

POLAR®

Running
SPORTS

Mmanuel d'Utilisation
Polar RS200™
Polar RS200sd™

FRA

17928534,00 ENG/FRA A

17928534,00 ENG/FRA A

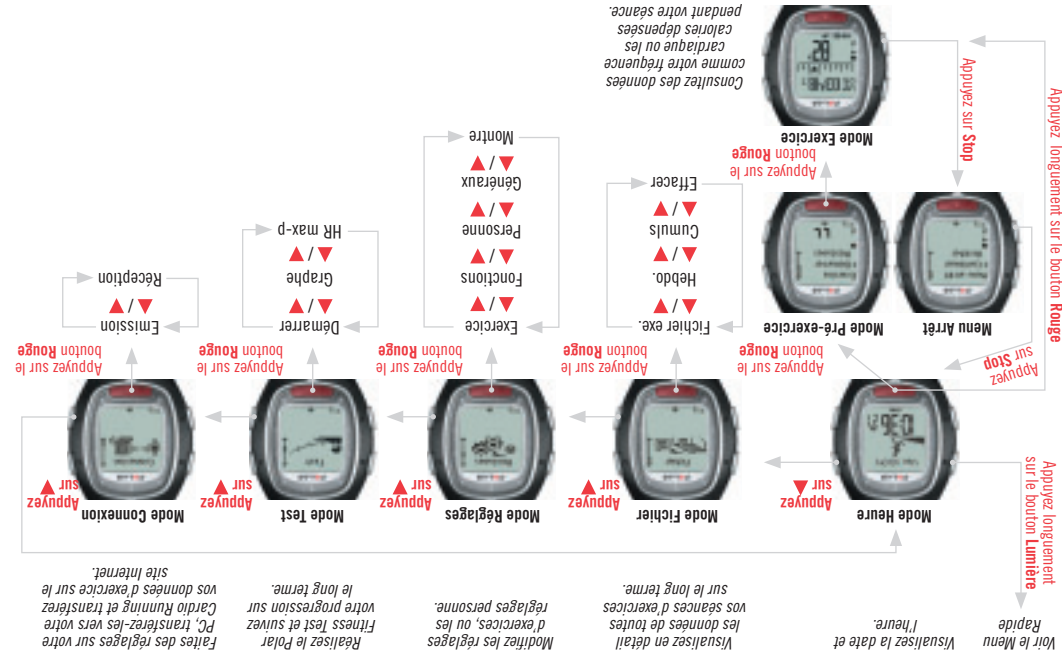
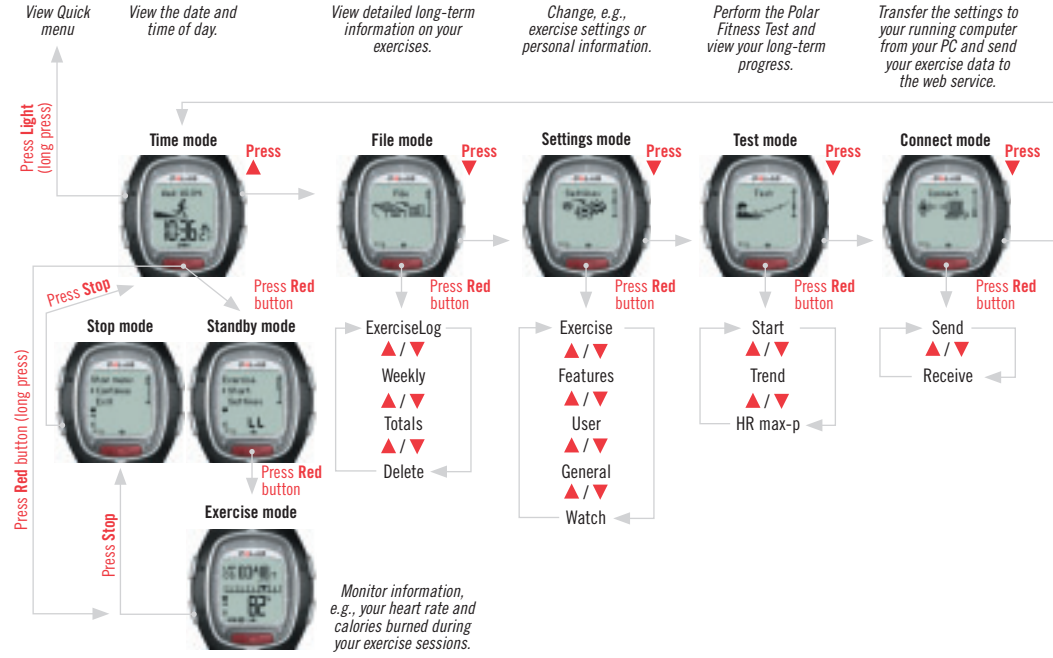
ENG

Running
SPORTS

User Manual
Polar RS200™
Polar RS200sd™

POLAR®

RS200 / RS200sd QUICK GUIDE



WRIST UNIT BUTTONS

Note: Pressing a button briefly has a different effect than pressing and holding the button for a longer period of time:

- **Normal press:** press and release the button.
- **Long press:** press and hold the button (for at least one second).

Light

- Turn the backlight on.
- View Quick menu (long press).
- Unlock the buttons (long press).

Stop

- Stop, pause or cancel the function.
- Exit the menu and return to the previous level of the menu.
- Return to the Time mode (long press) in all modes except in the Exercise mode.



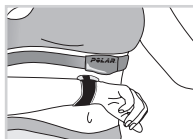
- Move to the previous mode or menu level.
- Increase the selected value.



- Move to the next mode or menu level.
- Decrease the selected value.

Red button

- Start, enter or accept the function.
- Enter the displayed mode or menu and move to a lower menu level.
- Enter the Standby mode.
- Enter the Exercise mode (long press).
- Record lap times in Exercise mode.



♥ -Touch (hands free button)

To view information during exercise without pressing buttons, bring the wrist unit near the Polar logo on the transmitter.

CONTENTS

For RS200sd users: The information relevant to using the product with Polar S1™ Foot Pod is in blue text.

1. INTRODUCTION TO THE POLAR RS200 / RS200sd RUNNING COMPUTER	6
1.1 PRODUCT ELEMENTS	6
1.2 USING YOUR RUNNING COMPUTER FOR THE FIRST TIME	7
2. EXERCISING	9
2.1 MEASURING YOUR HEART RATE	9
2.2 POSITIONING THE POLAR S1 FOOT POD	11
2.3 EXERCISE RECORDING	13
2.4 FUNCTIONS DURING EXERCISE	15
2.5 STOPPING THE EXERCISE	22
3. FILE - VIEWING RECORDED INFORMATION	24
4. SETTINGS	34
4.1 EXERCISE SETTINGS	35
4.2 FEATURE SETTINGS	43
4.3 USER SETTINGS	47
4.4 GENERAL SETTINGS	51
4.5 WATCH SETTINGS	53
4.5.1 Event	53
4.5.2 Alarm	54
4.5.3 Time Zones	56
4.5.4 Date	57

5. TARGET ZONE LIMITS	58
5.1 OWNZONE LIMITS	59
5.2 POLAR SPORT ZONES	61
5.3 MANUAL LIMITS	64
6. TEST - POLAR FITNESS TEST	65
7. CONNECT - DATA COMMUNICATION	70
7.1 EDIT SETTINGS WITH A COMPUTER	70
7.2 TRANSFER YOUR TRAINING DATA TO THE TRAINING DIARY ON THE WEB	71
8. CARE AND MAINTENANCE	72
9. PRECAUTIONS	75
10. FREQUENTLY ASKED QUESTIONS	77
11. TECHNICAL SPECIFICATIONS	79
12. LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE	81
13. POLAR DISCLAIMER	82

1. INTRODUCTION TO THE POLAR RS200 / RS200sd RUNNING COMPUTER

1.1 PRODUCT ELEMENTS

The Polar RS200 Running Computer package consists of the following parts:



Wrist Unit

The wrist unit displays and records your heart rate and exercise data during exercise. Enter your personal settings into the wrist unit and analyze the exercise information after your workouts.



Polar WearLink™ Coded Transmitter

The **connector** transmits your heart rate signal to the wrist unit.
The electrode areas of the **strap** detect your heart rate.



Polar S1™ Foot Pod

The footpod transmits the running speed and distance measurements to your wrist unit.

Polar Web Services

www.PolarRunningCoach.com is a complete web service tailored to support your exercise goals. Free registration gives you access to the personalized training program, training diary, useful articles, and much more. In addition, you can get the latest product tips and support online at **www.polar.fi**.

Customer Service, Registration, and International Guarantee Information

If your running computer needs repair, send it with the Return Card for service to your Polar Service Center.

By completing the Customer Registration Card you help us ensure the quality of customer support and the development of future Polar products and services.

The Polar two-year guarantee is issued to the original customer / purchaser of the product. Keep the International Guarantee Card as your proof of purchase.

1.2 USING YOUR RUNNING COMPUTER FOR THE FIRST TIME

Enter your personal data in the **Basic Settings** mode (time, date, units, and personal settings). Entering accurate personal information ensures that you receive correct feedback based on your performance.

Activate the blank wrist unit by pressing any button.

The display fills with numbers and letters.

1. Press the **Red** button. **Welcome to Polar Running World!** is displayed.
2. Press the **Red** button and choose the language you wish to use with the ▲ / ▼ buttons (choose **English**, **Deutsch**, **Español** or **Français**).
3. Press the **Red** button. **Start with basic settings** is displayed.
4. Continue by pressing the **Red** button and follow the steps below:

***Note:** The numbers scroll faster if you press and hold the ▲ / ▼ button as you adjust the value.*

5. **Time:** Press ▲ / ▼ to set the flashing value and then the **Red** button to accept:

- 24h / 12h: select 12h or 24h format
- AM / PM (for 12h format): select AM or PM
- Hours: adjust the hours
- Minutes: adjust the minutes

Date: Press ▲ / ▼ to set the flashing value and then the **Red** button to accept:

***Note:** The date will be displayed according to the time format selected (24h: day - month - year / 12h: month - day - year).*

- Day / Month: adjust the day (in 24h format) or the month (in 12h format)
- Month / Day: adjust the month (in 24h format) or the day (in 12h format)
- Year: adjust the year

Units: Press ▲ / ▼ to set the flashing value and then the **Red** button to accept:

- kg/cm/km or lb/ft/mi: select the units

Weight: Press ▲ / ▼ to set the flashing value and then the **Red** button to accept:

- kg / lb: adjust your weight

Note: Press **Light** (long press) to change the units.

Height: Press ▲ / ▼ to set the flashing value and then the **Red** button to accept:

- cm / ft, in: adjust your height

Note: Press **Light** (long press) to change the units.

Birthday: Press ▲ / ▼ to set the flashing value and then the **Red** button to accept:

- Day / Month: adjust the day (in 24h format) or the month (in 12h format)
- Month / Day: adjust the month (in 24h format) or the day (in 12h format)
- Year: adjust the year

Sex: Press ▲ / ▼ to set the flashing value and then the **Red** button to accept:

- Male / Female: select gender

6. **Settings OK? No / Yes** is displayed. To change your settings, select **No**. Press the **Stop** button until you return to the desired setting. To accept settings, choose **Yes** with the **Red** button. The display automatically goes to the Time mode.

Quick menu:



When you press and hold the **Light** button in the Time mode, you can view the **Quick menu**. The menu includes the following functions:

⏏ **Keylock:** You can lock the buttons. Keylock prevents accidental button presses. See page 20 for more information.

🔔 **Alarm:** You can turn the alarm on or off. See Watch settings on page 53 for instructions.

Time Zone: For changing time zones, see Watch settings on page 53 for more instructions.

Sleep: For activating the sleep function, see General Settings on page 51 for instructions.

Tip: You can personalize the display of your running computer by downloading logos. For more information, see Connect - Data Communication on page 70.

2. EXERCISING

2.1 MEASURING YOUR HEART RATE

To measure your heart rate, you need to wear the transmitter.



1. Moisten the electrode areas of the strap under running water and make sure that they are well moistened.
2. Attach the connector to the strap. Position the letter **L** on the connector next to the word **LEFT** on the strap and snap the fastener. Adjust the strap length to fit snugly and comfortably. Secure the strap around your chest, just below your chest muscles, and snap the second fastener.
3. Check that the wet electrode areas are firmly against your skin and that the Polar logo of the connector is in a central, upright position.
4. Wear your running computer like you would wear a watch. In the Time mode, press the **Red** button. The running computer will automatically start searching for your heart rate. The heart rate and the framed heart symbol appear in a maximum of 15 seconds. If you have set the Help function on, the message **HeartRate signal found** is displayed. Your heart rate is measured but not recorded until you have started the exercise. To record your heart rate and other exercise data, see the chapter Exercise Recording on page 13.



Coded Heart Rate Transmission

Coded heart rate transmission reduces interference from other heart rate monitors that are close by. To make sure that the code search is successful and to ensure trouble-free heart rate monitoring, keep the wrist unit within 1 meter/3 feet of your transmitter. Check that you are not near other people with heart rate monitors or any source of electromagnetic disturbance (for further information on interference, see Precautions on page 75).

- ♥ A frame around the heart rate symbol indicates a coded heart rate transmission.
 - ♥ A heart rate symbol without a frame indicates a non-coded heart rate transmission.
- The heart rate measurement functions also in non-coded mode, especially if there aren't any sources of interference nearby.



To detach the connector from the strap, apply pressure with your thumb and forefinger and turn your hand as indicated in the picture.

Note: If the wrist unit does not display your heart rate, or it displays **Check WearLink!**, make sure that the transmitter electrodes are moist and that the strap is snug enough. Bring the wrist unit near the Polar logo on the transmitter to restart heart rate detection.

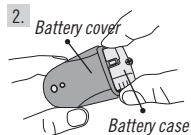
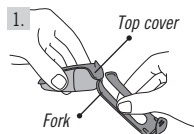
2.2 POSITIONING THE POLAR S1 FOOT POD

When using the footpod for the first time, you have to insert the battery into the footpod. The battery comes with the product set. In this case start from the chapter Assembling the S1 Foot Pod Battery on this page.

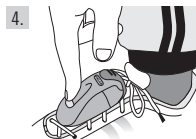
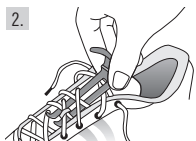
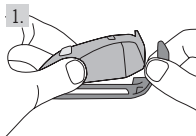
When changing the battery, check that there is sufficient power in the footpod battery. You can check this by pressing and holding the red button on the footpod. If a green light starts to flash, you can start attaching the footpod onto your shoe. If there is no light, the battery needs to be replaced.

Assembling the S1 Foot Pod Battery

The estimated average battery life span of the footpod is 20 hours of use. You can replace the battery yourself. If you do so, follow the instructions below carefully. If you prefer Polar to replace the battery, you can send or take the sensor to a Polar Service Center. There the sensor is tested after the battery is replaced.



1. Detach the footpod from the fork by unfastening the flap and lifting the foot pod from the fork.
2. Remove the black top cover from the footpod by lifting it from the battery cover. You can use the front edge of the fork to remove the cover (see picture 1).
3. Open the battery cover carefully. Pull out the battery case (see picture 2). Replace the old battery (AAA) with a new one.
4. Insert the battery case back inside the footpod. Make sure that the battery case slides into the grooves of the sensor. **Be careful not to touch the switch on the foot pod while sliding the battery case in or out.**
5. Check that the sealing ring is in the groove to secure water resistance. Close the battery cover and place the black top cover on top of the footpod. Make sure that it is secured.
6. Test the footpod by checking that the green light starts to flash after you press and hold the red button on the footpod. Press and hold the red button again to turn the footpod off.
7. Battery should be disposed of properly according to local regulations.



Attaching the S1 Foot Pod on Your Shoe

1. Detach the fork from the footpod by unfastening the flap and lifting the footpod from the fork.
2. Loosen your shoelaces and place the fork under the laces, above the tongue of the shoe. Tighten the laces.
3. Attach the footpod to the fork by fitting the front part (closer to the red button) of the footpod to the fork and pressing from the rear. Fasten the flap. Make sure that the footpod does not move and that it is aligned with your foot.
4. Turn the footpod on after your heart rate is displayed on your running computer. Press and hold the red button on the footpod until the green light starts to flash. After exercising, turn the footpod off by pressing and holding the red button until the green light fades.

Note:

- If you have turned on the Help function on your running computer, **Footpod signal found** and a symbol  are displayed when turning the footpod on.
- If the message **Check Footpod!** is displayed, the running computer cannot receive any information from the footpod. See chapter Frequently Asked Questions on page 77 for further instructions.
- When the green light on the footpod turns red, you need to replace the battery before your next run.

Tip: The more secure the footpod, the more accurate the speed and distance functions. Ensure the maximum number of laces are holding the fork in place.

Calibrating the Polar S1 Foot Pod

Calibrating the footpod improves the accuracy of speed / pace and distance measurements. It is recommended that you calibrate the footpod when you use it for the first time, if there are significant changes in your running style or if the position of the footpod on the shoe is dramatically changed (e.g., if you have changed your running shoes).

You can calibrate the S1 Foot Pod by running a preset distance at a steady pace. If you already know the calibration factor (e.g., when moving from a flat terrain to a hilly terrain), you can set the factor manually.

For more information on how to calibrate the footpod, see page 43.

2.3 EXERCISE RECORDING

By pressing Start in the Time mode, you can start your exercise.



1. Wear the transmitter as described in the chapter Measuring Your Heart Rate on page 9.
2. Start from the Time mode. Press the **Red** button.
3. The running computer is in the Standby mode. **Start** and **Settings** are displayed. The default exercise type flashes on the upper row. The wrist unit automatically starts searching for your heart rate but your exercise is **not recorded**.
4. Select **Start** with the **▲** / **▼** buttons. Confirm your selection by pressing the **Red** button. The stopwatch starts running and the exercise recording symbol **RED** is displayed. The stopwatch and calculations are activated and recording of the exercise starts.

Tip: Alternatively, you can quickstart exercise recording in Time mode by pressing and holding the **Red** button.

Note:

- Before starting the exercise recording you can change the default exercise to another in the **Settings** mode. In the **Settings** mode select **Exercise** with the **Red** button and choose the desired exercise with the ▲/▼ buttons. Confirm with the **Red** button. Choose **Select** with the **Red** button. The running computer returns automatically to the Standby mode.
- If you are starting an exercise that requires the footpod but you have not switched the footpod on, **(Exercise name) requires Footpod** is displayed when starting the exercise. Switch on the footpod and activate the footpod setting on your running computer to continue the exercise. For further information, see *Feature Settings* on page 43. If you do not change the footpod settings and press the **Red** button on your running computer again, **Exercise changed** is displayed and the exercise will be automatically changed to Free exercise, which does not require the footpod.
- If **OwnZone** is selected, the OwnZone determination procedure begins. For further information, see *Determining Your OwnZone Heart Rate Limits* on page 59.
- The **Battery Low** message appears in the exercise mode when the battery of the running computer needs to be replaced. In that case, see instructions in the chapter *Care and Maintenance* on page 72.

Tip: Use the Standby mode when you want to measure your heart rate but do not want to record it, e.g., when waiting for an event or a competition to start.

- To return to the Time mode, press the **Stop** button twice.

2.4 FUNCTIONS DURING EXERCISE

During your workout you can:



Store laps and view lap times.



View your current heart rate (in beats per minute or as a percentage of your maximum heart rate).



View the total duration of the exercise so far.



View how many calories you have burned during the exercise.



Check your speed / pace.



Check the distance you have run so far.



View the time of day.



Check with the timer or the distance alarm how much time is left of a particular phase before the phase ends, and change to another phase.



Check your target heart rate zone and check whether you are within your target limits.



View your speed / pace limits.



View your heart rate intensity and lock the heart rate to a specific sport zone with ZoneLock. For more information on Polar sport zones, see page 61.

Note:

- Your exercise information is saved only if the stopwatch has been on for more than one minute or if at least one lap has been stored.
- What you can view on the display during your workout depends on the display settings. See the next page for more information.

Default views on the display:

Your running computer offers you a simultaneous view of three different lines of run information. During your exercise you can view the following 5 default views of the display when using the footpod (only 3 display views when you do not use the footpod). You can easily switch the display with the ▲ / ▼ buttons during your workout. The chance to view different displays will help you view the desired information during your training.

	Heart Rate view • Speed / Pace / Lap time (if footpod is off, lap time will be displayed) • Stopwatch • Heart rate		Speed / pace view (will not be displayed, if footpod is off) • Stopwatch • Distance • Speed / pace (depending on the selected speed view)
	Stopwatch view • Heart rate • Lap number and time • Stopwatch		Distance view (will not be displayed, if footpod is off) • Zone number and countdown timer or distance / Lap time (Lap time will be displayed if you have not set any timers or distances to guide you to change the zone)
	Lap time view • Sport zones / Target heart rate zone / Target speed / pace zone • Heart rate • Lap time		• Sport zones / Target heart rate zone / Target speed or pace zone • Distance

Note: The display variations depend on your settings. See next page for instructions on how to change the displays.

Changing the information shown on the display during your exercise:

You can personalize the displays with the display settings. It is up to you to decide which display combination you want to view.

1. Press **Stop** to go to the **Stop menu**. During the time you adjust the display, your exercise recording is paused.
2. Choose **Settings** with the **▲ / ▼** buttons. Confirm with the **Red** button.
3. From the Settings menu select **Display**. You can always change the displays **Heart Rate**, **Stopwatch** and **Lap time**.
When the footpod setting is on you can also change the **Speed / Pace** and **Distance** views. Select the view to be altered with the **▲ / ▼** buttons.
4. When the **Red** button is pressed, the top row starts blinking. Browse the display information options with the **▲ / ▼** buttons and confirm your selection with the **Red** button:

 Stopwatch	 Calories	 Speed / Pace
 Lap time	 Heart rate	 Distance
 Time of day	 Countdown timer / distance	 93 112 Target zone limits

5. Secondly the middle row starts blinking. Repeat the same procedure as above.
6. Press **Stop** twice to return to the **Stop menu** and continue your workout by selecting **Continue**.

Note:

- To return the default display view, press and hold the **Light** button when the upper or middle row is blinking. **Return Defaults? No / Yes** is displayed. Select **Yes** with the **▲ / ▼** buttons and confirm with the **Red** button.
- In the Exercise mode you can select the display that you have most recently changed by pressing and holding the **▲** button.
- Displays can be changed also before the exercise in **Standby** mode. Select **Settings** in **Standby** mode and choose **Display** from the menu. Proceed as specified above.

Tip:

- Choose a display which corresponds to the feedback you require. For example, when training requires a set pace use a display with speed.
- Choose a display with Polar sport zones for an interval set. For a long run with a set distance, using a display with distance can be helpful.



You can ZOOM in the features on the display to bring out information:

In exercise mode press the ▼ button (long press). You can see the middle row information zoomed in, and a definition of the feature is displayed on the upper row. If you press the ▼ button (long press) again, the display with three rows returns.

Note: You cannot zoom the target zone graphs.

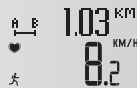
Tip: During a road race or a running event, for example, it is useful to monitor your heart rate as a percentage of your maximum heart rate as well as time (lap time on the top row and split time on the lowest row). This will help you to stay in the correct heart rate zone and make it to the finishing line.

Storing lap and split time:

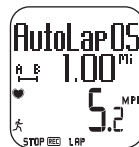
Press the **Red** button to store lap time. →



Lap number, average heart rate for the lap, and lap time are displayed.



After a few seconds the average speed / pace and distance for the lap are displayed if the footpod function is on.



If you have switched on the AutoLap function, your running computer will record laps automatically.

The **lap time** indicates the elapsed time for one lap. The **split time** is the elapsed time from the beginning of the exercise until storing a lap time (for example from the beginning of the exercise until the 4th lap was stored).

Note:

- When the running computer is able to store less than 42 laps, the running computer beeps and **Memory Low** appears on the display.
- If the memory of your running computer is full, the running computer beeps and **Memory full** is displayed. The exercise is recorded and lap times are shown but not accumulated and saved to the File.
- When the maximum exercise time is reached, the running computer beeps and **Maximum exercise time** is displayed for 10 seconds. The exercise timers are stopped and the exercise is not recorded anymore.



Locking the heart rate zone on a specific sport zone (ZoneLock): When exercising without preset target zones you can lock your heart rate on a specific sport zone. If for example you are running with a heart rate of 130 bpm which is 75% of your maximum heart rate and match to the sport zone 3, you can press and hold the **Red** button to lock your heart rate to this zone.

SportZone 3 Locked 70%-79% is displayed and the graph will be displayed on the Lap Time view (if you have not changed the displays before). When you continue with your exercise and

happen to fall below or go beyond the sport zone, the running computer will alert you by beeping (if the **TZ Alarm** function is on). If your heart rate is lower than 50% or higher than 100% of your maximum heart rate, you cannot see the heart symbol on the chart.

You can unlock the sport zone by pressing and holding the **Red** button. **SportZone 3 Unlocked** appears on the display.

For more information on how to apply Polar sport zones in your training, see page 61.

Tip: Locking your heart rate to a specific sport zone can be particularly helpful when on a recovery run. This will ensure full recovery before your next hard training session.

Pausing exercise: Press the **Stop** button. Exercise recording, stopwatch, and other functions are paused. To continue, select **Continue** from the menu and press the **Red** button.

