

Polar RS100™

Manuel d'Utilisation

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

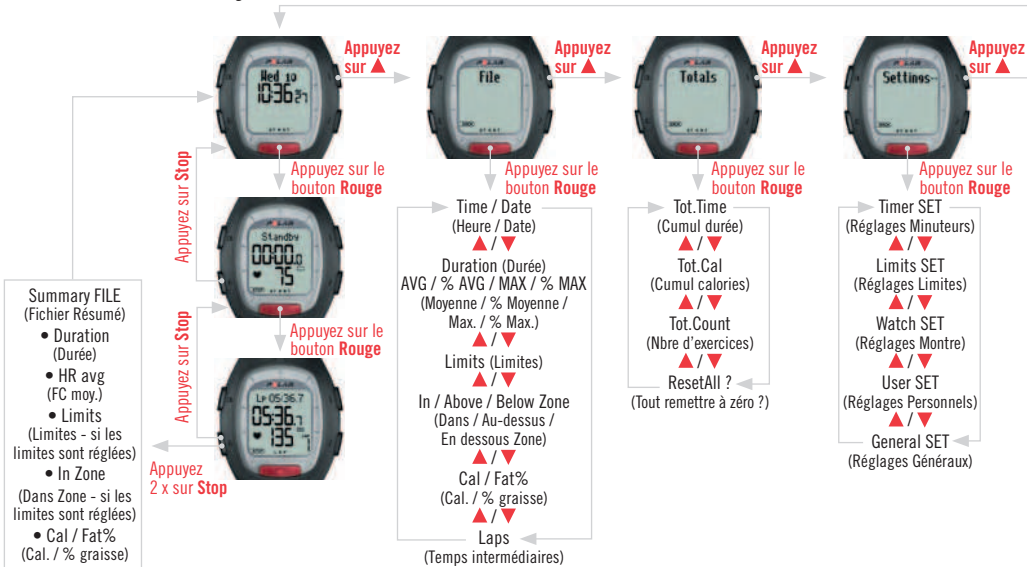
INSTRUCTIONS RAPIDES POLAR RS100

Mode Heure
Mode "Standby"
(Pré-exercice)
Mode "Recording"
(Enregistrement Exercice)

Visualisez en détail
les données de
votre dernière
séance d'exercice.

Visualisez les
données cumulées
de toutes vos
séances d'exercice.

Changez l'heure,
l'alarme et d'autres
réglages.



BOUTONS DU RÉCEPTEUR

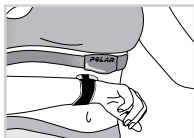
Remarque : Appuyer sur un bouton brièvement n'engendre pas les mêmes résultats que d'appuyer sur un bouton longuement (au moins une seconde).

Lumière

- Active le rétro-éclairage de l'écran.
- Active ou désactive tous les boutons lorsque vous êtes en mode Heure ou en mode Enregistrement Exercice (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde). Le verrouillage évite d'activer accidentellement les boutons.

Stop

- Arrête, met en pause ou annule la fonction.
- Permet de sortir d'un menu et de revenir à l'écran précédent.
- Permet de revenir au mode Heure (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde) depuis tout les modes sauf le mode Enregistrement Exercice.
- Permet d'accéder au réglage de l'alarme depuis le mode Heure (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde).



Heart Touch

Pour voir, pendant l'exercice, l'heure et les limites de zone cible sans utiliser les boutons, approchez le récepteur du logo Polar sur l'émetteur. Ainsi aucune pression sur les boutons n'est nécessaire.



- ▲
- Passe au mode ou au menu suivant.
- Augmente la valeur sélectionnée.
- Modifie les données de la ligne supérieure dans le mode Enregistrement Exercice et dans le mode Heure.
- Active ou désactive l'alarme de zone cible dans le mode Enregistrement Exercice (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde).

- ▼
- Revient au mode ou au menu précédent.
- Diminue la valeur sélectionnée.
- Modifie les données de la ligne inférieure dans le mode Enregistrement Exercice.

Bouton Rouge

- Démarre, entre dans un menu ou valide une fonction.
- Entre dans le mode ou le menu affiché et accède au sous-menu.
- Entre dans le mode Enregistrement Exercice.
- Permet d'accéder directement au mode Enregistrement Exercice depuis le mode Heure (appuyez longuement sur le bouton - au moins 1 seconde).

TABLE DES MATIÈRES

1. PRÉSENTATION DU CARDIO RUNNING POLAR RS100.....	7
1.1 COMPOSANTS DU CARDIO RS100.....	7
1.2 DÉMARRAGE FACILE	8
2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO RUNNING	12
2.1 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR	12
2.2 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE.....	14
2.3 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE	15
2.4 ARRÊTER L'EXERCICE ET CONSULTER LE FICHER RÉSUMÉ	19
3. MODE "FILE" (FICHER) - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES.....	20
4. MODE "TOTALS" (VALEURS CUMULÉES).....	24
4.1 VOIR LES VALEURS CUMULÉES	24
4.2 REMETTRE LES VALEURS CUMULÉES A ZÉRO	26
5. MODE "SETTINGS" (RÉGLAGES).....	27
5.1 "TIMER SET" (RÉGLAGES DES MINUTEURS).....	28
5.2 "LIMITS SET" (RÉGLAGES DES LIMITES DE ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE).....	29
5.2.1 Limites OwnZone.....	30
5.2.2 Limites manuelles.....	34
5.2.3 Désactiver les limites de Zone Cible.....	37

5.3	"WATCH SET" (RÉGLAGES DE LA MONTRE)	38
5.3.1	Réglages de l'Alarme.....	38
5.3.2	Réglages de l'Heure.....	40
5.3.3	Réglages de la Date	41
5.4	"USER SET" (RÉGLAGES PERSONNELS)	42
5.5	"GENERAL SET" (RÉGLAGES GÉNÉRAUX).....	45
5.5.1	Réglages du Volume Sonore	45
5.5.2	Réglages des Unités.....	46
5.6	PERSONNALISER VOTRE RÉCEPTEUR AVEC UN LOGO.....	47
6.	ENTRETIEN ET RÉPARATIONS	48
7.	PRÉCAUTIONS D'EMPLOI.....	50
8.	QUESTIONS FRÉQUENTES.....	52
9.	CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES.....	54
10.	GARANTIE INTERNATIONALE POLAR	56
11.	DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ.....	57
12.	INDEX.....	58

Cher client,

Félicitations ! Nous vous remercions d'avoir choisi le Cardio Running Polar RS100 !

Votre Cardio Running vous aidera à atteindre vos objectifs d'entraînement. Grâce à ses différentes options, il vous fournit instantanément des informations sur la façon dont votre corps réagit à l'exercice physique. Votre Cardio Running vous permet notamment de :

Planifier votre programme d'entraînement

- Programmez votre entraînement ou vos séances d'exercice en tenant compte de votre fréquence cardiaque.

Trouver l'allure la mieux adaptée et contrôler l'intensité

- Votre fréquence cardiaque est un indicateur précis de l'intensité de l'exercice - elle reflète le niveau d'effort auquel vous vous exercez. Utilisez la fréquence cardiaque pour trouver une allure que vous serez capable de maintenir.

Vous entraîner en toute sécurité

- Contrôlez votre fréquence cardiaque pendant et après votre exercice afin d'éviter de vous mettre "dans le rouge" et d'éviter le surentraînement.

Mesurer votre progression

- Votre fréquence cardiaque vous permet de mesurer objectivement la progression de votre niveau de forme. Pour une certaine vitesse et une durée ou une distance donnée, votre fréquence cardiaque devrait baisser, et votre forme s'améliorer.

Vous adapter à l'environnement

- L'évolution de votre fréquence cardiaque dépend de facteurs internes et externes qui agissent sur votre corps (par exemple, le stress, les troubles du sommeil, l'altitude et la température).
L'utilisation de votre Cardio Running vous permet donc de réaliser des séances de qualité, quelles que soient les conditions d'utilisation.

Nous vous invitons à lire attentivement ce manuel afin de vous familiariser avec votre Cardio Running. Vous y trouverez par ailleurs un chapitre concernant l'entretien.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir avec votre Cardio Running !

POLAR®

1. PRÉSENTATION DU CARDIO RUNNING POLAR RS100

1.1 COMPOSANTS DU CARDIO RS100

Le Cardio Running Polar RS100 se compose des éléments suivants :



Récepteur

Le récepteur affiche et enregistre votre fréquence cardiaque ainsi que vos données d'exercice pendant votre séance d'entraînement. Programmez vos données personnelles dans le récepteur et analysez vos données d'exercice après votre séance d'entraînement.



Emetteur Polar WearLink®+

L'émetteur envoie le signal de FC au cardio. L'émetteur comprend un connecteur et une ceinture.

Services Internet Polar

Le site Internet **polarpersonaltrainer.com** est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. **L'inscription gratuite** vous donne accès à un programme d'entraînement personnalisé, à un calendrier d'entraînement, à des articles utiles et bien plus encore. Pour profiter des dernières améliorations des produits Polar et de conseils en ligne, consultez notre site : **www.polar.fi**.

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

1.2 DÉMARRAGE FACILE

Lors de la première prise en main de votre Cardio, commencez par effectuer vos réglages dans le mode "Réglages de Base" (Heure, Date, Unités et Réglages Personnels).

Comment effectuer les "Réglages de Base"

Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l'activer une fois lors de la première utilisation. Une fois activé, il ne peut plus être éteint. Soyez très précis lorsque vous effectuez vos "Réglages de Base". En effet ces données influent sur l'exactitude des données (consommation calorique, détermination de la OwnZone, etc.).

Activez le récepteur en appuyant sur n'importe quel bouton. Une fois activé, le récepteur ne peut plus être éteint.

L'affichage se remplit de symboles.

1. Appuyez sur le bouton **Rouge. Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous.

Remarques :

- Lorsque vous ajustez une valeur, les chiffres défilent plus vite si vous appuyez longuement sur les boutons ▲ ou ▼.
- Après le remplacement de la pile ou après avoir réinitialisé le récepteur, vous n'avez que la date et l'heure à re-paramétrer dans les "Réglages de Base". Vous pouvez ignorer les autres réglages en appuyant longuement sur le bouton **Stop**.

Conseil : Vous pouvez créer et télécharger des logos pour l'écran de votre Cardio Running en utilisant la fonction Polar UpLink, que vous pouvez télécharger gratuitement sur le site www.polar.fi ou polarpersonaltrainer.com. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 47.

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
3. Time Set (Réglages Heure) <ul style="list-style-type: none"> • 12h / 24h 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner le format 12h ou 24h 	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none"> • AM / PM (pour le format 12h) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner 12h ou 24h 	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none"> • Hours (Heures) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster les heures 	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none"> • Minutes (Minutes) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster les minutes 	Bouton Rouge
Remarque : Le format d'affichage de la date dépend du format d'affichage de l'heure (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).		
4. Date Set (Réglages Date) <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Jour / Mois) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h) 	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none"> • Month / Day (Mois / Jour) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h) 	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none"> • Year (Année) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster l'année 	Bouton Rouge

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Unit (Unités) <ul style="list-style-type: none"> Unités 1 (kg/cm) / Unités 2 (lb/ft) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Sélectionner les unités 	Bouton Rouge
6. Weight (Poids) <ul style="list-style-type: none"> kg / lbs 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Ajuster votre poids 	Bouton Rouge
<i>Remarque : Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton Lumière lorsque vous vous trouvez dans les réglages du poids ou de la taille.</i>		
7. Height (Taille) <ul style="list-style-type: none"> cm / ft 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Ajuster votre taille 	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none"> inch (pouces) (Unités 2) 	▲ / ▼	Bouton Rouge
8. Birthday (Date de Naissance) <ul style="list-style-type: none"> Day / Month (Jour / Mois) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h) 	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none"> Month / Day (Mois / Jour) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h) 	Bouton Rouge
<ul style="list-style-type: none"> Year (Année) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Ajuster l'année 	Bouton Rouge

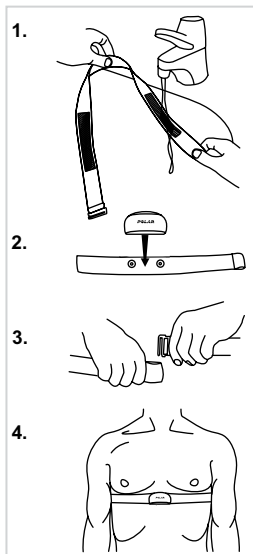
L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
9. Sex (Sexe) • MALE / FEMALE (Masculin / Féminin)	▲ / ▼ • Sélectionner votre sexe	Bouton Rouge

- **Settings done** ("Réglages effectués") s'affiche. Pour changer vos réglages, appuyez sur le bouton **Stop** jusqu'à ce que vous reveniez au menu désiré.
- Pour valider vos réglages, appuyez sur le bouton **Rouge** ou attendez que le récepteur revienne automatiquement à l'affichage de l'Heure.

2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO RUNNING

2.1 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez porter l'émetteur.



1. Humidifiez les électrodes de la ceinture avec de l'eau.
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.

Remarque : 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.

Consultez les instructions détaillées de nettoyage dans la rubrique Entretien et Réparations.

Le codage du signal de fréquence cardiaque

Le codage du signal de votre fréquence cardiaque réduit les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardios à proximité. Pour que la recherche du code soit efficace et assurer ainsi une réception sans interférences de votre fréquence cardiaque, gardez votre récepteur dans un rayon de 1 mètre / 3 pieds de l'émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant des cardios ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques. Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre "Précautions d'Emploi", page 50.



L'icône en forme de cœur, entourée d'un cadre, indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé.





L'icône en forme de cœur sans cadre indique que le signal de votre fréquence cardiaque n'est pas codé. La mesure de la fréquence cardiaque ainsi que les fonctions qui y sont associées fonctionnent cependant aussi en mode non-codé.

Remarque : Si le récepteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, vérifiez que les électrodes sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Rapprochez le récepteur de votre poitrine près du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur commence une nouvelle recherche de votre fréquence cardiaque.

2.2 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE


Dans le menu Exercice, deux modes sont disponibles : "Standby" (Pré-exercice) et "Recording" (Enregistrement Exercice). En mode "Standby" (Pré-exercice), votre fréquence cardiaque s'affiche mais votre exercice **n'est pas enregistré**. En mode "Recording" (Enregistrement Exercice), l'exercice est enregistré, et le chronomètre ainsi que d'autres fonctions sont activés.



1. Portez l'émetteur comme décrit au chapitre "*Comment Porter l'Émetteur*", page 12.
2. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **Rouge**. Le récepteur recherche automatiquement le signal de votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque ainsi que l'icône en forme de cœur entouré d'un cadre apparaissent après 15 secondes au maximum.
3. Le texte **Standby** (Pré-exercice) et le symbole  s'affichent. Le récepteur recherche automatiquement votre fréquence cardiaque.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge**. Le chronomètre d'exercice se met en marche et le symbole  s'affiche. Vous êtes maintenant en mode "Recording" (Enregistrement Exercice).


Remarque : Vous pouvez visualiser vos réglages de Timers (Minuteurs) (si activés) dans le mode "**Standby**" (Pré-exercice), en appuyant sur ▲. Vous pouvez aussi modifier le format d'affichage de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque en battements par minute, bpm, ou en pourcentage de fréquence cardiaque maximale, %FC_{max}) en appuyant sur ▼.

Vous pouvez aussi commencer directement un exercice depuis l'affichage de l'Heure, en appuyant longuement sur le bouton **Rouge**.

- Les limites Manuelles sont activées par défaut. Pour changer les limites de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 29 avant de commencer votre exercice.
- Si la fonction **OwnZone** est activée, la procédure de détermination de la OwnZone commence. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "*Déterminer vos Limites OwnZone de Fréquence Cardiaque*", page 31.
- Pour ignorer la détermination de la OwnZone et conserver votre précédente OwnZone, appuyez sur le bouton **Rouge** lorsque le symbole OwnZone  s'affiche à l'écran. Si vous n'avez pas déterminé votre OwnZone auparavant, le récepteur utilise les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

2.3 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE

Remarque : Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute ou si un temps intermédiaire a été enregistré.

Activer / désactiver l'Alarme de Zone Cible : Appuyez longuement sur ▲. Le symbole  indique que le volume sonore de l'Alarme de Zone Cible est activé.

Alarme de Zone Cible : Avec l'Alarme de Zone Cible, vous êtes sûr de vous entraîner à la bonne intensité. Quand les limites de zone cible sont activées, le récepteur émet des bips sonores à chaque fois que vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de vos limites. Vous pouvez régler les limites de zone cible dans le menu "Settings/Limits" (Réglages/Limites). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 29. Si vous vous trouvez en dehors de votre zone cible, l'affichage de votre fréquence cardiaque clignote et le récepteur émet des bips sonores à chaque battement de votre cœur.

Remarque : Lorsque les limites de fréquence cardiaque ne sont pas activées, l'Alarme de Zone Cible ne peut retentir en mode "Recording" (Enregistrement Exercice). Les données de zone cible ne sont alors ni sauvegardées dans "Summary File" (Fichier Résumé), ni dans "File" (Fichier).

Voir l'Heure et les Limites de Zone Cible : Rapprochez le récepteur du logo Polar de l'émetteur. L'heure s'affiche pendant 3 secondes et les limites de zone cible en cours s'affichent ensuite pendant 3 secondes.

Changer les données de la ligne supérieure : Appuyez sur ▲ pour afficher les options suivantes :



Appuyez
sur ▲

Temps intermédiaire



Appuyez
sur ▲

Heure



Appuyez
sur ▲

Calories (Cal)

Calories consommées
jusqu'à présent, en kcal.



ou



Appuyez
sur ▲

Durée* Timer 1
s'affiche quand

Timer 1 (Minuteur 1) est activé

Durée* Timer 2
s'affiche quand

Timer 2 (Minuteur 2) est activé

** Ne s'affiche que si la fonction Timer (Minuteur) est activée.*

Pour plus d'informations sur les Timers (Minuteurs), reportez-vous à la page 28.

Remarque : Si vous n'avez pas effectué vos "Réglages Personnels" dans les "Réglages de Base", l'écran des calories n'apparaît pas.

Changer les données de la ligne inférieure : Appuyez sur ▼ pour afficher les options suivantes :



Appuyez
sur ▼

Fréquence cardiaque
en battements par minute
(bpm)



Appuyez
sur ▼

Fréquence cardiaque
en pourcentage de votre
fréquence cardiaque
maximale (% FC_{max})



Exemple d'affichage

Par exemple, il peut s'avérer utile lors d'une épreuve de course à pied d'afficher à la fois votre *fréquence cardiaque en pourcentage de FC_{max}* ainsi que la *durée* (temps intermédiaire sur la ligne supérieure et le Cumul des temps intermédiaires sur la ligne centrale).

Enregistrer des Temps intermédiaires et le Cumul des Temps intermédiaires : Appuyez sur le bouton **Rouge** pour enregistrer des "Lap Time" (Temps intermédiaires) et des "Split Time" (Cumul des temps intermédiaires).




Le "Lap Time" (Temps intermédiaire) indique le temps écoulé au bout d'un temps intermédiaire. Le "Split Time" (Cumul des temps intermédiaires) indique le temps écoulé entre le début de l'exercice et le dernier temps intermédiaire (par exemple du début de l'exercice jusqu'au 4^{ème} temps intermédiaire).


Remarque : Si vous enregistrez plus de 99 temps intermédiaires (la capacité maximale de votre Cardio Running), le texte **Lap Time FULL** (Temps intermédiaires saturés) s'affiche. Si vous dépassez la capacité maximale d'enregistrement de votre Cardio Running (99 heures 59 min 59 s), le récepteur émet un bip sonore, met l'enregistrement en pause et affiche **HALT** (Arrêt).

Mettre un exercice en Pause : Appuyez sur le bouton **Stop**. L'enregistrement de l'exercice, le chronomètre et les autres calculs sont mis en pause. Vous pouvez consulter les données de la ligne supérieure en appuyant sur **▲**. Pour reprendre l'enregistrement de l'exercice, appuyez sur le bouton **Rouge**.

Éclairage de l'affichage : Si, en mode "Recording" (Enregistrement Exercice), vous activez le rétro-éclairage de l'écran en appuyant sur le bouton **Lumière**, l'affichage de votre Cardio Running s'éclairera automatiquement au cours du même exercice à chaque fois que vous appuyerez sur n'importe quel bouton ou que vous utiliserez la fonction HeartTouch.

Verrouillage  : Appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour activer ou désactiver tous les boutons, sauf le bouton **Lumière**. **Locked** (Boutons désactivés) ou **Unlocked** (Boutons activés) s'affiche. Le verrouillage peut s'avérer utile lorsque vous pratiquez des activités sportives où vous risquez de déclencher les boutons par accident.

2.4 ARRÊTER L'EXERCICE ET CONSULTER LE FICHER RÉSUMÉ

1. Appuyez sur le bouton **Stop** pour mettre l'enregistrement de l'exercice en pause. **Paused** (En pause) ainsi que le symbole "Standby" (Pré-exercice)  s'affichent.
2. Appuyez sur le bouton **Stop. Summary FILE** (Fichier Résumé) s'affiche et les informations suivantes défilent :
 - **Duration** (Durée totale d'exercice)
 - **HR avg** (Fréquence cardiaque moyenne)
 - **Limits** (Limites supérieures et inférieures de votre zone cible, si les limites ont été réglées)
 - **In Zone** (Temps passé dans votre zone cible, si les limites ont été réglées)
 - **Cal / Fat%** (Nombre de calories brûlées en cours d'exercice et pourcentage de graisse brûlée dans le total des calories consommées)

Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'Heure après avoir affiché les données du Fichier Résumé.

***Remarque :** Les informations alternent automatiquement sur votre écran. Vous pouvez les faire alterner manuellement en appuyant sur le bouton **Rouge** ou arrêter de les consulter en appuyant sur le bouton **Stop**. Les données d'exercice détaillées sont sauvegardées dans le mode "File" (Fichier).*

3. MODE "FILE" (FICHER) - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES



Appuyez sur le bouton **Rouge**

- ▶ Time / Date
(Heure / Date)
▲ / ▼
- Duration (Durée)
AVG / % AVG / MAX / % MAX
(Moyenne / % Moyenne /
Max. / % Max.)
▲ / ▼
- Limits (Limites)
▲ / ▼
- In / Above / Below Zone
(Dans / Au-dessus /
En dessous Zone)
▲ / ▼
- Cal / Fat%
(Cal. / % graisse)
▲ / ▼
- ← Laps
(Temps intermédiaires)

Le Fichier d'Exercice vous permet de revoir vos données de fréquence cardiaque et d'autres données d'exercice enregistrées au cours de votre séance. Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute ou si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▲. **File** (Fichier) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Date** et **Time** (Heure) s'affichent en alternance.
3. Appuyez sur ▲ / ▼ pour consulter les données enregistrées.

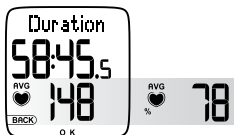
Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice



La date et l'heure de l'enregistrement s'affichent en alternance

Remarque : Les données alternent automatiquement sur votre écran. Pour les consulter plus rapidement, appuyez sur le bouton **Rouge**.

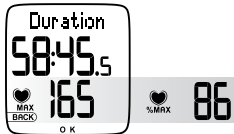
Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice



Durée de l'exercice enregistré

Données qui s'affichent en alternance :

- Fréquence cardiaque moyenne
- % de la fréquence cardiaque moyenne



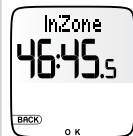
- Fréquence cardiaque maximale
- % de la fréquence cardiaque maximale



Limites supérieures et inférieures de votre zone cible de fréquence cardiaque (si les limites sont réglées)

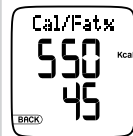
Remarque : Les limites de votre zone cible de fréquence cardiaque sont affichées soit en % de FC_{max} , soit en bpm, selon l'affichage choisi. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 17.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice



Above 00:06.5
Below 00:05.5

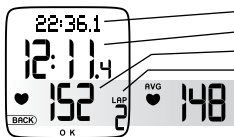
Données qui s'affichent en alternance :
Temps passé
- Dans (In)
- Au-dessus (Above)
- En dessous (Below)
de la zone cible pendant l'exercice
(si les limites sont réglées)



Calories brûlées au cours de l'exercice et
pourcentage de graisse brûlée dans
le total des calories consommées*

**Le calcul de la consommation de graisse est effectué à partir du cumul des calories (en kcal) brûlées au cours de l'exercice. Le pourcentage de graisse peut varier entre 10 et 60%. Par exemple, si la dépense énergétique totale au cours d'un exercice est de 245 kcal et que le pourcentage de graisse est de 45%, alors 45% de l'énergie consommée pendant l'exercice provient des réserves de graisse et 55% des hydrates de carbone.*

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice



Nombre de temps intermédiaires pris au cours de l'exercice

Pour voir les données détaillées pour chaque temps intermédiaire, appuyez sur le bouton **Rouge**.

- **BestLap** (Meilleur temps intermédiaire), le temps intermédiaire et le numéro du temps intermédiaire s'affichent
- Appuyez sur ▲ / ▼ pour consulter les données de chaque temps intermédiaire
- Pour arrêter de consulter les données des temps intermédiaires, appuyez sur le bouton **Stop**

Remarque : Les données du meilleur temps intermédiaire s'affichent si vous avez enregistré au moins 3 temps intermédiaires. Le meilleur temps intermédiaire ne peut pas être le dernier temps intermédiaire.

Split time (Cumul des temps intermédiaires)

Lap time (Temps intermédiaire)

Fréquence cardiaque moyenne et fréquence cardiaque finale du temps intermédiaire

Numéro du temps intermédiaire

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

4. MODE "TOTALS" (VALEURS CUMULÉES)

Les Valeurs Cumulées ou "Totals" font le cumul des données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice. Vous pouvez donc utiliser le Fichier des Valeurs Cumulées comme compteur hebdomadaire / mensuel de vos données d'entraînement. Ces valeurs sont mises à jour automatiquement, à chaque fois que vous arrêtez l'enregistrement d'un exercice. Cette fonction garde en mémoire vos Valeurs Cumulées depuis la dernière remise à zéro. Pour plus d'informations sur la manière de remettre les Valeurs Cumulées à zéro, reportez-vous à la page 26.

Remarque : Si vous n'avez encore aucune Valeur Cumulée, **No Totals** (Pas de Valeurs Cumulées) s'affiche.



Appuyez sur le bouton **Rouge**

▶ Tot.Time (Cumul durée)
▲ / ▼
Tot.Cal (Cumul calories)
▲ / ▼
Tot.Count (Nbre d'exercices)
▲ / ▼
ResetAll ? ◀
(Tout remettre à zéro ?)

4.1 VOIR LES VALEURS CUMULÉES

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▲ ou ▼ jusqu'à ce que **Totals** (Valeurs Cumulées) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Tot.Time** (Durée totale) et la durée totale cumulée de vos exercices s'affichent.
3. Utilisez les boutons ▲ ou ▼ pour consulter les informations suivantes :

Valeurs Cumulées	
	Date à laquelle le cumul a démarré *
	Durée cumulée d'exercice depuis la dernière remise à zéro

* Si vous n'avez encore aucune Valeur Cumulée, la date de la dernière remise à zéro s'affiche.

Valeurs Cumulées	
	<p>10.12.05</p> <p>Date à laquelle le cumul a démarré *</p> <p>Cumul des calories dépensées (kcal) depuis la dernière remise à zéro</p>
	<p>10.12.05</p> <p>Date à laquelle le cumul a démarré *</p> <p>Nombre total de séances d'exercice réalisées depuis la dernière remise à zéro</p>
	<p>Remettre toutes les Valeurs Cumulées à zéro ?</p> <p>Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 26.</p>

* Si vous n'avez encore aucune Valeur Cumulée, la date de la dernière remise à zéro s'affiche.

- Pour quitter les Valeurs Cumulées, appuyez sur le bouton **Stop**.
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Remarque : Lorsque la mémoire des Valeurs Cumulées est pleine, le cumul redémarre automatiquement de 0.

4.2 REMETTRE LES VALEURS CUMULÉES A ZÉRO

Les Valeurs Cumulées peuvent être utilisées comme compteur annuel, mensuel ou hebdomadaire de vos données d'exercice, il faut donc les remettre à zéro régulièrement. Une fois effacée, une valeur ne peut être retrouvée. Vous pouvez remettre à zéro une valeur particulière ou bien toutes les valeurs (ResetAll?). Commencez depuis n'importe quel affichage dans le tableau précédent (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count, ou ResetAll?).

1. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour remettre à zéro la valeur désirée. **Reset?** (Remettre à zéro ?) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Are You Sure** (Êtes-vous sûr) s'affiche.
3. Si oui, appuyez sur le bouton **Rouge**.

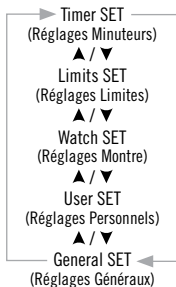
Vous pouvez aussi annuler la remise à zéro. Pour ce faire, appuyez sur le bouton **Stop**.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5. MODE "SETTINGS" (RÉGLAGES)



Appuyez sur le bouton **Rouge**



Vous pouvez consulter et modifier les réglages dans le mode "Settings" (Réglages).

Pour effectuer les réglages :

- Sélectionnez ou ajustez la valeur avec les boutons ▲ ou ▼.
- Les nombres défilent plus rapidement si vous appuyez longuement sur ▲ ou ▼ lorsque vous ajustez les valeurs.
- Pour valider votre sélection et continuer dans le mode ou le menu, appuyez sur le bouton **Rouge**.
- Pour annuler votre sélection et revenir au mode ou au menu précédent, appuyez sur le bouton **Stop**.

Conseil : Optimisez votre entraînement grâce aux fonctions de votre Cardio Running, en consultant les conseils sur la course à pied et l'entraînement sur notre site polarpersonaltrainer.com.

5.1 "TIMER SET" (RÉGLAGES DES MINUTEURS)

Pour améliorer vos performances en course à pied, il est essentiel de faire des séances d'entraînement par intervalle (ou fractionné). Votre Cardio Running est conçu pour réaliser ces séances, puisqu'il dispose de deux Timers (minuteurs) fonctionnant en alternance, ce qui vous permet de programmer une phase d'intervalle récurrente ou de faire alterner deux phases différentes (intervalle et récupération).

Conseil : Réglez le premier Timer pour la phase d'effort, soit par exemple 4 minutes, et le second Timer pour la phase de récupération, soit par exemple 2 minutes.

Une fois le réglage effectué, le premier Timer démarre lorsque le chronomètre est déclenché en mode "Recording" (Enregistrement Exercice). Lorsque le premier Timer se termine, le récepteur émet un bip sonore et le second Timer démarre automatiquement. Lorsque le second Timer se termine, le récepteur émet deux bips sonores et le premier Timer redémarre, et ainsi de suite.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour continuer et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
4. Timer 1 (Minuteur 1) On / OFF	▲ / ▼ • Activer / désactiver le premier minuteur	Bouton Rouge
5. Minutes (Minutes)	▲ / ▼ • Ajuster les minutes (0-99 minutes)	Bouton Rouge
6. Seconds (Secondes)	▲ / ▼ • Ajuster les secondes (0-59 secondes)	Bouton Rouge

- Pour régler le deuxième Timer retournez à l'étape 4.
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.2 "LIMITS SET" (RÉGLAGES DES LIMITES DE ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE)

OwnZone

Votre Cardio Running peut déterminer automatiquement votre zone cible d'exercice aérobie (cardiovasculaire) individuelle. C'est votre OwnZone (OZ). La OwnZone vous permet de toujours pratiquer votre activité physique dans des limites sûres et efficaces.

Régler votre zone cible manuellement

Vous pouvez programmer une zone cible de fréquence cardiaque en réglant les limites manuellement. Utilisez cette fonction pour maintenir le niveau d'intensité correspondant à vos objectifs.

Désactiver les limites de zone cible

Vous pouvez aussi désactiver la zone cible et ses limites :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ jusqu'à ce que **Limits SET** (Réglages Limites) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge. OwnZone, Manual** (Manuel) ou **Off** (Désactivé).
5. Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour sélectionner **OwnZone, Manual** ou **Off**.

Pour plus d'informations sur la OwnZone, reportez-vous à la page 30. Pour les limites manuelles, reportez-vous à la page 34.

5.2.1 LIMITES OWNZONE

La fonction OwnZone (OZ) détermine votre *zone personnelle d'entraînement* en se basant principalement sur la variabilité de votre fréquence cardiaque. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale. La OwnZone varie tous les jours, en fonction de votre condition physique et de votre état mental (par exemple, lorsque vous êtes en état de stress ou lorsque vous n'avez pas encore récupéré de l'entraînement précédent).

Les limites de OwnZone sont déterminées pendant votre échauffement, en moins de 5 minutes, en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Si le récepteur ne peut détecter la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant la détermination de la OwnZone, c'est votre OwnZone la plus récente ou bien les limites basées sur votre âge (65-85% de votre FC_{max}) qui sont prises en compte.

(Voir étapes 1-4 à la page 29.)

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. OwnZone / Manual / Off LIM (Ownzone / Manuel / Désactivé)	▲ / ▼ • Sélectionner les limites OwnZone	Bouton Rouge
6. HR / HR % (FC / % FC_{max})	▲ / ▼ • Sélectionner le format de FC : battements par minute ou % de votre FC_{max}	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Conseil : Pour obtenir des programmes d'entraînement basés sur la mesure de la fréquence cardiaque, consultez notre site : polarpersonaltrainer.com

Déterminer vos limites OwnZone de fréquence cardiaque


Vérifiez les points suivants avant de commencer la détermination de votre OwnZone :

- Les réglages personnels que vous avez indiqués sont exacts. Le récepteur vous demandera de compléter les données manquantes (par exemple la date de naissance) avant d'accepter les réglages de limites.
- La fonction OwnZone est activée. Chaque fois que vous démarrez l'enregistrement d'un exercice et que la fonction OwnZone est activée, le récepteur recherche votre OwnZone.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :






- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'activité.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique au moment de commencer un exercice, comme par exemple lorsque vous êtes malade ou stressé.

Le principe est de commencer votre séance d'exercice très lentement, à une faible intensité, c'est à dire à une fréquence cardiaque inférieure à 100 bpm / 50% de votre FC_{max} . Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque.

1. Commencez votre exercice comme décrit au chapitre "*Commencer l'Enregistrement de votre Exercice*", à la page 14.
2. La détermination de la OwnZone commence et le symbole OwnZone  _ _ _ _ _ s'affiche.

Vous pouvez aussi ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser votre dernière OwnZone, en appuyant sur le bouton **Rouge**.

La détermination de la OwnZone se déroule en 5 étapes :

-  _ _ _ _ _ Marchez à allure faible pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm / 50% de la FC_{max} . Chaque fois qu'une étape s'achève le récepteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée) et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez appuyé sur LIGHT/LUMIÈRE précédemment), indiquant que l'étape s'achève.
-  _ _ _ _ _ Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max} .
-  _ _ _ _ _ Marchez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max} .
-  _ _ _ _ _ Courez à allure faible pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements / 5% de la FC_{max} .
-  _ _ _ _ _ Courez à vive allure pendant 1 minute.

3. A un certain moment au cours des cinq étapes, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que le cardiofréquencemètre a déterminé votre OwnZone.
Le type de OwnZone (voir tableau page suivante) ainsi que les limites OwnZone de fréquence cardiaque s'affichent. Les limites s'affichent en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale ($\%FC_{max}$), en fonction de vos réglages.

L'écran affiche :	Type de OwnZone :	Raisons du choix de la OwnZone :
OwnZone	Variabilité de la fréquence cardiaque	
Si celle-ci échoue, alors :		
OZ latest (OZ la plus récente)	OwnZone précédente basée sur la variabilité de la fréquence cardiaque	<ul style="list-style-type: none"> • La variabilité de votre fréquence cardiaque décroît trop lentement ou trop rapidement Ou <ul style="list-style-type: none"> • Votre fréquence cardiaque a dépassé la limite autorisée pendant la détermination de la OwnZone
Si celle-ci échoue, alors :		
AgeBased (Basée sur l'âge)	Zone cible de fréquence cardiaque basée sur l'âge (65 - 85% de la FC_{max})	<ul style="list-style-type: none"> • La détermination de la OwnZone basée sur la variabilité a échoué et il n'existe pas de OwnZone précédente

Remarque : La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone 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.

Vous pouvez à présent continuer votre exercice. Pensez à vous maintenir dans la zone cible de fréquence cardiaque donnée afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Conseil : Pour plus d'informations sur la OwnZone, consultez nos sites : www.polar.fi.

5.2.2 LIMITES MANUELLES

Si vous n'avez pas indiqué votre date de naissance dans les "Réglages de Base", le récepteur vous demandera d'indiquer la donnée manquante avant d'accepter vos réglages de limites.

Sinon, si vous n'avez pas défini de limites manuelles auparavant, le récepteur affiche les limites basées sur votre âge.

(Voir étapes 1-4 à la page 29.)

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. OwnZone / Manual / Off LIM (Ownzone / Manuel / Désactivé)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner "Manual" (Limites manuelles)	Bouton Rouge
6. HR / HR % (FC / % FC _{max})	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner le format de fréquence cardiaque : battements par minute ou % de FC_{max}	Bouton Rouge
7. HighLimit (Limite supérieure)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster la limite supérieure	Bouton Rouge
8. LowLimit (Limite inférieure)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster la limite inférieure	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Au lieu de déterminer votre zone cible de fréquence cardiaque par la fonction OwnZone, vous pouvez définir vos limites de zone cible manuellement, en utilisant la formule basée sur l'âge .

Votre zone cible de fréquence cardiaque est délimitée par une limite haute et une limite basse de fréquence cardiaque, exprimées en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (FC_{max}) ou en battements par minute (bpm). La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute au cours d'un effort intense. Le récepteur calcule votre FC_{max} en fonction de votre âge (fréquence cardiaque maximale = 220 - âge). Pour une mesure plus précise de votre FC_{max} , consultez votre médecin ou un laboratoire pour réaliser un test à l'effort.

Comment utiliser les zones cible de fréquence cardiaque

Pendant une activité physique, chaque zone cible de fréquence cardiaque a un impact spécifique sur la forme et la santé. La zone cible de fréquence cardiaque qui vous convient le mieux dépend de vos objectifs et de votre condition physique individuelle.

Conseil : Pour plus d'informations sur les zones cible et pour obtenir un programme d'entraînement personnalisé, consultez notre site : polarpersonaltrainer.com.

Le tableau ci-dessous présente les zones cible de fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) en fonction de l'âge, par tranche de 5 ans. Calculez votre propre FC_{max} , notez vos zones cible personnelles et choisissez celles qui conviennent le mieux pour vos exercices.

Age	FC_{max}	50-60% de la FC_{max}	60-70% de la FC_{max}	70-80% de la FC_{max}	80-90% de la FC_{max}	90-100% de la FC_{max}
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 DÉSACTIVER LES LIMITES DE ZONE CIBLE

Désactivez les limites de zone cible de fréquence cardiaque de façon à ce qu'aucune limite ne soit utilisée pendant l'exercice et qu'aucune valeur relative aux limites ne soit calculée et sauvegardée dans le Fichier.




(Voir étapes 1-4 à la page 29.)











L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. OwnZone / Manual / Off LIM (Ownzone / Manuel / Désactivé)	▲ / ▼ • Sélectionner "Off" (Limites désactivées)	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.3 "WATCH SET" (RÉGLAGES DE LA MONTRE)

5.3.1 RÉGLAGES DE L'ALARME

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur . **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur  /  jusqu'à ce que **Watch SET** (Réglages Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous :


L'écran affiche :	Appuyez sur  ou sur  pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Alarm (Alarme) Once / Mon-Fri / Daily / Off (Une fois / Lundi-Vendredi / Quotidien / Désactivé)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner le mode Alarme : "Once" (Une fois) / "Mon-Fri" (Lundi-vendredi) / "Daily" (Quotidien) / "Off" (désactivé)	Bouton Rouge (En format 24h, ignorer l'étape 6)
6. AM / PM (pour le format 12h)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner AM ou PM	Bouton Rouge
7. Hours (Heures)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les heures	Bouton Rouge
8. Minutes (Minutes)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les minutes	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Alarme

L'alarme fonctionne dans tous les modes. Lorsque l'alarme retentit, **Alarm!** s'affiche et l'écran s'illumine en clignotant. L'alarme retentit pendant une minute, à moins que vous n'appuyiez sur le bouton **Stop**. Pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes, appuyez sur ▲ / ▼ ou sur le bouton **Rouge : Snooze** (Veille) s'affiche. L'alarme retentira de nouveau après 10 minutes. Pour désactiver la veille et éteindre l'alarme, appuyez sur le bouton **Stop** en mode "Snooze" (Veille).

Vous pouvez aussi accéder directement aux Réglages de l'Alarme depuis l'affichage de l'Heure, en appuyant longuement sur le bouton **Stop**.

***Remarque :** Si le symbole de pile faible  apparaît à l'écran, l'alarme ne peut être activée. Cependant, l'alarme du réveil fonctionnera une dernière fois, si elle a été réglée avant que le symbole n'apparaisse.*

5.3.2 RÉGLAGES DE L'HEURE

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Watch SET** (Réglages Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** jusqu'à ce que **TIME** (Heure) s'affiche, puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Time (Heure) 12h / 24h	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner le format 12h ou 24h	Bouton Rouge (En format 24h, ignorer l'étape 6)
6. AM / PM (pour le format 12h)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner AM ou PM	Bouton Rouge
7. Hours (Heures)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les heures	Bouton Rouge
8. Minutes (Minutes)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster les minutes	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.3.3 RÉGLAGES DE LA DATE

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Watch SET** (Réglages Montre) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** jusqu'à ce que **DATE** s'affiche, puis suivez les étapes ci-dessous :

Remarque : L'ordre pour régler la date dépend du format de l'heure sélectionné (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Day / Month (Jour / Mois)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)	Bouton Rouge
6. Month / Day (Mois / Jour)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)	Bouton Rouge
7. Year (Année)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Ajuster l'année	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.4 "USER SET" (RÉGLAGES PERSONNELS)

L'exactitude des réglages personnels influe sur la précision de certaines fonctions (consommation calorique, détermination de la OwnZone, etc.).

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **User SET** (Réglages Personnels) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge**, puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Weight (Poids) kg / lbs	▲ / ▼ • Ajuster votre poids	Bouton Rouge
Remarque : <ul style="list-style-type: none">• Les unités du poids et de la taille dépendent de votre sélection dans le réglage des unités. Si vous avez choisi les mauvaises unités, vous pouvez toujours les modifier dans les réglages du poids et de la taille en appuyant longuement sur le bouton Lumière.• Pour changer vos réglages, appuyez sur le bouton Stop et revenez à l'étape 4.		
6. Height (Taille) • cm / ft • inch (pouces) (Unité 2)	▲ / ▼ • Ajuster votre taille ▲ / ▼	Bouton Rouge Bouton Rouge

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
<p>7. Birthday (Date de naissance)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Jour / Mois) • Month / Day (Mois / Jour) • Year (Année) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster l'année 	<p>Bouton Rouge</p> <p>Bouton Rouge</p> <p>Bouton Rouge</p>
<p>8. Sex (Sexe) MALE / FEMALE (Masculin / Féminin)</p>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner le sexe : "MALE" (Masculin) ou "FEMALE" (Féminin) 	<p>Bouton Rouge</p>

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
9. HR Max (FC max)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Ajuster votre FC_{max}, si vous connaissez votre valeur actuelle de FC_{max} mesurée en laboratoire Votre FC_{max} (220-âge) s'affiche par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois	Bouton Rouge
10. HR Sit (FC assis)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Ajuster votre valeur de fréquence cardiaque en position assise 	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Fréquence cardiaque maximale (HR_{max} / FC_{max})

La FC_{max} est utilisée pour l'estimation de la consommation calorique. La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. C'est aussi un outil extrêmement utile pour déterminer l'intensité d'un exercice. La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} personnelle est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire.

Valeur de fréquence cardiaque en position assise (HR_{sit} / FC_{assis})

La FC_{assis} est utilisée pour déterminer la dépense énergétique. Pour déterminer votre FC_{assis} , asseyez-vous et portez votre cardio avec l'émetteur. Démarrez la mesure pour visualiser la fréquence cardiaque sur l'écran. Après 2-3 minutes, appuyez de nouveau sur le bouton **Rouge** depuis l'affichage de l'Heure pour voir votre fréquence cardiaque. C'est votre FC_{assis} .

Pour calculer plus précisément votre FC_{assis} , répétez l'opération plusieurs fois et calculez votre moyenne.

5.5 "GENERAL SET" (RÉGLAGES GÉNÉRAUX)

Vous pouvez consulter et modifier les réglages ci-dessous dans le mode "General Settings" (Réglages Généraux) :

- "Sound" (Volume sonore) activé / désactivé
- "Unit" (Unités) kg/cm ou lb/ft


5.5.1 RÉGLAGES DU VOLUME SONORE

Les réglages du volume sonore comprennent les bips sonores des boutons et le démarrage et l'arrêt du chronomètre. Ces réglages n'affectent pas l'alarme de réveil.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur **▼**. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons **▲ / ▼** jusqu'à ce que **General SET** (Réglages Généraux) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge**, puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Sound (Volume sonore) On / OFF	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Activer / désactiver le volume sonore	Bouton Rouge

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Remarque : Les bips sonores et le rétro-éclairage du récepteur sont désactivés lorsque le symbole de pile faible  s'affiche. Cependant, l'alarme du réveil fonctionnera une dernière fois, si elle a été réglée avant que le symbole n'apparaisse.

5.5.2 RÉGLAGES DES UNITÉS

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur ▼. **Settings** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge. Timer SET** (Réglages Minuteurs) s'affiche.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **General SET** (Réglages Généraux) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Rouge**, puis suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour :	Appuyez sur le bouton Rouge pour valider
5. Unit kg/cm / Unit lb/ft (Unités kg/cm / Unités lb/ft) 1 / 2	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Sélectionner les unités	Bouton Rouge

Remarque : Les réglages des unités affectent les unités des réglages personnels et des réglages de la montre.

5.6 PERSONNALISER VOTRE RÉCEPTEUR AVEC UN LOGO

Vous pouvez personnaliser votre Cardio Running en créant puis en téléchargeant des logos pour l'écran de votre récepteur, grâce à la fonction Polar UpLink.

Téléchargez la fonction Polar UpLink sur notre site : www.polar.fi ou polarpersonaltrainer.com. Pour utiliser la fonction Polar UpLink, votre ordinateur doit posséder une carte son et des haut-parleurs dynamiques ou écouteurs. Consultez le site www.polar.fi ou polarpersonaltrainer.com pour plus d'informations.

6. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Entretien votre RS100

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. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). Le cardio et l'émetteur sont étanches et peuvent être utilisés dans des activités aquatiques. 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, de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

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

Réparations

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 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.

Remarque :

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, [polarpersonaltrainer.com](#), le forum de discussion Polar et l'inscription à la Newsletter.

Remplacer les piles

Cardio RS100

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.

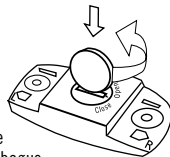
Lors du remplacement des piles, assurez-vous que la bague d'étanchéité n'est pas endommagée, auquel cas il faudra la remplacer par une neuve. Vous pouvez acheter la bague d'étanchéité/les kits de batterie chez des détaillants Polar équipés et les services Polar agréés. Aux Etats-Unis et au Canada, les 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.

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.

7. 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.

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

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 cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation

sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

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

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

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté.

Les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque utilisent le Cardio Running Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du Cardio Running Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés en page 55. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Remarque : 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. Remplacez l'émetteur sur votre poitrine et conservez autant que possible l'émetteur dans cette zone libre de toute interférence.

Si le RS100 ne fonctionne toujours pas, l'équipement peut être électriquement trop bruyant pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

Diaphonie. Un symbole de fréquence cardiaque sans cadre indique une transmission de fréquence cardiaque non codée. En mode non codé, le cardio relève des signaux d'émetteur dans un rayon de 1 m. Des signaux non codés simultanés en provenance de plus d'un émetteur peuvent provoquer des relevés erronés.

8. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire si...

...je ne sais plus où je me trouve dans le menu ?

Appuyez longuement sur le bouton **Stop** jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

...le cardiofréquencemètre ne répond plus aux boutons ?

Réinitialisez le récepteur en appuyant simultanément sur les quatre boutons latéraux pendant 2 secondes. La mise à zéro n'effaçant que les réglages de la date et de l'heure, vous devez les re-régler dans les "Réglages de Base". Les autres réglages sont sauvegardés.

...la fréquence cardiaque affichée est irrégulière ou très élevée ?

Vous vous êtes peut-être approché d'une source de signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la fréquence cardiaque. Cela peut se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux de circulation, de caténaires de trains ou de tramways, de remontées mécaniques, de voitures, de compteurs de vélo, d'équipements sportifs utilisant un moteur (par exemple, les équipements de cardio-training) ou de téléphones portables. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées sur votre récepteur, même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Comparez-les avec les données de fréquence cardiaque du récepteur. 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.

...le symbole de cœur clignote irrégulièrement ?

- Vérifiez que le récepteur est dans le rayon d'émission de l'émetteur (1 mètre / 3 ft).
- Vérifiez que la ceinture de l'émetteur ne s'est pas desserrée pendant la séance.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de fréquence cardiaque dans le rayon de réception (1 mètre / 3 ft).
- Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...la fréquence cardiaque ne s'affiche pas (- -) ?

- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
- Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
- Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du récepteur Polar (lignes à haute tension, téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.). Vérifiez aussi que vous n'êtes pas à proximité (1 m / 3 ft) d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres, lorsque vous démarrez la recherche de la fréquence cardiaque.
- Une arythmie cardiaque ou un incident cardiaque ont pu engendrer une modification de la forme de votre signal ECG. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...le cardiofréquencemètre d'une autre personne crée des interférences ?

Éloignez-vous de cette personne et continuez votre exercice normalement.

Sinon,

1. Retirez l'émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.
2. Remettez l'émetteur, rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de fréquence cardiaque. Continuez votre séance normalement.

...l'icône s'affiche ?

Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 49.

Remarque : *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais disparaîtra au retour à une température normale.*

...l'écran d'affichage est vide ?

Le Cardio Running est en mode économie d'énergie au départ usine. Pour activer l'appareil, appuyez deux fois sur le bouton **Start**. Le menu "Basic Settings" ("Réglages de Base") s'affiche. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 8. Sinon, il se peut que la pile du récepteur ne fonctionne plus (Voir la question suivante pour plus de renseignements).

9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le RS100 de Polar 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	Éclaboussures, transpiration, gouttes de pluie	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant (Étanche)	X				Éclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 30m / 50 m (Étanche 30m / 50m)	X	X			Minimum requis pour la natation
Water resistant 100m (Étanche 100m)	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine

RÉCEPTEUR

Autonomie des piles : En moyenne 2 ans en utilisation normale (1h/jour, 7 jours sur 7)

Type de piles : CR 2032

Température de

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

Étanchéité : Water resistant 50m

Matériau du

bracelet montre : Polyuréthane

Matériau du boîtier

et du fermoir du

bracelet :

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.

Montre

Précision : Supérieure à 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.

ÉMETTEUR

Type de pile : CR 2025

Durée de vie de la pile : En moyenne 700 heures d'utilisation

Joint d'étanchéité du

compartiment à pile : Joint torique 20,0 x 1,0, Matériel FPM

Température de

fonctionnement : -10 °C to +50 °C

Matériau de fabrication

de l'émetteur : Polyamide

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

Mesure de la fréquence cardiaque

Précision : ± 1 % ou 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Limites de la fréquence

cardiaque : 15-240

Fichier

1 Fichier d'exercice

Capacité maximale de

mémoire du Fichier : 99 h 59 min 59s

Cumuls

Tot.Time, durée maximale d'exercice cumulée : 9999 h

Tot.Cal, nombre maximum de calories cumulées : 999 999

Tot.Count, nombre maximum de séances d'exercices cumulées : 999 999

APPLICATIONS SYSTEME REQUISES

Application Polar UpLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Carte son
- Haut parleurs ou casque dynamiques.

Le cardiofréquencemètre Polar RS100 applique les technologies brevetées suivantes, dont :

- Evaluation OwnZone® pour déterminer les limites de FC cible individuelle de la journée
- Transmission codée OwnCode®
- Technologie Wearlink® pour la mesure de la fréquence cardiaque

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

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

CE 0537 Ce 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.



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



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

11. 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.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :

W096/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
Autres modèles déposés.

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

Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande.





Tous droits réservés. Ce guide ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy.

Tous les noms et logos annotés du symbole TM dans le Manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy.

Tous les noms et logos annotés du symbole [®] dans le Manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Windows qui est la marque déposée de Microsoft Corporation.

Produit par :
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

12. INDEX

Activation/désactivation des alarmes 	38	Réglages personnels	42
Activation/désactivation des bips sonores	45	Remise à zéro du récepteur	52
Alarme de zone cible	15	Remplacement de la pile.....	49
Calories (dépense énergétique).....	22	Retour à l'affichage de l'Heure.....	52
Chronomètre.....	18	Témoin de faible niveau de pile 	49
Éclairage.....	3	Valeurs Cumulées	24
Enregistrement d'une activité.....	14	Verrouillage 	18
Émetteur	12		
Fichier.....	20		
Fonction HeartTouch.....	3		
Fonction Polar UpLink.....	47		
Format 12h/24h	9		
Fréquence cardiaque 	13		
Halt (Arrêt)	18		
HR _{sit} (FC _{assis})	44		
Lap full (Temps intermédiaire saturé).....	18		
Limites de fréquence cardiaque.....	29, 35		
Mesure de votre fréquence cardiaque.....	12		
Minuteurs.....	28		
Rappel d'alarme.....	39		
Réglages	27		
Réglages de la date	41		
Réglages des unités.....	46		

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY