

# POLAR RCX3™

Démarrage rapide

**POLAR**®  
LISTENS TO YOUR BODY

# TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION .....	3
2. PREMIERS PAS .....	8
3. S'ENTRAÎNER .....	11
Avant l'entraînement .....	11
Démarrer la séance .....	13
Après l'entraînement .....	15
4. INFORMATIONS IMPORTANTES .....	17
Entretien votre produit.....	17
Piles.....	18
Précautions d'emploi .....	21
Caractéristiques techniques .....	24
Garantie Internationale Polar .....	26

# 1. INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre cardiofréquencemètre Polar RCX3 ! Le cardio RCX3 est conçu pour vous guider de façon complète dans votre entraînement.



Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet ainsi que la dernière version de ce guide de démarrage sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Des didacticiels vidéo sont disponibles sur [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).



*Les émetteurs de fréquence cardiaque dotés de la technologie de transmission magnétique de données propre à Polar, tels que les modèles Polar H1 et H2, peuvent être utilisés avec l'équipement de gym compatible.*

## Système d'entraînement Polar RCX3



Le **cardiofréquencemètre Polar RCX3** reçoit les données des capteurs et les enregistre. Il vous offre un système complet de planification, d'entraînement, d'analyse et de partage de vos données d'entraînement.



Le **capteur de fréquence cardiaque** confortable détecte votre fréquence cardiaque avec précision à partir des signaux électriques de votre cœur et envoie les données vers le cardiofréquencemètre en temps réel.

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



Sur **[polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)**, retrouvez votre journal d'entraînement en ligne et une communauté d'entraînement interactive qui vous permet de garder la motivation.

Vous pouvez consigner les informations relatives à votre entraînement dans le journal et transférer chaque fichier d'entraînement pour créer automatiquement une entrée dans ce journal. Vous pouvez alors stocker et consulter ces données sur une base hebdomadaire ou mensuelle afin de suivre facilement la progression de vos performances.

## Accessoires Polar disponibles

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

L'**unité de transfert de données DataLink** permet de transférer l'ensemble de vos données d'entraînement vers le service Web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) web via le **logiciel WebSync**.

---

Le **capteur de foulée s3+** transmet à votre cardiofréquencemètre les données relatives à la vitesse/l'allure de course et à la distance.

---

Le **capteur GPS G5/G3 W.I.N.D.** fournit pour les sports d'extérieur les données relatives à la vitesse, la distance et la localisation à l'aide de la technologie GPS (Global Positioning System - système mondial de localisation).

---

Le **capteur de vitesse CS W.I.N.D.** mesure sans fil la distance, ainsi que vos vitesses de course réelles, moyennes et maximum.

---

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



*Les données provenant de tous les capteurs compatibles sont envoyées sans fil au cardiofréquencemètre 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 et structure du menu

### **LIGHT (LUMIÈRE)**

- Allumer l'écran
- **Presser et maintenir 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 ou configurer l'affichage des tours).

### **BACK (RETOUR)**

- Quitter le menu
- Revenir au niveau précédent
- Laisser les réglages à l'identique
- Annuler les sélections
- **Presser et maintenir enfoncé** pour retourner au mode horaire depuis n'importe quel autre mode.

### **UP (HAUT)**

- Se déplacer dans les listes de sélection
- Ajuster une valeur sélectionnée
- **Presser et maintenir enfoncé** pour modifier la vue montre.

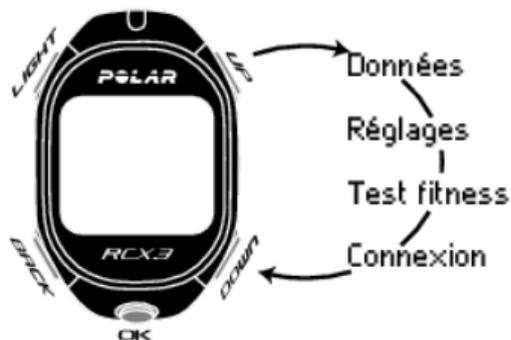
### **DOWN (BAS)**

- Se déplacer dans les listes de sélection
- Ajuster une valeur sélectionnée
- **Presser et maintenir enfoncé** pour basculer entre Heure 1/Heure 2.