Tip: When you need to stop for a drink or you are at a set of traffic lights, you can pause the exercise recording.

Exercising in the dark (Night mode): If you activate the backlight by pressing the **Light** button during an exercise recording, the backlight will reactivate automatically during the same exercise every time you press any button or use the **♥-Touch** function. The backlight activates also when **AutoLap** is saved.

Viewing the Settings menu: Press and hold the **Light** button. In the **Settings menu** you can change the following features of your running computer:

- Keylock
- TZ Alarm*
- Change zone**
- HR view
- ♥-Touch
- Speed view
- AutoLap

***Note:** For more information on the features, see the chapter Feature Settings on page 43.*

**For more information on TZ Alarm, see the chapter Target Zone Limits on page 58.*

***Displayed only when exercising in a mode with preset target limits. You can change the zone manually to another by selecting this.*

Tip: When you are in an environment where you do not want to bother other people with beeping sounds, turn off the target zone alarm.

⏏ Keylock: You can lock or unlock all buttons except the **Light** button during exercise. Keylock is useful when engaging in sports where you might accidentally press buttons. **To lock the buttons**, press and hold the **Light** button to go to the Quick menu. Select the **Keylock** from the menu with the **▲ / ▼** buttons and press the **Red** button to confirm. The **⏏** symbol is displayed. **To unlock the buttons** press and hold the **Light** button. **Hold to unlock buttons** is displayed. Press and hold the **Light** button until the **⏏** symbol disappears. **Buttons unlocked** is displayed.

Changing settings during exercise:

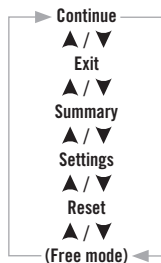
In the exercise recording mode press the **Stop** button. Select **Settings** with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button. During the time you adjust the settings your exercise recording is paused. The **Settings** menu includes the following:

- **TZ Alarm:** Switch the Target Zone Alarm sound on / off. TZ Alarm is for alarming when you do not stay within the preset target zone limits, i.e., when your heart rate, **speed or pace** is below the lower limit or above the higher limit.
- **Change zone:** When exercising with more than one target zone, you can change from one zone to another. This is not displayed when exercising without target zone limits.
- **HR view:** Choose whether you wish to see the heart rate in beats per minute (HR) or percentage of the maximum heart rate (HR%).
- **♥ -Touch:** View information during your exercise recording without pressing any buttons. Just bring the wrist unit near the Polar logo on the transmitter, and the selected information shows on the display. You can choose the **♥ -Touch** function between:
 - **Show limits** (View preset heart rate limits.)
 - **Take lap** (Record lap times.)
 - **Change view** (Change the display view to another.)
 - **Light** (Illuminate the display.)
 - **Off** (Set the **♥ -Touch** function off.)
- **Speed view:** Select the way the speed is displayed. Your options depend on your unit selection:
 - **km/h or mph** (speed)
 - **min/km or min/mi** (pace)
- **AutoLap:** Choose the automatic lap function on / off. If you choose it to be on, your running computer records laps automatically after the selected distance. **To use the AutoLap function, make sure that the footpod is switched on and the footpod function is on in your running computer.**
- **Display:** Choose from different ways to display information during exercise. You can select the desired information for the upper row and the middle row. For instructions see page 17.

***Note:** If you have set timers **or distances** to inform you to get to another target zone, you will hear a timer / distance beep when you need to change the zone. If you have turned the sound off, you will see **Timer (timer number)** **or Distance (distance number)** on the display. For more information on how to use timers **or distances** to guide your training, see Exercise Settings on page 35.*



STOP MENU:



2.5 STOPPING THE EXERCISE

Press the **Stop** button to pause the workout recording. The **Stop menu** is displayed. The recording of your exercise is paused.

The **Stop menu** includes the following submenus. You can move in the menu by pressing **▲** / **▼**. Confirm with the **Red** button.

- **Continue:** Continue your workout.
- **Exit:** Stop your workout recording.
- **Summary:** You can check summary information during the exercise and continue your workout after that. See the next page for more information.
- **Settings:** Change the settings. See more on page 21.
- **Reset:** Reset your current exercise information and start your exercise from the beginning. The exercise information you just reset will not be recorded in the File. **Reset Exercise? No / Yes** is displayed. Confirm your selection with the **Red** button.
- **Free mode:** You can move on to the Free mode when exercising in another exercise mode than the Free mode. For more information on different preset exercises on your running computer, see page 35.

*(Note: When exercising in the Free mode, you cannot see this option in the **Stop menu**.)*

To stop the recording press the **Stop** button again. Alternatively, you can choose **Exit** from the menu with the **▲** / **▼** buttons.

Summary: The following information is displayed when you select **Summary**. Scroll the information with the ▲ / ▼ buttons or stop the review by pressing the **Stop** button. Detailed exercise information is placed in the File after the exercise, see the next chapter for more information.



Summary

- **Max HR** (maximum heart rate)
- **Avg HR** (average heart rate)
- **Duration** (total exercise time)



Pace / Speed

- **Max pace / Max speed**
(maximum pace / speed)
- **Avg pace / Avg speed**
(average pace / speed)
- **Distance** (total amount of
kilometers / miles)

3. FILE - VIEWING RECORDED INFORMATION



FILE:



After training, it is good to review the details of your workout. Your exercise information is saved in File. Note that the information is saved only if the stopwatch has been on for more than one minute or if at least one lap has been stored.

Tip: You can transfer your exercises from your running computer to the www.PolarRunningCoach.com web service for further analysis. For more information, see page 70.

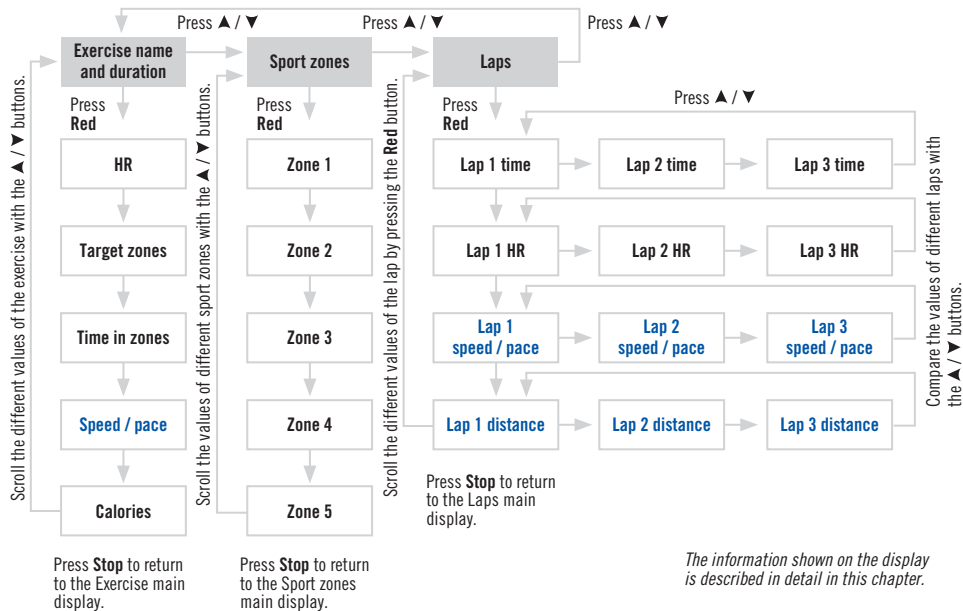
1. In the Time mode, press **▲**. **File** is displayed.
2. Press the **Red** button. The submenu includes the following:
 - **ExerciseLog**
 - **Weekly**
 - **Totals**
 - **Delete**
3. Select the desired option with the **▲ / ▼** buttons and enter with the **Red** button. Browse through the recorded information.
4. To stop viewing information, press the **Stop** button.
 - To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.

ExerciseLog



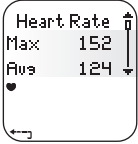
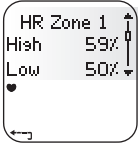
From **ExerciseLog** you can compare the relative duration of your exercises and recognize patterns and overall trends. The summary file includes max 16 of your latest exercises displayed as bars. The height of the bar indicates the duration of the exercise. You can browse through them with the **▲ / ▼** buttons. Select one of the exercises with the **Red** button.

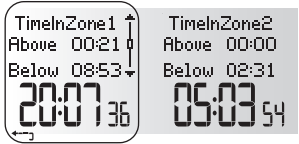
The process of viewing the recorded information for an exercise follows the pattern shown in the picture:



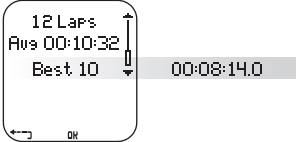
The recorded information shown on the display is described here in detail.

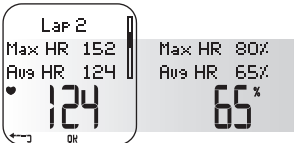
Press the **Red** button to enter the Exercise menu. View the recorded information with the ▲ / ▼ buttons. After reviewing the information press **Stop** to return to the Exercise menu.

Recorded exercise file information	Display reads:
	• Name of the exercise • Date • Starting time of the exercise • The total duration of the exercise
	• Average and maximum heart rate Alternation between: - values in beats per minute - percentage of maximum heart rate Note: The alternating information switches automatically on the display.
	• Heart rate / pace / speed zones: High and low values* Alternation between: - different zones and values <i>*Not displayed when the target zones are off.</i>

Recorded exercise file information	Display reads:
	- Time above, in, and below target zone* Alternation between: - different zones and values Note: The alternating information switches automatically on the display. <i>*Not displayed when the target zones are off.</i>
	Maximum and average speed or maximum and average pace, total distance Press the Light button (long press) to alternate the speed and pace values.
	Burned calories

In the Exercise menu press the ▲ / ▼ buttons to enter the SportZones menu. Then press the **Red** button to enter the SportZones submenu. View the recorded information with the ▲ / ▼ buttons. After reviewing the information press **Stop** to return to the SportZones menu.

Recorded exercise file information	Display reads:
	• Sport zones On the display you can see the distribution of time between the five Polar sport zones. The bar height indicates the total time spent on the different sport zones. For more information on Polar sport zones, see page 61.
	• The total time spent on each of the five sport zones
Press the Red button to enter the Laps submenu. View the recorded information of one lap with the Red button. After reviewing the information press Stop to return to the Laps menu.	
	• Number of laps • Average lap time Alternation between: - number of the best (shortest) lap - lap time

Recorded exercise file information	Display reads:
Compare the information between different laps with the ▲ / ▼ buttons.	
	• Lap number • Split time for the lap • Lap time
	• Lap number • The average and maximum heart rate for the lap Alternation between: - values in beats per minute - percentage of maximum heart rate • The end heart rate of the lap
	• Lap number • The average speed / pace of the lap • The maximum speed / pace of the lap Press the Light button (long press) to alternate the speed and pace values.

Recorded exercise file information	Display reads:
	• Lap number • Distance from the beginning of the exercise to the end of the lap • Lap distance

Note:

- The last lap will not be automatically selected as the best lap. If you wish to store the last lap before ending the exercise, use the **Red** button to store the lap instead of the **Stop** button (e.g., at the finishing line in a competition).
- The lap information is displayed, when you have made at least one lap during your exercise. If you have made only one lap, there will be two laps saved in the memory, because the last lap is saved automatically when finishing the exercise with the **Stop** button.
- To return to Time mode, press and hold **Stop**.

Weekly



In **Weekly** summary you can view accumulated data of your exercises for previous weeks. Use this file as a weekly counter of your training results. Scroll the displayed weeks with the ▲ / ▼ buttons and view the total duration for the exercises on the lower row. To choose the week, press the **Red** button.

The first bar named **This week** displays the exercise summary for the current week. The previous bars (named after the Sunday of the week in question) display the summary for the past 15 weeks. Press the **Red** button and scroll with the ▲ / ▼ buttons to view the information.

Weekly exercise information			
	• Burned calories • Kilometers or miles you have run altogether • Duration		Press the Red button to enter: • Total duration for each of the five sport zones (scroll with the ▲ / ▼ buttons)
	• Weekly exercise time divided into Polar sport zones		

Totals

The total values include cumulative values of information recorded during your training sessions. Use the Total values file as a seasonal (or monthly) counter of your training values. The values are updated automatically when exercise recording is stopped. This function keeps track of your cumulative values starting from the last reset. For further information on how to reset the values, see page 33.

Viewing Total Values

1. In the **File** menu, select **Totals** with the ▲ / ▼ buttons.
2. Press the **Red** button.

3. Use the ▲ / ▼ buttons to scroll through the following information:

Total exercise information			
	Total Duration • Total recorded exercise duration • The date cumulation started		Total Distance • Total distance • The date cumulation started
	Total Calories • Total amount of calories burned • The date cumulation started		Reset Totals • Reset the total values
	Total Exe.Count • Total count of exercises • The date cumulation started		

Note: If there are no Total values accumulated yet, **Empty** is displayed.

Resetting total values

1. In the **File** menu, select **Totals** with the ▲ / ▼ buttons. Press the **Red** button.
2. Select **Reset Totals** with the ▲ / ▼ buttons and press the **Red** button.
3. Choose the value you wish to reset from the menu and confirm with the **Red** button.
 - **All**
 - **Duration**
 - **Calories**
 - **Exe.Count**
 - **Distance**
4. **Reset ... ? No / Yes** is displayed. To reset the value, select **Yes** with the **Red** button. **The deleted information cannot be retrieved.**
5. Alternatively you can reset all values by selecting **All** from the menu. **Reset Totals?** is displayed. By selecting **Yes** all the total values will be reset. By selecting **No** you will go back to the **Reset** menu.

***Note:** When the Total values memory becomes full, the accumulation starts from 0 again. See the maximum values for Totals on page 80.*

Delete

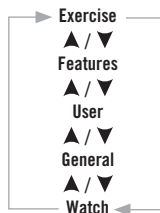
In **Delete** you can delete your previous exercises one by one, all exercises at the same time or just total values.

1. In the **File** menu, select **Delete** with the ▲ / ▼ buttons. Press the **Red** button to confirm.
2. Scroll through the following information with the ▲ / ▼ buttons:
 - **Exercise:** Select a single exercise you wish to delete.
 - **All Exes:** Delete all exercises from the memory with one button press.
 - **Totals:** Delete the total values one by one or all totals at the same time.
3. **Delete Exercise? No / Yes** is displayed. Select **Yes** and confirm with the **Red** button.
 - To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.

4. SETTINGS



SETTINGS:



You can view or change the settings of your running computer in the **Settings** menu. Settings can also be configured and transferred to your running computer by using PC. For further information, see page 70.

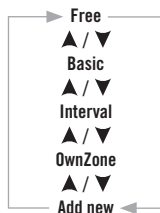
To set values:

- Select or adjust using the ▲ / ▼ buttons.
- The numbers scroll faster if you press and hold the ▲ / ▼ buttons while adjusting values.
- Accept your selection and go deeper into the menu with the **Red** button.
- Cancel your selection or return to the previous mode or menu by pressing the **Stop** button.

Tip: Learn how your training can benefit from your running computer's features by consulting the running and training tips at www.PolarRunningCoach.com.



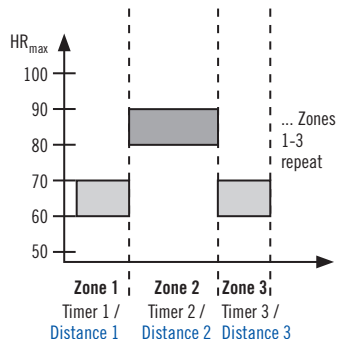
EXERCISE:



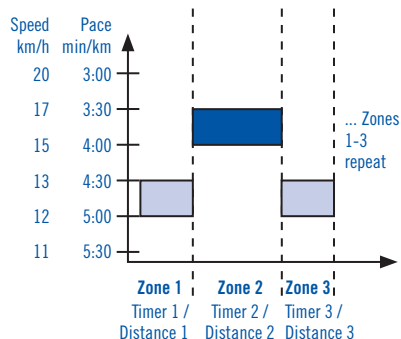
4.1 EXERCISE SETTINGS

Exercising with target zones produces different health benefits. Zoned exercise means that an exercise has been divided into 1-3 zones according to your heart rate, **speed or pace**. The end of a zone is marked with a timer. **Alternatively, the end of a zone can be marked with a distance.**

An example of a heart rate-based zoned exercise:



An example of speed / pace-based zoned exercise:



Your running computer offers you three kinds of preset zoned exercises:

Basic	Zone 1	Heart rate on sport zone 3	No Timer / Distance
--------------	--------	----------------------------	-------------------------------------

Basic training with moderate intensity. Suggested duration, for example, 45 min.

Interval	Zone 1	Heart rate on sport zone 2	Timer: 5 min
	Zone 2	Heart rate on sport zone 4	Timer: 3 min

Basic interval training. Good for users who are not used to doing interval training.

Exercise starts with a 5-minute warm up followed by a 3-minute hard interval and a 5-minute light recovery period to be repeated, for example, 4 times. The exercise is finished with a 5-minute cool down.

OwnZone	OwnZone	65-85% of maximum heart rate	No Timer / Distance
----------------	---------	------------------------------	-------------------------------------

Basic OwnZone-based (daily fitness) training with moderate intensity. Suggested duration, for example, 45 minutes. For more information on OwnZone, see page 59.

When you begin your workout, you can easily select a preset exercise from your running computer settings. For example, if you run the same track every Tuesday, just select the exercise every time you go running.

1. In **Settings** press the **Red** button and select **Exercise** from the menu. Confirm with the **Red** button.
2. Select the desired exercise by choosing **Select** with the ▲ / ▼ buttons. Press the **Red** button.
 - **Free** (No preset settings for the exercise. You can do any exercise you choose.)
 - **Basic**
 - **Interval**
 - **OwnZone**
 - **Add new** (You can add your own exercise.)
3. Once you have selected the desired exercise mode, you will have the following options for operating the exercise:
 - **Select**
 - **View**
 - **Edit**
 - **Rename**
 - **Default**

Select an Exercise

By choosing **Select** you can set the exercise as a default when starting a new exercise.

1. In the **Exercises** menu select the exercise with the ▲ / ▼ buttons. Press the **Red** button to confirm.
2. Choose **Select** from the menu with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
3. **Selected as default exercise** is displayed. Press the **Red** button to confirm. When starting a new exercise this exercise will act as a default.



View an Exercise

By choosing **View** you can check the preset exercise settings.

1. In the **Exercises** menu select the exercise with the ▲ / ▼ buttons. Press the **Red** button to confirm.
2. Choose **View** from the menu with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
3. Scroll through the values with the ▲ / ▼ buttons:
 - name for the exercise
 - target heart rate / **speed** / **pace** limits for each zone
 - timers
 - time / **distance** for the zone

***Note:** The values differ according to the exercise you have chosen and its settings.*

Edit an exercise

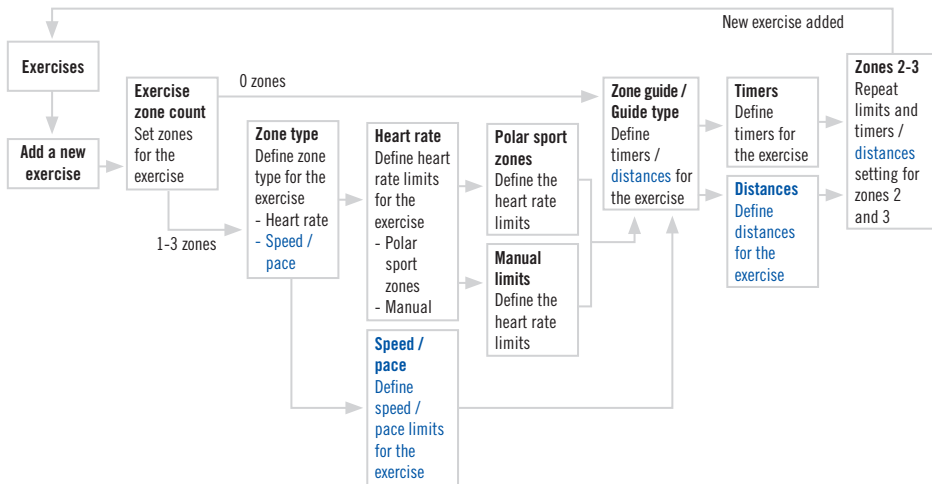
If you wish to modify a preset exercise (**Basic** or **Interval**) to fit your needs, refer to the exercise adding process.

1. In the **Exercises** menu select the exercise with the ▲ / ▼ buttons. You cannot edit the **Free** exercise. Press the **Red** button to confirm.
2. Choose **Edit** from the menu with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
3. Refer to the exercise adding process below.

Add a new exercise

You can also add your own exercise to your running computer settings. Firstly, you can set 0-3 zones for each exercise and define the heart rate limits **or speed** / **pace limits** for each zone. Secondly, you can set timers **or distance values** to guide you during the exercise.

See the diagram below to view the whole adding process:



To add a new exercise with 1-3 zones:

1. In the **Exercises** menu choose **Add new** with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
2. Define how many *zones* the exercise will include.

Exercise Zone Count

- 0-3 (If you choose 0 zones, see further information on the next page.*)

3. Define the *zone type* for the exercise (heart rate-based exercise [or speed/pace-based exercise](#)).

Zone Type

- **Heart Rate**

- If you choose **Heart Rate** as the zone type, define whether you wish to use Polar sport zones or manual limits to guide your heart rate.

- **SportZones**

- Define Polar sport zones as heart rate zones for the exercise.
- **HR Zone 1:** Choose the sport zone (e.g. Z1: 50-59% etc.) and confirm with the **Red** button.
→ Continue from step 4.

- **Manual**

- Define the heart rate zone for the exercise manually.
- **HR Zone 1:** Set the high limit and low limit for the zone and confirm with the **Red** button.
→ Continue from step 4.

- **Speed / Pace** (the option depends on the speed view selection)

- If you choose speed or pace for the zone type, the zones will be defined as speed or pace values.
- **SpeedZone 1 or Pace Zone 1:** Set the high and low limits for the zone and confirm with the **Red** button.
→ Continue from step 4.

4. Define whether you wish to hear a *timer* when you need to change from one zone to another [or if you wish to change zone after a specified distance](#).

Zone Guide

- **Timers**
 - **Zone 1 timer:** Set the timer for the zone (minutes and seconds).
 - **Distances**
 - **Zone 1 distance:** Set the distance for the zone (kilometers or miles, depending on your unit selection).
 - **Off**
 - Switch the timers **and distances** off. This means that you will not have guidance on when to change from one zone to another during your workout.
5. When you have defined the first zone, **Zone 1 OK!** is displayed. If you have defined more than 1 zone for the exercise, repeat steps 3 and 4 until all zones have been defined.
 6. When the exercise is ready, **New exercise added** is displayed. The running computer will return automatically to the Exercises menu.

The new exercise will be added to the Exercises menu where you can select it for your workout.

***To add a new exercise without zones:**

You can also add an exercise without zones. This means that you will not have guidance on when to change from one zone to another during your workout. In this case you can change the zone during the exercise with **ZoneLock**. For more information on ZoneLock, see page 19. You can still use timers **or distances** to guide your training.

1. In the **Exercises** menu choose **Add new** with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
2. **Exercise Zone Count**
 - Set the number of zones to 0.

3. Define whether you wish to hear a *timer* during the workout (e.g. as a reminder to drink) or set a *distance* (e.g. for following lap times without recording them).

Guide type

- **Timers**

- Define how many timers you wish to have for the exercise.
- **Exercise Timer Count:** 1-3
 - **Timer 1:** Define minutes and seconds for the timer.

- **Distances**

- Define how many distances you wish to have for the exercise.
- **Exercise Distance Count:** 1-3
 - **Distance 1:** Define the distance (kilometers or miles, depending on your unit selection).

4. Repeat step 3 until you have defined timers or distances for the exercise.

When the exercise is ready, **New exercise added** is displayed and your running computer will return automatically to the Exercises menu.

Note:

- **Timer** means that your running computer will alert you after a specified time period.
- **Distance** means that your running computer will alert you after a specified distance.

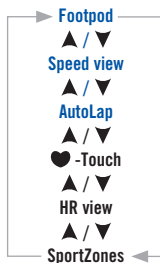
Tip:

- For more information on target zones and how to apply them in your workout, see Target Zone Limits on page 58.
- For training programs based on your heart rate, check www.PolarRunningCoach.com for more information.

- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.



FEATURES:



4.2 FEATURE SETTINGS

In **Features** you can set different functions on your running computer. The functions help you get the most out of your exercise.

You can modify the following features:

- **Footpod** Select the footpod on or off and calibrate the footpod.
- **Speed view** Select whether you want to view speed or pace values.
- **AutoLap** Select if you wish your running computer to record laps automatically.
- **-Touch** Modify the -Touch function.
- **HR view** Select how your heart rate is displayed.
- **SportZones** Select the lowest value for each of the five sport zones.

1. In the Time mode scroll with the ▲ / ▼ buttons until you reach **Settings**. Press the **Red** button.
2. Select **Features** with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
3. Select the desired feature, press the **Red** button and follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
Footpod • On / Off • Calibrate	▲ / ▼ • select the function

If you choose **Calibrate**:

Calibration • Run • Manual	▲ / ▼ • select how to calibrate the footpod
---	--

Calibration by running:

1. The display reads **Calibration Distance 1.0 km**. Adjust the distance how far you wish to run to calibrate the footpod and press the **Red** button to confirm. To measure the running distance accurately you can, for example, run a 400 m track on a sports field nearby you. It is important that you calibrate the footpod so that it matches the kind of terrain that you normally run on. This ensures the accuracy of the calibration. The longer the distance you run the more accurate the calibration result is.
2. **Press Start And Run ...km** is displayed. Turn the speed sensor on by pressing and holding the red button on the footpod until the blinking green light activates.
3. Press the **Red** button and start the run by making the first step with the sensor foot onto the starting line and run the preset distance at a steady pace.
4. The display reads **Press OK After ...km**. Stop exactly on the stop line of the preset distance. Press the **Red** button.
5. **Stand Still! Receiving Data.** is displayed. Stand still with your arms down and wait until your running computer has received the data.
6. When the calibration succeeds, **Footpod Calibration Complete! Factor** and a calibration value are displayed. The new calibration factor is used.
7. If the calibration fails, **Footpod Calibration Failed!** is displayed. If you cancel the calibration by pressing the **Stop** button, **Footpod Calibration cancelled** is displayed. When the calibration fails or you cancel the calibration the previous calibration factor is used.

Manual calibration:

When you know the calibration factor (i.e. you have calibrated the footpod previously) you can set the factor manually. The calibration factor is calculated as a ratio of the actual distance to the uncalibrated distance. For example, if you run 1200 meters and the wrist unit shows a distance of 1180 meters, the calibration factor should be adjusted to $1200/1180 = 1.017$.

1. The display reads **Calibration Factor 1.000** and the number is flashing. Adjust the value and confirm with the **Red** button.
2. **Calibration Complete! Factor** and the preset value is displayed. Press the **Red** button to get to the previous display.

Note:

- If your running computer has problems in finding the footpod signal, **Footpod not detected!** is displayed. Check that the footpod is on and working and start the calibration process from the beginning. If further problems arise, see the chapter *Frequently Asked Questions* on page 77.
- The calibration is done in metric units. This is because the most universal calibration location is a 400 m track, even in countries using the imperial units.

Continue with the other settings:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
Speed view • km/h or mph • min/km or min/mi	▲ / ▼ • select the speed or pace view (depending on your unit selection)
AutoLap • On • Off	▲ / ▼ • select the distance after which your running computer records a lap automatically (0.4-10.0 km / 0.2-6.2 mi)

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
♥ -Touch • Show limits • Take Lap • Change view • Light • Off	▲ / ▼ • select the function ➔ (Feature) selected is displayed.
HR view • HR • HR%	▲ / ▼ • select the value
SportZones • Zone low limits	▲ / ▼ • select the lowest value for each of the five sport zones ➔ SportZones OK is displayed.

Tip: Set AutoLap when running a race. A 1 km autolap is very helpful when running any events from 5 to 42 km because it will enhance and speed up your event review.

- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.



USER:



4.3 USER SETTINGS

Entering correct personal information ensures that the functions in your running computer operate with the highest possible degree of accuracy. It is important that you give as realistic values as possible.

1. In the Time mode, press the ▲ / ▼ buttons until **Settings** is displayed. Select with the **Red** button.
2. Scroll with the ▲ / ▼ buttons until **User** is displayed and confirm with the **Red** button.
3. Follow the steps below:

Note: The weight and height units depend on your unit selection. You can change the units in general settings. To reach the general settings press **Stop** and select **General > Units**.

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
4. Weight • kg • lb	▲ / ▼ • adjust your weight
5. Height • cm • ft / in	▲ / ▼ • adjust your height

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
6. Birthday - Day / Month - Month / Day - Year	▲ / ▼ • adjust the day (in 24h format) or the month (in 12h format) ▲ / ▼ • adjust the month (in 24h format) or the day (in 12h format) ▲ / ▼ • adjust the year
7. Sex Male / Female	▲ / ▼ • select gender
8. Activity - Top - High - Moderate - Low	▲ / ▼ • select activity level <i>Note: Check your activity level on page 50.</i>
9. Heart Rate - HR max - HR sit	▲ / ▼ • adjust the HR _{max} value, if you know your laboratory measured current maximum heart rate value . Your age-predicted maximum heart rate value (220-age) is displayed as a default setting when you set this value for the first time. • adjust your heart rate value in a sitting position. <i>Note: For more information on HR_{max} and HR_{sit}, see the next page.</i>

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
10. VO₂ max	▲ / ▼ adjust this, if you know your laboratory measured current VO₂max value. Your predicted value or your last value is shown on the display as a default setting. <i>Note: For more information on VO₂max, see the next page.</i>

- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.

Maximum heart rate value (HR_{max})

HR_{max} is used to estimate energy expenditure. HR_{max} is the highest number of heartbeats per minute during maximum physical exertion. HR_{max} is also useful when determining exercise intensity. The most accurate method for determining your individual HR_{max} is to perform a maximal exercise stress test in a laboratory.

Heart rate value in a sitting position (HR_{sit})

HR_{sit} is used to estimate energy expenditure. To determine your HR_{sit} easily, wear your transmitter, sit down, and do not engage in any physical activity. After two or three minutes, press the **Red** button in the Time mode to view your heart rate. This is your HR_{sit}. To calculate your HR_{sit} more precisely, repeat the procedure several times and calculate your average.

Maximal Oxygen Uptake Value (VO_{2max})

VO_{2max} is used in the estimation of energy expenditure. VO_{2max} is the maximum capacity for oxygen consumption by your body during maximum exertion. It is also known as maximum aerobic power or maximal oxygen intake. VO_{2max} is a commonly used determinant of aerobic (cardiovascular) fitness. Aerobic fitness relates to how well your cardiovascular system works to transport and utilize oxygen in your body. The most accurate way of determining your individual VO_{2max} is to perform a maximal exercise stress test in a laboratory. If you know your exact clinically tested current maximal oxygen uptake value, set the value by scrolling up or down. If you do not know this value, you can determine a comparable value, your OwnIndex, by taking the Fitness Test. For further instructions, see page 65.

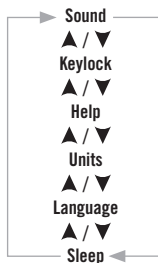
Activity level

The activity level is an assessment of your level of physical activity. Select the alternative that best describes the overall amount and intensity of your physical activity in the past three months.

- **Top** You participate regularly in heavy physical exercise at least 5 times a week. E.g., you exercise to improve performance for competitive purposes.
- **High** You participate regularly, at least 3 times a week, in heavy physical exercise. E.g., you run 10-20 km / 6-12 miles per week or spend 2-3 hours per week in comparable physical activity.
- **Moderate** You participate regularly in recreational sports. E.g., you run 5-10 km / 3-6 miles per week or spend 1/2-2 hours per week in comparable physical activity or your work requires modest physical activity.
- **Low** You do not participate regularly in programmed recreational sport or heavy physical activity. E.g., you walk only for pleasure or occasionally exercise sufficiently to cause heavy breathing or perspiration.



GENERAL:



4.4 GENERAL SETTINGS

You can view and change the general settings of your running computer in the General Settings mode. The functions help you handle the information on your running computer.

1. In the Time mode, press the ▲ / ▼ buttons until **Settings** is displayed. Press the **Red** button.
2. Select **General** from the menu and confirm with the **Red** button.
3. Follow the steps below:

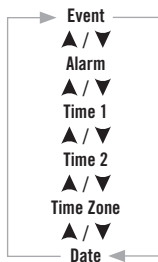
The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
4. Sound • Volume Vol 2 / Vol 1 / Off • TZ Alarm On / Off	▲ / ▼ • select the volume level (concerning button, activity and timer / distance sounds) • select the target zone alarm on / off
Note: If you select TZ Alarm , your running computer's alarm sounds with every heartbeat when your heart rate is below or above your target heart rate zone. Even if you select volume off the TZ alarm and watch alarm will work.	
5. Keylock • Manual / Automatic	▲ / ▼ • select the value
Note: When choosing automatic keylock, the keylock activates when you have not pressed the buttons for 1 minute.	

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
6. Help On / Off	▲ / ▼ select the value
Note: When the Help function is on you will get help notes to guide you through the functions. For example, you will be notified that the sensor signals have been found. Help notes will assist you with the use of your running computer.	
7. Units - kg/cm/km - lb/ft/mi	▲ / ▼ select the units
8. Language - English - Deutsch - Español - Français	▲ / ▼ select the language
9. Sleep - Activate sleep mode? - No / Yes	▲ / ▼ select the value
Note: - You can activate the sleep mode in your running computer when not using the computer for a while. The sleep mode saves the battery life. You can activate the running computer again by pressing any button. Turn Display on? No / Yes is displayed. When choosing Yes with the Red button, the computer is activated and functions normally. To activate the sleep mode again, choose No with the Red button or press the Stop button. - The watch alarm is working also in the sleep mode.	

- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.



WATCH:



4.5 WATCH SETTINGS

When you are not exercising you can wear your running computer as a watch. To change the watch settings, follow the steps in this chapter.

4.5.1 EVENT

One key to keeping training motivation high is to have an event objective in mind. You can set an event to the memory of your running computer. With the event counter you can track the exact number of days until your next event. You can set the event counter on the display of your running computer by pressing and holding the ▲ button in the Time mode.



1. In the Time mode, press the ▲ / ▼ buttons until **Settings** is displayed. Press the **Red** button.
2. Select **Watch** with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
3. Choose **Event** with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.

4. To view and change the event settings, follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
5. Event	
• View	▲ / ▼ • view the event

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
• Date - Day / Month or - Month / Day	▲ / ▼ • adjust the date of the event (the order depends on your unit settings)
• Rename	▲ / ▼ • rename the event by selecting letters with the ▲ / ▼ buttons and confirming with the Red button
• Delete	▲ / ▼ • delete the event

- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.

4.5.2 ALARM

You can set an alarm to sound at a particular time:

1. In the Time mode, press the ▲ / ▼ buttons until **Settings** is displayed. Press the **Red** button.
2. Select **Watch** with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
3. Select **Alarm** and confirm with the **Red** button.

4. To change the alarm settings, follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
5. Alarm  • Off • Once • Mon-Fri • Daily	▲ / ▼ • select alarm mode
6. AM / PM (for 12h format)	▲ / ▼ • select AM or PM
7. Hours	▲ / ▼ • adjust the hours
8. Minutes	▲ / ▼ • adjust the minutes

The Alarm functions in all modes except in the Exercise mode. When the alarm sounds, **Alarm! Snooze?** with a flashing backlight is displayed. The alarm will sound for a minute unless you press **Stop** and cancel the alarm. To delay the alarm an extra 10 minutes, press the ▲ / ▼ buttons or the **Red** button: **Snooze** is displayed and the snooze time starts counting. The alarm will sound again after 10 minutes. To cancel the snooze and Alarm, press **Stop** in the Snooze mode.

Alternatively, you can quick access Alarm settings in the Quick menu by pressing and holding the **Light** button in the Time mode.

Note:

- If the battery low symbol  appears in the display, the alarm cannot be activated.
- The alarm will still sound even if you have turned the sound off in the general settings.

- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.

4.5.3 TIME ZONES

To help you follow the different time zones you can set two time zones to your running computer.

1. In the Time mode, press the ▲ / ▼ buttons until **Settings** is displayed. Press the **Red** button.
2. Select **Watch** with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
3. Select **Time 1** and confirm with the **Red** button.
4. To change the settings, follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
5. Time 1 • 24 h / 12 h	▲ / ▼ • select how the time is displayed.
6. Hours	▲ / ▼ • adjust the hours
7. Minutes	▲ / ▼ • adjust the minutes

When you have set **Time 1** continue to **Time 2**:

Time 2	▲ / ▼ • adjust the hours (how many hours behind or ahead you wish the Time 2 to be in comparison to Time 1)
---------------	---

You can select the time zone in the watch settings.

1. In the Time mode, press the ▲ / ▼ buttons until **Settings** is displayed. Press the **Red** button.
2. Select **Watch** with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
3. Select **Time Zone** from the menu with the ▲ / ▼ buttons and choose **Time 1** or **Time 2**. **Time 1 in use** or **Time 2 in use** is displayed.

In the Time mode you can change the time zone by pressing and holding the ▼ button. The number 2 besides the time indicates that the Time 2 is in use.

- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.

4.5.4 DATE

To set the date:

1. In the Time mode, press the ▲ / ▼ buttons until **Settings** is displayed. Press the **Red** button.
2. Select **Watch** from the menu with the ▲ / ▼ buttons and confirm with the **Red** button.
3. Select **Date** from the Watch menu and confirm with the **Red** button.
4. To change the settings, follow the steps below:

The display reads:	Press ▲ or ▼ to set and the Red button to accept
Date • Month / Day • Day / Month • Year	▲ / ▼ • adjust the day, month, and year (the order depends on the unit settings)

- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.

5. TARGET ZONE LIMITS

In exercise, different heart rate zones produce different fitness and health benefits. The heart rate zones that suit you depend on your goal and your basic physical condition. Your running computer offers you three ways to use the target heart rate zones: OwnZone, Polar sport zones, and manual limits. [Alternatively you can choose limits based on your speed or pace \(footpod required\).](#)

For further information on target zones and for a personalized training program, see www.PolarRunningCoach.com.

To set the heart rate limits for your exercise, follow the steps below:

1. In the Time mode, press the ▲ / ▼ buttons until **Settings** is displayed. Press the **Red** button.
2. Select **Exercise** and confirm with the **Red** button.
3. Select the exercise you wish to modify and press the **Red** button. You cannot modify Free and OwnZone exercises.
4. Press the ▲ / ▼ buttons until **Edit** is displayed. Confirm with the **Red** button.
5. Continue with editing the exercise. For further instructions see the chapter Exercise Settings on page 35.

•|| Target Zone Alarm: With the target zone alarm you can make sure that you exercise at the correct intensity. When the target zone alarm is activated, the symbol •|| is displayed in the **Exercise** mode. The running computer sounds an alarm when you are above or below your limits. When you have selected heart rate based target zone limits and you are out of your target zone, the heart rate value starts flashing and the wrist unit alarms with each heart beat. [When you have selected the speed or pace based target zone limits and you do not stay within the limits, your running computer starts beeping.](#) You can activate and deactivate the alarm in the **Settings > General > Sound > TZ Alarm** menu or during the exercise by pressing and holding the **Light** button and choosing **TZ Alarm** with the ▲ / ▼ buttons. **TargetZone Alarm On** or **TargetZone Alarm Off** is displayed (if the Help function is on).

Note:

- When target zone limits are not activated, no target zone alarm in the exercise recording mode will sound, nor will target zone information be placed in the File.
 - The wrist unit sounds and backlight are turned off when the low battery symbol  is displayed. However, the alarm will work once if it is set before the symbol appears.
- To return to the Time mode, press and hold the **Stop** button.

5.1 OWNZONE LIMITS

Your running computer is able to determine your individual aerobic (cardiovascular) heart rate zone automatically. This is called OwnZone (OZ). OwnZone ensures that you exercise within safe limits.

The OwnZone feature determines your *personal training zone* primarily based on your heart rate variability. For most adults, OwnZone corresponds to 65-85% of maximum heart rate. The OwnZone varies daily, depending on your physical condition and mental state (for example, if you are not recovered from the previous training or feel stressed). OwnZone limits can be determined in 1-5 minutes during a warm-up period by walking, jogging, or doing some other sport. The main idea is that you start exercising slowly at a light intensity and then gradually increase the intensity by raising your heart rate.

OwnZone has been developed for healthy people. Some health conditions may cause heart rate variability based OwnZone determination to fail, for example high blood pressure, certain cardiac arrhythmias, and certain medications.

Determining Your OwnZone Heart Rate Limits

Before you start to determine your OwnZone, make sure that:

- You entered your user settings correctly.
- You select the **OwnZone** exercise. Every time you start the OwnZone exercise, the running computer will automatically determine your OwnZone.

You should redefine your OwnZone:

- When changing your exercise environment or the exercise mode.
- If you are returning to exercise after more than one week off.
- If you feel unusual about the physical state of your body when starting to exercise. For example you are stressed, not recovered from the previous training or not feeling well.
- After changing your settings.

1. Start your exercise as described in the chapter Exercising on page 9.
2. When you have pressed the **Red** button and your exercise starts, **Finding OwnZone** is displayed and the OwnZone determination  begins. The OwnZone symbol appears in the display.

Alternatively, to skip OwnZone determination and use the previously determined OwnZone, press the **Red** button.

Determination of your OwnZone happens in five stages.

0Z▶----- Walk at a slow pace for 1 min. Keep your heart rate below 100 bpm / 50% HR_{max} during this first stage. After each stage you will hear a beep (if the sound settings are on) and the display automatically illuminates (if you have switched the backlight on once before), indicating the end of the stage.

0Z▶▶----- Walk at a normal pace for 1 min. Slowly increase your heart rate by 10-20 bpm / 5% HR_{max} .

0Z▶▶▶----- Walk at a brisk pace for 1 min. Slowly increase your heart rate by 10-20 bpm / 5% HR_{max} .

0Z▶▶▶▶----- Jog at a slow pace for 1 min. Slowly increase your heart rate by 10-20 bpm / 5% HR_{max} .

0Z▶▶▶▶▶ Jog at a brisk pace or run for 1 min.



3. At some point during the five stages, you will hear two beeps. Your OwnZone has now been determined. If the determination was successful, **OwnZone Updated** and the

limits are displayed. The limits are displayed as beats

per minute (bpm) or as a percentage of your maximum heart rate $HR\%$, depending on your settings.



4. If you cancel the OwnZone determination by pressing the **Red** button, or if the determination was not successful, your previously determined OwnZone limits

will be used. **OwnZone Limits** appears with the limits on the display. If you are determining your OwnZone for the first time and cancel the process, the limits based on your age will be used.

You can now continue with your exercise. Try to stay inside the given heart rate zone to maximize exercise benefits.

Note: The elapsed time used for OwnZone determination is included in your exercise, so your exercise is recorded from when you first start it.

For further information on OwnZone, see www.polar.fi and www.polarownzone.com.

5.2 POLAR SPORT ZONES

You can also choose Polar sport zones to guide your workout. Polar sport zones mean a new level of effectiveness in heart rate based training. The training is divided into five sport zones based on percentages of your maximum heart rate. Sport zones provide an easy way to select and monitor the intensity of your training and follow Polar's sport zones based training programs.

Target Zone	Intensity % of HR _{max}	Example Durations	Physiological Benefit / Training Effect
5 MAXIMUM	90-100%	0-2 minutes	> Tones the neuromuscular system > Increases maximum sprint race speed
4 HARD	80-90%	2-10 minutes	> Increases anaerobic tolerance > Improves high speed endurance
3 MODERATE	70-80%	10-40 minutes	> Enhances aerobic power > Improves blood circulation
2 LIGHT	60-70%	40-80 minutes	> Increases metabolism > Increases aerobic endurance > Strengthens body so that it tolerates higher intensity training
1 VERY LIGHT	50-60%	20-40 minutes	> Helps and speeds up recovery after heavier exercises

Running in sport zone 1 is done at a very low intensity. The main training principle is that your performance level improves through recovery after training, not through the training itself. Sometimes the training may have been so strenuous that you have not yet recovered even the next day! In that case, you can accelerate your recovery process with very light intensity training.

Endurance training is done in sport zone 2. Running in this zone features an easy aerobic run. Endurance training is an essential part of every runner's training program. In fact, endurance training is the basis of any training plan. Long-duration training in this light zone is effective for energy expenditure. Progress in endurance training requires persistence.

Aerobic power is enhanced in sport zone 3. The training intensity is higher than in sport zones 1 and 2 but still mainly aerobic. Training in sport zone 3 can consist of intervals followed by recovery, for example. Running in this zone is especially effective for improving the efficiency of blood circulation in the heart and skeletal muscles.

If your goal is to compete at your top potential, you will have to go to sport zones 4 and 5. In these zones you run anaerobically, in intervals of up to 10 minutes. The shorter the interval, the higher the intensity. Sufficient recovery between intervals is very important. The training pattern in zones 4 and 5 is designed to bring the runner to peak performance.

The Polar sport zones can be personalized by using the measured HR_{max} . When running in a certain sport zone, the aim is to use the whole zone. The mid-zone is a good target, but it is not necessary to keep your heart rate at that exact level all the time.

The heart rate gradually adjusts to the training intensity. For instance, when moving from sport zone 1 to 3, the adjustment time of the circulatory system and heart rate can be 3-5 minutes.

The response of the heart rate to an exercise of a certain intensity varies according to training, recovery, environmental, and other factors. This is why it is important to pay attention to your own feelings of exhaustion and adjust the training program accordingly.

Your Running Computer Guides Your Training with Polar sport zones

Your running computer offers you an option to take advantage of the sport zones in a very easy way. You can choose sport zones as target heart rate zones. You can set timers [or distancers](#) to remind you when to change the zone to another one during an exercise or you can change the zone manually. For more instructions, see the chapter Exercise Settings on page 35.

Polar sport zones work best when you know your maximum heart rate and your aerobic and anaerobic thresholds. For determining your maximum heart rate you can use the age formula (as a default in your running computer), Predicted Maximum Heart Rate (HR_{max-p}), or have the value measured in a laboratory. Use sport zones when you have a sport performance goal (e.g., you train for a specific running event) or you want to target specific benefits in each of your workouts.

You can download personalized training programs for running based on Polar sport zones at www.PolarRunningCoach.com web service.

5.3 MANUAL LIMITS

Instead of determining your target heart rate zone by using OwnZone or Polar sport zones, you can define your target heart rate limits manually.

Your target heart rate zone is a range between the lower and upper heart rate limits expressed as percentages of your maximum heart rate (HR_{max}) or as beats per minute (bpm). HR_{max} is the highest number of heartbeats per minute during maximum physical exertion. As a default, the wrist unit calculates your HR_{max} using your age (Maximum heart rate = $220 - \text{age}$). A more accurate HR_{max} value can be obtained from the Predicted Maximum Heart Rate (HR_{max-p}) test (for more information, see the next page). For the most accurate measurement of your HR_{max} , visit your doctor or exercise physiologist for an exercise stress test.

The table below contains target heart rate zones in beats per minute (bpm) estimated by age in 5-year intervals. Write down your own HR_{max} and target heart rate zones and select the ones suitable for your training.

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

6. TEST - POLAR FITNESS TEST

The Polar Fitness Test is an easy, safe, and quick way to estimate individual maximal aerobic power and to obtain the predicted maximum heart rate value. The Polar Fitness Test is targeted to healthy adults.

OwnIndex

OwnIndex is a value comparable to maximal oxygen uptake (VO_{2max}), a commonly used descriptor of aerobic (cardiovascular) fitness. Aerobic fitness relates to how well your aerobic system works to transport and utilize oxygen in your body. The stronger and more efficient your heart, the better your aerobic fitness. VO_{2max} is a good indicator of performance in endurance sports.

If you want to improve your aerobic fitness, it takes a minimum of 6 weeks on average to see a noticeable change in OwnIndex. Less fit individuals see progress even more rapidly, while for fitter individuals more time is needed. The better the aerobic fitness of an individual, the smaller the improvements in OwnIndex. Aerobic fitness is best improved by exercise types that employ large muscle groups. Such activities include running, cycling, swimming, rowing, skating, cross-country skiing, and walking. To monitor your fitness progress start by measuring your OwnIndex a couple of times during the first two weeks in order to get a baseline value. Thereafter, repeat the test approximately once a month. OwnIndex is based on the resting heart rate, heart rate variability at rest, age, gender, height, body weight, and self-assessed physical activity.

Predicted Maximum Heart Rate (HR_{max-p})

The HR_{max-p} definition is carried out simultaneously with the Polar Fitness Test. The HR_{max-p} score predicts your individual maximum heart rate value more accurately than the age-based formula ($220 - \text{age}$). The age-based method provides a rough estimation and may not be very accurate, especially for people who have been fit for many years or for older people. The most accurate way of determining your individual maximum heart rate is to have it measured in a laboratory (in maximal treadmill or bicycle stress test) by a doctor or an exercise physiologist.

Your maximum heart rate changes to some extent in relation to your fitness. Regular endurance exercise tends to decrease the HR_{max} . There may also be some variation according to the sport you participate in. For example, running HR_{max} > cycling HR_{max} > swimming HR_{max} . HR_{max-p} gives the possibility of following maximum heart rate changes due to training, without an exhaustive maximal stress test. HR_{max-p} is based on resting heart rate, heart rate variability at rest, age, gender, height, body weight, and maximal oxygen uptake, and VO_{2max} (measured or predicted). The most accurate HR_{max} is obtained by entering your clinically measured VO_{2max} into your running computer.

Fitness Test Settings

To be able to carry out the Polar Fitness Test you need to make the following settings in your running computer:

- Set your personal user information and long-term physical activity level in the user settings. See more information on page 47.
- Set the HR_{max-p} on if you want to get a prediction of your maximum heart rate.
 1. In the Time mode, press the $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ buttons until **Test** is displayed. Press the **Red** button.
 2. Scroll with the $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ buttons until **HR max-p** is displayed. Press the **Red** button.
 3. Select **On** with the $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ buttons and confirm with the **Red** button.

