées Durée
	Durée Distance
	Calories Nombre de séances
	Sport zones 1, 2, 3, 4 et 5 Temps par zone

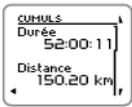
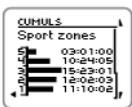
Réinitialiser les résumés hebdomadaires

Pour réinitialiser les résumés hebdomadaires, sélectionnez **MENU > DONNÉES > Réinitialiser les résumés**

heβδο ?. Si vous sélectionnez **Oui**, le message **Résumés hebdo réinitialisés** apparaît. Si vous sélectionnez **Non**, le cardio revient au menu Données.

Cumuls depuis xx.xx.xxxx

Pour consulter les cumuls des fichiers d'entraînement, accédez à **MENU > Données > Cumuls depuis** et appuyez sur **START (DEMARRER)**.

	Durée Distance
	Calories Nombre de séances
	Sport zones 1, 2, 3, 4 et 5 Temps par zone

Réinitialiser les cumuls

Pour réinitialiser les cumuls, sélectionnez **MENU > DONNÉES > Réinitialiser les cumuls ?** Si vous sélectionnez **Oui**, le message **Cumuls réinitialisés** apparaît. Si vous sélectionnez **Non**, le cardio revient au menu Données.

7. POLARPERSONALTRAINER.COM

Analyser vos données d'entraînement

Pour un suivi à long terme, stockez vos fichiers d'entraînement sur le service Web polarpersonaltrainer.com. Vous pouvez ainsi consulter des informations détaillées sur vos séances d'entraînement afin de mieux comprendre votre entraînement. Avec le câble USB et le logiciel Polar WebSync, il est facile de transférer des fichiers d'entraînement vers le service Web polarpersonaltrainer.com.

 *Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour transférer des données. Si vous utilisez un autre câble USB, il doit s'agir d'un câble USB A/micro B compatible USB 2.0.*

Configurer votre ordinateur pour la transmission de données

1. Enregistrez-vous sur polarpersonaltrainer.com
2. Téléchargez le logiciel WebSync sur polarpersonaltrainer.com et installez-le sur votre ordinateur.
3. Branchez le connecteur micro-USB sur le port USB du cardio et le connecteur USB sur le port USB de l'ordinateur.
4. Le logiciel WebSync démarre automatiquement et la fenêtre de bienvenue apparaît (vous pouvez aussi double-cliquer sur l'icône WebSync dans la barre des tâches/barre de menu pour démarrer le logiciel).
Si vous souhaitez transférer les données d'entraînement, sélectionnez **Synchroniser**. Si vous souhaitez vous connecter à votre cardio pour modifier les réglages et les transférer vers le cardio, sélectionnez **Cardiofréquencemètre**.

Pour plus d'informations sur le transfert des données et la modification des réglages du cardio, reportez-vous à l'aide de WebSync
[https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/es/Polar_WebSync_2.x_Help_ES.htm].

Utiliser les programmes d'entraînement Polar Endurance

Utilisez les programmes Polar Endurance prêts à l'emploi pour la course à pied ou le cyclisme, ou créez vos propres séances d'entraînement par phases sur polarpersonaltrainer.com. Transférez-les vers le cardio à l'aide du câble USB et du logiciel WebSync. Pour plus d'informations, consultez l'aide de polarpersonaltrainer.com [<https://www.polarpersonaltrainer.com/help/es/index.html>].

Une fois que vous avez transféré le programme sur votre cardio, accédez à **MENU > PROGRAMME** et appuyez sur START (DÉMARRER). Vous pouvez parcourir les séances d'entraînement planifiées via les boutons UP (HAUT)/DOWN (BAS) et sélectionner celle de votre choix (par exemple Jeu 26.8.Course longue 20 km). Pour commencer l'entraînement, appuyez sur START (DÉMARRER).

Pour plus d'informations sur les programmes Polar Endurance, reportez-vous à Programme d'entraînement d'endurance Polar pour course à pied et cyclisme (page 51).

8. RÉGLAGES

Réglages de profil sportif

Ajustez les réglages de sorte que les profils sportifs correspondent à vos besoins en matière d'entraînement dans **MENU > Réglages > Profils sportifs**. Vous pouvez par exemple activer les capteurs à utiliser pour les différents sports. Lorsque vous commencez une séance d'entraînement à l'aide du profil sportif, le cardio détecte automatiquement les capteurs requis.

En mode pré-entraînement, 4 profils sportifs sont affichés par défaut : **Course à pied**, **Cyclisme (Vélo 1)**, **Autre sport 1** et **Autre sport 2**. Le cinquième profil sportif, **Cyclisme (Vélo 2)**, n'est pas affiché par défaut en mode pré-entraînement. Vous pouvez opter pour l'affichage de **Cyclisme (Vélo 2)** en mode pré-entraînement dans Réglages de cyclisme.

 *Le capteur de fréquence cardiaque est activé par défaut pour tous les sports et le cardio commence automatiquement à rechercher son signal lorsque vous appuyez sur START (DEMARRER) en mode horaire. Si vous avez acheté un kit ne comprenant pas de capteur de fréquence cardiaque, désactivez cette fonction dans **MENU > Réglages > Profils sportifs > Sport > Capteur de FC > Désactiver**.*

Réglages de course à pied

Pour consulter ou modifier les réglages de profil sportif pour la course à pied, sélectionnez **MENU > Réglages > Profils sportifs > Course à pied**

- **Sons d'entr.** : sélectionnez **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- **Capteur de FC** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau**.
- **GPS** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.
- **Capteur de foulée** : sélectionnez **Désactiver** ou **Rechercher nouveau**. Si vous avez déjà associé un capteur de foulée, l'option **Activer** est également visible.
- **Calibration capteur foulée** : sélectionnez **Calibrer > En courant** ou **Régler le coefficient**. Pour plus d'informations sur la calibration, reportez-vous à ???.

 *L'option Calibration capteur foulée est visible uniquement si le capteur de foulée a été préalablement activé.*

- **Vue de vitesse** : sélectionnez **Kilomètres à l'heure** ou **Minutes par kilomètre**. Si vous avez choisi les unités impériales, sélectionnez **Milles à l'heure** ou **Minutes par mille**.
- **Tour automatique** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous réglez l'option Tour automatique sur **Activer**, **Régler distance tour automatique** s'affiche. Réglez la distance en kilomètres ou en milles.
- **Afficher mode pré-entraîn. ?** Si vous sélectionnez **OUI**, le message **Sport affiché mode pré-entraîn.** s'affiche. Lorsque vous appuyez sur START (DEMARRER) en mode horaire, le sport est visible dans la liste des sports en mode pré-entraînement. Si vous sélectionnez **Non**, le message **Sport non affiché mode pré-entraîn.** s'affiche.
- **Numérotation vues d'entr.** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous réglez **Numérotation vues d'entr.** sur **Activer**, le numéro de la vue d'entraînement apparaît pendant quelques secondes lorsque vous parcourez les vues d'entraînement via UP (HAUT)/DOWN (BAS).
- **Vue d'entraînement** : sélectionnez **3 lignes** ou **2 lignes**. Les informations relatives à l'entraînement sont affichées sur 2 ou 3 lignes selon votre sélection.

 *Pour pouvoir être activés, tous les nouveaux capteurs doivent être préalablement associés au cardio.*

Pour plus d'informations sur l'association d'un nouveau capteur avec le cardio, reportez-vous à Nouvel accessoire (page 40).

Réglages de cyclisme

Pour consulter ou modifier les réglages de profil sportif pour le cyclisme, sélectionnez **MENU > Réglages > Profils sportifs > Cyclisme (Vélo 1)/Cyclisme 2 (Vélo 2)**

- **Sons d'entr.** : sélectionnez **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- **Capteur de FC** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau**.
- **GPS** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.
- **Réglages du vélo 1** Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages du vélo.
- **Vue de vitesse** : sélectionnez **Kilomètres à l'heure** ou **Minutes par kilomètre**. Si vous avez choisi les unités impériales, sélectionnez **Milles à l'heure** ou **Minutes par mille**.
- La fonction **Tour automatique** est désactivée par défaut. Appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Régler la distance** s'affiche. Réglez la distance en kilomètres ou en milles, puis confirmez via START (DEMARRER). Le message **Tour auto réglé sur x.x km** apparaît. Vous pouvez ensuite choisir de régler la fonction Tour automatique sur **Désactiver** ou **Activer**.
- **Afficher mode pré-entraîn. ?** Si vous sélectionnez **OUI**, le message **Sport affiché mode pré-entraînement** apparaît. Lorsque vous appuyez sur START (DEMARRER) en mode horaire, le sport est visible dans la liste des sports en mode pré-entraînement. Si vous sélectionnez **Non**, le message **Sport non affiché mode pré-entraîn.** s'affiche.
- **Numérotation vues d'entr.** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous réglez **Numérotation vues d'entr.** sur **Activer**, le numéro de la vue d'entraînement apparaît pendant quelques secondes lorsque vous parcourez les vues d'entraînement via UP (HAUT)/DOWN (BAS).
- **Vue d'entraînement** : sélectionnez **3 lignes** ou **2 lignes**. Les informations relatives à l'entraînement sont affichées sur 2 ou 3 lignes selon votre sélection.

Réglages du vélo

Pour consulter ou modifier les réglages du vélo, sélectionnez **MENU > Réglages > Profils sportifs > Cyclisme (Vélo 1)/Cyclisme (Vélo 2) > Réglages du vélo 1/Réglages du vélo 2**

- **Capteur de vitesse** : sélectionnez **Désactiver** ou **Rechercher nouveau**. Si vous avez déjà associé un capteur de vitesse, l'option **Activer** est également visible.
- **Taille de roue** : réglez la taille de roue en mm. Pour plus d'informations sur la mesure de la taille de roue, reportez-vous à Mesurer la taille de roue.
- **Capteur de cadence** : sélectionnez **Désactiver** ou **Rechercher nouveau**. Si vous avez déjà associé un capteur de cadence, l'option **Activer** est également visible.
- **Départ automatique** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**. si vous sélectionnez **Activer**, le message **Activer le capteur de vitesse ? OUI/NON ?** apparaît. Si vous sélectionnez **OUI**, le message **Départ auto. activé** s'affiche. Si vous n'avez pas associé de capteur de vitesse à votre cardio, le message **Capteur de vitesse pour vélo requis** apparaît et le cardio revient à **Réglages du vélo 1/Réglages du vélo 2**. Si vous sélectionnez **NON**, le message **Activation annulée** apparaît.