### **OK (bouton rouge)**

- Confirmer les sélections
- Commencer une séance d'entraînement
- Réaliser un tour
- **Presser et maintenir enfoncé** pour activer le verrouillage de zone en mode entraînement.

En mode horaire, appuyez sur HAUT pour accéder au **MENU**. Parcourez le menu via HAUT/BAS et confirmez une sélection via OK.



- Sélectionnez **Données** pour consulter l'ensemble des informations d'entraînement enregistrées.
- Sélectionnez **Réglages** pour modifier les profils sport, les réglages de fréquence cardiaque, les informations utilisateur, les réglages généraux ou les réglages de la montre.
- Sélectionnez **Test fitness** pour lancer le test ou consulter les résultats. Le test de fitness Polar mesure votre capacité aérobie au repos en 5 minutes. Le résultat, la valeur OwnIndex, est comparable à la consommation maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ). Effectuez le test toutes les 6 semaines pour constater votre progression.
- Sélectionnez **Connexion** pour lancer le transfert de données (synchronisation) entre le cardio-fréquencemètre et votre compte sur le service Web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), ou ajuster les réglages avec WebSync, activer ou désactiver la synchronisation automatique, ou supprimer des appairages entre le cardio et le PC/Mac.

## 2. PREMIERS PAS

### Saisir les réglages de base

Avant d'utiliser votre cardiofréquence-mètre pour la première fois, saisissez les réglages de base. Saisissez des données les plus précises possible, de manière à obtenir les commentaires adaptés à votre performance.

Activez votre cardiofréquence-mètre en appuyant sur n'importe quel bouton.

1. Sélectionnez d'abord votre langue. Confirmez la sélection via OK.
2. Le message **Paramétrez les réglages de base** apparaît. Entrez vos données personnelles à l'aide des boutons HAUT/BAS et confirmez votre sélection via OK.

3. Après saisie des réglages de base, vérifiez et, si nécessaire, ajustez votre niveau d'activité et votre fréquence cardiaque maximale dans **Réglages > Infos utilisateur**.



*Pour plus d'informations concernant les réglages de votre cardiofréquence-mètre, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).*

## Utiliser un nouveau capteur

Pour pouvoir commencer à vous entraîner, vous devez d'abord activer tous les capteurs et les associer à votre cardiofréquencemètre. Cette opération, appelée appairage, doit être réalisée une seule fois pour chaque capteur et prend seulement quelques secondes.

Elle permet de garantir que le cardio reçoit uniquement les signaux de vos capteurs et assure un entraînement sans interférences dans un groupe.

## Appairer le capteur de fréquence cardiaque avec le cardio

L'appairage du capteur de fréquence cardiaque inclus est rapide et simple :

1. Mettez en place le cardio et le capteur de fréquence cardiaque.  
Reportez-vous aux instructions du chapitre S'entraîner (page 11).
2. Appuyez sur OK. Le message **Recherche d'un nouv. capteur de FC** apparaît.
3. Lorsque le message **Capteur de FC détecté** apparaît, vous pouvez commencer votre première séance d'entraînement.

## Appairer un nouveau capteur en option\* avec le cardio



*Avant de participer à un événement, veillez à effectuer l'appairage à l'avance de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données longue portée.*

1. Appuyez sur HAUT pour accéder aux **Réglages**. Sélectionnez, par exemple, **Profils sportifs > Course à pied > Capteur de foulée > Rechercher nouveau**.
2. Le message **Recherche nouveau capt. de foulée** apparaît, suivi du message **Capteur de foulée détecté**.

3. Si le message **Capteur de foulée introuvable, Réessayer ? OUI/NON** apparaît, vérifiez que le capteur de foulée est correctement installé et sélectionnez **OUI**. Appuyez sur RETOUR pour annuler la recherche.

Si le message **Interférences avec d'autres capteurs de foulée**.

**Éloignez-vous. Réessayer ?** apparaît, éloignez-vous des capteurs à l'origine des interférences et appuyez sur OK pour relancer la recherche.

*\*Capteurs Polar en option : capteur de foulée s3+, capteur GPS G5/G3 W.I.N.D., capteur de vitesse CS W.I.N.D. et capteur de cadence CS W.I.N.D. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur en option, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier.*

### 3. S'ENTRAÎNER

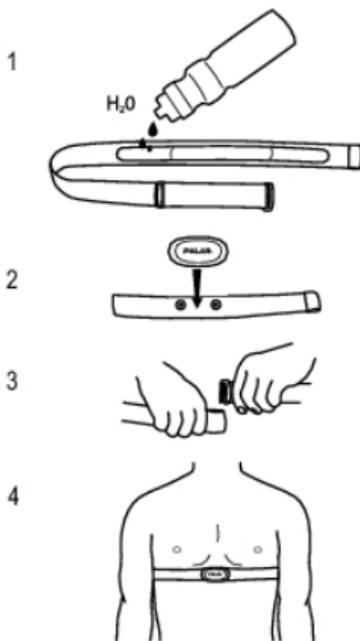
#### Avant l'entraînement

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

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



*Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque. Pour obtenir des instructions de lavage plus détaillées, reportez-vous à Informations importantes.*



## Régler le profil sportif

Avant de commencer une séance d'entraînement, sélectionnez le profil sportif que vous allez utiliser et personnalisez ses réglages en fonction de votre entraînement.

1. En mode horaire, appuyez sur HAUT pour accéder au **MENU**.
2. Sélectionnez **Réglages > Profils sportifs**.
3. Sélectionnez le profil sportif (**Course à pied, Cyclisme 1 (vélo 1), Cyclisme 2 (vélo 2)** ou **Autre sport**) et appuyez sur OK.
4. Modifiez les réglages. Par exemple, vous pouvez activer les capteurs à utiliser ou ajuster les réglages de l'écran du cardio.
5. Appuyez sur RETOUR pour revenir au mode horaire.

Pour plus d'informations sur les réglages de profil sportif, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



*Afin d'éviter toute consommation inutile de la pile, désactivez les capteurs que vous n'utilisez pas dans le profil sportif.*

## Démarrer la séance



Utilisez la **fonction ZoneOptimizer** pendant votre échauffement pour personnaliser vos zones d'entraînement. La fonction ZoneOptimizer ajuste vos SportZones sur la base de la variabilité de votre fréquence cardiaque.

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

Mettez en place le cardio, le capteur de fréquence cardiaque et le ou les capteurs en option.



1. Commencez par appuyer sur OK. Le cardio passe en mode pré-entraînement et commence à rechercher les signaux provenant de capteurs.

Si aucun signal n'est détecté, un triangle avec un point d'exclamation apparaît à l'écran. La coche indique que le signal du capteur a été détecté.

- 
2. Sélectionnez le profil sportif à utiliser (**Course à pied**, **Cyclisme 1 (vélo 1)**, **Cyclisme 2 (vélo 2)** ou **Autre sport**) en parcourant la liste via HAUT/BAS.



3. Une fois les signaux de tous les capteurs détectés, appuyez sur OK. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement.



- Pour changer de vue d'entraînement sur l'écran, utilisez les boutons HAUT/BAS.
- Pour accéder au **RACCOURCI**, appuyez sur le bouton LUMIÈRE pendant deux secondes.
- Pour en savoir plus sur les fonctions disponibles pendant l'entraînement, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

**Pour interrompre temporairement** votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR.

**Pour reprendre** l'enregistrement de la séance, appuyez sur OK.

**Pour arrêter** complètement l'enregistrement, appuyez à nouveau sur RETOUR.

"Pile du capteur XX faible" apparaît pendant l'entraînement lorsque l'un des capteurs a une pile faible.

## 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 au chapitre Entretien votre produit (page ? ).



Après chaque séance d'entraînement, le cardiofréquencemètre émet des commentaires et fournit un récapitulatif de vos performances si vous vous êtes entraîné au moins 10 minutes dans une sport zone.

Pour voir les détails de vos séances d'entraînement, sélectionnez **MENU > Données > Fichiers entr..**

Si vous avez utilisé un capteur en option pendant votre séance d'entraînement, vous obtiendrez davantage de données, telles que l'*index de course à pied* et les données de vitesse et de distance.

