

POLAR RCX5™

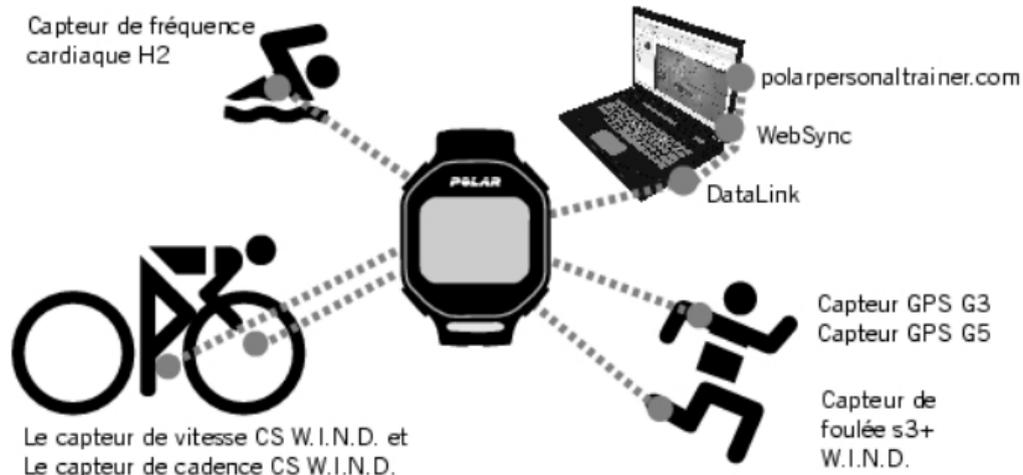
Démarrage rapide

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

TABLE DES MATIÈRES

1. DÉCOUVRIR VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE RCX5	3	4. S'ENTRAÎNER	12
Composants du cardio RCX5.....	4	Porter le capteur de fréquence cardiaque.....	12
		Démarrer la séance	13
2. INSTALLER VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	7	5. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	14
Boutons et structure du menu	7		
Effectuer les réglages de base	8	6. INFORMATIONS IMPORTANTES	15
3. SE PRÉPARER POUR L'ENTRAÎNEMENT	9	Entretien votre produit.....	15
Programmer votre entraînement	9	Service Après-Vente	16
Utiliser un accessoire avec votre RCX5	11	Piles.....	16
		Mode d'économie d'énergie.....	19
		Durée de vie de la pile.....	20
		Précautions d'emploi	20
		Caractéristiques techniques	23
		Garantie Internationale Polar	24

1. DÉCOUVRIR VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE RCX5



Ce guide vous apprendra à utiliser votre nouveau cardiofréquencemètre. Le manuel d'utilisation complet ainsi que la dernière version de ce guide de démarrage sont téléchargeables sur www.polar.com/support. Des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.



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

Composants du cardio RCX5



Le cardio Polar RCX5 fournit toutes les données nécessaires à l'amélioration de vos performances d'entraînement et enregistre ces informations pour une analyse ultérieure.



Le capteur de fréquence cardiaque Polar WearLink®+ Hybrid/Polar H2 confortable envoie un signal de fréquence cardiaque précis vers le cardio via les technologies propriétaires de Polar 2,4 GHz W.I.N.D. et GymLink (pour les activités nautiques). Le capteur de fréquence cardiaque se compose d'un connecteur et d'une ceinture.



Transférez des données entre le cardio et le service Web polarpersonaltrainer.com avec l'unité de transfert de données Polar DataLink et le logiciel WebSync. Il vous suffit de brancher votre DataLink sur le port USB de votre ordinateur pour que celui-ci détecte votre cardiofréquencemètre avec la technologie sans fil W.I.N.D.

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

- créer et télécharger les programmes d'entraînement d'endurance Polar sur votre cardio et les utiliser pour votre entraînement,
- stocker vos fichiers d'entraînement pour un suivi à long terme,
- analyser et suivre votre progression dans le journal d'entraînement,
- analyser l'intensité d'entraînement et le temps de récupération nécessaire via la fonction charge d'entraînement,
- défier vos amis autour de compétitions sportives virtuelles et interagir avec d'autres mordus de sport.



