

## **Polar RS400™**

Démarrage rapide

**POLAR®**  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# Table des matières

<b>1. COMPOSANTS DU CARDIO RUNNING .....</b>	<b>4</b>		
<b>2. DÉMARRAGE RAPIDE .....</b>	<b>5</b>		
<b>Réglages de base .....</b>	<b>5</b>		
<b>Agencement des menus .....</b>	<b>7</b>		
<b>3. PRÉPARER VOTRE SÉANCE.....</b>	<b>8</b>		
<b>Porter l'émetteur .....</b>	<b>8</b>		
<b>Installer l'accéléromètre Polar S1 .....</b>	<b>9</b>		
Installer la pile de l'accéléromètre .....	9		
Installer l'accéléromètre S1 sur votre chaussure .....	10		
<b>Installer le capteur de foulée Polar s3</b>			
<b>W.I.N.D. ....</b>	<b>11</b>		
Installer la pile du capteur de foulée .....	11		
		Installez le capteur de foulée sur les lacets.....	12
		Installer le capteur de foulée dans son logement, à l'intérieur de la chaussure.....	13
<b>4. ENREGISTRER VOTRE SÉANCE .....</b>	<b>14</b>		
<b>5. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT .....</b>	<b>15</b>		
<b>6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE....</b>	<b>16</b>		
<b>Entretien et réparations.....</b>	<b>16</b>		
Entretien de votre produit .....	16		
Service Après-Vente .....	17		
Remplacement des piles .....	17		
<b>Précautions d'emploi .....</b>	<b>18</b>		

Interférences au cours de l'exercice .....	18
Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique .....	20
<b>Caractéristiques techniques</b> .....	<b>23</b>
<b>Garantie Internationale Polar</b> .....	<b>26</b>
<b>Décharge de responsabilité</b> .....	<b>28</b>

# 1. COMPOSANTS DU CARDIO RUNNING

Félicitations ! Vous venez d'acquérir le système d'entraînement le plus complet, conçu pour répondre à vos besoins les plus spécifiques. Pour obtenir toutes les instructions relatives au fonctionnement de votre cardio Running, reportez-vous au manuel d'utilisation.

1. Cardio Running Polar RS400/RS800 : le cardio Running affiche et enregistre votre fréquence cardiaque ainsi que vos données d'exercice pendant votre séance d'entraînement.
2. Émetteur Polar WearLink® 31(Polar RS400) ou émetteur Polar WearLink® W.I.N.D. (Polar RS800) : l'émetteur transmet le signal de votre fréquence cardiaque au cardio Running. Il est constitué d'un émetteur détachable et d'une ceinture élastique.
3. Accéléromètre Polar S1™ (Polar RS400) : l'accéléromètre transmet la vitesse et la distance parcourue en course à pied au cardio Running.

4. Capteur de foulée Polar s3™ W.I.N.D. (Polar RS800) : le capteur transmet les mesures de vitesse/allure et distance en course à pied au récepteur. Le capteur mesure aussi votre cadence et la longueur de vos foulées.
5. CD-ROM : le CD contient le logiciel Polar ProTrainer 5™ et un manuel d'utilisation complet conçu pour vous aider à utiliser votre cardio Running de façon optimale.

Le manuel d'utilisation complet et la dernière version de ce guide de démarrage peuvent être téléchargés sur [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

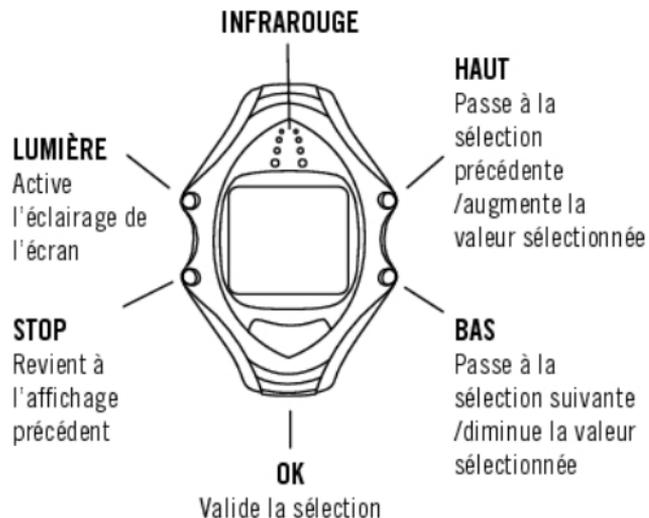
## 2. DÉMARRAGE RAPIDE

### Réglages de base

Avant de démarrer l'entraînement avec votre cardio Running, effectuez les réglages de base. Soyez aussi précis que possible. En effet ces données influent sur l'exactitude des informations que vous recevrez sur votre performance.

Pour ajuster les valeurs, utilisez les boutons HAUT, BAS et validez avec le bouton OK. Les valeurs défilent plus vite lorsque vous appuyez longuement sur les boutons HAUT ou BAS.

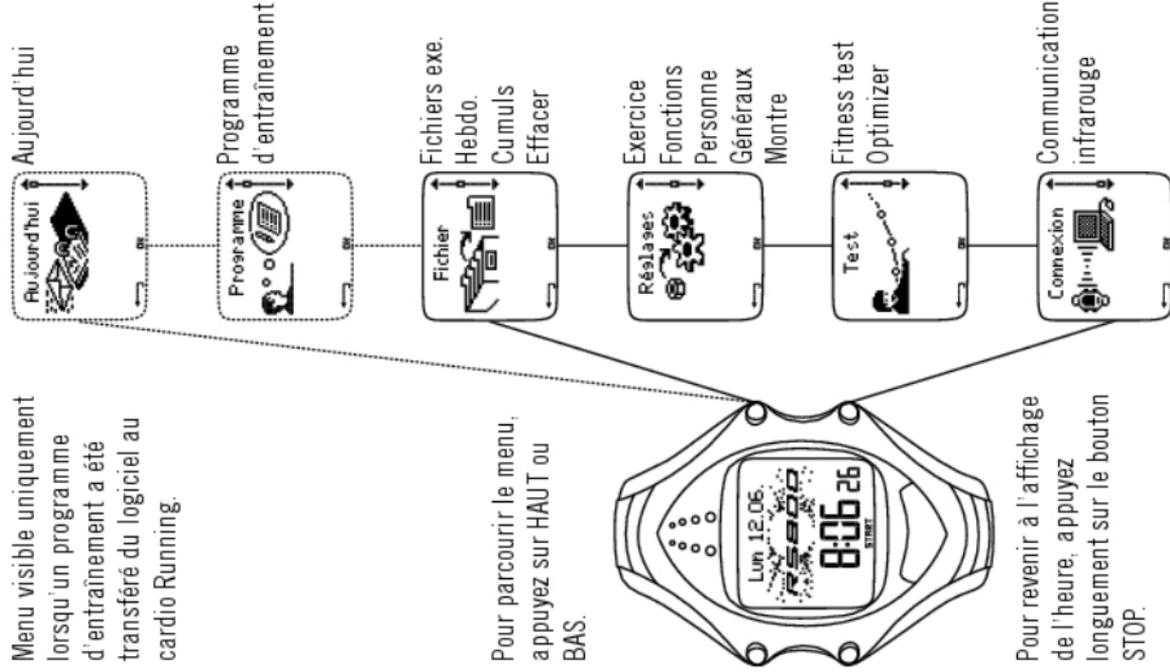
1. Pour activer votre cardio Running Polar, appuyez sur OK deux fois.
2. **Welcome to Polar Running World!** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. **Langue** : sélectionnez **English**, **Deutsch**, **Español** ou **Français**.