*L'index de course à pied est basé sur les données de fréquence cardiaque et de vitesse mesurées pendant la course. Il fournit des informations quotidiennes sur votre niveau de performance, tant sur le plan de la capacité aérobie que de l'économie de course. Une amélioration de l'efficacité de course implique une amélioration des performances d'économie de course.*



*Pour obtenir une analyse plus visuelle et détaillée de votre entraînement, transférez ce dernier vers le service Web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) avec le logiciel WebSync.*

## Transférer vos données d'entraînement vers polarpersonaltrainer.com

Transférez vos données d'entraînement vers le service Web polarpersonaltrainer.com manuellement ou avec l'unité de transfert de données DataLink en option et le logiciel WebSync.

Le **service Web polarpersonaltrainer.com** permet d'effectuer les opérations suivantes :

- partager vos données d'entraînement dans les médias sociaux
- obtenir des informations plus détaillées sur les commentaires relatifs à votre entraînement\*
- stocker vos fichiers d'entraînement et suivre votre progression\*
- voir votre itinéraire (capteur GPS Polar G5 ou Polar G3 W.I.N.D. en option requis)\*
- analyser l'intensité de l'entraînement et le temps de récupération nécessaire via la fonction charge d'entraînement et
- défier vos amis autour de compétitions sportives virtuelles
- 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.

Le **logiciel Polar 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 activer/désactiver le mode d'économie d'énergie, et
- personnaliser l'écran de votre cardio RCX3 par exemple avec votre propre logo.



*Pour plus d'informations sur le transfert de données, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) ou l'aide en ligne de [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) et de WebSync.*

*\* Unité de transfert de données DataLink en option et logiciel WebSync requis.*

## 4. INFORMATIONS IMPORTANTES

### Entretien votre produit

**Cardiofréquencemètre :** Veillez à la propreté de votre cardio. Nettoyez-le avec de l'eau et du savon doux, puis rincez-le à l'eau. N'immergez pas le cardio dans l'eau. Séchez-le soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage).

**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, rincer la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez doucement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne

pliez pas trop pas les zones des électrodes.



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

**Séchez et stockez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque.** Rangez votre cardio et votre capteur de fréquence cardiaque 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). Ne les exposez pas directement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en les laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

## 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 (autre que le remplacement de la pile). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page <http://www.polarfrance.fr/fr/support/service>.

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.

## Piles

Le cardiofréquencemètre RCX3 et le capteur de fréquence cardiaque Polar H2/H3 sont tous deux dotés d'une pile remplaçable par l'utilisateur.

Lors du remplacement de la pile du capteur de fréquence cardiaque, 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/pile sont également disponibles sur le site [www.shoppolar.com](http://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. Cela risque de court-circuiter la pile et ainsi de la décharger plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

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.

**Mode d'économie d'énergie** : Il est possible d'optimiser la durée de vie de la pile du cardio RCX3 en activant le mode d'économie d'énergie à partir du logiciel WebSync. Pour plus d'informations sur les réglages du mode d'économie d'énergie, reportez-vous à l'aide de WebSync.



*Le mode d'économie d'énergie n'est pas activé pendant l'enregistrement de la séance d'entraînement.*



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

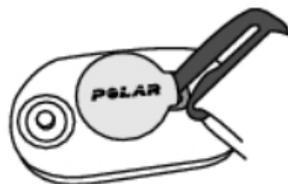
## Remplacer la pile du cardio

1. Utilisez l'outil fourni pour ouvrir le couvercle de la pile. Placez l'outil de telle sorte qu'il s'insère correctement au sommet du couvercle arrière et tournez-le de CLOSE (fermer) vers OPEN (ouvrir). Retirez le couvercle de la pile.
2. Sortez délicatement la pile. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (\*) ni les rainures. Insérez une pile neuve avec la borne positive (+) orientée vers l'extérieur.
3. Fermez le couvercle avec l'outil et saisissez à nouveau les réglages de base.



## Remplacer la pile du capteur de fréquence cardiaque

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



## Précautions d'emploi

Le cardiofréquencemètre RCX3 vous permet de visualiser votre performance. Le cardio Polar est conçu pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après les séances d'entraînement. Il mesure la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance lors de la pratique du cyclisme avec un capteur de vitesse Polar CS W.I.N.D. Il mesure également la vitesse et la distance lors de la pratique de la course à pied avec un capteur de foulée Polar s3+ ou un capteur GPS Polar G5/G3 W.I.N.D. Le capteur de cadence Polar CS W.I.N.D. est conçu pour mesurer la cadence lors de la pratique du cyclisme. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le cardio Polar RCX3 ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

**Minimiser les risques lors des séances d'entraînement** :L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez affirmativement 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 des antécédents de problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence suite à une maladie grave 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 ?