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

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

- affiner les réglages de votre cardio,
- personnaliser l'affichage de votre cardio RCX5, par exemple avec votre propre logo,
- modifier les vues d'entraînement,
- activer un rappel ayant pour but de vous rappeler de boire, de manger ou d'effectuer d'autres actions importantes pendant l'entraînement,
- activer ou désactiver le mode d'économie d'énergie.



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

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

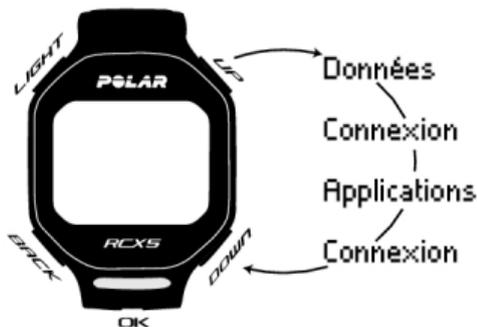
Accessoires en option

- Le **capteur de foulée Polar s3+** transmet à votre cardio les données relatives à la vitesse/l'allure de course et à la distance, et mesure également la cadence de course et la longueur de foulée.
- Grâce à la technologie GPS (Global Positioning System), le **capteur GPS Polar G5/capteur GPS Polar G3 W.I.N.D.** fournit pour tous les sports d'extérieur les données relatives à la vitesse, la distance et la localisation, ainsi que des renseignements sur le parcours.
- Le **capteur de vitesse Polar CS W.I.N.D.** mesure sans fil la distance, ainsi que vos vitesses de course réelles, moyennes et maximum.
- Le **capteur de cadence Polar CS W.I.N.D.** mesure sans fil votre cadence de course réelle et moyenne, également appelée fréquence de pédalage, en révolutions par minute.

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

2. INSTALLER VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Boutons et structure du menu



LUMIÈRE

- Allumer l'écran
- Appuyer longuement pour ouvrir le menu rapide 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, configurer l'affichage

des tours ou configurer le compte à rebours).

RETOUR

- Quitter le menu
- Revenir au niveau précédent
- Laisser les réglages à l'identique
- Annuler les sélections
- Appuyer longuement pour retourner au mode horaire depuis n'importe quel mode

HAUT

- Se déplacer dans les listes de sélection
- Ajuster une valeur sélectionnée
- Appuyer longuement pour modifier la vue montre ou zoomer sur la ligne d'informations supérieure en mode entraînement

BAS

- Se déplacer dans les listes de sélection
- Ajuster une valeur sélectionnée
- Appuyer longuement pour basculer entre Heure 1/Heure 2 ou zoomer sur la ligne d'informations inférieure en mode entraînement

OK

- Confirmer les sélections
- Commencer une séance d'entraînement
- Réaliser un tour intermédiaire
- Appuyer longuement pour verrouiller la fréquence cardiaque dans la zone sportive en cours en mode entraînement en cas d'entraînement sans zones cibles prédéfinies

Effectuer les réglages de base

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

performance. Activez votre cardiofréquencemètre en appuyant sur OK. Le message **Sélectionner la Langue** apparaît. Sélectionnez **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** ou **Svenska**, puis acceptez via OK. Le message **Paramétrez les réglages de base** apparaît. Appuyez sur OK et suivez les instructions à l'écran pour effectuer les réglages de base.

Une fois les réglages de base terminés, le message **Réglages OK ?** apparaît. Pour modifier les réglages, appuyez sur RETOUR jusqu'à revenir au réglage souhaité. Pour accepter les réglages, appuyez sur OK. Le cardiofréquencemètre bascule alors en mode horaire.



Pour plus d'informations sur les réglages de votre cardiofréquencemètre, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.

3. SE PRÉPARER POUR L'ENTRAÎNEMENT

Programmer votre entraînement

Le cardiofréquencemètre Polar RCX5 vous permet de programmer vos séances d'entraînement de différentes manières.

