

# Polar RS300X™

Manuel d'Utilisation

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# Table des matières

1. DÉMARRAGE RAPIDE .....	4	Arrêter l'entraînement.....	22
Découvrez votre cardio Polar RS300X .....	4		
Boutons du récepteur et structure du menu.....	5	4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT .....	23
Démarrer par réglages initiaux. ....	6	Résumé .....	23
Symboles affichés à l'écran .....	7	Consulter les données d'entraînement .....	24
		Transfert de données .....	28
2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT .....	8	5. RÉGLAGES .....	29
Polar Fitness Test .....	8	Réglages de la montre .....	29
Limites OwnZone .....	12	Réglages des exercices .....	30
		Réglages des Fonctions.....	32
3. ENTRAÎNEMENT .....	13	Réglages personnels.....	33
Porter l'émetteur .....	13	Réglages généraux.....	35
Porter l'accéléromètre Polar S1* .....	15		
Porter le capteur GPS G1 de Polar* .....	17	6. INFORMATIONS IMPORTANTES .....	36
Démarrer votre séance.....	18	Entretien votre RS300X .....	36
Pendant l'entraînement .....	19	Précautions d'emploi .....	40

<b>Dépannage .....</b>	<b>43</b>
<b>Caractéristiques techniques.....</b>	<b>44</b>
<b>Garantie et décharge de responsabilité ....</b>	<b>46</b>

# 1. DÉMARRAGE RAPIDE

## Découvrez votre cardio Polar RS300X

Le **cardio Polar RS300X** affiche et enregistre votre fréquence cardiaque et d'autres données d'exercice pendant votre entraînement.

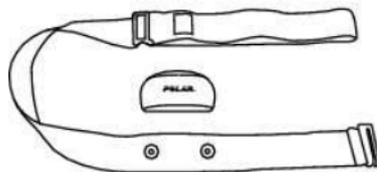
L'**émetteur-récepteur Polar WearLink®+** transmet le signal de fréquence cardiaque au cardio. Il est constitué d'un émetteur détachable et d'une ceinture élastique.

### Accessoires optionnels

Dédié à la course à pied, l'accéléromètre **Polar S1™** transmet les données de vitesse de course et de distance à votre cardio.

Pour un usage multisport, le GPS **Polar G1™** transmet les données de vitesse et de distance à votre cardio. Pratique dans de nombreux sports, outre la course à pied.

La dernière version de ce manuel d'utilisation est téléchargeable sur <http://www.polar.fi/support>.



## Boutons du récepteur et structure du menu

▲ HAUT : afficher le menu et parcourir les listes de sélection pour régler les valeurs

▼ BAS : afficher le menu et parcourir les listes de sélection pour régler les valeurs

Bouton ROUGE : valider les sélections, accéder au menu d'exercice, commencer votre entraînement (en appuyant longuement)

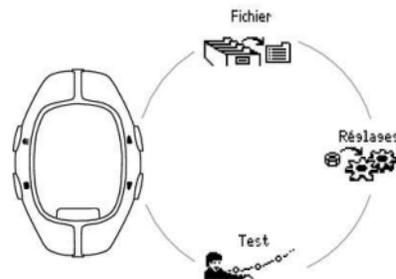
■ RETOUR :

- Revenir au niveau de menu précédent
- Annuler la sélection
- Conserver les paramètres
- En appuyant longuement, revenir à la vue Horaire

☰ LUMIERE :

- Eclairer l'affichage
- Appuyer longuement pour entrer dans le **Menu rapide** depuis l'affichage de l'heure (verrouiller des boutons ou régler une alarme) OU en cours d'entraînement (pour, en plus, régler les bips de zones).

♥-Touch Fonction: afficher des informations pendant l'entraînement sans appuyer sur les boutons en rapprochant simplement le cardio du logo Polar sur l'émetteur-récepteur. Consultez le chapitre Réglages des fonctions pour en savoir plus.



### Démarrer par réglages initiaux.

Pour activer votre Polar RS300X, appuyez sur n'importe quel bouton pendant une seconde. Une fois activé, il ne peut être éteint !

1. Appuyez sur le bouton ROUGE pour accéder au menu **Langue**. Sélectionnez **English, Deutsch, Español** ou **Français** à l'aide des boutons HAUT/BAS et confirmez à l'aide du bouton ROUGE.
2. **Démarrer par réglages initiaux** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton ROUGE et poursuivez avec les réglages de base.
4. Sélectionnez le format **horaire**.
5. Saisissez l'**Heure** (heures et minutes).
6. Saisissez la **Date**.

7. Sélectionnez les **Unités**. Sélectionnez le système métrique (kilogrammes, centimètres, KCAL) ou impérial (pounds, feet, CAL). *Les calories sont toujours mesurées en kilocalories.*
8. Saisissez le **Poids**.
9. Saisissez la **Hauteur**.
10. Saisissez la **Date de naissance**.
11. Sélectionnez le **Sexe**.
12. **Réglages OK ?** s'affiche.  
Sélectionnez **Oui** pour accepter et enregistrer les modifications. Le RS300X passe en affichage de l'heure.  
Sélectionnez **Non** pour modifier les réglages. Appuyez sur RETOUR jusqu'à revenir au réglage que vous souhaitez modifier.

Pour modifier vos réglages personnels ultérieurement, consultez le chapitre Réglages personnels.

## Symboles affichés à l'écran

Symbole	Description
	Le niveau de pile du cardio est faible.
	L'alarme est active.
	Fuseau 2 utilisé.
	Le verrouillage des touches est actif.
	Vitesse / allure actuelle.
	Le capteur GPS G1 est utilisé. Si le symbole clignote, le RS300X essaie d'établir une connexion avec le capteur GPS, ou le capteur GPS essaie d'établir une connexion avec les satellites.
	La fréquence cardiaque est détectée quand le symbole du coeur clignote.
	L'accéléromètre est utilisé. Si le symbole clignote, le RS300X essaie d'établir une connexion avec l'accéléromètre.
	Le cardio enregistre la séance d'entraînement.
	Durée totale de la séance d'entraînement.
	Temps intermédiaire.
	Calories brûlées.
	Heure.

## 2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

### Polar Fitness Test

Pour vous entraîner correctement et contrôler vos progrès, il vous faut connaître votre niveau de forme actuel. Le Polar Fitness Test™ est un moyen facile et rapide de mesurer votre forme cardio-vasculaire et votre capacité aérobie. Le test est réalisé au repos.

Son résultat, l'OwnIndex® Polar, est un indice comparable à la capacité de prise maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ), une mesure de capacité aérobie courante. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Interpréter vos résultats de Fitness test.

La valeur OwnIndex affecte la précision du calcul de calories pendant l'entraînement.

Le test est prévu pour les adultes en bonne forme. Pour vous assurer que les résultats de test sont fiables :

- évitez toute distraction. Plus vous êtes détendu et plus l'environnement de test est calme, plus le résultat de test est précis (par exemple, pas de télévision, de téléphone ni de bavardage).
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour et la veille du test.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- réalisez toujours le test dans des conditions identiques et à la même heure de la journée.
- saisissez des données personnelles exactes.

## Réaliser le Polar Fitness Test

1. Portez l'émetteur-récepteur, allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes.
2. En vue horaire, sélectionnez HAUT/BAS > **Test** > **Démarrer**. Le fitness test commence dès que le RS300X localise votre fréquence cardiaque. Veillez par conséquent à être détendu et prêt à réaliser le test quand vous appuyez sur **Démarrer**.
3. Environ 5 minutes plus tard, un bip indique la fin du test et le résultat du test s'affiche. Appuyez sur le bouton ROUGE.
4. **Mise à jour VO<sub>2max</sub> ?** s'affiche.
5. Sélectionnez **Oui** pour mettre à jour vos réglages de personne et OwnIndex avec le nouveau résultat. Sélectionnez **Non** uniquement si vous connaissez votre valeur VO<sub>2max</sub>, et si celle-ci diffère de plus d'un niveau de forme (cf. tableau page suivante) avec le résultat OwnIndex. Votre valeur OwnIndex ne sera enregistrée que dans les résultats OwnIndex.

## Dépannage des pannes

- **Régler niveau activité personnel** s'affiche > Réglez votre niveau d'activité (reportez-vous au chapitre Réglages personnels pour en savoir plus).
- **Echec du Fitness Test** s'affiche ou aucune fréquence cardiaque n'est affichée. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Si le fitness test échoue, la valeur OwnIndex ne sera pas remplacée.
- **Aucun FC affichée** > Echec du test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture élastique est bien ajustée autour de votre poitrine.

## Interpréter vos résultats de Fitness Test

Interpréter les valeurs OwnIndex en comparant vos valeurs individuelles et leurs modifications dans le temps. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Localisez votre OwnIndex dans le tableau à droite et observez son évolution par rapport aux autres du même sexe et âge.

Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 études où la valeur de  $VO_{2max}$  était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans 7 pays européens. 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.

Années	MAUVAIS	MÉDIOCRE	FAIBLE	MOYEN	BON	TRES	
						BON	EXCELLENT
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## Contrôler les résultats de Fitness Test

Les résultats du fitness test contiennent 16 de vos dernières valeurs OwnIndex, avec les dates. En moyenne, cela prend six semaines d'entraînement régulier pour améliorer votre forme aérobie de manière notable. Pour améliorer votre forme aérobie de manière optimum, vous devez entraîner de grands groupes de muscles.

1. Sélectionnez HAUT/BAS > **Test** > **Graph**.
2. Vos barres de résultat OwnIndex et la date du dernier test sont affichées. Appuyez sur HAUT/BAS pour consulter vos résultats OwnIndex précédents.

## Supprimer des valeurs OwnIndex

1. Sélectionnez la valeur que vous souhaitez supprimer.
2. Maintenez enfoncé le bouton LUMIERE.
3. **Effacer valeur? Non/Oui** s'affiche. Confirmez votre sélection via la bouton ROUGE.

### Limites OwnZone

Votre cardio peut automatiquement déterminer votre zone FC aérobie individuelle. Cette fonction s'appelle Polar OwnZone® (OZ). Commencer la séance d'entraînement par l'OwnZone garantit des zones FC sûres et efficaces pour votre santé quotidienne. Il est recommandé de déterminer votre OwnZone quand vous changez d'environnement d'entraînement ou informations sport/utilisateur, si vous n'avez pas encore récupéré d'une séance d'entraînement précédente, ou si vous vous entraînez pour la première fois après une interruption d'une semaine ou plus.

Vos limites OwnZone sont déterminées pendant votre échauffement en moins de 5 minutes en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Démarrez lentement, en maintenant votre FC en dessous de 100 bpm / 50 % FC<sub>max</sub>. Après chaque minute, augmentez progressivement votre vitesse d'environ 10 bpm / 5% FC<sub>max</sub>.

Avant de démarrer, assurez-vous :

- d'avoir entré correctement vos données personnelles.
- d'avoir sélectionné l'exercice OwnZone (HAUT/BAS > **Réglages** > **Exercice** > **OwnZone** > **Sélectionner**). Une fois OwnZone sélectionnée comme type de séance d'entraînement, chaque séance d'entraînement commence par la détermination de la OwnZone.

1. Portez l'émetteur-récepteur et le cardio.
2. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton ROUGE et sélectionnez **Démarrer** pour lancer la détermination de la OwnZone.
3. Une fois la OwnZone déterminée, **OwnZone Mise à jour** ainsi que les limites haute et basse s'affichent. Poursuivez normalement la séance d'entraînement.

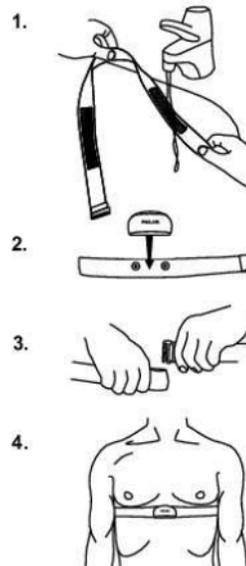
### 3. ENTRAÎNEMENT

#### Porter l'émetteur

Avant d'enregistrer une séance d'entraînement, portez l'émetteur-récepteur.

1. Humidifiez bien la surface des électrodes de la ceinture élastique, en les passant sous l'eau.
2. Fixez l'émetteur déclipable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture afin de l'ajuster confortablement.
3. Positionnez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez le crochet de l'autre côté de la ceinture.
4. Vérifiez si la surface des électrodes humidifiées est bien plaquée contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).

**i** *Après chaque utilisation, détachez le connecteur de la ceinture pour maximiser la durée de vie de la batterie. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et l'émetteur activé. Cela réduira la durée de vie de la batterie.*



## FRANÇAIS

**Consultez les instructions de nettoyage détaillées dans la rubrique Informations importantes.**

Pour visualiser des didacticiels, rendez-vous à la page

**[http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).**

## Porter l'accéléromètre Polar S1\*

- L'accéléromètre S1 doit être activé depuis le cardio avant de pouvoir être utilisé : HAUT/BAS > **Réglages** > **Fonctions** > **Capteur** > **Accéléro**.
- Installez une pile avant d'utiliser un accéléromètre la première fois. Pour connaître les instructions, consultez le manuel d'utilisation de l'accéléromètre Polar S1.
- Pour améliorer la précision des mesures de vitesse/allure, calibrez l'accéléromètre. Consultez le chapitre Réglages des Fonctions et le manuel d'utilisation de l'accéléromètre Polar S1.

## Pendant l'entraînement



- *Si vous avez activé la fonction **Aide** dans les Réglages Généraux, **Capteur détecté** et le symbole X s'affichent après avoir activé l'accéléromètre.*
- *Si **Vérifier capteur!** s'affiche, le cardio est incapable de recevoir un signal de l'accéléromètre.*
- *Remplacez la pile si la lumière verte de l'accéléromètre s'allume en rouge.*

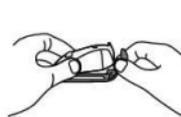
\*Accéléromètre S1 en option requis.

## Fixer l'accéléromètre S1 à votre chaussure

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

1. Détachez l'accéléromètre du support.
2. Desserrez vos lacets et placez le support sous ces derniers, au-dessus de la languette de la chaussure. Resserrez vos lacets.
3. Fixez l'accéléromètre sur votre chaussure en attachant la partie frontale de celui-ci (près du bouton ROUGE) au support, et en appuyant sur la partie arrière de l'accéléromètre. Refermez le rabat.
4. Lorsque votre FC apparaît sur votre récepteur, activez l'accéléromètre en maintenant enfoncé le bouton ROUGE sur l'accéléromètre jusqu'à ce que la lumière verte commence à clignoter.

1.



2.



3.



4.



## Porter le capteur GPS G1 de Polar\*

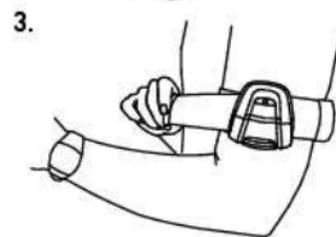
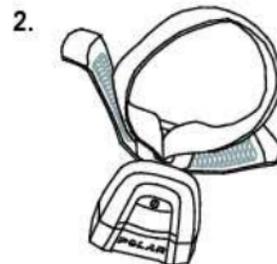
- L'accéléromètre S1 doit être activé depuis le cardio avant de pouvoir être utilisé : HAUT/BAS > **Réglages** > **Fonctions** > **Capteur** > **GPS**.
- Installez une pile avant d'utiliser le capteur GPS pour la première fois. Consultez le manuel d'utilisation du capteur GPS G1 de Polar.

\*Capteur GPS G1 en option requis.

### Fixer le capteur GPS

1. Poussez pour ouvrir le clip.
2. Insérez le brassard sans forcer sur les boucles du clip et ajustez.
3. Enroulez le brassard en haut de votre bras et serrez. Placez le capteur et le cardio sur le même bras. Veillez à ce que le logo "POLAR" soit à l'endroit.
4. Allumez votre capteur GPS seulement après l'apparition de votre fréquence cardiaque à l'écran de votre cardio. Pour des informations complémentaires, consultez votre manuel d'utilisation GPS Polar G1.

 *Vous pouvez ajuster le capteur sur une ceinture ou sur un sac à dos, sans le brassard.*



## Démarrer votre séance

1. Portez le cardio, l'émetteur-récepteur, l'accéléromètre OU le capteur GPS.
2. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton ROUGE et sélectionnez **Démarrer** pour lancer l'enregistrement de votre séance d'entraînement ou sélectionnez **Réglages** pour modifier les réglages sonores, le format d'affichage de la FC ou d'autres réglages d'exercice avant de commencer.

L'enregistrement peut également être lancé en appuyant longuement sur le bouton ROUGE une fois.

Pour modifier les réglages d'exercice pendant la séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR et sélectionnez **Réglages**.



*Votre séance d'entraînement est sauvegardée uniquement avec les enregistrements de plus d'une minute.*

## Pendant l'entraînement

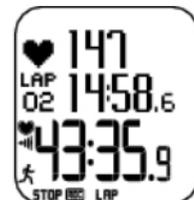
Les informations suivantes s'affichent pendant l'entraînement. Appuyez sur HAUT/BAS pour modifier la vue. Vous pouvez régler les options d'affichage en sélectionnant RETOUR > **Réglages** > **Affichage**. Le nom de la vue apparaît pendant quelques secondes. Le nom de la vue indique le type de donnée affichée sur la ligne inférieure.




---

### Fréquence cardiaque

Temps intermédiaire / Vitesse / Allure  
Chronomètre  
Fréquence cardiaque




---

### Chronomètre

Fréquence cardiaque  
Temps intermédiaire  
Chronomètre

**Temps intermédiaire**

SportZones / Zone cible de fréquence cardiaque / Zones cible (vitesse / allure)

Fréquence cardiaque

Temps intermédiaire

**Allure/Vitesse** (uniquement disponible avec l'accéléromètre ou le capteur GPS)

Chronomètre

Distance

Vitesse/Allure (selon l'affichage de vitesse sélectionné)

**Distance** (uniquement disponible avec l'accéléromètre ou le capteur GPS)

Numéro de zone et compte à rebours durée ou distance / Temps intermédiaire (le temps intermédiaire ne s'affiche que si vous n'avez pas réglé de compte à rebours ou de distances vous invitant à changer de zone)

SportZones / Zone cible de fréquence cardiaque / Zones cible (vitesse / allure)

Distance

**Menu rapide** : pour accéder au menu rapide pendant l'entraînement, maintenez enfoncé le bouton LUMIERE. Le menu rapide est un raccourci pour verrouiller des boutons, régler des sons d'entraînement et d'autres réglages.

**♥-Touch** : consultez certaines informations pendant l'entraînement en rapprochant le cardio du connecteur de l'émetteur. Configurez la fonction **♥-Touch** : HAUT/BAS > **Réglages** > **Fonctions** > **♥-Touch**.

**Lap** : relevez le temps intermédiaire (lap) en appuyant brièvement sur le bouton ROUGE. L'affichage revient à la normale après affichage des données de temps intermédiaire pendant quelques secondes.



*Vous pouvez agrandir les informations de ligne intermédiaire/upper pendant l'entraînement en maintenant le bouton BAS/HAUT enfoncé. Revenez à l'affichage normal en appuyant longuement sur les mêmes boutons.*

## Arrêter l'entraînement

1. Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement.
2. Rappuyez sur RETOUR ou sélectionnez **Quitter** dans le **Menu arrêt** pour arrêter l'enregistrement.

**Déclipsez le connecteur d'émetteur de la ceinture et rincez la ceinture sous l'eau courante après chaque utilisation. Lavez régulièrement la ceinture en machine à 40°C/104°F au moins toutes les cinq utilisations.**

## Poursuivre l'entraînement :

Poursuivez l'enregistrement de la séance d'entraînement interrompue en sélectionnant **Continuer** dans le **Menu arrêt**.

## Résumé :

Consultez les informations de résumé en sélectionnant **Résumé** dans le **Menu arrêt**. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Après l'entraînement.

## 4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

### Résumé

Une fois la séance d'entraînement interrompue, il est possible de consulter un résumé des données d'entraînement en sélectionnant **Résumé** dans le **Menu arrêt**. Pour en savoir plus sur les données d'entraînement, ouvrez HAUT/BAS > **Fichier**. Consultez le chapitre Consulter les données d'entraînement.

Utilisez HAUT/BAS pour connaître les informations suivantes.

**FC max**

---

Fréquence cardiaque maximale pendant la séance d'entraînement.

---

**FC moy**

---

Fréquence cardiaque moyenne pendant la séance d'entraînement.

---

**Durée**

---

Durée de la séance d'entraînement.

---

**Allure max / Vitesse max\***

---

Allure maximum / vitesse maximum pendant la séance d'entraînement.

---

**Allure moy / Vitesse moy\***

---

Allure moyenne / vitesse moyenne pendant la séance d'entraînement.

---

**Distance\***

---

Nombre total de kilomètres.

---

\*Capteur GPS ou accéléromètre en option requis pour consulter des données vitesse et distance.

## Consulter les données d'entraînement

Sélectionnez HAUT/BAS > **Fichier** pour consulter les données d'entraînement dans **Fichiers exe.**, **Hebdomadaire** et **Cumuls**.

### Fichiers Exe.



---

### Fichiers exe.

16 de vos dernières séances d'entraînement sont indiquées en barres sur l'affichage. Vous pouvez comparer la durée de vos séances d'entraînement et consulter les tendances globales. Vous pouvez basculer entre les séances d'entraînement à l'aide des touches HAUT/BAS. Le type de séance d'entraînement et la date de la séance d'entraînement sont indiqués sur l'affichage.

Lorsque **Fichiers Exe.** est saturé, l'ancien fichier d'entraînement est remplacé par le plus récent. Si vous souhaitez sauvegarder le fichier sur une plus longue période, transférez-le sur le service Web de Polar sur [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert de données.

Pour consulter des données d'entraînement détaillées, sélectionnez une barre et appuyez sur le bouton ROUGE. Votre cardio affiche les données d'entraînement suivantes (selon les données disponibles).

 Si **OK** apparaît au-dessus du bouton ROUGE, d'autres données détaillées sont disponibles.




---

### Les données de base

Type de séance d'entraînement

Date

Heure

Durée




---

### SportZones

Durées relatives dans les SportZones




---

### Données de temps intermédiaire

Nombre de tours ou laps

Durée moyenne d'un temps intermédiaire

Meilleur temps intermédiaire et durée

### Hebdomadaire

Dans le fichier **Hebdomadaire**, vous pouvez consulter le cumul des données de vos séances d'entraînement des semaines précédentes. Vous pouvez basculer entre les semaines à l'aide des touches HAUT/BAS. La barre à droite s'intitule **Cette sem.** et affiche un résumé d'entraînement de la semaine en cours. Les autres barres (nommées après le dimanche de la semaine en question) affichent les résumés des 15 dernières semaines. Vous pouvez consulter des données hebdomadaires détaillées en sélectionnant une semaine et en appuyant sur le bouton ROUGE.

Les données suivantes sont affichées :

- L'intitulé de la semaine, les calories brûlées, la distance totale et la durée totale.
- Durées relatives dans les SportZones. Vous pouvez aussi agrandir des données de SportZones plus en détails en appuyant sur le bouton ROUGE. Les données sont affichées individuellement pour chaque SportZone.

Notez que les résumés de données hebdomadaires ne peuvent pas être supprimés.

## Cumuls

**Cumuls** comporte des valeurs cumulées sur les données enregistrées pendant vos séances d'entraînement. Le cumul des valeurs peut servir de compteur saisonnier (ou mensuel) de vos données d'entraînement. Les valeurs sont automatiquement mises à jour après chaque séance d'entraînement. **Cumuls** fournit les informations suivantes, avec la date de la dernière réinitialisation :

- **Cumul distance** (distance totale si les données sont disponibles)
- **Cumul durée** (durée d'entraînement totale)
- **Cumul calories** (nombre total de calories brûlées)
- **Cumul nombre exe.** (décompte total de séances d'entraînement)

Les valeurs totales peuvent être réinitialisées ou supprimées (voir la section suivante). Pour réinitialiser, sélectionnez **Réinitialiser cumuls** dans le menu **Cumuls**. Sélectionnez la valeur (**Tous**, **Distance**, **Durée**, **Calories** ou **Nombre exe**) que vous souhaitez réinitialiser.

## Effacer

Pour effacer des fichiers d'entraînement, sélectionnez **Effacer** dans le menu **Fichier**. A partir du menu **Effacer** :

- sélectionnez **Exercice** si vous souhaitez effacer un fichier d'entraînement. Sélectionnez ensuite le fichier d'entraînement que vous souhaitez effacer.
- sélectionnez **Tous exe.** si vous souhaitez effacer tous les fichiers d'entraînement.
- sélectionnez **Cumuls** si vous souhaitez réinitialiser le cumul des statistiques. Sélectionnez ensuite ce que vous souhaitez effacer. Les options proposent **Tous** (tout le cumul statistique), **Distance**, **Durée**, **Calories** ou **Exerc. count** (décompte de séances d'entraînement).

### Transfert de données

Vous pouvez transférer vos données d'entraînement depuis le RS300X vers votre agenda sur **polarpersonaltrainer.com** après vous être abonné à ce service. L'accessoire Polar FlowLink™ - vendu séparément - et son logiciel WebSync téléchargeable, sont requis pour le transfert de données.

Téléchargez le logiciel WebSync sur le site [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) et installez-le sur votre PC en suivant les instructions à l'écran.

### Transfert des données d'entraînement

1. Ouvrez le logiciel de transfert de données WebSync sur votre PC.
2. Branchez le FlowLink à un port USB.
3. Placez votre RS300X sur l'interface FlowLink en l'orientant face vers le bas.
4. Suivez les instructions sur votre écran informatique pour transférer des données depuis votre cardio vers le site [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Pour en savoir plus, consultez **la section d'aide sur [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)**.

## 5. RÉGLAGES

### Réglages de la montre

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez modifier et appuyez sur le bouton ROUGE. Réglez les valeurs à l'aide des boutons HAUT/BAS et validez à l'aide du bouton ROUGE.

Accédez aux réglages de la montre en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Montre**.

### Réglages de l'heure et de la date

Définissez l'heure locale (**Fuseau 1**) et la différence horaire (**Fuseau 2**). Avec **Fuseau horaire**, vous pouvez choisir le fuseau horaire à utiliser. En vue horaire, vous pouvez facilement modifier le fuseau horaire de **Fuseau 1** à **Fuseau 2** en maintenant le bouton BAS.

Réglez la date à l'aide du réglage **Date**.

### Événement

Vous pouvez créer un événement dans la mémoire du cardio. Le cardio affichera alors le nombre de jours avant l'événement quand vous maintenez enfoncé le bouton HAUT depuis l'affichage de l'heure.

1. Sélectionnez **Événement** dans le menu de réglages de la **Montre**.
2. Configurez la **Date** de l'événement.
3. Choisissez le nom de l'événement.

**Pour modifier les détails de l'événement**, accédez aux réglages d'**Événement**.

- **Vue** : consultez le nom et la date de l'événement en cours.
- **Date** : modifiez la date de l'événement.
- **Renommer** : renommez l'événement en cours.
- **Effacer** : effacez l'événement en cours.

### Alarme

Sélectionnez **Alarme** dans le menu de réglages de la **Montre**. Vous pouvez régler l'alarme pour qu'elle retentisse **Une fois**, du **lundi au vendredi**, **Quotidien**, ou la désactiver (**Off**).

Appuyez sur RETOUR pour arrêter l'alarme ou sur le bouton ROUGE pour activer la veille pendant 10 minutes. L'alarme ne peut pas être utilisée pendant l'entraînement.

### Réglages des exercices

Accédez aux réglages d'exercice en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Exercice**. Le menu **Exercice** propose 5 options d'exercice comportant tous leurs propres réglages.

- **Libre** : aucun réglage prédéterminé pour la séance d'entraînement.
- **Basique** : entraînez-vous à intensité modérée.
- **Intervalle** : entraînez-vous en intervalles.
- **OwnZone** : entraînez-vous dans votre OwnZone.
- **Ajout nouv.** : ajoutez une nouvelle séance d'entraînement.

Toutes les options, hormis **Libre**, disposent des réglages suivants :

- **Sélectionner** : sélectionnez l'option pour votre réglage d'exercice.
- **Voir** : consultez les détails du réglage d'exercice.
- **Modifier** : modifiez les détails du réglage d'exercice. Sélectionnez le **Nombre de zones**, le **Type de zone** (soit **Fréquence cardiaque** ou **Vitesse / allure**), les limites de zone(s) et **Guide zone** (soit **Minuteurs**, **Distances** ou **Off**).
  - Consultez le chapitre Régler les zones de fréquence cardiaque manuellement.
  - **Guide zone** : cette fonction modifie automatiquement la zone pendant la séance d'entraînement selon les réglages (soit l'heure ou la distance configurée) et vous avertit. Quand **OwnZone** est sélectionné comme type de séance d'entraînement, seule la fonction **Guide zone** peut être configurée manuellement.
- **Renommer** : renommez le réglage d'exercice.
- **Par défaut** : restaurez les réglages par défaut.

### Régler les zones de fréquence cardiaque manuellement :

- Limites de **zone FC 1** : réglez les limites de votre zone 1. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de la zone 2 est réglée automatiquement.
- Limites de **zone FC 2** : réglez les limites de votre zone 2. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de la zone 1 est réglée automatiquement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de la zone 3 est réglée automatiquement.
- Limites de **zone FC 3** : réglez les limites de votre zone 3. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de la zone 2 est réglée automatiquement.

## Réglages des Fonctions

Accédez aux réglages des fonctions en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Fonctions**.

- **Capteur** : sélectionnez le capteur de vitesse que vous souhaitez utiliser. Les options sont **Accéléro.**, **GPS** et **Désactivé**.
- **Calibr.accÉL** :
  - **Course** : calibrer l'accéléromètre en courant. Allumez l'accéléromètre. Définissez le **Calibrage Distance** (de préférence plus de 1000 mètres), soit la distance que vous souhaitez parcourir, en kilomètres. **Appuyer sur Start et courir ...km** > Appuyez sur le bouton ROUGE sur le cardio. Lancez la course en effectuant le premier pas avec l'accéléromètre sur la ligne de départ et courez la distance prédéfinie à une allure constante. **Appuyer sur OK après ...km** > Arrêtez-vous exactement sur la ligne de fin de la distance prédéfinie et appuyez sur le bouton ROUGE. **Patientez. Réception des données** > Restez immobile avec vos bras relâchés et attendez que votre cardio ait reçu les données. **Calibrage terminé** et **Coef.** s'affichent. Le

nouveau coefficient de calibrage est utilisé.

- **Manuel** : quand vous connaissez le coefficient de calibrage (c.-à.-d. que vous avez calibré l'accéléromètre précédemment), vous pouvez régler le coefficient manuellement. **Calibrage Coef. 0.000** > Réglez la valeur. **Calibrage terminé** et **Coef.** s'affichent.

Consultez les instructions de calibrage de l'accéléromètre dans le manuel d'utilisateur de l'accéléromètre Polar S1 pour en savoir plus.



*Le calibrage universel s'effectuant sur une piste de 400 m., même dans les pays utilisant les unités impériales, le calibrage s'effectue en unités métriques.*

- **Format vit.** : sélectionnez **km/h** ou **min/km**.
- **A. lap** : **activez** ou **désactivez** l'enregistrement automatique des temps intermédiaires. S'il est **Activé**, saisissez la **Distance** d'un temps intermédiaire.
- **♥-Touch** : définit les informations liées à la fonction **♥-Touch**. Les options sont **Voir limites**, **Enreg. Lap**, **Modif. affich.**, **Eclairage** et **Désactivé**.
- **Format FC** : définir le type d'affichage de la FC. Les options sont **FC** et **FC%** (pourcentage de FC maximum).
- **SportZones** : régler les limites inférieures de 5 SportZones.

## Réglages personnels

Accédez aux réglages personnels en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Personne**.

- **Poids** : ajustez votre poids.
- **Taille** : ajustez votre taille.
- **Date naiss.** : saisissez votre date de naissance.
- **Sexe** : sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
- **Activité** : sélectionnez le niveau qui décrit le mieux la quantité et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.
  - **Faible** : 0-1 heures par semaine. Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Par exemple, vous marchez pour le plaisir, ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.

- **Moyen** : 1 à 3 heures par semaine. Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 à 10 km. par semaine ou passez entre 1 et 3 heures dans la pratique d'une activité physique comparable, ou encore votre travail nécessite une activité physique modérée.
- **Elevé** : 3 à 5 heures par semaine. Vous vous exercez régulièrement, au moins trois fois par semaine, à haute intensité. Vous courez par exemple 20 à 50 km par semaine ou consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **Top** : plus de 5 heures par semaine. Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine, ou vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et de prendre part à des compétitions.
- **FC** : la **FCmax** (fréquence cardiaque maximum) : la valeur de  $FC_{max}$  basée sur votre âge (220 - âge) est utilisée par défaut. Paramétrez manuellement votre  $FC_{max}$  si vous l'avez déterminée suite à un test d'effort en laboratoire, ou suite à un test que vous auriez réalisé par vous même à l'entraînement. Vous pouvez également régler votre **FC assis** (fréquence cardiaque en position assise) indiquée par défaut.
- **VO2 max** : votre valeur, basée sur l'âge, est affichée par défaut. Si vous réalisez le Polar Fitness Test, votre résultat OwnIndex remplace cette valeur. Si vous connaissez votre valeur  $VO_{2max}$  mesurée en laboratoire, vous pouvez remplacer votre valeur OwnIndex par celle-ci.

## Réglages généraux

Accédez aux réglages généraux en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Général**.

- **Bips** : réglez le niveau de **Volume (Vol 2, Vol 1 ou Désactivé)** et **Alarm. ZC** (alarme de zone cible : **Activé** ou **Désactivé**).
- **Verrouiller** : sélectionnez **Manuel** ou **Auto**. Pour **Auto**, le verrouillage s'active si vous n'avez pas appuyé sur les boutons dans un délai d'une minute.
- **Aide** : sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**. Il s'agit d'une fonction qui affiche de courts messages d'aide lorsque le cardio est utilisé.
- **Unités** : Sélectionnez le système métrique (kilogrammes, kilomètres, centimètres, KCAL) ou impérial (pounds, miles, feet, CAL). *Les calories sont toujours mesurées en kilocalories.*
- **Langue** : sélectionnez **English, Deutsch, Español** ou **Français** comme langue d'interface utilisateur.
- **Eco. énergie** : sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**. Vous pouvez activer le mode économie d'énergie de votre cardio lorsque vous n'utilisez pas celui-ci pendant un certain temps. L'alarme du réveil fonctionne cependant en mode économie d'énergie. Réactiver le cardio: Appuyez sur n'importe quel bouton > **Activer affichage?** > **Oui / Non**.

## 6. INFORMATIONS IMPORTANTES

### Entretenir votre RS300X

Comme tout appareil électronique, votre cardiofréquencemètre 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.

**Après chaque utilisation, détachez l'émetteur de la ceinture puis rincez la ceinture avec de l'eau.** Séchez l'émetteur avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage).

**Nettoyez régulièrement la ceinture en machine à 40°C ou au moins toutes les 5 utilisations.** Cela garantit une mesure fiable et maximise la durée de vie de l'émetteur. 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 l'émetteur dans la machine à laver ou le sèche-linge !

**Séchez et stockez la ceinture et l'émetteur séparément pour maximiser la durée de vie de la batterie.** 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 votre émetteur 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 l'émetteur sont étanches et peuvent être utilisés dans des activités aquatiques. 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 propre. Pour maintenir l'étanchéité, évitez de laver le cardio avec un jet haute pression. Nettoyez le cardio à l'eau savonneuse puis rincez-le avec de l'eau propre. Ne l'immergez pas. Séchez-le avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif, comme de la laine d'acier ou des produits chimiques de nettoyage.

Evitez tout choc trop brutal contre le cardio, au risque d'endommager les unités du capteur.

## Service Après-Vente

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

Pour plus d'informations et obtenir toutes les adresses du service après-vente Polar, visitez l'url [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) et les sites Web de votre pays.

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



*Le nom d'utilisateur de votre compte d'utilisateur Polar est toujours votre adresse mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), le forum de discussion Polar et l'inscription à la Newsletter.*

### Remplacer les piles

#### Cardio RS300X

Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le remplacement des piles. Ils testent l'étanchéité de votre cardio après chaque remplacement de pile.

- L'indicateur de batterie faible s'affiche quand il reste 10–15% de la capacité de pile.
- Une utilisation excessive du rétroéclairage épuise davantage la pile.
- En conditions froides, l'indicateur de pile faible peut apparaître mais disparaîtra lorsque la température augmente.
- Le rétroéclairage et le son sont automatiquement éteints quand l'indicateur de pile faible s'affiche. Toute alarme réglée avant l'affichage de l'indicateur de pile faible restera active.

#### Connecteur d'émetteur

L'émetteur WearLink+ est doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, veuillez suivre attentivement les instructions ci-dessous.

Lors du remplacement des piles, assurez-vous que la bague d'étanchéité n'est pas endommagée, auquel cas il faudra la remplacer par une neuve. Vous pouvez acheter la

bague d'étanchéité/les kits de batterie chez des détaillants Polar équipés et les services Polar agréés. Aux Etats-Unis et au Canada, les bagues d'étanchéité supplémentaires sont disponibles auprès des services après-vente agréés Polar. Aux Etats-Unis, la bague d'étanchéité/les kits de batterie sont aussi disponibles sur le site [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Tenez les piles à l'écart des enfants. En cas d'ingestion, contactez immédiatement un médecin.

Les piles doivent être correctement disposées, conformément aux réglementations locales.

Lorsque vous manipulez une pile neuve entièrement chargée, évitez de la serrer, c.-à.-d. simultanément des deux côtés, avec des outils conducteurs métalliques ou électriques, comme des pinces. Cela peut provoquer un court-circuit de la pile et son épuisement accéléré. Généralement, les court-circuits n'endommagent pas la pile, mais peuvent réduire sa capacité et sa durée de vie.

1. Avec une pièce de monnaie, ouvrez le compartiment de pile en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN (OUVRIR).
2. Introduisez la pile (CR2025) dans le compartiment avec la borne (+) contre le compartiment. Assurez-vous que la bague d'étanchéité se trouve dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
3. Renforcez le compartiment en place dans le connecteur.
4. Utilisez la pièce de monnaie pour tourner le compartiment dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (FERMER).



Info : Risque d'explosion si la pile est remplacée par une autre pile du mauvais type.

### Accéléromètre S1

Consultez les instructions dans le manuel d'utilisation de l'accéléromètre S1.

### Capteur GPS G1

Consultez les instructions dans le manuel d'utilisation du capteur GPS G1.

### 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. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

#### Minimiser les risques lors des séances d'entraînement

L'entraînement peut impliquer certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, répondez aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, consultez 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 ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le coeur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?

- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Portez-vous un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

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

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

**Avertissement aux personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté :** toute personne portant un stimulateur cardiaque utilise le cardio Polar à ses propres risques et périls. Avant l'utilisation, Polar recommande toujours un test d'effort maximum sous contrôle médical. Le test vise à garantir la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardio Polar.

**Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction allergique due à l'utilisation de ce produit**, consultez la liste des matériaux dans les Caractéristiques Techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.



*L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous portez du parfum ou un insectifuge sur la peau, veillez à ce qu'il n'entre pas en contact avec le cardio ou l'émetteur.*

### **L'équipement d'entraînement et ses composants électroniques peuvent causer une interférence de signaux.**

Pour prévenir ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez l'émetteur de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez l'émetteur jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans relevés ou que le symbole du cœur ait disparu. L'interférence est souvent pire devant le panneau d'affichage de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Replacez l'émetteur sur votre poitrine et conservez autant que possible l'émetteur dans cette zone libre de toute interférence.

Si le RS300X ne fonctionne toujours pas, l'équipement peut être électriquement trop bruyant pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

**Le RS300X peut être utilisé en natation.** Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, **n'appuyez pas sur les boutons du cardio sous l'eau.** Pour plus d'informations, consultez <http://support.polar.fi>. Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	Protégé contre les éclaboussures, la transpiration, les gouttes de pluie, etc. Non-adapté à la natation.
Water resistant (étanche) 30 m / 50 m	Adapté à la baignade et la natation.
Water resistant (étanche) 100m	Adapté à la natation et la plongée avec tuba (sans bouteilles).

## Dépannage

**Si vous ne savez pas où vous êtes dans le menu,** maintenez enfoncé RETOUR jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

**Si aucune touche n'engendre de réaction ou si le cardio affiche des relevés étranges, réinitialisez le cardio** en appuyant sur quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR et LUMIERE) simultanément pendant quatre secondes. Tous les autres réglages, hormis l'heure et la date, sont sauvegardés.

**Si le relevé de la fréquence cardiaque devient irrégulier, extrêmement élevé ou affiche nil (00), vérifiez s'il n'y a pas d'autre émetteur de fréquence cardiaque dans un rayon de 1 m. et que la ceinture élastique/les électrodes textiles de l'émetteur s'ajustent bien à votre morphologie et sont humides, propres et intactes.**

Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement de sport. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.

Des perturbations électromagnétiques importantes peuvent entraîner des interférences. Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour plus de renseignements.

Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

Si la mesure de fréquence cardiaque échoue malgré les actions prises précédemment, la pile de l'émetteur-récepteur est certainement vide.

## Caractéristiques techniques

### Cardiofréquencemètre

Type de pile	CR 2032
Durée de vie de la pile	1 an en moyenne (entraînement 1 h/jour, 7 jours/semaine)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du récepteur	Polyuréthane
Capot arrière et fermoir de récepteur	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre	supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25° C / 77 °F.
Précision de la mesure de la fréquence cardiaque	± 1% ou 1 bpm (la plus haute des 2 valeurs), la définition s'applique à des conditions en entraînement stationnaire.

### Émetteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	700 heures d'utilisation en moyenne
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du connecteur	Polyamide

Matériau de la ceinture	35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyuréthane
-------------------------	--

### Valeurs limite

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Fréquence cardiaque	15-240 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre exe.	65 535
Année de naissance	1921 - 2020
Vitesse maximum avec un capteur GPS	199,9 km/h
Vitesse maximum avec accéléromètre	29,5 km/h
Nombre maxi. de fichiers	16
Nombre maxi. de temps intermédiaires	99
Durée maximum d'une séance d'entraînement	99:59:59
Distance maximum d'une séance d'entraînement	655,3 km
Distance maximum d'une sortie	9999,9 km/mi

## Polar FlowLink et Polar WebSync 2.1 (ou supérieur)

Configuration système requise : PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bits,  
Microsoft .NET Framework Version 2.0  
Intel Mac SE X 10.5 ou supérieur

Le cardiofréquencemètre Polar RS300X applique les technologies brevetées suivantes, dont :

- Evaluation OwnZone® pour déterminer les limites de FC cible individuelle de la journée
- Transmission codée OwnCode®
- Technologie OwnIndex® pour test de condition physique
- Calcul de calories individuel OwnCal®
- Technologie WearLink® pour mesure de fréquence cardiaque
- Transfert de données FlowLink®

## Garantie et décharge de responsabilité

### Garantie Internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.

- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, 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.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous aucune forme ni aucun moyen sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Tous les noms et logos figurant dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de commerce de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée de Apple Inc.

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

**CE 0537**

Ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



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



Ce repère indique que le produit est protégé contre les décharges électriques.

### 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, consécutifs ou particuliers, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. Autres brevets en instance.

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

17942996.00 FRA A

Manufactured by

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

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