

POLAR®

POLAR®

MANUEL
D'UTILISATION



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

www.polar.fi

17923003.00 FRA A

Kits de Perte de
Poids Polar

WM42/WM41
WM22/WM21

Félicitations ! Vous avez fait l'acquisition d'un Kit de Perte de Poids Polar.

Ce Kit vous aidera à perdre du poids ou à le stabiliser, à long terme.

Vous trouverez dans ce manuel toutes les informations pour vous aider à :

- Créer votre propre Programme de Perte de Poids.
- Actualiser votre Programme chaque jour ou chaque semaine.
- Contrôler vos progrès chaque jour ou chaque semaine.

Le Kit de Perte de Poids Polar vous permettra de retrouver la ligne. Le Kit propose un Programme Personnalisé de Perte de Poids, vous permettant de planifier progressivement votre perte de poids, puis, une fois vos objectifs atteints, de stabiliser votre poids à long terme. Ce Programme s'articule autour de la pratique d'exercices physiques associés à un ensemble de règles alimentaires à respecter. Ce Programme vous aidera à atteindre vos objectifs de perte de poids en vous indiquant précisément le nombre de calories que vous devez dépenser lors de vos séances d'exercices et le nombre de calories que vous pouvez absorber lors de vos repas. Ce manuel vous explique comment utiliser les différentes fonctions du Kit ; lisez-le attentivement, afin de tirer tous les bénéfices de votre Programme de Perte de Poids.



FRANÇAIS 4

GUIDE RAPIDE - Pour créer votre Programme de Perte de Poids

Les informations spécifiques aux Kits WM42/WM41 apparaissent en bleu.

1 Basic Settings (Réglages de Base)



Appuyez sur le bouton Retour pour revenir au menu précédent ou appuyez longuement pour revenir à l'écran de l'heure.

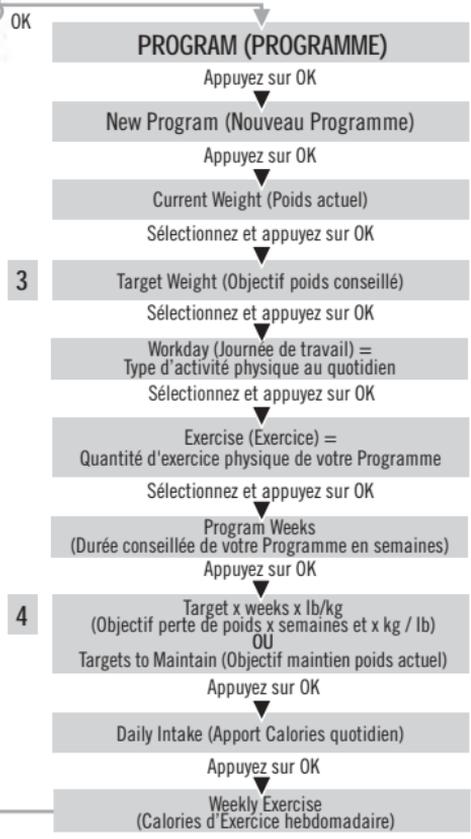
Appuyez sur OK pour revenir à l'écran de l'heure.

5 Appuyez sur **DIARY (Journal Électronique)***

Weight (Poids)	Exercise (Calories d'Exercice)	Intake (Apport Calories)

*Vous avez accès au « Journal Électronique » (Diary) après avoir créé votre Programme de Perte de Poids.

2 Appuyez sur OK, puis sur **PROGRAM (PROGRAMME)**



1. Pour mettre en marche le récepteur, appuyez sur l'un des 4 boutons. Appuyez sur OK, « Basic Settings » (Réglages de base) s'affiche. Vous devez faire les principaux réglages dans le menu « Basic Settings » : heure (time of day), date (date), unité de mesure du poids et de la taille (units), poids (weight), taille (height), date de naissance (birthday) et sexe (sex). À l'aide des boutons ◀ ou ▶ faites défiler les valeurs puis appuyez sur OK pour valider votre choix. Pour toute information complémentaire, consultez le chapitre « Réglages de base du récepteur » page 13.
2. Créez votre Programme de Perte de Poids dans le menu « New Program » (Nouveau Programme). Pour toute information complémentaire, reportez-vous au chapitre « Créer votre Programme de Perte de Poids », page 16.
3. Depuis l'écran « New Program », appuyez sur OK.
 - « Current Weight » (Poids actuel) s'affiche à l'écran : indiquez votre poids actuel. À l'aide des boutons ⊕ / ⊖ saisissez votre poids actuel puis appuyez sur OK pour valider votre choix.
 - « Target Weight » (Objectif Poids) s'affiche à l'écran : l'objectif de poids qui vous est conseillé par le Kit de Perte de Poids. Vous pouvez modifier cette valeur conseillée dans les limites acceptées, mais la perte de poids maximale acceptée par le Programme est égale à 10% de votre poids actuel.
 - « Workday » (Journée de travail) s'affiche à l'écran : indiquez votre type d'activité physique au quotidien. Êtes-vous principalement assis (« Sitting »), debout (« Standing ») ou en mouvement (« Moving ») pendant la journée (« Workday : Sitting / Standing / Moving »). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 18.
 - « Exercise » (Exercice) s'affiche à l'écran : indiquez la quantité d'activité physique que vous souhaitez effectuer. Souhaitez-vous pratiquer une activité physique à un niveau minimal, modéré ou maximal (« Minimum / Moderate / Maximum »). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 18.
 - « Program Weeks » (Programme Semaines) s'affiche à l'écran : la durée de votre Programme, en semaines, conseillée par le Kit de Perte de Poids. Vous pouvez modifier cette valeur conseillée, dans les limites acceptées. Lorsque vous créez un Programme de Maintien du Poids, la durée du Programme est continue.
4. En fonction des informations que vous avez indiquées, votre Programme personnalisé est automatiquement créé ; il vous indique votre objectif de poids, la durée de votre Programme, le nombre de calories à absorber au quotidien et le nombre de calories à dépenser chaque semaine au cours de vos séances d'activité physique. Vous venez d'entamer votre Programme.
5. Votre poids actuel et votre objectif de poids sont mémorisés dans le « Journal Électronique » (« Diary »). Si vous souhaitez consulter vos progrès, pensez à saisir vos variations de poids dans le « Journal Électronique » une fois par jour ou une fois par semaine.

Kit WM22/WM21

Après chaque repas, inscrivez le nombre total de calories que vous avez absorbé dans le mini-guide « Programme de Perte de Poids Polar ». Portez l'émetteur à chaque fois que vous pratiquez une activité physique ; le récepteur calculera alors automatiquement le nombre de calories que vous avez dépensé. À la fin de votre séance d'exercice, inscrivez le nombre total de calories que vous avez dépensé dans le mini-guide « Programme de Perte de Poids Polar ». Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM22/WM21 », page 20.

Kit WM42/WM41

Vous pouvez consulter vos objectifs et actualiser vos apports et vos dépenses caloriques dans le « Journal Électronique » (« Diary »). Après chaque repas, saisissez le nombre total de calories que vous avez absorbé dans le « Journal Électronique ». Portez l'émetteur à chaque fois que vous pratiquez une activité physique ; le récepteur calculera alors automatiquement le nombre de calories que vous avez dépensé et mettra automatiquement à jour votre « Journal Électronique ». Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM42/WM41 », page 22.

TABLE DES MATIÈRES

Les informations en bleu sont spécifiques aux Kits WM42/WM41.

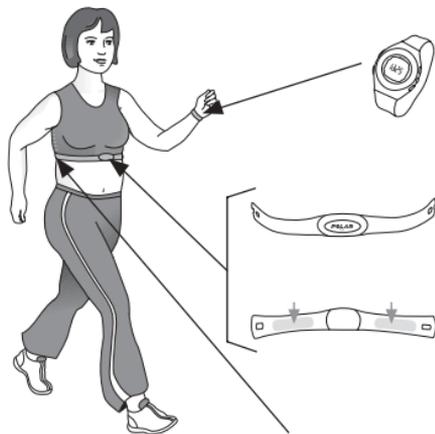
GUIDE RAPIDE	4
TABLE DES MATIÈRES	6
1. PRÉSENTATION DU KIT DE PERTE DE POIDS	8
1.1 COMPOSANTS DU KIT	8
1.2 BOUTONS ET ICÔNES DU RÉCEPTEUR	9
1.3 FONCTIONS	12
1.4 RÉGLAGES DE BASE DU RÉCEPTEUR	13
2. PROGRAMME DE PERTE DE POIDS POLAR	15
2.1 CRÉER VOTRE PROGRAMME DE PERTE DE POIDS	16
2.2 SUIVI ET MISE À JOUR DE VOS PROGRÈS AVEC LE KIT WM22/WM21	20
2.2.1 « Weight Diary » (Journal Poids) - Suivi et mise à jour de votre poids	20
2.2.2 Suivi de vos apports et dépenses Caloriques dans le mini-guide « Programme de Perte de Poids Polar »	21
2.2.3 Consulter votre Programme actuel avec le kit WM22/WM21	21
2.3 SUIVI ET MISE À JOUR DE VOS PROGRÈS AVEC LE KIT WM42/WM41	22
2.3.1 « Intake » (Journal Apports) - Suivi et mise à jour de votre apport calorique quotidien	23
2.3.2 « Exercise » (Journal Exercise) - Suivi de votre dépense calorique hebdomadaire	24
2.3.3 « Weight » (Journal Poids) - Suivi et mise à jour de vos variations de poids	24
2.3.4 « Extra » (Journal Extra) - Suivi et mise à jour de votre valeur personnelle	26
2.4 MISE À JOUR HEBDOMADAIRE DU PROGRAMME DE PERTE DE POIDS AVEC LE KIT WM42/WM41	27
2.5 OBJECTIF DE PERTE DE POIDS ATTEINT	29
2.6 OBJECTIF DE PERTE DE POIDS NON ATTEINT	30
2.7 CONSULTER VOTRE PROGRAMME ACTUEL AVEC LE KIT WM42/WM41	31

3.	PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE KIT DE PERTE DE POIDS	32
3.1	COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR ET ENREGISTRER VOTRE ACTIVITÉ	32
3.2	FONCTIONS DISPONIBLES DURANT L'EXERCICE	33
3.3	OWNZONE	35
3.3.1	Calcul des limites de fréquence cardiaque OwnZone	36
4.	CONSULTER LES DONNÉES ENREGISTRÉES DANS LE FICHER	38
4.1	« EXERCISE FILE » : FICHER EXERCICE	38
4.2	« DIARY FILE » : FICHER JOURNAL	40
5.	« SETTING » : MODIFIER LES RÉGLAGES	43
5.1	« GENERAL SETTINGS » : RÉGLAGES GÉNÉRAUX	43
5.2	« DIARY SETTINGS » : RÉGLAGES JOURNAL AVEC LE KIT WM42/WM41	46
5.3	« USER SETTINGS » : MODIFIER LES RÉGLAGES UTILISATEUR	49
5.4	« WATCH SETTINGS » : RÉGLAGES MONTRE	50
5.5	TÉLÉCHARGER DES DONNÉES À PARTIR D'UN ORDINATEUR AVEC UPLINK VERS LE KIT WM42/WM41	52
6.	ENTRETIEN ET RÉPARATIONS	53
7.	PRÉCAUTIONS D'EMPLOI	55
7.1	INTERFÉRENCES PENDANT L'EXERCICE	55
7.2	RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À L'UTILISATION DU KIT DE PERTE DE POIDS	56
8.	QUESTIONS FRÉQUENTES	58
9.	CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	63
10.	GARANTIE INTERNATIONALE LIMITÉE POLAR	64
11.	DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ POLAR	65

1. PRÉSENTATION DU KIT DE PERTE DE POIDS

1.1 COMPOSANTS DU KIT

Le Kit de Perte de Poids se compose d'un récepteur, d'un émetteur, d'une ceinture élastique, du mini-guide « Programme de Perte de Poids Polar », d'une Table des Calories et d'un mètre ruban souple.



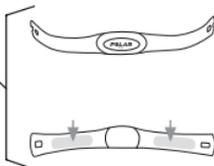
Récepteur

Le récepteur contient toutes les données du Programme de Perte de Poids. Le récepteur permet de créer un Programme de Perte de Poids, de le consulter et de le mettre à jour.

Émetteur

L'émetteur détecte votre fréquence cardiaque (FC) et la transmet au récepteur. Vous devez porter l'émetteur dès que vous faites une activité physique ou de l'exercice.

L'émetteur possède des électrodes sur sa face interne. Elles permettent de détecter votre fréquence cardiaque (FC) en continu et de la transmettre au récepteur.



Ceinture élastique

La ceinture élastique permet de maintenir l'émetteur en place, au niveau de la poitrine.



Le mini-guide « Programme de Perte de Poids Polar » et la Table des Calories Polar

Ce mini-guide contient des informations et des conseils pratiques pour mieux contrôler votre poids. La Table des Calories vous permet de vérifier le nombre de calories contenues dans différents aliments et boissons.



1.2 BOUTONS ET ICÔNES DU RÉCEPTEUR

Appuyez sur le bouton ◀ / ⊖ pour :

- Afficher le « Journal Électronique » depuis l'écran de l'heure. L'icône ⚖ s'affiche.
- Afficher le menu précédent ou accéder à l'écran précédent dans un menu.
- Diminuer la valeur qui clignote lorsque l'icône ⊖ est visible à l'écran.

Appuyez sur le bouton Retour pour :

- Répondre Non aux questions à l'écran.
- Annuler une sélection.
- Fermer le menu affiché et revenir à l'écran précédent.
- Désactiver l'alarme. Appuyez sur l'un des autres boutons pour mettre l'alarme en veille pendant dix minutes.

Appuyez longuement sur le bouton Retour pour :

- Revenir à l'écran de l'heure depuis tous les menus (sauf depuis le menu « Exercice », une fois le chronomètre enclenché).
- 🔒 Verrouiller et déverrouiller tous les boutons de l'écran de l'heure (sauf le bouton Lumière). Appuyez longuement sur le bouton Retour jusqu'à ce que l'icône de verrouillage s'affiche. Pour toute information complémentaire, consultez le chapitre « Modifier les Réglages / Réglages Généraux / Verrouiller les boutons », page 45.

Appuyez sur le bouton ▶ / ⊕ pour :

- Afficher le « Journal Électronique » depuis l'écran de l'heure. L'icône ⚖ (WM22/WM21) s'affiche.
- Afficher le menu suivant ou accéder à l'écran suivant dans un menu.
- Augmenter la valeur qui clignote lorsque l'icône ⊕ est visible à l'écran.

Lumière

- Appuyez sur le bouton Lumière pour éclairer l'écran.

Appuyez longuement sur le bouton Lumière pour :

- En cours d'exercice, activer ou désactiver l'alarme de zone cible de fréquence cardiaque 📊, durant l'enregistrement de vos données d'exercice.
- Depuis l'écran de l'heure, accéder rapidement à la fonction alarme 📊. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Modifier les réglages / Réglages Montre / Réglages de l'alarme », page 51.

Bouton OK

Appuyez sur le bouton OK pour :

- Répondre Oui aux questions à l'écran.
- Entrer dans « MENU » depuis l'écran de l'heure.
- Valider une sélection.
- Entrer dans le menu affiché.

Les flèches vous indiquent les boutons à utiliser.

Le mention « MENU » vous permet d'accéder aux 4 menus principaux : « Exercice » (Exercice), « Setting » (Réglages), « File » (Fichier), « Program » (Programme).

Icônes du Programme de Perte de Poids



L'icône en forme de crayon indique où se trouve le « Journal Électronique » de votre Programme de Perte de Poids. L'icône s'affiche également si les objectifs de votre Programme de Perte de Poids ont été modifiés. L'icône disparaît une fois que vous avez mis à jour vos variations de poids, [votre apport calorique ou la valeur de votre « Extra Diary » \(Journal Extra\) \(WM42/WM41\)](#).



L'icône en forme de balance - dans le « Journal Électronique » - permet de consulter et mettre à jour vos variations de poids.



L'icône en forme de coupe - dans le « Journal Électronique » - signifie que vous avez atteint votre objectif de perte de poids.



L'icône en forme de cœur - dans le « Journal Électronique » - permet de consulter le nombre de calories que vous avez dépensé chaque semaine au cours de vos séances d'exercice.



L'icône en forme de pomme - dans le « Journal Électronique » - permet de consulter et mettre à jour le nombre de calories que vous avez absorbé chaque jour, au cours de vos repas.



L'icône en forme de croix - dans le « Journal Électronique » - permet de consulter et mettre à jour une valeur personnelle que vous pouvez définir. Il peut s'agir de votre tour de taille par exemple. L'écran « Extra Diary » (Journal Extra) est accessible uniquement si vous avez activé cette option dans le menu « Setting » (Réglages) / « Diary Settings » (Réglages Journal).



L'icône en forme d'enveloppe vous rappelle de saisir vos variations de poids ou de mettre à jour votre Programme de Perte de Poids. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM42/WM41* », page 22.

Autres icônes



L'icône en forme de cœur – sans bordure – s'affiche pendant la transmission de votre fréquence cardiaque. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Pratiquer une activité physique avec votre Kit de Perte de Poids* », page 32.



L'icône en forme de cœur – avec une bordure – s'affiche pendant la transmission de votre fréquence cardiaque, si celle-ci est bien codée. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Pratiquer une activité physique avec votre Kit de Perte de Poids* », page 32.



L'icône en forme de volume :

- Sur l'écran de l'heure, elle indique que l'alarme est active.
- Dans le menu « Exercise » (une fois le chronomètre enclenché), elle indique que l'alarme de zone cible de fréquence cardiaque est active.

Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Pratiquer une activité physique avec votre Kit de Perte de Poids* », page 32.



L'icône en forme de pile indique que la pile du récepteur est faible. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Entretien et Réparations* », page 53.

1.4 RÉGLAGES DE BASE DU RÉCEPTEUR

Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l'activer une seule fois lors de la première utilisation. Une fois activé, le récepteur ne peut plus être éteint.

1. Mettez le récepteur en marche en appuyant sur l'un des 4 boutons. L'écran se remplit de chiffres. Appuyez sur OK.
2. L'écran « Basic Settings » (Réglages de base) s'affiche. Appuyez sur OK pour effectuer les réglages de base.
3. « Time » (Heure) : À l'aide des boutons  / , sélectionnez le mode 24 h ou 12 h. Appuyez sur OK.
 - 24 h : horloge sur 24 heures. Pour les réglages de date et de date de naissance, l'ordre d'affichage commence par le jour, suivi du mois (dd / mm).
 - À l'aide des boutons  / , réglez les heures. Appuyez sur OK.
 - À l'aide des boutons  / , réglez les minutes. Appuyez sur OK.
 - 12 h : horloge sur 12 heures avec mention am (matin) ou pm (après-midi). Pour les réglages de date et de date de naissance, l'ordre d'affichage commence par le mois, suivi du jour (mm / dd).
 - À l'aide des boutons  / , sélectionnez AM ou PM. Appuyez sur OK.
 - À l'aide des boutons  / , réglez les heures. Appuyez sur OK.
 - À l'aide des boutons  / , réglez les minutes. Appuyez sur OK.
4. « Date » (Date) : À l'aide des boutons  / , réglez le jour (dd) ou le mois (mm). Appuyez sur OK.
 - À l'aide des boutons  / , réglez ensuite le mois (mm) ou le jour (dd). Appuyez sur OK.
 - À l'aide des boutons  / , réglez l'année (yy). Appuyez sur OK.
5. « Units » (Unités de poids et de taille) :
 - À l'aide des boutons  / , sélectionnez l'unité de mesure que vous souhaitez utiliser : kg / cm ou lb / ft (livres / pieds). Appuyez sur OK.

Remarque : une fois l'heure et la date réglées, si vous avez déjà effectué les autres réglages de base, vous n'avez pas besoin de les refaire et pouvez revenir à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur le bouton Retour.

6. « Weight » (Poids) : À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez votre poids actuel. Appuyez sur OK.

Remarque :

- Une pression légère sur les boutons ⊖ / ⊕, permet de régler les grammes (ou les onces).
- Une pression forte sur les boutons ⊖ / ⊕, permet de régler les kilos (livres).
- Si vous vous êtes trompé d'unité, appuyez longuement sur le bouton Lumière pour la modifier.

7. « Height » (Taille) : À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez votre taille. Appuyez sur OK.

Remarque : si vous avez sélectionné lb/ft comme unité de mesure, réglez d'abord les « ft » (feet - étape 7) puis les « in » (pouces - étape 7)

8. « Birthday » (Date de naissance) : À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez ensuite le jour (dd) ou le mois de naissance (mm). Appuyez sur OK.

- À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez le mois (mm) ou le jour de naissance (dd). Appuyez sur OK.
- À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez l'année (yy). Appuyez sur OK.

9. « Sex » (Sexe) : À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, sélectionnez « Female » (Femme) ou « Male » (Homme). Appuyez sur OK.

10. La mention « Settings OK? » (Réglages OK ?) s'affiche à l'écran, pour vous demander si les réglages sont terminés.

Si vous souhaitez modifier certains paramètres, appuyez sur le bouton Retour pour revenir à l'écran précédent. Appuyez de nouveau sur le bouton Retour jusqu'à ce que l'écran que vous souhaitez modifier s'affiche.

Une fois les réglages terminés, appuyez sur OK ; le Kit de Perte de Poids est prêt à l'utilisation.

Remarque :

- Les réglages doivent être précis ; l'efficacité du Programme de Perte de Poids en dépend.
- Si vous modifiez les Réglages Utilisateur, l'écran affiche « User Changed ? » (Changer d'utilisateur ?) et vous demande de confirmer cette modification. Si vous souhaitez changer l'utilisateur, l'écran affiche : « Create New Program? » (Créer nouveau Programme ?)
Si c'est le cas, appuyez sur OK. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Créer votre Programme de Perte de Poids », page 16, étape 5. Sinon, appuyez sur le bouton Retour. Le récepteur vous crée automatiquement un Programme de Maintien du Poids. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Créer votre Programme de Perte de Poids / Votre Programme personnel », page 19.
Si vous ne souhaitez pas modifier l'utilisateur, appuyez sur le bouton Retour. Le récepteur utilisera les réglages relatifs à l'utilisateur précédent.

2. PROGRAMME DE PERTE DE POIDS POLAR

Le Kit de Perte de Poids Polar s'adresse à des adultes en bonne santé souhaitant perdre du poids ou le stabiliser. Le Programme de Perte de Poids s'appuie sur la pratique d'exercices physiques et le respect de règles alimentaires ; il vous guide et vous indique précisément le nombre de calories que vous devez dépenser au cours de vos séances d'exercice et le nombre de calories que vous devez absorber au cours de vos repas pour atteindre votre objectif de poids.

Ce Programme personnalisé vous aidera à planifier une perte de poids progressive, en vous indiquant un poids à atteindre sur une durée donnée, en fonction de votre poids actuel, de votre taille, de votre sexe et de votre âge. Outre le poids et la durée conseillés, le Programme vous demande d'indiquer dans quelle mesure vous êtes actif au cours de votre journée quotidienne (êtes-vous principalement assis, debout ou en mouvement ?) ainsi que la quantité d'activité physique que vous souhaitez pratiquer. En fonction de ces valeurs, le Programme calcule automatiquement votre apport calorique **quotidien** et votre dépense calorique **hebdomadaire** (nombre de calories à absorber au cours de vos repas et nombre de calories à dépenser au cours de vos séances d'activités physiques). Suivez ces conseils et à la fin du Programme, vous atteindrez votre objectif de poids. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Créer votre Programme de Perte de Poids* », page 16.

Une fois que vous avez créé votre Programme, prenez l'habitude de consulter régulièrement votre « Journal Électronique », tous les jours ou une fois par semaine. En cas de variation de votre poids, saisissez votre nouveau poids dans le « Journal Électronique » et vérifiez ainsi le chemin qu'il vous reste à parcourir par rapport à l'objectif qui vous a été conseillé. Si vous possédez le Kit de Perte de Poids WM22/WM21, consultez le chapitre « *Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM22/WM21* », page 20.

Le « Journal Électronique » du Kit de Perte de Poids WM42/WM41 vous permet non seulement de suivre l'évolution de votre poids, mais aussi de surveiller quotidiennement le nombre de calories que vous avez absorbé ainsi que le nombre de calories que vous avez dépensé. Vous avez aussi la possibilité de remettre à jour, automatiquement, votre Programme de Perte de Poids, chaque semaine. En d'autres termes, en saisissant vos variations de poids chaque semaine, vous pouvez suivre vos progrès précisément. En fonction de vos résultats, l'apport calorique quotidien et les dépenses caloriques hebdomadaires peuvent être modifiés pour la semaine suivante. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM42/WM41* », page 22.

2.1 CRÉER VOTRE PROGRAMME DE PERTE DE POIDS

Ce chapitre vous explique en détail comment créer votre Programme de Perte de Poids (étapes 1 à 9).



EXEMPLE : Les Réglages Utilisateur de Laure

Laure a saisi les informations suivantes dans le menu « Basic Settings » (Réglages de base) :

Sex (sexe) : Female (Femme)

Age : 38 ans

Height (taille): 165 cm / 5 feet 5 inches

Weight (poids): 78 kg /172 lbs

1. Depuis l'écran de l'heure,
2. Appuyez sur OK. Le menu « Exercise » (Exercice) s'affiche.
3. Appuyez sur ◀. Le menu « Program » (Programme) s'affiche. Appuyez sur OK.
4. Le menu « New Program » (Nouveau Programme) s'affiche. Appuyez sur OK pour créer votre Programme.

Remarque : si le menu « Basic Settings » (Réglages de base) s'affiche, cela signifie que vous n'avez pas saisi tous les Réglages Utilisateur. Le récepteur vous demande de saisir les Réglages Utilisateur avant de créer un Programme. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Réglages de base du Récepteur », page 13.

EXEMPLE :

« Current Weight » :
Poids actuel de Laure :
78 kg / 172 lbs

« Target Weight » :
Objectif poids de Laure :
70,2 kg / 154,3 lbs

5. « Current Weight » (Poids actuel) - À l'aide des boutons ⊖ ou ⊕, indiquez votre poids actuel. Appuyez sur OK.
6. « Target Weight » (Objectif poids) - Le Programme vous détermine un objectif de poids conseillé en fonction de votre indice de masse corporelle (IMC), voir le tableau page suivante. Pour plus d'informations sur le calcul de l'IMC, consultez le mini-guide « Programme de Perte de Poids Polar ». Appuyez sur OK.

Classification en fonction de l'IMC	Recommandations	Programme
<p>Obèse (IMC supérieur à 29,9)</p> <p>Surpoids (IMC entre 25–29,9)</p>	<p>La perte de poids autorisée lors de chaque Programme de Perte de Poids ne peut dépasser 10% du poids actuel.</p>	<p>Recommandation : Programme de Perte de Poids. Le Programme vous recommande un objectif de poids. Si vous souhaitez modifier cette valeur, dans les limites acceptées, faites-le à l'aide des boutons  / .</p> <p>Si vous souhaitez stabiliser votre poids actuel, vous pouvez également suivre le Programme de Maintien du Poids. Il vous suffit d'indiquer votre poids actuel comme objectif de poids.</p>
<p>Poids normal (IMC entre 18,5–25)</p>	<p>Maintenez votre poids actuel.</p>	<p>Recommandation : Programme de Maintien du Poids. Si vous souhaitez perdre du poids, vous pouvez également suivre le Programme de Perte de Poids. Saisissez vous-même votre objectif de poids, dans les limites acceptées (10% maximum du poids actuel). La valeur la plus basse d'objectif de poids correspond à un IMC de 18,5.</p>
<p>Poids insuffisant (IMC inférieur à 18,5)</p>	<p>Vous ne devez pas perdre de poids.</p>	<p>Recommandation : Programme de Maintien du Poids uniquement. Il ne sera pas possible dans ce cas de suivre le Programme de Perte de Poids, car une perte de poids pourrait être dangereuse pour votre santé.</p>

EXEMPLE :

Laure travaille dans un bureau et ne marche que lorsqu'elle sort déjeuner. Laure sélectionne donc l'option « **Sitting** » (Assise) pour qualifier son activité physique au quotidien.

EXEMPLE :

Laure aime la marche, ce qui correspond à une activité physique de faible intensité. Laure souhaiterait marcher environ une heure par jour ; elle a donc choisi l'option « **Moderate** » (Modéré) dans le Programme.

7. « **Workday** » (Journée de travail) - À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez dans quelle mesure vous êtes actif au cours de votre journée quotidienne. Appuyez sur OK.
- « **Sitting** » (Assis) Vous avez un travail sédentaire, vous marchez très peu dans la journée. Vous travaillez dans un bureau, par exemple.
- « **Standing** » (Debout) Vous êtes souvent debout toute la journée et vous marchez un peu. Vous êtes, par exemple femme au foyer, enseignant(e), infirmier(e), commerçant(e)...
- « **Moving** » (En mouvement) Vous exercez un métier physique, vous êtes toujours en mouvement.
8. « **Exercise** » (Activité physique) - À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez le degré d'intensité et la quantité d'activité physique hebdomadaire que vous souhaitez pratiquer au cours de votre Programme. Appuyez sur OK.

Quantité d'Exercice du Programme :	Activité physique d'intensité faible à modérée (fréquence cardiaque comprise entre 100 et 130 bpm). Exemple : de la marche, ou une activité physique qui vous essouffle un peu et qui vous fait légèrement transpirer.
------------------------------------	---

Minimum	3 – 4 heures / semaine
Moderate (Modéré)	4 – 6 heures / semaine
Maximum	Plus de 6 heures / semaine

Quantité d'Exercice du Programme :	Activité physique d'intensité modérée à élevée (fréquence cardiaque comprise entre 130 et 160 bpm). Exemple : de la marche rapide, du tennis, ou une activité plus soutenue qui vous essouffle et qui vous fait transpirer abondamment.
------------------------------------	---

Minimum	Environ 2 heures / semaine
Moderate (Modéré)	2 – 4 heures / semaine
Maximum	4 – 5 heures / semaine

En fonction de votre condition physique et d'autres facteurs, l'activité physique sera plus ou moins dure et votre fréquence cardiaque plus ou moins élevée.

La quantité d'exercice que vous choisissez a une incidence proportionnelle sur le nombre de calories à absorber au cours de vos repas et le nombre de calories à dépenser au cours de vos séances d'activité physique. Plus votre activité physique sera importante, plus votre apport calorique pourra être élevé.

EXEMPLE :

Laure a choisi la durée de 13 semaines conseillée par le Programme de Perte de Poids. Elle a démarré son Programme un mardi. Le lundi suivant, il lui restera toujours 13 semaines pour réaliser son Programme car la durée du Programme est calculée à partir du lundi.

EXEMPLE - LES OBJECTIFS DE PERTE DE POIDS DE LAURE :

13 semaines
7,8 kg / 15,4 lbs
« Daily Intake » (Apport Calories quotidien) : 1 750 kcal
« Weekly Exercise » (Calories d'Exercice hebdomadaire) : 1 850 kcal



Au moment de la création d'un Programme de Maintien du Poids, la durée du Programme est sans date limite. Ne tenez pas compte de l'étape 9 et passez directement à la rubrique « Votre Programme personnalisé ».

9. « Program Weeks » (Durée en semaines du Programme) - Le Programme vous conseille une certaine durée – nombre de semaines – pour atteindre votre objectif de poids. Plus le Programme est court, plus il est difficile à suivre. À l'aide des boutons  / , vous pouvez modifier la durée proposée, dans les limites acceptées. Appuyez sur OK. « Your personal Program » (Votre Programme personnalisé) ainsi que vos objectifs s'affichent à l'écran.

« Your Personal Program » (Votre Programme personnalisé)

« Targets » (Objectifs) - La durée du Programme (en semaines, « weeks ») et le poids à perdre (en kg ou lb) s'affichent à l'écran.

Si vous créez un Programme de Maintien du Poids, les objectifs du Programme sont de stabiliser votre poids. Appuyez sur OK.

« Daily Intake » (Apport Calories quotidien) - Le nombre de calories à absorber au cours de vos repas quotidiens (aliments et boissons). Appuyez sur OK.

« Weekly Exercise » (Calories d'Exercice hebdomadaire) - Le nombre de calories à dépenser au cours de vos séances d'activité physique, chaque semaine. Appuyez sur OK.

Le Programme commence (« Program Started » s'affiche brièvement) et le récepteur revient automatiquement à l'écran de l'heure et de date. Une fois que vous avez créé votre Programme, vous pouvez commencer à évaluer vos progrès dans le « Journal Électronique ». Le crayon indique où se trouve le « Journal Électronique ». Cette icône s'affiche jusqu'à ce que vous ayez mis à jour vos variations de poids. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM22/WM21* », page 20. Avec le Kit WM42/WM41, cette icône disparaît lorsque vous mettez à jour vos variations de poids, vos apports caloriques quotidiens, vos dépenses caloriques hebdomadaires ou votre valeur personnelle (« Extra value »). Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM42/WM41* », page 22.

2.2 SUIVI ET MISE À JOUR DE VOS PROGRÈS AVEC LE KIT WM22/WM21

2.2.1 « WEIGHT DIARY » (JOURNAL POIDS) - SUIVI ET MISE À JOUR DE VOTRE POIDS

Saisissez vos variations de poids chaque jour ou chaque semaine. Pesez-vous toujours avec la même balance et à la même heure, de préférence le matin avant le petit-déjeuner.



1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ►.

Objectif Poids

Poids Actuel

La flèche vous indique si votre poids a augmenté, diminué ou est resté stable.

Attention au sens de la flèche :



Début de votre Programme de Perte de Poids.



> Votre poids a diminué.



< Votre poids a augmenté.



Lorsque la flèche a atteint l'extrémité droite de la barre, vous avez atteint votre objectif.
C'est également le point de départ d'un Programme de Maintien du Poids.

2. Appuyez sur OK pour saisir la variation de votre poids.
3. À l'aide des boutons ◀ / ▶, indiquez votre poids. Appuyez sur OK ou sur le bouton Retour si vous souhaitez annuler la modification.

Si l'icône  s'affiche, vous avez atteint votre objectif de poids grâce au Programme de Perte de Poids Polar ! Félicitations ! Appuyez sur OK. Le Programme de Maintien du Poids démarre. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 30, étape 5.

4. Appuyez sur le bouton Retour pour revenir à l'écran de l'heure.

2.2.2 SUIVI DE VOS APPORTS ET DÉPENSES CALORIQUES DANS LE MINI-GUIDE «PROGRAMME DE PERTE DE POIDS POLAR»

À la fin des repas, notez le nombre total de calories que vous avez absorbé dans le chapitre « Journal » du mini-guide « Programme de Perte de Poids Polar ». Pour connaître l'apport calorique de votre repas, consultez le mini-guide « Programme de Perte de Poids Polar », ou des idées de menus sur le site www.polarpersonaltrainer.com/wm ou sur www.polarfrance.fr. Vous trouverez aussi le contenu calorique de différents aliments et boissons dans la Table des Calories Polar.



Lorsque vous portez l'émetteur pendant une séance d'exercice, le récepteur calcule automatiquement le nombre de calories que vous dépensez. A la fin de votre séance, vérifiez le nombre de calories dépensées dans le menu « File » (Fichier) et notez-le dans le chapitre « Journal » du mini-guide « Programme de Perte de Poids Polar ». Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Exercice File (Fichier Exercice)* », page 38.

2.2.3 CONSULTER VOTRE PROGRAMME ACTUEL AVEC LE KIT WM22/WM21

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur OK. Le menu « Exercice » (Exercice) s'affiche.
2. Appuyez sur ◀. Le menu « Program » (Programme) s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Le menu « Current Program » (Programme Actuel) s'affiche. Appuyez sur OK pour consulter les objectifs actuels de votre Programme. Si la mention « Empty » (Vide) s'affiche, vous devez d'abord créer votre Programme. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Créer votre Programme de Perte de Poids* », page 16.

- « **Targets** » (Objectifs) - La durée du Programme (en semaines, « weeks ») et le poids à perdre (en kg ou lb) s'affichent à l'écran. Appuyez sur OK.
- « **Daily Intake** » (Apport Calories quotidien) - Le nombre de calories à absorber au cours de vos repas quotidiens (aliments et boissons). Appuyez sur OK.
- « **Weekly Exercise** » (Calories d'Exercice hebdomadaire) - Le nombre de calories à dépenser au cours de vos séances d'activité physique, chaque semaine. Appuyez sur OK. Appuyez longuement sur le bouton Retour jusqu'à l'écran de l'heure.

2.3 SUIVI ET MISE À JOUR DE VOS PROGRÈS AVEC LE KIT WM42/WM41

Ce chapitre explique comment contrôler votre poids, vos apports et dépenses caloriques ainsi que la valeur personnelle que vous avez défini dans le « Journal Électronique ».

Le Programme de Perte de Poids vous aidera à perdre du poids, ou à le stabiliser, en vous fixant différents objectifs : il vous indiquera le poids que vous devez perdre, le nombre de calories à absorber au cours de vos repas quotidiens (alimentation et boissons), ainsi que le nombre de calories à dépenser au cours de vos séances d'activité physique chaque semaine. Vous pouvez mettre à jour ces données et consulter vos progrès par rapport aux objectifs définis dans le « Journal Électronique ». Vous disposerez ainsi immédiatement d'informations fiables sur l'évolution de votre poids et pourrez vérifier si vous respectez vos objectifs, comme prévu. Vous pourrez aussi utiliser le Journal Extra (« Extra Diary ») pour contrôler une valeur personnelle que vous aurez préalablement définie (votre tour de taille par exemple).

- Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ►. À l'aide des boutons ◀ ou ►, affichez les menus « Intake » (Apport Calories quotidien), « Exercise » (Calories d'Exercice hebdomadaire), « Weight » (Poids) et « Extra Diary » (Journal Extra).



*Vous pouvez accéder au menu « Extra Diary » (Journal Extra) en activant l'option « Extra Diary » du menu « Setting » (Réglages) / « Diary Settings » (Réglages Journal).

- Si vous ne souhaitez pas consulter un des écrans du « Journal Électronique », vous pouvez désactiver son affichage. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Modifier les Réglages* », page 43.
- Pour revenir à l'écran de l'heure à partir d'un des menus, appuyez longuement sur le bouton Retour.

2.3.1 « INTAKE » (JOURNAL APPORTS) - SUIVI ET MISE À JOUR DE VOTRE APPORT CALORIQUE QUOTIDIEN



Apport calorique conseillé : le nombre total de calories à absorber quotidiennement (aliments & boissons).

La jauge correspond à votre objectif quotidien à respecter. Le niveau de la jauge est actualisé lorsque vous mettez à jour votre apport calorique. Si la jauge est pleine, cela signifie que vous avez absorbé votre apport calorique quotidien conseillé.

Apport calorique effectif. Saisissez le nombre de calories que vous avez absorbé une ou plusieurs fois par jour. Cette mise à jour n'est pas obligatoire, mais plus vous serez précis, plus le Programme sera adapté. Le récepteur remet automatiquement à zéro la jauge d'apport calorique à minuit chaque jour.

Mettre à jour votre Journal Apports :

- Appuyez sur OK. « Enter Calories » (Saisir Calories) s'affiche et le nombre de calories précédemment ajoutés clignote. À l'aide des boutons \ominus / \oplus , modifiez cette valeur.
- Appuyez sur OK. « Calories Added » (Ajout Calories) s'affiche temporairement et le récepteur ajoute automatiquement cette valeur au nombre total de calories absorbées.

Pour modifier le degré de précision de l'ajout des calories, consultez le chapitre « *Réglages Journal avec le Kit WM42/WM41* », page 46.

Remarque : Si vous avez ajouté par erreur un nombre trop élevé de calories, vous pouvez modifier l'apport calorique en ajoutant des calories négatives.

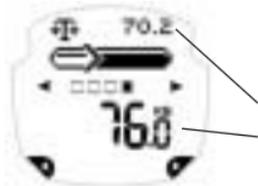


2.3.2 « EXERCISE » (JOURNAL EXERCICE) - SUIVI DE VOTRE DÉPENSE CALORIQUE HEBDOMADAIRE

Dépense calorique Conseillée : le nombre total de calories à dépenser au cours de vos séances d'activité physique hebdomadaires.

La jauge correspond à votre objectif hebdomadaire à respecter. Le récepteur réactualise automatiquement la jauge lorsque vous pratiquez une activité physique. La jauge est pleine, lorsque vous avez dépensé le nombre de calories prévu par votre objectif hebdomadaire.

Nombre total de calories dépensées au cours de vos séances d'activité physique hebdomadaires. En portant l'émetteur pendant vos séances d'activité physique, le Programme calcule automatiquement le nombre de calories que vous dépensez et l'ajoute à la dépense calorique hebdomadaire. Le récepteur remet à zéro la dépense calorique à minuit le dimanche soir. Pour consulter le nombre de calories que vous avez dépensé au cours d'une séance d'activité physique, consultez le chapitre « *Fichier Exercise (Exercise File)* », page 38.



2.3.3 « WEIGHT » (JOURNAL POIDS) - SUIVI ET MISE À JOUR DE VOS VARIATIONS DE POIDS

Objectif Poids

Poids actuel. Mettez à jour vos variations de poids chaque jour ou une fois par semaine.

La flèche vous indique si votre poids a augmenté ou diminué depuis la dernière mise à jour.

Attention au sens de la flèche :



Début de votre Programme de Perte de Poids.



> Votre poids a diminué.



< Votre poids a augmenté.



Si la jauge est vide, cela signifie que vous avez atteint votre objectif de poids. C'est également le point de départ du Programme de Maintien du Poids.

Mettre à jour votre Journal Poids

Le Programme vous rappelle de saisir vos variations de poids quotidiennement. Si vous préférez un rappel hebdomadaire, consultez le chapitre « Réglages Journal avec le kit WM42/WM41 / Weight Diary (Journal Poids) », page 48.

Saisissez votre variation de poids et comparez cette valeur par rapport à votre objectif dans l'écran « Weight Diary » (Journal Poids). Pesez-vous toujours sur la même balance et à la même heure, de préférence le matin avant le petit-déjeuner.



1. Appuyez sur le bouton ► pour ouvrir l'icône de rappel . Si vous ne souhaitez pas saisir votre poids, appuyez sur le bouton Retour ; le récepteur revient à l'écran de l'heure.

2. Sinon, « Give Today's Weight » (Saisir Poids du jour) s'affiche à l'écran.

A l'aide des boutons  / , saisissez votre poids du jour.

Appuyez sur OK ou, si vous souhaitez annuler la modification, appuyez sur le bouton Retour.

« Weight Updated » (Poids mis à jour) s'affiche temporairement, votre variation de poids est prise en compte. Le récepteur revient à l'écran de l'heure.

Remarque :

- Vous pouvez modifier votre poids à tout moment en appuyant sur OK dans l'écran « Weight Diary » (Journal Poids). A l'aide des boutons  / , réglez la valeur. Appuyez sur OK pour enregistrer votre nouveau poids.
- Si la variation de votre poids est supérieure à +/- 2 kg/4,4 lbs, par rapport à la moyenne de la semaine précédente, « Are you sure ? » (Êtes-vous sûr ?) s'affiche à l'écran, le récepteur vous demande de confirmer la modification. Appuyez sur le bouton Retour pour annuler la modification et corriger, ou appuyez sur OK pour confirmer la modification.
- Si vous avez atteint votre objectif, consultez le chapitre « Objectif de perte de poids atteint », page 29.

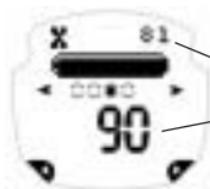
2.3.4 « EXTRA » (JOURNAL EXTRA) - SUIVI ET MISE À JOUR DE VOTRE VALEUR PERSONNELLE

Pour accéder au menu « Extra Diary » (Journal Extra) il faut activer cette option dans le menu « Setting » (Réglages) / « Diary Settings » (Réglages Journal).

Dans le menu « Extra Diary » (Journal Extra), vous pouvez définir un objectif personnel de votre choix, que vous pourrez consulter chaque jour ou chaque semaine. Il peut s'agir de votre tour de taille, du nombre de séances d'exercice physique que vous vous fixez ou d'une autre valeur de votre choix.

Vous pouvez définir des objectifs et modifier leur fréquence d'actualisation dans le menu « Setting » (Réglages) / « Diary Settings » (Réglages Journal) / « Extra Diary » (Journal Extra).

Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Réglages Journal avec le kit WM42/WM41 / Extra Diary (Journal Extra) », page 47.



Votre objectif.

La valeur actuelle.

- Si vous avez sélectionné la mise à jour quotidienne, le récepteur remet toutes les valeurs à zéro à minuit.
- Si vous avez sélectionné la mise à jour hebdomadaire, le récepteur remet toutes les valeurs à zéro le dimanche à minuit.
- Si vous avez sélectionné la mise à jour manuelle, vous pouvez remettre la valeur à zéro quand vous le souhaitez.

Mettre à jour votre Journal Extra :

- Appuyez sur OK.
- A l'aide des boutons \ominus / \oplus , réglez la valeur.
- Appuyez sur OK.

2.4 MISE À JOUR HEBDOMADAIRE DU PROGRAMME DE PERTE DE POIDS AVEC LE KIT WM42/WM41

La fonction de mise à jour hebdomadaire vérifie automatiquement votre progression dans le cadre du Programme de Perte de Poids. Le récepteur vous rappelle qu'il faut mettre à jour les valeurs de votre Programme. En saisissant les variations de votre poids, vous pouvez immédiatement évaluer vos progrès. En fonction de vos résultats, les objectifs d'apports caloriques quotidiens et de dépenses caloriques hebdomadaires peuvent être modifiés pour la semaine suivante.

EXEMPLE : MISE À JOUR DU PROGRAMME DE LAURE - SEMAINE 1

- Résultat : 1 semaine 1 kg / 2,2 lb
- Reste : 13 semaines 6,8 kg / 13,2 lb
- Apport Calories quotidien : 1 750 kcal
- Calories d'Exercice hebdo : 1 850 kcal



La fonction de mise à jour automatique vous avertit lorsque vous avez atteint votre objectif de poids. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Objectif de perte de poids atteint* », page 29.

Si vous n'êtes pas parvenu à suivre correctement votre Programme, la mention : « Target no more realistic » (Programme non réaliste) s'affiche à l'écran, vous indiquant que votre objectif de perte de poids ne peut plus être atteint sur la durée initialement prévue. Dans ce cas, vous devez créer un nouveau Programme de Perte de Poids. Pour toute information complémentaire, consultez le chapitre « *Objectif de perte de poids non atteint* », page 30.

1. Sur le récepteur, l'icône  vous rappelle chaque semaine qu'il faut mettre à jour votre Programme. Le symbole s'affiche le dimanche à minuit. Appuyez sur le bouton  pour ouvrir le message de rappel.
2. Le récepteur vous rappelle qu'il faut faire la mise à jour de votre poids et « Time for Weekly Update » (Mise à jour hebdo) s'affiche à l'écran, appuyez sur OK.

Remarque : vous pouvez modifier votre poids, dans des limites raisonnables (+/- 2 kg/4,4 lb par rapport au poids moyen de la semaine précédente). Si la modification de votre poids est supérieure à +/- 2kg / 4,4 lb, la mention " Are you sure ? " (Êtes-vous sûr ?) s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton Retour pour annuler la modification et corriger, ou appuyez sur OK pour confirmer.

3. « Give Today's Weight » (Saisir Poids du jour) s'affiche : vous devez alors indiquer votre poids du jour. À l'aide des boutons  / , réglez la valeur. Appuyez sur OK.



4. Le récepteur affiche « **Checking your progress** » (Vérification des progrès) temporairement, puis les informations suivantes, après mise à jour :

« **Result** » (Résultat)

Durée écoulée du Programme (en semaines, « weeks ») et modification de votre poids.

Appuyez sur OK.



5. « **Left** » (Reste)

Durée restante du Programme (en semaines, « weeks ») et poids restant à perdre.

Remarque : le calcul de la durée du Programme commence à partir du premier lundi du Programme.

Appuyez sur OK.

EXEMPLE :

Le mardi, Laure choisit le Programme de Perte de Poids de 13 semaines qui lui est conseillé. Elle définit son Programme un mardi. Le lundi suivant, il lui reste toujours 13 semaines car la durée des Programmes se calcule à partir du lundi.



6. « **Daily Intake** » (Apport Calories quotidien)

Le nombre de calories à absorber **chaque jour**, au cours de vos repas, s'affiche.

Pour contrôler et mettre à jour votre apport calorique quotidien, consultez le menu « **Intake Diary** » (Apports Calories). Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM42/WM41* », page 22.

Appuyez sur OK.



7. « **Weekly Exercise** » (Calories d'Exercice hebdo)

Le nombre de calories à dépenser **chaque semaine**, au cours de vos séances d'exercice,

s'affiche. Pour contrôler le nombre de calories que vous avez dépensé, consultez le menu « **Exercise Diary** » (Journal Exercice). Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM42/WM41* », page 22.

Appuyez sur OK.



8. « **Program Updated** » (Programme mis à jour) s'affiche à l'écran, puis le récepteur revient à l'écran de l'heure.

L'icône vous indique où se trouve le « Journal Électronique » de votre Programme de Perte de Poids et vous rappelle que vos objectifs ont été réactualisés. Ce symbole s'affiche jusqu'à ce que vous mettiez à jour vos variations de poids, vos apports caloriques ou votre valeur personnelle (« Extra value »).



2.5 OBJECTIF DE PERTE DE POIDS ATTEINT

1. L'icône s'affiche sur l'écran de l'heure. Appuyez sur le bouton pour ouvrir le message de rappel.
2. Le récepteur vous rappelle qu'il faut faire la mise à jour de votre poids et « **Time for Weekly Update** » (Mise à jour hebdo) s'affiche à l'écran, appuyez sur OK.
3. « **Give Today's Weight** » (Saisir Poids du jour) s'affiche : vous devez alors indiquer votre poids du jour. À l'aide des boutons / , réglez la valeur. Appuyez sur OK.

Remarque: vous pouvez modifier votre poids, dans des limites raisonnables (+/- 2 kg / 4,4 lb par rapport au poids moyen de la semaine précédente). Si la modification de votre poids est supérieure à +/- 2kg / 4,4 lb, la mention "Are you sure ?" (Êtes-vous sûr ?) s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton Retour pour annuler la modification et corriger, ou appuyez sur OK pour confirmer.



4. Le récepteur affiche « **Checking your progress** » (Vérification des progrès) temporairement, puis affiche les informations suivantes :
« **Result** » (Résultat)
Durée écoulée du Programme (en semaines, « weeks ») et modification de votre poids depuis le début du Programme. Appuyez sur OK pour continuer.

Si le symbole s'affiche, cela signifie que vous avez atteint votre objectif de poids, grâce au Programme de Perte de Poids Polar ! Félicitations ! Appuyez sur OK pour passer au Programme de Maintien du Poids.

5. « **Targets to Maintain** » (Objectifs Maintien) - Appuyez sur OK. Le récepteur entame le Programme de Maintien du Poids et vous indique les objectifs à atteindre pour stabiliser votre poids.
6. « **Daily Intake** » (Apport Calories quotidien) - Le nombre de calories à absorber au cours de vos repas quotidiens (aliments et boissons). Appuyez sur OK.
7. « **Weekly Exercise** » (Calories d'Exercice hebdomadaire) - Le nombre de calories à dépenser au cours de vos séances d'activité physique, chaque semaine. Appuyez sur OK. « Program Started » (Début Programme) s'affiche, puis le récepteur revient à l'écran de l'heure.

Remarque : Si vos résultats atteignent 90% de votre objectif de perte de poids, suite à la dernière mise à jour hebdomadaire de votre Programme de Perte de Poids, le récepteur vous indique que vous avez atteint votre objectif.

2.6 OBJECTIF DE PERTE DE POIDS NON ATTEINT

Idem étapes 1, 2 et 3 page précédente.

4. Le récepteur affiche « **Checking your progress** » (Vérification des progrès) temporairement, puis affiche le message suivant : « **Target No More Realistic** » (Programme non réaliste). Vous n'êtes pas parvenu à respecter le Programme et l'objectif de perte de poids ne peut plus être atteint dans la durée initialement prévue. Appuyez sur OK.
La mention « **Create New Program ?** » (Créer nouveau Programme) s'affiche.
 - Si vous souhaitez définir un nouveau Programme, appuyez sur OK.
Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Créer votre Programme de Perte de Poids* », page 16, étape 4.OU
 - Si vous ne souhaitez pas définir un nouveau Programme, appuyez sur le bouton Retour. Le Programme de Maintien du Poids commence immédiatement.

2.7 CONSULTER VOTRE PROGRAMME ACTUEL AVEC LE KIT WM42/WM41

EXEMPLE : CONTRÔLE DU PROGRAMME DE PERTE DE POIDS DE LAURE APRÈS LA PREMIÈRE MISE À JOUR

Programme de Perte de Poids :

- Résultat 1 semaine 1 kg / 2,2 lb
- Reste : 13 semaines 6,8 kg / 13,2 lb
- Apport Calories quotidien : 1 750 kcal
- Calories d'Exercice hebdo : 1 850 kcal

Programme de Maintien du Poids :

- Objectifs Maintien (« Targets to maintain ») :
- Apport Calories quotidien : 2 250 kcal
- Calories d'Exercice hebdo : 1 950 kcal

1. Depuis l'écran de l'heure, Appuyez sur OK. Le menu « Exercise » (Exercice) s'affiche.
2. Appuyez sur ◀. Le menu « Program » (Programme) s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Le menu « Current Program » (Programme Actuel) s'affiche. Appuyez sur OK pour consulter les objectifs de votre Programme.
4. « Result » (Résultat) - Durée écoulée du Programme (en semaines, « weeks ») et variation de votre poids depuis le début du Programme. Appuyez sur OK pour continuer.

Si la mention « Empty » (Vide) s'affiche, vous devez d'abord créer un Programme. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Créer votre Programme de Perte de Poids », page 16.

Si le récepteur affiche la mention « Targets to maintain » (Objectifs Maintien), cela signifie que votre Programme de Maintien du Poids a démarré. Appuyez sur OK et passez à l'étape 7.

5. « Left » (Reste) - Durée restante du Programme (en semaines, « weeks ») et poids restant à perdre. Appuyez sur OK.

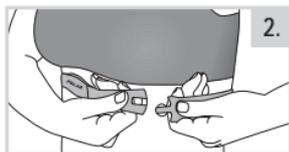
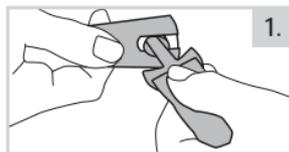
Remarque : le calcul de la durée du Programme commence à partir du premier lundi du Programme.

6. « Daily Intake » (Apport Calories quotidien) - Le nombre de calories à absorber au cours de vos repas quotidiens (aliments et boissons). Appuyez sur OK.
7. « Weekly Exercise » (Calories d'Exercice hebdomadaire) - Le nombre de calories à dépenser au cours de vos séances d'activité physique, chaque semaine.
Appuyez longuement sur le bouton Retour jusqu'à l'écran de l'heure.

3. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE KIT DE PERTE DE POIDS

Dans le menu « Exercise » (Exercice), une fois le chronomètre enclenché, vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque et le nombre de calories que vous dépensez. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez porter l'émetteur. Le récepteur enregistre automatiquement les données concernant votre activité physique et calcule le nombre de calories dépensées pendant la séance.

3.1 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR ET ENREGISTRER VOTRE ACTIVITÉ



1. Fixez l'émetteur à une extrémité de la ceinture élastique.
2. Ajustez la longueur de la ceinture élastique de manière à ce qu'elle soit confortable. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture à l'émetteur.
3. Écartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur. Les électrodes humides doivent adhérer à la peau et le logo Polar doit être vertical et bien au centre.
4. Portez le récepteur comme une montre et appuyez sur OK pour accéder aux menus. Le menu « Exercise » (Exercice) s'affiche.
5. Appuyez sur OK. La mention « Start? » (Commencer ?) s'affiche. Votre fréquence cardiaque apparaît après quelques secondes. Vous devez garder au moins 1 mètre de distance si vous êtes à proximité d'autres personnes utilisant un cardiofréquencemètre, ou un autre appareil de détection de fréquence cardiaque.
Avec le Kit WM42/WM41, vous devez garder au moins 1 mètre de distance jusqu'à ce que l'icône  s'affiche. Si l'icône en forme de cœur est entourée d'une bordure, cela signifie que la transmission de votre fréquence cardiaque est codée et que votre récepteur reconnaît exclusivement votre émetteur, ce qui évite les interférences avec d'autres personnes utilisant un cardiofréquencemètre, ou un autre appareil de détection de fréquence cardiaque.
6. Appuyez de nouveau sur OK pour commencer l'enregistrement des données de votre exercice. Le chronomètre se met en marche.

Si vous utilisez un Kit WM42/WM41 et que la mention « OwnZone » s'affiche, consultez le chapitre « OwnZone », page 35.
Si vous ne souhaitez pas calculer votre OwnZone, appuyez sur OK, puis commencez votre exercice.

Remarque :

- Les champs électromagnétiques générés par les lignes électriques, les postes de télévision, etc. sont souvent des sources d'interférences pouvant fausser la détection de la fréquence cardiaque. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Précautions d'Emploi / Interférences pendant l'exercice », page 55.
- Si le menu « Basic Settings » (Réglages de base) s'affiche, consultez le chapitre « Réglages de base du récepteur », page 13 et effectuez les réglages nécessaires.
- Pour mesurer uniquement votre fréquence cardiaque, sans enregistrer votre exercice, ne tenez pas compte de l'étape 6.
- Si - - / 00 s'affiche, le récepteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque. Rapprochez le récepteur de votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur doit pouvoir détecter de nouveau votre fréquence cardiaque en quelques instants.

3.2 FONCTIONS DISPONIBLES DURANT L'EXERCICE

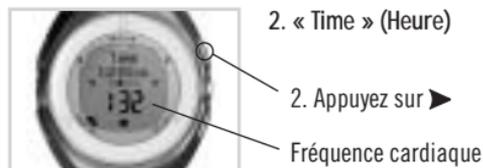
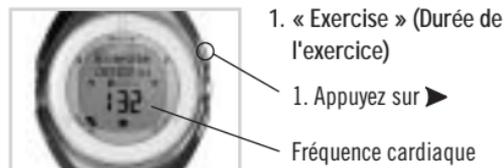
Remarque : les données de votre séance d'exercice ne seront enregistrées que si le chronomètre est enclenché depuis plus d'une minute.

Vérifier l'heure

Rapprochez le récepteur du logo Polar de l'émetteur. L'heure et la fréquence cardiaque en cours s'affichent.

Vérifier la durée de l'exercice, l'heure, les limites de fréquence cardiaque ou les calories

À l'aide des boutons ◀ ou ▶, affichez les écrans suivants :





3. Limites de fréquence cardiaque

Votre limite inférieure s'affiche à gauche,
Votre limite supérieure, à droite.

3. Appuyez sur ►

Fréquence cardiaque

L'icône en forme de cœur se déplace à droite ou à gauche en fonction de votre fréquence cardiaque. Si cette icône n'est pas visible, cela signifie que votre fréquence cardiaque est soit au-dessous, soit au-dessus de vos limites de fréquence cardiaque. Dans ce cas, une alarme se déclenche, si l'alarme de zone cible a été activée ►||.

Activer / Désactiver l'alarme de zone cible de fréquence cardiaque ►||

Appuyez longuement sur le bouton Lumière jusqu'à ce que l'alarme soit activée ou désactivée (l'icône apparaît ou disparaît sur l'écran).

Activer l'éclairage de l'écran

Appuyez sur le bouton Lumière, l'écran s'éclaire pendant quelques secondes.

S'entraîner dans l'obscurité : Si vous avez enclenché l'éclairage de l'écran au moins une fois pendant votre séance d'exercice, l'écran s'éclaire automatiquement à chaque fois que vous appuyez sur un des boutons ou à chaque fois que vous approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur, et ce, jusqu'à la fin de l'enregistrement de l'exercice.

Interrompre temporairement l'exercice

Vous pouvez interrompre votre séance d'exercice pour faire une pause, boire de l'eau, etc.

1. Appuyez sur le bouton Retour. La mention « Resume? » (Continuer ?) et le temps écoulé s'affichent. L'enregistrement de l'exercice est interrompu.
2. Appuyez sur OK pour redémarrer l'enregistrement.



4. « Cal » (Calories d'Exercice)

Nombre de calories dépensées au cours
de votre séance d'exercice.

Le décompte commence dès l'affichage
de votre fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque

Avec le Kit WM42/WM41, la jauge indique le nombre total de calories à dépenser au cours de vos séances d'exercice hebdomadaires de votre Programme de Perte de Poids. Lorsque la jauge est pleine, vous avez atteint votre objectif hebdomadaire.

Arrêter l'exercice

1. Appuyez sur le bouton **Retour**. La mention « Resume? » (Continuer ?) et le temps écoulé s'affichent.
2. Appuyez sur le bouton **Retour**. Le menu « Exercise » (Exercice) s'affiche. L'enregistrement de votre exercice s'est arrêté.
3. Appuyez sur le bouton **Retour** de nouveau pour revenir à l'écran de l'heure.
4. Appuyez sur **OK** pour accéder au menu.
5. Pour consulter les informations enregistrées lors de votre dernière séance d'exercice, appuyez sur le bouton ►. Le menu « File » (Fichier) s'affiche. Appuyez sur **OK** pour entrer dans le menu « File » (Fichier). **Si vous utilisez un Kit WM42/WM41, appuyez de nouveau sur OK.** Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Exercise File (Fichier Exercice)* », page 38.

Remarque :

- *Le récepteur revient automatiquement à l'écran de l'heure au bout de 5 minutes, si vous oubliez d'arrêter l'enregistrement de votre fréquence cardiaque après avoir interrompu votre activité et retiré l'émetteur de votre poitrine.*
- *Pour savoir comment entretenir votre émetteur après l'exercice, consultez le chapitre « *Entretien et Réparations* », page 53.*

3.3 OWNZONE

Le Kit de Perte de Poids Polar WM42/WM41 permet de calculer automatiquement votre zone cible personnalisée de fréquence cardiaque, vos limites de fréquence cardiaque individuelles. C'est ce qu'on appelle la OwnZone (OZ). Ces valeurs sont déterminées au cours d'un échauffement de 1 à 5 minutes effectué en marchant, en courant ou au cours de toute autre activité physique. Le principe est de commencer votre activité physique en douceur, à une faible intensité. Vous devez ensuite accroître progressivement l'intensité de votre activité physique pour faire augmenter votre fréquence cardiaque. L'utilisation de la OwnZone facilite et améliore la pratique de l'activité physique. Vous n'avez pas à faire de calculs, ni à vous poser de questions pour définir l'intensité de votre exercice.

Il existe deux niveaux d'intensité d'exercice, que vous pouvez sélectionner dans le menu « Setting » (Réglages) / « General Settings » (Réglages Généraux) pour la fonction OwnZone : OwnZone Weight (Poids) et OwnZone Basic (Basique). L'option OwnZone Weight (Poids) correspond à l'intensité d'exercice idéale pour perdre du poids. L'option OwnZone Basic correspond à un exercice d'intensité modérée qui peut également être utile pour stabiliser son poids. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Modifier les Réglages* », page 44.

Les différentes méthodes de calcul des limites de votre OwnZone permettent de définir, en toute sécurité votre zone cible personnalisée d'exercice.

OZV, OwnZone basée sur la variabilité de votre fréquence cardiaque	C'est la méthode principalement utilisée ; elle se base sur la détection des modifications de la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant l'échauffement. La variabilité de la fréquence cardiaque est le reflet de vos changements physiologiques.
OZL, OwnZone basée sur la dernière détermination des limites de Ownzone	Si la variabilité de votre fréquence cardiaque évolue trop lentement ou trop rapidement ou si votre fréquence cardiaque dépasse le seuil de sécurité pendant le calcul des limites de votre OwnZone, le récepteur sélectionne automatiquement les valeurs de votre dernière OwnZone.
OZA, OwnZone basée sur l'âge	S'il n'y a aucune valeur de limites de OwnZone en mémoire et que votre OZV n'a pas pu être utilisée, le récepteur utilise votre zone de fréquence cardiaque définie par rapport à l'âge. Ces limites correspondent à 60–75% de votre fréquence cardiaque maximale si vous avez sélectionné l'option OZ Weight ou à 65–85% de votre fréquence cardiaque maximale si vous avez sélectionné l'option OZ Basic.

3.3.1 CALCUL DES LIMITES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE OWNZONE

Vérifiez les points suivants avant de déterminer votre OwnZone :

- Les Réglages Utilisateur ont été correctement saisis.
- Vous avez activé la fonction OwnZone. Chaque fois que vous commencez l'enregistrement d'un exercice lorsque la fonction OwnZone est activée, le récepteur recherche votre OwnZone. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Modifier les Réglages* », page 43.

Vous devez re-déterminer votre OwnZone dans les cas suivants :

- Si vous changez d'environnement ou de type d'exercice.
 - Si vous êtes mal à l'aise, stressé ou souffrant au début de votre séance d'exercice.
 - Si vous avez modifié les réglages.
1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez deux fois sur OK. Attendez que votre fréquence cardiaque s'affiche. Appuyez sur OK. La mention « OZ » s'affiche. Si vous ne souhaitez pas re-déterminer les limites de votre OwnZone et utiliser les limites précédemment calculées (OZL), appuyez sur OK et passez à l'étape 3. Si les limites de votre OwnZone n'ont jamais été calculées, le récepteur utilisera les limites de fréquence cardiaque en fonction de votre âge (OZA).

2. Pour déterminer les limites de votre OwnZone, procédez comme suit :

1.  _____ Marchez lentement pendant 1 mn. Votre fréquence cardiaque doit être inférieure à 100 bpm. A la fin de chaque étape, un signal sonore se fait entendre (si vous avez activé les réglages du volume sonore) et l'écran s'éclaire (si vous avez déjà activé l'éclairage de l'écran auparavant).
2.  _____ Marchez normalement pendant 1 mn. Faites lentement augmenter votre fréquence cardiaque de 10 à 20 bpm.
3.  _____ Marchez rapidement pendant 1 mn. Faites lentement augmenter votre fréquence cardiaque de 10 à 20 bpm.
4.  _____ Courez lentement pendant 1 mn. Faites lentement augmenter votre fréquence cardiaque de 10 à 20 bpm.
5.  _____ Courrez rapidement pendant 1 mn.



3. À un moment donné, au cours des étapes 1 à 5, vous allez entendre deux signaux sonores. Les limites de votre OwnZone ont été calculées.

Les informations suivantes s'affichent :

Consultez les explications concernant les valeurs OZV, OZL et OZA à la page précédente.

Limites de fréquence cardiaque OwnZone.

Votre fréquence cardiaque en cours.

Vous pouvez poursuivre votre exercice. Efforcez-vous de vous maintenir dans la zone de fréquence cardiaque donnée pour optimiser les bienfaits de l'exercice.

Activer / Désactiver les signaux sonores

Vous pouvez activer ou désactiver les signaux sonores OwnZone dans les réglages du volume sonore (« Sound ») du menu « General Settings » (Réglages Généraux).

Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Modifier les Réglages Utilisateur* », page 49.

4. CONSULTER LES DONNÉES ENREGISTRÉES DANS LE FICHER

Le menu « File » (Fichier) contient des données sur les exercices enregistrés. Dans le Kit WM42/WM41, le menu « Diary File » (Journal Fichier) contient également des informations sur vos apports caloriques quotidiens et la variation hebdomadaire de votre poids.

4.1 « EXERCISE FILE » : FICHER EXERCICE

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur OK. Le menu « Exercise » (Exercice) s'affiche.
2. Appuyez sur ►. Le menu « File » (Fichier) s'affiche.
3. Appuyez sur OK.

Kit WM42/WM41 : Le menu « Exercise File » (Fichier Exercice) s'affiche. Appuyez sur OK.

Remarque : Si « Empty » (Vide) s'affiche à l'écran, aucune donnée d'exercice n'a été sauvegardée dans le fichier.

4. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, sélectionnez un des écrans suivants :

- « Exercise Date » Date de l'exercice
- « Exercise Duration » Durée de l'exercice
- « Exercise Calories » Nombre de calories dépensées pendant l'exercice
- « Average Hr » Fréquence cardiaque moyenne pendant l'exercice



Zone cible

Vos limites de fréquence cardiaque durant votre entraînement.

Temps passé dans les limites de fréquence cardiaque.

Pour plus d'informations, consultez le chapitre « General Settings (Réglages généraux) / Régler les limites de fréquence cardiaque », page 43.



« Tot. Cal » (Total Calories)

Date de la dernière remise à zéro du nombre total de calories.

Total cumulé du nombre de calories dépensées depuis la dernière mise à jour.

Remarque : si le total des calories dépensées atteint 999 999 kcal (ou cal), cette valeur est automatiquement remise à zéro.



« Tot. Time » (Durée Totale)

Date de la dernière remise à zéro de la durée totale d'exercice.

Total cumulé de la durée des séances d'exercice depuis la dernière mise à jour.

Remarque : si la durée totale des séances d'exercice atteint 9999 heures et 59 minutes, cette valeur est automatiquement remise à zéro.

Appuyez longuement sur le bouton **Retour** jusqu'à l'écran de l'heure.

Remarque : Les données de votre exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a tourné durant plus d'une minute.

Mettre à zéro la durée totale et le nombre total de calories

Vous pouvez remettre ces compteurs à zéro et les utiliser pour décompter – sur une période donnée – votre durée totale d'exercice ou le nombre de calories dépensées. Par exemple, si vous les remettez à zéro tous les mois, vous pouvez consulter chaque mois votre temps total d'exercice.

Depuis l'écran de l'heure, suivez les étapes 1 à 4.

5. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, affichez l'écran « Tot. Time » ou « Tot. Cal ».
6. Appuyez sur OK. La mention « Tot. Time Reset ? » (Temps total, effacer ?) ou « Tot. Cal Reset ? » (Total calories, effacer ?) s'affiche.
7. Appuyez sur OK. La mention « Are you sure ? » (Êtes-vous sûr ?) s'affiche.
8. Appuyez sur OK. Ou, si vous souhaitez annuler la remise à zéro, appuyez sur le bouton **Retour**.
9. Appuyez longuement sur le bouton **Retour** jusqu'à l'écran de l'heure.

Remarque : la remise à zéro de ces valeurs n'affecte pas les Calories d'Exercice enregistrées dans votre Fichier Journal (« Diary File »).

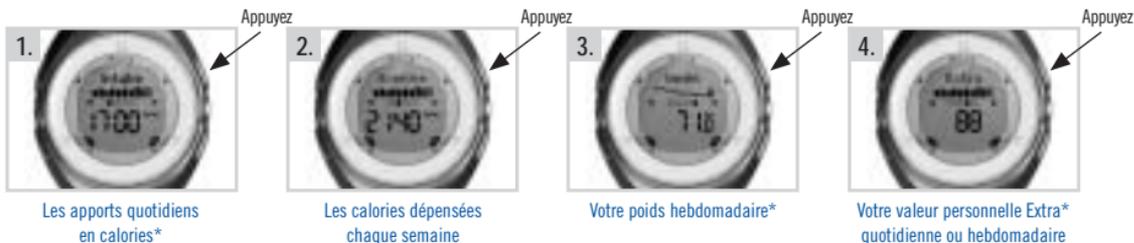
4.2 « DIARY FILE » : FICHER JOURNAL

Vous pouvez consulter les données enregistrées automatiquement chaque jour ou chaque semaine dans le menu « Diary File » (Fichier Journal).

1. Depuis l'écran de l'heure, Appuyez sur OK. Le menu « Exercise » (Exercice) s'affiche.
2. Appuyez sur ►. Le menu « File » (Fichier) s'affiche.
3. Appuyez sur OK. Le menu « Exercise File » (Fichier Exercice) s'affiche. Appuyez sur ►.
4. Le menu « Diary File » (Fichier Journal) s'affiche. Appuyez sur OK. La mention « Intake » (Apports quotidiens) s'affiche.

Remarque : Si « Empty » (Vide) s'affiche à l'écran, aucune donnée n'a été sauvegardée dans le fichier.

5. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, sélectionnez un des écrans suivants :



* L'écran « Diary File » (Fichier Journal) ne s'affiche que si vous avez activé l'option « Diary view » (Vue Journal) dans le menu « Setting » (Réglages) / « Diary Settings » (Réglages Journal).

6. Appuyez sur OK pour entrer dans les écrans ci-dessus. La veille ou le dernier jour de la semaine précédente s'affiche.
7. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, faites défiler les données enregistrées chaque jour ou chaque semaine. L'indicateur se déplace en fonction de la date ou de la semaine sélectionnée. Appuyez longuement sur le bouton Retour jusqu'à l'écran de l'heure, ou continuez à consulter les valeurs des Fichiers Journaux.

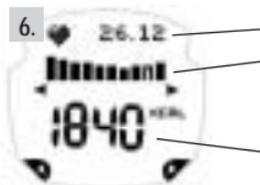


« Intake » (Fichier Journal Apport)

Le Jour sélectionné s'affiche.

Affichage des apports caloriques pendant 14 jours consécutifs. Le repère blanc permet de comparer facilement la quantité totale de calories absorbées le jour sélectionné, par rapport aux autres jours.

Nombre total de calories absorbées le jour sélectionné.

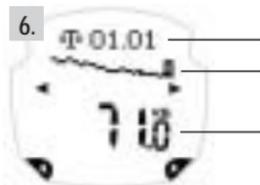


« Exercise » (Fichier Journal Exercice)

Le dernier jour de la semaine sélectionnée s'affiche.

Affichage des dépenses caloriques pendant 26 semaines consécutives. Le repère blanc permet de comparer facilement la quantité totale de calories dépensées de la semaine sélectionnée par rapport aux autres semaines.

Nombre total de calories dépensées au cours des séances d'exercice de la semaine sélectionnée.

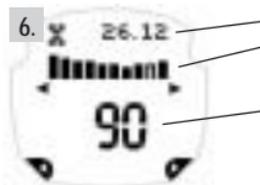


« Weight » (Fichier Journal Poids)

Le dernier jour de la semaine sélectionnée s'affiche.

Affichage de votre poids moyen sur les 40 dernières semaines. Le repère blanc permet de comparer facilement le poids moyen de la semaine sélectionnée par rapport à celui des autres semaines.

Poids moyen de la semaine sélectionnée.



« Extra » (Fichier Journal Extra)

Le Jour sélectionné ou le dernier jour de la semaine sélectionnée s'affiche.

Affichage des valeurs des 14 derniers jours ou semaines. Le repère blanc permet de comparer facilement les valeurs de la semaine ou du jour sélectionné par rapport à celles des autres jours / semaines.

Valeur exacte du jour ou de la semaine sélectionnée.

Remarque : si vous optez pour la remise à zéro manuelle de l'écran « Extra Diary » (Journal Extra), les valeurs personnalisées ne seront pas enregistrées dans le menu « Diary File » (Fichier Journal).

Ajouter ou modifier les données enregistrées

Vous pouvez modifier les données enregistrées dans le menu « Diary File » (Fichier Journal) sur les 14 jours précédents ou les 14, 26, ou 40 semaines précédentes ou bien ajouter ultérieurement des données aux apports caloriques de la semaine en cours. Toute modification faite aux apports caloriques, durant la semaine en cours et avant la mise à jour hebdomadaire, entraîne un ajustement automatique du Programme de Perte de Poids. Par exemple, si un Mercredi vous modifiez la valeur de l'apport calorique du Lundi, la modification affectera le Programme en cours. Mais si vous modifiez la valeur de l'apport calorique du Dimanche précédent, cela n'affectera pas le Programme, puisque la mise à jour de la semaine précédente aura déjà eu lieu. Vous pouvez aussi modifier les dépenses caloriques de séances d'exercice plus anciennes, ainsi que votre poids, mais cela n'affectera pas le Programme de Perte de Poids en cours.



Depuis l'écran de l'heure, suivez les étapes 1 à 7.

8. Appuyez sur OK pour modifier la valeur sélectionnée.

9. Le récepteur affiche la mention « Edit value? » (Modifier valeur ?). Appuyez sur OK.

10. A l'aide des boutons \ominus / \oplus , réglez la valeur qui clignote. Appuyez sur OK.

11. Appuyez longuement sur le bouton Retour pour revenir à l'écran de l'heure.

Remarque : il est impossible d'ajouter ou de modifier des valeurs concernant la journée en cours. Seules les valeurs de du Journal Apports (« Intake Diary ») de la semaine en cours peuvent être modifiées. Les valeurs du Journal Exercice (« Exercise Diary ») ou du Journal Poids (« Weight Diary ») de la semaine en cours ne peuvent pas être modifiées.

Les valeurs du Journal Extra (« Extra Diary ») de la semaine en cours peuvent être modifiées, si vous avez sélectionné l'option mise à jour quotidienne. Elle ne peuvent pas être modifiées si vous avez sélectionné l'option mise à jour hebdomadaire.

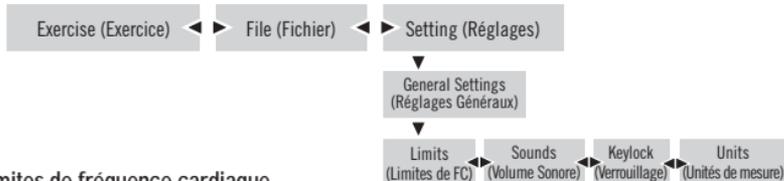
5. « SETTING » : MODIFIER LES RÉGLAGES

Dans le menu « Setting » (Réglages) vous pouvez consulter ou modifier les réglages que vous avez précédemment saisis ; par exemple l'unité de mesure. Vous pouvez aussi définir certains paramètres, comme vos limites de fréquence cardiaque, ou les réglages de l'alarme ou du volume sonore.

5.1 « GENERAL SETTINGS » : RÉGLAGES GÉNÉRAUX



1. Depuis l'écran de l'heure, Appuyez sur OK. Le menu « Exercise » (Exercice) s'affiche.
2. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, affichez le menu « Setting » (Réglages). Appuyez sur OK. Le menu « General Settings » (Réglages Généraux) s'affiche.
3. Appuyez sur OK. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, sélectionnez « Limits » (Limites), « Sounds » (Volume Sonore), « Keylock » (Verrouillage) ou « Units » (Unités).
4. Appuyez sur OK pour entrer dans l'écran sélectionné.



1. « Limits » : Régler les limites de fréquence cardiaque

Ce sont les limites de fréquence cardiaque utilisées lors de vos séances d'exercice. À l'aide des boutons ◯ / ⊕, choisissez une des options suivantes : « Auto » (Automatique), « OwnZone » (Kit WM42/WM41 uniquement), « Off » (Désactivé) ou « Manual » (Manuel) ; puis appuyez sur OK.

« Auto » Les limites de fréquence cardiaque sont calculées automatiquement en fonction de l'âge (220 – âge) et correspondent (Automatique) à 60–75% de votre fréquence cardiaque maximale : le récepteur calcule les limites de fréquence cardiaque en fonction de la date de naissance que vous avez saisie. « Upper Limit » (Limite Supérieure) et « Lower limit » (Limite Inférieure) s'affichent temporairement.

- « OwnZone » À l'aide des boutons  / , sélectionnez l'option OwnZone Weight (Poids) ou OwnZone Basic (Basique). Appuyez sur OK.
Deux options sont proposées pour le calcul automatique de la zone de fréquence cardiaque : OwnZone Weight (Poids) et OwnZone Basic (Basique). Pour la majorité des adultes, l'option OwnZone Weight correspond à 60–75% de leur fréquence cardiaque maximale et OwnZone Basic correspond à 65–85% de leur fréquence cardiaque maximale. L'option OwnZone Weight est particulièrement adaptée à la perte de poids, notamment chez les personnes en surpoids ou ayant une activité physique très faible, ou au début du Programme de Perte de Poids. L'option OwnZone Basic permet d'améliorer votre condition physique et convient aux personnes pratiquant une activité physique depuis un certain temps ou qui sont en phase de stabilisation de leur poids. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *OwnZone* », page 35-37.
- « Off » (Désactivé) La fonction est désactivée.
- « Manual » (Manuel) À l'aide des boutons  / , réglez votre limite supérieure (« Upper Limit ») de fréquence cardiaque. Appuyez sur OK.
À l'aide des boutons  / , réglez votre limite inférieure (« Lower Limit ») de fréquence cardiaque. Appuyez sur OK.

Appuyez sur  pour passer à l'écran suivant.

2. « Sounds » : Régler le volume des signaux sonores

À l'aide des boutons  / , sélectionnez l'option « Vol 1 » (faible), « Vol 2 » (fort) ou « Off » (désactivé). Appuyez sur OK.

Les options « Vol 1 » et « Vol 2 » affectent tous les signaux sonores du récepteur. Si vous choisissez l'option « Off », vous désactivez les signaux sonores et ne les entendrez plus en appuyant sur les boutons ou lors de certaines fonctions (démarrage, arrêt d'exercice...). Pour activer ou désactiver l'alarme de montre, allez dans le menu « Watch Settings » (Réglages Montre). Vous pouvez activer ou désactiver les alarmes de zone cible de fréquence cardiaque pendant votre séance d'exercice. Pour toute information complémentaire, reportez-vous aux pages 34 et 51.

Appuyez sur  pour passer à l'écran suivant.

3. « Keylock » : Verrouiller les boutons

À l'aide des boutons  / , sélectionnez l'option « Auto » ou « Manual ». Appuyez sur OK.

« Auto » (Automatique) Le récepteur verrouille automatiquement tous les boutons (à l'exception du bouton Lumière) si vous n'appuyez pas sur un bouton dans la minute qui suit. Pour désactiver le verrouillage : depuis l'écran de l'heure, appuyez longuement sur le bouton Retour, jusqu'à ce que la mention « Buttons unlocked » (Boutons déverrouillés) s'affiche.

« Manual » (Manuel) Vous pouvez activer ou désactiver le verrouillage des boutons depuis l'écran de l'heure en appuyant longuement sur le bouton Retour jusqu'à ce que le symbole  apparaisse ou disparaisse.

Appuyez sur  pour passer à l'écran suivant.

4. « Units » : Modifier les unités de poids, de taille et de dépense énergétique

À l'aide des boutons  / , sélectionnez kg/cm/kcal ou lb/ft/cal. Appuyez sur OK.

Appuyez longuement sur le bouton Retour pour revenir à l'écran de l'heure.

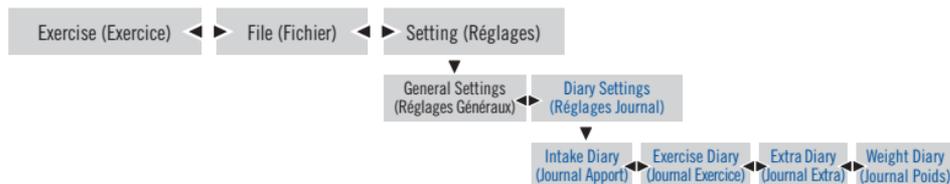
	lb/ft	kg/cm
Poids	Livres	Kilogrammes
Taille	Pieds/pouces	Centimètres
Calories	Cal	KCal

5.2 « DIARY SETTINGS » : RÉGLAGES JOURNAL AVEC LE KIT WM42/WM41

Dans le menu « Diary Settings » (Réglages Journal) vous pouvez choisir d'utiliser vos journaux. Pour consulter les informations des journaux, consultez le chapitre « *Suivi et Mise à jour de vos progrès avec le Kit WM42/WM41* », page 22.



1. Depuis l'écran de l'heure, Appuyez sur OK. Le menu « Exercice » (Exercice) s'affiche.
2. À l'aide des boutons ◀ ou ▶ affichez le menu « Setting » (Réglages). Appuyez sur OK. Le menu « General Settings » (Réglages Généraux) s'affiche.
3. À l'aide des boutons ◀ ou ▶ affichez le menu « Diary Settings » (Réglages Journal). Appuyez sur OK. Le menu « Intake Diary » (Journal Apports) s'affiche.
4. À l'aide des boutons ◀ ou ▶ sélectionnez les écrans suivants : « Intake Diary » (Journal Apports), « Exercise Diary » (Journal Exercice), « Extra Diary » (Journal Extra) ou « Weight Diary » (Journal Poids). Appuyez sur OK pour entrer dans l'écran sélectionné.



« Intake Diary » : Réglages Journal Apports

Depuis l'écran de l'heure, suivez les étapes 1 à 4.

5. « Diary view On » (Affichage Journal Activé) : permet de consulter l'apport calorique dans l'écran « Intake Diary » (Journal Apports).
« Diary view Off » (Affichage Journal Désactivé) : l'écran « Intake Diary » n'est pas accessible.
À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, activez ou désactivez cette option. Appuyez sur OK.
Si vous choisissez l'option Off, ne tenez pas compte de l'étape 6.
6. « Increase Rate » (Niveau incrément) : À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, réglez la précision des apports caloriques (1, 10, 50 ou 100 kcal). Cette précision s'applique lorsque vous mettez à jour l'écran « Intake Diary » (Journal Apports). Appuyez sur OK.
7. Appuyez sur ▶ pour passer à l'écran suivant.

« Exercise Diary » : Réglages Journal Exercice

Depuis l'écran de l'heure, suivez les étapes 1 à 4.

- « Diary view On » (Affichage Journal Activé) : permet de consulter les calories que vous dépensez chaque semaine au cours de vos séances d'exercice dans l'écran « Exercise Diary » (Journal Exercice).
« Diary view Off » (Affichage Journal Désactivé) : l'écran « Exercise Diary » n'est pas accessible.
À l'aide des boutons \ominus / \oplus , activez ou désactivez cette option Appuyez sur OK.
- Appuyez sur \blacktriangleright pour passer à l'écran suivant.

« Extra Diary » : Réglages Journal Extra

Le menu « Extra Diary » (Journal Extra) permet de consulter l'évolution d'une valeur personnelle (votre tour de taille par exemple).
Depuis l'écran de l'heure, suivez les étapes 1 à 4.

- « Diary view On » (Affichage Journal Activé) : permet de consulter l'évolution de votre valeur personnelle (votre tour de taille par exemple) dans l'écran « Extra Diary » (Journal Extra).
« Diary view Off » (Affichage Journal Désactivé) : l'écran « Extra Diary » (Journal Extra) n'est pas accessible.
À l'aide des boutons \ominus / \oplus , activez ou désactivez cette option. Appuyez sur OK.
Si vous choisissez l'option Off, ne tenez pas compte des étapes 6-8.
- « Increase Rate » (Niveau incrément) : À l'aide des boutons \ominus / \oplus , réglez la précision de la mesure de votre valeur personnelle (0,5 ou 1). Cette précision s'applique lorsque vous mettez à jour l'écran « Extra Diary » (Journal Extra). Appuyez sur OK.
- « Target Value » (Valeur Objectif) : À l'aide des boutons \ominus / \oplus , réglez l'objectif de votre valeur personnelle. Si votre objectif est égal à 0, le menu « Extra Diary » (Journal Extra) n'utilisera pas de barres graphiques pour illustrer l'évolution des tendances. Appuyez sur OK.
- « Reset » (Remise à zéro) : À l'aide des boutons \ominus / \oplus , indiquez la fréquence à laquelle le récepteur doit remettre à zéro votre valeur personnelle (remise à zéro quotidienne « Reset Daily » ou hebdomadaire « Reset Weekly ») ou sélectionnez l'option « Reset Manual » (remise à zéro manuelle) si vous préférez faire vous-même la remise à zéro. Si vous optez pour la remise à zéro manuelle, le menu « Extra Diary » (Journal Extra) n'utilisera pas de barres graphiques pour illustrer l'évolution des tendances et le menu « Extra Diary File » (Fichier Journal Extra) ne sera pas accessible. Appuyez sur OK.

Remarque : si vous utilisez le menu « Extra Diary » (Journal Extra) pour contrôler votre tour de taille, sélectionnez la remise à zéro manuelle.

- Appuyez sur \blacktriangleright pour passer à l'écran suivant.

« Weight Diary » : Réglages Journal Poids

Depuis l'écran de l'heure, suivez les étapes 1 à 4.

5. « Diary view On » (Affichage Journal Activé) : permet de consulter l'évolution de votre poids dans l'écran « Weight Diary » (Journal Poids).
« Diary view Off » (Affichage Journal Désactivé) : l'écran « Weight Diary » (Journal Poids) n'est pas accessible.
À l'aide des boutons  / , activez ou désactivez cette option. Appuyez sur OK.
Si vous choisissez l'option Off, ne tenez pas compte de l'étape 6.
6. À l'aide des boutons  / , indiquez la fréquence à laquelle le récepteur doit vous rappeler de mettre à jour votre poids (« daily » : chaque jour, « weekly » : chaque semaine, ou « never » : jamais). Appuyez sur OK.
7. Appuyez longuement sur le bouton Retour pour revenir à l'écran de l'heure.

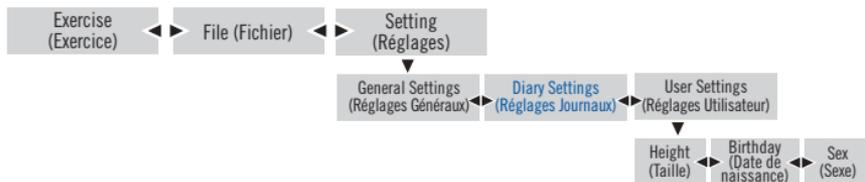
En contrôlant chaque jour votre poids et vos apports caloriques, vous saurez instantanément si vous avez progressé. Pesez-vous au moins une fois par semaine, vous saurez ainsi si vous êtes sur la bonne voie. Le principal est de suivre votre Programme et de vous concentrer sur l'objectif global de perte de poids en faisant les ajustements nécessaires en cours de route. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Suivi et mise à jour de vos progrès avec le Kit WM42/WM41* », page 22.

5.3 « USER SETTINGS » : MODIFIER LES RÉGLAGES UTILISATEUR



1. Depuis l'écran de l'heure, Appuyez sur OK. Le menu « Exercice » (Exercice) s'affiche.
2. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, affichez le menu « Setting » (Réglages). Appuyez sur OK. Le menu « General Settings » (Réglages Généraux) s'affiche.
3. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, affichez le menu « User Settings » (Réglages Utilisateur). Appuyez sur OK pour entrer dans l'écran sélectionné.
4. « Height » (Taille) : À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez votre taille. Appuyez sur OK.

Remarque : Si vous avez sélectionné les lb/ft comme unité de mesure, indiquez d'abord les pieds (étape 4) puis les pouces (étape 4 de nouveau). Pour modifier les unités, appuyez longuement sur le bouton Lumière.



5. « Birthday » (Date de naissance) : À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez le jour (dd) ou le mois (mm). Appuyez sur OK.
6. À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez ensuite le mois (mm) ou le jour (dd). Appuyez sur OK.
7. À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, indiquez l'année (yy). Appuyez sur OK.
8. « Sex » (Sexe) : À l'aide des boutons ⊖ / ⊕, sélectionnez « female » (femme) ou « male » (homme). Appuyez sur OK.

Remarque : le récepteur vérifie que vous souhaitez réellement modifier la personne en affichant la mention « User changed? » (Nouvelle personne ?). Si vous ne souhaitez pas modifier l'utilisateur, appuyez sur le bouton Retour. Le récepteur utilisera les données relatives à l'utilisateur habituel.

Si vous souhaitez changer de personne, le récepteur affiche : « Create New Program? » (Créer un nouveau Programme ?)

Si c'est le cas, appuyez sur OK. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « Créez votre Programme de Perte de Poids », page 16, étape 5.

Dans le cas contraire, appuyez sur le bouton Retour. Le récepteur vous crée automatiquement un Programme de Maintien du Poids. Pour toute information complémentaire, consultez le chapitre « Créez votre Programme de Perte de Poids / Votre Programme personnalisé », page 19.

9. Appuyez sur ► pour passer à l'écran suivant.

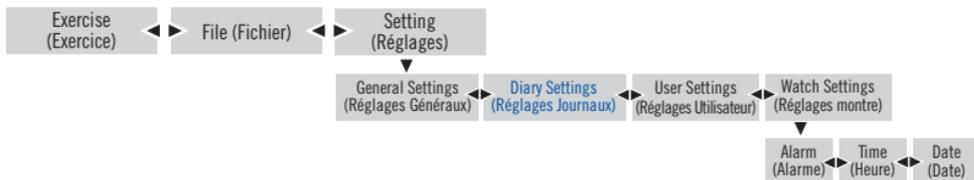
Pour le réglage de votre date de naissance, l'ordre de saisie jour / mois varie si vous avez choisi le mode horloge 24h ou 12h dans le menu « Basic Settings » (Réglages de base du récepteur). Pour modifier l'ordre, allez au chapitre « *Réglage de l'heure* », page 51.

5.4 « WATCH SETTINGS » : RÉGLAGES MONTRE

Notez que la date et l'heure peuvent s'afficher de deux façons différentes. Choisissez un mode de présentation en optant pour l'horloge 12 h (date : mm.dd.yy = mm.jj.aa) ou l'horloge 24 h (date : dd.mm.yy = jj.mm.aa).



1. Depuis l'écran de l'heure, Appuyez sur OK. Le menu « Exercice » (Exercice) s'affiche.
2. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, affichez le menu « Setting » (Réglages). Appuyez sur OK. Le menu « General Settings » (Réglages Généraux) s'affiche.
3. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, affichez le menu « Watch Settings » (Réglages Montre). Appuyez sur OK.
4. À l'aide des boutons ◀ ou ▶, sélectionnez « Alarm » (Réveil), « Time » (Heure) ou « Date » (Date). Appuyez sur OK pour entrer dans l'écran sélectionné.



« Alarm » : Réglage de l'alarme

Depuis l'écran de l'heure, suivez les étapes 1 à 4.

5. À l'aide des boutons  / , sélectionnez l'option « Off », « Daily » (quotidienne), ou « Mon-Fri » (Lun-Ven). Appuyez sur OK.
Si vous choisissez l'option « Off » : passez directement à l'étape 8.
Si vous choisissez le mode 24 h : passez directement à l'étape 6.
Si vous choisissez le mode 12 h : à l'aide des boutons  / , sélectionnez l'option AM ou PM. Appuyez sur OK.
6. À l'aide des boutons  / , réglez l'heure de déclenchement de l'alarme. Appuyez sur OK.
7. À l'aide des boutons  / , réglez les minutes. Appuyez sur OK.
8. Appuyez sur  pour passer à l'écran suivant.

Désactivation de l'alarme (« Snooze ») :

Appuyez sur le bouton Retour pour arrêter l'alarme. Une fois l'alarme arrêtée, l'écran s'allume automatiquement. Appuyez sur un des autres bouton pour enclencher la fonction « Snooze » le rappel d'alarme (dix minutes plus tard). Si vous n'arrêtez pas l'alarme, elle retentira pendant une minute puis le récepteur reviendra à l'écran de l'heure.

« Time » : Réglage de l'heure

Depuis l'écran de l'heure, suivez les étapes 1 à 4.

5. À l'aide des boutons  / , sélectionnez l'horloge 24 h ou 12 h. Appuyez sur OK.
6. Si vous sélectionnez l'horloge 12 h, à l'aide des boutons  /  choisissez AM ou PM. Appuyez sur OK.
7. À l'aide des boutons  / , réglez les heures. Appuyez sur OK.
8. À l'aide des boutons  / , réglez le minutes. Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur  pour passer à l'écran suivant.

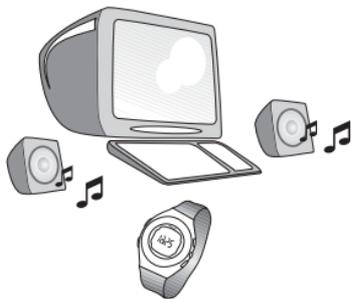
« Date » : Réglage de la date

Depuis l'écran de l'heure, suivez les étapes 1 à 4.

5. À l'aide des boutons  / , réglez le jour (dd) ou le mois (mm). Appuyez sur OK.
6. À l'aide des boutons  / , réglez le mois (mm) ou le jour (dd). Appuyez sur OK.
7. À l'aide des boutons  / , réglez l'année (yy). Appuyez sur OK.

Appuyez longuement sur le bouton Retour pour revenir à l'écran de l'heure.

5.5 TÉLÉCHARGER DES DONNÉES À PARTIR D'UN ORDINATEUR AVEC UPLINK VERS LE KIT WM42/WM41



Votre Kit de Perte de Poids Polar permet de transférer certaines données depuis le site www.polarpersonaltrainer.com/wm vers votre récepteur avec la fonction Polar UpLink. Pour accéder au site et enregistrer votre appareil, indiquez le numéro de série (13 chiffres) figurant sur le capot arrière du récepteur.

Pour pouvoir utiliser la fonction UpLink, votre ordinateur doit être équipé d'une carte son et de haut-parleurs ou d'un casque dynamiques.

Consultez le site www.polarpersonaltrainer.com/wm pour plus d'informations à ce sujet.

6. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre Kit de Perte de Poids Polar est un appareil de haute technologie. Il doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie.

Entretien de votre Kit de Perte de Poids Polar

- Nettoyez régulièrement l'émetteur après usage à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. Le récepteur doit rester propre et sec.
- Ne rangez jamais l'émetteur Polar s'il est encore humide. Attention à la transpiration et à l'humidité : si les électrodes restent humides, votre émetteur risque de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui réduit la durée de vie de la pile.
- Rangez votre Kit de Perte de Poids au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac en plastique ou un sac de sport s'il est encore humide.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur l'émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur **UNIQUEMENT** avec un linge. Tout autre méthode pourrait endommager les électrodes.
- Évitez les températures extrêmes (en dessous de -10° et au-dessus de $+50^{\circ}$ C).
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple sur la plage arrière d'une voiture).

Piles de l'émetteur

La durée de vie moyenne de la pile de l'émetteur est estimée à 2500 heures d'utilisation. Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre émetteur. Polar recycle les émetteurs usagés. Consultez le Formulaire d'Entretien et de Retour pour plus de détails à ce sujet.

Piles du récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur est estimée à deux ans en utilisation normale. L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. Le symbole  indique que la pile est faible et qu'il faut la remplacer. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un Service Après-Vente agréé Polar. Lors du remplacement de la pile du récepteur, votre Kit de Perte de Poids Polar subira également un contrôle complet.

Remarque: L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non agréé.

Service Après-Vente agréé Polar

Si vous devez faire réparer votre Kit de Perte de Poids, consultez le Formulaire d'Entretien et de Retour et contactez un Service Après-Vente agréé Polar.

7. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

7.1 INTERFÉRENCES PENDANT L'EXERCICE

Interférences Électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire à proximité des lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

Appareils de cardio-training

Certains composants électriques ou électroniques des appareils de cardio-training comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Enlevez l'émetteur et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la fréquence cardiaque disparaisse de l'écran ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
4. Si le Kit de Perte de Poids ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de fréquence cardiaque avec un appareil sans fil.

Interférences entre utilisateurs

Si le récepteur est en mode non-codé , il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre de distance. Des signaux non codés émis simultanément par plusieurs émetteurs peuvent fausser les mesures.

Utilisation du Kit de Perte de Poids Polar en milieu aquatique

Votre Kit de Perte de Poids est étanche jusqu'à 50 mètres.

Les utilisateurs souhaitant mesurer leur fréquence cardiaque dans l'eau peuvent subir des interférences pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer, sont très conductrices. Ceci peut provoquer un court-circuit au niveau des électrodes de l'émetteur, ce qui empêchera la détection du signal électrique du cœur par l'émetteur.
- Les plongeurs ou des mouvements énergiques de natation de compétition peuvent occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et de la composition des tissus corporels. La proportion de personnes ayant des problèmes de mesure de la fréquence cardiaque est considérablement plus élevée en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.
- N'appuyez pas sur les boutons du récepteur sous l'eau.

7.2 RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À L'UTILISATION DU KIT DE PERTE DE POIDS

Le Kit de Perte de Poids ne doit pas être utilisé par des personnes ayant un poids insuffisant (BMI inférieur à 18,5) ou atteint d'obésité grave (BMI supérieur à 35). Si vous souffrez de troubles liés à l'obésité ou d'autres maladies, vous devez préalablement consulter un médecin, avant toute activité physique. Une perte de poids trop rapide (plus de 2 kg par semaine) est déconseillée. Une perte de poids graduelle, accompagnée de quelques modifications des habitudes alimentaires et de la pratique d'une activité physique garantissent les meilleurs résultats à long terme.

Si vous présentez des symptômes atypiques liés à la digestion ou à l'équilibre corporel, des symptômes cardiaques ou des douleurs dans les articulations ou les ligaments pendant le Programme, vous devez consulter un médecin. L'utilisation de ce Programme pendant la grossesse est déconseillée.

L'activité physique peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires. Avant de commencer une activité physique régulière, prenez le temps de répondre aux 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 une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?

- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine (en particulier dans le 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'activité physique. Si l'exercice 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 Kit de Perte de Poids 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 Kit de Perte de Poids.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication dans le chapitre « *Caractéristiques techniques* », page 63. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau. Mais humidifiez bien le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

8. QUESTIONS FRÉQUENTES

Pourquoi dois-je mettre à jour mon poids tous les jours ?

Si vous saisissez tous les jours votre poids dans le récepteur, le Programme sera plus précis et vous obtiendrez de meilleurs résultats.

Quelle est l'augmentation de poids tolérée avant que la flèche du Journal Poids (« Weight Diary ») ne pointe vers la gauche ?

Dans un Programme de Perte de Poids, la flèche indique le poids actuel comparé à celui de la veille (ou celui de la dernière mise à jour, si vous ne saisissez pas votre poids tous les jours). Dans un Programme de Maintien du Poids, le récepteur compare votre poids à votre objectif de poids. Votre poids peut augmenter de 1,5 kg / 3.3 lbs ensuite, la flèche pointe vers la gauche pour vous inciter à surveiller votre poids.

Que faire si...

...Je dépense plus de calories que le nombre conseillé par le Programme de Perte de Poids ?

Dépenser légèrement le nombre de calories à dépenser est sans danger, c'est plutôt souhaitable ! En revanche, si vous dépassez continuellement et dans une large mesure l'objectif de dépense calorique, il est préférable de créer un nouveau Programme et de choisir un niveau d'exercice plus élevé. Les apports caloriques seront ainsi mieux proportionnés à vos dépenses.

...J'absorbe plus de calories que le nombre conseillé par le Programme de Perte de Poids ?

Si vous voulez atteindre vos objectifs, l'idéal est de respecter votre Programme. Dépasser une fois la valeur conseillée est sans conséquence, mais pensez à mettre à jour le nombre de calories absorbées sur le récepteur. Le Programme s'adaptera ainsi à la réalité.

...Je dépense moins de calories par semaine que le nombre conseillé ?

Si vous voulez atteindre vos objectifs, l'idéal est de respecter votre Programme. Avec le Kit WM22/WM21, la surveillance du Programme de Perte de Poids doit être effectuée manuellement, à l'aide du mini-guide «Programme de Perte de Poids Polar». Si vous constatez que vous êtes très loin de vos objectifs, il est préférable de créer un nouveau Programme et de réajuster les valeurs nécessaires.

Avec le Kit WM42/41, la mise à jour hebdomadaire permet de vérifier vos progrès et de nouveaux objectifs peuvent ainsi être établis pour la semaine suivante. Si vous êtes très loin de ces objectifs, votre Programme sera automatiquement plus strict, de manière à ce que vous puissiez atteindre votre objectif de poids initial dans la durée souhaitée.

...Une autre personne se sert de mon récepteur ?

À chaque changement de personne, le nouvel utilisateur doit d'abord saisir les réglages qui le concernent puis créer un nouveau Programme de Perte de Poids. Une fois les Réglages Utilisateur modifiés, l'ancien Programme n'est plus valable et les journaux électroniques sont effacés.

La modification des Réglages Utilisateur ou la création d'un nouveau Programme de Perte de Poids n'efface pas les données enregistrées dans le Fichier Exercice (Exercise File) et le Fichier Journal (Diary File). Les données du nouveau Programme sont automatiquement ajoutées à celles de l'ancien Programme dans le Fichier Journal (Diary File). Les anciennes données n'affectent pas le nouveau Programme.

...J'oublie de faire la dernière mise à jour hebdomadaire de mon Programme de Perte de Poids ?

Le Programme passe automatiquement en Programme de Maintien du Poids. Pour consulter les objectifs du nouveau Programme, consultez le chapitre « Évaluez vos progrès avec le Kit WM42/WM41 », page 22.

...Je ne sais plus si je me trouve dans le menu « Setting » ou « File » ?

Appuyez longuement sur le bouton Retour jusqu'à l'écran de l'heure.

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

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que l'appareil est bien positionné.
2. Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
3. Vérifiez qu'aucune source d'interférences électromagnétiques ne se trouve à proximité du récepteur, notamment des postes TV, des téléphones portables, des écrans, etc.
4. Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...le symbole du cœur clignote irrégulièrement ?

1. Vérifiez que votre récepteur se trouve dans le champ d'émission, à moins d'un mètre de distance de votre émetteur Polar.
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas desserrée pendant la séance.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et bien en contact avec la peau.
4. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de fréquence cardiaque dans le rayon de réception (1 mètre).
5. Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

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

Vous vous entraînez peut-être dans un endroit soumis à des signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la fréquence cardiaque affichée sur le récepteur.

Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

...l'écran d'affichage est vide ?

Le Kit de Perte de Poids est en mode économie d'énergie au départ usine. Pour activer l'appareil, appuyez sur l'un des 4 boutons. Le menu « Basic Settings » (Réglages de base) s'affiche. Consultez le chapitre « *Réglages de base du récepteur* », page 13.

...l'icône  s'affiche ?

Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran . Faites vérifier les piles.

...les boutons ne répondent pas ?

Remettez à zéro le récepteur. Une remise à zéro efface la date et l'heure. Les Réglages Utilisateur, les données du Fichier et des Journaux sont conservés.



Appuyez simultanément sur tous les boutons à l'exception du bouton Lumière jusqu'à ce que l'écran soit rempli de chiffres. Appuyez sur OK. Pour plus d'informations, consultez le chapitre « *Réglages de base du récepteur* », page 13, étape 2.

Si vous n'appuyez sur aucun bouton après la remise à zéro de votre récepteur, celui-ci revient à l'affichage de l'heure dans la minute qui suit.

Si cela ne résout pas le problème, faites vérifier les piles.

...il faut changer la pile du récepteur ?

Il est conseillé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé par Polar. La garantie ne couvre pas les dommages ou les conséquences des dommages causés par un service non agréé par Polar Electro. Le service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et procédera à une vérification complète du Kit de Perte de Poids Polar.

...le Kit de Perte de Poids ou le cardiofréquencemètre d'une autre personne crée des interférences ?

Votre partenaire d'entraînement dispose peut-être fortuitement du même code que vous. Éloignez-vous de votre partenaire ou procédez de la manière suivante :

1. Arrêtez le chronomètre et la mesure de la fréquence cardiaque.
2. Retirez l'émetteur pendant 10 secondes.
3. Remettez l'émetteur et relancez la mesure de la fréquence cardiaque.

...les limites OwnZone calculées d'après la variabilité de la fréquence cardiaque (OZV) varient beaucoup ?

La variabilité de la fréquence cardiaque est sensible à toutes les modifications de votre corps et de l'environnement. Les limites de fréquence cardiaque OZV sont affectées par votre état de fatigue, l'heure du calcul de la OwnZone, le type d'exercice et votre état d'esprit, entre autres. La limite inférieure de la OZV peut varier pour une même personne de 30 battements. Il est cependant important que l'exercice effectué en zone OwnZone soit léger ou modéré. Par exemple, si votre fréquence cardiaque augmente trop rapidement après la première étape, les limites de fréquence cardiaque OwnZone risquent d'être trop élevées. Si les limites OwnZone vous semblent trop élevées, nous vous conseillons de recommencer le calcul de la OwnZone.

...je ne parviens pas à calculer une OwnZone qui définit des limites de fréquence cardiaque utilisant la variabilité de la fréquence cardiaque (OZV).

1. Vérifiez que la ceinture élastique est bien ajustée.
2. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et bien en contact avec la peau.
3. Mettez l'émetteur 15 à 20 minutes avant de commencer votre séance pour que les électrodes s'adaptent à votre peau.
4. Si vous obtenez les limites OwnZone en fonction de l'âge (OZA) ou les limites OwnZone définies précédemment en fonction de la variabilité de votre fréquence cardiaque (OZL) en moins d'une minute, votre fréquence cardiaque est montée trop vite. La fréquence cardiaque doit augmenter lentement pendant le calcul de la OwnZone. La mesure de la fréquence cardiaque ne doit pas dépasser 20 battements / minute au départ. Pendant la première étape, vous pouvez enfiler votre tenue de sport.
5. Si vous obtenez les limites OwnZone en fonction de l'âge (OZA) ou les limites OwnZone définies précédemment en fonction de la variabilité de votre FC (OZL) au bout de cinq minutes, votre fréquence cardiaque est montée trop lentement. La fréquence cardiaque doit augmenter plus vite pendant le calcul de la OwnZone.
6. Si vous avez déjà marché ou couru pour calculer votre OwnZone, une marche en côte ou une séance de vélo sera peut-être plus appropriée.
7. Le stress ou l'anxiété peuvent faire diminuer la variabilité de votre fréquence cardiaque à tel point que le stade auquel la variabilité de la fréquence cardiaque disparaît ne peut plus être mesuré. Détendez-vous pendant 5 à 10 minutes avant de vous entraîner ; asseyez-vous et faites descendre votre fréquence cardiaque.
8. Chez un petit nombre d'individus, la variabilité de la fréquence cardiaque ne disparaît pas totalement avec l'augmentation de l'intensité de l'effort. Dans ce cas, les limites définies en fonction de l'âge sont mieux appropriées à la zone d'exercice.

9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Objectif du produit :

- Aider l'utilisateur du Kit à atteindre son objectif de perte de poids.
- Indiquer le degré d'intensité et d'effort physiologique dans la pratique d'exercices physiques.

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

Récepteur

Type de piles : CR 2032

Autonomie des piles : 2 ans en moyenne en utilisation normale

Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C

Étanchéité: Jusqu'à 50 mètres

Matériau du bracelet montre : Polyuréthane

Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet : Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel.

La fréquence cardiaque est exprimée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

Précision de la montre \pm 0,5 secondes/jour à une température de 25 °C.

Précision de la mesure de la fréquence cardiaque: + ou - 1 % ou + ou - 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Valeurs Limites

Chronomètre 23 h 59 min 59 s

Limites de la

fréquence cardiaque 30–199 bpm

Temps total

d'entraînement 0–9999 h

Nombre total de calories 0–999999 kcal

Date de naissance 1921–2020

Durée maximale Programme de

Perte de Poids 26 semaines

Émetteur

Type de piles : Pile au lithium intégrée

Autonomie des piles : En moyenne 2500 heures
d'utilisation

Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C

Matériau : Polyuréthane

Étanche

Ceinture élastique

Matériau de la sangle : Polyuréthane

Matériau du tissu : Nylon, polyester et
caoutchouc naturel,
faible quantité de latex

10. GARANTIE INTERNATIONALE LIMITÉE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tout 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 Inc. / Polar Electro Oy garantissent à l'acheteur initial de ce produit que l'appareil est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication et ce, pendant un délai de deux ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés. 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 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 les législations nationales, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges dans les contrats d'achat et de vente.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de 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.



L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.
Copyright © 2003 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

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

11. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ POLAR

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

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

US 5491474, US 5486818, US 4625733, US 6272365, US 6477397, US 4625733, US 5491474, US 5486818, US 5611346, US 6477397, US 6272365, US 6418394, US 6361502, US 6277080, US 6104947. Autres modèles déposés.

NOTES