1. Il existe quatre profils sportifs par défaut différents dans le cardio : **Course à pied**, **Cyclisme (Vélo 1)**, **Natation** et **Autre sport**. Sélectionnez le sport et effectuez les réglages de profil nécessaires pour chacun des sports en fonction de vos besoins en matière d'entraînement. En mode horaire, appuyez pour accéder à **Menu > Réglages > Profils sportifs**. Pour plus d'informations sur les réglages de profil sportif, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.
2. Téléchargez les **programmes d'entraînement Polar Endurance** depuis polarpersonaltrainer.com vers votre cardiofréquencemètre via l'unité de transfert de données DataLink et le logiciel WebSync. Pour plus d'informations sur les programmes d'endurance, consultez l'aide de polarpersonaltrainer.com.
3. Programmez et créez vos propres séances d'entraînement sur polarpersonaltrainer.com, et téléchargez les objectifs d'entraînement sur votre cardiofréquencemètre.

4. 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.
5. La **fonction Allure de course** vous permet de conserver une allure régulière et d'atteindre votre durée cible pour une distance définie.
6. Grâce à la **fonction Charge d'entraînement**, vous pouvez assurer le suivi de votre charge d'entraînement et de votre récupération dans le journal d'entraînement sur polarpersonaltrainer.com, et éviter de vous entraîner de façon trop intense ou de façon insuffisante. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide de polarpersonaltrainer.com.

Utiliser un accessoire avec votre RCX5

Le RCX5 est compatible avec les capteurs Polar, en option, suivants :

- le capteur de foulée Polar s3+/capteur de foulée Polar s3 W.I.N.D.
- le capteur GPS Polar G5/capteur GPS Polar G3 W.I.N.D.
- le capteur de vitesse Polar CS W.I.N.D. et le capteur de cadence Polar CS W.I.N.D.

Lors de la mise en service d'un nouveau capteur, vous devez l'activer et le synchroniser avec le cardiofréquencemètre. Cette opération, appelée appairage, prend seulement quelques secondes.

Par exemple, pour appairer le capteur GPS avec le cardiofréquencemètre : sélectionnez **Menu > Réglages > Course à pied > Capteur GPS > Rechercher nouveau** et appuyez sur OK. Une fois le nouveau capteur GPS identifié, le message **Capteur GPS détecté** apparaît. L'appairage est alors terminé.

Elle permet de garantir que le cardio reçoit uniquement les signaux de vos capteurs, pour vous permettre de vous entraîner en groupe, sans la moindre interférence. Pour plus d'informations sur la mise en service d'un nouveau capteur, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.



Avant de saisir un événement, veillez à procéder à l'appairage à votre domicile de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données longue portée.

4. S'ENTRAÎNER

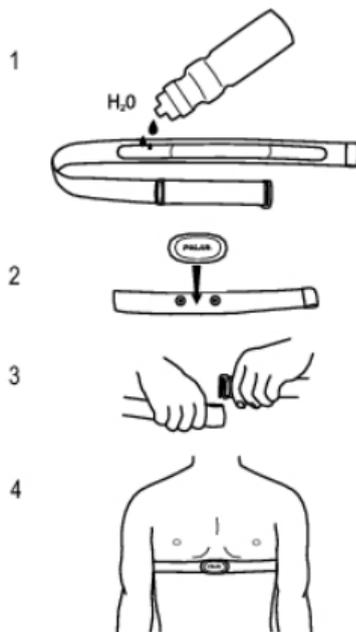
Porter le capteur de fréquence cardiaque

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.

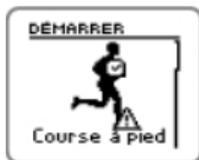


Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque. Pour obtenir des instructions de lavage plus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

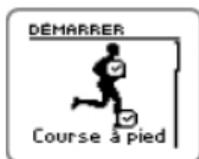


Démarrer la séance

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 souhaitez utiliser la fonction ZoneOptimizer pour personnaliser vos zones d'entraînement, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.



1. Commencez par appuyer sur OK. Le cardiofréquencemètre 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. Sélectionnez le sport correspondant à la séance d'entraînement en parcourant la liste avec les boutons HAUT/BAS.



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



3. Au cours d'une séance d'entraînement, vous pouvez changer de vue en parcourant la liste avec les boutons HAUT/BAS. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au **RACCOURCI**. Pour en savoir plus sur les fonctions disponibles pendant l'entraînement, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.