## FRANÇAIS

4. **Démarrer par réglages initiaux** s'affiche. Appuyez sur OK.
5. **Heure** : sélectionnez le mode **12h** ou **24h**. En mode **12h**, sélectionnez **AM** ou **PM**. Réglez l'heure.
6. **Date** : réglez la date d'aujourd'hui, jj=jour, mm=mois, yy=année.
7. **Unités** : sélectionnez les unités du système métrique (kg/cm/km) ou du système anglo-saxon (lb/ft/mi).
8. **Poids** : ajustez votre poids. Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton LUMIERE.
9. **Taille** : ajustez votre taille. Si vous utilisez les unités anglo-saxonnes, saisissez votre taille d'abord en pieds (ft) puis en pouces (in).
10. **Date naiss.** : ajustez votre date de naissance ; jj = jour, mm = mois, aa = année.
11. **Sexe** : sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
12. **Réglages OK ?** s'affiche. En sélectionnant **Oui** : les réglages sont validés et sauvegardés. Le cardio Running affiche l'heure. Sélectionnez **Non** si vous souhaitez modifier les réglages. Appuyez sur STOP pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.

## Agencement des menus

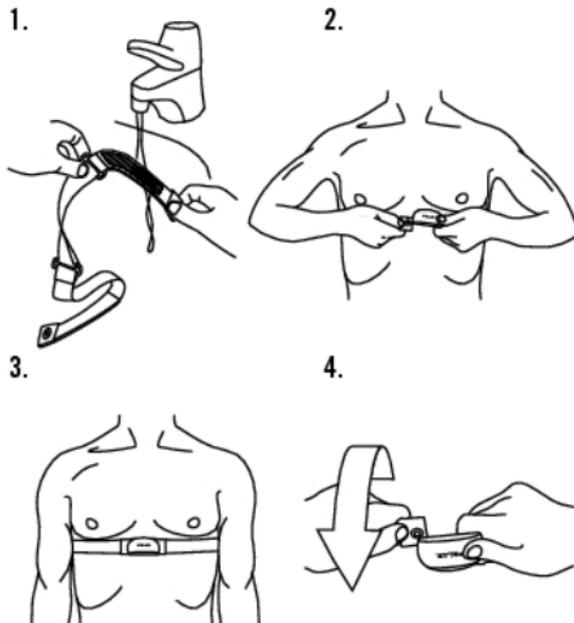


## 3. PRÉPARER VOTRE SÉANCE

### Porter l'émetteur

Portez l'émetteur pour mesurer la fréquence cardiaque.

1. Humidifiez bien les électrodes, en les passant sous l'eau.
2. Positionnez la lettre L de l'émetteur détachable sur le mot "LEFT" de la ceinture, puis fermez le bouton-pression. Réglez la longueur de la ceinture et positionnez-la autour de votre poitrine, en dessous des muscles pectoraux. Fermez le deuxième bouton-pression.
3. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur détachable est positionné (au centre de votre thorax et à l'endroit).
4. Après l'exercice, détachez l'émetteur de la ceinture élastique. Maintenez fermement chaque élément avec les doigts et réalisez le mouvement de rotation indiqué sur l'illustration.



## Installer l'accéléromètre Polar S1

### Installer la pile de l'accéléromètre

Veillez installer la pile (incluse dans l'emballage) avant d'utiliser l'accéléromètre\* pour la première fois.

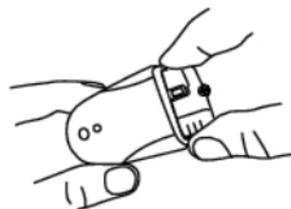
1. Débloquez le rabat et détachez l'accéléromètre\* de son support. Retirez le capot noir de l'accéléromètre en le soulevant par l'arrière (illustration 1).
2. Ouvrez délicatement le capot du boîtier de la pile (illustration 2). Remplacez l'ancienne pile (AAA) par une pile neuve.
3. Remplacez le boîtier de la pile à l'intérieur de l'accéléromètre. **Ne touchez pas au contacteur sous le bouton rouge de l'accéléromètre.** Vérifiez que le joint d'étanchéité est bien positionné dans sa rainure pour assurer l'étanchéité de l'accéléromètre.
4. Remplacez le capot noir au-dessus de l'accéléromètre, et vérifiez qu'il est bien calé.
5. Appuyez longuement sur le bouton rouge pour démarrer l'accéléromètre. Le voyant vert indique qu'il fonctionne correctement. Éteignez l'accéléromètre pour économiser la pile.
6. Les piles usagées doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

\*L'accéléromètre S1, disponible en option, est nécessaire.

1.



2.



### Installer l'accéléromètre S1 sur votre chaussure

Pour des mesures de vitesse/allure et distance précises, positionnez l'accéléromètre comme suit.

1. Débloquez le rabat et détachez l'accéléromètre de son support.
2. Desserrez vos lacets et placez le support sous ces derniers, au-dessus de la languette de la chaussure. Resserrez vos lacets.
3. Fixez l'accéléromètre sur votre chaussure en attachant la partie frontale de celui-ci (près du bouton rouge) au support, et en appuyant sur la partie arrière de l'accéléromètre. Refermez le rabat. Vérifiez que l'accéléromètre ne peut pas bouger et qu'il est aligné avec votre pied. Moins le capteur de foulée bougera, plus les mesures de vitesse et de distance seront précises.
4. Mettez l'accéléromètre en marche avant de commencer votre entraînement. Appuyez longuement sur le bouton rouge. Le voyant vert clignote.
5. Après l'entraînement, arrêtez l'accéléromètre en appuyant longuement sur le bouton rouge. Le voyant vert s'éteint progressivement.

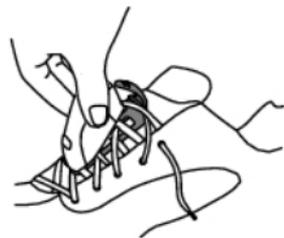
1.



2.



3.



4.



## Installer le capteur de foulée Polar s3 W.I.N.D.

### Installer la pile du capteur de foulée

Veillez installer la pile (incluse dans l'emballage) avant d'utiliser le capteur de foulée\* pour la première fois.

1. Ouvrez le boîtier de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie ou du support du capteur, en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de la position CLOSE (fermé) à la position OPEN (ouvert) (illustration 1).
2. Positionnez la pile de sorte que le côté positif (+) soit contre le couvercle (illustration 2). Vérifiez que le joint d'étanchéité est bien positionné dans sa rainure pour assurer l'étanchéité du capteur de foulée.
3. Replacez le boîtier de la pile dans le capteur de foulée.
4. Verrouillez le boîtier de la pile, en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre de la position OPEN vers la position CLOSE.

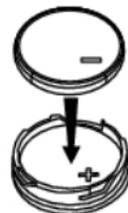
Le capteur de foulée peut être positionné sur les lacets ou à l'intérieur du logement prévu à cet effet à l'intérieur de certaines chaussures.

\*Le capteur de foulée s3 W.I.N.D. disponible en option est nécessaire.

1.



2.



### Installez le capteur de foulée sur les lacets

1. Débloquez le rabat et détachez le capteur de foulée de son support.
2. Desserrez vos lacets et placez le support sous ces derniers, au-dessus de la languette de la chaussure. Resserrez vos lacets.
3. Fixez le capteur de foulée sur votre chaussure en attachant la partie frontale de celui-ci au support, et en appuyant sur la partie arrière du capteur de foulée. Refermez le rabat.
4. Vérifiez que le capteur de foulée ne peut pas bouger et qu'il est aligné avec votre pied. Moins le capteur de foulée bougera, plus les mesures de vitesse et de distance seront précises.

1.



2.



3.



4.



## Installer le capteur de foulée dans son logement, à l'intérieur de la chaussure

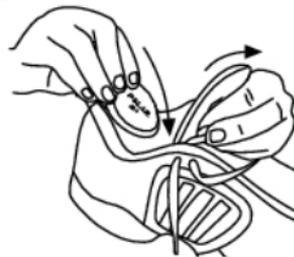
1. Débloquez le rabat et détachez le capteur de foulée de son support.
2. Soulevez la semelle intermédiaire. Le capteur de foulée doit être placé dans son logement, de façon à ce que le logo Polar soit dirigé vers le haut, et que l'arrière du capteur soit placé côté talon de la chaussure. Remarque : le capteur de foulée ne peut être placé que d'une seule façon dans son logement, sans forcer.

**i** *Le calibrage du capteur de foulée permet d'améliorer la précision des mesures de vitesse/allure et de distance. pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Calibrer le capteur de foulée, dans le manuel d'utilisation.*

1.



2.



## 4. ENREGISTRER VOTRE SÉANCE

Portez l'émetteur et l'accéléromètre/le capteur de foulée\* comme indiqué dans le manuel d'utilisation. Vérifiez que l'accéléromètre S1 est allumé (RS400) et que l'accéléromètre ou le capteur de foulée est activé dans le récepteur (**Réglages** > **Fonctions** > **Capteur / Capt. S**).

1. Pour démarrer, appuyez sur OK sur le récepteur.
2. Votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran dans les 15 secondes. Restez sur place jusqu'à ce que le récepteur ait détecté le signal de l'accéléromètre/du capteur de foulée (le symbole en forme de coureur arrête de clignoter).
3. Démarrez l'enregistrement de l'exercice en appuyant sur OK. Différentes vues et différentes données s'affichent. Parcourez les différentes vues avec les boutons HAUT et BAS.
4. Arrêtez l'enregistrement de l'exercice en appuyant deux fois sur STOP. Pour plus d'information sur les fonctions disponibles pendant l'exercice, reportez-vous au manuel d'utilisation.

\*L'accéléromètre S1/le capteur de foulée s3 W.I.N.D., disponible en option, est nécessaire.



## 5. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

**Détachez l'émetteur de la ceinture élastique après utilisation.**

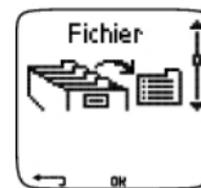
Gardez l'émetteur propre et rangez-le au sec. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

Vous pouvez consulter vos données d'exercice dans le **Fichier**.

- Dans **Fichiers exe.** il existe jusqu'à 99 fichiers d'exercice.
- Dans **Hebdo.**, vous pouvez voir le résumé de vos séances pour les 16 dernières semaines.
- Dans **Cumuls**, les données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice sont cumulées.
- **Effacer** les fichiers. Pour consulter les données d'exercice, appuyez sur OK et faites défiler les données avec les boutons HAUT et BAS.

Pour une analyse complète, transférez les données vers Polar ProTrainer 5.

Pour savoir comment transférer les données d'entraînement, reportez-vous au manuel d'utilisation.



## 6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

### Entretien et réparations

#### Entretien de votre produit

Votre cardio Running Polar est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

**Détachez l'émetteur de la ceinture élastique après usage.** Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le uniquement avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

**Après chaque utilisation, rincez la ceinture élastique à l'eau.** Si vous utilisez la ceinture élastique plus de 3 fois par semaine, lavez-la au moins une fois toutes les 3 semaines en machine à 40°C / 104°F. Utilisez alors un filet de protection. N'imbibez jamais les électrodes et

n'utilisez jamais de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne lavez jamais la ceinture élastique à sec ou à la javel.

Nous vous recommandons de laver la ceinture élastique après chaque usage, notamment avant tout stockage à long terme et après utilisation dans une eau fortement chlorée (comme l'eau de piscine). Ne pas la passer au sèche-linge, ni repasser. Ne placez jamais l'émetteur détachable dans un lave-linge ou un sèche-linge ! **Séchez l'émetteur et la ceinture élastique et rangez-les séparément.**

Rangez votre émetteur, votre récepteur et votre accéléromètre ou votre capteur de foulée Polar au sec et dans un endroit frais. Ne les rangez ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide).

L'accéléromètre ou le capteur de foulée ne doit pas être immergé. Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C / +14°F et +122°F.

### **Service Après-Vente**

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre "Garantie internationale Polar".

### **Remplacement des piles**

Si vous souhaitez remplacer vous-même la pile du cardio Running, de l'émetteur ou du capteur de foulée\*, Suivez attentivement les instructions au chapitre Installer la pile du capteur de foulée. Les piles se remplacent toutes de la même façon. Pour plus d'information sur le remplacement de la pile

du capteur de foulée\*, reportez-vous au chapitre Installer la pile du capteur de foulée.

Vous pouvez aussi vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour faire remplacer la pile. Votre capteur subira également un contrôle complet.

L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale. Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur détachable, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, assurez-vous que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé, sinon vous devrez aussi le remplacer.

\*L'accéléromètre S1/le capteur de foulée s3 W.I.N.D., disponible en option, est nécessaire.

Les joints d'étanchéité / kits changement de pile sont disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. USA et Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont uniquement disponibles auprès des stations SAV agréées Polar.

 *Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.*

## Précautions d'emploi

### Interférences au cours de l'exercice

**Interférences électromagnétiques et appareils de cardio-training.** Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité. Les fours à micro-ondes, les ordinateurs et les bornes WLAN pour réseaux

locaux sans fil peuvent aussi être source d'interférences lorsque vous vous entraînez avec le RS800. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

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

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la fréquence cardiaque disparaisse de l'écran ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont cependant moindres, sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférence.

Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

**RS400 et Interférences.** Une icône de fréquence cardiaque sans contour indique que la transmission de la fréquence cardiaque n'est pas codée. Si le récepteur est en mode non-codé, il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre/3 ft de distance. Des signaux non codés émis simultanément par plusieurs émetteurs peuvent fausser les mesures.

Si le cardio Running d'une autre personne crée des interférences, éloignez-vous de cette personne et continuez votre exercice normalement.

Sinon, afin d'éviter les interférences engendrées par le cardio Running de cette personne :

1. Retirez l'émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.
2. Remettez l'émetteur sur vous et rapprochez le

récepteur du logo Polar situé sur l'émetteur. Le cardio Running se remet à détecter les impulsions de fréquence cardiaque. Continuez votre séance normalement.

**Utilisation du cardio Running RS400 en milieu aquatique.** Votre cardio Running peut être utilisé en natation. Il n'est cependant pas un instrument de plongée. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur les boutons du récepteur sous l'eau. Des interférences peuvent se produire lors de la mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de fréquence cardiaque.
- Les plongeurs ou les mouvements énergiques en natation peuvent occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont alors plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.

- L'amplitude du signal cardiaque varie d'une personne à une autre. Le nombre de personnes ayant des difficultés à mesurer leur fréquence cardiaque est considérablement plus élevé en milieu aquatique, que dans d'autres environnements.

L'accéléromètre S1 peut être utilisé dans toutes les conditions humides de course à pied, y compris la pluie, mais il n'est pas prévu pour être utilisé en immersion.

**Utilisation du cardio Running RS800 en milieu aquatique.** Votre cardio Running est étanche. Cependant, la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas sous l'eau. Vous pouvez utiliser le cardio Running sous l'eau comme montre, mais il n'est pas un instrument de plongée. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur les boutons du récepteur sous l'eau. L'utilisation du cardio Running sous la pluie battante peut parfois aussi être source d'interférences.

### **Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique**

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

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- 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 la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice.

**Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.**

**Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté.** Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent le cardio Running Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un

test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardio Running Polar.

**Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit,** vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, portez-le par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Votre sécurité est primordiale. Le design de l'accéléromètre/du capteur de foulée est conçu pour éviter les risques d'accrochage. Néanmoins, faites attention si vous courez dans les broussailles.

 *Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tâcher les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.*

## Caractéristiques techniques

### Récepteur

	Produit laser de classe 1
Durée de vie de la pile:	En moyenne 1 an (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Type de pile:	CR2032
Joint d'étanchéité du compartiment à pile:	Joint thorique 20.0 x 1.1, matériau silicone
Température de fonctionnement:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériaux du bracelet et de son fermoir:	Polyuréthane, acier inoxydable
Capot arrière:	Polyamide, acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre:	supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardiofréquencemètre:	± 1% ou 1 bpm (la plus haute des 2 valeurs). Valeurs mesurées en conditions normales d'utilisation.
Limites de la fréquence cardiaque:	15-240
Amplitude de mesure de la vitesse:	Accéléromètre : 0-29,5 km/h ou 0-18,3 mph Capteur de foulée : 0-36 km/h ou 0-22,3 mph

Valeurs limites d'altitude: -550 m à +9 000 m / -1 800 ft à +29 500 ft

Le récepteur Polar calcule l'altitude en utilisant l'altitude moyenne standard à des pressions atmosphériques définies conformément à la norme ISO 2533.

Résolution dénivelés: 5 m / 20 ft

### Valeurs limites du récepteur

Nombre maxi. de fichiers:	99
Durée maxi.:	99 h 59 min 59 s
Nombre maxi. de temps intermédiaires:	99
Distance totale chaussure 1:	999 999 km / 621370 mi
Distance totale chaussure 2:	999 999 km / 621370 mi
Distance totale:	999 999 km / 621370 mi
Durée totale:	9999h 59min 59s
Total calories:	999 999 kcal
Nombre total d'exercices:	9999
Total ascensions:	304795 m / 999980 ft

### Émetteur

Durée de vie pile émetteur WearLink 31:	2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Durée de vie pile émetteur WearLink W.I.N.D. :	2 ans en moyenne (3 h / jour, 7 jours / semaine)
Type de pile:	CR2025

## FRANÇAIS

Joint d'étanchéité du compartiment à pile:	Joint thorique 20.0 x 1.0, matériau silicone
Température de fonctionnement:	-10 °C to +40 °C / 14 °F to 104 °F
Matériau de l'émetteur:	Polyamide
Matériau de la ceinture:	Polyurethane/ Polyamide/ Polyester/ Elastane/ Nylon

### Accéléromètre S1

Durée de vie de la pile:	En moyenne 20 heures d'utilisation
Type de pile :	Une pile de type AAA
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Précision :	±3 % et mieux une fois calibré. Valeurs mesurées en conditions normales d'utilisation.

### Capteur de foulée s3

Durée de vie de la pile:	En moyenne 50 heures d'utilisation
Type de pile:	CR2430
Joint d'étanchéité du compartiment à pile:	Joint thorique 25.0 x 1.2, matériau silicone
Température de fonctionnement:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Précision:	±3 % et mieux une fois calibré, valeurs mesurées en conditions normales d'utilisation.

### Polar WebLink utilisant la communication IrDA, Polar ProTrainer 5™

Configurations minimales requises: PC

Windows® 2000/XP (32bit)

Port IrDA compatible (périphérique externe IrDA ou port IR interne)

Pour pouvoir utiliser le logiciel, votre PC doit être équipé d'un processeur Pentium II 200 MHz ou supérieur, d'un moniteur SVGA ou résolution supérieure, d'un disque dur 50 MB minimum et d'un lecteur CD-ROM.

Le cardio Running Polar indique le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice. Il affiche des indicateurs de performance et de conditions environnementales telles que l'altitude et la température. Il mesure aussi la vitesse et la distance en course à pied, grâce à l'accéléromètre S1 ou au capteur de foulée s3. Le capteur s3 lui permet en outre de mesurer la cadence en course à pied. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Le cardio Running Polar ne doit pas être utilisé pour l'obtention de mesures environnementales exigeant une précision professionnelle ou industrielle. En outre, l'appareil ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures lors de la pratique d'activités aériennes ou sous-marines.

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie, etc.	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-mari avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	X				Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum requis pour la natation*.
Water resistant 100m	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine.

\*Ces caractéristiques sont aussi valables pour les émetteurs Polar WearLink 31 et Polar WearLink W.I.N.D. Les émetteurs portent la mention Water resistant 30m.

## 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 batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les ceintures élastiques ni les vêtements

Polar.

- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

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

### CE 0537

Ce produit est conforme aux Directives 93/42/EEC et 1999/5/EC. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html).



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/EC 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/EC 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.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

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

Tous droits réservés. Ce manuel d'utilisation ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole <sup>TM</sup> dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à

l'exception de Windows qui est la marque déposée de Microsoft Corporation.

## Décharge de responsabilité

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

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834.7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882,

FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Autres modèles déposés.

Produit par :  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

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