Carrying Out the Test

To get reliable test results, the following basic requirements apply:

- The test can take place anywhere - at home, at the office, at a health club - as long as the testing environment is peaceful. There should be no disturbing noises (e.g., television, radio, or telephone) and no other people talking to you.
- Keep the testing place, time of day, and environment the same every time the test is repeated.
- Avoid eating a heavy meal or smoking 2-3 hours prior to testing.
- Avoid heavy physical effort, alcoholic beverages, or pharmacological stimulants on the test day and the previous day.
- You should be relaxed and calm. **Lie down and relax** for 1-3 minutes before starting the test.



Start the Test

It takes 3-5 minutes to carry out the test.

1. In the Time mode select **Test** with the **▲ / ▼** buttons. Press the **Red** button.
2. Lie down and relax yourself for 1-3 minutes before the test.
3. Press **Start** with the **Red** button. Your running computer starts searching for your heart rate. **Fitness test starts in 5 sec** and your heart rate are displayed. The test begins. **Fitness Test Lay Down** is displayed.
4. Lie relaxed. Keep your hands alongside your body and avoid body movements. Don't communicate with other people.
5. When the test is ready you will hear two beeps. **Fitness test OwnIndex** and the result are displayed. The value is saved to **Trend** menu. For more information, see the section Fitness Classes on page 69.
6. Press the **▼** button to see the HR_{max-p} result (if HR_{max-p} is on). The text **Predicted maximum Heart Rate** and the value are displayed. Press the **Red** button to confirm.
7. **Update to V02 max? No / Yes** is displayed. By selecting **Yes** the OwnIndex value is saved to user settings.
8. **Update to HR max? No / Yes** is displayed. By selecting **Yes** the HR_{max-p} value is saved to user settings.

Note:

- After saving the OwnIndex and HR_{max-p} values in user settings they will be used as a basis for calculating calorie consumption.
- If you have not set your long-term physical activity level in User Settings, **Set your personal activity level.** is displayed. Press the **▲ / ▼** buttons to select **Top**, **High**, **Moderate**, or **Low**. For further information on activity levels, see page 50.
- If your running computer does not receive your heart rate at the beginning or during the test, the test fails. **Fitness Test failed. Check sensor.** is displayed. Check that the transmitter electrodes are wet and that the textile strap is snug enough.

Interrupt the Test

- You can stop the determination any time during the test by pressing the **Stop** button. **Fitness test cancelled** is displayed for a few seconds. The latest OwnIndex and HR_{max-p} are not replaced.



In the **Trend** menu you can see how your OwnIndex value has been developing. Trend menu includes 16 of your latest OwnIndex values.



In the **HR max-p** menu you can set the function on or off.

Deleting values in the Trend view

Select the value you wish to delete and press and hold the **Light** button. **Delete value? No / Yes** is displayed. Confirm your selection with the **Red** button.

Fitness classes

The Polar Fitness Test result, your OwnIndex, is the most meaningful when comparing your individual values and changes in them. OwnIndex can also be interpreted according to your gender and age. Locate your OwnIndex on the table to find out your current aerobic fitness classification, compared with those who are of the same age and gender.

	Age YEARS	1 VERY LOW	2 LOW	3 FAIR	4 MODERATE	5 GOOD	6 VERY GOOD	7 ELITE
MEN	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
WOMEN	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

The classification is based on literature review of 62 studies where VO_{2max} was measured directly in healthy adult subjects in the USA, Canada and 7 European countries. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Top athletes typically score OwnIndex values above 70 (men) and 60 (women). Values as high as 95 can be reached by Olympic level endurance athletes. OwnIndex is the highest in sports that involve large muscle groups such as cross-country skiing and cycling.

7. CONNECT - DATA COMMUNICATION

7.1 EDIT SETTINGS WITH A COMPUTER

Your running computer offers you the option of editing the settings of your wrist unit with a computer. You can also personalize the display of your running computer by downloading logos. For this you need the Polar UpLink Tool™. You can download the Polar UpLink Tool from www.polar.fi or from www.PolarRunningCoach.com. In order to be able to use the Polar UpLink Tool, you need a computer with a sound card and dynamic loudspeakers or headphones. See www.polar.fi or www.PolarRunningCoach.com for further instructions.

To transfer settings from your PC to your running computer:

1. In the Time mode press the ▲ / ▼ buttons until **Connect** is displayed. Press the **Red** button.
2. Hold your running computer within less than 10 cm / 4" from the loudspeakers or headphones. Select **Receive** from the menu and confirm with the **Red** button.
3. Start the data transfer from your PC.
4. If the data transfer succeeded, **UpLink Receive OK!** is displayed. If the transfer fails, **UpLink Receive Failed!** is displayed.

7.2 TRANSFER YOUR TRAINING DATA TO THE TRAINING DIARY ON THE WEB

The Polar Running Coach is a complete web service tailored to support your training goals. Free registration gives you access to a personalized training program, diary, tests and calculators, useful articles, and much more. You can gain access and start the registration process for the web service at www.PolarRunningCoach.com.

Your running computer with the SonicLink data communication feature offers you the option of transferring exercise files to your personal training diary on the Polar Running Coach web service. For this you need the Polar WebLink™ software.

You can download the Polar WebLink to your PC at www.PolarRunningCoach.com.

In order to be able to transfer the recorded training information with Polar WebLink, you need a personal computer with a sound card and microphone.

To transfer files from your running computer to the web service:

1. In the Time mode press the ▲ / ▼ buttons until **Connect** is displayed. Press the **Red** button.
2. Hold your running computer within 0-5 cm / 0-2" of the microphone. Select **Send** and confirm with the **Red** button. You can send separate exercises by selecting **Exercise** and choosing the exercise you wish to send. You can also send **Follow-up** information.
3. If the data transfer succeeded, **SonicLink Send OK!** is displayed. If the transfer fails **SonicLink Send Failed!** is displayed.

See the help pages of the Polar WebLink software or www.PolarRunningCoach.com for further instructions.

8. CARE AND MAINTENANCE

Like any electronic device, your running computer should be treated with care. The suggestions below will help you fulfill the guarantee obligations and enjoy this product for many years to come.

Taking Care of Your Running Computer

- Store your wrist unit and transmitter in a cool and dry place. Do not store them in a damp environment, in non-breathable material (such as a plastic bag or a sports bag), or with conductive material such as a wet towel. Sweat and moisture can keep the transmitter electrodes wet and the transmitter activated, shortening battery life.
- Keep your unit clean. Clean it with a mild soap and water solution. Dry it carefully with a soft towel. Never use alcohol or any abrasive material such as steel wool or cleaning chemicals.
- The operating temperatures are -10 °C to +50 °C / +14 °F to +122 °F.
- Do not expose the running computer to direct sunlight for extended periods, such as by leaving it in a car.

Service

During the two-year guarantee / warranty period we recommend that you service the product at an authorized Polar Service Center only. The warranty does not cover damage or consequential damage caused by service not authorized by Polar Electro.

Wrist Unit Battery

The estimated average battery life of the wrist unit is two years in normal use (1h/day, 7 days/week). Excessive use of the backlight drains the wrist unit's battery more rapidly. The low battery indicator  is displayed when 10-15% of the wrist unit battery capacity is left and the battery should be replaced. Do not open the wrist unit yourself. To ensure water resistance properties and the use of qualified components, the wrist unit battery should be replaced by an authorized Polar Service Center only. At the same time, a full periodic check of the running computer will be done.

Note:

- The backlight and wrist unit sounds are automatically deactivated when  is displayed. However, the alarm sound works once, if you have activated the Alarm before the  symbol appears. The alarm symbol  will also disappear from the display.
- In cold conditions the low battery indicator  may appear, but the indicator disappears when you return to a normal temperature.
- Water resistance cannot be guaranteed after unauthorized service.
- After a battery change, re-enter the time and date settings in Basic Settings. For further information, see page 7.

Taking Care of Your Footpod

- Wipe dry the Polar S1 Foot Pod.
- Avoid hard hits to the S1 Foot Pod as these may cause damage.

S1 Foot Pod Battery

The battery of the footpod needs to be replaced if the green light on the footpod turns red or there is no light at all when you press and hold the red button on the footpod. Check the chapter Assembling the S1 Foot Pod Battery on page 11 for replacing the battery.

Taking Care of Your WearLink Transmitter

Detach the connector from the strap when not in use. If you use insect repellent on your skin, you must ensure that it does not come into contact with the transmitter.

WearLink Connector

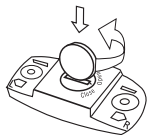
- Clean the connector regularly after use with a mild soap and water solution.
- Never use alcohol or any abrasive material such as steel wool or cleaning chemicals on any part of the transmitter.
- Do not dry the connector in any other way than with a towel. Mishandling may damage it.
- Never put the connector in a washing machine or a drier!

WearLink Strap

- The strap can be washed in a washing machine at 40 °C / 104 °F. We recommend that you use a washing pouch.
- We recommend that you wash the strap after each use in pool water with a high chlorine content.
- Do not spin-dry the strap or put the strap in a drier!
- Do not iron the strap!

WearLink Transmitter Battery

The estimated average battery lifespan of the transmitter is 2 years (usage: 1h/day, 7 days/week). If your transmitter stops working, it might be due to the battery running out. To change the battery, you need a coin, sealing ring, and battery (CR 2025).



1. Open the battery cover of the connector by turning it counter-clockwise with a coin from the CLOSE position to the OPEN position.
2. Remove the battery cover, lift the battery and replace it with a new battery.
3. Remove the sealing ring of the battery cover and replace it with a new ring.
4. Place the negative (-) side of the battery against the bottom and the positive (+) side against the cover.
5. Put the cover on so that the arrow points to the OPEN position. Make sure that the cover's sealing ring is placed correctly in its groove.
6. Gently press the cover deep enough so that its exterior surface is on the same level as the connector's surface.

7. Turn the cover with the coin clockwise so that the arrow on the cover turns from OPEN to CLOSE. Make sure that the cover is closed properly!

Note:

- In order to ensure the maximum life span of the connector's battery cover, open it only when you need to change the battery. We recommend that you change the sealing ring of the battery cover every time you change the battery. You can get the sealing ring / battery kits from well-equipped Polar retailers and authorized Polar Services. In the USA and Canada: Additional sealing rings are available from an authorized Polar Service Center only.
- Keep the batteries away from children. If swallowed, contact a doctor immediately.
- Batteries should be disposed of properly according to local regulations.

9. PRECAUTIONS

Interference During Exercise

Electromagnetic Interference

Disturbances may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones, or when you walk through electric security gates.

Exercise Equipment

Several pieces of exercise equipment with electronic or electrical components such as LED displays, motors, and electrical brakes may cause interfering stray signals. To tackle these problems, try the following:

1. Remove the transmitter from your chest and use the exercise equipment as you would normally.
2. Move the wrist unit around until you find an area in which it displays no stray reading or does not flash the heart symbol. Interference is often worst right in front of the display panel of the equipment, while the left or right side of the display is relatively free of disturbance.
3. Put the transmitter back on your chest and keep the wrist unit in this interference-free area as much as possible.
4. If the running computer still does not work with the exercise equipment, this piece of equipment may be electrically too noisy for wireless heart rate measurement.

Crosstalk

When in the non-coded mode the wrist unit picks up transmitter signals within 1 m / 3 ft. Simultaneous non-coded signals from more than one transmitter can cause an incorrect readout.

Using Your Polar Running Computer in a Water Environment

Your running computer can be worn when swimming. The running computer is not, however, a diving instrument. To maintain water resistance, do not press the buttons of the wrist unit under water. When measuring the heart rate in water you may experience interference for the following reasons:

- Pool water with a high chlorine content and seawater are very conductive. The electrodes of a transmitter may short-circuit, preventing ECG signals from being detected by the transmitter.
- Jumping into water or a strenuous muscle movement during competitive swimming may cause water resistance that shifts the transmitter to a location on the body where ECG signals cannot be picked up.
- The ECG signal strength depends on the individual and varies depending on the individual's tissue composition. The occurrence of problems when measuring the heart rate is considerably higher in water.

- The S1 Foot Pod can be used in any wet running environment, including rain, but it is not intended for underwater use.

Minimizing Possible Risks When Exercising

Exercise may include some risk. Before beginning a regular exercise program, it is recommended that you answer the following questions concerning your health status. If you answer yes to any of these questions, we recommend that you consult a doctor before starting any training program.

- Have you been physically inactive for the past 5 years?
- Do you have high blood pressure or high blood cholesterol?
- Do you have symptoms of any disease?
- Are you taking any blood pressure or heart medication?
- Do you have a history of breathing problems?
- Are you recovering from a serious illness or medical treatment?
- Do you use a pacemaker or another implanted electronic device?
- Do you smoke?
- Are you pregnant?

Note that in addition to exercise intensity, medications for heart, blood pressure, psychological conditions, asthma, breathing etc. as well as some energy drinks, alcohol, and nicotine may affect your heart rate.

It is important to be sensitive to your body's responses during exercise. If you feel unexpected pain or excessive fatigue when exercising, it is recommended that you stop the exercise or continue at a lighter intensity.

Notice to individuals with pacemakers, defibrillators, or other implanted electronic devices. Individuals who have a pacemaker use the running computer at their own risk. Before starting use, we always recommend a maximal exercise stress test under a doctor's supervision. The test is to ensure the safety and reliability of the simultaneous use of the pacemaker and the Polar Running Computer.

If you are allergic to any substance that comes into contact with your skin, or if you suspect an allergic reaction due to using the product, check the listed materials on page 80. To avoid any skin reaction to the transmitter, wear it over a shirt. However, moisten the shirt well under the electrodes to ensure flawless operation.

Your safety is important to us. The shape of the footpod is designed to minimize the possibility of it getting caught in something. In any case, be careful when running with the footpod in brushwood, for example.

10. FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

What should I do if...

...I do not know where I am in the menu?

Press and hold the **Stop** button until the time of day is displayed.

...there are no reactions to any buttons?

Reset the wrist unit by pressing the four side buttons simultaneously for 2 seconds. Set the time and date in the Basic Setting after the reset. Other settings are saved. You can skip the rest of the settings by pressing and holding the **Stop** button.

...the heart rate reading becomes erratic or extremely high?

Strong electromagnetic signals can cause erratic readings. So move away from possible sources of disturbance such as high-voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways or trams, car motors, bike computers, some motor-driven exercise equipment (like fitness testers), or cellular phones. If moving away does not help and the heart rate reading remains erratic, slow down your speed and check your pulse manually. If you feel it corresponds to the high reading on the display, you may be experiencing cardiac arrhythmia. Most cases of arrhythmia are not serious, but consult your doctor nevertheless.

...the heart symbol flashes irregularly?

- Check that your wrist unit is not further than 1 m / 3 ft from the transmitter.
- Check that the transmitter has not become loose during exercise.
- Make sure that the electrodes of the transmitter are moistened.
- Make sure that there is no other heart rate transmitter within 1 m / 3 ft.

- Cardiac arrhythmia may cause irregular readings. In this case, consult your physician.

...there is no heart rate reading (- -)?

- Check that the electrodes of the transmitter are moistened and that you are wearing it as instructed.
- Make sure the transmitter is clean.
- Check that you are not near high voltage power lines, televisions, cellular phones or other sources of electromagnetic interference. Also make sure that you are not near (1 m / 3 ft) other heart rate monitor users, when starting you exercise recording.
- Cardiac arrhythmia may cause irregular readings or a cardiac event may have altered your ECG waveform. In these cases, consult your physician.

...another person with a running computer or a heart rate monitor is causing interference?

Move away from that person and continue your exercise normally. Alternatively,

1. Take the transmitter off your chest for 30 seconds. Stay away from the person with the other device.
2. Put the transmitter back on and bring the wrist unit up to your chest near the transmitter's Polar logo. The wrist unit will start looking for a heart rate signal again. Continue your exercise normally.

...the low battery symbol appears?

Usually the first sign of an expired battery is the low battery indicator on the display. For further information, see page 72.

Note: In cold conditions the low battery indicator may appear, but the indicator disappears when you return to a normal temperature.

...the display is blank?

The running computer is in the battery saving mode when it is dispatched from the factory. To activate it, press any button. The Basic Settings starts. For further information, see page 7. Alternatively the battery may be dead (see the next question for further instructions).

...the battery of the wrist unit must be replaced?

We recommend having all service done by an authorized Polar Service Center. This is especially necessary to ensure that the guarantee remains valid and is not affected by incorrect repair procedures performed by an unauthorized agent. The Polar Service Center will test your wrist unit for water resistance after battery replacement and make a full periodic check of the complete Running Computer Set.

...Check Footpod! message appears on the display?

- Check that you have turned on the footpod function from the wrist unit.
- Make sure that the footpod is turned on.
- If there is no light on the footpod the battery needs to be replaced. For instructions on changing the battery, see the chapter Assembling the S1 Foot Pod Battery on page 11.
- If you keep the wrist unit in front of you for longer than 15 seconds the speed and distance measurements stop. You need to reactivate the measurements by moving your hand.
- If you are running on a treadmill and have attached the wrist unit to a crossbar in front of you, try moving the wrist unit sideways.

...I have replaced the battery of the footpod, but the sensor still does not work?

Please contact your local Polar distributor. Check www.polar.fi for the contact information of the local Polar distributors.

...there are no or irregular running speed readings on the display?

- Keep at a distance from other runners with footpods.
- If you keep the wrist unit in front of you for longer than 15 seconds the speed and distance measurements stop. You need to reactivate the measurements by moving your hand.

11. TECHNICAL SPECIFICATIONS

The Polar running computer displays your performance indicators and helps you achieve your personal training goals. It indicates the level of physiological strain and intensity during your exercise. No other use is intended or implied.

The water resistance of Polar products is tested according to International Standard ISO 2281. Products are divided into three different categories according to their water resistance. Check the back of your Polar product for the water resistance category and compare it to the chart below. Please note that these definitions do not necessarily apply to products of other manufacturers.

Marking on the case back	Wash splashes, sweat, raindrops etc.	Bathing and swimming	Skin diving with snorkel (no air tanks)	SCUBA diving (with air tanks)	Water resistant characteristics
Water resistant	X				Splashes, raindrops etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum for bathing and swimming
Water resistant 100m	X	X	X		For frequent use in water but no SCUBA diving

WRIST UNIT

Battery life:	Average 2 years normal use (1h/day, 7 days/week)
Battery type:	CR 2032
Operating temperature:	-10 °C to +50 °C / +14 °F to +122 °F
Wrist strap material:	Polyurethane
Back cover and wrist strap buckle material:	Stainless steel complying with the EU Directive 94/27/EU and its amendment 1999/C 205/05 on the release of nickel from products intended to come into direct and prolonged contact with the skin.

Watch

Accuracy:	better than $\pm$ 0.5 seconds/day at 25 °C / 77 °F temperature.
-----------	--

Heart Rate Monitor

Accuracy:	$\pm$ 1% or 1 bpm, whichever larger, definition applies to steady-state conditions.
-----------	--

Heart rate measuring range:	15-240
-----------------------------	--------

Totals

Maximum time stored to Total Duration:	9999 h
Maximum amount of calories stored to Total Calories:	999999 kcal
Maximum number of exercises stored to Total Exe.Count:	9999
Maximum number of km / mi stored to	
Total Distance:	999999 km / 621370 mi
Maximum number of laps stored:	99
Maximum exercise time:	100 h

TRANSMITTER

Battery type:	CR 2025
Battery sealing ring:	O-ring 20.0 x 1.0 Material FPM
Battery life:	Average 2 years (1 h/day, 7 days/week)
Operating temperature:	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Connector material:	Polyamide
Strap material:	Polyurethane, polyamide, nylon, polyester and elasthane

S1 FOOT POD

Operating temperature:	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Battery:	one AAA sized battery
Battery life:	average 20 hours of use
Weight:	62 g / 2.2 oz (without a battery)
Accuracy:	$\pm$ 3% or better once calibrated, definition applies to steady-state conditions.

12. LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE

- This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Inc. for the consumers who have purchased this product in the USA or Canada. This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Oy for the consumers who have purchased this product in other countries.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. guarantees to the original consumer / purchaser of this device that the product will be free from defects in material or workmanship for two years from the date of purchase.
- **Please keep the receipt or International Guarantee Card. This is your proof of purchase!**
- The guarantee does not cover the battery, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked or broken cases and elastic strap.
- Guarantee does not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product. During the guarantee period the product will be either repaired or replaced at an authorized Service Center free of charge.
- This guarantee does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales / purchase contract.

CE 0537 This CE marking shows compliance of this product with Directive 93/42/EEC.

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2000 certified company.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos marked with a TM symbol in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy.

The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy.

13. POLAR DISCLAIMER

- The material in this manual is for informational purposes only. The products it describes are subject to change without prior notice, due to the manufacturer's continuous development program.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy shall not be liable for any damages, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the use of this material of the products described herein.

This product is protected by one or several of the following patents:

WO96/20640, US6104947, US6277080, WO97/33512, GB2326240, HK1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI 110915. Other patents pending.

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

BOUTONS DU RÉCEPTEUR

Remarque : appuyer sur un bouton brièvement n'engendre pas les mêmes résultats que d'appuyer sur un bouton longuement.

- Pression normale : appuyez sur le bouton et relâchez.
- Pression longue : appuyez longuement (au moins une seconde) sur le bouton.

Lumière

- Active le rétro-éclairage de l'écran.
- Permet d'afficher le Menu Rapide (appuyez longuement sur le bouton).
- Active ou désactive tous les boutons (appuyez longuement sur le bouton).

Stop

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



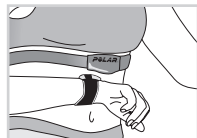
- Passe au mode ou au menu précédent.
- Augmente la valeur sélectionnée.



- Passe au mode ou au menu suivant.
- Diminue la valeur sélectionnée.

Bouton Rouge

- Démarre, entre dans un menu ou valide une fonction.
- Entre dans le mode ou le menu affiché et accède au sous-menu.
- Entre dans le mode Pré-exercice.
- Entre dans le mode Enregistrement Exercice (appuyez longuement sur le bouton).
- Permet d'enregistrer des temps intermédiaires dans le mode Enregistrement Exercice.



♥ -Touch (Fonction HeartTouch : "mains libres")

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

TABLE DES MATIÈRES

Pour les utilisateurs du RS200sd : les informations concernant l'utilisation du produit avec l'Accéléromètre Polar S1™ sont indiquées en bleu.

1. PRÉSENTATION DU CARDIO RUNNING POLAR RS200 / RS200sd	6
1.1 COMPOSANTS DU CARDIO RS200 / RS200sd	6
1.2 DÉMARRAGE FACILE	7
2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO RUNNING.....	9
2.1 MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE.....	9
2.2 INSTALLATION DE L'ACCÉLÉROMÈTRE POLAR S1	11
2.3 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE.....	13
2.4 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE	15
2.5 ARRÊTER L'EXERCICE.....	22
3. MODE "FICHIER" - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES.....	24
4. MODE "RÉGLAGES"	34
4.1 RÉGLAGES DES EXERCICES	35
4.2 RÉGLAGES DES FONCTIONS	43
4.3 RÉGLAGES PERSONNE	47
4.4 RÉGLAGES GÉNÉRAUX	51
4.5 RÉGLAGES DE LA MONTRE	53
4.5.1 Evènement.....	53
4.5.2 Alarme.....	54
4.5.3 Fuseaux horaires	56
4.5.4 Date.....	57

5. LIMITES DE ZONE CIBLE	58
5.1 LIMITES OWNZONE.....	59
5.2 SPORTZONES POLAR.....	61
5.3 LIMITES MANUELLES.....	64
6. MODE "TEST" - FITNESS TEST POLAR.....	65
7. MODE "CONNEXION" - COMMUNICATION DES DONNÉES	70
7.1 EDITER DES RÉGLAGES DEPUIS UN PC.....	70
7.2 TRANSFÉRER VOS DONNÉES D'EXERCICE VERS LE CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT SUR INTERNET.....	71
8. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS	72
9. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI	75
10. QUESTIONS FRÉQUENTES.....	77
11. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES.....	79
12. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR	81
13. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ.....	82

1. PRÉSENTATION DU CARDIO RUNNING POLAR RS200 / RS200sd

1.1 COMPOSANTS DU CARDIO RS200 / RS200sd

Le Cardio Running Polar RS200 se compose des éléments suivants :



Récepteur

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



Émetteur codé Polar WearLink™

L'émetteur détachable transmet le signal de votre fréquence cardiaque au récepteur. Les électrodes intégrées dans la ceinture élastique détectent votre fréquence cardiaque.



Accéléromètre Polar S1™

L'accéléromètre transmet la vitesse et la distance parcourue en course à pied au récepteur.

NB - Le **RS200** est livré sans l'Accéléromètre Polar S1. Ce dernier est cependant disponible séparément, en tant qu'accessoire.
Le **RS200sd** est livré avec l'Accéléromètre Polar S1.

Services Internet Polar

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

Service Après-Vente, Questionnaire Consommateur et Informations sur la Garantie Internationale.

Si vous rencontrez des problèmes d'utilisation avec votre Cardio Running, retournez-le avec le Formulaire de Retour à votre Service Après-Vente agréé Polar. En complétant le Questionnaire Consommateur, vous nous aidez à améliorer la qualité du Service Consommateur et à développer des produits et des services répondant à vos besoins.

La Garantie de 2 ans Polar est émise pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit. Conservez la Carte Internationale de Garantie, ainsi que votre preuve d'achat.

1.2 DÉMARRAGE FACILE

Lors de la première prise en main de votre Cardio, commencez par effectuer vos réglages dans le mode “**Réglages de Base**” (Heure, Date, Unités et Réglages Personne). Soyez très précis lorsque vous effectuez vos “Réglages de Base”. En effet, ces données influent sur l'exactitude des informations que vous recevez sur votre performance.

Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l'activer une fois lors de la première utilisation. Activez le récepteur en appuyant sur n'importe quel bouton .

L'affichage se remplit de symboles.

1. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Welcome to Polar Running World!** (Bienvenue dans l'Univers Running Polar !) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge** et sélectionnez la langue que vous souhaitez utiliser avec les boutons ▲ / ▼ (vous pouvez choisir : **English, Deutsch, Español** ou **Français**).
3. Appuyez sur le bouton **Rouge**. **Démarrer par réglages initiaux** s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous :

***Remarque :** lorsque vous ajustez une valeur, les chiffres défilent plus vite si vous appuyez longuement sur les boutons ▲ / ▼.*

5. **Heure :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- 24h / 12h : sélectionnez le format 12h ou 24h
- AM / PM (en format 12h) : sélectionnez AM ou PM
- Heures : ajustez les heures
- Minutes : ajustez les minutes

Date : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

***Remarque :** le format d'affichage de la date dépend du format d'affichage de l'heure (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).*

- Jour / Mois : ajustez le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h)
- Mois / Jour : ajustez le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h)
- Année : ajustez l'année

Unités : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- kg/cm/km ou lb/ft/mi : sélectionnez les unités

Poids : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- kg / lb : ajustez votre poids

Remarque : appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour changer d'unités.

Taille : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- cm / ft, in : ajustez votre taille

Remarque : appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour changer d'unités.

Date naiss. (Date de naissance) : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- Jour / Mois : ajustez le jour (en format 24h)
ou le mois (en format 12h)
- Mois / Jour : ajustez le mois (en format 24h)
ou le jour (en format 12h)
- Année : ajustez l'année

Sexe : appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la valeur clignotante. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider :

- Masculin / Féminin : sélectionnez votre sexe

6. **Réglages OK ? Non / Oui** s'affiche. Pour modifier vos réglages, sélectionnez **Non**. Appuyez sur le bouton **Stop** jusqu'à ce que vous reveniez aux réglages désirés.

Pour accepter vos réglages, sélectionnez **Oui** avec le bouton **Rouge**. Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'Heure.



Menu Rapide :

en appuyant longuement sur le bouton **Lumière** vous pouvez afficher le **Menu Rapide**.

Le menu affiche les fonctions suivantes :

⌘-0 **Verrouiller** : vous pouvez verrouiller tous les boutons. Le verrouillage permet d'éviter le déclenchement accidentel des boutons. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 20.

⌘-|| **Alarme** : vous pouvez activer ou désactiver l'alarme. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages de la Montre", page 53.

Fuseau hor. : pour changer de fuseau horaire, reportez-vous au chapitre "Réglages de la Montre", page 53.

Eco. énergie : pour mettre l'écran en mode économie d'énergie, reportez vous au chapitre "Réglages Généraux", page 51.

Conseil : vous pouvez personnaliser l'affichage de votre Cardio Running en téléchargeant des logos. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Mode Connexion - Communication des Données", page 70.

2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO RUNNING

2.1 MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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



1. Humidifiez bien les électrodes de la ceinture élastique, en les passant sous l'eau.
2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture : positionnez la lettre **L** de l'émetteur détachable sur le mot **LEFT** (Gauche) de la ceinture, puis fermez le bouton-pression. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement. Positionnez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez le deuxième bouton-pression.
3. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur WearLink est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).
4. Portez le récepteur comme une montre. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **Rouge**. Le récepteur recherche automatiquement votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque et l'icône en forme de cœur entouré d'un cadre apparaissent dans les 15 secondes qui suivent. Si vous avez activé la fonction Aide, le message **FC détectée** s'affiche. Votre fréquence cardiaque s'affiche mais n'est pas enregistrée tant que vous n'avez pas démarré l'exercice. Pour enregistrer votre fréquence cardiaque ainsi que les autres données de votre exercice, reportez-vous au chapitre "Commencer l'Enregistrement de votre Exercice", page 13.



Transmission codée de la fréquence cardiaque

Le codage du signal de votre fréquence cardiaque réduit les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardios à proximité. Pour que la recherche du code soit efficace et assurer ainsi une réception sans interférences de votre fréquence cardiaque, gardez votre récepteur dans un rayon de 1 mètre / 3 pieds de l'émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant des cardios ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques. Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre "Précautions d'Emploi", page 75.

♥ Le cadre autour de l'icône en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé.

♥ L'icône en forme de cœur sans cadre, indique que le signal de votre fréquence cardiaque n'est pas codé. La mesure de la fréquence cardiaque ainsi que les fonctions qui y sont associées fonctionnent cependant aussi en mode non-codé, à condition qu'il n'y ait pas de sources d'interférences à proximité.



Pour détacher l'émetteur de la ceinture élastique, maintenez chaque élément entre le pouce et l'index et effectuez une torsion comme indiqué sur l'illustration.

Remarque : si le récepteur n'affiche pas votre fréquence cardiaque, ou bien s'il affiche **Vérifier WearLink !**, vérifiez que les électrodes sont bien humidifiées et que la ceinture élastique est bien ajustée. Rapprochez le récepteur du logo Polar de l'émetteur pour relancer une recherche du signal de la fréquence cardiaque.

2.2 INSTALLATION DE L'ACCÉLÉROMÈTRE POLAR S1

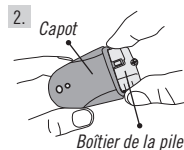
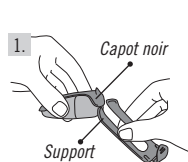
Si vous utilisez l'Accéléromètre pour la première fois, vous devez tout d'abord en installer la pile. Celle-ci est livrée avec l'Accéléromètre. Veuillez consulter le chapitre « Mise en place de la pile de l'Accéléromètre S1 » ci-dessous.

Si vous souhaitez par contre remplacer la pile de l'Accéléromètre, vérifiez tout d'abord son niveau de charge en appuyant sur le bouton rouge situé sur l'Accéléromètre. Si le voyant vert clignote, vous pouvez installer l'Accéléromètre sur votre chaussure.

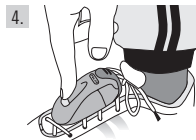
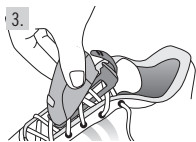
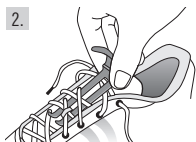
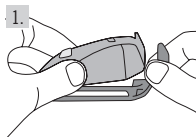
Si le voyant vert ne s'allume pas, la pile doit être remplacée.

Mise en place de la pile de l'Accéléromètre S1

La durée de vie moyenne de la pile de l'Accéléromètre est estimée à 20 heures d'utilisation. Vous pouvez remplacer la pile vous-même. Cependant, vous pouvez aussi faire effectuer le changement de pile par Polar. Pour cela, renvoyez ou déposez l'Accéléromètre à un Service Après-Vente agréé Polar. L'Accéléromètre y sera testé après le remplacement de la pile. Si vous remplacez vous-même la pile, veuillez suivre attentivement les instructions suivantes :



1. Détachez l'Accéléromètre de son support en débloquant le rabat et en soulevant l'Accéléromètre par l'arrière.
2. Retirez le capot noir de l'Accéléromètre en le soulevant par l'arrière. Vous pouvez utiliser la partie avant du support pour soulever l'arrière du capot (illustration 1).
3. Ouvrez délicatement le capot du boîtier de la pile (illustration 2). Remplacez l'ancienne pile (AAA) par une pile neuve.
4. Remplacez le boîtier de la pile à l'intérieur de l'Accéléromètre. Vérifiez que le boîtier de la pile coulisse dans les rainures du capot. **Lorsque vous remplacez la pile, ne touchez pas au contacteur sous le bouton rouge de l'Accéléromètre.**
5. Vérifiez que le joint d'étanchéité est bien positionné dans sa rainure pour assurer l'étanchéité de l'Accéléromètre. Refermez le boîtier de la pile et remplacez le capot noir au-dessus de l'Accéléromètre. Vérifiez qu'il est bien calé.
6. Testez l'Accéléromètre en vérifiant que le voyant vert clignote lorsque vous appuyez longuement sur le bouton rouge de celui-ci. Appuyez de nouveau longuement sur le bouton rouge pour éteindre l'Accéléromètre.
7. Ne jetez pas la pile usagée, mais apportez-la plutôt dans un point de collecte pour recyclage.



Installation de l'Accéléromètre S1 sur votre chaussure

1. Détachez le support de l'Accéléromètre en débloquant le rabat et en soulevant l'Accéléromètre par l'arrière.
2. Desserrez vos lacets et placez le support sous ces derniers. Resserrez vos lacets.
3. Fixez l'Accéléromètre sur votre chaussure en attachant la partie frontale de celui-ci (près du bouton rouge) au support, et en appuyant sur la partie arrière de l'Accéléromètre. Refermez le rabat. Vérifiez que l'Accéléromètre ne peut pas bouger et qu'il est aligné avec votre pied.
4. Mettez l'Accéléromètre en marche en appuyant longuement sur le bouton rouge. Le voyant vert clignote. Mettez l'Accéléromètre en marche une fois la fréquence cardiaque affichée sur le récepteur.
Après l'entraînement, arrêtez l'Accéléromètre en appuyant longuement sur le bouton rouge. Le voyant vert s'éteint progressivement.

Remarque :

- Si vous avez activé la fonction Aide sur le récepteur, **Capteur S1 détecté** et l'icône  s'affichent lorsque vous mettez l'Accéléromètre en marche.
- Si le message **Vérifier capteur S1 !** apparaît, le Cardio Running ne peut recevoir les données de l'Accéléromètre. Reportez-vous au chapitre « Questions fréquentes », page 77.
- Lorsque le voyant vert de la pile devient rouge, vous devez remplacer la pile avant votre prochaine séance de course à pied.

Conseil : moins l'Accéléromètre bougera, plus les mesures de vitesse et de distance seront précises. Le support doit passer sous le plus grand nombre possible de lacets de façon à être fermement maintenu en place.

Calibrage de l'Accéléromètre Polar S1

Le calibrage de l'Accéléromètre permet d'améliorer la précision des mesures de vitesse / allure et de distance. Il est recommandé de calibrer l'Accéléromètre dans les cas suivants : lorsque vous l'utilisez pour la première fois ; lorsque vous modifiez de façon notable votre foulée ; lorsque vous changez la position de l'Accéléromètre sur votre chaussure (ou si vous utilisez une autre paire de chaussures).

Vous pouvez calibrer l'Accéléromètre S1 en courant sur une distance prédéterminée à une allure régulière. Si vous connaissez déjà le coefficient de calibrage (par exemple, lorsque vous passez d'une séance sur plat à une séance en terrain varié), vous pouvez ajuster le coefficient manuellement.

Pour plus d'informations sur le calibrage de l'Accéléromètre, reportez-vous à la page 43.

2.3 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE

En sélectionnant **Démarrer** dans le mode Heure, vous pouvez démarrer votre exercice.



1. Portez l'émetteur comme décrit dans le chapitre « Mesurer votre fréquence cardiaque », page 9.
2. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **Rouge**.
3. Le Cardio Running est en mode Pré-exercice. **Démarrer** et **Réglages** s'affichent. L'exercice affiché par défaut clignote sur la ligne supérieure. Le récepteur recherche automatiquement votre fréquence cardiaque mais l'exercice **n'est pas encore enregistré**.
4. Sélectionnez **Démarrer** avec les boutons **▲** / **▼**. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton **Rouge**. Le chronomètre démarre et l'icône de l'enregistrement de l'exercice **REC** s'affiche. Le chronomètre et les autres fonctions sont alors activés et l'enregistrement de l'exercice démarre.

Conseil : depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez aussi faire un "Démarrage Rapide" de l'enregistrement de votre exercice en appuyant longuement sur le bouton **Rouge**.

Remarques :

- Avant de commencer à enregistrer votre exercice, vous pouvez sélectionner un autre exercice que celui affiché par défaut, dans le mode **Réglages**. Dans le mode **Réglages**, sélectionnez **Exercice** avec le bouton **Rouge** et sélectionnez l'exercice désiré avec les boutons ▲/▼. Validez votre sélection avec le bouton **Rouge**, puis sélectionnez **Valider** avec le bouton **Rouge**. Le Cardio Running revient automatiquement au menu Pré-exercice.
- Si vous commencez un exercice nécessitant l'utilisation de l'Accéléromètre mais que vous n'avez pas activé celui-ci, **(Nom de l'exercice) Capteur S1 nécessaire** s'affiche lorsque vous commencez l'exercice. Mettez l'Accéléromètre en marche et activez l'Accéléromètre dans le mode **Réglages** de votre récepteur pour poursuivre votre exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages des fonctions", page 43. Si vous n'activez pas l'Accéléromètre dans le mode **Réglages** du récepteur et que vous appuyez une nouvelle fois sur le bouton **Rouge**, **Exercice modifié** s'affiche et l'exercice passe automatiquement en mode Exercice Libre, qui ne nécessite pas d'Accéléromètre.
- Si **OwnZone** est sélectionné, votre échauffement commence avec la procédure de détermination de la OwnZone. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Détermination de vos limites OwnZone", page 59.
- Le message **Pile faible** apparaît en mode Exercice lorsqu'il est temps de remplacer la pile de votre Cardio Running. Suivez alors les instructions au chapitre « Entretien et Réparations », page 72.

Conseil : vous pouvez utiliser le mode Pré-exercice si vous souhaitez visualiser votre fréquence cardiaque sans enregistrer d'exercice, comme par exemple en attendant le départ d'une course.

- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez 2 fois sur le bouton **Stop**.

2.4 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE

De nombreuses fonctions sont accessibles au cours de votre entraînement. Vous pouvez ainsi :



Enregistrer et voir vos temps intermédiaires.



Voir votre fréquence cardiaque instantanée (en battements par minute ou en pourcentage de votre FC_{max}).



Voir la durée écoulée de l'exercice en cours.



Voir le nombre de calories que vous avez dépensé au cours de votre exercice.



Voir votre vitesse / allure.



Voir la distance que vous avez parcouru jusqu'à présent.



Voir l'heure.



Voir avec les alarmes de minuteurs ou de distance, le temps qu'il reste avant la fin d'une phase d'entraînement particulière, et sélectionner la phase suivante.



Voir votre zone cible de fréquence cardiaque et vérifier que vous restez bien dans vos limites.



Voir vos limites de vitesse / d'allure.



Voir à quelle intensité se situe votre fréquence cardiaque et attribuer celle-ci à une SportZone spécifique. Pour plus d'informations sur les SportZones, reportez-vous à la page 61.

Remarques :

- Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute ou si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire.
- Pendant votre séance, les informations qui s'affichent à l'écran dépendent de vos réglages d'affichage. Pour modifier ces réglages, reportez-vous à la page suivante.

Données affichées par défaut :

Votre Cardio Running possède trois lignes d'affichage, ce qui vous permet de consulter simultanément les différentes données de votre séance. Pendant votre séance, vous pouvez consulter 5 modes d'affichage réglés par défaut lorsque l'Accéléromètre est activé (et 3 modes d'affichage si vous n'utilisez pas l'Accéléromètre). Vous pouvez à tout moment changer de mode d'affichage avec les boutons ▲ / ▼. L'information la plus pertinente de telle phase spécifique de votre séance vous est ainsi toujours accessible.

	Mode d'affichage Fréquence Cardiaque • Vitesse / Allure / Temps intermédiaires (si l'Accéléromètre est désactivé, seuls les temps intermédiaires s'affichent) • Chronomètre • Fréquence cardiaque		Mode d'affichage Allure / Vitesse (ne s'affiche pas si l'Accéléromètre est désactivé) • Chronomètre • Distance • Allure / Vitesse (suivant votre sélection)
	Mode d'affichage Chronomètre • Fréquence cardiaque • Numéro du temps intermédiaire et durée correspondante • Chronomètre		Mode d'affichage Distance (ne s'affiche pas si l'Accéléromètre est désactivé) • Numéro de la zone et compte à rebours ou distance / Temps intermédiaire (les temps intermédiaires s'affichent si vous n'avez réglé aucun minuteur ou aucune distance, pour vous guider lorsque vous souhaitez changer de zone) • SportZones / Zone cible de fréquence cardiaque / Vitesse cible / Zone allure cible • Distance
	Mode d'affichage Temps Intermédiaires • SportZones / Zone cible de fréquence cardiaque / Vitesse cible / Zone allure cible • Fréquence cardiaque • Temps intermédiaire		

Remarque : les variations des modes d'affichage dépendent de vos réglages. Reportez-vous à la page suivante pour modifier les modes d'affichage.

Changer les données qui s'affichent à l'écran pendant votre exercice :

Les modes d'affichage peuvent être réglés de façon à les personnaliser. Vous pouvez ainsi combiner les données pour obtenir l'affichage qui vous convient le mieux.

1. Appuyez sur le bouton **Stop** pour accéder au **Menu arrêt**. L'enregistrement de votre exercice est mis en pause, le temps de réaliser vos réglages.
2. Sélectionnez **Réglages** avec les boutons ▲ / ▼. Validez avec le bouton **Rouge**.
3. Depuis le mode **Réglages**, sélectionnez **Affichage**. Vous pouvez modifier les modes d'affichage **Fréquence cardiaque**, **Chronomètre** et **Temps intermédiaires**. **Lorsque l'Accéléromètre est activé, vous pouvez aussi modifier les modes d'affichage Vitesse / Allure et Distance**. Sélectionnez le mode d'affichage que vous souhaitez modifier avec les boutons ▲ / ▼.
4. En appuyant sur le bouton **Rouge**, la ligne supérieure clignote. Parcourez les différentes options disponibles avec les boutons ▲ / ▼ et validez avec le bouton **Rouge** :

 Chronomètre	 Calories	 Vitesse / Allure
 Temps intermédiaires	 Fréquence cardiaque	 Distance
 Heure	 Compte à rebours / Distance	 93.....112 Limites de zone cible

5. La ligne médiane clignote ensuite. Répétez la procédure ci-dessus.
6. Appuyez deux fois sur le bouton **Stop** pour revenir au **Menu arrêt**. Vous pouvez reprendre votre séance en sélectionnant **Continuer**.

Remarque :

- Pour revenir au mode d'affichage par défaut, appuyez longuement sur le bouton **Lumière** lorsque la ligne supérieure ou la ligne médiane clignote. **Revenir par défaut ? Oui / Non** s'affiche. Sélectionnez **Oui** avec les boutons ▲ / ▼ et validez avec le bouton **Rouge**.
- En mode Exercice, vous pouvez retrouver le mode d'affichage modifié le plus récent en appuyant longuement sur le bouton ▲.
- Les modes d'affichage peuvent aussi être modifiés avant l'exercice dans le mode **Pré-exercice**. Sélectionnez **Réglages** puis choisissez **Affichage** dans le menu. Répétez ensuite la procédure ci-dessus.

Conseil :

- Sélectionnez le mode d'affichage le plus approprié en fonction des données qui vous intéressent le plus. Par exemple, lorsque vous devez réaliser votre séance à une allure spécifique, utilisez un mode d'affichage permettant de visualiser la vitesse ou l'allure.
- Pour programmer une séance de fractionné, sélectionnez un mode d'affichage permettant de visualiser les SportZones Polar. Pour les courses longues sur une distance prédéfinie, un mode d'affichage permettant de visualiser la distance parcourue est idéal.



ZOOMER sur une ligne d'affichage afin de faire ressortir une donnée :

En mode Exercice, appuyez longuement sur le bouton ▼. La donnée de la ligne médiane est agrandie, et la ligne supérieure affiche le nom de la fonction correspondante. En appuyant longuement sur le bouton ▼, la fonction reprend son mode d'affichage précédent (sur 3 lignes).

Remarque : il n'est pas possible de zoomer sur les graphes de zones cible.

Conseil : par exemple, il peut s'avérer utile lors d'une épreuve de course à pied d'afficher à la fois votre fréquence cardiaque en pourcentage de FC_{max} ainsi que la durée (temps intermédiaire sur la ligne supérieure et le cumul des temps intermédiaires sur la ligne inférieure). De cette façon il vous sera plus facile de rester dans votre zone cible et d'atteindre sans difficultés la ligne d'arrivée.

Enregistrer des Temps intermédiaires et le Cumul des Temps intermédiaires :

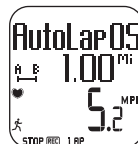
Appuyez sur le bouton **Rouge** pour enregistrer un temps intermédiaire.



Le numéro du temps intermédiaire, la FC moyenne du temps intermédiaire et le temps intermédiaire s'affichent.



Après quelques secondes, la distance et la vitesse / l'allure moyenne du temps intermédiaire s'affichent, si l'accéléromètre est activé.



Si vous avez activé la fonction AutoLap, votre Cardio Running enregistrera automatiquement des temps intermédiaires.

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

Remarque :

- Si votre Cardio Running ne peut enregistrer plus de 42 temps intermédiaires, il émet un bip sonore et **Mémoire faible** s'affiche.
- Si la mémoire de votre Cardio Running est pleine, celui-ci émet un bip sonore et **Mémoire pleine** s'affiche. L'exercice est enregistré et les temps intermédiaires sont affichés, mais ils ne sont cependant ni cumulés, ni enregistrés dans le Fichier.
- Lorsque la durée maximale d'exercice est atteinte, le Cardio Running émet un bip sonore et **Durée maximum exercice** s'affiche pendant 10 secondes. Le chronomètre ou les minuteurs sont arrêtés, et l'exercice n'est plus enregistré.



Attribuer une valeur de fréquence cardiaque à une SportZone spécifique :

Lorsque vous vous exercez sans zone(s) cible préréglée(s), vous pouvez attribuer une valeur de fréquence cardiaque à une SportZone spécifique. Par exemple, si vous courez avec une fréquence cardiaque à 130 bpm, qui correspond à 75% de votre FC_{max} et qui correspond à la SportZone 3, vous pouvez attribuer cette valeur de fréquence cardiaque à cette zone en appuyant longuement sur le bouton **Rouge. SportZone 3 Activé 70%-79%** s'affiche et le graphe apparaît dans le mode d'affichage temps intermédiaires (si vous n'avez pas modifié les modes d'affichage auparavant). En poursuivant votre exercice, si votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou en dessous de la SportZone, le Cardio Running vous prévient en émettant des bips sonores (si la fonction **Alarme ZC** est activée). Si votre fréquence cardiaque est inférieure à 50% ou supérieure à 100% de votre FC_{max} , l'icône en forme de cœur n'apparaît pas sur le graphe. Vous pouvez désactiver la SportZone en appuyant longuement sur le bouton **Rouge. SportZone 3 Désactivé** s'affiche. Pour savoir comment utiliser les SportZones Polar dans votre programme d'entraînement, reportez-vous à la page 61.

Conseil : attribuer une fréquence cardiaque à une SportZone particulière peut être très utile lors d'une séance de récupération à faible intensité. Une récupération optimale est essentielle avant chaque séance à forte intensité.

Mettre l'exercice en pause : appuyez sur le bouton **Stop**. L'enregistrement de l'exercice, le chronomètre et les autres fonctions sont mis en pause. Pour reprendre votre séance, sélectionnez **Continuer** dans le menu et validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

Conseil : mettez l'exercice en pause si vous devez vous arrêter, par exemple à un carrefour ou encore pour vous ravitailler.

Rétro-éclairage (mode Nuit) : si vous activez le rétro-éclairage en appuyant sur le bouton **Lumière** pendant l'enregistrement d'un exercice, l'affichage s'illuminera automatiquement à chaque fois que vous appuierez sur n'importe quel bouton ou que vous utiliserez la fonction **♥-Touch** pendant le même exercice. L'affichage s'illuminera aussi à chaque fois qu'un **AutoLap** (temps intermédiaire automatique) sera enregistré.

Utiliser le Menu Réglages : appuyez longuement sur le bouton **Lumière** pour accéder au **Menu Réglages**. Dans celui-ci, vous pouvez modifier les réglages de votre Cardio Running :

- Verrouiller
- Alarme ZC*
- Modif. zone**
- Format FC
- ♥-Touch
- Format vit. (vitesse)
- AutoLap

***Remarque :** pour plus d'informations sur ces fonctions, reportez vous au chapitre « Réglages des fonctions », page 43.*

**Pour plus d'informations sur l'Alarme ZC, reportez-vous au chapitre « Limites de zone cible », page 58.*

***S'affiche uniquement si vous réalisez votre séance dans un mode Exercice avec des zones cible préétablies. Cette fonction permet de passer manuellement d'une zone cible à une autre.*

Conseil : lorsque vous vous trouvez dans un lieu où vous ne souhaitez pas déranger d'autres personnes avec les bips sonores, désactivez l'alarme de zone cible.

↯ Verrouiller : vous pouvez activer ou désactiver tous les boutons sauf le bouton **Lumière** pendant votre exercice. Le verrouillage peut s'avérer utile lorsque vous pratiquez des activités sportives où vous risquez de déclencher les boutons par accident. **Pour désactiver les boutons,** appuyez longuement sur le bouton **Lumière** afin d'accéder au Menu Rapide. Sélectionnez **Verrouiller** dans le menu avec les boutons **▲ / ▼** et validez en appuyant sur le bouton **Rouge**. L'icône **↯** s'affiche. **Pour activer les boutons,** appuyez longuement sur le bouton **Lumière**. **Maintenir pour activer boutons** s'affiche. Appuyez longuement sur le bouton **Lumière** jusqu'à ce que l'icône **↯** disparaisse. **Boutons activés** s'affiche.

Modifier des réglages en cours d'exercice :

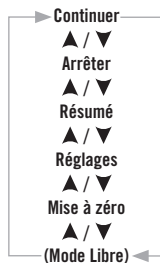
En mode Enregistrement Exercice, appuyez sur le bouton **Stop**. Sélectionnez **Réglages** avec les boutons ▲ / ▼ et validez avec le bouton **Rouge**. L'exercice est mis en pause pendant que vous ajustez vos réglages. Le mode **Réglages** comporte les fonctions suivantes :

- **Alarme ZC** : permet d'activer ou de désactiver l'alarme de zone cible. L'Alarme ZC retentit lorsque vous vous trouvez en dehors des limites de la zone cible, c'est à dire lorsque votre fréquence cardiaque, **votre vitesse ou votre allure** est supérieure ou inférieure à ces limites.
- **Modif. zone** : permet de passer à tout moment d'une zone cible à l'autre, lorsque vous réalisez une séance avec plus d'une zone cible programmée. Cette fonction n'apparaît pas lorsque vous vous exercez sans zone cible prédéfinie.
- **Format FC** : permet d'afficher la fréquence cardiaque en battements par minute (FC) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%FC_{max}).
- **♥-Touch** : permet d'afficher des données en cours d'exercice sans appuyer sur les boutons. Rapprochez le récepteur du logo Polar de l'émetteur et les données sélectionnées s'affichent. Vous pouvez sélectionner celles-ci parmi les options **♥-Touch** suivantes :
 - **Voir limites** (voir les limites de fréquence cardiaque prédéfinies.)
 - **Enr. Lap** (enregistrer des temps intermédiaires.)
 - **Modif. affich.** (changer le mode d'affichage pour voir d'autres données.)
 - **Eclairage** (éclairer l'affichage.)
 - **Désactivé** (désactiver la fonction **♥-Touch**.)
- **Format vit.** : permet de sélectionner le format d'affichage de la vitesse. Le format dépend du choix des unités :
 - **km/h ou mph** (vitesse)
 - **min/km ou min/mi** (allure)
- **AutoLap** : permet d'activer ou de désactiver la fonction temps intermédiaires automatiques. Si vous activez cette fonction, votre Cardio Running enregistre automatiquement des temps intermédiaires à chaque fois que vous parcourez la distance prédéfinie. **Pour utiliser la fonction AutoLap, vérifiez que l'Accéléromètre est bien en marche et que la fonction Capteur S1 est bien activée au niveau de votre Cardio Running.**
- **Affichage** : permet de changer les données qui s'affichent à l'écran pendant votre exercice. Vous pouvez ainsi modifier les données de la ligne supérieure et de la ligne médiane. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 17.

***Remarque** : si vous avez programmé votre séance avec différentes zones cible délimitées par des minuteurs ou **des distances**, vous entendrez un bip sonore en arrivant au terme du minuteur / **de la distance** qui vous informe que vous devez changer de zone cible. Si vous avez désactivé le volume sonore, --**Minuteur (numéro du minuteur)** ou --**Distance (numéro de la distance)** s'affiche. Pour programmer vos séances à l'aide de minuteurs ou **de distances**, reportez-vous au chapitre "Réglages des exercices", page 35.*



MENU ARRÊT :



2.5 ARRÊTER L'EXERCICE

Appuyez sur le bouton **Stop** pour mettre en pause l'enregistrement de l'exercice. Le **Menu arrêt** s'affiche. L'enregistrement de votre exercice est alors mis en pause.

Le **Menu arrêt** permet de réaliser les opérations suivantes. Vous pouvez vous déplacer dans le menu en utilisant les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

- **Continuer** : pour continuer votre séance.
- **Arrêter** : pour arrêter d'enregistrer votre séance.
- **Résumé** : pour voir le résumé de votre séance avant même de l'avoir terminée. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 23.
- **Réglages** : pour modifier les réglages. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 21.
- **Mise à zéro** : pour remettre à zéro vos données d'exercice et recommencer votre séance depuis le début. Les données d'exercice venant d'être remises à zéro ne sont pas enregistrées dans le Fichier. **Mise à zéro exercice ? Non / Oui** s'affiche. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton **Rouge**.
- **Mode Libre** : pour passer en mode Exercice Libre lorsque vous vous exercez dans un autre mode Exercice. Pour plus d'informations sur les différents types d'exercices pré-réglés de votre Cardio Running, reportez-vous à la page 35.

(Remarque : lorsque vous vous exercez en mode Exercice Libre, cette option n'apparaît pas dans le menu.)

Pour **arrêter l'enregistrement**, appuyez une nouvelle fois sur le bouton **Stop**. Vous pouvez aussi sélectionner **Arrêter** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼.

Résumé : les données suivantes s'affichent lorsque vous sélectionnez **Résumé**. Parcourez ces données en utilisant les boutons ▲ / ▼ ou bien quittez le **Résumé** en appuyant sur le bouton **Stop**. Les données d'exercice plus détaillées sont enregistrées dans le Fichier, à la fin de l'exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre suivant.



Résumé

- **FC maxi** (fréquence cardiaque maximale)
- **FC moy.** (fréquence cardiaque moyenne)
- **Durée** (durée totale de l'exercice)



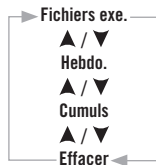
Allure / Vitesse

- **Allure maxi / Vitesse maxi** (allure / vitesse maximale)
- **Allure moy. / Vitesse moy.** (allure / vitesse moyenne)
- **Distance** (distance totale en kilomètres / miles)

3. MODE “FICHIER” - REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES



FICHIER :



Après votre séance, il est utile de revoir les données de votre performance. Les données de votre exercice sont sauvegardées dans le Fichier. Remarque : vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute ou si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire.

Conseil : pour une analyse plus détaillée, vous pouvez transférer vos données d'exercice de votre Cardio Running vers le site internet www.PolarRunningCoach.com. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 70.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton **▲**. **Fichier** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**. Les options suivantes s'affichent :
 - **Fichiers exe.**
 - **Hebdo.**
 - **Cumuls**
 - **Effacer**
3. Sélectionnez la fonction désirée avec les boutons **▲ / ▼** et validez avec le bouton **Rouge**. Parcourez ensuite les données enregistrées.
4. Pour arrêter de consulter les données, appuyez sur le bouton **Stop**.
 - Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

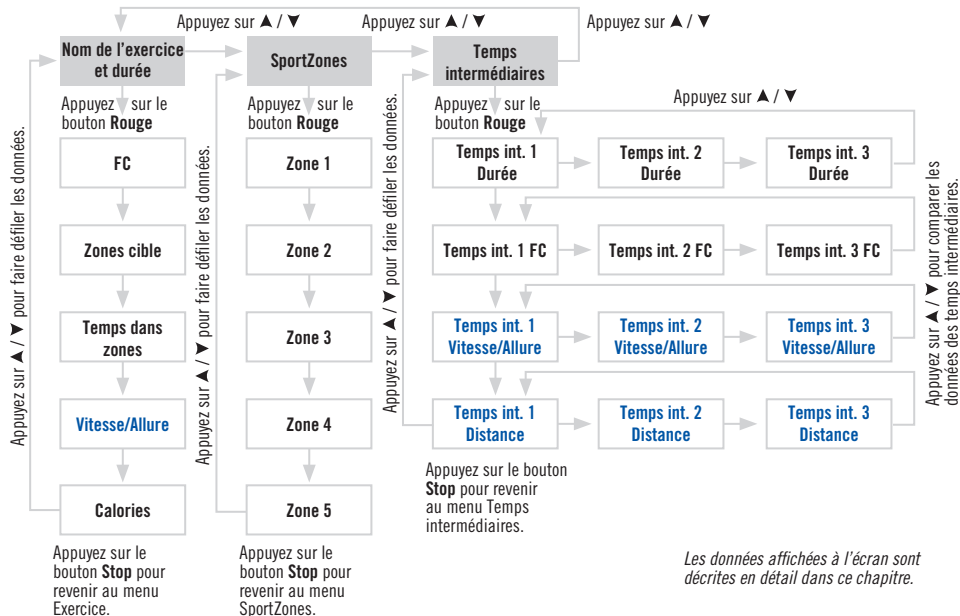
Fichiers exe. (Fichier d'exercices)



Dans **Fichiers exe.**, vous pouvez comparer la durée de vos séances d'exercice et ainsi suivre un schéma d'entraînement particulier ou une tendance générale.

L'écran d'affichage du menu **Fichiers exe.** peut comporter vos 16 séances d'exercice les plus récentes, qui s'affichent dans un diagramme sous forme de barres. La hauteur de chaque barre correspond à la durée de l'exercice. Vous pouvez parcourir ces exercices avec les boutons **▲ / ▼**. Sélectionnez l'exercice désiré et validez avec le bouton **Rouge**.

L'illustration ci-dessous indique comment voir les données enregistrées au cours d'un exercice :



Les données enregistrées qui s'affichent à l'écran sont décrites ici en détail.

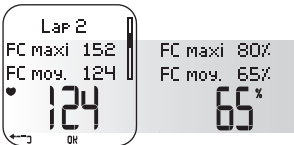
Appuyez sur le bouton **Rouge** pour entrer dans le Fichier d'Exercice. Faites défiler les données enregistrées avec les boutons ▲ / ▼. Après avoir consulté les données, appuyez sur le bouton **Stop** pour revenir au Fichier d'Exercice.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
	• Nom de l'exercice • Date • Heure du début de l'exercice • Durée totale de l'exercice
	• Fréquence cardiaque moyenne et maximale Les données alternent entre : - Les données en battements par minute - Les données en pourcentage de la FC_{max} Remarque : les données qui s'affichent alternent automatiquement.
	• Zones FC / allure / vitesse : limites supérieures et inférieures* Les données alternent entre : - Les différentes zones - Les limites correspondantes * N'apparaît pas quand les zones cible sont désactivées.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
	• Durée passée dans, au-dessus et en dessous de la zone cible* Les données alternent entre : - Les différentes zones - Les valeurs correspondantes Remarque : les données qui s'affichent alternent automatiquement. * N'apparaît pas quand les zones cible sont désactivées.
	• Allure moyenne et maximale ou vitesse moyenne et maximale, distance totale Appuyez longuement sur le bouton Lumière pour afficher les valeurs de vitesse et d'allure en alternance.
	• Calories dépensées

Dans le Fichier d'Exercice, appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le sous menu SportZones. Appuyez ensuite sur le bouton **Rouge** pour entrer dans ce sous menu. Faites défiler les données enregistrées avec les boutons ▲ / ▼. Après avoir consulté les données, appuyez sur le bouton **Stop** pour sortir du sous menu SportZones.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
	• SportZones Distribution du temps passé dans chacune des cinq SportZones Polar. La hauteur de chaque barre indique le temps passé dans la SportZone correspondante. Pour plus d'informations sur les SportZones Polar, reportez-vous à la page 61.
	• Temps total passé dans chacune des cinq SportZones Polar
Appuyez sur le bouton Rouge pour entrer dans le sous menu Laps (Temps intermédiaires). Consultez les données d'un temps intermédiaire avec le bouton Rouge. Après avoir consulté les données, appuyez sur le bouton Stop pour sortir du sous menu.	
	• Nombre de temps intermédiaires (Laps) • Temps intermédiaire moyen Les données alternent entre : - Le numéro du meilleur temps intermédiaire (le plus court) - La durée du temps intermédiaire

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
Comparez les données de chaque temps intermédiaire avec les boutons ▲ / ▼.	
	• Numéro du temps intermédiaire • Durée cumulée jusqu'au temps intermédiaire • Temps intermédiaire
	• Numéro du temps intermédiaire • Fréquence cardiaque moyenne et maximale du temps intermédiaire Les données alternent entre : - Les données en battements par minute - Les données en pourcentage de la FC_{max} • La fréquence cardiaque à la prise du temps intermédiaire
	• Numéro du temps intermédiaire • Vitesse moyenne / allure moyenne du temps intermédiaire • Vitesse maximale / allure maximale du temps intermédiaire Appuyez longuement sur le bouton Lumière pour afficher les valeurs de vitesse et d'allure en alternance.

Données enregistrées dans le Fichier d'Exercice	L'écran affiche :
	• Numéro du temps intermédiaire • Distance parcourue du début de l'exercice jusqu'à la prise du temps intermédiaire • Distance du temps intermédiaire

Remarque :

- Le dernier temps intermédiaire ne peut pas être automatiquement sélectionné comme étant le meilleur temps intermédiaire. Si vous souhaitez enregistrer le dernier temps intermédiaire avant de terminer votre exercice, appuyez sur le bouton **Rouge** pour le sauvegarder, plutôt que d'appuyer sur le bouton **Stop** (comme par exemple sur la ligne d'arrivée, à la fin d'une course).
- Les données des temps intermédiaires ne s'affichent que si vous avez enregistré au moins un temps intermédiaire pendant votre exercice. Si vous n'avez enregistré qu'un temps intermédiaire, la mémoire contiendra deux temps intermédiaires puisqu'un dernier temps intermédiaire est automatiquement enregistré lorsque vous arrêtez l'exercice en appuyant sur le bouton **Stop**.
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

Hebdo. (Hebdomadaire)



Dans **Hebdo.**, vous pouvez voir le résumé de vos séances pour les dernières semaines. Utilisez ce Fichier comme compteur hebdomadaire de vos données d'entraînement. Parcourez les semaines affichées avec les boutons ▲ / ▼ et suivez la durée totale de vos exercices sur la ligne inférieure. Pour sélectionner une semaine, appuyez sur le bouton **Rouge**.

La première semaine, appelée **Cette sem.** (Cette semaine), affiche un résumé des exercices pour la semaine en cours. Les semaines suivantes (nommée d'après la date du dimanche de la semaine) affichent le résumé pour les 15 dernières semaines. Appuyez sur le bouton **Rouge** et parcourez les données en utilisant les boutons ▲ / ▼.

Données enregistrées dans le Fichier Hebdo.

	• Calories dépensées • Distance parcourue (en kilomètres ou en miles) • Durée		Appuyez sur le bouton Rouge pour obtenir : • Temps total passé dans chacune des cinq SportZones (utilisez les boutons ▲ / ▼ pour parcourir les SportZones)
	• Distribution de la durée d'exercice hebdomadaire dans les cinq SportZones.		

Cumuls

Les valeurs cumulées cumulent les données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice. Vous pouvez donc utiliser le Fichier Cumuls comme compteur saisonnier (ou mensuel) de vos données d'entraînement. Les valeurs du Fichier sont mises à jour automatiquement, à chaque fois que vous arrêtez l'enregistrement d'un exercice. Cette fonction garde en mémoire vos valeurs cumulées depuis la dernière remise à zéro. Pour remettre les Valeurs Cumulées à zéro, reportez-vous à la page suivante.

Consulter les valeurs cumulées

1. Dans le mode **Fichier**, sélectionnez **Cumuls** avec les boutons ▲ / ▼.
2. Appuyez sur le bouton **Rouge**.

3. Utilisez les boutons ▲ / ▼ pour parcourir les données suivantes :

Données enregistrées dans le Fichier Cumuls		
	Total durée • Durée cumulée d'exercice • Date à laquelle le cumul a démarré	Total distance • Cumul de la distance parcourue • Date à laquelle le cumul a démarré
	Total calories • Cumul des calories dépensées • Date à laquelle le cumul a démarré	Mise à zéro cumuls • Remettre toutes les Valeurs Cumulées à zéro ?
	Total nombre exe. (Compteur d'exercices) • Nombre total de séances d'exercice réalisées • Date à laquelle le cumul a démarré	

Remarque : si aucune valeur cumulée n'a encore été enregistrée, **Vide** s'affiche.

Remettre toutes les Valeurs Cumulées à zéro

1. Dans le mode **Fichier**, sélectionnez **Cumuls** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur le bouton **Rouge**.
2. Sélectionnez **Mise à zéro cumuls** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur le bouton **Rouge**.
3. Choisissez dans le menu la valeur que vous souhaitez remettre à zéro et validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
 - Tous
 - Durée
 - Calories
 - Nombre exe.
 - Distance
4. **Mise à zéro ... ? Non / Oui** s'affiche. Pour remettre la valeur à zéro, sélectionnez **Oui** avec le bouton **Rouge**. **Une fois effacée, une valeur ne peut être retrouvée.**
5. Vous pouvez aussi remettre toutes les valeurs à zéro en sélectionnant **Tous** dans le menu. **Mise à zéro Cumuls ?** s'affiche. Si vous sélectionnez **Oui**, toutes les valeurs cumulées sont remises à zéro. Si vous sélectionnez **Non**, vous revenez au menu **Mise à zéro**.

***Remarque :** lorsque la mémoire des Valeurs Cumulées est pleine, le cumul redémarre automatiquement de 0. Reportez-vous aux valeurs maximales des Valeurs Cumulées, à la page 80.*

Effacer

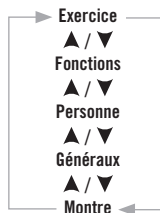
Dans **Effacer**, vous pouvez effacer chaque exercice un par un, effacer tous les exercices à la fois ou uniquement les valeurs cumulées.

1. Dans le mode **Fichier**, sélectionnez **Effacer** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur le bouton **Rouge**.
2. Utilisez les boutons ▲ / ▼ pour parcourir les options suivantes :
 - **Exercice** : sélectionnez un exercice particulier que vous souhaitez effacer.
 - **Tous exe.** : effacer tous les exercices de la mémoire en même temps.
 - **Cumuls** : effacer les valeurs cumulées une par une ou bien toutes en même temps.
3. **Effacer exercice ? Non / Oui** s'affiche. Sélectionnez **Oui** et validez avec le bouton **Rouge**.
 - Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

4. MODE “RÉGLAGES”



RÉGLAGES :



Vous pouvez voir et modifier les réglages de votre Cardio Running dans le mode **Réglages**. Les réglages peuvent aussi être configurés sur votre PC, en utilisant la fonction Polar UpLink. Ils peuvent alors être transférés depuis votre PC vers votre récepteur. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 70.

Pour ajuster les valeurs :

- Sélectionnez ou ajustez les données avec les boutons ▲ / ▼.
- Lorsque vous ajustez une valeur, les nombres défilent plus rapidement en appuyant longuement sur les boutons ▲ / ▼.
- Validez votre sélection et continuez dans le menu en appuyant sur le bouton **Rouge**.
- Annulez votre sélection et revenez au mode ou au menu précédent en appuyant sur le bouton **Stop**.

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



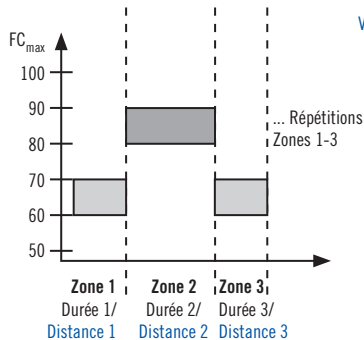
EXERCICES :



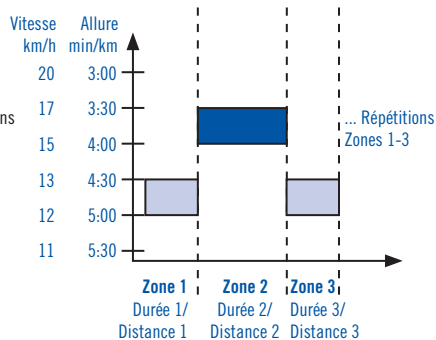
4.1 RÉGLAGES DES EXERCICES

L'entraînement dans différentes zones cible permet d'optimiser la forme et la performance. Chaque séance peut ainsi être divisée en 1-3 zones, elles-mêmes basées sur la fréquence cardiaque, **la vitesse ou l'allure**. Vous pouvez délimiter la fin de chaque zone soit en fonction d'une durée programmée (Guide zone : Minuteurs), **soit en fonction d'une distance programmée (Guide zone : Distances)**.

Exemple d'exercice basé sur des zones cibles de fréquence cardiaque :



Exemple d'exercice basé sur des zones cibles de vitesse/d'allure :



Votre Cardio Running dispose de trois types de zones cible prééglées :

Basique	Zone 1	FC en SportZone 3	Pas de minuteur / distance
----------------	--------	-------------------	--

Entraînement de base à intensité modérée. Exemple de durée 45 min.

Interv. (Intervalle)	Zone 1	FC en SportZone 2	Minuteur : 5 min
	Zone 2	FC en SportZone 4	Minuteur : 3 min

Entraînement basique par intervalles. Convient aux utilisateurs qui ne sont pas encore habitués à réaliser des séances de fractionné. La séance débute par un échauffement de 5 min, suivi d'une phase d'effort de 3 min et d'une phase de récupération de 5 min, répétées par exemple 4 fois. L'exercice se termine par une phase de retour au calme de 5 min.

OwnZone	OwnZone	65-85% de la FC _{max}	Pas de minuteur / distance
----------------	---------	--------------------------------	--

Entraînement à intensité modérée basé sur la OwnZone basique (qui prend en compte l'état de forme de jour). Exemple de durée 45 min. Pour plus d'informations sur la OwnZone, reportez-vous à la page 59.

Vous pouvez sélectionner facilement un exercice prééglé à chaque fois que vous commencez une séance. Par exemple, si vous suivez un programme d'entraînement identique chaque semaine, sélectionnez l'exercice à réaliser ce jour là en partant courir.

1. Dans le mode **Réglages**, appuyez sur le bouton **Rouge** et sélectionnez **Exercices** dans le menu. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Choisissez l'exercice désiré en sélectionnant **Valider** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
 - **Libre** (aucun réglage préprogrammé pour l'exercice. Vous pouvez donc réaliser n'importe quel exercice)
 - **Basique**
 - **Interv.** (Intervalle)
 - **OwnZone**
 - **Ajout nouv.** (Ajouter nouvel exercice)
3. Une fois que vous avez validé le mode Exercice désiré, les options suivantes apparaissent :
 - **Valider**
 - **Voir**
 - **Modifier**
 - **Renommer**
 - **Par défaut**

Valider un exercice

En sélectionnant **Valider**, vous pouvez paramétrer l'exercice comme exercice par défaut lorsque vous commencez votre séance d'exercice.

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez l'exercice désiré avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Sélectionnez **Valider** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. **Sélectionné comme exercice par défaut** s'affiche. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.



Voir un exercice

En sélectionnant **Voir**, vous pouvez consulter les réglages de l'exercice préprogrammé.

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez l'exercice désiré avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Sélectionnez **Voir** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Parcourez les réglages avec les boutons ▲ / ▼ :
 - Nom de l'exercice
 - Limites en fréquence cardiaque / **vitesse** / **allure** pour chaque zone cible
 - Minuteurs
 - Minuteur (durée) / **distance** pour la zone

Remarque : les valeurs varient en fonction des réglages de l'exercice que vous avez sélectionné.

Modifier un exercice

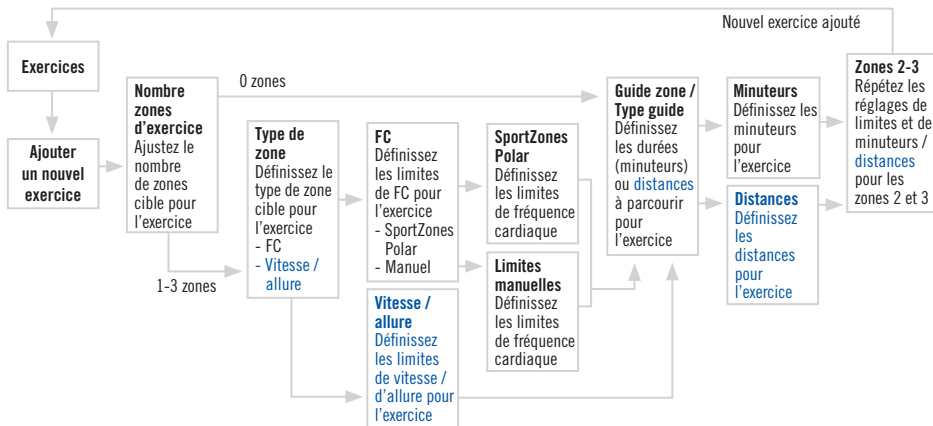
Si vous souhaitez modifier un exercice prérogé (**Basique** ou **Intervalle**) afin de le personnaliser et de l'adapter à votre entraînement, reportez-vous au chapitre « Ajouter un nouvel exercice ».

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez l'exercice désiré avec les boutons ▲ / ▼. Vous ne pouvez pas modifier le mode Exercice Libre. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Sélectionnez **Modifier** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Suivez les instructions ci-dessous :

Ajout nouv. (Ajouter nouvel exercice)

Vous pouvez aussi ajouter vos propres exercices aux exercices prérogés de votre Cardio Running. Tout d'abord, vous pouvez régler de 0 à 3 zones pour chaque exercice et définir les limites des zones cibles correspondantes en fonction de votre fréquence cardiaque ou en fonction de **votre allure ou vitesse en course à pied**. Ensuite, vous pouvez régler des minuteurs ou des **distances** pour chaque zone cible afin de vous guider au cours de vos séances.

L'illustration ci-dessous indique comment ajouter un nouvel exercice :



Pour ajouter un nouvel exercice avec 1-3 zones cible :

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez **Ajout nouv.** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. Entrez le nombre de *zones cible* utilisées pour le nouvel exercice.

Nombre zones d'exercice

- 0-3 (si vous sélectionnez 0 zones, reportez-vous à la page suivante.*)
3. Définissez le *type de zone cible* à utiliser pour votre exercice (exercice basé sur la fréquence cardiaque **ou** basé sur la vitesse **ou** l'allure).

Type Zone

- **FC** (Fréquence cardiaque)
 - Si vous sélectionnez **FC** comme type de zone, vous devez ensuite choisir soit les limites SportZones Polar, soit des limites réglées manuellement pour votre zone cible de fréquence cardiaque.
 - **SportZone**
 - Pour sélectionner les SportZones Polar comme zones cible de fréquence cardiaque. Pour plus d'informations sur les SportZones Polar, reportez-vous à la page 61.
 - **Zone FC 1** : sélectionnez la SportZone (par exemple : Z1: 50-59% etc.) et validez avec le bouton **Rouge**.
 - ➔ Pour poursuivre, reportez-vous à l'étape 4.
 - **Manuel**
 - Pour sélectionner des limites réglées manuellement comme zone cible de fréquence cardiaque.
 - **Zone FC 1** : ajustez la limite supérieure et la limite inférieure de la zone cible et validez avec le bouton **Rouge**.
 - ➔ Pour poursuivre, reportez-vous à l'étape 4.
 - **Vitesse ou Allure** (la fonction dépend du choix du format vitesse)
 - Si vous sélectionnez vitesse ou allure comme type de zone, votre zone cible sera délimitée par des données de vitesse ou d'allure.
 - **Zone Vit. 1** ou **ZoneAllure 1** : ajustez la limite supérieure et la limite inférieure de la zone cible et validez avec le bouton **Rouge**.
 - ➔ Pour poursuivre, reportez-vous à l'étape 4.
4. Définissez comment vous souhaitez passer d'une zone cible à une autre : en fonction d'une durée (minuteur) ou **en fonction d'une distance spécifique à parcourir**.

Guide Zone

- **Minuteurs**

- **Zone 1 Minuteur** : ajustez la durée de la zone 1 (minutes et secondes).

- **Distances**

- **Zone 1 Distance** : ajustez la distance de la zone 1 (kilomètres ou miles, les unités dépendent de votre sélection).

- **Désactivé**

- Pour désactiver les minuteurs **et les distances**. Votre Cardio running ne vous préviendra alors pas du passage d'une zone à une autre pendant votre séance.

5. Lorsque vous avez défini la première zone cible, **Zone 1 OK!** s'affiche. Si vous avez défini plusieurs zones cible pour votre exercice, répétez les étapes 3 et 4 autant de fois que le nombre de zones cible que vous avez défini.
6. Une fois que vous avez terminé les réglages du nouvel exercice, **Nouvel exercice ajouté** s'affiche. Votre Cardio Running revient ensuite automatiquement au menu Exercices.

Le nouvel exercice est placé avec les autres exercices existants dans le menu Exercices, où vous pouvez alors le sélectionner pour votre séance.

***Pour ajouter un nouvel exercice sans zone cible :**

Vous pouvez ajouter un exercice sans zone cible. Votre Cardio running ne vous préviendra alors pas du passage d'une zone à une autre pendant votre séance. Vous pouvez dans ce cas changer de zone en attribuant une valeur de fréquence cardiaque à une **SportZone** spécifique. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 19. Cependant vous pouvez toujours utiliser des minuteurs **ou des distances** pour programmer votre séance.

1. Dans le menu **Exercices**, sélectionnez **Ajout nouv.** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
2. **Nombre zones d'exercice**
 - Sélectionnez 0 zone cible.

3. Définissez pour chaque zone cible soit une durée spécifique (*minuteur*), afin par exemple de penser à vous réhydrater, soit une *distance spécifique à parcourir*, afin par exemple de voir vos temps intermédiaires, mais sans les enregistrer.

Type guide

- **Minuteurs**

- Pour définir le nombre de minuteurs souhaités pour votre exercice.
- **Nombre minuteurs d'exercice** : 1-3
 - **Minut. 1** : ajustez les minutes et les secondes pour le minuteur 1.

- **Distances**

- Pour définir le nombre de distances à parcourir pour votre exercice.
- **Nombre distances d'exercice** : 1-3
 - **Distance 1** : ajustez la distance (kilomètres ou miles, les unités dépendent de votre sélection).

4. Répétez l'étape 3 autant de fois que le nombre de minuteurs ou de **distances** que vous avez défini pour l'exercice. Une fois que vous avez terminé les réglages du nouvel exercice, **Nouvel exercice ajouté** s'affiche. Votre Cardio Running revient automatiquement au menu Exercices.

Remarque :

- Si vous réglez **Minuteurs** comme guide de zone, votre Cardio Running vous prévient du changement de zone après une durée prédéfinie.
- Si vous réglez **Distances** comme guide de zone, votre Cardio Running vous prévient du changement de zone après avoir parcouru une distance prédéfinie.

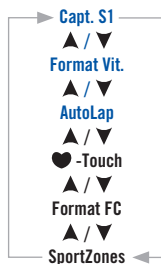
Conseil :

- Pour plus d'informations sur les zones cible et sur la façon de les appliquer à votre programme d'entraînement, reportez-vous au chapitre « Limites de zones cible », page 58.
- Pour obtenir des programmes d'entraînement basés sur votre fréquence cardiaque, consultez notre site www.PolarRunningCoach.com.

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



FONCTIONS :



4.2 RÉGLAGES DES FONCTIONS

Dans les **Fonctions**, vous pouvez régler les différentes fonctions de votre Cardio Running. Grâce à ces fonctions vous pourrez optimiser au maximum vos séances d'exercice.

Vous pouvez modifier les fonctions suivantes :

- **Capt. S1** (Capteur S1) Activez ou désactivez l'Accéléromètre, et calibrez celui-ci.
- **Format vit.** (Format Vitesse) Sélectionnez l'affichage de la vitesse ou de l'allure.
- **AutoLap** (Temps intermédiaires automatiques) Activez ou désactivez l'enregistrement automatique de temps intermédiaires.

- **Heart-Touch** Modifiez la fonction que vous souhaitez faire apparaître avec la fonction Heart-Touch.
- **Format FC** Sélectionnez le format d'affichage de votre fréquence cardiaque.
- **SportZones** Sélectionnez la limite inférieure pour chacune des cinq SportZones.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Fonctions** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez la fonction désirée, appuyez sur le bouton **Rouge** et suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
Capt. S1 • Activation • Calibrer	▲ / ▼ • Sélectionnez l'option désirée

Si vous sélectionnez **Calibrer** :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
Calibrage • Course • Manuel	▲ / ▼ • Sélectionnez comment calibrer l'Accéléromètre

Calibrage en courant :

1. **Calibrage Distance 1.0 km** s'affiche. Ajustez la distance que vous souhaitez parcourir pour calibrer votre Accéléromètre. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider. Pour connaître avec précision la distance que vous allez parcourir, vous pouvez par exemple courir plusieurs tours sur une piste d'athlétisme de 400m. Pour une précision optimale, calibrez l'Accéléromètre sur un parcours similaire à celui sur lequel vous courez habituellement. Plus la distance sera longue (distance recommandée : 1 200 à 2 000 mètres), plus le calibrage sera précis.
2. **Appuyer sur OK et courir ...km** s'affiche. Mettez l'Accéléromètre en marche en appuyant longuement sur le bouton Rouge de celui-ci. La lumière verte clignote.
3. Appuyez sur le bouton **Rouge** du récepteur et commencez à courir, la première foulée devant s'effectuer avec le pied portant l'Accéléromètre sur la ligne de départ, et courez sur la distance prédéfinie à une allure régulière.
4. **Appuyer sur OK après ...km** s'affiche. Arrêtez-vous exactement sur la ligne d'arrivée correspondant à la distance prédéfinie. Appuyez sur le bouton **Rouge**.
5. **Patience ! Réception des données** s'affiche. Restez immobile jusqu'à ce que votre Cardio Running ait reçu les données.
6. Lorsque le calibrage est terminé, **Calibrage terminé ! Coeff.** et la valeur du coefficient s'affichent. Le nouveau coefficient de calibrage est maintenant pris en compte.
7. Si le calibrage a échoué : **Echec Calibrage capteur S1 !** s'affiche. Si vous annulez le calibrage en appuyant sur le bouton **Stop**, **Calibrage capteur S1 annulé** s'affiche. Lorsque le calibrage échoue ou que vous avez annulé celui-ci, le coefficient de calibrage précédent est pris en compte.

Calibrage manuel :

Si vous connaissez déjà le coefficient de calibrage (si vous avez déjà calibré l'Accéléromètre auparavant), vous pouvez ajuster celui-ci manuellement.

Le coefficient de calibrage se calcule comme étant le ratio de la distance réelle par rapport à la distance non calibrée. Par exemple, si vous avez couru 1200 mètres et si le récepteur affiche une distance de 1180 mètres, le coefficient de calibrage devra être réglé sur $1200/1180 = 1.017$.

1. **Calibrage Coeff. : 1.000** s'affiche et la valeur du coefficient clignote. Ajustez la valeur et appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. **Calibrage terminé ! Coeff.** ainsi que la valeur du coefficient s'affichent. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour revenir au niveau de menu précédent.

Remarque :

- Si votre Cardio Running capte mal le signal de l'Accéléromètre, **Capteur S1 non détecté !** s'affiche. Vérifiez que l'Accéléromètre est activé et bien en marche et recommencez le calibrage depuis le début. Si le problème persiste, reportez-vous au chapitre « Questions fréquentes », page 77.
- Le calibrage ne s'effectue qu'en unités du système métrique. Ce choix est délibéré, en effet le lieu le plus adapté pour le calibrage est une piste d'athlétisme de 400m, même dans les pays utilisant les unités du système anglo-saxon.

Continuer avec les autres réglages :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
Format Vit. • km/h ou mph • min/km ou min/mi	▲ / ▼ • Sélectionnez le format vitesse ou allure (en fonction du choix des unités)
AutoLap • Activé / Désactivé	▲ / ▼ • Sélectionnez la distance au bout de laquelle votre Cardio Running enregistrera automatiquement un temps intermédiaire (0.4-10.0 km / 0.2-6.2 miles)

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
♥ -Touch • Voir limites • Enr. Lap • Modif. affich. • Eclairage • Désactivé	▲ / ▼ • Sélectionnez la fonction désirée ➔ (Mode) sélectionné s'affiche.
Format FC • FC • FC %	▲ / ▼ • Sélectionnez le format
SportZones • SportZone limite inf.	▲ / ▼ • Sélectionnez la limite inférieure pour chacune des cinq SportZones ➔ SportZones OK! S'affiche.

Conseil : activez la fonction AutoLap lorsque vous participez à une course. L'enregistrement automatique de temps intermédiaires tous les 1km est très utile lorsque vous courez sur des distances comprises entre 5 et 42 km puisqu'il facilite l'analyse a posteriori de votre performance.

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



PERSONNE :



4.3 RÉGLAGES PERSONNE

L'exactitude des Réglages Personne influe sur la précision des fonctions de votre Cardio. Soyez donc aussi précis et réaliste que possible quand vous entrez ces données.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Personne** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Suivez les étapes ci-dessous :

Remarque : les unités du poids et de la taille dépendent de votre choix des unités. Vous pouvez changer ces unités dans les Réglages Généraux. Pour effectuer ces réglages, appuyez sur **Stop** et sélectionnez **Généraux > Unités**.

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
4. Poids • kg • lbs	▲ / ▼ • Ajustez votre poids
5. Taille • cm • ft / in	▲ / ▼ • Ajustez votre taille

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
6. Date naiss. - Jour / Mois - Mois / Jour - Année	▲ / ▼ • Ajustez le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12h) ▲ / ▼ • Ajustez le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h) ▲ / ▼ • Ajustez l'année
7. Sexe Masculin / Féminin	▲ / ▼ • Sélectionnez votre sexe
8. Activité - Top - Elevé - Moyen - Faible	▲ / ▼ • Sélectionnez votre niveau d'activité Remarque : pour connaître votre niveau d'activité, reportez-vous à la page 50.
9. FC - FC max. - FC assis	▲ / ▼ • Ajustez votre FC_{max} , si vous connaissez votre valeur actuelle de FC_{max} mesurée en laboratoire. Votre FC_{max} (220-âge) s'affiche par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois. • Ajustez votre valeur de fréquence cardiaque en position assise. Remarque : pour plus d'informations sur la FC_{max} et la FC_{assis} , reportez-vous à la page suivante.

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
10. VO₂ max	▲ / ▼ Ajustez votre VO₂max, si vous en connaissez la valeur établie à la suite d'un test médical. La valeur estimée de votre VO₂max ou votre dernière valeur s'affiche par défaut. <i>Remarque : pour plus d'informations sur la VO₂max, reportez-vous ci-dessous.</i>

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

Fréquence cardiaque maximale (FC_{max})

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

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

La FC_{assis} est utilisée pour déterminer la dépense calorique. La FC_{assis} est votre fréquence cardiaque habituelle lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer votre FC_{assis}, asseyez-vous et portez l'émetteur. Démarrez la mesure pour visualiser la fréquence cardiaque sur l'écran. Après 2-3 minutes, appuyez sur le bouton **Rouge** depuis l'affichage de l'Heure pour voir votre fréquence cardiaque. C'est votre FC_{assis}. Pour déterminer votre FC_{assis} avec plus de précision, répétez le test plusieurs fois et calculez la valeur moyenne.

Capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max})

La VO_{2max} est utilisée pour le calcul de la dépense calorique. La VO_{2max} correspond à la capacité maximale de votre corps à consommer de l'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. La VO_{2max} est aussi appelée puissance aérobie ou prise maximale d'oxygène. La VO_{2max} est un indice couramment utilisé pour quantifier la forme aérobie (ou forme cardio-vasculaire). La forme aérobie est un excellent indicateur du bon fonctionnement de votre système cardio-vasculaire pour transporter et utiliser l'oxygène dans votre corps. La façon la plus précise de déterminer votre propre VO_{2max} est de réaliser un test à l'effort en laboratoire. Si vous connaissez votre capacité maximale d'oxygène actuelle établie à la suite d'un test médical, ajustez cette valeur en appuyant sur les boutons ▲ / ▼. Si vous ne connaissez pas cette valeur, vous pouvez déterminer une valeur approchée, votre OwnIndex, en effectuant le Polar Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 65.

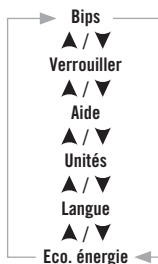
Niveau d'activité

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

- **Top** Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.
- **Elevé** L'activité physique est un élément indissociable de votre vie. Vous vous exercez régulièrement au moins trois fois par semaine à haute intensité. Au cours de ce type d'exercice, vous respirez difficilement et vous transpirez. Par exemple, vous courez 16 km/10 miles par semaine ou vous passez au moins 1 heure 1/2 - 2 heures dans la pratique d'une activité physique comparable.
- **Moyen** Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 8 km/5 miles par semaine ou vous passez au moins 30 - 60 minutes dans la pratique d'une activité physique comparable. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
- **Faible** Vous ne pratiquez pas d'activités physiques régulières. Vous marchez pour le plaisir et pratiquez occasionnellement un exercice entraînant une respiration difficile et de la transpiration.



GÉNÉRAUX :



4.4 RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Vous pouvez consulter et modifier les réglages de votre Cardio Running dans le mode Réglages Généraux. Les réglages permettent de modifier certaines fonctions de votre Cardio Running.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Général** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
4. Bips • Volume - Vol 2 / Vol 1 / Désactivé • Alarme ZC - Activé / Désactivé	▲ / ▼ • Sélectionnez le volume sonore (des boutons, d'activité, à la fin d'un minuteur / d'une distance) ▲ / ▼ • Activez / désactivez l'alarme de zone cible
Remarque : si vous activez l' Alarme de Zone Cible , votre Cardio Running retentira pour chaque battement de cœur si votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre zone cible. Même si vous avez désactivé le volume sonore, l'Alarme ZC et l'alarme du réveil fonctionnent.	
5. Verrouiller • Manuel / Auto	▲ / ▼ • Sélectionnez le mode de verrouillage
Remarque : en sélectionnant le Verrouillage Automatique, le verrouillage s'active si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 1 minute.	

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
6. Aide • Activé / Désactivé	▲ / ▼ • Sélectionnez le mode de l'Aide
Remarque : si la fonction Aide est activée, des indications s'affichent à l'écran pour vous guider à travers les fonctions. Par exemple, un message vous prévient lorsque le signal de l'Accéléromètre est détecté. Les messages d'aide vous assistent tout au long de l'utilisation de votre Cardio Running.	
7. Unités • kg/cm/km • lb/ft/mi	▲ / ▼ • Sélectionnez les unités
8. Langue • English • Deutsch • Español • Français	▲ / ▼ • Sélectionnez la langue
9. Eco. énergie • Activer mode éco. énergie ? - Non / Oui	▲ / ▼ • Sélectionnez le mode économie d'énergie
Remarque : • Vous pouvez activer le mode économie d'énergie de votre Cardio Running lorsque vous n'utilisez pas celui-ci pendant un certain temps. Le mode économie d'énergie permet de préserver la durée de vie de la pile. Activer affichage? Non / Oui s'affiche. En sélectionnant Oui avec le bouton Rouge, le Cardio Running est activé et fonctionne normalement. Par contre, si vous souhaitez rester en mode économie d'énergie, sélectionnez Non avec le bouton Rouge ou appuyez sur le bouton Stop. • L'alarme du réveil fonctionne pendant en mode économie d'énergie.	

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



MONTRE :

Evénement

▲ / ▼

Alarme

▲ / ▼

Fuseau 1

▲ / ▼

Fuseau 2

▲ / ▼

Fuseau hor.

▲ / ▼

Date

4.5 RÉGLAGES DE LA MONTRE

Vous pouvez aussi porter votre Cardio Running comme montre, quand vous ne pratiquez pas d'activité physique. Pour modifier les réglages de la montre, suivez les instructions dans ce chapitre.

4.5.1 ÉVÈNEMENT

Une des clés pour rester motivé est de se fixer des objectifs concrets et de les garder à l'esprit. Votre Cardio Running vous permet ainsi de programmer un événement particulier dans sa mémoire. Il affichera ensuite un compte à rebours des jours restant jusqu'à l'évènement. Vous pouvez faire apparaître ce compte à rebours dans le mode Heure en appuyant longuement sur le bouton ▲.



1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez **Evénement** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

4. Pour consulter et changer les réglages des événements, suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
5. Evénement	
• Voir	▲ / ▼
	• Visualisez l'évènement

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
• Date - Jour / Mois ou - Mois / Jour	▲ / ▼ • Ajustez la date de l'évènement (l'ordre d'affichage dépend du choix des unités)
• Renommer	▲ / ▼ • Renommez l'évènement en sélectionnant les lettres avec les boutons ▲ / ▼ et validez avec le bouton Rouge
• Effacer	▲ / ▼ • Effacez l'évènement

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

4.5.2 ALARME

Vous pouvez régler l'alarme pour qu'elle retentisse à un moment particulier :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez **Alarme** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

4. Pour changer les réglages de l'alarme, suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
5. Alarme 	▲ / ▼ • Sélectionnez le mode alarme
6. AM / PM (en format 12h)	▲ / ▼ • Sélectionnez AM ou PM
7. Heures	▲ / ▼ • Ajustez les heures
8. Minutes	▲ / ▼ • Ajustez les minutes

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

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

Remarque :

- Si le symbole de pile faible  apparaît à l'écran, l'alarme ne peut être activée.
- L'alarme retentira même si vous avez désactivé le volume sonore dans les réglages de volume.
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

4.5.3 FUSEAUX HORAIRES

Vous pouvez régler deux fuseaux horaires sur votre Cardio Running.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez **Fuseau 1** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
4. Pour changer les réglages, suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
5. Fuseau 1 • 24 h / 12 h	▲ / ▼ • Sélectionnez le format de l'heure.
6. Heures	▲ / ▼ • Ajustez les heures
7. Minutes	▲ / ▼ • Ajustez les minutes

Lorsque vous avez réglé le **Fuseau 1**, poursuivez avec le **Fuseau 2** :

Fuseau 2	▲ / ▼ • Ajustez les heures (nombre d'heures de différence entre le Fuseau 2 et le Fuseau 1)
-----------------	---

Vous pouvez sélectionner le fuseau horaire dans les Réglages de la Montre.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

3. Sélectionnez **Fuseau hor.** avec les boutons ▲ / ▼ et sélectionnez **Fuseau 1** ou **Fuseau 2**. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**. **Fuseau 1 utilisé** ou **Fuseau 2 utilisé** s'affiche.

Depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez changer de fuseau horaire en appuyant longuement sur le bouton ▼. Le petit numéro 2 à droite de l'heure indique que le fuseau 2 est utilisé.

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

4.5.4 DATE

Pour régler la date :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Montre** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez **Date** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
4. Pour changer les réglages, suivez les étapes ci-dessous :

L'écran affiche :	Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour ajuster le réglage et validez en appuyant sur le bouton Rouge
Date • Mois / Jour • Jour / Mois • Année	▲ / ▼ • Ajustez le jour, le mois et l'année (l'ordre d'affichage dépend du choix des unités)

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

5. LIMITES DE ZONE CIBLE

L'entraînement dans différentes zones cible de fréquence cardiaque permet d'optimiser la forme et la performance. Votre zone cible de fréquence cardiaque la mieux adaptée dépend de vos objectifs et de votre condition physique de base. Votre Cardio Running dispose de trois types de zones cible différentes : OwnZone, SportZones, et limites manuelles. **Vous pouvez aussi sélectionner des limites basées sur la vitesse ou l'allure (Accéléromètre S1 requis).**

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

Pour régler les limites de fréquence cardiaque de votre exercice, suivez les étapes ci-dessous :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Réglages**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Sélectionnez **Exercice** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
3. Sélectionnez l'exercice que vous souhaitez modifier et appuyez sur le bouton **Rouge**. Vous ne pouvez pas modifier des exercices Libres ou des exercices OwnZone.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Modifier** s'affiche. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
5. Continuez en modifiant les données de l'exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages des Exercices", page 35.

• **Alarme de Zone Cible** : avec l'Alarme de Zone Cible, vous êtes sûr de vous entraîner à la bonne intensité. Quand les limites de zone cible sont activées, le symbole  s'affiche dans le mode **Exercice**. Le Cardio Running émet des bips sonores à chaque fois que vous vous trouvez au-dessus ou en dessous de vos limites. Si vous avez sélectionné une zone cible basée sur la fréquence cardiaque et que vous vous trouvez en dehors de votre zone cible, votre Cardio Running clignote et émet des bips sonores à chaque battement de votre cœur. **Si vous avez sélectionné une zone cible basée sur la vitesse ou l'allure et que vous vous trouvez en dehors de vos limites, votre Cardio Running clignote et émet des bips sonores.** Vous pouvez activer ou désactiver l'alarme dans le mode **Réglages > Généraux > Bips > Alarme ZC** ou pendant l'exercice en appuyant longuement sur le bouton **Lumière** puis en sélectionnant **Alarme ZC** avec les boutons ▲ / ▼. **Alarme zone cible activée** ou **Alarme zone cible désactivée** s'affiche (si la fonction Aide est activée).

Remarque :

- Lorsque les limites de fréquence cardiaque ne sont pas activées, aucune alarme de zone cible ne retentit lors de l'enregistrement de l'exercice.
- L'éclairage et les bips sonores du récepteur sont désactivés lorsque le symbole de pile faible  s'affiche. Cependant, l'alarme fonctionnera quand même une fois si elle a été activée avant que le symbole n'apparaisse.
- Pour revenir à l'affichage de l'Heure, appuyez longuement sur le bouton **Stop**.

5.1 LIMITES OWNZONE

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

La fonction OwnZone (OZ) détermine votre *zone personnelle d'entraînement* en se basant principalement sur la variabilité de votre fréquence cardiaque. Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à peu près à 65-85% de la fréquence cardiaque maximale. La OwnZone varie tous les jours, en fonction de votre condition physique et de votre état de forme (par exemple, lorsque vous êtes en état de stress ou lorsque vous n'avez pas encore récupéré de l'entraînement précédent). Les limites de OwnZone sont déterminées pendant votre échauffement en moins de 5 minutes en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Le principe est de commencer votre séance d'exercice très lentement, à une faible intensité. Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque.

La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque, elle peut donc échouer chez des personnes qui souffrent de tension artérielle élevée, d'arythmie ou qui suivent certains traitements médicaux.

Déterminer vos limites OwnZone de fréquence cardiaque

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

- Les Réglages Personne que vous avez indiqués sont exacts.
- Vous avez bien sélectionné l'exercice **OwnZone**. Chaque fois que vous démarrez un exercice OwnZone, le Cardio Running recherche automatiquement votre OwnZone.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'activité.
- Si vous reprenez l'entraînement après plus d'une semaine de repos.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique au moment de commencer un exercice, comme par exemple lorsque vous êtes malade ou stressé.
- Lorsque vous changez vos réglages.

1. Commencez votre exercice comme décrit au chapitre « Pratiquer une Activité Physique avec votre Cardio Running », page 9.
2. Une fois que vous avez appuyé sur le bouton **Rouge** et que votre exercice a démarré, **Recherche OwnZone** s'affiche et la procédure de détermination de la OwnZone commence. Le symbole OwnZone **OZ**  s'affiche à l'écran.

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

La détermination de la OwnZone se déroule en 5 étapes :

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



3. A un certain moment durant les étapes 1-5, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que votre OwnZone a été déterminée. Si la détermination a

bien fonctionné, **OwnZone Mise à jour** et les limites OwnZone de fréquence cardiaque s'affichent. Les limites s'affichent en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale ($\%FC_{max}$), en fonction de vos réglages.



4. Si vous avez annulé la détermination de votre OwnZone en appuyant sur le bouton **Rouge**, ou si la détermination a échoué, vos dernières **limites OwnZone** seront utilisées et **OwnZone** ainsi que les limites de fréquence cardiaque s'affichent. Ou, si vous déterminez vos limites OwnZone pour la première fois, votre Cardio Running utilisera les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.

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

Remarque : le temps qui s'est écoulé pendant la détermination de votre OwnZone est inclus dans la durée de votre exercice. Ceci signifie que votre exercice est enregistré à partir du moment où vous l'avez démarré sur votre Cardio Running.

Pour plus d'informations sur la OwnZone, veuillez consulter nos sites www.polar.fi et www.polarownzone.com.

5.2 SPORTZONES POLAR

Vous pouvez aussi utiliser les SportZones Polar pour vous guider tout au long de votre programme d'entraînement. Avec les SportZones Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. Cinq zones de fréquence cardiaque, en pourcentage de votre FC_{max} , composent ainsi la base de votre entraînement : ce sont les SportZones. Elles facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances et le suivi des programmes d'entraînement basés sur les SportZones.

ZONE CIBLE	INTENSITÉ en % FC_{max}	EXEMPLES DE DURÉE	RÉSULTATS PHYSIOLOGIQUES / EFFETS DE L'ENTRAÎNEMENT
5 MAXIMUM	90-100%	0-2 minutes	> Améliore la vitesse de course > Améliore la capacité anaérobie
4 FORTE	80-90%	2-10 minutes	> Développement mixte : endurance et puissance aérobie > Améliore l'endurance à vitesse élevée
3 MOYENNE	70-80%	10-40 minutes	> Améliore l'endurance aérobie > Améliore la circulation sanguine
2 LÉGÈRE	60-70%	40-80 minutes	> Améliore le métabolisme lipidique (perte de poids) > Accroît la capacité du corps à supporter des séances à plus fortes intensités
1 TRÈS LÉGÈRE	50-60%	20-40 minutes	> Améliore et accélère la récupération après les séances intensives

Dans la SportZone 1, vous devez courir à une très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe essentiellement pendant la phase de récupération après l'entraînement, et non pendant la phase d'entraînement seulement. Il arrive aussi parfois que votre séance d'entraînement soit tellement dure, que votre récupération est incomplète le lendemain. Dans de telles circonstances, il est possible d'accélérer le processus de récupération en faisant une séance à très faible intensité.

Les séances d'endurance sont effectuées dans la SportZone 2. Courir dans cette zone correspond à un effort aérobique d'intensité légère. Les séances d'endurance constituent une part essentielle du programme d'entraînement d'un coureur, en fait, elles sont à la base de tout programme d'entraînement efficace. Les séances longues dans cette zone d'intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les SportZones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobique. Courir dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

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

En utilisant votre $FC_{\max}$, vous pouvez personnaliser les SportZones Polar. Lorsque vous courez dans une certaine SportZone, l'objectif est d'utiliser toute la SportZone : si rester au milieu de sa SportZone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire.

La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de la SportZone 1 à la SportZone 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardiovasculaire peut atteindre 3-5 minutes.

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

Votre Cardio Running guide vos séances avec les SportZones Polar

Vous pouvez utiliser les SportZones très facilement avec votre Cardio Running. Sélectionnez des SportZones comme zone cible de fréquence cardiaque, puis réglez les minuteurs **ou les distances** de façon à savoir quand passer d'une SportZone à l'autre au cours de votre séance. Vous pouvez aussi changer de SportZone manuellement. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages des Exercices", page 35.

Les SportZones sont encore plus efficaces si vous connaissez votre FC_{max} et vos seuils aérobie et anaérobie. Pour déterminer votre FC_{max} , utilisez la formule basée sur l'âge (activée par défaut sur votre Cardio Running), la fréquence cardiaque maximale estimée (HR_{max-p}) ou faites-la évaluer médicalement par un cardiologue ou un médecin du sport. Utilisez les SportZones lorsque vous avez un objectif sportif particulier (c'est à dire lorsque vous vous préparez pour un événement sportif) ou lorsque vous souhaitez obtenir des résultats spécifiques à chacune de vos séances.

Vous pouvez télécharger des programmes d'entraînement personnalisés sur le site www.PolarRunningCoach.com.

5.3 LIMITES MANUELLES

Plutôt que d'utiliser la OwnZone ou les SportZones pour déterminer vos limites de fréquence cardiaque, vous pouvez programmer celles-ci manuellement.

Votre zone cible de fréquence cardiaque est délimitée par une limite haute et une limite basse de fréquence cardiaque, exprimées en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (FC_{max}) ou en battements par minute (bpm). La FC_{max} est le nombre le plus élevé de battements par minute au cours d'un effort intense. Le récepteur calcule votre FC_{max} en fonction de votre âge : fréquence cardiaque maximale = $220 - \text{âge}$. Une estimation plus précise de votre FC_{max} peut être obtenue avec le test HR_{max-p} (Pour plus d'informations, reportez vous à la page 65). Pour une mesure encore plus précise de votre FC_{max} , consultez votre médecin ou un laboratoire pour réaliser un test à l'effort.

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

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

6. MODE “TEST” - POLAR FITNESS TEST

Le Polar Fitness Test est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre forme aérobie et d'obtenir une estimation de votre fréquence cardiaque maximale. Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

OwnIndex

L'OwnIndex est un indice comparable à la capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max}), indice couramment utilisé pour décrire la forme aérobie (cardio-vasculaire) d'une personne. La forme cardio-vasculaire ou aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore. La VO_{2max} est donc un excellent indicateur de performance pour les sports d'endurance.

Si vous souhaitez améliorer votre condition cardio-vasculaire, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notoire de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. La forme cardio-vasculaire est améliorée en pratiquant des activités physiques qui sollicitent les grands groupes de muscles : par exemple, le cyclisme, le jogging, la natation, l'aviron, le ski de fond et la marche. Pour pouvoir suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex au moins à deux reprises au cours des deux premières semaines. Répétez ensuite le test environ une fois par mois. L'OwnIndex est basé sur votre fréquence cardiaque et sa variabilité au repos, ainsi que sur votre sexe, taille, poids et l'évaluation personnelle de votre activité physique.

Fréquence cardiaque maximale estimée (HR_{max-p})

L'évaluation de l'indice HR_{max-p} est réalisée simultanément avec le Polar Fitness Test. L'indice HR_{max-p} évalue votre FC_{max} de manière plus précise que la formule basée sur l'âge (220 pulsations -(moins) l'âge). Cette méthode basée sur l'âge fournit une estimation approximative et n'est pas très précise, surtout pour les personnes qui entretiennent une bonne condition physique depuis des années ou pour les personnes plus âgées. La manière la plus précise de déterminer votre FC_{max} personnelle est de la faire évaluer médicalement (à l'aide d'un test à l'effort) par un cardiologue ou un médecin du sport.

Votre $FC_{\max}$ peut varier dans une certaine mesure en fonction de votre condition physique. Des variations sont possibles aussi en fonction du sport que vous pratiquez. Par exemple, la $FC_{\max}$ de course à pied > la $FC_{\max}$ de cyclisme > la $FC_{\max}$ de natation. L'indice $HR_{\max-p}$ vous permet de définir l'intensité de l'entraînement exprimée en pourcentage de la $FC_{\max}$ et de suivre les changements de la $FC_{\max}$ dus à l'entraînement, ceci sans avoir à effectuer un test à l'effort fastidieux. L'indice $HR_{\max-p}$ est basé sur la FC de repos, la variabilité de la FC au repos, l'âge, le sexe, la taille, le poids et l'indice $VO_{2\max}$ (capacité de prise maximale d'oxygène - mesurée ou théorique). On obtient un indice $HR_{\max-p}$ plus précis en programmant son indice de $VO_{2\max}$, mesuré médicalement, dans les paramètres du récepteur.

Réglages Fitness Test

Pour réaliser le Fitness Test Polar, vous devez réaliser les réglages suivants dans votre Cardio Running :

- Indiquez vos données personnelles ainsi que votre niveau d'activité physique sur le long terme dans les Réglages Personne. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 47.
- Activez la fonction $HR_{\max-p}$ si vous souhaitez obtenir l'estimation de votre fréquence cardiaque maximale.
 1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Test**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
 2. Sélectionnez **HR max-p** dans le menu avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
 3. Sélectionnez **Activé** avec les boutons ▲ / ▼. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.

Réalisation du Test

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

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone) personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.
- Vous devez être calme et détendu. **Allongez-vous et relaxez-vous** pendant 1 à 3 mn avant le test.



Démarrer le Test

Le test dure de 3 à 5 minutes.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Test**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Allongez-vous et relaxez-vous pendant 1 à 3 mn avant le test.
3. Sélectionnez **Démarrer** et confirmez en appuyant sur le bouton **Rouge**. Votre Cardio Running commence par rechercher votre fréquence cardiaque. **Début Fitness Test dans 5 sec.** ainsi que votre fréquence cardiaque s'affichent. Le test commence. **Fitness Test S'allonger** s'affiche.
4. Restez allongé et détendu. Gardez vos bras près du corps et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.
5. A l'issue du test, vous entendrez 2 bips sonores. **Fitness Test OwnIndex** et le résultat du test s'affichent. Le résultat est sauvegardé dans le menu **Graph**. Pour plus d'informations, reportez-vous aux catégories Fitness à la page 69.
6. Appuyez sur le bouton ▼ pour voir votre HR_{max-p} (si HR_{max-p} est activé). **Estimation FC_{max}** ainsi que sa valeur s'affiche. Validez en appuyant sur le bouton **Rouge**.
7. **Mise à jour $VO2 max$? Non / Oui** s'affiche. En sélectionnant **Oui**, la valeur de l'OwnIndex est sauvegardée dans les Réglages Personne.
8. **Mise à jour $FC max$? Non / Oui** s'affiche. En sélectionnant **Oui**, la valeur de HR_{max-p} est sauvegardée dans les Réglages Personne.

Remarque :

- Une fois les valeurs de l'OwnIndex et de l' HR_{max-p} sauvegardées dans les Réglages Personne, celles-ci seront prises en compte pour le calcul de la consommation calorique.
- Si vous n'avez pas entré votre niveau d'activité physique sur le long terme dans les Réglages Personne, **Régler niveau activité personnel** s'affiche. Sélectionnez **Top**, **Elevé**, **Moyen** ou **Faible** avec les boutons ▲ / ▼. Pour plus d'informations sur les niveaux d'activité, reportez-vous à la page 50.
- Si votre Cardio Running ne détecte pas votre fréquence cardiaque au début ou pendant le test, le test échoue. **Echec Fitness test Vérif. émett.** s'affiche. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.

Interrompre le Test

- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur le bouton **Stop**. **Fitness test annulé** s'affiche pendant quelques secondes. Votre OwnIndex et votre HR_{max-p} les plus récents ne seront pas remplacés.



Dans le menu **Graphe**, vous pouvez voir l'évolution de votre OwnIndex. La fonction Graphe peut garder en mémoire vos 16 OwnIndex les plus récents.



Dans le menu **HR max-p** vous pouvez activer / désactiver la fonction.

Effacer des valeurs du Graphe

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez effacer et appuyez longuement sur le bouton **Lumière**.

Effacer valeur ? Non / Oui s'affiche. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton **Rouge**.

Catégories Fitness

Le résultat du Polar Fitness Test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	Age ANNÉES	1 MAUVAIS	2 MÉDIOCRE	3 FAIBLE	4 MOYEN	5 BON	6 TRÈS BON	7 EXCELLENT
HOMME	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMME	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

7. MODE “CONNEXION” - COMMUNICATION DES DONNÉES

7.1 EDITER DES RÉGLAGES DEPUIS UN PC

Votre Cardio Running Polar RS200 / RS200sd vous permet en option de programmer facilement vos réglages sur votre PC, puis de les transférer vers votre Cardio Running avec la fonction Polar UpLink™. Cette fonction vous permet aussi de personnaliser l'écran de votre Cardio Running en téléchargeant des logos. Téléchargez la fonction Polar UpLink sur nos sites : www.polar.fi ou www.PolarRunningCoach.com. Pour utiliser la fonction Polar UpLink, votre PC doit posséder une carte son et des haut-parleurs dynamiques ou écouteurs. Consultez les sites www.polar.fi et www.PolarRunningCoach.com pour plus d'informations.

Transférer des réglages du PC vers votre Cardio Running :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Connexion**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Maintenez votre Cardio Running à moins de 10 cm / 4" des écouteurs ou des haut-parleurs du PC. Sélectionnez **Réception** dans le menu et appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
3. Lancez le transfert des données depuis votre PC.
4. Si le transfert des données a fonctionné, **Réception UpLink OK !** s'affiche. Si le transfert a échoué, **Echec Réception UpLink !** s'affiche.

7.2 TRANSFÉRER VOS DONNÉES D'EXERCICE VERS LE CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT SUR INTERNET

Le site Internet Polar Running Coach est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. L'inscription gratuite vous donne accès à un programme d'entraînement personnalisé, à un calendrier d'entraînement, à des articles utiles et bien plus encore. Pour accéder à tous ces services, inscrivez-vous sur le site www.PolarRunningCoach.com.

Grâce à sa fonction SonicLink™ intégrée, le Cardio Running Polar RS200 / RS200sd permet de transférer vos Fichiers d'exercice vers votre calendrier d'entraînement personnel sur le site Internet Polar Running Coach. Pour ce faire, l'application Polar WebLink™ est nécessaire. Vous pouvez télécharger cette application gratuitement sur le site www.PolarRunningCoach.com.

Pour pouvoir transférer vos données d'entraînement, votre PC doit être équipé d'une carte son et d'un microphone.

Transférer des Fichiers de votre Cardio Running vers le site Internet :

1. Depuis l'affichage de l'Heure, utilisez les boutons ▲ / ▼ pour accéder au mode **Connexion**. Appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider.
2. Maintenez votre Cardio Running à moins de 0-5 cm / 0-2" du microphone. Sélectionnez **Emission** dans le menu et appuyez sur le bouton **Rouge** pour valider. Vous pouvez transférer des exercices un par un en sélectionnant **Exercice** et en choisissant l'exercice à envoyer. Vous pouvez aussi transférer des données de **Suivi** sur le long terme.
3. Si le transfert des données a fonctionné, **Emission SonicLink OK !** s'affiche. Si le transfert a échoué, **Echec émission SonicLink !** s'affiche.

Pour plus d'informations, reportez-vous aux pages d'aide de l'application Polar WebLink. Ou consultez notre site www.PolarRunningCoach.com.

8. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Comme tout appareil électronique, votre Cardio Running Polar doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à apprécier ce produit pendant de nombreuses années.

Entretien du Cardio Running Polar

- Rangez votre émetteur et votre récepteur Polar au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, lorsqu'il est encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée de vie de la pile.
- Le Cardio Running doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Les températures de fonctionnement pour le récepteur sont comprises entre -10 °C et +50 °C / +14 °F et +122 °F.
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple, sur la plage arrière d'une voiture).

Réparations

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

Pile du récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est de deux ans en utilisation normale (1 h / jour, 7 jours par semaine). L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. L'indicateur de pile faible  s'affiche lorsque la capacité de la pile est inférieure à 10-15%. La pile doit alors être remplacée. 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 technicien agréé Polar. Votre Cardio Running Polar subira également un contrôle complet.

Remarque :

- L'éclairage et les bips sonores du récepteur sont automatiquement désactivés lorsque le symbole  s'affiche. Toutefois, l'alarme de la montre fonctionnera une dernière fois si vous l'avez activée avant l'apparition du symbole . Le symbole de l'alarme sonore  disparaît aussi.
- En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile  peut s'afficher, mais disparaîtra dès le retour à une température normale.
- L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.
- Après un changement de pile, effectuez de nouveau les "Réglages de Base". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 7.

Entretien de l'Accéléromètre S1

- Séchez l'Accéléromètre S1 avec un linge après utilisation.
- Évitez les chocs sur l'Accéléromètre S1, pour ne pas l'endommager.

Pile de l'Accéléromètre S1

La pile de l'Accéléromètre doit être remplacée si la lumière de celui-ci passe au rouge ou s'il n'apparaît plus de lumière du tout quand vous appuyez longuement sur le bouton rouge de celui-ci. Consultez le chapitre « Mise en place de la pile de l'Accéléromètre » pour remplacer la pile.

Entretien de votre émetteur WearLink

Détachez le boîtier de l'émetteur de la ceinture élastique après usage. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

Émetteur WearLink

- Nettoyez régulièrement l'émetteur détachable après usage à l'eau savonneuse.
- N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques, sur aucune partie de l'émetteur.
- Séchez l'émetteur UNIQUEMENT avec un linge. Toute autre méthode pourrait l'endommager.
- Ne mettez jamais l'émetteur détachable dans un lave-linge ou un sèche-linge.

Ceinture WearLink

- Vous pouvez laver la ceinture en machine à une température de 40 °C/ 104 °F. Nous vous conseillons cependant de placer la ceinture dans un filet de protection.
- Nous vous recommandons de laver la ceinture après chaque usage, notamment après utilisation dans une eau fortement chlorée (comme l'eau de piscine).
- Ne mettez pas la ceinture à sécher dans un sèche-linge.
- Ne repassez pas la ceinture.

Pile de l'émetteur WearLink

La durée de vie moyenne de la pile de l'émetteur est estimée à 2 ans (1 h/jour, 7 jours/semaine). Si votre émetteur ne fonctionne plus, il se peut que cela provienne de la pile. Pour changer la pile, il vous faut une pièce de monnaie, un joint d'étanchéité et une pile (CR 2025).



1. Ouvrez le boîtier de la pile de l'émetteur à l'aide d'une pièce de monnaie, en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de la position CLOSE (fermé) à la position OPEN (ouvert).
2. Retirez le couvercle du boîtier de la pile, enlevez la pile usagée et placez une pile neuve.
3. Retirez le joint d'étanchéité du boîtier de la pile et remplacez-le par un nouveau joint d'étanchéité.
4. Positionnez la pile de sorte que le côté négatif (-) soit contre le circuit et le côté positif (+) contre le couvercle.
5. Ajustez la pile dans son boîtier, puis remettez le couvercle de manière à ce que la flèche soit dirigée vers la position OPEN (ouvert). Vérifiez que le joint d'étanchéité est correctement positionné dans son encoche.

6. Appuyez doucement sur le couvercle afin qu'il soit au même niveau que le boîtier.
7. Verrouillez le couvercle en faisant tourner la flèche, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur la position CLOSE (fermé) à l'aide d'une pièce de monnaie. Vérifiez que le couvercle est bien fermé !

Remarque :

- Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Si vous effectuez le remplacement de la pile vous-même, nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque fois. Polar ne pourra en aucun cas être tenu responsable de dommages affectant l'étanchéité suite à une intervention ou un changement de pile non conformes. Pour les USA et le Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont uniquement disponibles auprès des services après-vente agréés Polar.
- Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.
- Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

9. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Interférences au cours de l'exercice

Interférences Électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire à proximité de 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 d'exercice 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 Polar 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 Cardio Running Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop

d'interférences pour la mesure de fréquence cardiaque avec un Cardio Running 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 Cardio Running en milieu aquatique

Le Cardio Running peut être porté en natation. Le Cardio Running n'est cependant pas un instrument de plongée. Pour maintenir l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons quand le récepteur est sous l'eau.

La mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique est techniquement délicate pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, avec une concentration élevée en chlore, ainsi que l'eau de mer, peuvent être très conductrices et par conséquent court-circuiter le signal électrique ; le signal n'est alors plus capté.
- Les plongeurs ou des mouvements énergiques de natation de compétition peuvent par exemple 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 la proportion des personnes ayant des problèmes de mesure de la fréquence cardiaque est considérablement plus élevée en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

- L'Accéléromètre S1 peut être utilisé dans toutes les conditions humides de course à pied, y compris la pluie, mais il n'est pas prévu pour être utilisé en immersion.

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

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

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

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

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

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

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

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés en page 80. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Votre sécurité est essentielle. Le design de l'Accéléromètre est conçu pour éviter les risques d'accrochage. Néanmoins, faites attention si vous courez dans les broussailles.

10. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire si...

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

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

...le Cardio Running ne répond plus aux boutons ?

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

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

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

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

...le symbole de cœur clignote irrégulièrement ?

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

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

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

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

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

Sinon,

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

...l'icône s'affiche ?

Un des premiers signes de faiblesse de la pile est l'apparition de l'icône de pile faible à l'écran. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 72.

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

...l'écran d'affichage est vide ?

Le Cardio Running est en mode économie d'énergie au départ usine. Pour activer l'appareil, appuyez sur n'importe quel bouton. Le menu "Démarrer par réglages initiaux" s'affiche. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 7. Sinon, il se peut que la pile du récepteur ne fonctionne plus (Voir la question suivante pour plus de renseignements).

...la pile du récepteur doit être remplacée ?

Il est conseillé de confier tous les entretiens à un Service Après-Vente agréé Polar. Cela est particulièrement important si vous voulez que votre garantie reste valide et ne soit pas affectée par des procédures de réparation incorrectes effectuées par du personnel non agréé. Le Service Après-Vente Polar contrôlera l'étanchéité de

votre récepteur après le remplacement de la pile et procédera à une révision complète de l'ensemble du Cardio Running.

...le message "Vérifier Capteur S1 !" s'affiche ?

- Vérifiez que la fonction Accéléromètre est bien activée sur le récepteur.
- Vérifiez que l'Accéléromètre est en marche.
- Si la lumière ne s'allume pas sur l'Accéléromètre, la pile de l'Accéléromètre doit être remplacée. Pour des instructions détaillées sur le remplacement de la pile, reportez-vous au chapitre « Installation de l'Accéléromètre Polar S1 » page 11.
- Les mesures de vitesse et de distance s'interrompent si vous gardez le récepteur immobile plus de 15 secondes. Pour réactiver les mesures de vitesse et de distance, agitez votre poignet.
- Si vous courez sur tapis de course et que vous avez attaché le récepteur sur une barre transversale devant vous, essayez de bouger le récepteur latéralement.

...j'ai remplacé la pile de l'Accéléromètre, mais le capteur ne fonctionne toujours pas ?

Veuillez contacter le Service Après-Vente agréé Polar le plus proche. Pour connaître les services après-vente agréés Polar les plus proches, consultez notre site www.polar.fi.

...les données de vitesse en course à pied ne s'affichent pas ou sont irrégulières ?

- Évitez de courir à proximité d'autres porteurs d'Accéléromètres.
- Les mesures de vitesse et de distance s'interrompent si vous gardez le récepteur immobile plus de 15 secondes. Pour réactiver les mesures de vitesse et de distance, agitez votre poignet.

11. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le Cardio Running Polar affiche toutes les données de votre performance et vous aide à atteindre vos objectifs personnels d'entraînement. Il indique le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

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

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

RÉCEPTEUR

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

Type de pile : CR 2032

Température

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

Matériau du

bracelet montre : polyuréthane

Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet: Acier inoxydable
conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses
modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel
conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.

Montre

Précision : inférieure à 0.5 secondes par jour à une
température de 25 °C/ 77 °F.

Mesure de la fréquence cardiaque

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

Limites de la
fréquence cardiaque : 15-240

Cumuls

Durée maximale enregistrable dans Total Durée : 9999 h

Nombre de calories maximal enregistrable dans Total Calories:
999999 kcal

Nombre maximal d'exercices enregistrable
dans Total nombre Exe. : 9999

Nombre maximal de km/mi enregistrable dans Total Distance :
999999 km / 621370 mi

Nombre maximal de temps intermédiaires enregistrable : 99

Durée maximale d'exercice : 100 h

EMETTEUR

Type de pile : CR 2025

Joint d'étanchéité pile : joint thorique FPM 20.0 x 1.0

Autonomie de la pile : en moyenne 2 ans en utilisation normale
(1h/jour, 7 jours sur 7)

Température de

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

Matériau du

boîtier émetteur : polyamide

Matériau de la

ceinture élastique : Polyuréthane, polyamide, nylon, polyester
et élasthanne

ACCÉLÉROMÈTRE S1

Température de

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

Pile : une pile de type AAA

Autonomie de la pile : en moyenne 20 heures d'utilisation

Poids : 62 g / 2,2 oz (sans la pile)

Précision : ± 3 %, ou mieux après calibrage, applicable
dans des conditions normales d'utilisation

12. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **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 ou de l'accéléromètre, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. 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 sera annulée si l'appareil a été ouvert par du personnel non agréé Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CC0537 L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

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

Copyright © 2005 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 Manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy.

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

13. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

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

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

W096/20640, US6104947, US6277080, W097/33512, GB2326240, HK1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI 110915. Autres modèles déposés.

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