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

5. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Pour interrompre temporairement votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR. Pour arrêter complètement l'enregistrement, appuyez une nouvelle fois sur RETOUR.

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 Informations importantes.

Vous pouvez consulter des données de base sur vos performances dans **MENU** > **DONNÉES** :

- **Fichiers entr.** répertorie un maximum de 99 fichiers d'exercice.
- **Résumés hebdo** affiche le résumé des séances des 15 dernières semaines, plus la semaine en cours.

- **Cumuls depuis xx.xx.xxxx** indique les valeurs cumulées enregistrées au cours des séances d'entraînement depuis la dernière réinitialisation.
- Dans **Supprimer les fichiers**, vous pouvez supprimer un ou l'ensemble des fichiers d'entraînement.

Pour une analyse plus approfondie, transférez les données vers polarpersonaltrainer.com avec DataLink. Le service Web propose différentes options d'analyse des données. Pour plus d'informations sur le transfert de données, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support ou l'aide de polarpersonaltrainer.com.

6. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretien votre produit

Comme tout appareil électronique, votre cardiofréquencemètre doit être traité avec soin. Les informations suivantes vous aideront à respecter les conditions de garantie et à profiter de ce produit pour plusieurs années.

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 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.

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

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

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 indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de services agréés Polar, visitez la page 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 d'utilisateur de votre compte d'utilisateur Polar est toujours votre adresse mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, polarpersonaltrainer.com, le forum de discussion Polar et l'inscription à la Newsletter.

Piles

Le cardiofréquencemètre RCX5 et le capteur de fréquence cardiaque Polar H2 sont tous deux dotés d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions fournies dans le chapitre Remplacer vous-même les piles.

Avant de remplacer les piles, veuillez tenir compte des points suivants :

- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- L'utilisation excessive du rétroéclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- L'éclairage de l'écran et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Toute alarme réglée avant l'affichage de l'indicateur de pile faible restera active.

- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.



Si vous vous entraînez dans des conditions de grand froid (de -20 °C à -10 °C/-4 °F à 14 °F), il est recommandé de porter le cardiofréquencemètre sous la manche de votre veste, directement sur la peau.

Remplacer vous-même les piles

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. Recherchez la boutique en ligne shoppolar de votre pays sur www.polar.com.

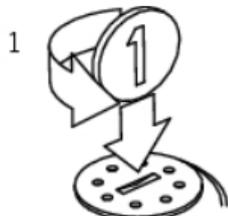
Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.

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

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. Généralement, les courts-circuits n'endommagent pas la pile, mais peuvent diminuer sa capacité et donc sa durée de vie.

Remplacer la pile du cardio

1. Avec une pièce de monnaie, dévissez le couvercle de la pile en le faisant tourner de CLOSE (fermer) vers OPEN (ouvrir).
2. Lors du remplacement de la pile du cardio (2), retirez le couvercle de la pile et soulevez soigneusement cette dernière à l'aide d'un petit bâtonnet ou d'une petite barre rigide de taille appropriée, comme un cure-dent ou un petit tournevis. Toutefois, il est préférable d'utiliser un outil non métallique pour sortir la pile. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (*) ni les rainures. Introduisez une pile neuve avec la borne positive (+) orientée vers l'extérieur.
3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un neuf (le cas échéant), en l'emboîtant parfaitement dans la rainure du couvercle pour garantir l'étanchéité.
4. Replacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (fermer).
5. Re-paramétrez les réglages de base.



Remplacer la pile du capteur de fréquence cardiaque Polar H2

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.



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



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

Mode d'économie d'énergie

Le mode d'économie d'énergie est activé par défaut et a les effets suivants sur l'utilisation du cardio :

1. Mode d'économie d'énergie pendant la journée

Entre 6h et minuit, le mode d'économie d'énergie est activé si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant cinq minutes. La taille de l'heure affichée sur l'écran est réduite et la fonction AutoSync est désactivée. Pour quitter le mode d'économie d'énergie, appuyez sur n'importe quel bouton.