 *Pour pouvoir être activés, tous les nouveaux capteurs doivent être préalablement associés avec le cardio.*

Pour plus d'informations sur l'association d'un nouveau capteur avec le cardio, reportez-vous à Nouvel accessoire (page 40).

Mesurer la taille de roue

Sélectionnez **MENU > Réglages > Profils sportifs > Cyclisme (Vélo 1)/Cyclisme 2 (Vélo 2) > Réglages du vélo 1 > Taille de roue > Régler la taille de roue**

Il est impératif de régler la taille de roue pour obtenir des informations correctes concernant le cyclisme. Vous pouvez déterminer la taille de roue de votre vélo de deux manières :

Méthode 1

Recherchez le diamètre en pouces ou en ETRTO indiqué sur la roue. Recherchez la taille de roue en millimètres correspondante dans la colonne de droite du tableau.

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
25-559	26 x 1	1884

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,5	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Les tailles de roue figurant dans le tableau sont des indications, la taille de roue dépendant en effet du type de roue et de la pression d'air.

Méthode 2

Mesurez la roue manuellement afin d'obtenir le résultat le plus précis possible.

Utilisez la valve pour marquer le point où la roue touche le sol. Tracez une ligne sur le sol pour marquer ce point. Avancez votre vélo sur une surface plane afin de réaliser une rotation complète. Le pneu doit être perpendiculaire au sol. Tracez une autre ligne sur le sol au niveau de la valve pour marquer la rotation complète. Mesurez la distance entre les deux lignes.

Retirez 4 mm afin de tenir compte de votre poids sur le vélo et vous obtenez la circonférence de votre roue. Entrez cette valeur dans le cardio.

Réglages autres sports

Pour consulter ou modifier les réglages de profil sportif pour d'autres sports, sélectionnez **MENU > Réglages > Profils sportifs > Autre sport 1/ Autre sport 2**

- **Sons d'entr.** : sélectionnez **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- **Capteur de FC** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau**.
- **GPS** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.
- **Vue de vitesse** : sélectionnez **Kilomètres à l'heure** ou **Minutes par kilomètre**. Si vous avez choisi les unités impériales, sélectionnez **Milles à l'heure** ou **Minutes par mille**.
- **Tour automatique** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous réglez l'option Tour automatique sur **Activer**, **Régler distance tour automatique** s'affiche. Réglez la distance en kilomètres ou en milles.
- **Afficher mode pré-entraîn. ?** Si vous sélectionnez **OUI**, le message **Sport affiché mode pré-entraîn.** s'affiche. Lorsque vous appuyez sur START (DEMARRER) en mode horaire, le sport est visible dans la liste des sports en mode pré-entraînement. Si vous sélectionnez **Non**, le message **Sport non affiché mode pré-entraîn.** s'affiche.
- **Numérotation vues d'entr.** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous réglez **Numérotation vues d'entr.** sur **Activer**, le numéro de la vue d'entraînement apparaît pendant quelques secondes lorsque vous parcourez les vues d'entraînement via UP (HAUT)/DOWN (BAS).
- **Vue d'entraînement** : sélectionnez **3 lignes** ou **2 lignes**. Les informations relatives à l'entraînement sont

affichées sur 2 ou 3 lignes selon votre sélection.

 *Pour pouvoir être activés, tous les nouveaux capteurs doivent être préalablement associés au cardio.*

Pour plus d'informations sur l'association d'un nouveau capteur avec le cardio, reportez-vous à Nouvel accessoire (page 40).

Réglages de FC

Pour consulter et modifier les réglages de fréquence cardiaque, sélectionnez **MENU > RÉGLAGES > Réglages de FC**.

- **ZoneOptimizer** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.
- **Vue de FC** : sélectionnez **Battements par minute (BPM)** ou **Pourcentage valeur max.** (% valeur max.).
- **Verr. zone FC** : sélectionnez **Verr. zone FC DÉACTIVÉ**, ou verrouillez l'une des zones en sélectionnant **Zone 1**, **Zone 2**, **Zone 3**, **Zone 4** ou **Zone 5**. Le message **Zone X verrouillée** apparaît.
- **Sport zones** : réglez les limites de FC des zones 1, 2, 3, 4 et 5. Pour plus d'informations sur les sport zones, reportez-vous à Sport zones Polar (page 44).
Avant de modifier les limites de zone, vous devez désactiver la fonction ZoneOptimizer. Le message **Modifiez zones en désactiv. ZoneOptimizer** apparaît. **Désactiver ZoneOptimizer ? OUI/NON ?** Sélectionnez **OUI**. Le message **ZoneOptimizer désactivé** apparaît. Vous pouvez commencer à modifier les limites de zone.

Réglages d'informations utilisateur

Entrez des informations utilisateur précises dans le cardio de manière à obtenir les commentaires adaptés à vos performances.

Pour consulter et modifier les réglages d'informations utilisateur, sélectionnez **MENU > Réglages > Informations utilisateur > INFOS UTILIS.** Parcourez la sélection via UP/DOWN (HAUT/BAS) et acceptez la valeur via START (DEMARRER).

- **Poids** : réglez votre poids en kilogrammes (kg) ou en livres (lb).
- **Taille** : réglez votre taille en centimètres (cm) ou en pieds et pouces (si vous avez choisi les unités impériales)
- **Date de naissance** : réglez votre date de naissance. L'ordre des réglages de date dépend du mode d'heure et de date choisi (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).
- **Sexe** : sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
- **Niveau d'activité** : sélectionnez **Faible (0-1 h/semaine)**, **Modéré (1-3h/semaine)**, **Élevé (3-5 h/semaine)** ou **Intense (5+ h/semaine)**
Le niveau d'activité est une évaluation de votre niveau d'activité physique à long terme. Sélectionnez l'alternative qui décrit le mieux la quantité globale et l'intensité de votre activité physique au cours des trois derniers mois. Votre niveau d'activité est utilisé dans le calcul de votre dépense énergétique.
 - **Intense (5+ h/semaine)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 5 fois par semaine ou vous vous entraînez afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.
 - **Élevé (3-5 h/semaine)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 3 fois par semaine ; p. ex., vous courez 20 à 50 km/12 à 31 miles par semaine ou vous consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
 - **Modéré (1-3h/semaine)** : vous pratiquez régulièrement des sports récréatifs ; p. ex. vous courez 5 à 10 km ou 3 à 6 miles par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable, ou votre emploi requiert une modeste activité physique.
 - **Faible (0-1 h/semaine)** : vous ne pratiquez pas régulièrement un sport récréatif programmé ou une activité physique intense ; p. ex., vous marchez uniquement pour le plaisir ou pratiquez seulement occasionnellement un exercice suffisamment intense pour rendre la respiration difficile ou vous faire transpirer.
- **FC maximale** : réglez votre fréquence cardiaque maximale si vous connaissez sa valeur actuelle mesurée en laboratoire. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale basée sur l'âge (220-âge) est affichée comme

réglage par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois. Pour plus d'informations, reportez-vous à Fréquence cardiaque maximale (FC_{max}).

- **OwnIndex**(VO_{2max}) : réglez votre OwnIndex (valeur VO_{2max}). Pour plus d'informations, reportez-vous à OwnIndex.

Fréquence cardiaque maximale (FC_{max})

La valeur

FC_{max} est utilisée pour estimer la dépense énergétique. FC_{max} correspond au nombre de battements par minute le plus élevé pendant un effort physique maximal. La valeur FC_{max} est également utile pour déterminer l'intensité d'entraînement. La méthode la plus précise pour déterminer votre FC_{max} individuelle consiste à effectuer une épreuve d'effort dans un laboratoire.

OwnIndex®

La valeur Polar OwnIndex, résultat du Test de fitness Polar (page 37), prévoit votre consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}). Elle se situe généralement entre 20 et 95, et est comparable à la valeur VO_{2max}, couramment utilisée pour évaluer la capacité aérobie. Votre niveau à long terme d'activité physique, votre fréquence cardiaque, votre variabilité de fréquence cardiaque au repos, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids corporel influencent tous votre OwnIndex. Plus votre valeur OwnIndex est élevée, meilleure est votre capacité aérobie.

Réglages généraux

Pour consulter et modifier vos réglages généraux, sélectionnez **MENU > Réglages > Réglages généraux**.

- **Sons** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**
- **Verrouillage des boutons** : sélectionnez **Verrouillage manuel** ou **Verrouillage automatique**
- **Unités** : sélectionnez **Unités métr. (kg, m)** ou **Unités imp. (lbs, ft)**
- **Langue** : sélectionnez **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Portuguais, Suomi** ou **Svenska**, puis acceptez via **START (DEMARRER)**.

Réglages de la montre

Pour consulter et modifier les **Réglages de la montre**, sélectionnez **Réglages > Réglages de la montre**

- **Alarme** : réglez la répétition d'alarme sur **Désactiver, Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**
- **Heure** : sélectionnez **Heure 1, Heure 2** ou **Heure utilisée**
- **Date** : réglez la **Date**, le **Format de date** et le **Séparateur de date**
- **Jour de début de la semaine** : sélectionnez **Lundi, Samedi** ou **Dimanche**
- **Vue de la montre** : sélectionnez **Heure seule, Heure et logo** ou **Heure et événement** (visible si vous avez configuré un événement sur polarpersonaltrainer.com et transféré les données vers votre cardio avec le câble USB et le logiciel WebSync).

Raccourci

Certains réglages peuvent être modifiés à l'aide d'un bouton de raccourci. Pour accéder au **Raccourci**, appuyez sur le bouton **LIGHT (LUMIÈRE)** et maintenez-le enfoncé en mode horaire, en mode pré-entraînement ou en mode entraînement. Selon le mode à partir duquel vous accédez au Raccourci, vous trouverez différentes sélections.

Mode horaire

En mode horaire, appuyez sur le bouton **LIGHT (LUMIÈRE)** et maintenez-le enfoncé pour accéder au **Raccourci**.

- Sélectionnez **Verrouiller les boutons**, puis appuyez sur **START (DEMARRER)**. Pour déverrouiller les boutons, appuyez à nouveau sur le bouton **LIGHT (LUMIÈRE)** et maintenez-le enfoncé.
- Sélectionner répét. alarme **Alarme > Désactiver, Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**.
- Sélectionnez **Heure utilisée > Heure 1** ou **Heure 2**.

Mode pré-entraînement

Pour accéder au mode pré-entraînement, appuyez sur START (DEMARRER) en mode horaire. En mode pré-entraînement, appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé pour accéder au **Raccourci**.

- Modifiez les réglages de profil sportif. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de profil sportif (page 31).
- Modifiez les réglages de fréquence cardiaque. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de FC (page 34).

Mode entraînement

En mode entraînement, appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé pour accéder au **Raccourci**.

- Sélectionnez **Verrouiller les boutons**, puis appuyez sur **START** (DEMARRER). Pour déverrouiller les boutons, appuyez à nouveau sur le bouton **LIGHT** (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé.
- Sélectionnez **Rechercher le capteur**; le cardio commence à rechercher le capteur.

 *Cette sélection est disponible uniquement en cas de perte de la connexion à l'un des capteurs.*

- Sélectionnez **Calibrer capteur foulée** pour calibrer le capteur de foulée s3+.

 *Cette option est disponible uniquement en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+.*

- Sélectionnez **Sons d'entr.**, puis réglez les sons d'entraînement sur **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- Sélectionnez **Désactiver le tour auto.** ou **Activer le tour auto.**

 *Cette sélection est disponible uniquement en présence d'informations relatives à la vitesse, c'est-à-dire si la fonction GPS ou le capteur de vitesse CS/le capteur de foulée s3+ en option a été activé pour le profil sportif.*

- Sélectionnez **Infos GPS** pour consulter le nombre de satellites visibles.
- Sélectionnez **Limites zone** si vous souhaitez voir les limites de fréquence cardiaque de sport zone.

 *Cette sélection est disponible uniquement si le capteur de fréquence cardiaque est activé.*

9. TEST DE FITNESS POLAR

Le Test de fitness Polar permet de mesurer de façon sûre, rapide et facile votre forme cardiovasculaire et votre capacité aérobie au repos. Le résultat, la valeur Polar OwnIndex, est comparable à la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), une mesure utilisée pour évaluer la capacité aérobie. Votre niveau à long terme d'activité physique, votre fréquence cardiaque, votre variabilité de fréquence cardiaque au repos, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids corporel influencent tous votre OwnIndex. Le Test de fitness Polar a été conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

La capacité aérobie reflète le fonctionnement de votre système cardiovasculaire, à savoir comment il transporte l'oxygène dans votre corps. Plus votre capacité aérobie est bonne, plus votre cœur est solide et efficace. Une bonne capacité aérobie présente de nombreux avantages. Par exemple, elle aide à réduire une pression sanguine élevée, mais aussi le risque de maladies cardiovasculaires et d'attaque. Si vous souhaitez améliorer votre capacité aérobie, comptez en moyenne 6 semaines d'entraînement régulier pour voir un changement notable de votre OwnIndex. Les personnes dont la capacité aérobie est la plus faible constatent plus rapidement des progrès. À l'inverse, si vous avez une bonne capacité aérobie, les améliorations de votre OwnIndex seront plus faibles.

Les types d'entraînements qui sollicitent des groupes musculaires importants améliorent le mieux la capacité aérobie. Il s'agit notamment des activités telles que la course à pied, le cyclisme, la marche, l'aviron, la natation, le patinage et le ski de fond.

Pour surveiller votre progression, commencez par mesurer votre OwnIndex plusieurs fois au cours des deux premières semaines afin d'obtenir une valeur de base, puis répétez le test environ une fois par mois.

Pour obtenir des résultats fiables, il convient de respecter les principes de base suivants :

- Vous pouvez effectuer le test n'importe où (chez vous, au bureau, dans votre club de remise en forme), à condition que l'environnement soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex., télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Effectuez toujours le test dans le même environnement et à la même heure.
- Éviter de manger copieusement ou de fumer dans les 2-3 heures précédant le test.
- Évitez de faire un effort physique important et de consommer alcool et stimulants le jour du test et la veille.
- Vous devez être détendu et calme. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant de commencer le test.

Avant le test

Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place

Pour plus d'informations, reportez-vous à Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place (page 13)

Entrer les informations utilisateur

Sélectionnez **MENU** > **Réglages** > **Infos utilisateur**

Pour effectuer le Test de fitness Polar, entrez vos informations utilisateur personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme dans les réglages utilisateur.

Effectuer le test

Sélectionnez **MENU** > **Test de fitness** > **Commencer le test**

Le test commence lorsque le cardio détecte votre fréquence cardiaque. La barre de progression indique que le test est en cours. Restez détendu, et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes.

Si vous n'avez pas réglé votre niveau d'activité physique à long terme dans les réglages d'informations utilisateur, le message **Régler le niveau d'activité des 3 derniers mois** apparaît. Sélectionnez **Intense**,

Élevé, Modéré ou **Faible**. Pour plus d'informations sur les niveaux d'activité, reportez-vous à Réglages d'informations utilisateur (page 34).

Si votre cardio ne reçoit pas votre fréquence cardiaque au début du test ou pendant ce dernier, le test échoue et le message **Échec du test, Vérifier capteur de FC** apparaît. Vérifiez que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque sont humides et que la ceinture est suffisamment serrée, et recommencez le test.

Une fois le test terminé, deux bips retentissent. Votre OwnIndex est affiché avec une valeur numérique et une évaluation du niveau. Pour plus d'informations sur les évaluations, reportez-vous à Classes de niveau de fitness.

Mettre à jour VO_{2max} ?

- Sélectionnez **Oui** pour enregistrer la valeur OwnIndex dans vos réglages utilisateur et le menu **Résultats OwnIndex**.
- Sélectionnez **Non** uniquement si vous connaissez votre valeur VO_{2max} mesurée en laboratoire et si elle diffère de plus d'une classe de niveau de fitness du résultat OwnIndex. Votre valeur OwnIndex est uniquement enregistrée dans le menu **Résultats OwnIndex**. Pour plus d'informations sur la tendance de fitness, reportez-vous à Résultats OwnIndex.

Vous pouvez arrêter le test à tout moment en appuyant sur **BACK** (RETOUR). Le message **Test annulé** s'affiche pendant quelques secondes.

 Une fois la valeur OwnIndex enregistrée, elle est utilisée pour calculer la quantité de calories brûlées.

Après le test

Classes de niveau de fitness

Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Modéré	Bon	Très bon	Élite
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

Femmes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Modéré	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Modéré	Bon	Très bon	Élite
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 basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. 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.

Résultats Ownindex

Sélectionnez **MENU > Test de fitness > Résultats OwnIndex**

Dans le menu **Résultats OwnIndex**, vous pouvez voir l'évolution de votre valeur OwnIndex. Jusqu'à 60 valeurs OwnIndex et leurs dates respectives sont affichées. Une fois le fichier des derniers résultats plein, le résultat le plus ancien est automatiquement supprimé.

Supprimer une valeur OwnIndex

Sélectionnez **MENU > Test de fitness > Résultats OwnIndex**

Sélectionnez la valeur à supprimer, puis appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé. Le message **Suppr. valeur (xx) ? Oui/Non** apparaît. Confirmez via START (DEMARRER).

Analyser les résultats OwnIndex avec le logiciel

En téléchargeant les résultats du test vers polarpersonaltrainer.com, vous pouvez les analyser de différentes manières, mais aussi accéder à des informations plus détaillées sur votre progression.

10. NOUVEL ACCESSOIRE

Associer un nouveau capteur avec le cardio

Pour que vous puissiez utiliser un nouveau capteur, le cardio doit d'abord le reconnaître. Appelée association, cette opération prend seulement quelques secondes. Elle permet de garantir que le cardio reçoit uniquement les signaux de votre capteur et assure un entraînement sans perturbations dans un groupe.

Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données longue portée. Lors de l'association du nouveau capteur, vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité (40 m/131 ft) d'autres capteurs similaires.

Associer un nouveau capteur de fréquence cardiaque au cardio

Si vous n'avez pas préalablement associé votre cardio à un capteur de fréquence cardiaque, l'association est effectuée automatiquement lorsque vous commencez une séance d'entraînement. Mettez le cardio et le capteur de fréquence cardiaque en place, puis commencez en appuyant sur START (DEMARRER). Le message **Recherche d'un nouv. capteur de FC** apparaît. Le cardio recherche un signal de capteur de fréquence cardiaque. Le message **Capteur de FC détecté** apparaît une fois que le cardio a détecté le signal.

Mettez le capteur de fréquence cardiaque en place et vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité (40 m/131 ft) d'autres capteurs de fréquence cardiaque.

1. Accédez à **Menu > Réglages > Profils sportifs > Sport > Capteur de fréquence cardiaque > Rechercher nouveau**, puis appuyez sur START (DEMARRER).
2. Le cardio commence à rechercher le signal du capteur ; le message **Recherche d'un nouv. capteur de FC** s'affiche.
3. Une fois le nouveau capteur identifié, le message **Capteur de FC détecté** apparaît. L'association est terminée.
4. Si la recherche échoue, le message **Capteur de FC non détecté** ou **Interférences générées par autres capt. de FC. Éloignez-vous., Réessayer ? OUI/NON** apparaît.
5. Sélectionnez **OUI** pour relancer la recherche.
6. Sélectionnez **NON** pour annuler la recherche.
7. Pour revenir en mode horaire, appuyez sur le bouton BACK (RETOUR) et maintenez-le enfoncé.

Un seul capteur de fréquence cardiaque peut être associé à votre cardio à la fois. Toutefois, le cardio mémorise les trois dernières associations. Si le capteur de fréquence cardiaque le plus récemment associé n'est pas disponible mais que le précédent l'est, le cardio reçoit le signal de fréquence cardiaque du capteur précédent.

Associer un nouveau capteur de vitesse avec le cardio

Vérifiez que le capteur de vitesse a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de vitesse, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier ou visionnez un didacticiel vidéo sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Vous pouvez enregistrer deux vélos sur le cardio. Les capteurs doivent être associés séparément pour chaque vélo. Vous ne pouvez associer qu'un capteur de vitesse par vélo. Si vous disposez de deux vélos, tous deux peuvent utiliser le même capteur de vitesse ou disposer de leur propre jeu de capteurs. Lorsque vous associez un nouveau capteur à un vélo précédemment associé à un capteur en mémoire, le nouveau capteur remplace le précédent.

1. Accédez à **MENU > Réglages > Profils sportifs > Cyclisme (Vélo 1)/Cyclisme (Vélo 2) > Réglages du vélo 1/Réglages du vélo 2 > Capteur de vitesse > Rechercher nouveau**, puis appuyez sur START (DEMARRER).
2. Le message **Appuyez sur OK (START) pour lancer l'essai de conduite** s'affiche.

3. Appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Recherche nouv. capteur vitesse** apparaît. Le cardio commence à rechercher le signal du capteur de vitesse. Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que ce dernier est activé.
4. Une fois le nouveau capteur de vitesse identifié, le message **Capteur de vitesse détecté** apparaît. L'association est terminée.
5. Si la recherche échoue, le message **Capteur de vitesse introuvable** ou **Interférences avec d'autres capteurs de vitesse. Éloignez-vous., Réessayer ? OUI/NON** apparaît.
6. Sélectionnez **OUI** pour relancer la recherche.
7. Sélectionnez **NON** pour annuler la recherche.
8. Pour revenir en mode horaire, appuyez sur le bouton BACK (RETOUR) et maintenez-le enfoncé.

Associer un nouveau capteur de cadence avec le cardio

Vérifiez que le capteur de cadence a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de cadence, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier ou visionnez un didacticiel vidéo sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Vous pouvez enregistrer deux vélos sur le cardio. Les capteurs doivent être associés séparément pour chaque vélo. Vous ne pouvez associer qu'un capteur de cadence par vélo. Si vous disposez de deux vélos, tous deux peuvent utiliser le même capteur de cadence ou disposer de leur propre jeu de capteurs. Lorsque vous associez un nouveau capteur à un vélo précédemment associé à un capteur en mémoire, le nouveau capteur remplace le précédent.

1. Accédez à **MENU > Réglages > Profils sportifs > Cyclisme (Vélo 1)/Cyclisme (Vélo 2) > Réglages du vélo 1/Réglages du vélo 2 > Capteur de cadence > Rechercher nouveau**, puis appuyez sur START (DEMARRER).
2. Le message **Appuyez sur OK (START) pour lancer l'essai de conduite** s'affiche.
3. Appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Recherche nouveau capt. cadence** apparaît. Le cardio commence à rechercher le signal du capteur de cadence. Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que ce dernier est activé.
4. Une fois le nouveau capteur de cadence identifié, le message **Capteur de cadence détecté** apparaît. L'association est terminée.
5. Si la recherche échoue, le message **Capteur de cadence introuvable** ou **Interférences avec d'autres capteurs de cadence. Éloignez-vous., Réessayer ? OUI/NON** apparaît.
6. Sélectionnez **OUI** pour relancer la recherche.
7. Sélectionnez **NON** pour annuler la recherche.
8. Pour revenir en mode horaire, appuyez sur le bouton BACK (RETOUR) et maintenez-le enfoncé.

Associer un nouveau capteur de foulée avec le cardio

Vérifiez que le capteur de foulée est correctement fixé sur votre chaussure. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de foulée, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier ou visionnez le didacticiel vidéo sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Vous ne pouvez associer qu'un capteur de foulée au cardio à la fois. Si vous associez un nouveau capteur, celui-ci remplace le précédent. Le capteur de foulée peut uniquement être associé au profil sportif Course à pied.

1. Accédez à **MENU > Réglages > Profils sportifs > Course à pied > Capteur de foulée > Rechercher nouveau**, puis appuyez sur START (DEMARRER).
2. **Recherche nouveau capt. de foulée** apparaît. Le cardio commence à rechercher le signal du capteur de foulée.
3. Une fois le nouveau capteur de foulée identifié, le message **Capteur de foulée détecté** apparaît. L'association est terminée.
4. Si la recherche échoue, le message **Capteur de foulée introuvable** ou **Interférences avec d'autres capteurs de foulée. Éloignez-vous., Réessayer ? OUI/NON** apparaît.

- Sélectionnez **OUI** pour relancer la recherche.
- Sélectionnez **NON** pour annuler la recherche.
- Pour revenir en mode horaire, appuyez sur le bouton BACK (RETOUR) et maintenez-le enfoncé.

Calibrer le capteur de foulée Polar s3+

Le capteur de foulée Polar s3+ ne peut être réglé que pour le profil sportif **Course à pied**.

Le calibrage du capteur de foulée améliore la précision des mesures de vitesse/d'allure et de distance. Il est recommandé de calibrer le capteur de foulée dans les cas suivants : lorsque vous l'utilisez pour la première fois, lorsque vous modifiez sensiblement votre foulée ou lorsque vous changez considérablement la position du capteur de foulée sur votre chaussure (par ex. si vous utilisez une autre paire de chaussures ou si vous transférez le capteur de foulée de la chaussure droite à la gauche). Vous pouvez calibrer le capteur de foulée en courant sur une distance prédéterminée ou vous pouvez ajuster le coefficient manuellement. Vous devez procéder au calibrage à votre vitesse de course normale. Si vous courez à différentes vitesses, la calibration doit être effectuée à votre vitesse moyenne.

Calibrage à l'aide de l'assistant de course à pied

 *Avant le calibrage, le capteur de foulée doit être associé au cardio. Pour plus d'informations sur l'association du capteur de foulée et du cardio, reportez-vous à **Nouvel accessoire** (page 40).*

Vérifiez que la fonction capteur de foulée est activée dans le cardio. Appuyez sur UP (HAUT) pour accéder au **MENU** et sélectionnez **Réglages > Profils sportifs > Course à pied > Capteur de foulée > Activer**.

Pour calibrer une certaine distance avec une aide pas à pas, sélectionnez

- MENU > Réglages > Profils sportifs > Course à pied > Calibrage capteur foulée > En courant**. Le message **Régler la distance** apparaît.
- Réglez la distance que vous souhaitez courir pour calibrer le capteur de foulée (la distance de calibrage minimale est de 400 mètres/0,3 miles). Appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Ne bougez pas pendant rech. capteur** apparaît.
- Le message **Appuyez sur OK (START) et courez xx.x km/mi** apparaît. Sur la ligne de départ, appuyez sur START (DEMARRER) et commencez à courir ; pour cela, faites le premier pas avec votre pied équipé du capteur et courez la distance préréglée à allure régulière.
- Le message **Appuyez sur OK (START) après xx.x km/mi** apparaît. Arrêtez-vous exactement sur la ligne d'arrivée de la distance préréglée, restez immobile et appuyez sur START (DEMARRER).

 *Une fois la distance préréglée atteinte, arrêtez-vous exactement sur la ligne d'arrivée de la distance préréglée et restez immobile pour la calibration. Si vous bougez avant l'apparition du message **Calibré sur x.xxx**, le calibrage échoue.*

- Une fois le calibrage terminé, le message **Calibré sur x.xxx** apparaît. Le nouveau coefficient de calibrage est utilisé. Le message **Poursuivre l'enreg. ?** apparaît. Si vous souhaitez poursuivre l'enregistrement de la séance d'entraînement, sélectionnez **Oui**. Sinon, sélectionnez **Non**.
- Pour annuler le calibrage, appuyez sur BACK (RETOUR) ; le message **Calibrage annulé** apparaît.

Régler manuellement le coefficient de calibrage

Le coefficient de calibrage est calculé comme le rapport entre la distance réelle et la distance non calibrée. Exemple : vous courez 1 200 m et le cardio affiche une distance de 1 180 m ; le coefficient de calibrage est de 1. Calculez le nouveau coefficient de calibrage comme suit : $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$. La plage de coefficients de calibration pendant le calibrage manuel est de 0,5 à 1,5. Si vous définissez le coefficient de calibration en-deçà ou au-delà de ces valeurs, la calibration échoue.

Pour calibrer manuellement le capteur de foulée avant l'entraînement, sélectionnez

- Réglages > Profils sportifs > Course à pied > Capteur de foulée > Régler le coefficient**.

- Réglez le coefficient. Le message **Calibré sur x.xx** apparaît.

Le coefficient de calibrage peut également être réglé pendant l'entraînement, lors de l'utilisation du capteur de foulée. Appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé pour accéder au **Raccourci**, puis sélectionnez **Calibrer capteur foulée > Régler le coefficient**. Le message **Calibré sur x.xx** apparaît et vous pouvez continuer à courir.

Calibrer le capteur en courant une distance connue (calibrage à la volée)

 *Avant le calibrage, le capteur de foulée doit être associé au cardio. Pour plus d'informations sur l'association du capteur de foulée et du cardio, reportez-vous à **Nouvel accessoire** (page 40).*

Régler dist. tour correcte

Vous pouvez calibrer le capteur à n'importe quelle phase de votre entraînement grâce à la correction de distance tour, à condition que vous n'utilisiez pas d'objectifs basés sur une distance. Courez simplement une distance connue, de préférence supérieure à 1 000 mètres/0,62 miles.

Vérifiez que la fonction capteur de foulée est activée dans le cardio. En mode horaire, appuyez sur UP (HAUT) pour accéder au **MENU** et sélectionnez **Réglages > Profils sportifs > Course à pied > Capteur de foulée > Activer**.

- En mode horaire, appuyez sur START (DEMARRER) et sélectionnez le profil sportif **Course à pied**. Appuyez à nouveau sur START (DEMARRER) et commencez à courir.
- Au point de départ d'une distance tour connue, appuyez sur START (DEMARRER) (la distance de calibrage minimale est de 400 mètres/0,3 miles). Après avoir couru toute la distance tour, appuyez sur START (DEMARRER).
- Calibrez ensuite le capteur : appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé pour accéder au **Raccourci**. Sélectionnez **Calibrer capteur foulée**.
- Sélectionnez **Régler dist. tour correcte**. Remplacez la distance tour affichée par la distance que vous venez de courir, puis appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Calibré sur x.xxx** apparaît. Le capteur est maintenant calibré et prêt à l'emploi.

Régler dist. correcte

Vous pouvez aussi calibrer le capteur de foulée en remplaçant la distance totale collectée.

- En mode horaire, appuyez sur START (DEMARRER) et sélectionnez le profil sportif **Course à pied**. Appuyez à nouveau sur START (DEMARRER) et commencez à courir.
- Appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) et maintenez-le enfoncé pour accéder au **Raccourci**. Sélectionnez **Calibrer capteur foulée**.
- Sélectionnez **Régler dist. correcte**. Remplacez la distance affichée par la distance que vous venez de courir, puis appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Calibré sur x.xxx** apparaît. Le capteur est maintenant calibré et prêt à l'emploi.

11. POLAR SMART COACHING

Sport zones Polar

Avec les sport zones Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. 5 zones de fréquence cardiaque, en pourcentage de votre FC_{max}, composent ainsi la base de votre entraînement : ce sont les sport zones. Elles facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances.

Zone cible	Intensité en % FC _{max} , bpm	Exemples de durée	Efficacité de l'entraînement
TRÈS HAUTE 	90-100 % 171-190 bpm	moins de 5 minutes	EFFETS : développe les performances et la vitesse maximales SENSATIONS : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles. RECOMMANDÉ POUR : personnes en bonne santé et entraînement athlétique
HAUTE 	80-90% 152-172 bpm	2 à 10 minutes	EFFETS : accroît les performances maximales SENSATIONS : fatigue musculaire et respiration difficile. RECOMMANDÉ POUR : tout le monde pour des exercices plus courts
MOYENNE 	70-80 % 133-152 bpm	10 à 40 minutes	EFFETS : améliore la capacité aérobique SENSATIONS : faible effort musculaire, respiration facile, transpiration modérée RECOMMANDÉ POUR : tout le monde pour des exercices modérément longs
LÉGÈRE 	60-70 % 114-133 bpm	40 à 80 minutes	EFFETS : améliore l'endurance de base et le brûlage des graisses SENSATIONS : respiration facile et confortable, faible sollicitation musculaire, légère transpiration RECOMMANDÉ POUR : tout le monde pour des exercices plus longs et des exercices plus courts répétés fréquemment
TRÈS LÉGÈRE 	50-60 % 104-114 bpm	20 à 40 minutes	EFFETS : améliore la santé générale et aide à la récupération SENSATIONS : très facile au niveau de la respiration et des muscles. RECOMMANDÉ POUR : gestion du poids et récupération active

FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge). Exemple : pour 30 ans, 220 - 30 = 190 bpm.

L'entraînement dans la **zone de fréquence cardiaque 1** doit être réalisé à une très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe non seulement pendant l'entraînement mais aussi après, pendant la récupération. Il est possible d'accélérer le processus de récupération en faisant une séance à très faible intensité.

Les séances d'endurance effectuées en **zone de fréquence cardiaque 2** constituent une part essentielle du programme d'entraînement. Les séances dans cette zone correspondent à un effort aérobie d'intensité légère. Les séances longues dans cette zone d'intensité légères sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La **zone de fréquence cardiaque 3** développe la puissance aérobie. Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les sport zones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Une séance dans la sport zone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivis de phases de récupération. S'entraîner dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

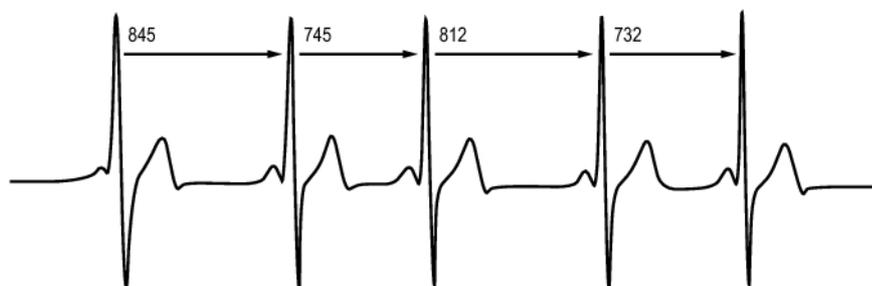
Si votre objectif est de faire des courses en étant au maximum de votre potentiel, vous devrez aussi vous entraîner dans les **zones de fréquence cardiaque 4 et 5**. Les séances dans ces zones sont des exercices anaérobie et consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu'à 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d'intervalles réalisées dans les zones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d'un coureur.

Vous pouvez personnaliser les zones de fréquence cardiaque cible Polar en utilisant la valeur de votre FC_{max} mesurée en laboratoire, ou en réalisant un test par vous même pour déterminer cette valeur. Lorsque vous vous entraînez dans une zone de fréquence cardiaque cible, l'objectif est d'utiliser toute la zone : si rester au milieu de sa sport zone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire. La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de la zone de fréquence cardiaque 1 à la 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardio-vasculaire peut atteindre 3 à 5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un entraînement d'une certaine intensité peut varier en fonction des niveaux de condition physique et de récupération, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

Variabilité de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque varie à chaque battement. La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) est la variation de la période entre chaque battement, que l'on appelle aussi intervalle R-R.



La VFC indique les fluctuations de fréquence cardiaque par rapport à une fréquence cardiaque moyenne. Par exemple, une fréquence cardiaque moyenne de 60 battements par minute (bpm) ne signifie pas que la période entre chaque battement est toujours de 1 seconde, mais celle-ci peut varier de 0,5 à 2 secondes.

La VFC dépend de la forme aérobie. La VFC d'un cœur en bonne santé est généralement importante au repos. Les autres facteurs qui affectent la VFC sont l'âge, l'hérédité, la position du corps, l'heure et l'état de santé. Pendant un exercice, la VFC décroît lorsque la fréquence cardiaque et l'intensité de l'exercice augmentent. La VFC décroît aussi pendant les périodes de stress.

La VFC est régulée par le système nerveux. L'activité du système parasympathique fait baisser la

fréquence cardiaque et augmenter la VFC, tandis que l'activité du système sympathique fait augmenter la fréquence cardiaque et réduire la VFC.

La VFC est utilisée dans les fonctions OwnIndex et ZoneOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

La fonction Polar ZoneOptimizer ajuste vos SportZones sur la base de vos informations personnelles telles que la variabilité de votre fréquence cardiaque. Elle recommande un entraînement à plus faible intensité en cas de détection d'une faible variabilité de fréquence cardiaque et inversement. Elle fournit également un feedback sur vos zones de fréquence cardiaque par rapport à votre niveau normal.

Avantages de la fonction ZoneOptimizer

À chaque SportZone est associée une réponse physiologique différente qui est brièvement décrite dans Sport zones Polar (page 44). La mesure ZoneOptimizer prend en compte vos informations personnelles, dont la variabilité de votre fréquence cardiaque, et personnalise vos SportZones avant chaque séance d'entraînement.

Mesure ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer recommande un entraînement à plus faible intensité en cas de détection d'une faible variabilité de fréquence cardiaque et inversement. Cette fonction vous indique également si vos limites actuelles sont supérieures, normales ou inférieures à votre niveau normal, par comparaison aux mesures antérieures. Vous pouvez avoir une idée de votre état physiologique du jour selon la vitesse et la facilité avec lesquelles vous parvenez à réaliser l'entraînement aux fréquences cardiaques recommandées.

Action	Fréquence cardiaque en battements par minute	Durée	Comment y parvenir
Maintenez votre fréquence cardiaque entre 70 et 100 battements par minute.	70 - 100 bpm	2 minutes	Se tenir immobile ou s'entraîner à très faible intensité, par exemple marcher doucement
Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 100 à 130 battements par minute en l'espace de deux minutes.	100 - 130 bpm	2 minutes	Marcher d'un bon pas ou pédaler/courir à faible intensité pendant l'échauffement
Portez progressivement votre fréquence cardiaque au-delà de 130 battements par minute.	130 bpm <	Au moins 30 secondes	Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque et continuez comme prévu. La détermination ZoneOptimizer sera finalisée en une minute.

Phases de mesure

La détermination de la limite de zone cible se déroule en trois phases.

- Préparation pour la séance d'entraînement et existence d'une grande variabilité de fréquence cardiaque.** Du fait de l'importante variabilité de fréquence cardiaque, il s'agit d'une très bonne phase pour détecter les modifications quotidiennes. En chiffres absolus, cela signifie des fréquences cardiaques de 70 à 100 battements par minute.
- Échauffement, la fréquence cardiaque augmente lentement et la variabilité diminue.** Pendant cette phase, la variabilité de fréquence cardiaque commence à baisser et le corps se prépare pour des intensités supérieures. En chiffres absolus, cela signifie des fréquences cardiaques de 100 à 130 battements par minute.

3. **Disparition de la variabilité de fréquence cardiaque.** Après cette phase, la variabilité de fréquence cardiaque reste à un niveau très bas, voire même disparaît. Ce phénomène se produit généralement vers 130 battements par minute et au-delà. Toutes les limites de zone sont mises à jour après que la fréquence cardiaque soit restée stable, pendant au moins 30 secondes, au-delà de la limite supérieure de Phase2 (130 battements par minute / 75 % de FC_{max}).

Les directives de ZoneOptimizer utilisent normalement des chiffres absolus (70-100-130 battements par minute), mais les deux chiffres supérieurs changent si la valeur FC_{max} personnelle est très faible. La limite supérieure de la deuxième phase, qui est normalement de 130 battements par minute, est limitée pour ne pas dépasser 75 % de FC_{max} . Cette opération est réalisée automatiquement sans intervention de votre part.

ZoneOptimizer permet différentes durées de Phase1 (préparation pour la séance d'entraînement, fréquence cardiaque entre 70 et 100 battements par minute) et Phase2 (échauffement, fréquence cardiaque entre 100 et 130 battements par minute). Les durées minimales recommandées pour une détermination correcte des limites sont de 2 minutes en Phase1, 2 minutes en Phase2 et 30 secondes ou plus en Phase3.

 *La fonction ZoneOptimizer est conçue pour être utilisée par des personnes en bonne santé. La détermination de ZoneOptimizer 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.*

Fréquence cardiaque maximale

La fréquence cardiaque maximale FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur au cours d'un effort physique maximal. Cette valeur est personnelle et dépend de l'âge, des facteurs héréditaires et du niveau de forme. Elle dépend aussi du type de sport pratiqué. La FC_{max} est utilisée pour déterminer l'intensité d'un entraînement.

Déterminer votre fréquence cardiaque maximale

Votre FC_{max} peut être déterminée de plusieurs façons.

- La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire, sur un tapis de course ou sur un vélo ergomètre, sous contrôle d'un cardiologue ou d'un médecin du sport.
- Vous pouvez aussi déterminer votre FC_{max} à l'entraînement, à condition d'être accompagné par un partenaire d'entraînement.
- La FC_{max} peut encore être calculée en utilisant la formule : $220 - \text{âge}$, bien que des recherches aient montré que cette méthode n'est pas tout à fait précise, en particulier pour les personnes âgées ou celles qui ont maintenu un bon niveau de condition physique depuis plusieurs années.

Si vous avez réalisé des séances à intensité élevée dans les dernières semaines et que vous savez que vous pouvez atteindre sans risques votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez tout à fait réaliser un test pour déterminer votre FC_{max} par vous-même. Il est recommandé de réaliser le test avec un partenaire d'entraînement. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir réaliser le test, consultez un médecin du sport avant de réaliser celui-ci.

Voici un exemple de test facile à réaliser.

Étape 1 : échauffez-vous pendant 15 minutes sur terrain plat, en augmentant progressivement l'allure jusqu'à votre allure d'entraînement.

Étape 2 : choisissez une côte ou des escaliers dont l'ascension dure plus de 2 minutes. Courez jusqu'au sommet de la côte/des escaliers une fois, en augmentant l'allure jusqu'à atteindre une allure de course que vous pourriez maintenir pendant 20 minutes. Redescendez tranquillement la côte/les escaliers.

Étape 3 : courez une nouvelle fois jusqu'au sommet de la côte/des escaliers, en augmentant l'allure jusqu'à atteindre une allure de course que vous pourriez à peine maintenir sur 3 kilomètres. Mémorisez votre fréquence cardiaque la plus élevée. Votre fréquence cardiaque maximale est plus élevée d'environ 10 battements.

Étape 4 : redescendez tranquillement pour permettre à votre fréquence cardiaque de redescendre de

30-40 battements par minute.

Étape 5 : courez une nouvelle fois jusqu'au sommet de la côte/des escaliers, jusqu'à atteindre une allure de course que vous pourriez à peine maintenir pendant 1 minute. Essayez d'atteindre la moitié de la côte/des escaliers. Mémorisez votre fréquence cardiaque la plus élevée. Cette valeur devrait être proche de votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez alors l'utiliser pour programmer vos zones cibles de fréquence cardiaque.

Étape 6 : récupérez en réalisant un retour au calme suffisamment long, d'au moins 10 minutes.

Cadence de course à pied et longueur de foulée

La cadence* est le nombre de fois que le pied portant le capteur de foulée* touche le sol par minute.

La longueur de foulée* est la longueur moyenne d'un pas. Il s'agit de la distance entre votre pied droit et votre pied gauche lorsqu'ils touchent le sol.

Vitesse de course à pied = 2 * longueur de foulée * cadence

Il y a 2 façons d'améliorer sa vitesse en course à pied : augmenter la cadence ou allonger la foulée.

Les spécialistes des longues distances courent généralement avec une cadence comprise entre 85 et 95. En côte, la cadence est généralement plus faible. En descente, elle est généralement plus rapide. Les coureurs jouent sur la longueur de leur foulée pour faire évoluer leur vitesse : la longueur de foulée augmente lorsque la vitesse augmente.

Toutefois, l'erreur la plus commune des coureurs débutants est de courir avec une foulée trop longue. La longueur de foulée la plus efficace est celle d'une foulée naturelle. Vous améliorerez votre vitesse de course en renforçant les muscles de vos jambes afin qu'ils vous permettent d'augmenter votre longueur de foulée.

Vous devriez aussi travailler pour optimiser votre cadence. La cadence ne progresse pas facilement, mais si vous êtes correctement entraîné, vous pourrez la maintenir quelles que soient vos séances et optimiser ainsi vos performances. Pour développer la cadence, la connexion nerf-muscle doit être entraînée, et de façon suffisamment fréquente. Une séance par semaine de travail spécifique de cadence suffit. Incorporez des exercices de cadence aux autres séances de la semaine. Par exemple, ajoutez de petites accélérations à vos séances longues d'endurance de base.

La meilleure façon d'augmenter la longueur des foulées est de réaliser des séances spécifiques de renforcement musculaire, comme les séances de côte, d'escaliers ou dans le sable. Un programme d'entraînement sur 6 semaines, comportant des séances spécifiques de renforcement musculaire, devrait vous permettre d'améliorer nettement la longueur de vos foulées. Et si vous les associez à des séances spécifiques de vitesse (comme courir à allure de course 5 km en maintenant de petites foulées), votre vitesse de course devrait elle aussi s'améliorer sensiblement.

*Capteur de foulée s3+ en option requis.

Polar Running Index

La valeur Running Index permet de suivre facilement l'évolution des performances. La performance (vitesse/facilité avec lesquelles vous courez à un rythme donné) est directement influencée par la forme aérobie (VO_{2max}) et l'économie d'entraînement (efficacité du corps en course), et la valeur Running Index est une mesure de cette influence. En sauvegardant vos valeurs Running Index sur le long terme, vous pourrez suivre votre progression. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée. La valeur Running Index mesure donc ces progrès. Elle vous fournit aussi des informations sur votre niveau de performance en course à pied qui évolue au quotidien.

Intérêts de la valeur Running Index :

- Mettre en avant les effets positifs des bonnes séances d'entraînement et de récupération.
- Suivre l'évolution du niveau de forme et des performances à des intensités différentes - pas uniquement à intensité maximale.

- Vous pouvez déterminer votre vitesse optimale en course à pied en comparant les indices de course à pied de différentes séances d'entraînement.
- Souligner la progression par une meilleure technique de course et un meilleur niveau de forme.

La valeur Running Index est calculée au cours de chaque séance d'entraînement lorsque la fréquence cardiaque est détectée et que la fonction GPS est activée/le capteur de foulée s3+ est utilisé. Les données suivantes sont aussi prises en compte :

- La vitesse doit être supérieure ou égale à 6 km/h/3,75 mi/h et l'exercice doit durer au moins 12 minutes.
- La fréquence cardiaque doit être d'au moins 40 % de votre RFC (réserve de fréquence cardiaque). La réserve de fréquence cardiaque est la différence entre la fréquence cardiaque maximale (FC_{max}) et la fréquence cardiaque au repos (FC_{repos})

Exemple :

Une personne avec une FC_{max} de 190 bpm et une FC_{repos} de 60 bpm
 $40\% (190-60) + 60 = 112$ bpm (la fréquence cardiaque doit être d'au moins 112 bpm)

 *Pour obtenir une fréquence cardiaque d'exercice précise, vous devez connaître votre FC_{max} et votre FC_{repos} exactes. Lors de l'utilisation de la FC_{max} estimée, les valeurs de fréquence cardiaque d'exercice sont toujours des estimations.*

Vérifiez que le capteur de foulée est calibré. Le calcul démarre lorsque vous commencez à enregistrer la séance. Pendant la séance, vous pouvez vous arrêter une fois, par exemple à un feu de signalisation, sans pour autant gêner le calcul.

Lorsque vous avez terminé votre exercice, votre cardio affiche votre valeur Running Index et l'enregistre dans les fichiers d'entraînement. Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous. Avec le logiciel, vous pouvez suivre et analyser l'évolution de vos valeurs Running Index en fonction de la durée d'exercices et de vos différentes vitesses de course. Vous pouvez aussi comparer les valeurs de différentes séances d'entraînement et les analyser sur le court terme ou le long terme.

Analyse à court terme

Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Modéré	Bon	Très bon	Élite
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

Femmes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Modéré	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Modéré	Bon	Très bon	Élite
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 basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. 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.

La valeur Running Index varie aussi en fonction des conditions d'entraînement quotidiennes, comme par exemple la surface, les côtes, le vent ou la température.

Analyse à long terme

En suivant vos valeurs Running Index, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra de d'estimer vos temps de course sur différentes distances.

Le tableau ci-dessous donne une estimation de la durée que mettrait un coureur à parcourir certaines distances dans les meilleures conditions. Utilisez la valeur Running Index moyenne (à long terme) pour interpréter le tableau. **Cette estimation est encore plus précise lorsque vous utilisez des valeurs Running Index obtenus dans des circonstances d'entraînement similaires aux performances indiquées par le tableau.**

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

Fonction de charge d'entraînement Polar

La fonction de charge d'entraînement de la vue de calendrier sur polarpersonaltrainer.com vous indiquera de façon pratique l'intensité de votre séance d'entraînement et la durée nécessaire pour une récupération complète. Elle vous indiquera également si vous avez suffisamment récupéré pour la séance suivante, et vous aidera à trouver le bon équilibre entre repos et entraînement. Sur polarpersonaltrainer.com, vous pouvez contrôler votre charge de travail globale, optimiser votre entraînement et surveiller l'évolution de vos performances.

La charge d'entraînement prend en compte différents facteurs qui l'affectent elle-même, mais aussi le temps de récupération : fréquence cardiaque pendant l'entraînement, durée de l'entraînement et facteurs individuels (sexe, âge, taille et poids par exemple). Une surveillance continue de la charge d'entraînement et de la récupération vous permettra de reconnaître vos limites personnelles, d'éviter de vous entraîner au-delà ou en deçà de vos capacités, et d'ajuster l'intensité et la durée de l'entraînement en fonction de vos objectifs quotidiens et hebdomadaires.

La fonction de charge d'entraînement vous permet de contrôler votre charge de travail globale, d'optimiser votre entraînement et de surveiller l'évolution de vos performances. Elle permet de comparer différents types de séances d'entraînement, et vous aide à trouver l'équilibre parfait entre repos et entraînement.

Pour plus d'informations sur la charge d'entraînement, consultez l'aide de polarpersonaltrainer.com.

Programme d'entraînement d'endurance Polar pour course à pied et cyclisme

Polar a créé des programmes d'entraînement d'endurance adaptés pour la course à pied et le cyclisme, programmes disponibles sur polarpersonaltrainer.com. Vous pouvez obtenir un programme d'entraînement personnalisé en fonction de votre niveau de condition physique actuel.

Les programmes d'entraînement d'endurance sont parfaits pour vous si la course à pied ou le cyclisme fait partie intégrante de votre programme de fitness principal. Les programmes d'endurance améliorent la forme cardiovasculaire et ne sont en aucun cas destinés à une manifestation sportive.

Les programmes d'entraînement d'endurance sont continus : ils ne s'arrêtent que lorsque vous le souhaitez. Le programme vous permet de vous entraîner de façon appropriée en définissant le volume et l'intensité d'entraînement, et la répartition des séances sur les jours de la semaine, pour une amélioration optimale de votre forme.

Le programme d'entraînement et la fonction ZoneOptimizer interagissent, ce qui signifie que les séances du programme d'entraînement sont modifiées en fonction de vos SportZones personnelles déterminées par ZoneOptimizer. Pour plus d'informations, reportez-vous à Polar ZoneOptimizer (page 46).

Un niveau de début de programme adapté à chacun

FRANÇAIS

Il est essentiel de connaître le niveau de programme pour pouvoir sélectionner un module d'entraînement approprié. La détermination du niveau de programme peut être réalisée :

- automatiquement à l'aide de votre historique d'entraînement précédent sur polarpersonaltrainer.com
- ou à l'aide d'un questionnaire court que vous devrez remplir.

Les programmes généraux se composent de modules d'entraînement d'une durée de 4 semaines. Le module d'entraînement de niveau 1 est le moins exigeant et celui de niveau 20, le plus exigeant. Les étapes entre les modules 1 et 20 sont linéaires ; vous pouvez ainsi améliorer votre condition physique pas à pas (par exemple, du niveau 7 au niveau 8, etc.).

Les modules d'entraînement et votre activité d'entraînement sont associés ; les modules d'entraînement exigent ainsi de plus en plus à mesure que votre activité d'entraînement s'accroît et inversement.

La phase débutant se compose des niveaux 1 à 5. À ce stade, le module d'entraînement sur 4 semaines contient essentiellement des séances d'entraînement moyennes et longues ; des séances d'entraînement intermédiaires sont prévues à partir du niveau 5.

L'étape modérée se compose des niveaux 6 à 10. À ce stade, le module d'entraînement sur 4 semaines contient essentiellement des séances d'entraînement moyennes, longues et intermédiaires ; des séances d'entraînement tempo sont prévues à partir du niveau 11.

L'étape avancée se compose des niveaux 11 à 20. À ce stade, le module d'entraînement sur 4 semaines contient essentiellement des séances d'entraînement moyennes, longues, intermédiaires et tempo ; des séances d'entraînement faciles sont prévues à partir du niveau 12.

Pour plus d'informations sur les programmes d'entraînement d'endurance Polar, consultez l'aide de polarpersonaltrainer.com.

12. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretien votre produit

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

Cardiofréquencemètre

Veillez maintenir votre cardio propre. Essayez le cardio avec une serviette en papier humide pour enlever la saleté. Pour maintenir sa résistance à l'eau, ne pas laver le cardio avec un nettoyeur haute pression. *Ne pas immerger le cardio dans l'eau.* Ne jamais utiliser d'alcool ou de matériel abrasif comme de la paille de fer ou des produits nettoyants chimiques.

Après chaque utilisation du port USB du cardio, vérifiez visuellement l'absence de cheveux, de poussière ou autre saleté sur la surface d'étanchéité du couvercle/au dos du boîtier. Essayez délicatement pour retirer les saletés. N'utilisez pas d'outils ni d'équipement acérés pour le nettoyage, sous peine de rayer les composants en plastique.



i *Ne convient pas pour la baignade ni la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. N'immergez pas le cardio dans l'eau. L'utilisation du cardio en cas de fortes pluies peut également provoquer des interférences avec la réception GPS.*

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

Si vous utilisez l'unité RC3 GPS dans des conditions extrêmes (taux d'humidité élevé et changements de température importants), de la condensation peut se former à l'intérieur de l'unité. Cela n'endommage pas l'unité et l'eau s'évaporera au bout de quelque temps. Si vous souhaitez accélérer l'évaporation, ouvrez le capuchon du connecteur USB pour ventiler l'unité. Pensez à refermer ensuite correctement le capuchon du connecteur USB pour garantir l'imperméabilité de l'unité.

Capteur de fréquence cardiaque

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

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

i *Consultez les instructions de lavage figurant sur l'étiquette de la ceinture.*

Capteur de vitesse CS W.I.N.D., Capteur de cadence CS W.I.N.D. et Capteur de foulée s3+

Nettoyez les capteurs avec une solution à base de savon doux et d'eau, et rincez-les avec de l'eau propre. Pour maintenir leur résistance à l'eau, ne pas laver les capteurs avec un nettoyeur haute pression. Ne pas immerger le capteur de vitesse CS, le capteur de cadence CS ou le capteur de foulée s3+ dans l'eau. Ne jamais utiliser d'alcool ou de matériel abrasif comme de la paille de fer ou des produits nettoyants chimiques.

Évitez tout choc violent des capteurs, car cela risquerait d'endommager les capteurs.

Rangement

Rangez votre cardio et vos capteurs dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le cardio aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Il est recommandé de ranger le cardio partiellement ou totalement chargé. Une fois le cardio rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le cardio pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques temps afin de prolonger la durée de vie de la batterie.

Séchez et rangez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la batterie du capteur de fréquence cardiaque. Rangez le capteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas le capteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement le capteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Service après-vente

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar (page 62).

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

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

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

Batteries

Le **cardio Polar RC3 GPS** est doté d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

Le **capteur de fréquence cardiaque Polar H3** est doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions fournies dans le chapitre Remplacer la pile du capteur de fréquence cardiaque.

Les piles du **capteur de vitesse CS W.I.N.D.** et du **capteur de cadence CS W.I.N.D.** ne peuvent pas être remplacées. Ces capteurs Polar sont en effet scellés afin d'optimiser leur longévité et leur fiabilité. Ils sont dotés de piles longue durée situées à l'intérieur. Pour acheter un nouveau capteur, contactez votre revendeur ou Centre de service après-vente agréé Polar.

Pour plus d'informations sur la pile du **capteur de foulée Polar s3+**, consultez le manuel d'utilisation du produit en question.

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

doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

Remplacer la pile du capteur de fréquence cardiaque

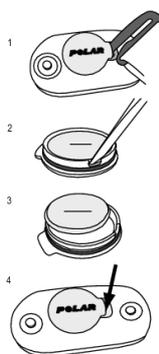
Pour remplacer vous-même la pile du capteur de fréquence cardiaque, suivez attentivement les instructions ci-dessous :

Lors du remplacement de la pile, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com.

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

Remplacer la pile du capteur de fréquence cardiaque

1. Soulevez le couvercle de la pile à l'aide du clip de la ceinture.
2. Insérez la pile dans le couvercle avec la borne négative (-) orientée vers l'extérieur. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
3. Alignez le bord saillant du couvercle de la pile avec l'encoche du connecteur, puis appuyez sur le couvercle de la pile pour le remettre en place. Vous devez entendre un cliquetis.



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

Précautions d'emploi

Le cardio Polar RC3 GPS vous permet de visualiser votre performance. Il est conçu pour indiquer la forme et la récupération pendant et après une séance d'entraînement. Il mesure la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance, mais aussi la cadence de course en cas d'utilisation d'un capteur de foulée s3+ et la cadence de pédalage en cas d'utilisation d'un capteur de cadence CS W.I.N.D. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le cardio ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Interférences pendant l'entraînement

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le cardio. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez l'appareil des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez la ceinture du capteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le cardio jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires directement devant l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez la ceinture du capteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le cardio dans cette zone libre de toute interférence.

Si le cardio ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, visitez www.polar.com/support.

Les pièces du RC3 GPS sont magnétiques. Celui-ci peut attirer des objets métalliques et son champ magnétique peut interférer avec un compas. Pour éviter les interférences, il est recommandé de porter votre compas sur un bras (au niveau de votre poitrine) et le RC3 GPS sur l'autre poignet. Ne mettez pas de cartes de crédit ou autre objet à bande magnétique à proximité du RC3 GPS, car les informations qu'elles contiennent pourraient être effacées.

Minimiser les risques lors de l'entraînement

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- 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, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les cardiofréquencesmètres Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques (page 57). Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

Nous accordons une grande importance à votre sécurité. La forme du capteur de foulée s3+ a été conçue pour minimiser le risque que le capteur s'accroche dans quelque chose. Dans tous les cas, soyez prudent lorsque vous courez avec le capteur de foulée dans les bois, par exemple.

i L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface du capteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le cardio ou le capteur de fréquence cardiaque.

Caractéristiques techniques

Cardiofréquencemètre

Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 250 mAh
Durée de fonctionnement :	La batterie ne peut pas être remplacée jusqu'à 12 heures en utilisation continue avec la fonction GPS activée
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 #/14 F à 122 °F
Matériaux du cardio :	Lentille PMMA avec revêtement dur en surface, corps de cardio (ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC / Aluminium / Acier inoxydable
Matériaux du bracelet montre et du fermoir :	Polyuréthane (TPU) et acier inoxydable
Précision de la montre :	Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C/77 °F
Précision GPS :	distance +/-2 %, vitesse +/-2 km/h
Fréquence d'échantillonnage :	1 échantillon/s
Précision du cardio :	± 1 % ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière.
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Plage d'affichage de la vitesse réelle :	0-36 km/h ou 0-22,5 mph (lors de la mesure de la vitesse avec un capteur de foulée s3+) 0-127 km/h ou 0-79 mph (lors de la mesure de la vitesse avec un capteur de vitesse CS) 0-303 km/h ou 0-188,5 mph (lors de la mesure de la vitesse avec GPS)
Étanchéité :	Étanche IPX7 Ne convient pas pour la baignade ni la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. N'immergez pas le cardio dans l'eau. L'utilisation du cardio en cas de fortes pluies peut également provoquer des interférences avec la réception GPS.

Valeurs limites du cardiofréquencemètre

Nombre maximum de fichiers :	99
Durée maximum enregistrée dans un fichier :	99 h 59 min 59 s
Durée maximum enregistrée dans des fichiers avec différentes combinaisons de capteurs :	
Fréquence cardiaque	253 h
Capteur de fréquence cardiaque + capteur de foulée	52 h
Fréquence cardiaque + GPS	31 h
Capteur de fréquence cardiaque + capteur de vitesse CS	63 h
Capteur de fréquence cardiaque + capteur de cadence CS	139 h
Fréquence cardiaque + capteur de foulée + GPS	28 h
Fréquence cardiaque + GPS + capteur de vitesse CS	31 h
Fréquence cardiaque + GPS + capteur de cadence CS	28 h
Fréquence cardiaque + capteur de vitesse CS + capteur de cadence CS	52 h
Fréquence cardiaque + GPS + capteur de vitesse CS + capteur de cadence CS	28 h
Capteur de foulée	63 h
Capteur de foulée + GPS	31 h

FRANÇAIS

GPS	35 h
GPS + capteur de vitesse CS	35 h
GPS + capteur de cadence CS	31 h
GPS + capteur de vitesse CS + capteur de cadence CS	31 h
Capteur de vitesse CS	79 h
Capteur de cadence CS	253 h
Capteur de vitesse CS + capteur de cadence CS	63 h

Le cardio stocke les données à intervalles d'une seconde.

Nombre maximum de tours enregistrés dans une séance d'entraînement :	99
Nombre maximum de tours automatiques enregistrés dans une séance d'entraînement :	99
Cumul distance :	99999,99 km/99999,99 mi
Cumul durée :	9999 h 59 min 59 s
Cumul calories :	999 999 kcal
Nombre total de fichiers d'entraînement :	65535

Capteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile :	1 600 h
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 0,9 ; matériau : silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 #/14 F à 122 °F
Matériau de fabrication du connecteur :	ABS
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité :	30 m (prévu pour la baignade et la natation). Le capteur de fréquence cardiaque Polar H3 ne mesure pas la fréquence cardiaque dans l'eau.

Le cardio Polar RC3 GPS utilise entre autres les technologies brevetées suivantes :

- Technologie OwnIndex® pour le test de condition physique.
- Calcul de calories individuel OwnCal®.

Logiciel Polar WebSync et câble USB

Configuration système requise :	Système d'exploitation : Microsoft Windows XP/Vista/7 ou Mac OS X version 10.5 (Intel) ou ultérieure
	Connexion Internet
	Port USB libre pour le câble USB

Étanchéité

L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Les produits sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche	Non prévu pour la natation. Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche 30 m/50 m	Prévu pour la baignade et la natation

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche à 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

Foire aux questions

Question/problème	Réponse/solution
Comment capter au mieux les signaux satellites ?	Mettez le cardio en place face vers le haut sur votre poignet. Pendant la recherche, gardez votre poignet immobile et surélevé par rapport au niveau de votre poitrine. Restez immobile et en position jusqu'à ce que le cardio ait détecté les signaux satellite. Pour plus d'informations, reportez-vous à Démarrer une séance d'entraînement (page 13).
Comment garantir une bonne réception du signal GPS par le RC3 GPS ?	La réception du signal GPS est optimale lorsque vous vous entraînez dans un endroit dégagé ne présentant aucune obstruction des signaux satellite. En raison de la nature du signal GPS, les collines, les immeubles et les arbres peuvent par exemple bloquer le signal satellite. La pluie, le brouillard et la neige peuvent également affecter la qualité du signal. Mettez le cardio en place face vers le haut sur votre poignet.
Le cardio ne le détecte pas ou la détection des signaux satellite prend du temps.	Quelque chose aux alentours bloque peut-être la réception du signal satellite GPS (p. ex. passages souterrains, immeubles, zones à relief élevé ou boisées). Sortez, et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Dans de bonnes conditions, la première acquisition des signaux satellite prend généralement 30 à 60 secondes. Notez que la réception GPS ne fonctionne pas à l'intérieur.
Les lectures de vitesse ou de distance sont incorrectes ou irrégulières.	Quelque chose aux alentours bloque peut-être la réception du signal satellite GPS (p. ex. passages souterrains, immeubles, zones à relief élevé ou boisées). Si le cardio ne parvient pas à détecter les signaux satellite, il ne peut pas calculer sa localisation. La distance est mesurée entre la dernière localisation avant la zone d'ombre et la première localisation après cette dernière en ligne droite.

<p>Quelle est la précision de mesure du Polar RC3 GPS ?</p>	<p>La précision de mesure du cardio Polar RC3 GPS est de +/-2 % pour la distance et +/-2 km/h pour la vitesse. En cas de déplacement à faible vitesse (inférieure à 3 km/h), la précision de ce niveau peut parfois entraîner des erreurs relativement importantes. Toutefois, avec des vitesses plus élevées la mesure est plus précise.</p> <p>Afin d'améliorer la précision du calcul de position, le Polar RC3 GPS utilise le système de renforcement à couverture étendue WAAS (Wide Area Augmentation System), un système de navigation extrêmement précis en Amérique du Nord. Il est largement utilisé p. ex. dans l'aviation pour permettre des approches de précision pour les avions. Des stations WAAS de référence situées sur la terre surveillent les signaux GPS et collectent des informations à leur sujet, et envoient des messages de correction aux deux stations WAAS principales. Ces deux stations principales transmettent ensuite les messages à des satellites géostationnaires, qui envoient à leur tour les signaux de correction aux récepteurs GPS WAAS tels que le Polar RC3 GPS.</p>
<p>Le message Batterie faible est affiché.</p>	<p>Cette notification apparaît lorsque le cardio est suffisamment chargé pour une heure d'entraînement fonction GPS activée. Il est recommandé de charger le cardio avant de démarrer une nouvelle séance d'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à Batterie du cardio (page 9).</p>
<p>Le message Batterie faible , GPS désactivé est affiché.</p>	<p>La charge du cardio est trop faible pour poursuivre l'enregistrement de la séance d'entraînement fonction GPS activée. Les sons et le rétro-éclairage du cardio sont automatiquement désactivés, et le cardio désactive la fonction GPS. Vous pouvez tout de même continuer à utiliser Accessoires disponibles (page 6) et effectuer la séance d'entraînement. Il est impossible de démarrer l'enregistrement d'une nouvelle séance sans charger le cardio. Pour plus d'informations, reportez-vous à Batterie du cardio (page 9).</p>
<p>Le message Enreg. arrêté, Batterie déchargée est affiché.</p>	<p>La charge est extrêmement faible. Le cardio interrompt l'enregistrement de la séance d'entraînement, enregistre les données d'entraînement, puis passe en mode veille. Chargez le cardio. Pour plus d'informations, reportez-vous à Batterie du cardio (page 9).</p>
<p>L'affichage du cardio est vierge.</p>	<p>La batterie du cardio est vide et ce dernier est passé en mode veille. Chargez le cardio. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'affichage peut prendre du temps. Pour plus d'informations sur le chargement de la batterie, reportez-vous à Batterie du cardio (page 9).</p>

Le message Vérifier capteur de FC ! est affichée.	<ul style="list-style-type: none"> Assurez-vous que la ceinture du capteur de fréquence cardiaque ne se soit pas desserrée pendant l'exercice. Vérifiez que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque sont bien humides. Vérifiez que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque sont propres et en bon état. <p>Si vous avez effectué toutes les opérations ci-dessus, et que le message apparaît toujours et que la mesure de fréquence cardiaque ne fonctionne pas, la pile de votre capteur de fréquence cardiaque est peut-être vide. Pour plus d'informations, reportez-vous à Batteries (page 54).</p>
Le message Vérifier le capteur de vitesse ! est affiché.	Assurez-vous que la position et la distance du capteur par rapport à l'aimant sont appropriées. Si le message apparaît toujours, vous avez peut-être dépassé 3 000 heures de course et la pile est peut-être vide.
Le message Vérifier le capteur de cadence ! est affiché.	Assurez-vous que la position et la distance du capteur de cadence par rapport à l'aimant de la manivelle sont appropriées. Si le message apparaît toujours, vous avez peut-être dépassé 3 000 heures de course et la pile est peut-être vide.
Le message Vérifier le capteur de foulée ! est affiché.	Vérifiez que le capteur est correctement positionné sur votre pied. Si le message apparaît toujours, la pile est peut-être vide. Pour obtenir des instructions de remplacement de la pile, reportez-vous au manuel d'utilisation du capteur de foulée Polar s3+.
La lecture de la fréquence cardiaque devient erratique ou extrêmement élevée, ou indique zéro (00)	<ul style="list-style-type: none"> Assurez-vous que la ceinture du capteur de fréquence cardiaque ne se soit pas desserrée pendant l'exercice. Vérifiez que les électrodes textiles du vêtement de sport sont bien emboîtées. Vérifiez que les électrodes de la ceinture du capteur de fréquence cardiaque sont bien humides. Vérifiez que le capteur de fréquence cardiaque est propre. De forts signaux électromagnétiques peuvent occasionner des lectures erratiques. Pour plus d'informations, reportez-vous à Précautions d'emploi (page 55). Si la lecture erratique de la fréquence cardiaque se poursuit bien que vous vous soyez éloigné de la source de perturbations, réduisez votre vitesse et vérifiez votre pouls manuellement. Si vous estimez qu'il correspond à la lecture élevée sur l'écran, vous présentez peut-être une arythmie. La plupart des arythmies ne sont pas graves. Néanmoins, consultez votre médecin. Un événement cardiaque a peut-être modifié votre courbe ECG. Dans ce cas, consultez votre médecin.

Les lectures de vitesse, de distance ou de cadence sont irrégulières.	Des interférences électromagnétiques temporaires autour de vous peuvent entraîner des lectures irrégulières. Les bornes WLAN peuvent provoquer des interférences. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.
Je ne sais pas où je me situe dans le menu	Appuyez sur le bouton BACK (RETOUR) et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'heure actuelle s'affiche.
Aucun bouton ne réagit à la pression.	Réinitialisez le cardio en appuyant simultanément sur les boutons UP (HAUT), DOWN (BAS), BACK (RETOUR) et LIGHT (LUMIÈRE) pendant deux secondes jusqu'à ce que des chiffres apparaissent à l'écran. Après la réinitialisation, appuyez sur n'importe quel bouton et réglez la date et l'heure. Tous les autres réglages sont sauvegardés.

Garantie internationale Polar

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

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



L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions des directives 1999/5/CE et 2011/65/EU. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Informations réglementaires disponibles à l'adresse www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Pour consulter les informations relatives à la certification et à la conformité du RC3 GPS, sélectionnez **MENU > Réglages > Réglages généraux**, puis appuyez sur LIGHT (LUMIÈRE) pendant 2 secondes.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.



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

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

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

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc.

Décharge de responsabilité

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

Ce produit est couvert par les brevets suivants : FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, US20090278734, EP2116862, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US20120010478, EP2407217, EP08879081.1, US13/139541, WO2010072883, US6584344, US2011021419, EP2280770. Autres brevets en instance.

Fabriqué par :
 Polar Electro Oy
 Professorintie 5
 FI-90440 KEMPELE
 Tél +358 8 5202 100
 Fax +358 8 5202 300
www.polar.com [<http://www.polar.com>]

INDEX

Étanchéité	58	Supprimer des fichiers	28
État de la batterie	10	Test de fitness	37
Arrêter l'enregistrement	23	Transférer des données	30
Association d'un capteur de cadence	41	Utiliser un nouvel accessoire	40
Association d'un capteur de foulée	41	Verrouillage de zone	22
Association d'un capteur de vitesse	40	Vue de la montre	35
Batteries	54	ZoneOptimizer	16, 16, 46
Boutons qui ne réagissent pas	62		
Cadence de course à pied	48		
Calibrage	42		
Calibrage à la volée	43		
Calibrage en course	42		
Calibrage manuel	42		
Capteur de fréquence cardiaque	13, 40		
Charge d'entraînement	51		
Chargement	9		
Classes de niveau de fitness pour les femmes	38		
Classes de niveau de fitness pour les hommes	38		
Commencer l'entraînement	13		
Durée de fonctionnement de la batterie	9		
FC _{max}	47		
Fonctions des boutons	7, 22		
Heure 1	35		
Instructions d'entretien	53		
Interférences	55		
Lectures erratiques	61		
Longueur de foulée	48		
Menu	7		
Mesurer la taille de roue	32		
Mettre en pause l'enregistrement	23		
Minimiser les risques	56		
Mode nocturne	22		
OwnIndex	37		
Précautions d'emploi	55		
Programme d'endurance	51		
Raccourci	35		
Raccourci en mode entraînement	36		
Raccourci en mode horaire	35		
Raccourci en mode pré-entraînement	36		
Réglages autres sports	33		
Réglages d'informations utilisateur	34		
Réglages de base	12		
Réglages de course à pied	31		
Réglages de cyclisme	31		
Réglages de FC	34		
Réglages de la montre	35		
Réglages de profil sportif	31		
Réglages du vélo	32		
Réglages généraux	35		
Régler la vue de fréquence cardiaque	34		
Régler le verrouillage de zone	34		
Régler ZoneOptimizer	34		
Réinitialiser les cumuls	29		
Réinitialiser les résumés hebdomadaires	28		
Résumés hebdomadaires	28		
Running Index	48		
Service après-vente	54		
Sport zones	44		