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

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

**Remarque !** Vous pouvez utiliser les cardiofréquencemètres 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 au chapitre "Caractéristiques techniques". 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.



*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 du parfum ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le cardiofréquencemètre ou le capteur de fréquence cardiaque.*

*Si vous vous entraînez dans des conditions de grand froid (de -20 °C à -10 °C), il est recommandé de porter le cardio sous la manche de votre veste, directement sur la peau.*

**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 tout(e) lecture erronée ou dysfonctionnement, éloignez l'appareil des sources possibles d'interférence. Pour plus d'informations, consultez la page [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

**Utiliser le cardio RCX3 dans l'eau :** Le cardio est étanche. Toutefois, la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas dans l'eau. Vous pouvez utiliser le cardio sous l'eau en tant que montre mais pas en tant qu'instrument de plongée. Pour préserver l'étanchéité, n'appuyez pas sur les boutons du cardio sous l'eau.

L'utilisation du cardio en cas de fortes pluies peut également provoquer des interférences.

## Caractéristiques techniques

### Cardiofréquencemètre

Durée de vie de la pile : 8 mois en moyenne si vous utilisez uniquement le capteur de fréquence cardiaque et que vous vous entraînez en moyenne 3,5h/semaine.

7,5 mois en moyenne si vous utilisez le capteur de fréquence cardiaque et un autre capteur, et que vous vous entraînez en moyenne 3,5h/semaine.

7 mois en moyenne si vous utilisez le capteur de fréquence cardiaque et deux autres capteurs, et que vous vous entraînez en moyenne 3,5h/semaine.

La durée de vie de la pile a été calculée en partant du principe que la fonction Autosync et le mode d'économie d'énergie sont activés.

Type de pile :  
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :

CR 2025  
Silicone

Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériaux du cardio :	Lentille PMMA avec revêtement dur en surface, corps de cardio ABS+GF, pièces métalliques en acier inoxydable
Matériaux du bracelet montre et du fermoir :	Polyuréthane (TPU)/silicone, acier inoxydable
Précision de la montre :	Supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C.
Précision du cardiofréquencemètre :	$\pm 1\%$ ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière.
Etendue de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Etendue d'affichage de la vitesse réelle :	0-127 km/h ou 0-75 mph
Étanchéité :	30 m

## Valeurs limites du cardiofréquencemètre

Nombre maximum de fichiers :	99
Durée maximum enregistrée sur fichier :	99 h 59 min 59 s
Nombre maximum de tours intermédiaires :	99 (par exercice)
Nombre maximum de tours auto :	99 (par exercice)
Cumul distance :	99 999,99 km
Cumul durée :	9 999 h 59 min 59 s
Cumul calories :	999 999 kcal
Cumul nombre d'exercices :	65535

## Capteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile du Polar H2 :	800 h
Durée de vie de la pile du Polar H3 :	1600 h
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone
Température de fonctionnement :	de -10 °C à +50 °C
Matériau de fabrication de l'émetteur :	ABS

Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité :	30 m Le capteur de fréquence cardiaque Polar H3 ne mesure pas la fréquence cardiaque dans l'eau.

## Configuration requise pour le logiciel Polar WebSync et Polar DataLink

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

Connexion Internet

Port USB libre pour DataLink

## Technologies brevetées

Le cardiofréquencemètre Polar RCX3 utilise entre autres les technologies brevetées suivantes :

Technologie OwnIndex® pour le test de condition physique.

Calcul de calories individuel OwnCal®.

## 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 acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la 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, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

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

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

Les noms et logos 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.

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

## CE 0537

L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions des directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/EU. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



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



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

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

Pour voir le marquage de certification et de conformité du RCX3, sélectionnez **MENU** > **Réglages** > **Réglages généraux**, puis appuyez sur LUMIÈRE pendant deux secondes.

### Décharge de responsabilité

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

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)

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

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

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY