



Polar CS600
Manuel d'utilisation



Table des matières

1. INTRODUCTION	5
2. COMPOSANTS DU COMPTEUR CYCLE	5
3. DÉMARRAGE RAPIDE	6
Déterminer la circonférence de la roue	6
Réglages de base	7
Agencement des menus	8
4. PRÉPARER VOTRE SÉANCE	8
Installer les capteurs	8
Planifier votre entraînement	8
Types d'exercices.....	8
Créer de nouveaux exercices depuis votre compteur Cycle.....	9
Créer de nouveaux exercices avec le logiciel Polar ProTrainer 5	11
5. ENTRAÎNEMENT	11
Porter l'émetteur	11
Démarrer votre séance	11
Données qui s'affichent à l'écran	13
Affichage Graphes.....	14
Symboles affichés à l'écran	14
Fonctionnement des boutons pendant l'exercice	17
Prendre un temps intermédiaire	17
Activer une SportZone.....	17
Agrandir une ligne d'affichage afin de faire ressortir une donnée	17
Eclairer l'affichage (mode Nuit activé).....	17
Consulter le menu Réglages	17
Mettre l'exercice en pause	18
Déterminer votre OwnZone	18
Arrêter l'enregistrement d'un exercice	19
6. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	19
Analyser les résultats des séances d'entraînement	19
Fichiers Exe.....	20
Résumé hebdomadaire	26
Cumuls.....	27
Supprimer des fichiers	27
7. RÉGLAGES	27
Types d'exercices	27
Réglages des Fonctions	28
Altitude	28
Fréquence d'enregistrement	28
Données RR	30
Enregistrement automatique de temps intermédiaires (AutoLap)	30
Format FC	30
SportZones	30
Réglages Cycle	30
Circonférence de la roue	31
Dém. Auto (Démarrage automatique) : Activé / Désactivé	31
Heure d'arrivée	31
Vitesse : Activé / Désactivé	31
Cadence* : Activé / Désactivé	31
Puissance* : Activé / Désactivé	32
Réglages de personne	32
Fréquence cardiaque : FCmax, FCassis.....	33
Capacité maximale de consommation d'oxygène : VO2max.....	33

Réglages généraux	33
Bips	33
Volume.....	33
Alarm. ZC (Alarme de zone cible)	33
Verrouiller	33
Unités	34
Langue	34
Eco. énergie	34
Réglages de la montre	34
Rappels	34
Evènement	35
Alarme	35
Heure.....	35
Fuseau horaire	35
Date	35
Personnaliser les affichages du compteur Cycle	36
Raccourci pour les réglages (Menu Réglages)	36
8. PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	36
Voir le programme	36
Réaliser une séance programmée	37
Commencer votre activité physique	37
Exercice comportant des phases	38
Données disponibles pendant l'exercice	38
Fonctions disponibles pendant l'exercice	38
Menu Temps intermédiaire (Lap)	39
9. TESTS	39
Polar Fitness Test™	39
Avant le Test	40
Réaliser le Test	40
Après le Test	40
Polar OwnOptimizer™	42
Avant le Test.....	42
Réaliser le Test	43
Après le Test	43
Graphe OwnOptimizer	45
Supprimer une valeur OwnOptimizer	45
Réinitialiser le Graphe	45
Analyser des résultats OwnIndex avec le logiciel Polar ProTrainer 5	45
10.UTILISER UN NOUVEL ACCESSOIRE	45
Détection	45
Détecter un nouvel émetteur	46
Détecter un nouveau capteur de vitesse	46
Détecter un nouveau capteur de cadence*	46
Détecter un nouveau capteur de puissance*	47
11.INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES	47
SportZones Polar	47
S'entraîner avec la fonction OwnZone	49
Fréquence cardiaque maximale	49
Valeur de fréquence cardiaque en position assise (FCassis)	50
Fréquence cardiaque de réserve	50
Variabilité de la fréquence cardiaque	51
Enregistrement R-R	51
Articles Polar	51
12.INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE	51
Entretien et réparations	51
Entretien votre produit	52
Service Après-Vente	52
Remplacement des piles	52

Remplacer la pile du compteur Cycle	52
Précautions d'emploi	53
Interférences au cours de l'exercice	53
Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique.....	54
Caractéristiques techniques	54
Questions fréquentes.....	56
Garantie Internationale Polar.....	58
Décharge de responsabilité.....	58
INDEX	60

1. INTRODUCTION

Félicitations ! Vous venez d'acquérir le système d'entraînement le plus complet, conçu pour répondre à vos besoins les plus spécifiques. Ce manuel d'utilisation comporte des instructions complètes, pour vous permettre d'utiliser au mieux toutes les fonctions de votre compteur Cycle.

SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT COMPLET

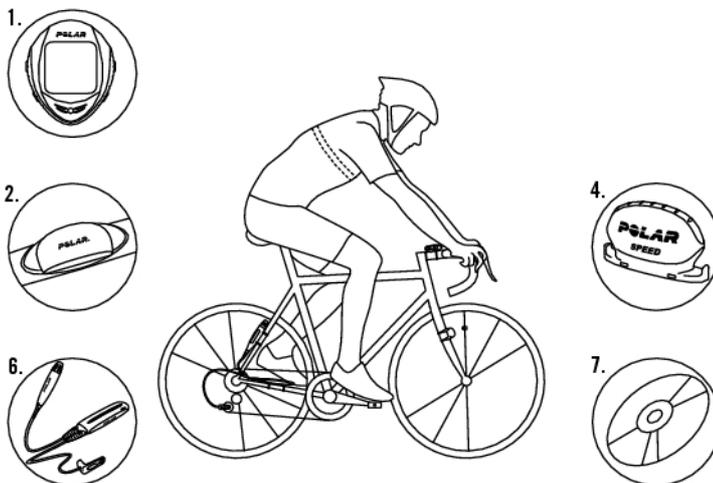
Planifiez vos séances avec Polar ProTrainer 5. Transférez vos programmes sur votre cardio Cycling.

Consultez des données détaillées sur votre séance. Avec Polar ProTrainer 5, sauvegardez vos données d'entraînement pour analyse et suivi à long terme.



Votre cardio Cycling vous guide pendant votre séance et enregistre vos données d'entraînement. Après l'exercice, transférez les résultats de vos séances vers Polar ProTrainer 5.

2. COMPOSANTS DU COMPTEUR CYCLE



1. Compteur Cycle Polar CS600 : les données de votre séance sont enregistrées et affichées pendant votre sortie vélo.
2. Émetteur Polar WearLink® W.I.N.D. : l'émetteur transmet le signal de votre fréquence cardiaque au compteur Cycle. Il est constitué d'un émetteur détachable et d'une ceinture élastique.
3. Support vélo Polar™ : fixez le support vélo sur votre guidon et attachez le compteur Cycle à celui-ci.
4. Capteur de vitesse Polar™ W.I.N.D. : capteur de vitesse sans fil mesurant la vitesse et la distance à vélo.
5. Capteur de cadence Polar™ W.I.N.D. (en option) : le capteur de cadence sans fil mesure la cadence de pédalage, c'est à dire la vitesse de rotation des manivelles, en révolution par minute (rpm).
6. Capteur de puissance Polar™ W.I.N.D. : le capteur mesure la cadence moyenne et maximale, la puissance développée, l'indice de pédalage ainsi que l'équilibre gauche/droite.

7. CD-ROM : contient le logiciel Polar ProTrainer 5™ et un manuel d'utilisation complet pour vous permettre d'utiliser au mieux toutes les fonctions de votre compteur Cycle.

3. DÉMARRAGE RAPIDE

Avant d'activer votre compteur Cycle, déterminez la circonférence de la roue de votre vélo.

Déterminer la circonférence de la roue

La circonférence de la roue est indispensable pour obtenir des données de vitesse et de distance précises. Pour la mesurer, vous pouvez utiliser l'une des méthodes ci-dessous :

Méthode 1

Trouvez l'indication de diamètre en pouces ou en ETRTO imprimé sur la roue. Recherchez le diamètre correspondant à votre roue en pouces ou en ETRTO, dans la colonne de droite du tableau.

ETRTO	Circonférence de la roue (pouces)	Réglage de circonférence de roue (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Les circonférences de roue dans le tableau sont données à titre indicatif. En effet la circonférence de la roue dépend du type et de la pression du pneu.

Méthode 2

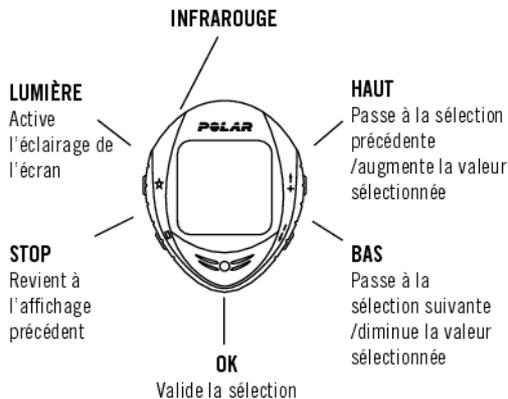
Pour plus de précision, mesurez la circonférence de roue manuellement.

Faites tourner la roue avant de façon à ce que la valve soit placée en bas, perpendiculaire au sol. Tracez une marque sur le sol à cet endroit. Faites avancer votre vélo suivant une trajectoire bien droite sur un plan plat, de façon à effectuer une révolution complète. Lorsque la valve a retrouvé sa place

initiale, en bas et perpendiculaire au sol, tracez une seconde marque en face de celle-ci. Mesurez la distance entre les deux marques, et soustrayez 4 mm de cette valeur pour tenir compte du poids de votre corps. Paramétrez cette valeur dans le compteur Cycle.

Réglages de base

Avant d'utiliser votre compteur Cycle pour la première fois, personnalisez les réglages de base. Soyez aussi précis que possible. En effet ces données influent sur l'exactitude des informations que vous recevrez sur votre performance.



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

1. Pour activer votre compteur Cycle, appuyez deux fois sur OK . Une fois activé, il ne peut être éteint !
2. **Welcome to Polar Running World!** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. **Langue** : Sélectionnez **English, Deutsch, Español, Français** ou **Italiano**. Appuyez sur OK
4. **Démarrer avec réglages cycle** s'affiche. Appuyez sur OK.
5. **Nombre de vélos** : sélectionnez 1, 2 ou 3 en fonction du nombre de vélos que vous utiliserez. Si vous n'utilisez qu'un vélo, les réglages pour le vélo 2 ou 3 peuvent toujours être paramétrés ultérieurement. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre Réglages Cycle mesurée en laboratoire.
6. **Roue** : paramétrez la circonférence de roue (mm) pour chaque vélo. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Déterminer la circonférence de la roue mesurée en laboratoire.
7. **Démarrer par réglages initiaux** s'affiche. Appuyez sur OK et paramétrez les données suivantes :
8. **Heure** : sélectionnez le mode **12h** ou **24h**. En mode **12h**, sélectionnez **AM** ou **PM** et réglez l'heure.
9. **Date** : ajustez la date ; jj = jour, mm = mois, aa = année. Si vous utilisez les unités du système anglo-saxon, réglez la date ainsi : mm = mois, jj = jour, aa = année.
10. **Unités** : sélectionnez les unités du système métrique (**kg/cm/km**) ou du système anglo-saxon (**lb/ft/mi**).
11. **Poids** : ajustez votre poids. Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE.
12. **Taille** : ajustez votre taille. Remarque : en format lb/ft, réglez la taille en pieds puis en pouces.
13. **Date naiss.** : ajustez votre date de naissance ; jj = jour, mm = mois, aa = année.
14. **Sexe** : Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
15. **Réglages OK ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** ou **Non**. Sélectionnez **Oui** pour valider et enregistrer les réglages. Le compteur Cycle revient à l'affichage de l'heure. Sélectionnez **Non** si vous souhaitez modifier les réglages. Appuyez sur STOP pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.

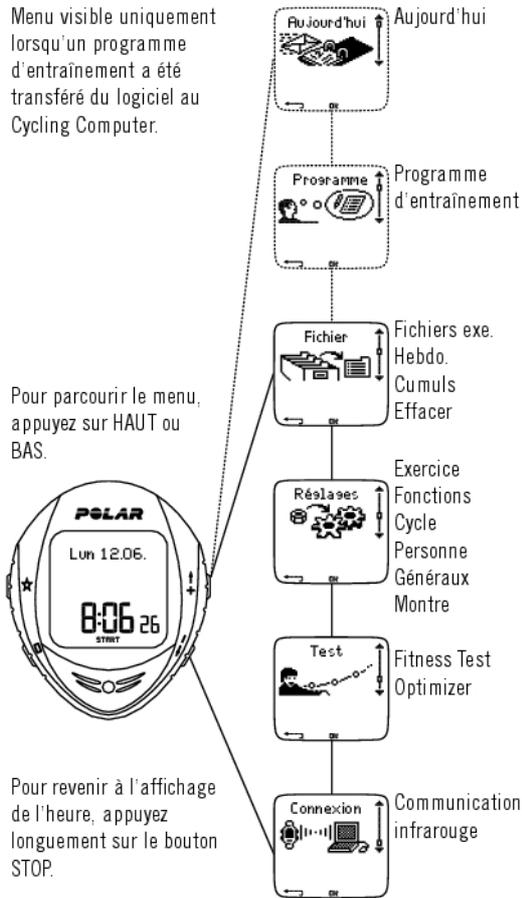
 Vous pouvez aussi utiliser le logiciel Polar ProTrainer 5 pour paramétrer tous les réglages de base.

Agencement des menus

Menu visible uniquement lorsqu'un programme d'entraînement a été transféré du logiciel au Cycling Computer.

Pour parcourir le menu, appuyez sur HAUT ou BAS.

Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur le bouton STOP.



4. PRÉPARER VOTRE SÉANCE

Installer les capteurs

Support vélo Polar et compteur Cycle CS600

Pour plus d'informations sur l'installation du support vélo Polar et du compteur Cycle Polar CS600, reportez-vous au manuel d'utilisation du capteur de vitesse.

Capteurs de vitesse, de cadence et de puissance Polar

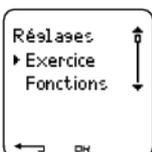
Pour plus d'informations sur l'installation des capteurs, reportez-vous aux manuels d'utilisation du capteur de vitesse, du capteur de cadence et du capteur de puissance.

Planifier votre entraînement

Types d'exercices

Vous pouvez utiliser les exercices déjà programmés sur votre compteur Cycle ou en créer de nouveaux. Vous pouvez aussi créer des exercices plus variés et les transférer à votre compteur Cycle depuis le logiciel Polar ProTrainer 5. Pour plus d'informations sur le transfert des exercices, reportez-vous au chapitre ???.

Sélectionnez **Réglages > Exercice**



Le menu **Exercice** affiche une liste d'exercices.

Parcourez les options avec les boutons HAUT ou BAS



- **Libre** : aucun réglage préprogrammé.
- **Basique** : séance de base à intensité modérée. Durée 45 min.
- **OwnZone** : séance à intensité modérée basée sur la OwnZone. Votre compteur Cycle peut déterminer automatiquement votre zone cible d'exercice aérobie (cardio-vasculaire) individuelle. C'est votre OwnZone. Durée suggérée 45 minutes. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Déterminer votre OwnZone. Pour des informations complémentaires, reportez-vous au chapitre S'entraîner avec la fonction OwnZone .
- **Interv.** : la séance d'intervalles commence par un échauffement de 15 minutes, suivi d'intervalles de 5 km (phases de travail) avec 5 minutes de récupération, répétés 3 fois. Cette séance se termine par 15 minutes de retour au calme.
- **Ajouter nouveau** : créez et sauvegardez votre propre exercice. Vous pouvez sauvegarder jusqu'à 10 exercices + 1 exercice libre dans votre compteur Cycle.

Sélectionnez l'exercice désiré (Libre, Basique, OwnZone, Interv. ou Ajouter nouveau), et appuyez sur OK. Les options suivantes s'affichent :

- **Validez** l'exercice comme exercice par défaut.



Lors de votre prochaine séance, votre compteur Cycle utilisera cet exercice par défaut.

- **Voir** les réglages des exercices. Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour afficher :
 1. **Exercice de base** avec 1-3 zones d'exercice : limites en fréquence cardiaque, en cadence* ou en puissance pour chaque zone, et zone définie en durée/distance, ou
 2. **Exercice avec des phases** : nom, description, durée. (Appuyez longuement sur LUMIERE pour afficher les phases et le profil de sport sélectionné.)
- **Modifier** Exercice basique ou OwnZone suivant vos besoins. Vous pouvez aussi modifier les exercices créés depuis le compteur Cycle. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Créer de nouveaux exercices depuis votre compteur Cycle. Si vous avez créé un exercice comportant des phases depuis le logiciel, vous ne pourrez modifier celles-ci depuis le compteur Cycle.
- **Renommer** exercice basique, Interv. ou d'autres exercices créés depuis le compteur Cycle.
- **Défaut** - pour revenir aux réglages par défaut des exercices Basique, Interv. ou OwnZone.
- **Effacer** l'exercice que vous avez créé depuis le compteur Cycle ou le logiciel Polar ProTrainer 5.

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Créer de nouveaux exercices depuis votre compteur Cycle

Créer un nouvel exercice avec des zones

Créer vos propres exercices avec le compteur Cycle.

Sélectionnez **Réglages > Exercices > Ajouter nouv.**

1. Réglez le nombre de zones pour l'exercice (0-3) et appuyez sur OK. Consultez aussi Créer un nouvel exercice sans zones.

2. Sélectionnez le Type de zone :

- A. Fréquence cardiaque
- B. Cadence*
- C. Puissance développée*

Appuyez sur OK.

A. Pour *fréquence cardiaque*, sélectionnez Sportzone ou Manuel pour régler la zone de fréquence cardiaque manuellement. Appuyez sur OK.

- **SportZones** : sélectionnez une des SportZones (par exemple Z1 : 50-59% de FC_{max}) pour votre exercice. Appuyez sur OK pour continuer à partir de l'étape 3.

Les SportZones sont des zones d'intensité exprimées en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Cinq différentes SportZones sont réglées par défaut dans le cardio Running : **très légère** (50-59% FC_{max}), **légère** (60-69% FC_{max}), **moyenne** (70-79% FC_{max}), **forte** (80-89% FC_{max}), et **maximum** (90-99% FC_{max}). La FC_{max} utilisée par défaut est généralement celle basée sur l'âge, mais si vous connaissez la valeur de votre seuil aérobie/anaérobie, utilisez l'estimation de la fréquence cardiaque maximale (HR_{max-p}) en réalisant le Polar Fitness Test™ ou encore la valeur mesurée suite à un test d'effort en laboratoire. Vous pourrez alors définir plus précisément les SportZones pour qu'elles correspondent mieux à vos besoins.

- **Manuel** : réglez les limites haute et basse en bpm, en FC% ou en FCR% et appuyez sur OK pour continuer à partir de l'étape 3.

B. Si vous sélectionnez des zones en **cadence*** ou en **puissance***, réglez les limites haute et basse de chaque zone. Appuyez sur OK pour continuer à partir de l'étape 3.

- Si vous sélectionnez la cadence comme type de zone, les zones seront exprimées en révolutions par minute (rpm).
- Si vous sélectionnez la puissance comme type de zone, les zones seront exprimées en révolutions par minute (rpm).

3. Réglez le **Guide Zone** pour changer de zone après une durée ou une distance* spécifiée. Votre compteur Cycle vous préviendra alors du passage d'une zone à une autre pendant votre séance.

- **Minuteur** : réglez le minuteur pour la zone (minutes et secondes) et appuyez sur OK.
- **Distances** : réglez la distance pour la zone et appuyez sur OK.
- **Désactivé** : désactivez les minuteurs et les distances et appuyez sur OK.

Lorsque vous avez défini la première zone, **Zone 1 OK** s'affiche. S'il y a plus d'1 zone d'exercice, répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que toutes les zones soient définies.

Lorsque l'exercice est prêt, **Nouvel exercice ajouté** s'affiche. Le nouvel exercice (**Nouveau4**) est sauvegardé dans le menu Exercices, où vous pourrez le sélectionner pour votre prochaine séance. Renommer l'exercice en sélectionnant Renommer dans la liste.

Créer un nouvel exercice sans zones

Si vous créez un nouvel exercice sans zones, vous pouvez utiliser des minuteurs ou des distances pour guider votre séance.

Sélectionner **Réglages > Exercices > Ajouter nouv.**

1. **Nombre de zones** : réglez le nombre de zones à 0.
2. **Type guide** : réglez un minuteur (par exemple, pour vous faire penser à vous réhydrater), ou une distance (pour suivre des temps intermédiaires sans avoir besoin de les enregistrer).

Minuteurs

- **Nombre de minuteurs** : sélectionnez le nombre de minuteurs (1-3) pour la séance. Appuyez sur OK.
- **Minuteur 1** : réglez les minutes et les secondes pour le minuteur et appuyez sur OK.

Distances

- **Nombre de distances** : sélectionnez le nombre de distances (1-3) pour la séance. Appuyez sur OK.
- **Distance 1** : réglez la (les) distance(s) et appuyez sur OK.

Répétez l'étape 2 jusqu'à ce que tous les minuteurs/distances soient définis. Lorsque l'exercice est prêt, **Nouvel exercice ajouté** s'affiche. Le nouvel exercice (**Nouveau4**) est sauvegardé dans le menu Exercices, où vous pourrez le sélectionner pour votre prochaine séance. Renommer l'exercice en sélectionnant Renommer dans la liste.

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Créer de nouveaux exercices avec le logiciel Polar ProTrainer 5

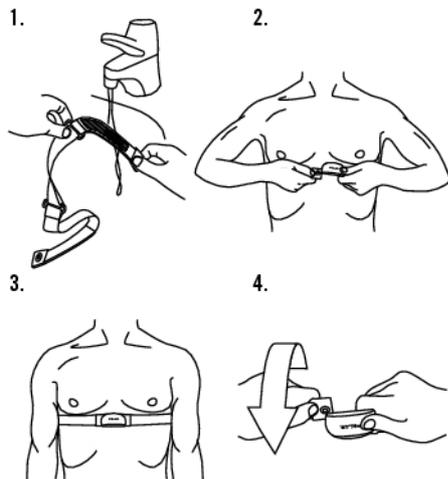
Vous pouvez créer des exercices plus variés en utilisant Polar ProTrainer 5. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel Polar ProTrainer 5.

5. ENTRAÎNEMENT

Porter l'émetteur

Portez l'émetteur pour mesurer la fréquence cardiaque.

1. Humidifiez bien les électrodes, en les passant sous leau.
2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture : Positionnez la lettre L de l'émetteur détachable sur le mot LEFT de la ceinture, puis fermez le bouton pression. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement. Fermez le deuxième bouton-pression.
3. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur détachable est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).
4. Pour détacher l'émetteur de la ceinture, faites un mouvement de rotation en maintenant fermement l'ensemble entre le pouce et l'index, comme indiqué sur l'illustration.



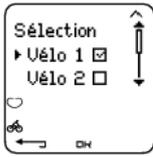
L'émetteur Polar WearLink peut être utilisé avec certains vêtements de sport comportant des électrodes intégrées. Humidifiez la surface des électrodes du vêtement. Clippez l'émetteur (sans la ceinture élastique) directement sur le vêtement avec le logo Polar à l'endroit.

Démarrer votre séance

Portez l'émetteur et fixez le compteur Cycle au support vélo.

1. Démarrez la mesure de la fréquence cardiaque en appuyant sur OK . Le compteur Cycle passe en mode pause.
2. Sélectionnez le vélo avec lequel vous allez vous exercer. Vélo 1 est paramétré par défaut. Sélectionnez **Réglages** > **Vélo** > **Vélo 1** > OK. Sélectionnez **Autre** si vous souhaitez enregistrer

uniquement la fréquence cardiaque.



i Seuls les vélos qui sont **ACTIVÉS** s'affichent dans la liste de sélection. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre Réglages Cycle.

i Le chiffre dans le coin inférieur droit indique le vélo qui va être utilisé. En appuyant longuement sur le bouton **BAS**, vous pouvez changer rapidement de vélo ou passer au mode enregistrement de la fréquence cardiaque uniquement. En appuyant longuement sur le bouton **HAUT**, vous pouvez changer rapidement d'exercice.

3. Votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran dans les 4 secondes. Le cadre autour du symbole en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé. Le symbole du cycliste dans le coin inférieur gauche clignote jusqu'à ce que les capteurs soient trouvés.

Si vous souhaitez modifier ou voir certains réglages d'exercice avant de démarrer votre séance, sélectionnez **Réglages > Exercice**. Sélectionnez un type d'exercice ou consultez les réglages d'un exercice.

Exercice : pour sélectionner Libre, Basique, Interv. ou OwnZone, et appuyez sur OK. (Si vous avez créé de nouveaux exercices, ils seront aussi affichés.)

Valider : pour sélectionner l'exercice à réaliser

Voir : pour consulter les réglages d'un exercice.

- Altitude : pour calibrer l'altitude.
- Enreg. : pour régler la fréquence d'enregistrement.
- RR : pour activer/désactiver l'enregistrement RR.
- Alarme ZC : pour activer/désactiver l'alarme de zone cible.
- Format FC : sélectionnez l'affichage de la fréquence cardiaque en battements par minute (bpm), en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%FCmax), ou en pourcentage de fréquence cardiaque de réserve (%FCR).
- Vélo : Sélectionnez vélo 1, 2 ou 3.
- AutoLap : pour activer/désactiver l'enregistrement automatique de temps intermédiaires.
- EHA : pour activer/désactiver la fonction estimation de l'heure d'arrivée et paramétrer la distance que vous allez parcourir.
- Affichage : pour modifier l'affichage. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Personnaliser les affichages du compteur Cycle mesurée en laboratoire.

i Voici quelques raccourcis que vous pouvez utiliser, lorsque vous êtes dans le menu exercice en pause :

- Appuyez longuement **HAUT** pour changer rapidement de type de séance. la séance paramétrée par défaut est l'exercice Libre.
- Appuyez longuement **BAS** pour changer rapidement de vélo.
- Appuyez sur **DOS** pour revenir à l'affichage de l'heure.
- Appuyez longuement **LUMIÈRE** pour voir le menu Réglages.

i si vous avez activé la fonction **AutoStart**, le copteur Cycle démarre et arrête automatiquement l'enregistrement de l'exercice lorsque vous commencez et que vous arrêtez de rouler. Pour plus d'informations sur les évaluations, reportez-vous au chapitre Dém. Auto (Démarrage automatique) : Activé / Désactivé . Le compteur Cycle sélectionne automatiquement le dernier vélo que vous avez utilisé pendant la dernière séance.

4. Démarrez l'exercice en appuyant sur OK. Le type d'exercice s'affiche dans le coin supérieur gauche.

i Si le message suivant s'affiche : (nom de l'exercice) Capteur de vitesse/ cadence*/ puissance* nécessaire. **Activer capteur de vitesse/ cadence/ puissance ?** vous devez utiliser ce capteur pour afficher les données de vitesse/ cadence* pendant votre exercice (comme lorsque vous avez défini des zones cibles en vitesse ou en cadence*). Sélectionnez **Oui** pour activer la fonction du capteur. Si **Exercice affichage mis à jour** s'affiche, les données de vitesse/ cadence*/ puissance* seront affichées pendant l'exercice.

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Données qui s'affichent à l'écran

Votre compteur Cycle vous permet de voir simultanément trois lignes de données sur votre exercice. En appuyant sur le bouton HAUT ou BAS, vous pouvez voir différents affichages. Le nom de la vue apparaît pendant quelques secondes. Le nom de la vue indique le type de donnée affiché sur la ligne inférieure. L'affichage varie en fonction des capteurs que vous avez installés, des fonction qui ont été paramétrées sur **ACTIVÉ** et du type d'exercice que vous êtes en train de réaliser.

i Vous pouvez personnaliser facilement l'affichage de votre compteur Cycle avec le logiciel Polar ProTrainer 5.

Données qui s'affichent par défaut en utilisant le capteur de vitesse



Vitesse

Fréquence cardiaque
Cpt. journalier (distance)
Vitesse en km/h



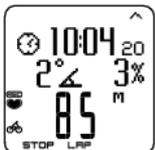
Fréquence cardiaque

Calories dépensées/ heure
Cpt. journalier (distance)
FC en cours



Chronomètre

Fréquence cardiaque moyenne
Vitesse moyenne
Chronomètre



Altitude

Heure
Pente +
Altitude en mètres



Graphes

Graphique FC
Graph. altitude
Chrono. (durée de l'exercice jusqu'à présent)



Verr. zone (verrouillage zone)

Compte à rebours
Suivi zone
FC en cours

Personnalisez l'affichage de votre compteur Cycle pour afficher les données que vous souhaitez voir.

Reportez-vous au chapitre Personnaliser les affichages du compteur Cycle.

 *Si un capteur de cadence ou de puissance a été installé, vous pouvez afficher les données de diverses façons.*

Affichage Graphes

L'affichage Graphes permet de comparer sous forme graphique deux types de données pendant un exercice. Par exemple, vous pouvez sélectionner un aperçu graphique de votre fréquence cardiaque et de votre vitesse.



L'affichage Graphes peut être personnalisé. Sur la ligne supérieure et sur la ligne médiane, vous pouvez afficher au choix sous forme graphique la **puissance**, la **vitesse**, l'**altitude** ou la **fréquence cardiaque**.

Symboles affichés à l'écran

Texte affiché à l'écran	Symbole	Désignation
Heure		Heure
Symbole du cycliste		Tous les capteurs ont été trouvés lorsque le symbole arrête de clignoter.
Numéro du vélo	2	Le chiffre dans le coin inférieur droit indique quel vélo est utilisé pour l'exercice.
Verrouillage des boutons activé		Indique que le verrouillage des boutons est activé.
Symbole d'enregistrement		S'affiche en mode exercice lorsque le chronomètre fonctionne et que l'enregistrement des données est en cours. Le symbole clignote lorsque la mémoire est faible.
icône d'intervalles		Indique qu'un exercice d'intervalles a été sélectionné.
Compte à rebours Minuteur		Compte à rebours
Numéro du temps intermédiaire et durée	LAP 28	Numéro du temps intermédiaire et durée

Texte affiché à l'écran	Symbole	Désignation
Distance du temps intermédiaire		Affiche la distance intermédiaire. i <i>Si vous enregistrez un temps intermédiaire en appuyant sur OK, vous réinitialisez aussi le compteur journalier. Ceci est réalisé automatiquement lorsque la fonction Autolap est activée.</i>
Chronomètre		Durée de l'exercice jusqu'à présent
Fréquence cardiaque		FC en cours
Fréquence cardiaque		Fréquence cardiaque moyenne
Calories		Calories dépensées en kcal ou Cal
Distance		Distance parcourue
Compteur journalier		Distance entre un point A et un point B. Cette distance est réinitialisée à chaque fois que vous appuyez sur le bouton OK. i <i>En appuyant sur OK, vous réinitialisez aussi la distance intermédiaire. Ceci est réalisé automatiquement lorsque la fonction Autolap est activée.</i>
Heure d'arrivée		Estimation de l'heure d'arrivée
variation RR		Variation en durée entre deux battements successifs.
Eco. pédalage		Economie de pédalage en kcal/km ou en Cal/mi. Comparaison numérique entre rendement énergétique et économie de pédalage en fonction des exercices ou des circonstances, ou entre différents coureurs.
Ascension		Dénivelé ascensionnel en mètres/pieds

Texte affiché à l'écran	Symbole	Désignation
Inclinomètre		Pente en montée/descente en degrés et en pourcentage. Estime sous forme numérique le degré de pente que vous êtes en train de monter ou descendre, et vous permet de gérer votre effort en conséquence.
Altitude		Altitude en cours
Cadence*		Mesure la cadence de pédalage en révolutions par minute (rpm).
Vitesse		Vitesse à laquelle vous roulez actuellement.
Vitesse maximale		Vitesse maximale atteinte pendant votre séance
Vitesse moyenne		Vitesse moyenne à laquelle vous roulez
Puissance développée*		Le capteur de puissance mesure les valeurs de puissance instantanée, moyenne et maximale.
Indice pédal.*		Indique la régularité du coup de pédale pendant une révolution complète.
Equilibre G/D*		Distribution de la puissance de pédalage entre la jambe gauche et la jambe droite, en pourcentage.
Suivi zone cible (fréquence cardiaque)		Si l'indicateur en forme de coeur n'est pas visible et/ou qu'une alarme retentit, votre fréquence cardiaque ne se situe pas dans la zone cible.
Suivi zone cible*(cadence)		Si le symbole de cadence n'est pas visible et/ou qu'une alarme retentit, votre cadence ne se situe pas dans la zone cible.
Suivi zone cible*(cadence)		Si le symbole de cadence n'est pas visible et/ou qu'une alarme retentit, votre cadence ne se situe pas dans la zone cible.
Temps dans zone		Temps passé dans la zone

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Fonctionnement des boutons pendant l'exercice

Prendre un temps intermédiaire

Appuyez sur OK pour enregistrer un temps intermédiaire. Le cardio Running affiche :



Numéro du temps intermédiaire
FC moyenne du temps intermédiaire
Temps intermédiaire



Numéro du temps intermédiaire
Distance du temps intermédiaire
Vitesse moyenne

Activer une SportZone

Lorsque vous vous exercez sans zone(s) cible prééglée(s), vous pouvez attribuer une valeur de fréquence cardiaque à une SportZone spécifique. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre SportZones Polar . Ainsi, si vous n'avez pas eu le temps de paramétrer des zones cibles avant votre séance, vous pouvez quand même en utiliser une immédiatement pendant la séance.

Appuyez longuement sur LAP (OK) pour **Activer /désactiver une zone**.



Par exemple, si vous roulez avec une fréquence cardiaque à 130 bpm, qui correspond à 75% de votre FCmax et qui correspond à la SportZone 3, vous pouvez activer cette SportZone en appuyant sur LAP afin d'attribuer votre fréquence cardiaque à cette SportZone. **SportZone3 activé 70%-79%** s'affiche. Une alarme retentit si vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de la SportZone (si la fonction alarme de zone cible est activée). Désactivez la SportZone en appuyant de nouveau sur le bouton OK **SportZone3 désactivé** s'affiche.

Agrandir une ligne d'affichage afin de faire ressortir une donnée



Appuyez longuement sur HAUT pour agrandir les données de la ligne supérieure, et sur BAS pour agrandir les données de la ligne médiane. Revenez à l'affichage normal en appuyant longuement sur les mêmes boutons.

Eclairer l'affichage (mode Nuit activé)

Pour éclairer l'affichage, appuyez sur LUMIÈRE pendant l'exercice. Le mode Nuit est activé, et l'affichage s'éclaire automatiquement en appuyant sur n'importe quel bouton ou à chaque changement de phase.

Consulter le menu Réglages

Appuyez longuement LUMIÈRE > **Réglages**

Le menu **Réglages** s'affiche en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE. Dans le menu Réglages, vous pouvez modifier certains réglages sans pour autant mettre en pause l'enregistrement de

l'exercice. Les données contenues dans ce menu peuvent varier en fonction du type d'exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre ???.

- **Phase pré.** : consultez les données résumées de la phase ou de la répétition précédente (ne s'affiche que lorsqu'un exercice comportant des phases a été créé depuis le logiciel Polar ProTrainer 5).
- **Verrouiller** : activez/désactivez les boutons pour éviter tout déclenchement intempestif.
- **DéfiAuto** : activez/désactivez le défilement automatique des données pendant l'exercice.
- **Alarm. ZC** : activez/désactivez l'alarme de zone cible.
- **Changer zone** : changez de zone cible (ne s'affiche que lorsque vous avez défini plusieurs zones cibles, sauf lorsqu'un exercice comportant plusieurs phases a été créé depuis le logiciel Polar ProTrainer 5).
- **Format FC** : sélectionnez le format d'affichage de votre fréquence cardiaque.
- **Vérifier capteur** : recherche les données de l'émetteur Wearlink, du capteur de vitesse, du capteur de cadence* et du capteur de puissance*, si le signal disparaît en cours d'exercice à cause d'interférences.
- **AutoLap** : activez/désactivez l'enregistrement automatique de temps intermédiaires.
- **EHA** : activez/désactivez l'estimation de l'heure d'arrivée.

Une fois vos réglages modifiés, le compteur Cycle revient au mode Exercice.

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Mettre l'exercice en pause

Pour mettre un exercice en pause, appuyez sur STOP.

En mode Pause, vous pouvez :

- **Continuer** : pour continuer l'enregistrement de l'exercice.
- **Arrêter** : pour arrêter l'enregistrement d'un exercice
- **Résumé** : voir un résumé des fonctions qui étaient activées pendant l'exercice.
- **Réglages** : modifier les mêmes réglages en cours d'exercice et en mode Pause, sauf la personnalisation de l'affichage qui ne peut être réalisée qu'en mode Pause.
- **Réinitialiser** : supprimez les données d'exercice enregistrées jusqu'à présent. Validez en appuyant sur OK et appuyez sur OK pour redémarrer l'enregistrement.
- **Mode Libre** : passez de votre mode d'exercice en cours au mode d'exercice libre. Ceci ne supprimera pas les données enregistrées jusqu'à présent, mais permettra de poursuivre l'exercice sans réglages/programmations. Si vous passez en mode Libre, vous pouvez redémarrer votre exercice en remettant l'exercice en pause, et en sélectionnant **Redémarrer P1**.

Déterminer votre OwnZone

Pour plus d'information sur la fonction Polar OwnZone®, reportez-vous au chapitre S'entraîner avec la fonction OwnZone .

Sélectionnez **Réglages > Exercice > OwnZone**.

En moins de 5 minutes, les limites de OwnZone sont déterminées lors de votre échauffement à vélo, en marchant ou en courant. Le principe est d'entamer votre séance lentement et à faible intensité, puis d'accélérer progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement nouveau ou vous pratiquez un autre type d'exercice.
- Lorsque vous reprenez une activité physique après une coupure de plus d'une semaine.
- 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.
- Lorsque vous avez modifié vos réglages.

Avant de démarrer la détermination de votre OwnZone, vérifiez que :

- Les Réglages Personne que vous avez indiqués sont exacts.
- La fonction OwnZone est-elle activée ? Chaque fois que vous démarrez l'enregistrement des données d'exercice et que la fonction OwnZone est activée, le compteur Cycle recherche votre OwnZone.

1. Portez l'émetteur comme indiqué. Démarrez l'exercice en appuyant sur OK deux fois.
2. Lorsque votre exercice commence, **OZ** s'affiche et la détermination de la OwnZone commence.

La détermination de la OwnZone se déroule en 5 étapes : Si le volume sonore est activé, un bip sonore indiquera la fin de chaque étape.

OZ > Roulez à faible allure pendant 1 minute. Gardez votre FC en dessous de 100 bpm / 50% de votre FC_{max} pendant cette étape.

OZ >> Roulez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max} .

OZ >>> Roulez à allure soutenue pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max} .

OZ >>>> Roulez à allure soutenue pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10-20 bpm / 5% de votre FC_{max} .

OZ >>>>> Roulez à allure soutenue pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max} .

3. Si deux bips sonores consécutifs retentissent, ceci signifie que votre OwnZone a été déterminée.
4. **OwnZone Mise à jour** et les limites OwnZone de fréquence cardiaque s'affichent. Les limites s'affichent en battements par minute (bpm), en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%FCmax) ou en pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve (%FCR), en fonction de vos réglages.
5. Si la détermination de la OwnZone a échoué, vos dernières limites OwnZone seront utilisées et **OwnZone** ainsi que les limites de fréquence cardiaque s'affichent. Ou, si vous déterminez vos limites OwnZone pour la première fois, le récepteur utilisera les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

Vous pouvez maintenant poursuivre votre exercice. Pensez à vous maintenir dans votre zone cible de fréquence cardiaque afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Vous pouvez aussi ignorer la détermination de la OwnZone et utiliser les dernières limites OwnZone en appuyant sur OK à n'importe quel moment du processus.

Le temps qui s'est écoulé pendant la détermination de votre OwnZone est inclus dans la durée de votre exercice.

Arrêter l'enregistrement d'un exercice

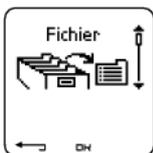
Pour mettre un exercice en pause, appuyez sur **STOP**. Pour arrêter complètement l'enregistrement, sélectionnez **ARRÊTER**.

6. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Entretien de votre émetteur après utilisation. **Détachez l'émetteur de la ceinture élastique après utilisation.** Gardez l'émetteur propre et rangez-le au sec.

Pour plus d'informations sur l'entretien, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

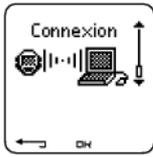
Analyser les résultats des séances d'entraînement



Pour revoir les données de votre performance après votre séance, consultez le **Fichier** de votre compteur Cycle. Pour une analyse approfondie, transférez les données vers le logiciel Polar ProTrainer 5. Le logiciel vous permet d'analyser les données de différentes façons.

1. Ouvrez le logiciel Polar ProTrainer 5.
2. Sélectionnez le mode **Connect** sur votre produit Polar et placez ce dernier face à la fenêtre

infrarouge.



3. Cliquez sur le bouton **Transférer** du logiciel.

Pour plus d'informations sur le transfert des données, consultez l'aide du logiciel.

Pour consulter un fichier sur votre compteur Cycle

Sélectionnez **Fichier** > OK pour consulter les options suivantes :

- **Fichiers Exe.** peut contenir jusqu'à 99 fichiers d'exercice.
- **Hebdo.** affiche les résumés des 16 dernières semaines.
- **Cumuls** affiche les données cumulées de toutes vos séances.
- Dans le menu **Effacer**, vous pouvez supprimer des fichiers d'exercice.

Fichiers Exe.

Sélectionnez **Fichier** > **Fichiers Exe.**



Vous pouvez consulter des données détaillées sur vos séances dans **Fichiers Exe.** Les données suivantes s'affichent :

- Nom de l'exercice.
- Chaque barre représente un exercice. La hauteur de chaque barre correspond à la durée de l'exercice.
- Date de l'exercice sélectionné

Les données qui peuvent être consultées (a - e ci-dessous) dépendent du type d'exercice et des réglages (par exemple : si votre exercice ne comporte pas de phases, les données relatives aux phases ne seront pas disponibles).

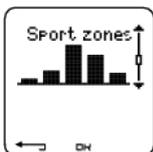
parcourez les barres représentant chaque exercice avec les boutons HAUT ou BAS et appuyez sur OK pour afficher :



a. **Les données de base**



b. **Les données vélo**



c. **Les données des SportZones**



d. Les données des phases


e. Les données des temps intermédiaires
a. Les données de base

Sélectionnez **Fichier > Fichiers exe**. Utilisez les boutons HAUT puis le fichier BAS pour sélectionner l'exercice désiré et appuyez sur OK. Utilisez les boutons HAUT et BAS pour afficher les données suivantes :



Nom de l'exercice

Heure à laquelle l'exercice a commencé

Distance parcourue

Durée totale de l'exercice



Votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximal (FC%) ou avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve (FCR%).

Fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque minimale

Fréquence cardiaque moyenne



Zones cibles (FC / cadence*/puissance*), avec zone 1, zone 2 et zone 3 qui alternent.

Limite supérieure

Limite inférieure



Temps passé dans, au-dessus et en dessous de la zone 1/2/3 (le nom de la phase est affiché dans l'exercice programmé).

Temps passé au-dessus de la zone

Temps passé en dessous de la zone

Temps dans zone



Calories dépensées pendant l'exercice.

La dépense énergétique indique l'effort global pendant l'exercice.

Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage des données de base.

Données de base supplémentaires

Pour ajouter vos propres données d'exercice ou pour supprimer l'exercice du **Fichier**, appuyez longuement sur LUMIÈRE depuis l'affichage des données de base.

Sélectionnez **Fichier > OK > Fichier Exe. > OK > Basique > OK**, appuyez longuement sur LUMIÈRE > **Ajouter info > OK**.

- **Résult.** : donnez une note à votre exercice.
- **Forme** : évaluez votre niveau de forme pendant la séance.
- **Temp°** : réglez la température avec les boutons HAUT ou BAS .
- **Distance** : réglez la distance pour Vélo 1, vélo 2, vélo 3 ou Autre.

 Si vous modifiez la distance, cela affectera aussi la distance cumulée.

b. Les données vélo

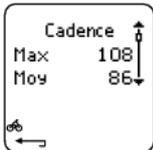
Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Données cyclistes**



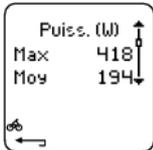
Appuyez sur OK et parcourez avec les boutons HAUT et BAS pour voir les données vélo.



Vitesse
Vitesse maximale
Vitesse moyenne
Distance



Cadence
Cadence maximale
Cadence minimale



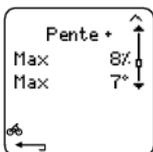
Puissance
Puissance maximale
Puissance minimale



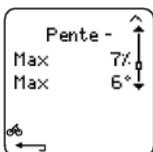
Equilibre gauche / droite
Equilibre gauche / droite en %
Indice de pédalage en %



Calories par kilomètres



Pente +
Pente maximale + en %
Pente minimale + en degrés



Pente -
Pente maximale - en %
Pente minimale - en degrés



Altitude
 Altitude maximale
 Altitude minimale
 Altitude moyenne



Ascension/ Descente
 Dénivelé ascensionnel en mètres/pieds
 Dénivelé négatif en mètres/pieds



Température
 Maximum °C degrés
 Minimum °C degrés
 Moyen °C degrés



Odomètre
 Vélo 1, 2 ou 3
 Kilomètres

c. SportZones

Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Basique > OK**



Depuis l'affichage des données de base, appuyez sur **BAS** pour voir les données des **SportZones**.



Appuyez sur **OK** et parcourez avec les boutons **HAUT** ou **BAS** pour afficher le temps passé dans chaque SportZone. Le diagramme sous forme de barres affiche vos différentes séances.

Appuyez sur **RETOUR** pour revenir à l'affichage des données relatives aux **SportZones**.

d. Phases

Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Phases**

Le menu **Phases** ne s'affiche que si l'exercice a été créé depuis le logiciel Polar ProTrainer 5, et qu'il comporte des phases.



Depuis l'affichage des données relatives aux **SportZones**, appuyez sur le bouton **BAS** pour voir les informations des **Phases**. Chaque phase peut être consultée séparément.

Faites défiler les données d'une phase en appuyant sur **OK**. Comparez les phases en utilisant les boutons **HAUT** ou **BAS**.

**Nom de la phase**

Cumul des temps intermédiaires
Durée de la phase en cours



Votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximal (FC%) ou avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve (FCR%).

Fréquence cardiaque maximale
Fréquence cardiaque moyenne

**Hausse de FC / FC de récupération / Ecart FC**

Différence entre fréquence cardiaque en début et en fin de phase. Votre fréquence cardiaque instantanée en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximal (FC%) ou avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve (FCR%).

Hausse de FC : Si la fréquence cardiaque était plus basse en début de phase qu'à la fin, le compteur cycle affiche l'écart de fréquence cardiaque (FC de fin moins FC du début). Pendant la phase de travail, le compteur Cycle affichera donc la hausse de la fréquence cardiaque.

FC de récupération : Si la fréquence cardiaque était plus élevée en début de phase qu'à la fin, le compteur Cycle affiche l'écart de fréquence cardiaque (FC de fin moins FC du début). Pendant la phase de récupération, le compteur Cycle affichera donc la fréquence cardiaque de récupération.

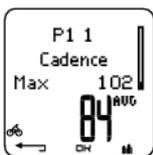
Ecart FC : Si la fréquence cardiaque était identique en début et en fin de phase, le compteur Cycle affiche un écart de FC nul.

**Vitesse**

Vitesse maximale
Vitesse moyenne

**Distance**

Distance totale au moment du temps intermédiaire
Distance de la phase en cours

**Cadence***

Cadence maximale
Cadence moyenne de la phase en cours

Appuyez sur RETOUR pour revenir aux **Phases**.

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

e. Temps intermédiaires

Sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe. > Basique > Laps**

Dans l'affichage des données relatives aux Phases, vous pouvez voir les données des temps intermédiaires en appuyant sur le bouton BAS. Les données relatives aux temps intermédiaires s'affichent si plus d'un temps intermédiaire a été enregistré.

**Nombre de temps intermédiaires enregistrés**

Temps intermédiaire moyen

Le numéro du meilleur temps intermédiaire (le plus rapide) alterne avec sa durée.

Le dernier temps intermédiaire ne peut être affiché comme étant le meilleur temps intermédiaire, même s'il s'agit du plus rapide. Si vous souhaitez enregistrer le dernier temps intermédiaire avant de terminer votre exercice, appuyez sur le bouton OK pour le sauvegarder, plutôt que d'appuyer sur le bouton STOP. Vous pouvez ensuite appuyer sur le bouton STOP après avoir franchi la ligne d'arrivée.

Parcourez les données de temps intermédiaire en appuyant sur OK.

Comparez les données entre chaque temps intermédiaire en appuyant sur HAUT ou BAS.

Pour consulter facilement les données de temps intermédiaires, transférez le fichier d'exercice vers le logiciel Polar ProTrainer 5 et analysez votre séance avec l'affichage de la courbe.

**Heure**

Cumul des temps intermédiaires

Temps intermédiaire



Votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) alterne avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximal (FC%) ou avec le pourcentage de votre fréquence cardiaque de réserve (FCR%).

Fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque moyenne

Fréquence cardiaque finale du temps intermédiaire

**Vitesse min/km**

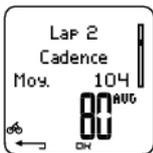
Vitesse moyenne

Vitesse finale du temps intermédiaire

Appuyez longuement LUMIÈRE pour changer le format de vitesse.

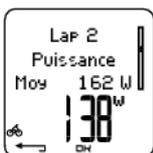
**Distance**

Distance du temps intermédiaire

**Cadence***

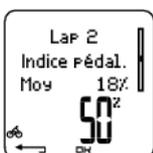
Maximum

Cadence moyenne du temps intermédiaire

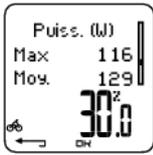
**Puissance développée***

Puissance moyenne du temps intermédiaire

Puissance finale du temps intermédiaire

**Indice de pédalage**

% moyen



Rendement énergétique

Le rendement énergétique constitue, par rapport à l'énergie totale dépensée pendant un effort, la part destinée à faire avancer le vélo. Le calcul du rendement énergétique démarre à partir d'une fréquence cardiaque de 100 bpm, lorsque l'exercice a duré au moins une minute. Si la fréquence cardiaque tombe sous les 100 bpm pendant l'exercice, le calcul du rendement énergétique est arrêté jusqu'à ce que la fréquence cardiaque repasse au-dessus de 100 bpm. Plus le rendement énergétique est élevé, plus l'effort est efficace.



Pente +

Pente + en %
Pente + en degrés



Altitude

Ascension
Altitude



Altitude

Descente
Altitude



Température

Appuyez sur RETOUR pour revenir à l'affichage des Laps.

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Résumé hebdomadaire

Sélectionnez **Fichier > Hebdo.**

Dans le fichier **Hebdo.**, vous pouvez voir le résumé de vos séances pour les 16 dernières semaines. La première semaine, appelée **Cette sem.**(Cette semaine), affiche un résumé des exercices pour la semaine en cours. Les semaines précédentes sont nommées d'après la date du dimanche de la semaine. Parcourez les semaines affichées avec les boutons HAUT ou BAS, la durée d'exercice totale hebdomadaire s'affiche sur la ligne inférieure.



Sélectionnez la semaine en appuyant sur OK pour voir la dépense calorique totale, la distance parcourue et la durée totale d'exercice d'une semaine.



Appuyez sur BAS pour voir les données des SportZones pour la semaine.



Pour afficher le temps passé dans chaque SportZone, appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.

Cumuls

Sélectionnez **Fichier > Cumuls**

Le **Fichier Cumuls** cumule les données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice depuis la dernière réinitialisation. Vous pouvez donc utiliser le Fichier Cumuls comme compteur saisonnier (ou mensuel) de vos données d'entraînement. Les valeurs cumulées sont automatiquement mises à jour, à chaque fois que vous arrêtez l'enregistrement d'un exercice.

Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour faire defiler les informations suivantes :

- **Vélo 1 distance** (distance cumulée parcourue avec le vélo 1; peut être réinitialisée)
- **Vélo 2 distance**
- **Vélo 3 distance**
- **Cumul distance** (distance cumulée ; peut être réinitialisée)
- **Cumul durée**
- **Cumul calories**
- **Cumul nombre exe.**
- **Cumul ascensions**
- **Cumul odomètre** (distance cumulée ; ne peut pas être réinitialisée)
- **Réinitialiser cumuls**

Pour réinitialiser les valeurs cumulées

Sélectionner **Fichier > Cumuls > Réinitialiser cumuls**

Choisissez la valeur que vous souhaitez remettre à zéro et validez en appuyant sur OK. Sélectionnez **Oui** pour confirmer la détection. **Les données effacées ne peuvent être récupérées.** Sélectionnez **Non** pour revenir au menu **Réinitialiser**.

Supprimer des fichiers

Sélectionnez **Fichier > Effacer > Exercice**

Dans **Effacer**, vous pouvez supprimer chaque exercice un par un, supprimer tous les exercices à la fois ou uniquement les valeurs cumulées.

Parcourez les données suivantes avec les boutons HAUT ou BAS :

- **Exercice** : sélectionnez un exercice particulier que vous souhaitez supprimer.
- **tous exe.** : supprimez tous les exercices.
- **Cumuls** : supprimez les valeurs cumulées une par une ou bien toutes en même temps.

Validez en sélectionnant **Oui**.

7. RÉGLAGES

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Types d'exercices

Sélectionnez **Réglages > Exercice**

Pour plus d'informations sur les exercices, reportez-vous au chapitre Types d'exercices

Réglages des Fonctions

Sélectionnez **Réglages > Fonctions**.



Altitude

Le compteur Cycle mesure et affiche l'altitude. Vous pouvez modifier les réglages de l'altimètre dans le menu **Altitude**. Vous pouvez calibrer l'altimètre manuellement ou automatiquement.

Calibrer l'altitude manuellement

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Altitude > Calibrer > réglez l'altitude à laquelle vous vous trouvez**.

Si l'altitude à laquelle vous vous trouvez diffère de façon significative de l'altitude mesurée, **Calibrer à xx ?** s'affiche.

Oui : altitude calibrée à xx s'affiche.

Non : échec calibrage altitude s'affiche.

Calibrer l'altitude pour une précision optimale. Nous vous conseillons de recalibrer l'altitude à chaque fois que vous avez une référence fiable à portée de main (borne, sommet ou carte topographique, par exemple).

Calibrer l'altitude automatiquement

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Altitude > CalibAuto > Activer/désactiver**

Avec la fonction Calibrage automatique, vous pouvez régler une altitude de départ qui sera ainsi toujours la même au démarrage de votre exercice. Calibrez l'altitude manuellement et activez la fonction Calibrage automatique (CalibAuto). A partir de maintenant, cette altitude sera toujours utilisée en début d'exercice, à condition que le calibrage automatique soit toujours activé. De plus, si le Calibrage automatique est activé et que vous calibrez le compteur Cycle manuellement, cette nouvelle valeur sera utilisée comme nouvelle altitude de départ.

Si la pression atmosphérique change de façon significative, il faut recalibrer l'altimètre. **Altitude calibrée à xx m/ft** indique que le calibrage a été effectué. Si **Echec calibrage altitude** s'affiche, re-calibrez l'altimètre.

Vous pouvez aussi régler l'altitude pour le Calibrage automatique en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

i *Utilisez cette fonction si vous vous entraînez toujours dans le même environnement. De cette façon, les valeurs d'altitude seront toujours correctes. Si le profil de sport pour l'exercice comporte la fonction Calibrage automatique, les mesures d'altitude démarreront toujours à cette altitude quels que soient les réglages d'altitude.*

Fréquence d'enregistrement

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Enreg. > 1 / 5 / 15 / 60 sec**

Le récepteur peut enregistrer vos données de fréquence cardiaque, de vitesse, de cadence, de puissance et d'altitude toutes les 1, 5, 15 ou 60 secondes. Plus la fréquence d'enregistrement est grande, plus la capacité d'enregistrement sera longue. Plus elle est courte, plus vous pourrez enregistrer de valeurs de fréquence cardiaque et d'autres données. Cependant, avec une fréquence d'enregistrement courte, vous pourrez analyser plus précisément vos données sur le logiciel Polar ProTrainer 5.

Plus la fréquence d'enregistrement est courte, plus la capacité d'enregistrement sera réduite. La capacité d'enregistrement disponible s'affiche sur la ligne inférieure lorsque vous réglez la fréquence d'enregistrement. La fréquence d'enregistrement par défaut est de 5 secondes.

Lorsqu'il reste moins de 30 minutes de capacité d'enregistrement, la fréquence d'enregistrement

augmente automatiquement (1s > 5s > 15s > 60s). Ceci permet d'optimiser la capacité d'enregistrement des données d'exercice. La fréquence d'enregistrement utilisée pendant la séance en cours servira pour la prochaine séance.

Le tableau suivant indique la capacité d'enregistrement maximale pour chaque fréquence d'enregistrement. La capacité maximale d'enregistrement peut être plus courte, si vous avez enregistré un grand nombre d'exercices courts.

i Remarque : lorsqu'il reste moins de 30 minutes de capacité d'enregistrement, la fréquence d'enregistrement augmente automatiquement. **Mémoire faible** s'affiche 60 minutes avant que la mémoire ne soit saturée.

Données RR	Vitesse	Cadence	Puissance	Enreg. 1s	Enreg. 5s	Enreg. 15s	Enreg. 60s
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	10h 40min	52h 40min	158h	633h
Désactivé	Désactivé	Désactivé	Activé	4h 30 min	22h 30min	67h 50min	271h
Désactivé	Désactivé	Activé	Désactivé	7h 50min	39h 30min	118h 40min	474h
Désactivé	Désactivé	Activé	Activé	3h 50min	19h 40min	59h 20min	237h
Désactivé	Activé	Désactivé	Désactivé	5h 10min	26h 20min	67h 50min	271h
Désactivé	Activé	Désactivé	Activé	3h 00min	15h 40min	43h 10min	172h
Désactivé	Activé	Activé	Désactivé	4h 30min	22h 30min	59h 20min	237h
Désactivé	Activé	Activé	Activé	2h 50min	14h 20min	39h 30min	158h
Activé	Désactivé	Désactivé	Désactivé	8h 30min	15h 10min	17h 30min	18h 30 min
Activé	Désactivé	Désactivé	Activé	4h 00 min	11h 00min	15h 10min	17h 50min
Activé	Désactivé	Activé	Désactivé	6h 40min	13h 50min	16h 50min	18h 20min
Activé	Désactivé	Activé	Activé	3h 30min	10h 10min	14h 50min	17h 40min
Activé	Activé	Désactivé	Désactivé	4h 40min	11h 50min	15h 10min	17h 50min
Activé	Activé	Désactivé	Activé	2h 50min	9h 00min	13h 30min	17h 10min

Données RR	Vitesse	Cadence	Puissance	Enreg. 1s	Enreg. 5s	Enreg. 15s	Enreg. 60s
Activé	Activé	Activé	Désactivé	4h 00min	11h 00min	14h 50min	17h 40min
Activé	Activé	Activé	Activé	2h 40min	8h 30min	13h 10min	17h 00min

 Les durées présentées dans le tableau sont des estimations. Pour les données RR, la capacité maximale d'enregistrement dépend de la fréquence cardiaque et de la variabilité de la fréquence cardiaque. Si vous enregistrez des temps intermédiaires au cours de votre exercice et que votre exercice comporte des phases que vous avez créées depuis le logiciel, la capacité maximale d'enregistrement sera réduite.

Données RR

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > RR > Activé / Désactivé**

La fonction d'enregistrement des données RR mesure et enregistre les variations de fréquence cardiaque avec une résolution de une milliseconde. Ceci permet d'analyser la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) depuis le logiciel Polar ProTrainer 5. Les données RR consomment une part importante de la mémoire de votre compteur Cycle. Par conséquent, lorsque vous activez la fonction, la capacité d'enregistrement disponible s'affiche en bas de l'écran.

Enregistrement automatique de temps intermédiaires (AutoLap)

Activez l'AutoLap

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > AutoLap > Activé > AutoLap distance**

Le compteur Cycle enregistrera automatiquement des temps intermédiaires. Pour désactiver l'AutoLap, sélectionnez **Désactivé**.

Format FC

Choisissez le format d'affichage de votre fréquence cardiaque

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > Format FC > FC / FC% / FCR%**

SportZones

Paramétrez les SportZones Polar dans le compteur Cycle.

Sélectionnez **Réglages > Fonctions > SportZones > SportZone limite inf.**

Réglez la limite inférieure de la SportZone 1 avec les boutons HAUT ou BAS . Validez en appuyant sur OK. Réglez les limites inférieures de chaque SportZone de la même façon. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de la SportZone précédente est réglée automatiquement.

Appuyez longuement sur LUMIÈRE pour modifier le format des SportZones : **FC%** (pourcentage de FCmax) ou **BPM** (battements par minute) ou **FCR%** (pourcentage de FC de réserve).

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

 Vous pouvez activer/désactiver la SportZone en appuyant longuement sur le bouton LAP pendant votre sortie.

Réglages Cycle

Sélectionnez **Réglages > Vélo**

Vous pouvez paramétrer deux réglages cycle sur votre compteur Cycle. Paramétrez ces réglages à l'avance, de façon à n'avoir qu'à sélectionner Vélo 1, 2 ou 3 au début de chaque nouvelle séance. Vélo 1 est paramétré par défaut.



Sélectionnez **Réglages** > **Vélo** > Vélo 1, Vélo 2, Vélo 3 ou Autre. Vélo 2 et Vélo 3 peuvent être activés ou désactivés. Sélectionnez **Autre** pour désactiver les capteurs de vitesse, de cadence et de puissance et pour mesurer les données de fréquence cardiaque, d'altitude et de température uniquement.

Circonférence de la roue

Sélectionnez **Vélo** > **Vélo 1** > **Roue**

La circonférence de la roue est indispensable pour obtenir des données de vitesse et de distance précises. Pour plus d'informations sur la détermination de la circonférence de roue, reportez-vous au chapitre Déterminer la circonférence de la roue.

Dém. Auto (Démarrage automatique) : Activé / Désactivé

Sélectionnez **Réglages** > **Vélo** > **Vélo 1** > **Dém. Auto**

La fonction Démarrage automatique démarre et arrête automatiquement l'enregistrement de l'exercice lorsque vous commencez ou arrêtez de rouler. La fonction Démarrage automatique nécessite le capteur de vitesse Polar ou le capteur de vitesse Polar W.I.N.D.

Heure d'arrivée

Sélectionnez **Réglages** > **Vélo** > **Vélo 1** > **EHA**

Paramétrez la distance que vous souhaitez parcourir, et le compteur Cycle estimera votre heure d'arrivée à destination, en fonction de votre vitesse. Pour mesurer la vitesse et la distance, vous devez préalablement installer le capteur de vitesse Polar. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de vitesse, reportez-vous au manuel d'utilisation du capteur de vitesse.



- Sélectionnez en appuyant sur OK
- Sélectionnez **On/Off** pour activer ou désactiver la fonction.
- Sélectionnez **Définir distance EHA** pour paramétrer la distance que vous allez parcourir.

Vitesse : Activé / Désactivé

Sélectionnez **Réglages** > **Vélo** > **Vélo 1** > **Vitesse** > **Activé / Désactivé**

La vitesse est **désactivée** par défaut sur le vélo 1.

Sélectionnez **Activé** et **Détecter nouv. capteur ?** s'affiche. Pour plus d'informations sur la détection d'un nouveau capteur, reportez-vous au chapitre Détecter un nouveau capteur de vitesse.

Sélectionnez **Désactivé** et le compteur Cycle sélectionnera le capteur de vitesse qui a déjà été détecté. Vous devrez lancer une nouvelle fois la détection du nouveau capteur la prochaine fois.

 *Les réglages de vitesse peuvent être réalisés manuellement ou depuis le logiciel Polar ProTrainer 5.*

Cadence* : Activé / Désactivé

En option, vous pouvez installer le capteur de cadence Polar sur votre vélo.

Sélectionnez **Réglages** > **Vélo** > **Vélo 1** > **Cadence** > **Activé / Désactivé**

Sélectionnez **Activé** et **Détecter nouv. capteur ?** s'affiche. Pour plus d'informations sur la détection d'un nouveau capteur, reportez-vous au chapitre Détecter un nouveau capteur de cadence*.

Sélectionnez **Désactivé** et toutes les données relatives à la cadence seront retirées des affichages.

Puissance* : Activé / Désactivé

En option, vous pouvez installer le capteur de puissance Polar sur votre vélo.

Sélectionnez **Réglages > Vélo > Vélo 1 > Puissance > Activé / Désactivé**

Sélectionnez **Activé** et **Détecter nouv. capteur ?** s'affiche. Pour plus d'informations sur la détection d'un nouveau capteur, reportez-vous au chapitre Détecter un nouveau capteur de puissance*.

Sélectionnez **Désactivé** et toutes les données relatives à la puissance seront retirées des affichages.

Réglages de puissance : Vous devez entrer le poids de la chaîne (g), la longueur de la chaîne (mm/inch) et la longueur entre axes (mm/inch) dans le compteur Cycle.

Sélectionnez **Réglages > Vélo > Vélo 1, Vélo 2 ou Vélo 3 > Puissance > Réglages** et

> paramétrez **Poids chaîne xxx g > OK**

> paramétrez **Long. chaîne xxxx mm > OK**

> paramétrez **Entre axes xxx mm > OK**

Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation du capteur de puissance.

 *Vous pouvez aussi utiliser le logiciel Polar ProTrainer 5 pour paramétrer tous les réglages de puissance.*

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Réglages de personne

Soyez très précis lorsque vous paramétrez les réglages de personne dans votre compteur Cycle. Ceux-ci vont en effet influencer l'exactitude des mesures.

Pour paramétrer les réglages de personne dans le compteur Cycle, sélectionnez **Réglages > Personne**



- **Poids** : pour changer les unités, appuyez longuement sur LUMIÈRE
- **Taille** : pour changer les unités, appuyez longuement sur LUMIÈRE
- **Date naiss.** : jj=jour, mm=mois, aa=année
- **Sexe** : Masculin / Féminin
- **Activité** : Top/Elevé/Moyen/Faible
- **Fréquence cardiaque** : FC_{max}, FC_{assis}
- **VO_{2max}**: capacité de prise maximale d'oxygène

Niveau d'activité

Le niveau d'activité consiste en une évaluation personnelle de votre activité physique. Sélectionnez le niveau qui décrit le mieux la quantité et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.

- **Top** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intenses, au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.
- **Elevé** : Vous vous exercez régulièrement, au moins trois fois par semaine, à haute intensité. Au cours de ce type d'exercice, vous roulez 2-4 heures (40-120 km / 25-75 miles) par semaine ou vous passez autant de temps dans la pratique d'une activité physique comparable.
- **Moyen** : Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous roulez 1/2-2 heures (15 - 40 km / 3-25 miles) par semaine ou vous passez autant de temps dans la pratique d'une activité physique comparable. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
- **Faible** : Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Vous faites du vélo pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.

Ces valeurs sont utilisées par le compteur Cycle pour calculer votre dépense calorique.

Fréquence cardiaque : FC_{max} , FC_{assis}

FC_{max} (fréquence cardiaque maximale) : la valeur de FC_{max} basée sur votre âge ($220 - \text{âge}$) est utilisée par défaut. Pensez à redéfinir votre FC_{max} manuellement si votre fréquence cardiaque maximale a été mesurée en laboratoire, si vous avez réalisé le Fitness test avec le compteur Cycle Polar CS600, ou si vous connaissez déjà votre valeur de fréquence cardiaque maximale.

FC_{assis} (fréquence cardiaque en position assise) : la valeur de FC_{assis} est utilisée par défaut. Pensez à redéfinir votre FC_{assis} si vous l'avez déterminée en suivant les instructions de ce manuel. Pour accéder à ces instructions, reportez-vous au chapitre Valeur de fréquence cardiaque en position assise (FC_{assis}) Information supplémentaires

Capacité maximale de consommation d'oxygène : VO_{2max}

VO_{2max} La VO_{2max} est la capacité maximale de votre corps à consommer l'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. La façon la plus précise de déterminer votre VO_{2max} est de réaliser un test à l'effort en laboratoire. Si vous connaissez la valeur de votre VO_{2max} , paramétrez-la dans le compteur Cycle. Sinon, vous pouvez utiliser une valeur comparable, l'OwnIndex, en effectuant le Fitness Test Polar. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Polar Fitness Test™ mesurée en laboratoire.

Si les réglages de personne ont été modifiés, **Réglages personne mis à jour** s'affichent.

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Réglages généraux**Bips**

Sélectionnez **Réglages > Montre > Bips**

Volume

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Bips > Volume > Activé / Désactivé**

Le volume sonore des boutons et d'activité est activé. Ceci n'affecte ni l'alarme du réveil, ni les alarmes de zone cible (Alarm. ZC).

Alarm. ZC (Alarme de zone cible)

Vous pouvez activer/ désactiver l'alarme de zone cible :

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Bips > Alarm. ZC > Activé / Désactivé**

Si l'alarme de zone cible est désactivée, la mesure de fréquence cardiaque clignote à chaque fois que vous vous trouvez à l'extérieur de la zone.

Verrouiller

Définir les réglages de la fonction Verrouillage

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Verrouiller > Manuel / Auto**

Le verrouillage permet d'éviter le déclenchement accidentel des boutons.

Manuel : active le verrouillage manuel.

Automatique : le verrouillage s'active si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 1 minute.

Pour **activer/désactiver** le verrouillage, appuyez longuement sur LUMIÈRE pendant au moins une seconde.

Unités

Régler les unités de votre compteur Cycle

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Unités > kg/cm/km ou lb/ft/mi**

Langue

Sélectionner la langue

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Langue > English / Deutsch / Español / Français**

Eco. énergie

Activer le mode économie d'énergie

Sélectionnez **Réglages > Généraux > Eco. énergie > Activer mode éco.énergie ? > Oui**

Vous pouvez activer le mode économie d'énergie de votre compteur Cycle lorsque vous n'utilisez pas celui-ci pendant un certain temps. L'alarme du réveil fonctionne cependant en mode économie d'énergie.

Pour redémarrer le compteur Cycle :

Appuyez sur n'importe quel bouton > **Activer affichage ? > Oui / Non**

Oui : le compteur Cycle est activé.

Non : le compteur Cycle revient en mode économie d'énergie.

Réglages de la montre



Rappels

Vous pouvez paramétrer des rappels afin de ne pas oublier de réaliser certaines tâches ou exercices dans le futur.

Sélectionnez **Réglages > Montre > Rappels > Ajouter nouv.**

Date : réglez la date du rappel, jj=jour, mm=mois, aa=année.

Rappel heure : réglez l'heure du rappel.

Alarme : réglez l'alarme pour qu'elle retentisse à l'heure, ou 10 minutes / 30 minutes / 1 heure avant la tâche à réaliser.

Bip : réglez le volume sonore de l'alarme sur Silence / Bip / Normal.

Répéter : réglez l'alarme pour qu'elle se répète une fois / Horaire / Quotidien / Hebdo. / Mensuel / Annuel.

Exercice : sélectionnez un exercice à lier au rappel. Lorsque l'alarme de rappel retentira, le compteur Cycle affichera cet exercice par défaut. Sélectionnez AUCUN si vous ne souhaitez pas lier un exercice particulier au rappel.

Renommer : pour renommer le rappel, sélectionnez les lettres avec les boutons HAUT ou BAS et validez avec le bouton OK.

Vous pouvez programmer jusqu'à 7 rappels dans votre compteur Cycle.

Pour consulter les rappels actifs et modifier ceux-ci :

Sélectionnez **Réglages > Montre > Rappels**

Sélectionnez un rappel pour le consulter, le modifier, le renommer ou l'effacer.

Evènement

Régler un compte à rebours évènement dans le compteur Cycle

Sélectionnez **Réglages > Montre > Evènement**

Evènement date : jj=jour, mm=mois.

Renommer : pour renommer l'évènement, sélectionnez les lettres avec les boutons HAUT ou BAS et validez avec le bouton OK.

Modifier le compte à rebours évènement

Sélectionnez **Réglages > Montre > Evènement**

Vous pouvez voir le compte à rebours évènement, régler une nouvelle date, le renommer ou le supprimer.

Depuis l'affichage de l'heure, masquez ou réaffichez le compte à rebours évènement en appuyant longuement sur le bouton HAUT.

Alarme

Régler une alarme dans votre compteur Cycle

Sélectionnez **Réglages > Montre > Alarme > Désactivé / Une fois / Lun-Ven / Quotidien**

Vous pouvez régler l'alarme pour qu'elle retentisse **une fois**, du lundi au vendredi (**Lun-Ven**), tous les jours (**Quotidien**) ou pas du tout (**Off**). L'alarme fonctionne dans tous les modes sauf le mode Exercice. Elle retentit pendant une minute, si vous n'appuyez pas sur le bouton STOP. L'alarme retentira même si vous avez désactivé le volume sonore dans les réglages **Généraux**.

Pour mettre l'alarme en veille 10 minutes, appuyez sur le bouton HAUT ou BAS ou sur OK: **Veille** s'affiche et le compte à rebours du temps de veille démarre. Pour désactiver la veille, appuyez sur STOP.

Si le symbole de pile faible apparaît à l'écran, l'alarme ne peut être activée.

Heure

Régler le fuseau 1 dans le compteur Cycle

Sélectionnez **Réglages > Montre > Fuseau 1 > 24h / 12h**

Régler le fuseau 1 dans le compteur Cycle

Sélectionnez **Réglages > Montre > Fuseau 2**

Réglez la différence d'heure entre fuseau 1 et fuseau 2 avec les boutons HAUT ou BAS .

Fuseau horaire

Changer de fuseau horaire

Sélectionnez **Réglages > Montre > Fuseau hor. > Fuseau 1 / Fuseau 2**

Sélectionnez un fuseau horaire.

Depuis l'affichage de l'heure, changez de fuseau horaire en appuyant longuement sur BAS. Le numéro 2 qui s'affiche dans le coin inférieur droit de l'écran indique que le fuseau 2 est utilisé.

Date

Régler la date du compteur Cycle

Sélectionnez **Réglages > Montre > Date**

jj=jour, mm=mois, aa=année

Vous pouvez modifier facilement les réglages en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5. Pour plus d'information, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Personnaliser les affichages du compteur Cycle

Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK > **Réglages** > **Affichages** > **Modifier**

Personnalisez l'affichage de votre compteur Cycle pour afficher les données que vous souhaitez voir. Vous pouvez aussi personnaliser les affichages en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5. L'affichage d'un exercice programmé et transféré depuis le logiciel ne peut être modifié. Les données affichées dépendent des fonctions qui sont activées. Par exemple, si la fonction vitesse n'est pas activée, les données de vitesse ne peuvent être affichées.

Pour plus d'information sur les niveaux d'activité, reportez-vous au chapitre Symboles affichés à l'écran mesurée en laboratoire.

Sélectionnez l'affichage que vous souhaitez modifier en appuyant sur HAUT ou BAS puis sur OK. Sélectionnez les données de la ligne supérieure qui clignote, en appuyant sur HAUT ou BAS puis sur OK. Les données affichées dépendent des fonctions qui sont activées. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Réglages des Fonctions.

Répétez l'opération pour modifier les données des lignes médiane et inférieure. Chaque affichage est nommé d'après les données affichées sur la ligne inférieure. Pour revenir aux affichages par défaut, appuyez longuement sur LUMIÈRE lorsque les lignes clignent.

Activez l'**Aide** pour afficher des textes d'aide lorsque vous changez d'affichage pendant l'exercice : depuis l'affichage de l'heure, sélectionnez OK > **Réglages** > **Affichage** > **Aide**

 *Les réglages des affichages sont spécifiques à chaque vélo (vélo 1, 2). Si vous modifiez les réglages pour un vélo, les affichages de l'autre vélo ne seront pas modifiés. Les données affichées dépendent des fonctions qui sont activées. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre Réglages des Fonctions et Réglages Cycle.*

Raccourci pour les réglages (Menu Réglages)

Certains réglages peuvent être modifiés en utilisant le raccourci pour les réglages.

Appuyez longuement sur le bouton **LUMIERE** > **Menu Réglages**

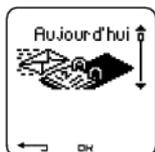
- **Verrouillage**
- **Rappels**
- **Alarme**
- **Fuseau horaire**
- **Eco. énergie**

8. PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Voir le programme

Vous pouvez créer et transférer un programme d'entraînement vers votre compteur Cycle en utilisant le logiciel Polar ProTrainer 5. Ce chapitre présente les instructions pour naviguer et gérer le programme lorsque vous l'avez téléchargé sur votre compteur Cycle. Pour plus d'information sur la création de programmes depuis le logiciel, leur transfert vers le compteur Cycle et l'analyse des données d'entraînement, reportez-vous à l'aide du logiciel Polar ProTrainer 5.

Une fois le programme transféré, deux nouveaux menus sont créés sur votre compteur Cycle, pour vous permettre de consulter votre programme et de vérifier votre planning quotidien. Parcourez les semaines, les jours et les exercices avec les boutons HAUT ou BAS. Sélectionnez la semaine et le jour avec le bouton OK.





Consulter votre programme hebdomadaire

Sélectionnez **Programme > vue Hebdo.**

La vue hebdomadaire donne un aperçu de vos séances de la semaine. Une barre blanche représente la durée d'exercice à atteindre et une barre noire la durée d'exercice effectivement réalisée. La durée d'exercice hebdomadaire à atteindre est affichée sous chaque barre.

Appuyez longuement LUMIÈRE pour afficher les données suivantes sur la semaine :

- **Info semaine** : nom de la semaine et description.
- **Objectifs** : résumé des objectifs de la semaine. Calories, distance et durée. Temps à passer dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.
- **Résultats** : résumé des résultats de la semaine. Calories, distance et durée. Temps passé dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.
- **Rappel** : réglez l'alarme (à l'heure, 10 min, 30 min ou 1 heure avant l'exercice) et le volume sonore (Silence, Bip, Normal).
- **Programme désactivé** : retirez le programme de votre compteur Cycle.

Voir votre programme quotidien

Sélectionnez **Programme > Vue Hebdo. > Vue Jour**

Sélectionnez **Aujourd'hui > Vue Exercice**

La vue Jour donne un aperçu de vos séances quotidiennes. Une barre blanche représente la durée d'exercice à atteindre et une barre noire la durée d'exercice effectivement réalisée. La durée d'exercice quotidienne à atteindre est affichée sous chaque barre.

Appuyez longuement LUMIÈRE pour afficher des données supplémentaires sur la journée :

- **Objectifs** : résumé des objectifs du jour. Calories, distance et durée. Temps à passer dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.
- **Résultats** : résumé des résultats du jour. Calories, distance et durée. Temps passé dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.

Voir vos exercices du jour

Sélectionnez **Programme > Vue Semaine > Vue Jour > Vue Exercice**

La vue Exercice affiche le nom de l'exercice, la description et la durée à atteindre.

Appuyez longuement LUMIÈRE pour afficher les données suivantes :

- **Objectifs** : résumé des objectifs de la séance. Calories, distance et durée. Temps à passer dans les SportZones : appuyez sur OK et parcourez les SportZones avec les boutons HAUT ou BAS.
- **Phases** : résumé des phases de la séance.
- **Profil du sport** : affichez le nom du profil de sport sélectionné. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel Polar ProTrainer 5.
- **Rappel** : réglez l'heure du rappel.

Réaliser une séance programmée

Commencer votre activité physique

Si vous avez paramétré un rappel, votre compteur Cycle vous rappellera à la date prévue qu'il faut réaliser votre séance conformément au programme. Vous pouvez consulter les données de l'exercice programmé en appuyant sur OK lorsque le rappel s'est écoulé.

Démarrer un exercice quotidien

Sélectionnez **Aujourd'hui > Vue exercice** (nom de l'exercice) > OK

Sélectionnez **Programme > Vue Semaine > Vue Jour > Vue Exercice >OK > OK**

Pour plus d'information sur l'enregistrement des exercices, reportez-vous au chapitre Démarrer votre séance. Votre compteur Cycle vous guidera au cours de la séance.

Exercice comportant des phases

Voici un exemple d'exercice avec des intervalles (fractionné), divisé en 4 phases :

Echauffement / P1 : Roulez 15 minutes avec une fréquence cardiaque comprise entre 60-70% de la fréquence cardiaque maximale.

Interv. / P2 : Roulez 5 km avec une fréquence cardiaque comprise entre 80-90% de la fréquence cardiaque maximale.

Récupération / P3 : Roulez 5 minutes avec une fréquence cardiaque comprise entre 55-65% de la fréquence cardiaque maximale. Répétez 3 fois les phases 2 et 3.

Retour au calme / P4 : Roulez 15 minutes avec une fréquence cardiaque comprise entre 55-65% de la fréquence cardiaque maximale.

Données disponibles pendant l'exercice

Pendant l'exercice, les données s'afficheront de la façon suivante :



Chaque phase commence par une vue affichant :

Nom de la phase
Type de zone
Limites de zone



Pendant l'exercice, la vue phases affiche :

compte à rebours durée/distance, chronomètre, numéro de la phase en cours
Zone cible sous forme graphique (mise à jour toutes les 10 secondes, affichant les dernières 8 minutes à l'écran)
Fréquence cardiaque
Nombre de répétitions de phases restantes



Chaque phase se termine par une vue fin de phase affichant :

Durée ou distance de la phase
Différence de fréquence cardiaque (de combien votre fréquence cardiaque a augmenté ou baissé pendant la phase) ou vitesse moyenne.
Fréquence cardiaque moyenne
Nombre de phases terminées



Lorsqu'un exercice programmé est achevé, l'affichage **Sortie 1 terminé** s'affiche.

Le compteur Cycle passe en mode d'exercice libre, et vous pouvez poursuivre votre séance sans réglages. L'enregistrement de l'exercice se poursuit.

Pour plus d'informations sur la programmation et le transfert de séances vers votre compteur Cycle à partir du logiciel Polar ProTrainer 5, reportez-vous à l'aide du logiciel.

Fonctions disponibles pendant l'exercice

Vous pouvez modifier les mêmes réglages lors d'un exercice programmé comme lors de tout autre type d'exercice. Fonctionnement des boutons pendant l'exercice pour plus d'information sur les fonctions disponibles pendant l'exercice, reportez-vous au chapitre.

L'exercice programmé utilise les réglages du type de sport paramétré dans le logiciel Polar ProTrainer 5. Si vous modifiez les réglages du compteur Cycle pendant l'exercice (comme par exemple : le coefficient de calibrage), les modifications ne seront valables que pour l'exercice en cours. La prochaine fois que vous réaliserez le même exercice, le compteur Cycle utilisera les réglages du type

de sport paramétré dans le logiciel.

Menu Temps intermédiaire (Lap)

Pour voir le menu Lap pendant un exercice programmé, appuyez longuement sur **OK**. Parcourez les options avec les boutons HAUT ou BAS et sélectionnez avec le bouton OK. Le contenu du menu Lap dépend du type d'exercice réalisé.

- Fin phase : pour terminer la phase en cours et passer à la phase suivante.
- Aller à : pour passer à une autre phase dans votre exercice.

Pour voir les résultats de l'exercice, sélectionnez **Fichier > Fichiers Exe**.

Lorsque vous avez terminé votre exercice, vos données sont sauvegardées dans le **Fichier**. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre Analyser les résultats des séances d'entraînement.

9. TESTS

Polar Fitness Test™

Sélectionnez **Test > Fitness**



Le Polar Fitness Test™ est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre forme aérobie (cardio-vasculaire) au repos. Son résultat, l'OwnIndex, est un indice comparable à la capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max}) et est couramment utilisé pour décrire la forme aérobie (cardio-vasculaire) d'une personne. L'OwnIndex est basé sur votre fréquence cardiaque et sa variabilité au repos, ainsi que sur vos sexe, taille, poids et l'évaluation personnelle de votre activité physique. Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

La forme aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre coeur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore. Une bonne forme aérobie engendre de nombreux bienfaits pour la santé : par exemple, elle réduit les risques de maladies ou d'accidents cardio-vasculaires et d'hypertension. Si vous souhaitez améliorer votre forme aérobie, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notable de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. Au fur et à mesure que votre forme aérobie s'améliore, votre OwnIndex évolue de moins en moins.

La forme cardio-vasculaire est améliorée en pratiquant des activités physiques sollicitant les grands groupes de muscles : par exemple, la course à pied, le cyclisme, la natation, l'aviron, le ski de fond et la marche.

Pour suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex à au moins deux reprises au cours des deux premières semaines.

Avec le Polar Fitness Test, vous pouvez déterminer simultanément votre fréquence cardiaque maximale estimée (HR_{max-p}). L'indice HR_{max-p} évalue votre FCmax de manière plus précise que la formule basée sur l'âge = 220 pulsations - (moins) l'âge. Pour plus d'informations sur la FC_{max} , reportez-vous au chapitre Réglages de personne.

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Évitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone). Personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Évitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Évitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour et la veille du test.

- Vous devez être calme et détendu. Allongez-vous et relaxez-vous pendant 1 à 3 mn avant le test.

Avant le Test

Portez l'émetteur

Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Porter l'émetteur.

Entrez vos données personnelles

Sélectionnez **Réglages > Personne**

Pour réaliser le Polar Fitness Test, entrez vos données personnelles (si vous l'avez déjà fait auparavant, il n'est pas nécessaire de recommencer) ainsi que votre niveau d'activité physique à long terme dans les Réglages de personne.

Activer la fonction HR_{max}-p.

Pour obtenir votre fréquence cardiaque maximale estimée, activez la fonction HR_{max}-p.

Sélectionnez **Test > Fitness > HR max-p > Activé**

Réaliser le Test

Sélectionnez **Test > Fitness > Démarrer > Fitness Test s'allonger**

Le Fitness test démarre après cinq secondes. Les flèches indiquent que le test progresse. Restez détendu et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.

Si vous n'avez pas entré votre niveau d'activité physique sur le long terme dans les Réglages Personne, **Régler niveau activité personnel** s'affiche. Sélectionnez **Top, Elevé, Moyen** ou **Faible**. Pour plus d'information sur les niveaux d'activité, reportez-vous au chapitre Réglages de personne.

Si votre compteur Cycle ne détecte pas votre fréquence cardiaque au début ou pendant le test, le test échoue. **Echec Fitness test, Vérif. émett.** s'affiche. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.

A l'issue du test, vous entendrez deux bips sonores. **OwnIndex** et le résultat du test s'affichent en même temps qu'une évaluation de votre niveau de forme. Pour plus d'informations sur les évaluations, reportez-vous au chapitre Catégories Fitness.

Pour afficher la valeur de l'**Estimation de la FCmax**, appuyez sur BAS. Appuyez sur OK pour quitter.

Mise à jour VO2 max ? s'affiche.

- Sélectionnez **Oui** pour sauvegarder la valeur de l'OwnIndex dans vos Réglages de personne et dans le **Graphe Fitness Test**.
- Sélectionnez **Non** si vous connaissez déjà la valeur de votre VO_{2max} mesurée en laboratoire, et si elle diffère de plus d'une catégorie Fitness de votre résultat OwnIndex. Votre résultat OwnIndex est enregistré dans le menu **Graphe Fitness Test**. Pour plus d'informations, Reportez-vous au chapitre Graphe Fitness Test.

Mise à jour FC max ? (si HRmax-p est activé) s'affiche.

- Sélectionnez **Oui** pour sauvegarder la valeur dans vos Réglages de personne.
- Sélectionnez **Non** si vous connaissez la valeur de votre FC_{max} mesurée en laboratoire.

Vous pouvez arrêter le test à tout moment en appuyant sur STOP. **Echec Fitness test** s'affiche pendant quelques secondes.

Votre OwnIndex et votre HR_{max}-p les plus récents sauvegardées, celles-ci seront prises en compte pour le calcul de la consommation calorique.

Après le Test

Catégories Fitness

La meilleure façon d'interpréter votre OwnIndex est de comparer vos valeurs personnelles et leurs modifications sur le long terme. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire

par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

Les athlètes de haut niveau obtiennent généralement un résultat supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95. L'indice OwnIndex est supérieur dans les sports qui sollicitent une masse musculaire importante comme la course à pied et le cyclisme.

Hommes

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

Femmes

Age / Années	Mauvais	Médiocre	Faible	Moyen	Bon	Très bon	Excellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	< 30

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.

Graphe Fitness Test

Sélectionnez **Test > Fitness > Graphe**

Vous pouvez voir l'évolution de vos valeurs OwnIndex dans le menu **Graphe**. La fonction Graphe peut garder en mémoire vos 16 OwnIndex les plus récents, ainsi que leurs dates respectives. Lorsque le graphe Fitness Test est plein, le résultat le plus ancien est automatiquement supprimé.

La date du test le plus récent, un graphe de vos résultats OwnIndex et le dernier résultat OwnIndex s'affichent. Utilisez les boutons HAUT ou BAS pour afficher les autres valeurs.

Effacer une valeur OwnIndex

Sélectionnez **Test > Fitness > Graphe**

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez effacer et appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE > **Effacer valeur ? Non/Oui** s'affiche. Validez en appuyant sur OK.

Analyser des résultats OwnIndex avec le logiciel Polar ProTrainer 5

Transférer les résultats du test vers le logiciel Polar ProTrainer 5 vous permet d'analyser les données de diverses manières, et d'accéder à des données plus détaillées sur votre progression. Le logiciel vous permet de comparer vos résultats sous forme graphique avec les résultats précédents. Les résultats du Polar Fitness Test sont automatiquement transférés au logiciel lorsque vous transférez des données d'exercice avec la fonction Transfert de données.

Polar OwnOptimizer™



Général

Un entraînement efficace implique des phases de surcharge de travail temporaires : augmentation de la durée de l'exercice, intensité plus élevée ou volume total plus important. Afin d'éviter tout risque de surentraînement, une phase de surcharge doit toujours être suivie d'une période de récupération suffisante. Si la période de récupération est inadéquate, vous observerez peut-être une baisse de vos performances provoquée par la surcharge des entraînements, au lieu d'une amélioration. Polar OwnOptimizer est un outil simple et fiable qui vous indique si votre programme d'entraînement vous permet de développer vos performances de façon optimale. Polar OwnOptimizer a été développé pour les adultes en bonne santé.

La fonction Polar OwnOptimizer est une adaptation d'un test de surentraînement orthostatique traditionnel. C'est un outil idéal pour toute personne qui s'entraîne régulièrement, au moins trois fois par semaine, que ce soit pour entretenir sa forme ou dans le but de prendre part à des compétitions. Il est basé sur les mesures de la fréquence cardiaque et de la variabilité de celle-ci, prises au cours d'un test orthostatique (effectué à partir d'un état de repos). La fonction OwnOptimizer vous aide à optimiser votre charge de travail au cours de votre programme d'entraînement pour vous permettre d'améliorer vos performances et d'éviter, sur le long terme le sous-entraînement comme le surentraînement. La fonction Polar OwnOptimizer se base sur des mesures régulières de cinq paramètres de fréquence cardiaque, effectuées sur le long terme. Deux de ces cinq valeurs sont calculées pendant que la personne est au repos, une pendant qu'elle se lève et deux en position debout. Chaque fois que vous effectuez le test, le compteur Cycle enregistre les valeurs de fréquence cardiaque et les compare aux valeurs précédemment enregistrées.

Avant le Test

Tests de référence

Lorsque vous utilisez la fonction OwnOptimizer pour la première fois, vous devez effectuer six tests de référence sur une période de deux semaines afin de déterminer votre valeur de référence personnelle. Ces mesures de référence doivent être prises pendant un cycle de deux semaines d'entraînement

normal, et non pendant des périodes d'entraînement intensif. Les mesures de référence doivent inclure des tests après les séances d'entraînement et après les journées de repos.

Suivi de vos valeurs OwnOptimizer

Une fois que vous avez établi vos données de référence, il est recommandé de continuer à effectuer le test 2 à 3 fois par semaine. Testez-vous sur un rythme hebdomadaire, un matin qui suit un jour de récupération, ainsi qu'un matin qui suit un ou plusieurs jours d'entraînement intensif. Vous pouvez également effectuer un troisième test facultatif après une journée d'entraînement normal. La fonction OwnOptimizer n'est pas en mesure de fournir d'informations fiables au cours d'une période où l'entraînement est interrompu ou lorsque l'entraînement est très irrégulier. Si vous arrêtez de faire de l'exercice pendant 14 jours ou plus, vous devez recommencer les tests de référence.

Réaliser le Test

Le test doit toujours se dérouler dans des conditions similaires afin d'obtenir des résultats aussi fiables que possible. Il est recommandé d'effectuer le test le matin, avant de prendre votre petit déjeuner. Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Portez l'émetteur. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Porter l'émetteur.
- Vous devez être calme et détendu.
- Vous pouvez vous asseoir dans une position détendue ou rester allongé. Votre position doit rester identique chaque fois que vous faites le test.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) à condition de vous trouver dans un environnement calme. Évitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone). Personne ne doit vous déranger.
- Évitez de manger, de boire ou de fumer dans les 2 à 3 heures qui précèdent le test.

Réaliser le Test

Sélectionnez **Test > Optimizer > Démarrer > Optimizer s'allonger**

Les flèches indiquent que le test progresse. Ne bougez pas durant cette première partie du test, qui dure 3 minutes.

Après 3 minutes, le compteur Cycle émet un signal et affiche **Optimizer Debout**. Mettez-vous debout et conservez cette position sans bouger pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, le compteur Cycle émet de nouveau un signal ; le test est terminé.

Le résultat est affiché sur l'écran du récepteur à la fois sous forme de valeur numérique et de texte pour son interprétation. Appuyez sur **BAS** pour voir votre fréquence cardiaque moyenne (bpm) lorsque vous étiez allongé (**FC repos**), votre fréquence cardiaque la plus élevée en vous levant (**Pic FC**), et votre fréquence cardiaque moyenne debout (**FC debout**).

Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur **STOP**. **Echec Optimizer Test** s'affiche.

Si le compteur Cycle ne détecte pas le signal de votre fréquence cardiaque, le message **Echec Test. Vérifier WearLink** s'affiche. Auquel cas, vérifiez que les électrodes de la ceinture émettrice sont suffisamment humidifiées et que celle-ci est correctement ajustée.

Après le Test

Interprétation des résultats

Le compteur Cycle calcule cinq paramètres basés sur la fréquence cardiaque et la variabilité de celle-ci. Les valeurs déterminées par la fonction OwnOptimizer sont calculées en comparant les résultats de vos derniers tests à vos résultats précédents. Le compteur Cycle affiche alors une description de votre état d'entraînement. Ces descriptions sont expliquées plus en détail ci-dessous.

Bonne récupération (1)

Les fréquences cardiaques de votre test sont en dessous de la moyenne. Cela indique que vous avez très bien récupéré. Vous pouvez poursuivre l'entraînement et effectuer des séances d'entraînement intensif.

Etat normal (2)

Les fréquences cardiaques de votre test sont à un niveau normal. Poursuivez votre entraînement ;

alternez les séances d'entraînement légères et intensives, avec des journées de repos.

Effet entraînement (3)

Les fréquences cardiaques de votre test sont au-dessus de la moyenne. Vous avez peut-être effectué des entraînements intensifs dans les jours précédents. Deux possibilités s'offrent à vous : 1) reposez-vous ou entraînez-vous sans forcer pendant un ou deux jours, ou 2) continuez les entraînements intensifs pendant un à deux jours, puis reposez-vous suffisamment. D'autres sources de stress, telles que le début d'une fièvre ou un début de grippe, peuvent engendrer une réponse similaire.

Entraînement stationnaire (4)

Les fréquences cardiaques de vos tests sont restées à un niveau stationnaire depuis un certain temps. Un entraînement efficace requiert à la fois un entraînement intensif et une récupération suffisante, ce qui devrait engendrer des variations dans les fréquences cardiaques de vos tests. Votre test OwnOptimizer indique que vous n'avez pas effectué d'entraînement intensif ou de récupération suffisante depuis un certain temps. Effectuez de nouveau le test après une journée de repos ou d'entraînement léger. Si la récupération est efficace, vous obtiendrez alors le résultat de test Bonne récupération.

Entraînement stagnant (5)

Les fréquences cardiaques de vos tests sont toujours à un niveau normal, et c'est le cas depuis longtemps. Votre test indique que votre entraînement n'a pas été suffisamment intensif pour permettre une amélioration optimale de vos performances. Pour progresser plus efficacement, vous devriez inclure dans votre entraînement des séances d'exercice plus intenses ou plus longues.

Entraînement intensif (6)

Les fréquences cardiaques de vos tests ont été à plusieurs reprises au-dessus de la moyenne. Vous avez peut-être effectué un entraînement intensif. Votre test indique une surcharge d'entraînement, et vous devriez vous reposer suffisamment à ce stade. Pour contrôler votre récupération, effectuez de nouveau le test après un ou deux jours de repos ou d'entraînement léger.

Surentraînement (7)

Votre test OwnOptimizer indique que vous avez suivi un cycle d'entraînement très intensif pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines. Les fréquences cardiaques de vos tests sont restées à un niveau élevé de façon continue. Cela indique clairement que vous devriez vous accorder une période de repos complet. La durée de la période de repos est proportionnelle à celle de la période d'entraînement intensif. Effectuez de nouveau le test après au moins deux jours de repos.

Surentraînement sympathique (8)

Votre test OwnOptimizer indique que vous avez suivi une période d'entraînement très intensif pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines, et que votre récupération n'a pas été suffisante. Ceci a engendré un état de surentraînement. Pour revenir à un état d'entraînement normal, vous devez vous reposer au cours d'une période de récupération soigneusement planifiée. Contrôlez votre récupération avec le test OwnOptimizer en effectuant ce test 2 à 3 fois par semaine.

Surentraînement parasympathique (9)

Vos fréquences cardiaques sont restées à un niveau bas, ce qui est généralement interprété comme le signe d'une bonne récupération. Cependant, d'autres paramètres indiquent un surentraînement parasympathique. Vous avez peut-être suivi un entraînement intensif sur une période de temps prolongée, et vos temps de récupération ont peut-être été trop courts. Vous devriez vérifier la présence éventuelle d'autres signes de surentraînement. Par exemple, le surentraînement provoque une baisse des performances, une augmentation de la fatigue, des sautes d'humeur, des problèmes de sommeil, des douleurs musculaires persistantes et/ou un sentiment d'échauffement ou de brûlure. Il se peut aussi que vous ayez subi d'autres formes de stress.

De façon générale, le développement d'un surentraînement parasympathique est la conséquence d'une longue période d'entraînements intensifs. Pour se remettre d'un état de surentraînement parasympathique, vous devez retrouver un équilibre corporel global. La récupération peut prendre plusieurs semaines. Vous ne devez pas vous entraîner, mais vous reposer complètement pendant la majeure partie de la période de récupération. Vous pouvez éventuellement effectuer un entraînement léger de type aérobic sur des séances de courte durée, et n'inclure des séances courtes et intensives

que de façon occasionnelle.

Vous pouvez également vous tourner vers un sport autre que celui que vous pratiquez habituellement. Choisissez une activité qui vous est familière et dans laquelle vous êtes à l'aise. Contrôlez votre récupération avec la fonction OwnOptimizer en effectuant ce test 2 à 3 fois par semaine. Si vous estimez avoir retrouvé votre équilibre physique, et si vous obtenez un résultat Etat normal ou Bonne récupération à vos tests, de préférence plusieurs fois de suite, vous pouvez reprendre votre entraînement. Lorsque vous recommencez à vous entraîner, vous devriez commencer une nouvelle période de tests, avec de nouvelles mesures de référence.

Avant toute modification majeure de votre programme d'entraînement, prenez les résultats de vos tests OwnOptimizer en compte et tenez compte de vos sensations comme de vos éventuels symptômes. Si vous n'êtes pas sûr d'avoir effectué vos tests OwnOptimizer dans des conditions adéquates, vous devriez recommencer ces tests. Le résultat d'un test individuel peut être affecté par différents facteurs externes, tels que le stress mental, une maladie latente, des modifications de votre environnement (telles que la température ou l'altitude) ou autres. Vous devez actualiser les valeurs de test de référence au moins une fois par an, au moment de commencer une nouvelle saison d'entraînement.

Graphe OwnOptimizer

Sélectionnez **Test > Optimizer > Graphe**

Vous pouvez voir l'évolution de vos valeurs OwnOptimizer dans le menu **Graphe**. Il contient vos 16 dernières valeurs OwnOptimizer, ainsi que les dates auxquelles ces valeurs ont été enregistrées. Lorsque le Graphe est plein, la valeur la plus récente remplace la plus ancienne.

La date du test le plus récent, un affichage sous forme graphique de vos résultats ainsi que le résultat le plus récent s'affichent. Appuyez sur OK pour voir l'interprétation des résultats. Appuyez sur HAUT ou BAS pour afficher les autres valeurs.

Supprimer une valeur OwnOptimizer

Sélectionnez **Test > Optimizer > Graphe**

Sélectionnez la valeur à supprimer et appuyez longuement sur LUMIÈRE. **Effacer valeur ? Non/Oui** s'affiche. Validez en appuyant sur OK.

Réinitialiser le Graphe

Sélectionnez **Test > Optimizer > Réinitialiser**

Vous pouvez réinitialiser toutes les valeurs OwnOptimizer. Tous les résultats du test seront alors effacés de la mémoire. Si vous réalisez le test après une période de plus de 365 jours, ou si vous réalisez le test pour la première fois depuis 30 jours, **Réinitialiser le Graphe ?** s'affiche.

Analyser des résultats OwnIndex avec le logiciel Polar ProTrainer 5

Transférer les résultats du test vers le logiciel Polar ProTrainer 5 vous permet d'analyser les données de diverses manières, et d'accéder à des données plus détaillées sur votre progression. Le logiciel vous permet de comparer vos résultats sous forme graphique avec les résultats précédents. Les résultats du Polar Fitness Test sont automatiquement transférés au logiciel lorsque vous transférez des données d'exercice avec la fonction Transfert de données.

10. UTILISER UN NOUVEL ACCESSOIRE

Détection

Votre récepteur a été "paramétré" pour fonctionner avec l'émetteur Polar WearLink W.I.N.D. et avec le capteur de vitesse W.I.N.D. afin de mesurer les données de fréquence cardiaque, de vitesse et de distance. Ceci signifie que votre récepteur ne fonctionne qu'avec l'émetteur et le capteur de vitesse fournis, afin d'éviter les interférences lorsque vous vous exercez en groupe.

Si vous avez acheté un émetteur ou un capteur de vitesse, cadence* ou puissance* supplémentaire, ils devront être paramétrés pour être reconnus par le récepteur. Ce processus est appelé détection et ne prend que quelques minutes.

Pour éviter les interférences pendant une course cycliste, réalisez la détection avant le jour de la

compétition.

Détecter un nouvel émetteur

Portez l'émetteur et vérifiez que l'émetteur n'est pas à proximité (40 m/131 ft) d'autres émetteurs Polar WearLink W.I.N.D. . Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK. Le compteur Cycle commence à rechercher le signal de l'émetteur.

Lorsque le nouvel émetteur a été identifié, **Nouveau WearLink trouvé, Détecter nouveau WearLink ?** s'affiche.

- Sélectionnez **Oui** pour confirmer la détection. **Effectué !** et **Affichages mis à jour** s'affichent. Démarrez l'enregistrement de l'exercice en appuyant sur OK.
- Sélectionnez **Non** pour annuler la détection.

Détecter un nouveau capteur de vitesse

Vérifiez qu'il n'y a pas d'autre émetteur ou compteur Cycle à moins de 40 m / 131 ft. La procédure de détection ne prend que quelques secondes.

 *Vous pouvez synchroniser un capteur de vitesse pour chaque réglage vélo.*

Sélectionnez **Réglages > Vélo > Vélo 1 > Vitesse > Activé / Désactivé**

Sélectionnez **> Activé > Détecter nouv. capteur ?** s'affiche.

- Sélectionnez **Oui** pour confirmer la détection **> Démarrer essai** s'affiche. Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Une lumière rouge qui clignote indique que le capteur est activé.

Effectué ! et **Affichages mis à jour** s'affichent. Le compteur Cycle est maintenant prêt à recevoir les données de vitesse et de distance.

- Sélectionnez **Non** pour annuler la détection et que le capteur de vitesse détecté précédemment soit utilisé.

 *Si vous n'avez pas synchronisé le capteur de vitesse avec un certain réglage vélo, les données de vitesse ne s'afficheront pas.*

Sélectionnez **> Désactivé** et l'affichage revient au menu précédent.

Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur **RETOUR** .

 *Une fois le capteur de vitesse détecté par le compteur Cycle, il est reconnu même s'il a été désactivé. Lorsque le capteur de vitesse est réactivé, **Détecter nouv. capteur ?** s'affiche. Sélectionnez **Non** et **Affichages mis à jour** s'affiche. Si **Oui** est sélectionné, le compteur Cycle passe en mode pause.*

Détecter un nouveau capteur de cadence*

Sélectionnez **Réglages > Vélo > Vélo 1 > Cadence > Activé / Désactivé**

Sélectionnez **> Activé > Détecter nouv. capteur ?** s'affiche.

- Sélectionnez **Oui** pour confirmer la détection **> Démarrer essai** s'affiche.
Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité (40 m/131 ft) d'autres capteurs de foulée. **> Terminé !** et **Affichages mis à jour** s'affichent.

- Sélectionnez **Non** pour annuler la détection. Le compteur Cycle ne sera alors pas en mesure d'afficher les données de cadence.

Sélectionnez **> Désactivé** et l'affichage revient au menu précédent.

 *Une fois le capteur de cadence détecté par le compteur Cycle, il est reconnu même s'il a été désactivé.*

Lorsque le capteur de vitesse est réactivé, **Détecter nouv. capteur ?** s'affiche. Sélectionnez **Non** et le compteur Cycle passe alors en mode **Activé/Désactivé**. Sélectionnez **Activé** pour activer le capteur de cadence. Si **Oui** est sélectionné, le compteur Cycle passe en mode de détection.

Détecter un nouveau capteur de puissance*

Sélectionnez **Réglages > Vélo > Vélo 1 > Puissance > Activé / Désactivé**

Sélectionnez **> Activé > Détecter nouv. capteur ?**

- Sélectionnez **Oui** pour confirmer la détection > Démarrer essai s'affiche > **Terminé !** et **Affichages mis à jour** s'affichent.
- Sélectionnez **Non** pour annuler la détection. Le compteur Cycle ne sera alors pas en mesure d'afficher les données de puissance.

Sélectionnez **> Désactivé** et l'affichage revient au menu précédent.

 Une fois le capteur de puissance détecté par le compteur Cycle, il est reconnu même s'il a été désactivé. Lorsque le capteur de puissance est réactivé, **Détecter nouv. capteur ?** s'affiche. Sélectionnez **Non** et **Affichages mis à jour** s'affiche. Le compteur Cycle passe alors en mode **Activé/Désactivé**. Le capteur de puissance détecté précédemment est utilisé. Si **Oui** est sélectionné, le compteur Cycle passe en mode pause.

* Les capteurs, disponibles en option, sont nécessaires.

11. INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

SportZones Polar

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

Zone cible	Intensité en % de FC _{max} , bpm	Exemples de durée	Résultats physiologiques / Effets de l'entraînement
MAXIMUM 	90–100% 171–190 bpm	moins de 5 minutes	Effets : améliore la capacité anaérobie (quand proche de 100% FC max) et la puissance aérobie. Sensations : très difficile pour la respiration et le travail des muscles. Recommandé pour : les cyclistes très expérimentés et les compétiteurs. Intervalles courts uniquement, à réaliser en phase de précompétition pour des épreuves courtes.
HAUTE 	80–90% 152–172 bpm	2–20 minutes	Effets : développement mixte : endurance et puissance aérobie. Sensations : fatigue musculaire et respiration difficile. Recommandé pour : les cyclistes expérimentés, pour des séances de longueurs variables, à réaliser tout au long de l'année. Ces séances sont plus courantes lors de la période de précompétition.

Zone cible	Intensité en % de FC _{max} , bpm	Exemples de durée	Résultats physiologiques / Effets de l'entraînement
MOYENNE 	70–80% 133–152 bpm	10–60 minutes	<p>Effets : améliore l'endurance aérobie et la circulation sanguine.</p> <p>Sensations : séance à bonne allure avec une cadence élevée et constante.</p> <p>Recommandé pour : les cyclistes qui préparent une épreuve ou qui cherchent à améliorer leurs performances.</p>
LÉGÈRE 	60–70% 114–133 bpm	60–300 minutes	<p>Effets : améliore le métabolisme lipidique (perte de poids) et accroît la capacité du corps à supporter des séances à plus fortes intensités.</p> <p>Sensations : facile et confortable, peu de charge sur les muscles et le système cardio-vasculaire.</p> <p>Recommandé pour : tout le monde, pour les séances longues durant les périodes d'entraînement de base, et pour les séances de récupération pendant la saison des compétitions.</p>
TRÈS LÉGÈRE 	50–60% 104–114 bpm	20–60 minutes	<p>Effets : améliore et accélère la récupération après les séances intensives.</p> <p>Sensations : très facile, peu de contraintes.</p> <p>Recommandé pour : le retour au calme et les séances de récupération tout au long de la saison.</p>

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

Dans la **SportZone 1**, vous devez rouler à une très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe essentiellement pendant la phase de récupération après l'entraînement, et non pendant la phase d'entraînement seulement. Il est possible d'accélérer le processus de récupération en faisant une séance à très faible intensité.

Les séances d'endurance effectuées en SportZone 2 constituent une part essentielle de tout programme d'entraînement efficace. Une sortie dans cette zone correspond à un effort aérobie d'intensité légère. Les séances longues dans cette zone d'intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La **SportZone 3** développe la puissance aérobie. Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les SportZones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Une séance dans la SportZone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivie de phases de récupération. Faire du vélo dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

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

Si rester au milieu de sa SportZone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire. L'intensité d'entraînement, le niveau de récupération et les facteurs environnementaux, entre autres, contribuent à l'évolution de la fréquence cardiaque. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

Vous pouvez utiliser les SportZones très facilement avec votre cardio Running, en les sélectionnant comme zones cibles de fréquence cardiaque pour votre séance. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre Planifier votre entraînement.

Lorsque la séance est terminée, le temps passé dans la SportZone s'affiche. Consultez la vue **Hebdomadaire** pour voir dans quelles SportZones vous vous êtes exercé, et la durée passée dans chaque SportZone. Le logiciel Polar ProTrainer 5 vous permet de régler jusqu'à 10 SportZones, réglables aussi en pourcentage de fréquence cardiaque de réserve, pour programmer au mieux vos séances.

S'entraîner avec la fonction OwnZone

Le compteur Cycle détermine automatiquement une zone cible d'exercice individuelle et sûre : c'est votre OwnZone. La fonction exclusive Polar OwnZone vous permet de toujours pratiquer votre activité physique dans votre zone personnelle d'entraînement. La fonction vous guide pendant votre échauffement, et prend en compte votre forme physique et mentale du jour. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale.

Votre OwnZone est déterminée pendant votre échauffement en moins de 5 minutes en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Le principe est de commencer votre séance d'exercice très lentement, à une faible intensité. Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque. 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.

Savoir rester à l'écoute de son corps en cours d'exercice est primordial pour rester en forme. Comme chaque échauffement diffère en fonction du type d'exercice, et que votre état physique et mental varie aussi d'un jour à l'autre (par exemple, lorsque vous êtes en état de stress ou lorsque vous êtes malade), utiliser la fonction OwnZone garantit la zone cible de fréquence cardiaque la plus efficace pour réaliser votre séance.

Pour plus d'informations sur le transfert des exercices, reportez-vous au chapitre Déterminer votre OwnZone.

Fréquence cardiaque maximale

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

Déterminer votre fréquence cardiaque maximale

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

La façon la plus fiable de déterminer votre FC_{max} est de réaliser un test en laboratoire. Ces tests sont généralement réalisés sur un tapis de course ou sur un vélo ergomètre, sous contrôle d'un cardiologue ou d'un médecin du sport.

Vous pouvez aussi déterminer votre FC_{max} à l'entraînement, à condition d'être accompagné par un partenaire d'entraînement.

Une estimation, l'indice HR_{max-p} permet d'obtenir une estimation de votre FC_{max} , peut être obtenue en réalisant le Polar Fitness Test.

La formule $220 - \text{âge}$ peut aussi être utilisée, bien que des recherches aient montré que cette méthode n'est pas précise, en particulier pour les personnes âgées ou celles qui ont maintenu un bon niveau de condition physique depuis plusieurs années.

Si vous avez réalisé des séances à intensité élevée dans les dernières semaines et que vous savez que vous pouvez atteindre sans risque votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez tout à fait réaliser un test pour déterminer votre FC_{max} par vous-même. Il est recommandé de réaliser le test avec un

partenaire d'entraînement. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir réaliser le test, consultez un médecin du sport avant de réaliser celui-ci.

Voici un exemple de test facile à réaliser.

Etape 1 : Echauffez-vous pendant 20 minutes sur terrain plat, en augmentant progressivement l'allure jusqu'à votre allure d'entraînement.

Etape 2 : Choisissez une côte dont l'ascension dure plus de 2 minutes. Roulez jusqu'au sommet de la côte une fois, en augmentant l'allure jusqu'à atteindre une allure de course que vous pourriez maintenir pendant 20 minutes. Redescendez tranquillement la côte.

Etape 3 : Roulez une nouvelle fois jusqu'au sommet de la côte, en augmentant l'allure jusqu'à atteindre une allure de course que vous pourriez à peine maintenir pendant 10 minutes. Mémorisez votre fréquence cardiaque la plus élevée. Votre fréquence cardiaque maximale est plus élevée d'environ 10 battements.

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

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

Etape 6 : Récupérez en réalisant un retour au calme suffisamment long, d'au moins 15 minutes.

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

FC_{assis} est votre fréquence cardiaque typique lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous, portez votre émetteur et restez immobile. Pour la calculer plus précisément, répétez plusieurs fois la procédure et calculez ensuite votre valeur moyenne à la fin de la journée.

Fréquence cardiaque de réserve

La fréquence cardiaque de réserve (FCR) est la différence entre la fréquence cardiaque maximale (FC_{max}), et la fréquence cardiaque au repos (FC_{repos})*. La FCR est utilisée pour calculer les zones cibles d'exercice. Chaque zone cible est un intervalle de fréquence cardiaque qui correspond à une intensité spécifique. La FCR équivaut à la réserve de consommation d'oxygène (VO₂R).

Les limites de ces zones cibles peuvent être calculées en utilisant la formule de Karvonen**, dans laquelle le pourcentage de fréquence cardiaque de réserve est ajouté à la fréquence cardiaque de repos.

Limite de FC = intensité cible en % multiplié par (FC_{max} - FC_{repos}) + FC_{repos}

Exemple :

Si l'intensité cible est de 70 % FCR pour un individu avec une FC_{max} de 201 bpm et une FC_{repos} de 50 bpm,

Limite de FC = 70% (201-50) + 50

Limite de FC =156 bpm

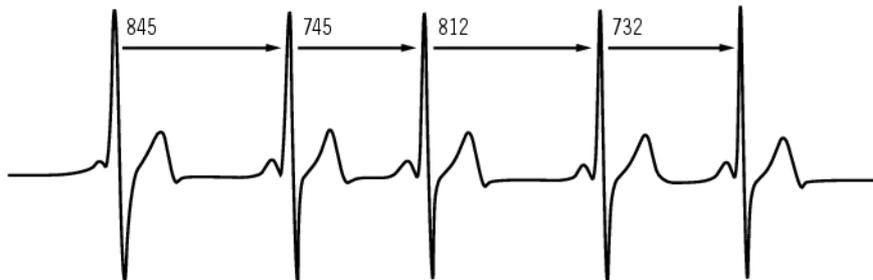
Pour obtenir des limites de FC précises, vous devez utiliser vos valeurs exactes de FC_{max} et de FC_{repos} mesurée en laboratoire. Si vous utilisez une valeur de FC_{max} peu précise, vos limites de FC seront toujours des estimations.

*Pour les compteurs Cycle Polar CS400 et CS600, la fréquence cardiaque au repos est mesurée en position assise (FC_{assis}). En effet, la FC_{assis} est aussi utilisée pour déterminer la dépense énergétique. FC_{assis} correspond à la limite basse de l'intensité d'exercice la plus faible possible.

Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate : a longitudinal study. **Ann Med Exp Biol Fenn 1957; 35: 307-315.

Variabilité de la fréquence cardiaque

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



La VFC indique les fluctuations de fréquence cardiaque par rapport à une fréquence cardiaque moyenne. Par exemple, une fréquence cardiaque moyenne de 60 battements par minute (bpm) ne signifie pas que la période entre chaque battement est toujours de 1,0 seconde, mais celle-ci peut varier de 0,5 à 2,0 secondes.

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

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

La VFC est utilisée dans les fonctions OwnZone, OwnIndex et OwnOptimizer. Elle peut aussi être suivie individuellement avec votre compteur Cycle. Si, d'une séance à l'autre, votre VFC diffère pour une allure et une fréquence cardiaque donnée, cela indique des modifications dans vos charges d'entraînement et de stress.

Enregistrement R-R

L'enregistrement R-R permet d'enregistrer la période entre deux battements successifs. Ces données sont aussi affichées sous forme de fréquence cardiaque instantanée en battements par minute, dans les échantillons enregistrés.

En enregistrant chaque période, les extra systoles et les artefacts peuvent aussi être détectés. Nous recommandons l'utilisation de gel de contact (gel ECG) pour obtenir un meilleur contact entre votre peau et les électrodes. Les mesures de fréquence cardiaque qui semblent fausses peuvent être ajustées et corrigées depuis le logiciel Polar ProTrainer 5.

Articles Polar

Pour accéder à des conseils et des outils destinés à optimiser votre pratique du cyclisme, consultez les Articles Polar [http://articles.polar.fi/en/1_segment.html].

12. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretien et réparations

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

Entretien votre produit

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

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

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

Rangez votre émetteur, votre compteur Cycle et vos capteurs Polar au sec et dans un endroit frais. Ne les rangez ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Le compteur Cycle, son émetteur et ses capteurs sont étanches et peuvent être utilisés par temps de pluie. Pour préserver l'étanchéité des appareils, ne passez pas le compteur Cycle ou ses capteurs au jet haute-pression. Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Le compteur Cycle et ses capteurs doivent rester propres. Nettoyez régulièrement le compteur Cycle et ses capteurs à l'eau savonneuse. Ne pas immerger. Séchez-les ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Autant que possible, évitez les chocs sur le compteur Cycle, le capteur de vitesse et le capteur de cadence car ils peuvent les endommager.

* Capteurs disponibles en option.

Service Après-Vente

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

Pour plus d'informations sur les centres SAV agréés Polar les plus proches, consultez la carte de Service Après-Vente Polar.

Remplacement des piles

Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. Évitez autant que possible d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile. Toutefois, si vous souhaitez remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions en page suivante.

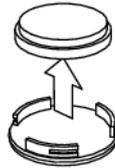
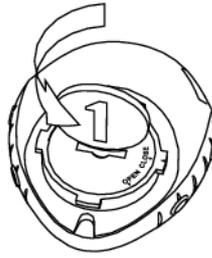
Si vous souhaitez remplacer vous-même la pile du compteur Cycle et de l'émetteur, suivez attentivement les instructions au chapitre Remplacer la pile du compteur Cycle. Remplacer la pile du compteur Cycle. Ces instructions sont valables pour toutes les piles.

Vous pouvez aussi vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour faire remplacer la pile.

Remplacer la pile du compteur Cycle

Pour changer la pile, il vous faut une pièce de monnaie, un joint d'étanchéité et une pile (CR 2354).

1. Utilisez une pièce de monnaie adaptée à la fente du couvercle, puis ouvrez celui-ci en appuyant légèrement dessus et en le dévissant (sens inverse des aiguilles d'une montre).
2. Retirez le couvercle du compartiment de la pile. La pile est placée à l'intérieur du couvercle, et doit être retirée avec précaution. Enlevez la pile usagée et remplacez-la par une neuve. Veillez à ne pas endommager le pas de vis à l'arrière du couvercle.
3. Insérez la pile côté négatif (-) contre le compteur Cycle et côté positif (+) contre le couvercle.
4. Le joint d'étanchéité du compartiment de la pile est aussi attaché au couvercle. Ne remplacez le joint d'étanchéité que s'il est endommagé. Avant de refermer le couvercle de la pile, vérifiez que le joint d'étanchéité du couvercle est bien positionné dans sa rainure et qu'il n'est pas endommagé.
5. Verrouillez le couvercle de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie, en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre vers la position CLOSE. Assurez-vous que le couvercle soit correctement fermé.



L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale. Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur détachable, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, assurez-vous que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé, sinon vous devrez aussi le remplacer. Les joints d'étanchéité / kits changement de pile sont disponibles chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. USA et Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont uniquement disponibles auprès des stations SAV agréées Polar.

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

Pile du capteurs de vitesse ou de cadence Polar

Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre capteur de vitesse ou de cadence. Votre capteur subira également un contrôle complet.

Piles du capteur de puissance Polar W.I.N.D.

Reportez-vous au manuel d'utilisation du capteur de puissance W.I.N.D. pour obtenir les instructions relatives au changement de pile.

Précautions d'emploi

Interférences au cours de l'exercice

Interférences électromagnétiques et appareils de cardio-training

Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité. Les fours à micro-ondes, les ordinateurs et les bornes WLAN pour réseaux locaux sans fil peuvent aussi être source d'interférences lorsque vous vous entraînez avec le CS600. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes

lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent entraîner des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :

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

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

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

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

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- 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 ?
- 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 coeur, 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 Cycle 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 Cycle Polar.

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

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

Caractéristiques techniques

Compteur Cycle

Le récepteur est un produit Laser de classe 1

Durée de vie de la pile :

En moyenne 1 an (1 h / jour, 7 jours / semaine)

Type de pile :

CR 2354

Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint thorique 20.0 x 1.0 ; matériau : silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériaux :	Polymère thermoplastique
Précision de la montre :	supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardiofréquencemètre :	± 1% ou 1 bpm (la plus haute des 2 valeurs). Valeurs mesurées en conditions normales d'utilisation.
Limites de la fréquence cardiaque :	15-240
Amplitude de mesure de la vitesse	0-127 km/h ou 0-75 mph
Valeurs limites d'altitude :	-550 m à +9 000 m / -1 800 ft à +29 500 ft
Résolution dénivelés :	5 m / 20 ft

Valeurs limites du compteur Cycle

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

Émetteur

Durée de vie pile émetteur WearLink W.I.N.D. :	2 ans en moyenne (3 h / jour, 7 jours / semaine)
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint thorique 20.0 x 1.0, matériau silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C to +40 °C / 14 °F to 104 °F
Matériau de l'émetteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	Polyurethane/ Polyamide/ Polyester/ Elastane/ Nylon

Polar WebLink utilisant la communication IrDA, Polar ProTrainer 5™

Configurations minimales requises :	PC Windows® 2000/XP (32bit) Port IrDA compatible (périphérique externe IrDA ou port IR interne) Pour pouvoir utiliser le logiciel, votre PC doit être équipé d'un processeur Pentium II 200 MHz ou supérieur, d'un moniteur SVGA ou résolution supérieure, d'un disque dur 50 MB minimum et d'un lecteur CD-ROM.
-------------------------------------	---

Le compteur Cycle Polar affiche toutes les données de votre performance. Il indique le niveau d'effort physique et son intensité au cours de votre activité. Il mesure aussi la vitesse et la distance avec le capteur de vitesse Polar. Ce capteur de cadence Polar est conçu pour mesurer la cadence de pédalage. Ce capteur de cadence Polar est conçu pour mesurer la cadence de pédalage. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le compteur Cycle Polar ne doit pas être utilisé pour l'obtention de mesures environnementales exigeant une précision professionnelle ou industrielle. En outre, l'appareil ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures lors de la pratique d'activités aériennes ou sous-marines.

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

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

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

Questions fréquentes

Que faire si...

...le symbole de pile faible et Pile faible s'affiche ?

Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Cependant, en environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher. Il disparaîtra au retour à une température normale. Lorsque le symbole s'affiche, le compteur Cycle retentit et l'éclairage est automatiquement désactivé. Pour plus d'informations sur le remplacement de la pile, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

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

Appuyez longuement STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

...le cardio compteur Cycle ne répond plus aux boutons ?

Réinitialisez le compteur Cycle en appuyant sur tous les boutons à la fois pendant deux secondes. Après la réinitialisation, appuyez sur le bouton rouge et **Démarrez par réglages vélo** s'affiche. Vous pouvez accepter les réglages vélo en appuyant sur OK ou bien les modifier. **Réglages de base** s'affiche alors. Seuls l'heure et la date sont à reparamétrer, les autres réglages sont sauvegardés. Pour plus d'information, Reportez-vous aux chapitres Réglages de base et Déterminer la circonférence de la roue. Si vous ne souhaitez pas modifier les autres réglages, vous pouvez passer ceux-ci en appuyant longuement sur STOP. Toutes les données d'exercice sont sauvegardées.

...le cardio compteur Cycle ne mesure pas les calories ?

Les calories dépensées ne sont calculées que lorsque vous portez l'émetteur et que tous les réglages de base ont été correctement paramétrés. Pour plus d'information, Reportez-vous au chapitre Réglages de base.

...le cardio compteur Cycle ou le cardiofréquencemètre d'une autre personne crée des interférences ?

Reportez-vous au chapitre Précautions d'emploi.

...la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée, ou ne s'affiche pas (00) ?

- Vérifiez que le compteur Cycle est à moins de 40 m / 131 ft de l'émetteur.
- Vérifiez que la ceinture élastique de l'émetteur ne s'est pas détendue en cours d'exercice.
- Vérifiez que les électrodes textiles de vos vêtements de sports s'ajustent bien à votre morphologie.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur / de vos vêtements de sports sont humidifiées.

- Vérifiez que l'émetteur / les électrodes de vos vêtements de sports sont propres et en bon état.
- Vérifiez qu'il n'y a pas d'autre émetteur à moins de 40 m / 131 ft.
- Des perturbations électromagnétiques importantes peuvent entraîner des interférences. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Précautions d'emploi.
- 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.

... Vérifier WearLink ! s'affiche et votre cardio compteur Cycle ne détecte pas le signal de la fréquence cardiaque ?

- Vérifiez que le compteur Cycle est à moins de 40 m / 131 ft de l'émetteur.
- Vérifiez que la ceinture élastique de l'émetteur ne s'est pas détendue en cours d'exercice.
- Vérifiez que les électrodes textiles de vos vêtements de sports s'ajustent bien à votre morphologie.
- Vérifiez que les électrodes de l'émetteur / de vos vêtements de sports sont humidifiées.
- Vérifiez que l'émetteur / les électrodes de vos vêtements de sports sont propres et en bon état.
- Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture émettrice WearLink. Si la fréquence cardiaque est détectée par la ceinture émettrice, le problème provient probablement du vêtement de sport. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.
- Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit faible. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

...Nouveau WearLink trouvé. Détecter nouveau WearLink? s'affiche ?

Si vous avez acheté un nouvel émetteur en tant qu'accessoire, il faudra le faire reconnaître par le compteur Cycle. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Détecter un nouvel émetteur.

Si l'émetteur que vous utilisez est l'émetteur d'origine, et que le texte s'affiche quand même, il se peut que le compteur Cycle détecte le signal d'un autre émetteur. Dans ce cas, vérifiez que vous portez bien votre émetteur, que les électrodes sont bien humidifiées et que la ceinture élastique est correctement ajustée. Si le message s'affiche toujours, la pile de votre émetteur est vide. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Entretien et réparations.

...Vérifier vitesse ! s'affiche ?

Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation du capteur de vitesse W.I.N.D.

...Vérifier puissance ! s'affiche ?*

Vérifiez que le capteur de puissance est activé dans le compteur Cycle. Si c'est le cas, le symbole du cycliste s'affiche à l'écran. Vérifiez que votre capteur de puissance est positionné correctement. Il se peut que les piles de votre capteur de puissance soient vides. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation du capteur de puissance.

...Détecter nouveau capteur ? s'affiche ?

Si vous avez acheté un nouvel émetteur WearLink W.I.N.D. Polar , un nouveau capteur de cadence W.I.N.D.* Polar ou un nouveau capteur de puissance W.I.N.D.* Polar, il devra être détecté par votre compteur Cycle. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Utiliser un nouvel accessoire.

...L'altitude affichée change alors que je reste immobile ?

Le compteur Cycle utilise la pression atmosphérique pour mesurer l'altitude. Par conséquent, des changements de conditions climatiques peuvent affecter les mesures d'altitude.

...Les données d'altitude sont inexactes ?

Votre altimètre peut indiquer des altitudes erronées s'il est exposé à une interférence extérieure telle qu'un grand vent ou de l'air conditionné. Dans ce cas, veuillez recalibrer l'altimètre. Si les valeurs affichées restent incorrectes, il se peut que les conduits soient obstrués par de la saleté. Dans ce cas, envoyez le compteur Cycle à votre service après-vente Polar.

...Mémoire faible s'affiche.

Mémoire faible s'affiche lorsqu'il reste moins d'une heure de mémoire libre dans le compteur Cycle. Lorsqu'il n'y a plus de mémoire disponible, **Mémoire pleine** s'affiche. Pour libérer de la mémoire, transférez vos exercices vers le logiciel Polar ProTrainer 5 et supprimez-les ensuite de la mémoire de votre compteur Cycle.

* Le capteur, disponible en option, est nécessaire.

Garantie Internationale Polar

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- 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 2 ans à partir de la date d'achat.
- **Veillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !**
- Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial. La présente garantie est limitée ; elle ne couvre ni la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537

L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity [http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity].



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, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent être triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

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

Copyright © 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Tous droits réservés. Ce manuel 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™ 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 Sound Blaster, qui est la marque déposée de Creative technology, Ltd. Tous les noms et logos annotés du symbole® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Windows qui est la marque déposée de Microsoft Corporation.

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

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

FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, US6199021, US6356848, FI114202, US 6537227, FI110915, FI 113614.

Autres brevets en instance.

Produit par :

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi [<http://www.polar.fi>]

17931868.00 FRA B

Index

Éclairage	7	Phases	38
Émetteur	11	Pile faible	56
Étanchéité	55	Polar ProTrainer 5	19, 36
Activation/ désactivation de la puissance	32	Précautions d'emploi	52, 53
Activation/ désactivation de la vitesse	31	Questions fréquentes	56
Activer/désactiver l'AutoLap	30	Rappels	34
Agrandir une ligne d'affichage	17	Réglage de la date	35
Aide	36	Réglage des unités	34
Analyser l'entraînement depuis le logiciel	19	Réglages de l'alarme	35
Arrêter l'enregistrement d'un exercice	19	Réglages de l'heure	35
Bips	33	Réglages de la Fréquence d'enregistrement	28
Boutons du compteur Cycle	7	Réglages de la langue	34
Cadence : Activé / Désactivé	31	Réglages des exercices	8, 9
Calibrage de l'altitude	28	Réglages des minuteurs	9
Compte à rebours évènement	35	Réinitialiser fichier Cumuls	27
Consulter les données d'entraînement	19	Réinitialiser le compteur Cycle	56
Créer des exercices	8	Remplacement de la pile	52
Cumuls	27	Revenir à l'affichage de l'heure	8
Démarrer la mesure de votre fréquence cardiaque	11	Sauvegarder des temps intermédiaires	17
Démarrer l'enregistrement d'un exercice	11	Sélectionner le type d'exercice	8
Dépense calorique	20	Supprimer un fichier	27
Détection	45	Symbole du cycliste	11, 14
Eclairer l'affichage	17	Transfert des données	19
Enregistrement RR	28, 30	Verrouiller	33
Exercice programmé	36, 37	VO _{2max}	33, 39
FC	33, 50	Volume	33
FC _{assis}	33, 49	Zones de fréquence cardiaque	9
FC _{max}	33, 49		
Fitness Test	39		
Fonction OwnOptimizer	42		
Format 12h/24h	35		
Fractionné	8		
Fréquence cardiaque maximale estimée	40		
Fuseau horaire	35		
Garantie Internationale Polar	52, 58		
Graphique Fitness test	42		
HR _{max-p}	40		
Limites de vitesse	9		
Limites manuelles	9		
Mettre un exercice en pause	18		
Mode Nuit	17		
Niveau d'activité	32		
OwnIndex	39		
OwnZone	18, 49		
Personnaliser les affichages	36		