Polar RCX3

Manuel d'utilisation

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION 4

2. LE SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT COMPLET 5
Composants du cardiofréquencemètre 5
Logiciel d'entraînement 5
Accessoires disponibles 6

3. DÉMARRAGE 7
Réglages de base 7
Fonctions des boutons et structure du menu 7

4. SE PRÉPARER POUR L'ENTRAÎNEMENT 10
Profils sportifs 10
Calibrer le capteur de foulée Polar s3+ 10
Calibration à l'aide de l'assistant de course à pied 10
Régler manuellement le coefficient de calibration 11
Calibrer le capteur en courant une distance connue (calibration à la volée) 11

5. S'ENTRAÎNER 12
Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place 12
Commencer l'entraînement 12
S'entraîner avec Polar ZoneOptimizer 13
Vues d'entraînement 16
Fonctions des boutons pendant l'entraînement 19
Enregistrer un tour 19
Verrouiller une sport zone 19
Mode nocturne 20
Afficher le raccourci 20
Mettre en pause/arrêter l'enregistrement de l'entraînement 20

6. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT 21
Analyser les résultats d'entraînement 21
Effets de l'entraînement 23
Résumés hebdomadaires 25
Cumuls depuis xx.xx.xxxx 25
Supprimer des fichiers 26
Réinitialiser les résumés hebdomadaires 26
Réinitialiser les cumuls 26

7. TRANSFERT DE DONNÉES 27
Transférer des données 27

8. RÉGLAGES 28
Réglages de profil sportif 28
Réglages de course à pied 28
Réglages de cyclisme 28
Réglages autres sports 30
Réglages de FC 30
Réglages d'informations utilisateur 31
Fréquence cardiaque maximale (FCmax) 31
OwnIndex® 31
Réglages généraux 32
Réglages de la montre 32
Raccourci 32
Mode horaire 32

Mode pré-entraînement 32
Mode entraînement 32

9. TEST DE FITNESS POLAR 34
Avant le test 34
Effectuer le test 34
Après le test 35

10. UTILISER UN NOUVEAU CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 37
Utiliser un nouveau capteur de fréquence cardiaque 37
Associer un nouveau capteur de fréquence cardiaque au cardio 37

11. UTILISER UN NOUVEL ACCESSOIRE 38
Associer un nouveau capteur de vitesse avec le cardio 38
Associer un nouveau capteur de cadence avec le cardio 38
Associer un nouveau capteur GPS avec le cardio 39
Associer un nouveau capteur de foulée avec le cardio 39

12. INFORMATIONS GÉNÉRALES 40
Sport zones Polar 40
Variabilité de la fréquence cardiaque 41
Polar ZoneOptimizer 42
Fréquence cardiaque maximale 43
Cadence de course à pied et longueur de foulée 44
Indice de course à pied Polar 44
Fonction de charge d'entraînement Polar 46

13. INFORMATIONS IMPORTANTES 48
Entretenir votre produit 48
Service après-vente 48
Remplacer les piles 48
Remplacer vous-même les piles 49
Mode d'économie d'énergie 50
Durée de vie de la pile du RCX3 50
Précautions d'emploi 50
Interférences pendant l'entraînement 50
Minimiser les risques lors de l'entraînement 51
Caractéristiques techniques 52
Foire aux questions 54
Garantie Internationale Polar 55
Décharge de responsabilité 56

INDEX 58

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.

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

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

Fonctions-clés et intérêts

La **fonction Profil sportif** vous permet de démarrer facilement votre séance d'entraînement. Le RCX3 fournit 4 profils sportifs : un pour la course à pied, deux pour le cyclisme et un pour les autres sports.

La **fonction Sport Zones Polar** vous aide à vous entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez verrouiller votre sport zone cible pour une séance d'entraînement. Lorsque votre fréquence cardiaque sort de la sport zone cible, le RCX3 émet une alarme visuelle et sonore.

En utilisant la **fonction ZoneOptimizer** au début de chaque séance d'entraînement, vous êtes sûr de vous entraîner à la bonne intensité. ZoneOptimizer ajuste les sport zones en fonction de votre état physiologique du moment.

La **fonction Effets de l'entraînement** vous permet de mieux comprendre les effets de votre entraînement en fournissant des commentaires écrits sur vos performances.

La **fonction Charge d'entraînement** sur polarpersonaltrainer.com vous indique de façon pratique et claire sur la vue de calendrier l'intensité de votre séance d'entraînement et quand vous aurez suffisamment récupéré pour la séance suivante. En surveillant en permanence votre charge d'entraînement et votre récupération, vous apprendrez à reconnaître vos limites personnelles, à éviter de vous entraîner de façon trop intensive ou au contraire en deçà de vos possibilités, et à adapter votre programme d'entraînement en fonction de vos objectifs quotidiens et hebdomadaires.

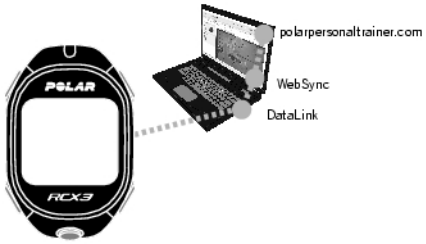
2. LE SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT COMPLET

Composants du cardiofréquencemètre

Le cardio Polar RCX3 fournit toutes les données nécessaires à l'amélioration de vos performances d'entraînement et enregistre ces informations pour analyse ultérieure.
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 capteur de fréquence cardiaque confortable avec émetteur **Polar WearLink® W.I.N.D.** 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.

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. L'unité DataLink se branche sur un port USB de votre ordinateur et détecte votre cardio avec la technologie sans fil W.I.N.D.



Logiciel 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,
- personnaliser l'écran de votre cardio RCX3 par exemple avec votre propre logo
- exporter les données vers d'autres logiciels.

Le logiciel WebSync est disponible en téléchargement sur www.polarpersonaltrainer.com.
*L'unité de transfert de données DataLink en option peut être achetée en tant qu'accessoire.

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 manuellement ou à l'aide de l'unité DataLink, 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.

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

Accessoires disponibles

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

Le **capteur de foulée Polar s3+** en option mesure sans fil la vitesse/l'allure, la distance, la cadence de course et la longueur de foulée.

Le **capteur GPS Polar G5/capteur GPS Polar G3 W.I.N.D.** en option transmet les données relatives à la vitesse/l'allure, la distance et la localisation, ainsi que des renseignements sur le parcours, au RCX3, qui enregistre et affiche ces données pour analyse ultérieure.

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

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

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

3. DÉMARRAGE

Réglages de base

Avant d'utiliser votre cardio 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 cardio en appuyant sur OK. Le message **Sélectionner la langue** apparaît. Sélectionnez

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

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

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

Fonctions des boutons et structure du menu

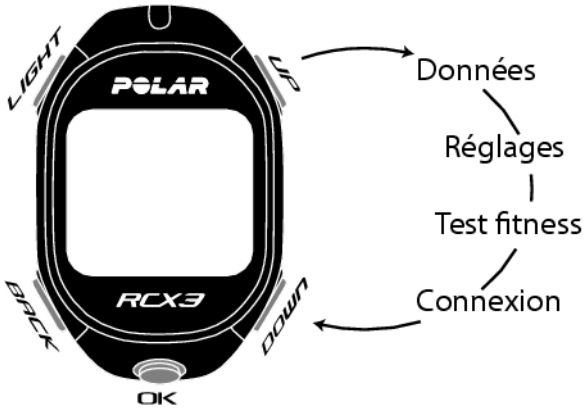
Fonctions des boutons

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

LIGHT (LUMIÈRE)	BACK (RETOUR)	OK	UP (HAUT)	DOWN (BAS)

• Allumer l'écran • Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pour déverrouiller les boutons le cas échéant. • En mode horaire, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour accéder au **RACCOURCI** • En mode pré-entraînement, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour accéder au **RACCOURCI** • En mode entraînement, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour accéder au **RACCOURCI** Pour plus d'informations sur le raccourci, reportez-vous à Raccourci (page ?).	• Quitter le menu • Revenir au niveau précédent • Laisser les réglages inchangés • Annuler les sélections • **Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé** pour revenir au mode horaire depuis n'importe quel mode.	• Confirmer les sélections • Commencer une séance d'entraînement • Réaliser un tour • **Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé** pour activer/désactiver le verrouillage de zone en mode entraînement.	• Se déplacer dans les listes de sélection • Ajuster une valeur sélectionnée • En mode horaire, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour modifier la vue montre.	• Se déplacer dans les listes de sélection • Ajuster une valeur sélectionnée • En mode horaire, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour basculer entre Heure 1/Heure 2.

Structure du menu



Données

Suivi de vos données d'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à Après l'entraînement (page 21).

Réglages

Personnalisez votre cardio et sélectionnez les fonctions nécessaires pour chacun des profils sport en fonction de votre entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages (page 28).

Test de fitness

Afin de vous entraîner de façon appropriée et pour suivre votre progression, il est important que vous connaissiez votre niveau de forme actuel. Le Test de fitness Polar permet de mesurer facilement et rapidement votre forme cardiovasculaire et votre capacité aérobie. Ce test est réalisé au repos et donne une valeur appelée OwnIndex. La valeur OwnIndex est comparable à la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), une mesure de capacité aérobie couramment utilisée. Pour plus d'informations, reportez-vous à Test de fitness Polar (page 34).

Connexion

Pour un suivi à long terme, stockez tous vos fichiers d'entraînement sur le service Web polarpersonaltrainer.com. Vous pouvez ainsi consulter toutes les données vous concernant afin de mieux comprendre votre entraînement. L'unité de transfert de données Polar DataLink et le logiciel WebSync facilitent le transfert des fichiers d'entraînement vers le service Web. Pour plus d'informations, reportez-vous à Transfert de données (page 27)

4. SE PRÉPARER POUR L'ENTRAÎNEMENT

Profils sportifs

Le cardio Polar RCX3 fournit 4 profils sportifs : un pour la course à pied, deux pour le cyclisme et un pour les autres sports.

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

Lorsque vous activez un capteur en option (capteur de foulée s3+, capteur GPS G5/G3, capteur de vitesse CS W.I.N.D. ou capteur de cadence CS W.I.N.D.) pour la première fois, vous devez l'associer au cardio. Pour plus d'informations sur les réglages de profil sportif et l'association d'un capteur au cardio, reportez-vous à Réglages de profil sportif (page 28) et Utiliser un nouvel accessoire (page 38).

Calibrer le capteur de foulée Polar s3+

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

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

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

Avant la calibration, le capteur de foulée doit être associé au cardio. Pour plus d'informations sur l'association du capteur de foulée et du cardio, reportez-vous à Utiliser un nouvel accessoire (page 38).

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

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

1. **MENU** > **Réglages** > **Profils sportifs** > **Course à pied** > **Calibration capteur foulée** > **En courant**. Le message **Régler la distance** apparaît.
2. Réglez la distance que vous souhaitez courir pour calibrer le capteur de foulée (la distance de calibration minimale est de 400 mètres/0,3 miles). Appuyez sur OK. Le message **Ne bougez pas pendant rech. capteur** apparaît.
3. Le message **Appuyez sur OK et courez xx.x km/mi**. Sur la ligne de départ, appuyez sur OK et commencez à courir ; pour cela, faites le premier pas avec votre pied équipé du capteur et courez la distance préréglée à allure régulière.
4. Le message **Appuyez sur OK après xx.x km/mi** apparaît. Arrêtez-vous exactement sur la ligne d'arrivée de la distance préréglée et appuyez sur OK.
5. Une fois la calibration terminée, le message **Calibré sur x.xxx** apparaît. Le nouveau coefficient de calibration est utilisé. Le message **Poursuivre l'enreg. ?** apparaît. Si vous souhaitez poursuivre l'enregistrement de la séance d'entraînement, sélectionnez **Oui**. Sinon, sélectionnez **Non**.
6. Pour annuler la calibration, appuyez sur RETOUR ; le message **Calibration annulée** apparaît.
   Si la calibration échoue, le message **Échec de la calibration** apparaît. Si vous annulez la calibration en appuyant sur RETOUR, le message **Calibration annulée** apparaît. Si la calibration échoue, réessayez.

Régler manuellement le coefficient de calibration

Le coefficient de calibration est calculé comme le rapport entre la distance réelle et la distance non calibrée. Exemple : vous courez 1 200 m et le cardio affiche une distance de 1 180 m ; le coefficient de calibration est de 1. Calculez le nouveau coefficient de calibration comme suit : 1.000*1200/1180 = 1.017. La plage de mesure du coefficient va de 0,5 à 1,5.

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

1. **Réglages** > **Profils sportifs** > **Course à pied** > **Capteur de foulée** > **Régler le coefficient**.
2. Réglez le coefficient. Le message **Calibré sur x.xx** apparaît.

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

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

Avant la calibration, le capteur de foulée doit être associé au cardio. Pour plus d'informations sur l'association du capteur de foulée et du cardio, reportez-vous à *Utiliser un nouvel accessoire (page 38).*

Régler dist. tour correcte

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

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

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

Régler dist. correcte

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

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

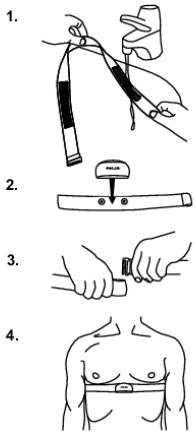
Pendant l'entraînement, il est également possible de régler manuellement le coefficient de calibration. Appuyez sur le bouton LUMIÈRE et maintenez-le enfoncé pour accéder au **Raccourci**. Sélectionnez **Calibrer capteur foulée** > **Régler le coefficient**.

5. S'ENTRAÎNER

Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place

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

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture sous l'eau courante.
2. Fixez le connecteur à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez 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.



Après chaque utilisation, détachez le connecteur de la ceinture pour optimiser la durée de vie de la pile. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile. Pour obtenir des instructions de lavage plus détaillées, reportez-vous à Informations importantes (page 48).

Vous trouverez des instructions de lavage détaillées dans Informations importantes.

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

Commencer l'entraînement

Mettez le capteur de fréquence cardiaque en place et installez un capteur en option* comme indiqué dans le manuel d'utilisation du capteur. Si vous utilisez un capteur de vitesse, de cadence, GPS ou de foulée pour la première fois, reportez-vous à Utiliser un nouvel accessoire (page 38). Concernant les réglages de profil sportif, reportez-vous à Réglages de profil sportif (page 28). Pour utiliser la fonction Polar ZoneOptimizer pour votre séance d'entraînement, reportez-vous à S'entraîner avec Polar ZoneOptimizer (page 13).

1. Commencez votre séance d'entraînement en appuyant sur OK. Le cardio passe en mode pré-entraînement.
   Le profil sportif affiché en premier dans la liste correspond au sport utilisé précédemment dans une séance d'entraînement.
   Pour changer de profil sportif pour la séance d'entraînement, parcourez la liste avec HAUT/BAS.

2. Pour modifier les réglages de profil sportif ou de fréquence cardiaque avant de démarrer l'enregistrement de l'entraînement (en mode pré-entraînement), appuyez sur le bouton LUMIÈRE et maintenez-le enfoncé pour accéder au **RACCOURCI**. Pour plus d'informations, reportez-vous à Raccourci (page 32). Pour revenir au mode pré-entraînement, appuyez sur RETOUR.

3. Si vous avez activé un capteur en option pour le profil sportif, le cardio recherche automatiquement le signal.

4. La coche indique que le signal a été détecté. Si le cardio ne détecte pas le signal, l'écran affiche un triangle avec un point d'exclamation.

   N'utilisez pas le rétro-éclairage pendant la recherche des capteurs. La recherche des capteurs ne fonctionne pas lorsque le rétro-éclairage est allumé.

5. Une fois que le cardio a détecté tous les signaux, appuyez sur OK. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.
   Pendant l'enregistrement de l'entraînement, vous pouvez changer de vue en parcourant la liste avec les boutons HAUT/BAS. Pour modifier les réglages sans arrêter l'enregistrement de l'entraînement, appuyez sur le bouton LUMIÈRE et maintenez-le enfoncé pour accéder au RACCOURCI. Pour plus d'informations, reportez-vous à Raccourci (page 32).

*Parmi les capteurs en option, citons le capteur de foulée Polar s3+, le capteur GPS Polar G5/capteur GPS Polar G3 W.I.N.D., le capteur de vitesse Polar CS W.I.N.D. ou le capteur de cadence Polar CS W.I.N.D.

S'entraîner avec Polar ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer est une fonction d'entraînement intelligente qui fournit des sport zones optimisées personnelles pour chacune de vos séances d'entraînement aérobie. Elle lit la variabilité de votre fréquence cardiaque au début de chaque séance d'entraînement afin de déterminer dans quelle mesure votre corps est prêt pour l'entraînement. Elle ajuste ensuite les limites de fréquence cardiaque en conséquence afin que vous tiriez le maximum d'effets de votre entraînement au quotidien.

La fonction ZoneOptimizer est conçue pour être utilisée par des personnes en bonne santé. Selon l'état de santé, la fonction ZoneOptimizer peut fournir des objectifs d'intensité inférieure ou rétablir les zones de fréquence cardiaque par défaut. Ceci peut se produire en cas de tension artérielle élevée et d'arythmie. Certains médicaments peuvent également avoir un impact sur la détermination.

Comment fonctionne Polar ZoneOptimizer ?

Vous savez que vous pouvez parfois vous entraîner de façon intense en maintenant l'effort sur la durée, tout comme certains jours la même intensité vous épuise complètement. Votre état physiologique peut en effet varier d'un jour à l'autre. Tant que votre corps n'a pas récupéré, vous ne pouvez pas vous entraîner de façon aussi intensive qu'un autre jour où votre corps est plus reposé.

La variabilité de votre fréquence cardiaque reflète l'état physiologique de votre corps. La fonction

ZoneOptimizer étant basée sur cette variabilité, elle peut vous indiquer ce que votre corps est prêt à accomplir simplement en écoutant votre cœur. Au début d'un exercice, une fois la détermination ZoneOptimizer effectuée, vous obtenez une recommandation de limites de fréquence cardiaque pour chaque sport zone. Pour plus d'informations sur les sport zones, reportez-vous à Sport zones Polar (page ?).

ZoneOptimizer ajuste les limites de vos zones de fréquence cardiaque en fonction de l'état de votre corps. Une variation de fréquence cardiaque importante indique que l'état physiologique de votre corps est bon et que vous pouvez travailler à une intensité supérieure. ZoneOptimizer le sait et vous suggère de vous entraîner avec des limites de fréquence cardiaque plus élevées. Tant que votre corps n'a pas récupéré, la variation de votre fréquence cardiaque est faible et les limites de zone de fréquence cardiaque sont abaissées. Ainsi, un jour ZoneOptimizer indique qu'un entraînement à faible intensité pour vous se situe entre 114 et 133 battements per minute (bpm), tandis qu'un autre jour, où vous n'avez pas suffisamment récupéré, les limites d'entraînement de faible intensité sont abaissées à 111-129 bpm. La fonction ZoneOptimizer vous permet de toujours vous entraîner à l'intensité appropriée afin d'obtenir les meilleurs effets possibles.

Elle fournit également des commentaires sur votre état physiologique quotidien (bon/normal/faible) en comparant la quantité de variabilité de fréquence cardiaque actuelle avec les mesures antérieures. Grâce à ZoneOptimizer, vous pouvez estimer votre état physiologique du jour selon la vitesse et la facilité avec lesquelles vous parvenez à réaliser l'entraînement aux fréquences cardiaques recommandées.

Commencer une séance d'entraînement avec Polar ZoneOptimizer

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

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

Pour commencer la séance d'entraînement avec ZoneOptimizer, appuyez sur OK. L'apparition de la courbe ECG dans l'angle supérieur droit de l'écran indique que la mesure de fréquence cardiaque et la fonction ZoneOptimizer sont activées. Sélectionnez le profil sportif à utiliser pour votre séance d'entraînement via HAUT/BAS et appuyez sur OK pour commencer l'entraînement.

Phase 1. Préparation pour la séance d'entraînement : variabilité de fréquence cardiaque élevée.

1. La détermination de ZoneOptimizer commence. **Commencez par amener doucement votre fréquence cardiaque à 100 bpm. Restez au moins 2 minutes au-dessus de 70 bpm, mais en dessous de 100 bpm.**
   Pour ce faire, restez immobile ou entraînez-vous à très faible intensité (en marchant lentement par exemple).
   Du fait de l'importante variabilité de fréquence cardiaque au cours de cette phase, il est facile de détecter les modifications quotidiennes.
   L'alarme retentit une fois la première partie de la détermination terminée.

Phase 2. Échauffement : la fréquence cardiaque augmente lentement et la variabilité de fréquence cardiaque diminue.

2. **Poursuivez l'entraînement à faible intensité. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque et maintenez-la entre 100 et 130 bpm pendant 2 minutes.**
   Pour cela, marchez par exemple d'un bon pas ou pédalez/courez à faible intensité pendant l'échauffement.

Au cours de cette phase, la variabilité de fréquence cardiaque commence à baisser et le corps se prépare pour des intensités supérieures. L'alarme retentit une fois la deuxième partie de la détermination de ZoneOptimizer terminée.

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

Phase 3. Disparition de la variabilité de fréquence cardiaque

3. **Portez progressivement votre fréquence cardiaque au-delà de 130 bpm (ou 75 % de votre FCmax) et maintenez-la à ce niveau.**
   Il s'agit de la phase de l'entraînement où la variabilité de fréquence cardiaque reste à un niveau très bas, voire même disparaît. Toutes les limites de zone de fréquence cardiaque sont ajustées lorsque la variation de votre fréquence cardiaque disparaît. La dernière phase dure au maximum 6 minutes, et vous devez rester à plus de 130 bpm pendant au moins 30 secondes ou jusqu'à ce que la variation de votre fréquence cardiaque ne puisse plus être détectée.
   L'alarme retentit une fois la troisième et dernière partie de la détermination terminée.

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

- **Sport zones (zones fréqu. cardiaque) par défaut utilisées.** La détermination a échoué. Les limites de (fréquence cardiaque) sport zone Polar seront utilisées.
- **Sport zones optimisées. Zones fréqu. cardiaque élevée.** Les limites ont été augmentées par rapport à vos limites ZoneOptimizer moyennes. Vous devez peut-être envisager une séance d'entraînement d'intensité élevée aujourd'hui.
- **Sport zones optimisées. Zones fréqu. cardiaque normale.** Les limites ont été augmentées ou diminuées seulement légèrement par rapport à vos limites ZoneOptimizer moyennes. Vous pouvez vous entraîner normalement.
- **Sport zones optimisées. Zones fréqu. cardiaque faible.** Les limites ont été abaissées par rapport à vos limites ZoneOptimizer moyennes.

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

Notez que vous devez consacrer au moins 2 minutes aux phases 1 et 2. La dernière phase dure au maximum 6 minutes, et vous devez rester à plus de 130 bpm pendant au moins 30 secondes ou jusqu'à ce que la variation de votre fréquence cardiaque ne puisse plus être détectée.

Si vous utilisez ZoneOptimizer moins d'une heure après votre dernière utilisation, notez que les sport zones recommandées peuvent être légèrement faussées car votre corps est encore en train de récupérer de

l'entraînement précédent et que la variabilité de fréquence cardiaque utilisée par ZoneOptimizer redevient normale plus lentement que la fréquence cardiaque.

Vues d'entraînement

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

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

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

Capteur de fréquence cardiaque		**Capteur de fréquence cardiaque** **Capteur de foulée s3+**		**Capteur de fréquence cardiaque** **Capteur GPS G5/G3**	
	FRÉQ. CARD. Fréquence cardiaque Durée du tour Durée		**FRÉQ. CARD.** Fréquence cardiaque Allure/vitesse Distance		**FRÉQ. CARD.** Fréquence cardiaque Allure/vitesse Distance
	ZONEPOINTER ZonePointer Durée dans la zone Durée		**ALLURE/VITESSE** Allure/vitesse Distance Durée		**ALLURE/VITESSE** Allure/vitesse Distance Durée
	CALORIES Calories Heure du jour Durée		**ZONEPOINTER** ZonePointer Durée dans la zone Durée		**ZONEPOINTER** ZonePointer Durée dans la zone Durée
	SPORT ZONES Durée dans chaque zone		**DURÉE TOUR 01** Durée du tour Fréquence cardiaque Distance tour		**DURÉE TOUR 01** Durée du tour Fréquence cardiaque Distance tour
			ALLURE/VITESSE MOY. Allure/vitesse moyenne Calories Heure du jour		**ALLURE/VITESSE MOY.** Allure/vitesse moyenne Calories Heure du jour

			SPORT ZONES Durée dans chaque zone		**SPORT ZONES** Durée dans chaque zone

Capteur de fréquence cardiaque **Capteur de vitesse CS W.I.N.D.**		**Capteur de fréquence cardiaque** **Capteur de cadence CS W.I.N.D.**		**Capteur de fréquence cardiaque** **Capteur de cadence CS W.I.N.D.** **Capteur de vitesse CS W.I.N.D. ou capteur GPS G5/G3**	
	FRÉQ. CARD. Fréquence cardiaque Vitesse/Allure Distance		**FRÉQ. CARD.** Fréquence cardiaque Cadence Durée		**FRÉQ. CARD.** Fréquence cardiaque Vitesse/Allure Distance
	VITESSE/ALLURE Vitesse/allure Distance Durée		**CADENCE** Cadence Durée tour Durée		**VITESSE/ALLURE** Vitesse/allure Distance Durée
	ZONEPOINTER ZonePointer Durée dans la zone Durée		**ZONEPOINTER** ZonePointer Cadence Durée		**ZONEPOINTER** ZonePointer Durée dans la zone Durée
	DURÉE TOUR 01 Durée du tour Fréquence cardiaque Distance tour		**CADENCE** Cadence Heure du jour Calories		**DURÉE TOUR 01** Durée du tour Fréquence cardiaque Distance tour
	VITESSE/ALLURE MOY. Vitesse/allure moyenne Calories Heure du jour		**SPORT ZONES** Durée dans chaque zone		**VITESSE/ALLURE MOY.** Vitesse/allure moyenne Calories Heure du jour
	SPORT ZONES Durée dans chaque zone				**CADENCE** Cadence Vitesse/Allure Fréquence cardiaque

					SPORT ZONES Durée dans chaque zone

Symboles à l'écran	Explication
CAD	**Cadence** Vitesse à laquelle vous tournez les manivelles de pédalier de votre vélo
	Calories Calories dépensées jusque là. Le cumul des calories commence lorsque votre fréquence cardiaque est affichée.
A B	**Distance** Distance cumulée
	Durée Durée totale de la séance d'entraînement jusque là
	Fréquence cardiaque Votre fréquence cardiaque actuelle
A B LAP	**Distance tour** Distance de tour manuelle
LAP 23	**Durée du tour** Numéro et durée manuels du tour
G	**Allure** Allure actuelle (min/km ou min/mi)
	Vitesse

Vitesse actuelle (km/h ou mph)

Vous pouvez sélectionner la vue Vitesse dans les réglages de profil sportif. Pour obtenir des instructions, reportez-vous à Réglages de profil sportif (page 28).

ZonePointer

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

Durée dans la zone

Temps passé dans la zone cible

Heure du jour

Fonctions des boutons pendant l'entraînement

Enregistrer un tour

Appuyez sur OK pour enregistrer un tour. L'écran indique :
Nombre de tours
Fréquence cardiaque moyenne du tour
Durée du tour

Si un capteur de vitesse est activé, les indications suivantes apparaissent également :
Nombre de tours
Vitesse/allure moyenne du tour
Distance du tour

Verrouiller une sport zone

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

Pour verrouiller/déverrouiller la sport zone, appuyez sur le bouton OK et maintenez-le enfoncé.

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

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

Mode nocturne

Le cardio RCX3 comporte une fonction Mode nocturne. Appuyez une fois sur le bouton LUMIÈRE en mode pré-entraînement, en mode d'enregistrement d'entraînement ou en mode pause. Le rétro-éclairage est activé chaque fois que vous appuyez sur n'importe quel bouton.

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

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

Afficher le raccourci

Appuyez sur le bouton LUMIÈRE et maintenez-le enfoncé. Le **RACCOURCI** apparaît. Vous pouvez modifier certains réglages sans mettre l'enregistrement de l'entraînement en pause. Pour plus d'informations, reportez-vous à Raccourci (page 32).

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

1. Pour mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement, appuyez une fois sur RETOUR. Pour poursuivre l'enregistrement de l'entraînement, appuyez sur OK.
2. Pour arrêter complètement l'enregistrement, appuyez deux fois sur RETOUR. Le récapitulatif suivant des informations relatives à votre entraînement apparaît.
   - Des commentaires texte tels que **Entraînement régulier+** apparaissent si vous vous êtes entraîné au moins 10 minutes dans les sport zones au total. Consultez ces commentaires plus en détails dans **Fichiers entr.** Pour plus d'informations, reportez-vous à Après l'entraînement (page 21)
   - **Durée** et **Calories**
   - **FC moyenne** et **FC maximale**
   - **Sport zones** (Durée dans chaque zone)
   - **Allure moyenne** et **Allure maximale** ou **Vitesse moy.** et **Vitesse max.** (capteur GPS G5/G3 ou capteur de foulée s3+ ou capteur de vitesse CS requis)
   - **Distance** (capteur GPS G5/G3 ou capteur de foulée s3+ ou capteur de vitesse CS requis) et **Indice de course à pied** (capteur de foulée s3+ ou capteur GPS G5/G3 requis)

Prenez soin de votre capteur de fréquence cardiaque après l'entraînement. Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. Lavez régulièrement la ceinture en machine à 40 °C, au minimum toutes les 5 utilisations. Pour obtenir des instructions d'entretien complètes, reportez-vous à Entretenir votre produit (page 48).

6. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Analyser les résultats d'entraînement

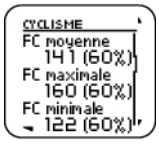
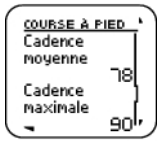
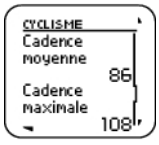
Le RCX3 enregistre vos données d'entraînement dans **Fichiers entr.** si la séance d'entraînement a duré au moins une minute.

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

Pour une analyse plus approfondie, transférez les données vers polarpersonaltrainer.com avec l'unité de transfert de données DataLink et le logiciel WebSync. Le service Web propose différentes options d'analyse des données.

Dans **Fichiers entr.**, parcourez la liste avec les boutons HAUT/BAS pour sélectionner le fichier à consulter, puis appuyez sur OK.

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

VUES DE FICHIER D'ENTRAÎNEMENT		INFORMATIONS AFFICHÉES
		Des commentaires texte sur vos performances tels que **Entraînement régulier+** sont affichés si vous vous êtes entraîné au moins 10 minutes dans les sport zones au total. Pour consulter les effets de l'entraînement, sélectionnez **Détails supp.** en appuyant sur OK.
		Heure début **Durée** **Distance** (visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+, capteur GPS G5/G3 ou capteur de vitesse CS)
		**FC moyenne** **FC maximale** **FC minimale** (visible en cas d'utilisation du capteur de fréquence cardiaque)
		Calories **% brûlure graisse cal.** (visible en cas d'utilisation du capteur de fréquence cardiaque)
		Allure moy./Vitesse moy. **Allure max./Vitesse max.** (visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+, du capteur GPS G5/G3 ou du capteur de vitesse CS)
		**Cadence moyenne** **Cadence maximale** (visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+ ou du capteur de cadence cycle)

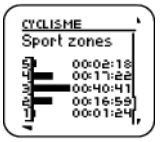
<table>
<tr><td colspan="2">
</td><td colspan="2">Indice de course à pied

(visible en cas d'utilisation du capteur GPS G5/G3)</td></tr>
<tr><td colspan="2">
</td><td colspan="2">Long. foulée moyenne

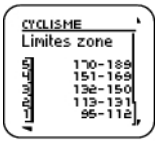
Indice de course à pied

(visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+)</td></tr>
<tr><td colspan="2">
</td><td colspan="2">Vélo utilisé

Durée de la séance

(visible si le fichier d'entraînement correspond au sport Cyclisme)</td></tr>
<tr><td>
</td><td> 
</td><td colspan="2">Sport zones

Durée dans chaque zone

(visible en cas d'utilisation du capteur de fréquence cardiaque)</td></tr>
<tr><td>
</td><td> 
</td><td colspan="2">Limites de zone

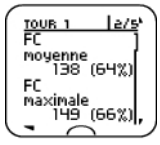
(visible en cas d'utilisation de la fonction ZoneOptimizer et du capteur de fréquence cardiaque.</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td><td colspan="2">Tours/Tours auto. (nombre de tours)

Meilleur tour

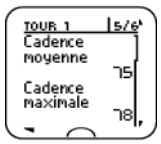
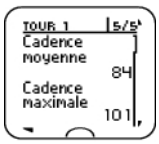
Tour moyen</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">Pour consulter des informations détaillées sur les tours, sélectionnez Détails supp. en appuyant sur OK.</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>
</td><td>
</td><td>Les informations suivantes sur TOUR 1/TOUR A. 1 sont affichées :

Durée du tour

Temps intermédiaire</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">Vous pouvez parcourir les tours via HAUT/BAS.

Pour parcourir les informations suivantes sur un tour donné, appuyez sur OK.</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>
</td><td> 
</td><td>FC moyenne

FC maximale</td></tr>
</table>

			Allure moy./Vitesse moy. **Allure max./Vitesse max.** (visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+, du capteur GPS G5/G3 ou du capteur de vitesse CS)
			Distance tour **Distance intermédiaire** (visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+, capteur GPS G5/G3 ou capteur de vitesse CS)
			**Cadence moyenne** **Cadence maximale** (visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+ ou du capteur de cadence CS)
			Long. foulée moyenne (visible en cas d'utilisation du capteur de foulée s3+)

Effets de l'entraînement

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

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

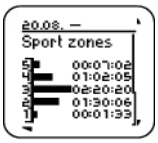
Commentaire	Effets de l'entraînement
Entraînement maximum+	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse de sprint et le système nerveux de vos muscles, pour plus d'efficacité. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.

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

Commentaire	Effets de l'entraînement
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récup.	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

Résumés hebdomadaires

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

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

Cumuls depuis xx.xx.xxxx

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

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

Supprimer des fichiers

La mémoire de fichiers d'entraînement est pleine une fois le temps d'enregistrement maximal ou le nombre maximal de fichiers atteint. Pour plus d'informations sur les valeurs limites, reportez-vous à Caractéristiques techniques (page 52).

Une fois la mémoire de fichiers d'entraînement pleine, le fichier d'entraînement le plus ancien est écrasé par le plus récent. Pour enregistrer le fichier d'entraînement sur une plus longue période, transférez-le vers le service Web Polar sur www.polarpersonaltrainer.com. Pour plus d'informations, reportez-vous à Transfert de données (page 27).

Pour supprimer un fichier d'entraînement :

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

Pour supprimer tous les fichiers :

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

Réinitialiser les résumés hebdomadaires

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

Réinitialiser les cumuls

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

7. TRANSFERT DE DONNÉES

Transférer des données

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

Configurer votre ordinateur pour la transmission de données

1. Enregistrez-vous sur polarpersonaltrainer.com
2. Téléchargez le logiciel Polar WebSync sur polarpersonaltrainer.com et installez-le sur votre ordinateur.
3. Double-cliquez sur l'icône WebSync dans la barre des tâches/barre de menu pour démarrer le logiciel. La fenêtre de bienvenue s'ouvre. Si vous souhaitez transférer les données d'entraînement, sélectionnez **Synchroniser**. Sélectionnez **Cardiofréquencemètre** si vous souhaitez vous connecter à votre cardio, modifier les réglages et les transférer vers votre cardio.
4. Branchez l'unité de transfert de données DataLink sur le port USB de l'ordinateur. Lorsqu'elle est correctement connectée, l'unité DataLink clignote en rouge. La distance maximale entre l'unité DataLink et le cardio est de 3 m.

Retirez la ceinture du capteur de fréquence cardiaque de votre poitrine avant le transfert de données.

Connecter votre cardio

5. Sélectionnez **MENU** > **Connexion** > **Lancer la synchro.** > OK. Si vous choisissez **Synchroniser** dans WebSync, les données d'entraînement sont synchronisées avec le service Web polarpersonaltrainer.com via WebSync. Si vous choisissez **Cardiofréquencemètre** dans WebSync, vous pouvez vous connecter à WebSync, modifier les réglages et les transférer vers votre cardio.
   Suivez le processus de transfert de données et les instructions de téléchargement des données du logiciel WebSync sur l'écran de votre ordinateur.

Réglages de connexion dans votre cardio

1. **Supprimer les appairages ?** : Votre cardio et WebSync sont associés lors de la première synchronisation, ce qui signifie que l'identifiant de votre cardio est stocké dans la mémoire WebSync. Sélectionnez **OUI** ou **NON**. Si vous sélectionnez **OUI**, l'association du cardio et de l'ordinateur est supprimée.
2. **AutoSync** : Sélectionnez **AutoSync** > **Régler AutoSync** (synchronisation automatique) > **Activer** ou **Désactiver**. Si vous sélectionnez **Activer**, la synchronisation démarre automatiquement lorsque vous vous approchez de votre ordinateur.

Par défaut, la fonction AutoSync est désactivée.

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

8. RÉGLAGES

Réglages de profil sportif

Quatre profils sportifs différents sont réglés par défaut dans le cardio Polar RCX3.

Pour modifier les réglages de profil sportif, sélectionnez **MENU** > **Réglages** > **Profils sportifs**.

Réglages de course à pied

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

- **Sons d'entr.** : sélectionnez **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- **Capteur de FC** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau** .
- **Capteur GPS** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau** .
- **Capteur de foulée** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau** .
- **Calibration capteur foulée** : sélectionnez **Calibrer** > **En courant** ou **Régler le coefficient**. Pour plus d'informations sur la calibration, reportez-vous à Calibrer le capteur de foulée Polar s3+ (page 10).

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

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

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

Pour plus d'informations sur l'association d'un nouveau capteur avec le cardio, reportez-vous à Utiliser un nouvel accessoire (page 38).

Réglages de cyclisme

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

- **Sons d'entr.** : sélectionnez **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- **Capteur de FC** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau** .
- **Capteur GPS** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau** .
- **Réglages du vélo 1** Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages du vélo.
- **Vue de vitesse** : sélectionnez **Kilomètres à l'heure** ou **Minutes par kilomètre**. Si vous avez choisi les unités impériales, sélectionnez **Milles à l'heure** ou **Minutes par mille**.
- La fonction **Tour automatique** est désactivée par défaut. Appuyez sur OK. Le message **Régler la distance** s'affiche. Réglez la distance en kilomètres ou en milles, puis confirmez via OK. Le message **Tour auto réglé sur x.x km** apparaît. Vous pouvez ensuite choisir de régler la fonction Tour automatique sur **Désactiver** ou **Activer**.

- **Afficher mode pré-entraîn. ?** Si vous sélectionnez **OUI**, le message **Sport affiché mode pré-entraînement** apparaît. Le sport est visible dans la liste des sports en mode pré-entraînement lorsque vous appuyez sur OK en mode horaire. Si vous sélectionnez **Non**, le message **Sport non affiché mode pré-entraîn.** s'affiche.
- **Numérotation vues d'entr.** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous réglez **Numérotation vues d'entr.** sur **Activer**, le numéro de la vue d'entraînement apparaît pendant quelques secondes lorsque vous parcourez les vues d'entraînement via HAUT/BAS.
- **Vue d'entraînement** : sélectionnez **3 lignes** ou **2 lignes**. Les informations relatives à l'entraînement sont affichées sur 2 ou 3 lignes selon votre sélection.

Réglages du vélo

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

- **Capteur de vitesse** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau**.
- **Taille de roue** : Régler la taille de roue sur xxxx mm. Pour plus d'informations sur la mesure de la taille de roue, reportez-vous à Mesurer la taille de roue.
- **Capteur de cadence** : sélectionnez **Activer**, **Désactiver** ou **Rechercher nouveau**.
- **Départ automatique** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous sélectionnez **Activer**, le message **Capteur de vitesse pour vélo requis**, **Activer le capteur de vitesse OUI/NON** apparaît. Si vous sélectionnez **OUI**, le message **Départ auto. activé** s'affiche. Si vous sélectionnez **NON**, le message **Activation annulée** apparaît.

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

Pour plus d'informations sur l'association d'un nouveau capteur avec le cardio, reportez-vous à Utiliser un nouvel accessoire (page 38).

Mesurer la taille de roue

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

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

Méthode 1

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

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
25-559	26 x 1	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

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

Méthode 2

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

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

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

Réglages autres sports

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

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

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

Pour plus d'informations sur l'association d'un nouveau capteur avec le cardio, reportez-vous à Utiliser un nouvel accessoire (page 38).

Réglages de FC

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

- **ZoneOptimizer** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiverf**.
- **Vue de FC** : sélectionnez **Battements par minute**(BPM) ou **Pourcentage valeur max.** (% valeur max.).
- **Verr. zone FC** : sélectionnez **Verr. zone FC DÉSACTIVÉ**, ou verrouillez l'une des zones en sélectionnant **Zone 1**, **Zone 2**, **Zone 3**, **Zone 4** ou **Zone 5**. Le message **Zone X verrouillée** apparaît.

- **Sport zones** : réglez les limites de FC des zones 1, 2, 3, 4 et 5. Pour plus d'informations sur les sport zones, reportez-vous à Sport zones Polar (page 40).
  Avant de modifier les limites de zone, vous devez désactiver la fonction ZoneOptimizer. Le message **Modifiez zones en désactiv. ZoneOptimizer** apparaît. **Désactiver ZoneOptimizer ? OUI/NON ?** Sélectionnez **OUI**. Le message **ZoneOptimizer désactivé** apparaît. ous pouvez commencer à modifier les limites de zone.

Réglages d'informations utilisateur

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

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

- **Poids** : Réglez votre poids en kilogrammes (kg) ou en livres (lb).
- **Taille** : Réglez votre taille en centimètres (cm) ou en pieds et pouces (si vous avez choisi les unités impériales)
- **Date de naissance** : Réglez votre date de naissance. L'ordre dans lequel vous définissez les réglages de date dépend du mode horaire choisi (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).
- **Sexe** : Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
- **Niveau d'activité** : sélectionnez **Faible (0-1 h / semaine)**, **Modéré (1-3h / semaine)**, **Élevé (3-5 h / semaine)** ou **Intense (5+ h /semaine)**
  Le niveau d'activité est une évaluation de votre niveau d'activité physique à long terme. Sélectionnez l'alternative qui décrit le mieux la quantité globale et l'intensité de votre activité physique au cours des trois derniers mois.
  - **Intense (5+ h /semaine)** : Vous pratiquez un exercice physique intense au moins 5 fois par semaine ou vous vous entraînez afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.
  - **Élevé (3-5 h / semaine)** : Vous pratiquez un exercice physique intense au moins 3 fois par semaine ; p. ex., vous courez 20 à 50 km/12 à 31 miles par semaine ou vous consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
  - **Modéré (1-3h / semaine)** : Vous pratiquez régulièrement des sports récréatifs ; p. ex. vous courez 5 à 10 km ou 3 à 6 miles par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable, ou votre emploi requiert une modeste activité physique.
  - **Faible (0-1 h / semaine)** : Vous ne pratiquez pas régulièrement un sport récréatif programmé ou une activité physique intense ; p. ex., vous marchez uniquement pour le plaisir ou pratiquez seulement occasionnellement un exercice suffisamment intense pour rendre la respiration difficile ou vous faire transpirer. Dans le cardio, ces valeurs sont utilisées pour calculer votre dépense énergétique.
- **FC maximale** : Réglez votre fréquence cardiaque maximale si vous connaissez sa valeur actuelle mesurée en laboratoire. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale basée sur l'âge (220-âge) est affichée comme réglage par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois. Pour plus d'informations, reportez-vous à Fréquence cardiaque maximale (FC_{max}).
- **OwnIndex**(VO_{2max}) : Réglez votre OwnIndex (valeur VO_{2max}). Pour plus d'informations, reportez-vous à OwnIndex.

Fréquence cardiaque maximale (FC_{max})

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

OwnIndex®

La valeur Polar OwnIndex, résultat du Test de fitness Polar (page 34), prévoit votre consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}). Elle se situe généralement entre 20 et 95, et est comparable à la valeur VO_{2max}, couramment utilisée pour évaluer la capacité aérobie. Votre niveau à long terme d'activité physique, votre fréquence cardiaque, votre variabilité de fréquence cardiaque au repos, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids corporel influencent tous votre OwnIndex. Plus votre valeur OwnIndex est

élevée, meilleure est votre capacité aérobie.

Réglages généraux

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

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

Réglages de la montre

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

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

Raccourci

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

Mode horaire

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

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

Mode pré-entraînement

Appuyez sur OK en mode horaire pour accéder au mode pré-entraînement. En mode pré-entraînement, appuyez sur le bouton LUMIÈRE et maintenez-le enfoncé pour accéder au **Raccourci**.

- Modifiez les réglages de profil sportif actuels. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de profil sportif (page 28).
- Modifiez les réglages de fréquence cardiaque. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de FC (page 30).

Mode entraînement

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

- Sélectionnez **Verrouiller les boutons** , puis appuyez sur **OK**. Pour déverrouiller les boutons, appuyez à nouveau sur le bouton **LUMIÈRE** et maintenez-le enfoncé. Le message **Boutons déverrouillés** apparaît.
- Sélectionnez **Rechercher le capteur** ; le cardio commence à rechercher le capteur manquant.

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

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

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

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

Cette sélection est disponible uniquement en présence d'informations relatives à la vitesse, c'est-à-dire si le capteur de vitesse CS, le capteur de foulée s3+ ou le capteur GPS G5/G3 en option a été activé pour le profil sportif.

- Sélectionnez **Infos GPS** pour voir les coordonnées de votre localisation et le nombre de satellites visibles. Le capteur GPS en option est requis.
- Sélectionnez **Limites zone** si vous souhaitez voir les limites de fréquence cardiaque de sport zone.

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

9. TEST DE FITNESS POLAR

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

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

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

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

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

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

Avant le test

Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place

Pour plus d'informations, reportez-vous à Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place (page 12)

Entrer les informations utilisateur

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

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

Effectuer le test

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

La barre de progression indique que le test est en cours. Restez détendu, et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes.

Si vous n'avez pas réglé votre niveau d'activité physique à long terme dans les réglages d'informations utilisateur, le message **Régler le niveau d'activité des 3 derniers mois** apparaît. Sélectionnez **Intense**, **Élevé**, **Modéré** ou **Faible**. Pour plus d'informations sur les niveaux d'activité, reportez-vous à Réglages d'informations utilisateur (page 31).

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

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

Mettre à jour VO_{2max} ?

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

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

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

Après le test

Classes de niveau de fitness

Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Faible	Modéré	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Modéré	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Modéré	Bon	Très bon	Élite
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

Résultats Ownindex

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

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

Supprimer une valeur OwnIndex

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

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

Analyser les résultats OwnIndex avec le logiciel

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

10. UTILISER UN NOUVEAU CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Utiliser un nouveau capteur de fréquence cardiaque

Si vous achetez un émetteur WearLink+ Hybrid en accessoire, le cardio doit d'abord le reconnaître. Appelée association, cette opération prend seulement quelques secondes. Elle permet de garantir que le cardio reçoit uniquement les signaux de votre capteur de fréquence cardiaque et assure un entraînement sans perturbations dans un groupe.

Un seul capteur de fréquence cardiaque peut être associé à votre cardio. Si vous associez un autre capteur de fréquence cardiaque au cardio, le capteur précédent est supprimé de la mémoire.

Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données longue portée.

Associer un nouveau capteur de fréquence cardiaque au cardio

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

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

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

11. UTILISER UN NOUVEL ACCESSOIRE

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

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

Associer un nouveau capteur de vitesse avec le cardio

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

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

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

Associer un nouveau capteur de cadence avec le cardio

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

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

1. Accédez à **MENU** > **Réglages** > **Profils sportifs** > **Cyclisme (Vélo 1)** > **Réglages du vélo 1** > **Capteur de cadence** > **Rechercher nouveau** et appuyez sur OK.
2. Le message **Appuyez sur OK pour lancer l'essai de conduite** s'affiche.
3. Appuyez sur OK. Le message **Recherche nouveau capt. cadence** apparaît. Le cardio commence à rechercher le signal du capteur de cadence. Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que ce dernier est activé.
4. Une fois le nouveau capteur de cadence identifié, le message **Capteur de cadence détecté** apparaît. L'association est terminée.

5. Si la recherche échoue, le message **Capteur de cadence introuvable** ou **Interférences avec d'autres capteurs de cadence. Éloignez-vous.**, **Réessayer ? OUI/NON** apparaît.
6. Sélectionnez **OUI** pour relancer la recherche.
7. Sélectionnez **NON** pour annuler la recherche.
8. Pour revenir en mode horaire, appuyez sur le bouton RETOUR et maintenez-le enfoncé.

Associer un nouveau capteur GPS avec le cardio

Veillez à fixer correctement le capteur GPS en position verticale et à le porter sur le même bras que le cardio. Veillez également à l'activer. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur GPS, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier. Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation à l'adresse www.polar.fi/support.

1. Accédez à **MENU** > **Réglages** > **Profils sportifs** > **Course à pied** > **Capteur GPS** > **Rechercher nouveau** , puis appuyez sur OK.
2. **Recherche d'un nouveau capteur GPS** apparaît. Le cardio commence à rechercher le signal du capteur GPS.
3. Une fois le nouveau capteur GPS identifié, le message **Capteur GPS détecté** apparaît. L'association est terminée.
4. Si la recherche échoue, le message **Capteur GPS introuvable** ou **Interférences avec d'autres capteurs GPS. Éloignez-vous.**, **Réessayer ? OUI/NON** apparaît.
5. Sélectionnez **OUI** pour relancer la recherche.
6. Sélectionnez **NON** pour annuler la recherche.
7. Pour revenir en mode horaire, appuyez sur le bouton RETOUR et maintenez-le enfoncé.

Associer un nouveau capteur de foulée avec le cardio

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

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

1. Accédez à **MENU** > **Réglages** > **Profils sportifs** > **Course à pied** > **Capteur de foulée** > **Rechercher nouveau**, puis appuyez sur OK.
2. **Recherche nouveau capt. de foulée** apparaît. Le cardio commence à rechercher le signal du capteur de foulée.
3. Une fois le nouveau capteur de foulée identifié, le message **Capteur de foulée détecté** apparaît. L'association est terminée.
4. Si la recherche échoue, le message **Capteur de foulée introuvable** ou **Interférences avec d'autres capteurs de foulée. Éloignez-vous.**, **Réessayer ? OUI/NON** apparaît.
5. Sélectionnez **OUI** pour relancer la recherche.
6. Sélectionnez **NON** pour annuler la recherche.
7. Pour revenir en mode horaire, appuyez sur le bouton RETOUR et maintenez-le enfoncé.

12. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Sport zones Polar

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

Zone cible	Intensité en % FC_{max}, bpm	Exemples de durée	Effets de l'entraînement
MAXIMUM	90-100 % 171-190 bpm	moins de 5 minutes	Effets : effort maximal ou presque maximal pour la respiration et les muscles. Sensations : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles. Recommandé pour : athlètes très expérimentés et compétiteurs. Intervalles courts uniquement, à réaliser en phase de préparation finale pour des épreuves courtes.
HAUTE	80–90% 152–172 bpm	2 à 10 minutes	Effets : amélioration de la capacité à supporter l'endurance à vitesse élevée. Sensations : fatigue musculaire et respiration difficile. Recommandé pour : athlètes expérimentés s'entraînant toute l'année, et pour diverses durées. Ces séances sont plus courantes lors de la période de précompétition.
MOYENNE	70-80 % 133-152 bpm	10 à 40 minutes	Effets : accroît l'allure d'entraînement générale, facilite les efforts d'intensité modérée et améliore l'efficacité. Sensations : respiration stable, contrôlée et rapide. Recommandé pour : sportifs qui préparent une épreuve ou qui cherchent à améliorer leurs performances.
LUMIÈRE	60-70 % 114-133 bpm	40 à 80 minutes	Effets : améliore la forme de base générale et la récupération, et booste le métabolisme. Sensations : facile et confortable, peu de charge sur les muscles et le système cardiovasculaire. Recommandé pour : tout le monde, pour les séances longues durant les périodes d'entraînement de base, et pour les séances de récupération pendant la saison des compétitions.
TRÈS LÉGÈRE	50-60 % 104-114 bpm	20 à 40 minutes	Effets : aide à l'échauffement et à la récupération. Sensations : très facile, peu de contraintes. Recommandé pour : retour au calme et séances de récupération tout au long de la saison.

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

L'entraînement dans la **zone de fréquence cardiaque 1** doit être réalisé à une très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe non seulement

pendant l'entraînement mais aussi après, pendant la récupération. Il est possible d'accélérer le processus de récupération en faisant une séance à très faible intensité.

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

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

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

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

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

Variabilité de la fréquence cardiaque

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

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

2 secondes.

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

La VFC est régulée par le système nerveux. L'activité du système parasympathique fait baisser la fréquence cardiaque et augmenter la VFC, tandis que l'activité du système sympathique fait augmenter la fréquence cardiaque et réduire la VFC.

La VFC est utilisée dans les fonctions OwnIndex et ZoneOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

La fonction Polar ZoneOptimizer adopte ce principe dans la mesure où elle recommande un entraînement à plus faible intensité en cas de détection d'une faible variabilité de fréquence cardiaque et inversement. Elle fournit également des commentaires sur votre état physiologique quotidien (bon/normal/faible) par rapport à la quantité de variabilité de fréquence cardiaque mesurée en comparaison avec les mesures antérieures.

Avantages de la fonction ZoneOptimizer

À chaque sport zone est associée une réponse physiologique différente qui est brièvement décrite dans Sport zones Polar (page 40). La mesure tient compte de votre état physiologique du moment et modifie les valeurs de sport zones de sorte que vous soyez plus sûr d'obtenir la même réponse physiologique lors de l'entraînement dans des sport zones spécifiques sur différents jours. Ainsi, lors de l'entraînement dans des sport zones optimisées, l'intensité de l'entraînement est ajustée en fonction de l'état physiologique quotidien de votre corps.

Mesure ZoneOptimizer

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

La détermination de la limite de zone cible se déroule en 3 phases. La détermination ZoneOptimizer prend 10 minutes au maximum.

Action	Fréquence cardiaque en battements par minute	Durée	Comment y parvenir
Maintenez votre fréquence cardiaque entre 70 et 100 battements par minute.	70 - 100 bpm	Minimum de 2 minutes	Se tenir immobile ou s'entraîner à très faible intensité, par exemple marcher doucement
Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 100 à 130 battements par minute en l'espace de 2 minutes.	100 - 130 bpm	Minimum de 2 minutes	Marcher d'un bon pas ou pédaler/courir à faible intensité pendant l'échauffement
Portez progressivement votre fréquence cardiaque au-delà de 130 battements par minute.	130 bpm <	Minimum de 30 secondes, 6 minutes maximum	Augmenter progressivement la fréquence cardiaque et continuer comme prévu.

Phases de mesure

1. **Préparation pour la séance d'entraînement : variabilité de fréquence cardiaque élevée.** Du fait de l'importante variabilité de fréquence cardiaque au cours de cette phase, il est facile de détecter les modifications quotidiennes. En chiffres absolus, cela signifie des fréquences cardiaques de 70 à 100 battements par minute.
2. **Échauffement : la fréquence cardiaque augmente lentement et la variabilité de fréquence cardiaque diminue.** Au cours de cette phase, la variabilité de fréquence cardiaque commence à baisser et le corps se prépare pour des intensités supérieures. En chiffres absolus, cela signifie des fréquences cardiaques de 100 à 130 battements par minute.
3. **Disparition de la variabilité de fréquence cardiaque.** Il s'agit de la phase de l'entraînement où la variabilité de fréquence cardiaque reste à un niveau très bas, voire même disparaît. Toutes les limites de zone de fréquence cardiaque sont ajustées lorsque la variation de votre fréquence cardiaque disparaît. La variation de fréquence cardiaque disparaît généralement à environ 130 battements par minute ou plus.

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

ZoneOptimizer permet différentes durées de Phase1 (préparation pour la séance d'entraînement, fréquence cardiaque entre 70 et 100 battements par minute) et Phase2 (échauffement, fréquence cardiaque entre 100 et 130 battements par minute). Les durées minimales recommandées pour une détermination correcte des limites sont de 2 minutes en Phase1, 2 minutes en Phase2 et 30 secondes ou 6 minutes en Phase3.

La fonction ZoneOptimizer est conçue pour être utilisée par des personnes en bonne santé. La détermination de ZoneOptimizer se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque. Elle peut donc échouer chez des personnes qui souffrent de tension artérielle élevée, d'arythmie ou qui suivent certains traitements médicaux.

Fréquence cardiaque maximale

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

Déterminer votre fréquence cardiaque maximale

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

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

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

Voici un exemple de test facile à réaliser.

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

Étape 2 : choisissez une côte ou des escaliers dont l'ascension dure plus de 2 minutes. Courez jusqu'au sommet de la côte/des escaliers une fois, en augmentant l'allure jusqu'à atteindre une allure de course

que vous pourriez maintenir pendant 20 minutes. Redescendez tranquillement la côte/les escaliers.

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

Étape 4 : redescendez tranquillement pour permettre à votre fréquence cardiaque de redescendre de 30-40 battements par minute.

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

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

Cadence de course à pied et longueur de foulée

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

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

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

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

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

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

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

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

*Capteur de foulée s3+ en option requis.

Indice de course à pied Polar

L'indice de course à pied permet de suivre facilement l'évolution des performances. La performance (vitesse / facilité avec lesquelles vous courez à un rythme donné) est directement influencée par la forme aérobie (VO_{2max}) et l'économie d'entraînement (efficacité du corps en course), et l'indice de course est une mesure de cette influence. En sauvegardant vos indices de course à pied sur le long terme, vous pourrez suivre votre progression. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant

moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée. L'indice de course à pied mesure donc ces progrès. Il vous fournit aussi des informations sur votre niveau de performance en course à pied qui évolue au quotidien.

Intérêts de l'indice de course à pied :

- Mettre en avant les effets positifs des bonnes séances d'entraînement et de récupération.
- Suivre l'évolution du niveau de forme et des performances à des intensités différentes - pas uniquement à intensité maximale.
- Vous pouvez déterminer votre vitesse optimale en course à pied en comparant les indices de course à pied de différentes séances d'entraînement.
- Souligner la progression par une meilleure technique de course et un meilleur niveau de forme.

L'indice de course à pied est calculé pendant la séance d'entraînement, lorsque votre cardio enregistre les données de fréquence cardiaque et le signal de capteur de foulée s3+ ou GPS G3/G5*. Les données suivantes sont aussi prises en compte :

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

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

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

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

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

Analyse à court terme

Indice de course à pied	Niveau de performance
< 30 - 30	Très mauvais
31-37	Mauvais
38-44	Honorable
45-51	Moyen
52-58	Bon
59-65	Très bon
> 65	Excellent

L'indice de course à pied varie aussi en fonction des conditions d'entraînement quotidiennes, comme par exemple la surface, les côtes, le vent ou la température.

Analyse à long terme

En suivant vos indices de course à pied, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra de d'estimer vos temps de course sur différentes distances.

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

Indice de course à pied	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:mm:ss)	42 195 km (h:mm:ss)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*Capteur de foulée s3+ ou capteur GPS G3/G5 en option requis.

Fonction de charge d'entraînement Polar

La fonction de charge d'entraînement de la vue de calendrier sur polarpersonaltrainer.com vous indiquera de façon pratique l'intensité de votre séance d'entraînement et la durée nécessaire pour une récupération complète. Elle vous indiquera également si vous avez suffisamment récupéré pour la séance suivante, et

vous aidera à trouver le bon équilibre entre repos et entraînement. Sur polarpersonaltrainer.com, vous pouvez contrôler votre charge de travail globale, optimiser votre entraînement et surveiller l'évolution de vos performances.

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

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

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

13. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretenir votre produit

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

Connecteur : détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation. Rincez la ceinture à l'eau courante. Séchez l'émetteur avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage).

Ceinture : lavez régulièrement la ceinture en machine à 40 ºC, au minimum toutes les 5 utilisations. Cela garantit une mesure fiable et optimise la durée de vie du capteur de fréquence cardiaque. Utilisez alors un filet de protection. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec ou à la javel, ne jamais la passer au sèche-linge, ne pas la repasser. Ne pas utiliser de détergents à base de javel ou d'adoucissant. Ne placez jamais le connecteur dans la machine à laver ou le 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. Nettoyez la ceinture en machine avant un stockage de longue durée et après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

Rangez votre cardio et vos capteurs dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Evitez 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). Le cardio 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. N'exposez pas directement le cardio aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Veillez à toujours maintenir votre cardio et les capteurs propres. Pour maintenir l'étanchéité, évitez de laver le cardio ou les capteurs avec un jet haute pression. Nettoyez-les à l'eau savonneuse, puis rincez-les avec de l'eau propre. Ne les immergez pas. Séchez-les avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

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.

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 plus d'informations, reportez-vous à Garantie Internationale Polar (page 55).

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

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

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

Remplacer les piles

Le cardio RCX3 et l'émetteur WearLink® W.I.N.D. 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.

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

Pour obtenir des informations sur la pile du capteur de foulée Polar s3+, du capteur GPS Polar G5 ou du capteur GPS Polar G3 W.I.N.D., consultez le manuel d'utilisation du produit en question.

Avant de remplacer la pile, 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.
- Avant de remplacer la pile, transférez toutes les données du RCX3 vers polarpersonaltrainer.com pour ne pas les perdre. Pour plus d'informations, reportez-vous à Transfert de données (page 27).
- L'utilisation excessive du rétroéclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- Le rétroéclairage et le son sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Toute alarme réglée avant l'affichage du témoin de pile faible reste activée.

Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

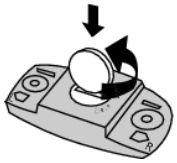
Remplacer vous-même les piles

Pour remplacer vous-même les piles du cardio et du capteur de fréquence cardiaque, suivez attentivement les instructions ci-dessous :

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

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

Remplacer la pile du 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. Introduisez 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. À l'aide d'une pièce de monnaie, ouvrez le

couvercle de la pile en le faisant tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN (ouvrir).
2. Insérez la pile dans le couvercle avec la borne négative (-) orientée vers l'extérieur. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
3. Replacez le couvercle sur le connecteur.
4. Utilisez la pièce de monnaie pour tourner le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers CLOSE (fermer).

⚠
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.

Pendant la nuit (entre minuit et 6h), l'écran du cardio est automatiquement éteint. Pendant ce temps, la fonction AutoSync est désactivée. Pour quitter le mode d'économie d'énergie, appuyez sur n'importe quel bouton. Au bout de 5 minutes, l'écran repasse en mode d'économie d'énergie.

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

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

Durée de vie de la pile du RCX3

The battery lifetime for the RCX3 training computer is on average 7-8 months and depends on which features and sensors you use. Les suggestions ci-dessous vous aideront à allonger la durée de vie de la pile.

Pour assurer une durée de vie de la pile de 8 mois, utilisez les réglages suivants dans le cardio :

- Désactivez la fonction AutoSync dans **MENU** > **Connexion** > **AutoSync** > **Désactiver**.
- Si vous n'avez pas besoin des données relatives à la vitesse, la distance ou la localisation, désactivez le capteur GPS dans **MENU** > **Réglages** > **Profils sportifs**.

Précautions d'emploi

Le cardio Polar vous permet de visualiser votre performance. Il indique votre forme ainsi que l'intensité de vos 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/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 cardio Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Interférences pendant l'entraînement

Interférence électromagnétiques et équipement d'entraînement

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

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

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

Si le cardio ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

Pour plus d'informations, visitez www.polar.fi/support.

Minimiser les risques lors de l'entraînement

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

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

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

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

Remarque ! Vous pouvez utiliser les 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 dans Caractéristiques techniques (page 52). Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

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

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

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 vous entraînez en moyenne 1h/jour 7 jours/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 1h/jour 7 jours/semaine. 7 mois en moyenne si vous utilisez le capteur de fréquence cardiaque et deux autres capteurs, et que vous vous entraînez en moyenne 1h/jour 7 jours/semaine. La durée de vie de la pile a été calculée en partant du principe que le mode d'économie d'énergie est activé.
Type de pile :	CR 2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 #/14 °F à 50.00 #
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 ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C.
Précision du cardio :	± 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
Étendue d'affichage de la vitesse réelle :	de 0 à 127 km/h (en cas de mesure de la vitesse avec capteur de foulée s3+ ou capteur de vitesse CS) de 0 à 400 km/h (en cas de mesure de la vitesse avec capteur GPS G5/G3)
Étanchéité :	30 m (prévu pour la baignade et la natation)

Valeurs limites du cardiofréquencemètre

Nombre maximum de fichiers :	99
Durée maximum enregistrée sur fichier :	99 h 59 min 59 s
Durée maximum enregistrée sur fichier avec différentes combinaisons de capteurs :	
Fréquence cardiaque	99
Capteur de fréquence cardiaque + capteur de foulée	26
Capteur de fréquence cardiaque + capteur GPS	15
Capteur de fréquence cardiaque + capteur de vitesse CS	32
Capteur de fréquence cardiaque + capteur de cadence CS	61
Capteur de fréquence cardiaque + capteur de foulée + capteur GPS	14
Capteur de fréquence cardiaque + capteur GPS + capteur de vitesse CS	15

Capteur de fréquence cardiaque + capteur GPS + capteur de cadence CS	14
Capteur de fréquence cardiaque + capteur de vitesse CS + capteur de cadence CS	26
Capteur de fréquence cardiaque + capteur GPS + capteur de vitesse CS + capteur de cadence CS	14
Capteur de foulée	32
Capteur de foulée + capteur GPS	15
Capteur GPS	17
Capteur GPS + capteur de vitesse CS	17
Capteur GPS + capteur de cadence CS	15
Capteur GPS + capteur de vitesse CS + capteur de cadence CS	15
Capteur de vitesse CS	40
Capteur de cadence CS	99
Capteur de vitesse CS + capteur de cadence CS	32

Le cardio stocke les données à intervalles de 5 secondes.

Nombre maximal de tours enregistrés dans une séance d'entraînement :	99
Nombre maximal de tours automatiques enregistrés dans une séance d'entraînement :	99
Cumul distance :	99999,99 km / 99999,99 mi
Cumul durée :	9 999 h 59 min 59 s
Cumul calories :	999 999 kcal
Nombre total de fichiers d'entraînement :	65535

Capteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile de l'émetteur WearLink® W.I.N.D. :	2 000 heures d'utilisation en moyenne
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 1, matériel silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C à +40 °C/14 °F à 104 °F
Matériau de fabrication du connecteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	Polyuréthane/polyamide/polyester/élasthanne/nylon
Étanchéité :	30 m (prévu pour la baignade et la natation). L'émetteur WearLink W.I.N.D. ne mesure pas la fréquence cardiaque dans l'eau.

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

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

Logiciel Polar WebSync et Polar DataLink™

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

Étanchéité

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

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche	Non prévu pour la natation. Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche 30 m/50 m	Prévu pour la baignade et la natation
Étanche à 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

Foire aux questions

Que faire si...

...le symbole de pile et le message Pile faible apparaissent ?

L'indicateur de pile faible constitue généralement le premier signe d'une pile vide. Toutefois, il peut apparaître par temps froid et disparaît avec la hausse de la température. Lorsque le symbole apparaît, les sons et le rétro-éclairage du cardio sont automatiquement désactivés. Pour plus d'informations sur le remplacement de la pile, reportez-vous à Informations importantes (page 48).

...je ne sais pas où je me situe dans le menu ?

Appuyez sur le bouton RETOUR et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'heure actuelle s'affiche.

...aucun bouton ne réagit à la pression ?

Réinitialisez le cardio en appuyant simultanément sur tous les boutons pendant 2 secondes jusqu'à ce que des chiffres apparaissent à l'écran. Après la réinitialisation, appuyez sur n'importe quel bouton, sélectionnez la langue et réglez la date et l'heure dans les réglages de base. Tous les autres réglages sont sauvegardés. Ignorez le reste des réglages ; pour cela, appuyez sur le bouton RETOUR et maintenez-le enfoncé.

...la lecture de la fréquence cardiaque est erratique, extrêmement élevée ou nulle (00) ?

- Assurez-vous que la ceinture du capteur de fréquence cardiaque ne se soit pas desserrée pendant l'exercice.
- Vérifiez que les électrodes textiles du vêtement de sport sont bien emboîtées.
- Vérifiez que les électrodes de la ceinture du capteur de fréquence cardiaque sont bien humides.
- Vérifiez que le capteur de fréquence cardiaque est propre. De forts signaux électromagnétiques peuvent occasionner des lectures erratiques. Pour plus d'informations, reportez-vous à Précautions d'emploi (page 50).
- Si la lecture erratique de la fréquence cardiaque se poursuit bien que vous vous soyez éloigné de la source de perturbations, réduisez votre vitesse et vérifiez votre pouls manuellement. Si vous estimez qu'il correspond à la lecture élevée sur l'écran, vous présentez peut-être une arythmie. La plupart des arythmies ne sont pas graves. Néanmoins, consultez votre médecin.
- Un événement cardiaque a peut-être modifié votre courbe ECG. Dans ce cas, consultez votre médecin.

...le message Vérifier capteur de FC s'affiche et que le cardio ne détecte pas votre signal de fréquence cardiaque ?

- Assurez-vous que la ceinture du capteur de fréquence cardiaque ne se soit pas desserrée pendant l'exercice.
- Vérifiez que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque sont bien humides.
- Vérifiez que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque sont propres et en bon état.

Si vous avez effectué toutes les opérations ci-dessus, et que le message apparaît toujours et que la

mesure de fréquence cardiaque ne fonctionne pas, la pile de votre capteur de fréquence cardiaque est peut-être vide. Pour plus d'informations, reportez-vous à Informations importantes (page 48).

...le message Échec de la calibration s'affiche ?*

La calibration a échoué et vous devez recommencer. La calibration échoue si vous bougez pendant le processus. Une fois la distance de tour atteinte, arrêtez de courir et immobilisez-vous pour la calibration. La plage de coefficients de calibration pendant la calibration manuelle est de 0,5 à 1,5. Si vous avez défini le coefficient de calibration en-deçà ou au-delà de ces valeurs, la calibration échoue.

*Capteur de foulée s3+ en option requis.

...la détermination ZoneOptimizer échoue ?

- Vérifiez que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque sont bien humides.
- Assurez-vous que la ceinture du capteur de fréquence cardiaque ne se soit pas desserrée pendant l'exercice.
- Vérifiez que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque sont propres et en bon état.
- Vérifiez que vous avez correctement suivi les instructions.

Si vous avez effectué toutes les opérations ci-dessus, et que le message apparaît toujours et que la mesure de fréquence cardiaque ne fonctionne pas, la pile de votre capteur de fréquence cardiaque est peut-être vide. Pour plus d'informations, reportez-vous à Informations importantes (page 48).

Garantie Internationale Polar

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

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

CE 0537

Ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.polar.fi/support.

Informations réglementaires disponibles à l'adresse www.polar.fi/support.

Pour voir le marquage de certification et de conformité du RCX3, sélectionnez **MENU** > **Réglages** >

Réglages généraux, puis appuyez sur LUMIÈRE pendant 2 secondes.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 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. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

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

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

© 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

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

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro 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 les droits incorporels de Polar Electro Oy, tels que définis dans les documents suivants : FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Autres brevets en instance.

Fabriqué par :
Polar Electro Oy

Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

ENG A 3/2012

INDEX

Écran vide 54
Étanchéité 53

Arrêter l'enregistrement 20
Association d'un capteur de cadence 38
Association d'un capteur de foulée 39
Association d'un capteur de vitesse 38
Association d'un capteur GPS 39
AutoSync 27

Boutons qui ne réagissent pas 54

Cadence de course à pied 44
Calibration 10
Calibration à la volée 11
Calibration en course 10
Calibration manuelle 11
Capteur de fréquence cardiaque 12, 37
Charge d'entraînement 46
Classes de niveau de fitness pour les femmes 35
Classes de niveau de fitness pour les hommes 35
Commencer l'entraînement 12
Créer de nouveaux profils sportifs 28
Cumuls 25

FC_{max} 43
Fonctions des boutons 7, 19

Heure 1 32

Indice de course à pied 44
Instructions d'entretien 48
Interférences 50

Lectures erratiques 54
Longueur de foulée 44

Menu 8
Mesurer la taille de roue 29
Mettre en pause l'enregistrement 20
Minimiser les risques 51
Mode nocturne 20

OwnIndex 34

Pile faible 54
Précautions d'emploi 50
Profils sportifs 10

Raccourci 32
Raccourci en mode entraînement 32
Raccourci en mode horaire 32
Raccourci en mode pré-entraînement 32
Réglages autres sports 30
Réglages d'informations utilisateur 31
Réglages de base 7
Réglages de connexion 27
Réglages de course à pied 28
Réglages de cyclisme 28
Réglages de FC 30
Réglages de la montre 32
Réglages de profil sportif 28
Réglages du vélo 29
Réglages généraux 32
Régler la vue de fréquence cardiaque 30
Régler le verrouillage de zone 30
Régler ZoneOptimizer 30
Réinitialiser les cumuls 26
Réinitialiser les résumés hebdomadaires 26
Remplacer les piles 48
Résumés hebdomadaires 25

Service après-vente 48
Sport zones 40
Supprimer des appairages 27
Supprimer des fichiers 26
Symbole de pile 54

Test de fitness 34
Transférer des données 27

Utiliser un nouvel accessoire 38

Verrouillage de zone 19
Vue de la montre 32

ZoneOptimizer 13, 42, 55
Zoom sur la vue d'entraînement 7