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

2. Mode d'économie d'énergie pendant la nuit

Pendant la nuit (entre 24h et 6h), l'écran du cardio est automatiquement éteint. Pendant ce temps, la fonction AutoSync n'est pas activée. Pour quitter le mode d'économie d'énergie, appuyez sur n'importe quel bouton. Au bout de cinq minutes, l'affichage repasse en mode d'économie d'énergie.



Vous pouvez modifier la période d'activation du mode d'économie d'énergie dans le logiciel WebSync afin de l'adapter à votre programme d'entraînement. Pour plus d'informations, consultez l'aide de WebSync.

Durée de vie de la pile

La durée de vie de la pile du cardiofréquencemètre est d'environ 11 mois et dépend des fonctions et des capteurs utilisés. Les suggestions ci-dessous vous aideront à allonger la durée de vie de la pile.

- Fonction AutoSync désactivée.
- N'utilisez pas le capteur GPS si vous n'avez pas besoin de données concernant la vitesse, la distance ou la localisation.

Précautions d'emploi

Le cardiofréquencemètre RCX5 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 aussi 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/capteur GPS Polar G3 W.I.N.D. Le capteur de cadence CS W.I.N.D. Polar est conçu pour mesurer la cadence lors de la pratique du cyclisme. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le cardiofréquencemètre RCX5 Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Interférence pendant l'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le cardiofréquencemètre. Pour éviter tout(e) lecture erronée ou dysfonctionnement, éloignez l'appareil des sources possibles d'interférence. Pour plus d'informations, reportez-vous à www.polar.com/support.

Minimiser les risques lors des séances d'entraînement

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

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- 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 ?
- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Etes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-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 cardiofréquencesmètres Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne devraient pas causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, rien ne laisse penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur diversité. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre "Caractéristiques techniques". Pour éviter les réactions cutanées dues 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.

fréquence cardiaque dans l'eau, des interférences peuvent survenir pour différentes raisons. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation complet sur www.polar.com/support. Si la mesure de la fréquence cardiaque pose problème dans l'eau salée ou l'eau fortement chlorée, nous vous recommandons d'utiliser l'émetteur de fréquence cardiaque Polar T31c.

Utiliser le cardio RCX5 dans l'eau : Le cardiofréquencemètre et le capteur de fréquence cardiaque sont étanches et peuvent être utilisés pour les activités nautiques. D'autres capteurs compatibles sont étanches et peuvent être utilisés par temps pluvieux. Vous pouvez porter le cardio pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'un instrument de plongée. Afin de préserver l'étanchéité, n'appuyez pas sur les boutons du cardio sous l'eau. Pour maintenir l'étanchéité, évitez de laver le cardiofréquencemètre ou les capteurs avec un jet haute pression. Lors de la mesure de la

Caractéristiques techniques

Cardiofréquencemètre

Durée de vie de la pile :	8-11 mois en moyenne (si vous vous entraînez en moyenne 1h/jour, 7 jours/semaine)
Type de pile :	CR 2032
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique EPDM de 24,30 x 0,8 mm (inutile de remplacer la pile si le joint d'étanchéité n'est pas endommagé)
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériaux 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) et 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 (prévu pour la baignade et la natation)

Valeurs limites du cardiofréquencemètre

Nombre maximum de fichiers :	99
Nombre maximum de séances d'entraînement dans le fichier multisport :	99
Durée maximum enregistrée sur fichier :	99 h 59 min 59 s
Nombre maximum de tours intermédiaires :	99
Nombre maximum de tours intermédiaires dans les séances multisport :	99 par sport
Cumul distance :	999 999 km/621 370 mi
Cumul durée :	9 999 h 59 min 59 s
Cumul calories :	999 999 kcal
Cumul nombre d'exercices :	9999

Capteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile du Polar H2 :	800 h
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C/14 °F à 122 °F
Matériau de fabrication de l'émetteur :	ABS
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité :	30 m (prévu pour la baignade et la natation)

Logiciel WebSync Polar et Polar DataLink

Configuration système requise :	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

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 © 2012 Polar Electro Oy, FIN-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.

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.



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



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.

Informations réglementaires est disponible sur le lien www.polar.com/support.

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.

Produit par Polar Electro Oy, Professorintie 5,
FIN-90440 KEMPELE

Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,
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.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY