

POLAR®

MANUEL D'UTILISATION



Cardio
Outdoor Polar

AXN500™ et AXN700™

BOUTONS



Cher client,

Félicitations ! Vous avez fait l'acquisition d'un Cardio Outdoor Polar. Nous sommes heureux de proposer un produit spécialement conçu pour les amateurs d'activités de plein air, qui vous apportera la confiance et la sécurité pour tirer le meilleur parti de ces activités.

En lisant attentivement ce manuel vous pourrez vous familiariser avec votre Cardio Outdoor et vous entraîner à son utilisation. Ce manuel contient toutes les informations pour utiliser et entretenir votre Cardio Outdoor. Le "Schéma de Fonctionnement" en page de couverture

constitue un "Guide Rapide" des diverses fonctions du Cardio Outdoor Polar. Découpez-le et gardez-le sur vous. Consultez le site Internet www.polar.fi pour obtenir un support technique plus détaillé, et le site Internet www.PolarOutdoorGuide.com pour obtenir un programme d'exercices personnalisé et un agenda.

Polar vous souhaite de profiter pleinement de vos activités de plein air.

GUIDE RAPIDE POUR AXN500 ET AXN700

Les informations en bleu sont spécifiques au produit AXN700.

Boutons et icônes :

Start: Appuyez sur le bouton « Start ».

Up ▲: Appuyez sur le bouton « Up / Haut »

Stop: Appuyez longuement sur le bouton « Stop » pour revenir au point de départ (menu principal "Time") à partir de n'importe quel menu.



KIT CARDIO OUTDOOR POLAR



AXN700



AXN500



Le Cardio Outdoor Polar AXN se compose des éléments suivants :

Récepteur

Le récepteur permet de surveiller votre activité physique et les paramètres de votre environnement de plein air.

Émetteur Polar WearLink™ 31 Coded

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

CD-ROM Polar AXN comprenant le logiciel Précision Performance Polar, Edition Outdoor

Le logiciel Polar Précision Performance vous permet d'analyser facilement les données de votre



Manuel d'utilisation et Guide Rapide

Ce manuel d'utilisation contient les informations dont vous avez besoin pour utiliser votre Cardio Outdoor. Emportez avec vous le "Schéma de Fonctionnement" fourni avec le "Guide Rapide", comme mémo, lorsque vous pratiquez vos activités de plein air.

Informations sur le service clientèle, l'inscription et la garantie internationale

Si votre Cardio Outdoor Polar doit être réparé, renvoyez-le avec le Formulaire de Retour à votre service après-vente agréé Polar. Remplissez la rubrique "Inscription Client" et renvoyez-la par courrier dans les deux semaines qui suivent l'achat. Cela nous permettra de continuer à développer des produits et services qui répondent à vos besoins. La garantie Polar est émise pour le client/l'acheteur initial du produit et est valable deux ans. Conservez la Carte de Garantie Internationale ainsi que votre preuve d'achat.

Services Internet Polar

Le service Internet www.PolarOutdoorGuide.com vous propose gratuitement un programme d'exercices personnalisé et un agenda. Vous trouverez en outre les dernières mises à jour des logiciels Polar, ainsi que des conseils pour l'utilisation du produit et une assistance technique en ligne sur le site www.polar.fi.

activité grâce au transfert de données par infrarouge. Vous pouvez aussi télécharger les réglages du Cardio Outdoor du logiciel vers votre récepteur par infrarouge ou avec la fonction UpLink. Le CD-Rom contient des démonstrations qui vous guideront de manière interactive dans l'utilisation du Cardio Outdoor Polar AXN. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.

TABLE DES MATIÈRES

Les informations en bleu sont spécifiques au modèle AXN700.

Guide Rapide	3
Kit Cardio Outdoor Polar	4
1. BOUTONS DU RÉCEPTEUR ET LEURS FONCTIONS	9
1.1 PRISE EN MAIN DE VOTRE CARDIO OUTDOOR	10
1.2 COMMENT RACCOURCIR LE BRACELET DU AXN700	12
2. PRINCIPALES FONCTIONS DU CARDIO OUTDOOR POLAR	14
2.1 MENU PRINCIPAL HEURE "TIME"	16
2.2 MENU PRINCIPAL ALTIMÈTRE ("ALTI")	18
2.3 MENU PRINCIPAL BAROMÈTRE ("BARO")	22
2.4 MENU PRINCIPAL BOUSSOLE ("NAVI")	26
2.5 MENU PRINCIPAL "TEST"	27
2.6 MENU PRINCIPAL "ACTION"	27
3. MESURE ET ENREGISTREMENT DE VOTRE ACTIVITÉ AVEC VOTRE CARDIO OUTDOOR	30
3.1 SOUS-MENU "ACTION"	30
3.1.2 Pourquoi surveiller votre fréquence cardiaque lorsque vous pratiquez un sport de plein air ?	30
3.1.2 Port de l'émetteur	30
3.1.3 Enregistrement de votre activité ("ACTION" REC)	32
3.1.4 Fonctions disponibles pendant l'enregistrement ("ACTION")	34
3.1.5 Consultation du fichier pendant l'enregistrement "ACTION" (FileView)	35
3.1.6 Arrêt ou pause de l'enregistrement "ACTION"	36

3.2	SOUS-MENU ALTIMÈTRE ("ALTI")	37
3.2.1	Activation de l'altimètre 	37
3.2.2	Définition de l'échelle pour le graphe (Altitude Scale)	38
3.2.3	Définition d'alarmes d'altitude 	40
3.2.4	Calibrage de l'altitude (Altitude Calibration)	41
3.3	SOUS-MENU BAROMÈTRE ("BARO")	43
3.3.1	Activation du baromètre 	43
3.3.2	Calibrage du baromètre (Barometer Calibration)	44
3.4	SOUS-MENU BOUSSOLE ("NAVI")	46
3.4.1	Indication de la direction	46
3.4.2	Définition de l'azimut de la boussole ("Compass: Bearing")	47
3.4.3	Calibrage de la boussole ("Compass: Bearing")	49
3.4.4	Définition de la déclinaison de la boussole ("Compass: Bearing")	51
3.5	SOUS-MENU "TEST"	52
3.5.1	Réalisation du Polar Fitness Test	52
3.5.2	OwnIndex - Résultat du Fitness Test	54
3.5.3	Interprétation de la valeur OwnIndex	55
3.5.4	Réalisation du Polar Test FC _{Repos} (HR Rest)	56
3.5.5	Fréquence cardiaque au repos - Résultat du Test FC _{Repos}	58

4.	MODIFICATION DES RÉGLAGES, CONSULTATION DES FICHIERS ET UTILISATION DES CHRONOMÈTRES	
	(MENU PRINCIPAL "TIME")	59
4.1	RÉGLAGES DE LA MONTRE	59
4.1.1	Réglage des alarmes  ("ALARM")	60

4.1.2	Changement d'heure et réglage des deux fuseaux horaires ("TIME")	61
4.1.3	Changement de la date ("DATE")	63
4.1.4	Réglage de rappels ("REMINDER")	63
4.2	FICHIERS	65
4.2.1	Journal Auto ("AUTO LOG")	65
4.2.2	Fichier "ACTION" ("ACTION FILE")	67
	Suppression des fichiers, un par un	73
	Suppression de tous les fichiers	74
4.2.3	Valeurs cumulées ("SEASON TOT.")	74
4.3	RÉGLAGES ("SETTINGS")	79
4.3.1	Réglage de la fréquence d'enregistrement ("MEMORY RATE")	79
4.3.2	Saisie des données utilisateur ("SETTINGS USER")	82
4.3.3	Réglages généraux ("GENERAL SETTINGS")	87
	Définition des limites de fréquence cardiaque pour l'alarme de zone cible ("Set HR LIMITS")	87
	Changement des unités ("Set Units")	89
	Réglage de l'unité pour la vitesse verticale ("Set VERT. SPEED")	90
	Activation ou désactivation de la présentation ("Intro ON/OFF")	92
	Activation ou désactivation des bips sonores ●))) ("Sound ON/OFF")	93
4.4	CHRONOMÈTRE	94
4.5	COMPTE À REBOURS	95
5.	ENTRETIEN ET RÉPARATIONS	97
6.	PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DU CARDIO OUTDOOR	101

7. QUESTIONS FRÉQUENTES	102
8. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	103
9. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR	104
10. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ	105
11. INDEX	106

1. BOUTONS DU RÉCEPTEUR ET LEURS FONCTIONS

Les symboles des boutons ainsi que les noms des menus principaux figurent sur le boîtier et sur le pourtour du cadran du récepteur.

Appuyez sur le bouton
« Light / Lumière » pour :

- Activer le rétro-éclairage
- Activer ou désactiver le verrouillage (appuyer sur le bouton longuement - au moins 1 seconde) afin d'éviter une pression involontaire sur les boutons.

Appuyez sur le bouton « Stop » pour :

- Arrêter, suspendre ou annuler la fonction
- Quitter le menu et revenir au niveau précédent
- Revenir au menu "TIME" à partir de n'importe quel menu (appuyer sur le bouton longuement - au moins 1 seconde).



▲ Appuyez sur le bouton
« Up / Haut » pour :

- Passer au menu ou au sous-menu suivant
- Augmenter la valeur sélectionnée
- Activer ou désactiver les bips sonores pendant l'enregistrement "ACTION" (appuyer sur le bouton longuement - au moins 1 seconde).

Appuyez sur le bouton « Start » pour :

- Démarrer, entrer dans un menu ou valider la fonction
- Entrer dans le menu affiché ou entrer dans un sous-menu
- Afficher votre Fichier pendant l'enregistrement "ACTION" (appuyer sur le bouton longuement - au moins 1 seconde).

▼ Appuyez sur le bouton
« Down / Bas » pour :

- Passer au menu ou au sous-menu précédent
- Diminuer la valeur sélectionnée.

Remarque :

- **Pression normale :** appuyer brièvement sur le bouton.
- **Pression longue :** appuyer longuement sur le bouton (au moins 1 seconde). Utilisez des pressions longues pour les raccourcis (décrits dans les menus principaux).

1.1 PRISE EN MAIN DE VOTRE CARDIO OUTDOOR

Lors de la première utilisation du Cardio Outdoor, effectuez vos réglages dans le menu "BASIC SETTINGS" (Réglages de base) : heure, date, unités de mesure et données utilisateur. Vous pouvez aussi préparer les réglages avec le logiciel Polar Précision Performance ou avec la fonction Polar UpLink, que vous pouvez télécharger gratuitement à partir du site www.polar.fi. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation du CD-Rom.

Comment effectuer les Réglages de base

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

Activez le récepteur en appuyant sur le bouton « **Start** ». L'écran se remplit de chiffres et de texte.

1. Appuyez sur le bouton « **Start** ». L'écran **Basic SETTINGS** (Réglages de base) s'affiche.

Remarque :

- Les chiffres défilent plus vite si vous appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pendant le réglage de la valeur.
- Après un changement de pile ou une remise à zéro du récepteur, vous devez régler la date et l'heure dans le menu "BASIC SETTINGS". Une fois l'heure et la date réglées, vous pouvez ignorer les autres réglages en appuyant longuement sur le bouton « **Stop** ».

2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

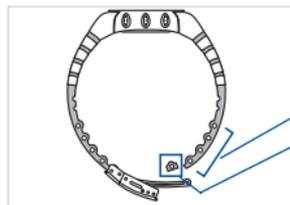
Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
3. Time (Heure) : <ul style="list-style-type: none">• Sélectionnez le mode 12h/24h• Sélectionnez AM/PM (AM/PM, si vous avez choisi 12h)• Réglez l'heure (SET HOURS)• Réglez les minutes (SET MIN)	<p>Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼</p>	<p>Start</p> <p>Start</p> <p>Start</p> <p>Start</p>
4. Date (Date) : <ul style="list-style-type: none">• DD (réglez le jour) ou MM (réglez le mois : si vous avez choisi 24h)• MM (réglez le mois) ou DD (réglez le jour : si vous avez choisi 12h)• YY (réglez l'année)	<p>Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼</p> <p>Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼</p> <p>Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼</p>	<p>Start</p> <p>Start</p> <p>Start</p>

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
5. Units (Unités) : <ul style="list-style-type: none"> Sélectionnez 1 (M/HPA/°C) ou 2 (FT/INHG/°F) 	Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼	Start
6. Weight (Poids) : <ul style="list-style-type: none"> Sélectionnez kilogrammes (KILOGRAMS) ou livres (POUNDS) <p><i>Remarque : Si vous vous êtes trompé d'unité, appuyez longuement sur le bouton Light (Lumière) pour la modifier.</i></p>	Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼	Start
7. Height (Taille) : <ul style="list-style-type: none"> Sélectionnez CM ou FT Sélectionnez INCH (pouces, si vous avez choisi 2 pour Units) 	Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼ Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼	Start Start
8. Birthday (Date de naissance) : <ul style="list-style-type: none"> DD (réglez le jour) MM (réglez le mois) YY (réglez l'année) 	Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼ Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼ Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼	Start Start Start
9. Sex (Sexe) : <ul style="list-style-type: none"> Sélectionnez Male (homme) ou Female (femme) 	Up (Haut) ▲ / Down (Bas) ▼	Start

- Le texte **Settings OK?** (Réglages OK ?) s'affiche pour vous demander si les réglages sont terminés. Pour modifier vos réglages, appuyez sur le bouton « **Stop** » jusqu'au menu désiré.
- Pour valider les réglages, appuyez sur le bouton « **Start** ». Les Réglages de base sont terminés et l'écran passe automatiquement au menu principal "TIME".

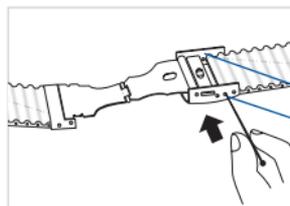
1.2 COMMENT RACCOURCIR LE BRACELET DU AXN700

Si le bracelet doit être raccourci, nous vous recommandons de vous rendre dans une horlogerie ou une bijouterie. Ou, si vous souhaitez raccourcir le bracelet vous-même, veuillez suivre les instructions ci-dessous :



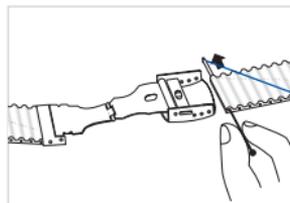
1. Placez le Polar AXN700 sur votre poignet pour mesurer le nombre de sections à couper.

Zone du bracelet qui peut être coupée
Section à couper



2. Détachez la boucle où figure le logo Polar en appuyant sur l'axe à ressort à l'aide d'une épingle ou d'un autre instrument pointu.

Boucle
Trou du bracelet

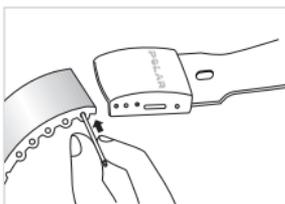


3. Une fois la boucle détachée, poussez sur l'axe à ressort avec une épingle pour en dégager l'autre extrémité.

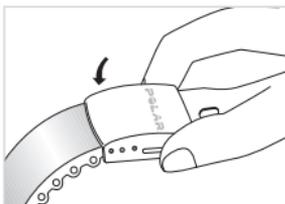
Axe à ressort



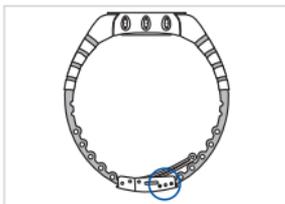
4. Raccourcissez le bracelet d'une section : découpez le long des sillons de la surface interne du bracelet. Ou, si vous devez couper plusieurs sections : détachez la boucle aussi de l'autre côté. Coupez une section de l'autre côté du bracelet, de sorte que la boucle reste centrée. Coupez les sections une par une pour vous assurer que le bracelet ne soit pas trop raccourci.



5. Insérez l'axe à ressort dans le dernier trou.



6. Remontez le bracelet et l'axe à ressort sur la boucle. Vérifiez que l'axe à ressort est correctement positionné. Vous devez entendre un "clic". Si vous avez détaché la boucle des deux côtés, remontez les deux parties du bracelet.



7. La boucle comporte des petits trous de chaque côté. Vous pouvez finir de régler la longueur du bracelet en faisant glisser l'axe à ressort.

2. PRINCIPALES FONCTIONS DU CARDIO OUTDOOR POLAR

Le Cardio Outdoor Polar comprend six menus principaux :

- "TIME" (Écran d'accueil)
- "ALTI" (Altimètre)
- "BARO" (Baromètre)
- "NAVI" (Boussole)
- "TEST" (Fitness Test et **Test FC_{Repos}**)
- "ACTION" (Enregistrement activité)

Ce chapitre explique comment utiliser ces différents menus. Le "Schéma de Fonctionnement" du "Guide Rapide" vous explique comment parcourir les différents menus principaux et leurs sous-menus. Consultez-le en cas de besoin.



Pour parcourir les menus principaux, utilisez les boutons **Up** (Haut) ▲ et **Down** (Bas) ▼. Vous pouvez aussi parcourir les différents menus ("TIME", "ALTI", "BARO", "NAVI", "ACTION") en utilisant la fonction **HeartTouch** si vous ne pouvez pas appuyer sur les boutons, comme cela peut être le cas lorsque vous portez des gants. La fonction HeartTouch ne peut être activée que lorsque vous portez l'émetteur.

Activez la fonction HeartTouch en approchant votre récepteur du logo Polar de votre émetteur.

Remarque :

- Si votre fréquence cardiaque n'est pas détectée et que -- apparaît sur la ligne inférieure (menu "ALTI", "ACTION" ou "TIME"), vous ne pourrez pas parcourir les menus principaux. Au lieu de cela, le récepteur recherche votre fréquence cardiaque.
- Pour faire en sorte que la fonction HeartTouch allume la lumière au lieu de parcourir les menus principaux, utilisez le logiciel Polar Précision Performance. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.

Repères visuels

Pour parcourir les sous-menus, appuyez sur le bouton « **Start** » dans les menus principaux "TIME", "ALTI", "BARO" et "NAVI".



Lorsque vous parcourez les sous-menus, un repère visuel clignotant indique à quel niveau vous vous situez. Dans l'exemple ci-contre, le récepteur est sur le premier niveau du menu principal "TIME".

Lorsque vous parcourez les menus, des repères visuels clignotant permettent de vous situer. Dans l'exemple ci-contre, le repère visuel du bas clignote, ce qui indique que le réglage de la montre (**WATCH SET**) est le premier des six menus du menu principal "TIME".

2.1 MENU PRINCIPAL HEURE ("TIME")

Le menu principal "TIME" comprend l'heure, la date, des alarmes et des rappels. Le menu principal "TIME" est votre écran d'accueil ; vous pouvez y revenir à partir de n'importe quel menu en appuyant longuement sur le bouton « **Stop** ».

Les sous-menus "TIME" vous permettent d'effectuer les réglages de la montre, des données utilisateur, de la fréquence d'enregistrement et des autres paramètres généraux. Vous pouvez aussi utiliser le chronomètre ou le compte à rebours, afficher les fichiers en mémoire et télécharger des données à partir d'un PC. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 59.

Modification des données de la ligne supérieure

Pour modifier les données de la ligne supérieure, appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ :

1. Jour de la semaine et date



Appuyez
longuement

Le repère mobile indique les secondes.

2. Logo image téléchargeable



Appuyez
longuement

Pour personnaliser votre récepteur, créez un logo (image ou texte) sur votre PC et transférez-le vers votre récepteur. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.

3. Logo texte téléchargeable



Changement de fuseau horaire

Pour basculer entre "TIME" 1 et 2, appuyez longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ :

1. "TIME" 1



Appuyez
longuement

2. "TIME" 2



"TIME" 2 s'affiche
quelques secondes.

Pour plus d'informations sur le réglage de l'heure selon ces deux formats, reportez-vous à la page 61.

Remarque :

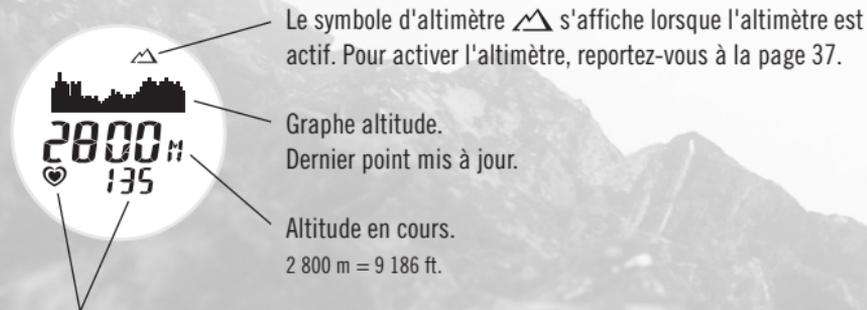
- AM/PM indique que vous utilisez le format horaire 12h. Pour changer le réglage de l'heure, reportez-vous à la page 61.
- Le repère clignotant  indique que le chronomètre ou le compte à rebours est activé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 94.
- Pendant l'enregistrement "ACTION", vous pouvez aussi, si vous portez l'émetteur, voir votre fréquence cardiaque dans le menu "TIME". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 32.

2.2 MENU PRINCIPAL ALTIMÈTRE ("ALTI")

Le menu "ALTI" permet d'afficher votre altitude ainsi que son évolution.

Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour accéder au menu principal "ALTI".

Le menu "ALTI" comprend les données suivantes :



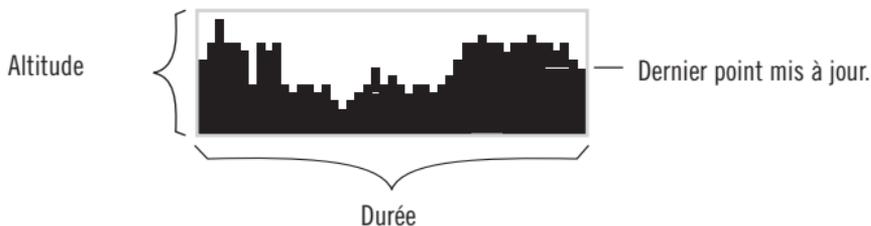
Si vous portez votre émetteur, le symbole de fréquence cardiaque ♥ et votre fréquence cardiaque en cours s'affichent.

Remarque :

- Si l'altimètre est inactif et que le baromètre est actif ☁, le graphe altitude est une ligne droite et la dernière valeur d'altitude mesurée reste affichée à l'écran.
- Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas et que - - apparaît à l'écran, la détection de la fréquence cardiaque a cessé. Approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur pour relancer la recherche de la fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton **Down** (Bas) ▼ pour modifier les données qui s'affichent sur la ligne inférieure.

Graphe altitude

Ce graphe représente l'évolution de l'altitude.



Altitude

- L'échelle utilisée dans le graphe pour représenter l'altitude dépend des réglages que vous avez effectués. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 38.

Durée

- Le graphe est mis à jour toutes les 15 minutes, par défaut. Le graphe dans son intégralité vous montre les dernières 11 heures 45 minutes.
- Si l'enregistrement "ACTION" est activé (**REC** sur l'écran), la fréquence des mises à jour dépend de la fréquence d'enregistrement que vous avez programmé (voir les options dans le tableau ci-dessous). Pour changer la fréquence d'enregistrement, reportez-vous à la page 79.

Fréquence de mise à jour lorsque l'enregistrement "ACTION" est activé	L'axe de durée totale est égal à
5 s	3 min 55 s
15 s	11 min 45 s
60 s	47 min
5 min	3 h 55 min

Modification des données de la ligne supérieure

Pour modifier les données de la ligne supérieure, appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ :

1. Graphe altitude



Appuyez longuement

2. Vitesse d'ascension ou de descente verticale (m/min ou ft/min)



Modification des données de la ligne inférieure

Pour modifier les données de la ligne inférieure, appuyez longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ :

1. Fréquence cardiaque*



Appuyez longuement

2. Dépense calorique en cours (kcal/h)*



Appuyez longuement

3. Heure



**Pour suivre votre fréquence cardiaque et votre dépense calorique, il est nécessaire de porter l'émetteur et d'activer l'enregistrement "ACTION" dans le menu principal "ACTION". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 27.*

1.



Exemples d'affichages de l'altimètre

1. Pour suivre votre dépense énergétique et la façon dont elle peut varier en fonction de votre rythme et de l'altitude au cours de votre activité, sélectionnez l'affichage de votre vitesse verticale d'ascension ou de descente et le nombre de calories dépensées par heure.

2 800 m = 9 186 ft.

2.



2. Pour suivre la façon dont votre organisme réagit aux changements de rythme et d'altitude, sélectionnez l'affichage de votre vitesse verticale d'ascension ou de descente, ainsi que votre fréquence cardiaque.

Remarque :

- Lorsque vous portez l'émetteur et enregistrez votre activité, la valeur de fréquence cardiaque clignote et le récepteur émet une alarme si votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à une zone cible de fréquence cardiaque prédéfinie. Vous pouvez activer ou désactiver l'alarme de zone cible  dans le menu principal "ACTION". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 34.
- Vous pouvez aussi changer les données qui figurent sur la ligne supérieure ou inférieure pendant que vous enregistrez votre activité.

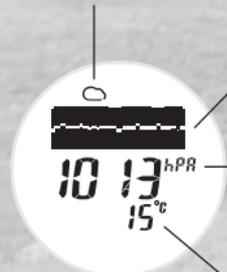
2.3 MENU PRINCIPAL BAROMÈTRE ("BARO")

Le menu "BARO" permet d'afficher la pression atmosphérique au niveau de la mer, ou la pression atmosphérique absolue et la température.

Lorsque le menu "BARO" est activé, tout changement de pression atmosphérique est interprété comme étant dû à des changements de conditions météorologiques. Vous pouvez interpréter les conditions météorologiques à partir de la mesure de la pression atmosphérique et de ses changements, lorsque vous restez à la même altitude.

Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'au menu "BARO".
Le menu "BARO" comprend les données suivantes :

 L'icône baromètre indique que le baromètre est actif. Pour activer le baromètre, reportez-vous à la page 43.



Graphique baromètre. Utilisez le graphique de la pression atmosphérique et la valeur de la pression atmosphérique au niveau de la mer pour analyser les changements météorologiques.

Pression atmosphérique au niveau de la mer (hPa/inHg) = valeur de la pression atmosphérique de l'endroit où vous vous trouvez ramenée au niveau de la mer.
1 013 hPa = 29,90 InHg.

Température (°C/ °F).
15 °C = 59 °F.

Remarque : Si le baromètre est inactif et que l'altimètre est actif ▲, le graphique est une ligne droite. La dernière valeur de pression mesurée reste affichée à l'écran, mais la valeur de la pression absolue sera mise à jour.

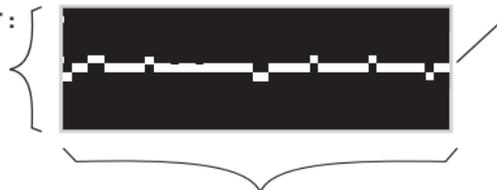
Grphe baromètre

Ce graphe montre l'évolution de la pression atmosphérique au niveau de la mer. Les valeurs de pression varient selon l'endroit, la saison et l'altitude. Vérifiez les pressions locales moyennes et apprenez à interpréter le graphe en fonction de vos valeurs locales.

Pression atmosphérique au niveau de la mer :

L'axe dans son intégralité est égal à 15 hPa ou 0,75 inHg.

Un pixel blanc est égal à 1 hPa ou 0,05 inHg.



Dernier point mis à jour.
Le graphe est mis à jour toutes les 15 minutes.

Durée : dernières 11 heures et 45 minutes

- Si la courbe monte, il est probable que le temps s'améliore.
- Si la courbe descend, il est probable que le temps se dégrade. Plus la baisse est importante et brutale, plus le risque de tempête est important.

Exemple : Vous avez activé le baromètre avant d'établir votre campement pour la nuit. Le matin, vous pouvez interpréter le graphe pour connaître l'évolution probable de la météo.



1. Dans le premier exemple, la pression a baissé. L'icône Alarme / Baisse de Pression Atmosphérique (☁️) indique un probable changement des conditions météo.
2. Dans le deuxième exemple, la pression est restée stable.

Alarme / Baisse de Pression Atmosphérique ☁

Un changement de pression sur un intervalle d'environ 2 à 3 heures est le meilleur indicateur de l'évolution météo. Si la pression atmosphérique baisse de 4 hPa/0,12 inHg ou davantage en 3 heures, l'icône Alarme / Baisse de Pression Atmosphérique ☁ s'affiche automatiquement et vous recevez le texte d'avis **Barometer ALARM** (Alarme baromètre). Ce texte reste affiché jusqu'à ce que vous appuyiez sur l'un des boutons.

Modification des données de la ligne supérieure

Comme dans le menu principal "ALTI", vous pouvez modifier l'affichage pour qu'il présente les données dont vous avez besoin. Pour modifier les données de la ligne supérieure, appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ :

1. Graphe baromètre



Appuyez
longuement

2. Pression atmosphérique absolue (hPa/inHg)



*La pression atmosphérique absolue est la pression atmosphérique du lieu où vous vous trouvez actuellement.
1011 hPa = 29.85 InHg.*

Modification des données de la ligne inférieure

Pour modifier les données de la ligne inférieure, appuyez longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ :

1. Température (°C/°F)



Appuyez
longuement

2. Heure



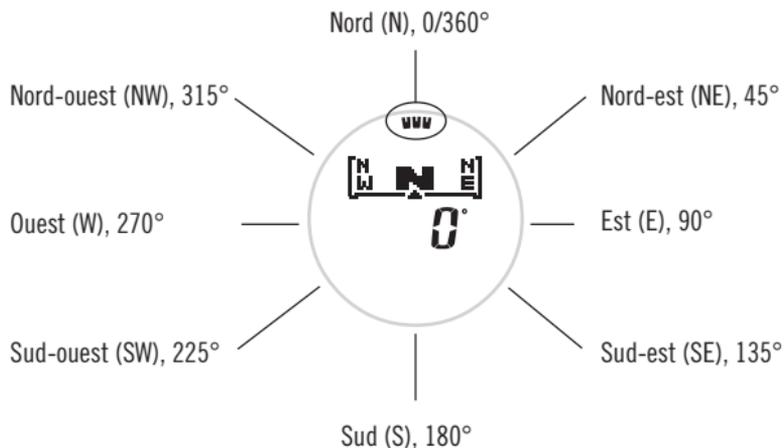
Remarque :

- Comme votre température corporelle affecte la valeur de température mesurée, pour obtenir la température extérieure avec précision il est nécessaire de retirer votre récepteur pendant au moins 10 minutes.
- Vous pouvez aussi changer les données qui figurent sur la ligne supérieure ou inférieure pendant que vous enregistrez votre activité.

2.4 MENU PRINCIPAL BOUSSELE ("NAVI")

Le menu "NAVI" permet d'activer la boussole électronique, pour choisir ou vérifier une direction.

Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'au menu "NAVI".
La direction s'affiche en degrés et sous forme de points cardinaux :



Gardez le bras ou le récepteur à l'horizontale pour mesurer une direction.
Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 46.

2.5 MENU PRINCIPAL "TEST"

Dans le menu "TEST", vous pouvez :

- Effectuer le Polar Fitness Test pour mesurer votre valeur OwnIndex® (comparable à la consommation maximale d'oxygène, VO_{2max}) afin d'évaluer votre capacité aérobie. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 52.
- Effectuer le Polar Test FC_{Repos} pour mesurer votre fréquence cardiaque au repos, qui vous donne des informations sur votre condition physique et votre capacité de récupération ou sur votre adaptation à différentes altitudes. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 56.

Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'au menu "TEST".

2.6 MENU PRINCIPAL "ACTION"

Le menu "ACTION" vous permet d'enregistrer les différentes données de votre activité physique, ainsi que les conditions. Lorsque vous commencez l'enregistrement "ACTION", diverses données, comme la durée de l'activité, la vitesse d'ascension ou de descente verticale et l'altitude, sont enregistrées dans un Fichier "ACTION". Pour enregistrer votre fréquence cardiaque et vos dépenses énergétiques en calories, il est nécessaire de porter l'émetteur. Pour plus d'informations sur le port de l'émetteur, reportez-vous à la page 30.

Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼ pour accéder au menu principal "ACTION".
Le menu "ACTION" comprend les données suivantes :

Affichage en alternance des limites de fréquence cardiaque utilisées et de la mémoire disponible.

▲ Icône altimètre ou baromètre ☁
(selon la fonction activée).



Icône de l'alarme de zone cible.

Icône en forme de cœur clignotante et votre fréquence cardiaque en cours, si votre fréquence cardiaque est détectée.

Durée de l'activité

Pour commencer l'enregistrement "ACTION", appuyez sur le bouton « **Start** ». Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 32.

Remarque : Pour enregistrer les données de l'altimètre dans un Fichier "ACTION", veillez à ce que l'altimètre soit activé ▲.

Modification des données de la ligne inférieure

Pour modifier les données de la ligne inférieure, appuyez longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ :

1. Votre fréquence cardiaque en cours (battements par minute)



Appuyez longuement

2. Calories dépensées en cours (kcal/h)*



Appuyez longuement

3. Calories dépensées pendant l'enregistrement de l'exercice (kcal)*



Appuyez longuement

4. Fréquence cardiaque en cours en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale



*Le nombre de calories dépensées est mesuré une fois l'enregistrement déclenché.

Pour plus d'informations sur l'utilisation de la fréquence cardiaque en tant que % de votre fréquence cardiaque maximale, reportez-vous à la page 87.

Remarque :

- Vous pouvez aussi modifier les données de la ligne inférieure pendant que vous enregistrez votre activité.
- Votre fréquence cardiaque en cours s'affiche aussi dans les menus principaux "ALTI" et "TIME" au cours de l'enregistrement "ACTION".
- Si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas et que - - apparaît à l'écran, la détection de la fréquence cardiaque a cessé. Approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur pour relancer la recherche de la fréquence cardiaque.
- Lorsque vous démarrez l'Enregistrement "ACTION", l'AXN700 utilise toujours les premières limites de fréquence cardiaque que vous avez définies et activées. Vous pouvez changer de limites de fréquence cardiaque avant de commencer l'Enregistrement "ACTION" : appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour activer les limites de fréquence cardiaque 1, 2 ou 3.

3. MESURE ET ENREGISTREMENT DE VOTRE ACTIVITÉ AVEC VOTRE CARDIO OUTDOOR

3.1 SOUS-MENU "ACTION"

3.1.1 POURQUOI SURVEILLER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQUE VOUS PRATIQUEZ UN SPORT DE PLEIN AIR ?

Plusieurs raisons justifient le suivi de votre fréquence cardiaque lors d'activités de plein air :

- Planification - Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque pour planifier votre activité et bien gérer vos différents entraînements.
- Intensité - Votre fréquence cardiaque est une mesure précise de l'intensité de votre activité - de votre effort.
- Allure - Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque pour définir une allure que vous serez en mesure de conserver.
- Progrès - Votre fréquence cardiaque vous permet de mesurer objectivement l'amélioration de votre niveau de forme. Pour une vitesse, une durée ou un trajet donné, votre fréquence cardiaque aura tendance à diminuer à mesure que votre condition physique s'améliore.
- Sécurité - Surveillez votre fréquence cardiaque pendant et après votre activité afin d'éviter des efforts trop intenses ou les risques de surentraînement.
- Adaptation - Votre fréquence cardiaque varie en fonction des facteurs internes et externes qui affectent votre organisme (par exemple, l'altitude, la température et l'humidité).

3.1.2 PORT DE L'ÉMETTEUR

Bien que vous puissiez utiliser votre récepteur comme une montre et enregistrer des données de votre performance et de l'environnement sans porter l'émetteur, il est nécessaire de porter ce dernier lorsque vous souhaitez mesurer et enregistrer votre fréquence cardiaque et votre dépense calorique.



1. Humidifiez bien les électrodes de la ceinture en les passant sous l'eau et vérifiez qu'elles sont suffisamment humides.
2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture. Positionnez la lettre **L** de l'émetteur détachable sur le mot **LEFT** de la ceinture, puis fermez le bouton-pression.



3. 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.
4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur détachable est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).



Pour être sûr de bien capter votre fréquence cardiaque, démarrez la mesure de la fréquence cardiaque dans un endroit présentant le moins possible d'interférences électromagnétiques (générées par exemple par des ordinateurs, téléphones portables, autres porteurs de cardiofréquencemètres, lignes à haute tension, remontées mécaniques, voitures, équipement motorisé, etc.) avant de sortir.

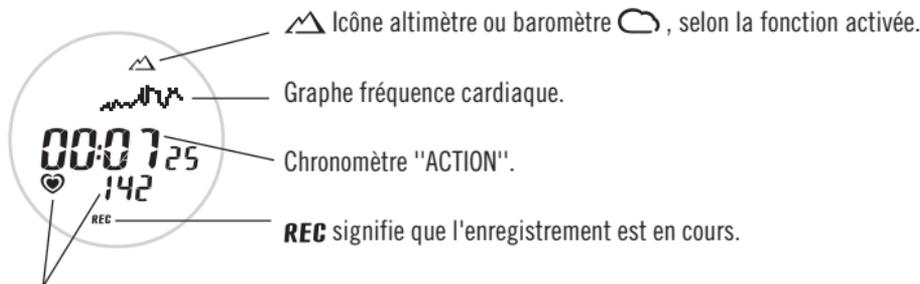


Lorsque vous mettez votre émetteur, il cherche votre fréquence cardiaque, qui est ensuite transmise au récepteur. Une icône en forme de cœur clignote dans le menu principal "ACTION" (ou "ALTI") et votre fréquence cardiaque, exprimée en battements par minute (bpm), s'affiche dans les 15 secondes au maximum.

Remarque : Si le récepteur n'affiche pas votre fréquence cardiaque, vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture est bien ajustée.

3.1.3 ENREGISTREMENT DE VOTRE ACTIVITÉ ("ACTION" REC)

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez le bouton **Down** (Bas) ▼ pour accéder au menu principal "ACTION". Votre fréquence cardiaque s'affiche en quelques secondes si vous portez l'émetteur. Pour commencer l'enregistrement "ACTION", appuyez sur le bouton « **Start** ».
Ou, pour démarrer rapidement l'enregistrement "ACTION" depuis le menu "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Start** ».
2. Le récepteur affiche **ACTION : REC ON** (Enregistrement "ACTION" activé) et le chronomètre "ACTION" démarre. Les données de votre activité sont enregistrées dans un Fichier "ACTION". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 67.
Le mode Enregistrement "ACTION" affiche les données suivantes :



Icône en forme de cœur clignotante et votre fréquence cardiaque en cours*.

*❤ Un contour autour de l'icône en forme de cœur indique que la transmission de la fréquence cardiaque est codée. Le codage de la fréquence cardiaque ❤ réduit les interférences avec d'autres cardiofréquencemètres situés à proximité. Assurez-vous qu'aucun autre cardiofréquencemètre ne se trouve dans le périmètre de réception (1 mètre/3 pieds) avant que l'icône de fréquence cardiaque avec son contour ne s'affiche.

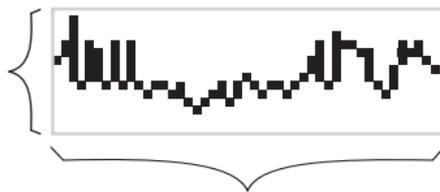
❤ Une icône de fréquence cardiaque sans contour indique que la transmission de la fréquence cardiaque n'est pas codée. Vous pouvez aussi mesurer la fréquence cardiaque sans codage.

Graphe fréquence cardiaque

Ce graphe montre l'évolution de votre fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque :

L'axe dans son intégralité représente 15 battements par minute et un pixel représente 1 bpm.



Dernier point mis à jour.

Le graphe est mis à jour toutes les 15 secondes.

Durée : dernières 11 minutes et 45 secondes

Remarque :

- Si l'enregistrement "ACTION" est activé et que vous portez l'émetteur, votre fréquence cardiaque s'affiche aussi dans les menus principaux "TIME" et "ALTI".
- Le récepteur enregistre automatiquement un repère dans le Fichier "ACTION" lorsque vous commencez l'enregistrement "ACTION". Ce repère vous permet de voir quelle était la pression atmosphérique au niveau de la mer ou l'altitude (selon que la fonction activée était le baromètre ou l'altimètre) à ce moment-là.
- Vous pouvez modifier les données de la ligne inférieure en appuyant longuement sur le bouton **Down** (Bas) ▼ dans le menu principal "ACTION".
- Si la durée d'enregistrement maximal d'un Fichier "ACTION" (99 heures 59 min 59 s) arrive à son terme, le récepteur émet un bip, suspend automatiquement l'enregistrement "ACTION" et affiche le texte **HALT** (Suspendu). Arrêtez l'enregistrement "ACTION" en appuyant sur le bouton « **Stop** » et commencez l'enregistrement dans un autre Fichier "ACTION", s'il reste suffisamment de mémoire. Pour savoir comment supprimer des fichiers, pour libérer de la mémoire, reportez-vous à la page 73.
- Lorsque la mémoire totale est saturée, le récepteur émet un bip et affiche le texte **Memory full** (Mémoire saturée). Une fois la mémoire saturée, le récepteur arrête l'enregistrement des données dans le Fichier "ACTION" et les valeurs cumulées ne sont plus mises à jour. Cela n'a pas d'effet sur la fonction "Journal Auto". Pour savoir comment supprimer des fichiers, pour libérer de la mémoire, reportez-vous à la page 73.

3.1.4 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'ENREGISTREMENT "ACTION"

Depuis le menu principal "ACTION", vous pouvez utiliser les fonctions suivantes pendant l'enregistrement de votre activité.

Pour activer ou désactiver les bips sonores  : Appuyez longuement sur le bouton **Up** . L'icône  indique que les bips sonores des boutons, de l'activité et de l'alarme de zone cible sont activés.

Enregistrement instantanés : pour mémoriser certains points, certains passages d'un parcours représentant un intérêt particulier. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur indique **Marker SET** (Repère enregistré) pendant quelques secondes. Une fois l'activité terminée, vous pouvez vérifier l'heure à laquelle le repère a été enregistré et le temps écoulé dans le Fichier "ACTION". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 72.

Remarque :

- *Certaines informations supplémentaires, concernant les repères, non visibles dans le Fichier "ACTION", peuvent être visualisées à l'aide du logiciel Polar Précision Performance après transfert des Fichiers "ACTION" sur votre PC. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.*
- *Des repères sont aussi enregistrés automatiquement lorsque l'altimètre ou le baromètre sont calibrés pendant l'enregistrement activité.*
- *AXN700 : Des repères sont aussi enregistrés automatiquement lorsque vous montez ou descendez une pente, chaque fois que vous changez de limites de fréquence cardiaque ou lorsque vous définissez votre azimuth.*
- *Si le texte **Marker full** (Repères saturés) s'affiche, la mémoire du récepteur est saturée. Arrêtez l'enregistrement "ACTION" et supprimez des fichiers. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 73.*
- *Vous pouvez modifier la fonction HeartTouch pour qu'elle permette de définir des repères au lieu de parcourir les menus principaux à l'aide du logiciel Polar Précision Performance. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.*

Alarme Zone cible : Avec l'alarme de zone cible, vous pouvez vérifier que vous vous entraînez à l'intensité appropriée. Une fois que vous avez défini vos limites de fréquence cardiaque, le récepteur émet une alarme lorsque votre fréquence cardiaque se situe au-dessus ou en dessous des limites définies. Vous pouvez définir les limites de fréquence cardiaque de votre zone cible dans le menu "SETTINGS/GENERAL" (Réglages/Général). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 87.

Fonctionnement : La fréquence cardiaque clignote et votre récepteur émet un bip à chaque battement de cœur si vous êtes en dehors de la zone cible. L'alarme de zone cible fonctionne aussi dans les menus principaux "ALTI" et "TIME" pendant l'enregistrement "ACTION".

Changement de limites de fréquence cardiaque : Pour basculer entre les limites de fréquence cardiaque 1, 2 ou 3, appuyez d'abord sur le bouton « **Stop** » pour suspendre le chronomètre "ACTION". Le récepteur affiche **ACTION : PAUSED** ("ACTION" en pause). Appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour activer les limites de fréquence cardiaque que vous souhaitez. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour reprendre l'enregistrement "ACTION". Dans le Fichier "ACTION", vous pouvez voir les informations sur les zones cibles que vous avez utilisées pendant l'enregistrement de votre activité.

Remarque : Si les limites de fréquence cardiaque sont désactivées, il n'y a pas d'alarme de zone cible dans le menu "ACTION" et aucune information de zone cible n'est enregistrée dans le fichier "ACTION".

Entraînement dans l'obscurité : Après avoir appuyé une fois sur le bouton « **Light / Lumière** », l'écran s'éclaire à chaque fois que vous appuyez sur un bouton ou que vous approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur, jusqu'à l'arrêt de l'enregistrement "ACTION".

3.1.5 CONSULTATION DU FICHIER PENDANT L'ENREGISTREMENT "ACTION" (FILEVIEW)

Si vous souhaitez consulter vos données au cours de l'enregistrement "ACTION", vous pouvez accéder aux données enregistrées jusqu'à présent. La fonction FileView est disponible dans tous les menus principaux, à l'exception du menu "TEST".

1. Pendant l'enregistrement, appuyez longuement sur le bouton « **Start** » pour activer la fonction FileView.
2. Le texte **FileView SPLIT** s'affiche.
FileView fait automatiquement défiler les données suivantes :

FileView	
SPLIT	Temps intermédiaire
HR AVG	Fréquence cardiaque moyenne
HR MAX	Fréquence cardiaque maximale
KCAL	Calories dépensées
VERT.SPD ↑ AVG	Vitesse d'ascension verticale moyenne*
VERT.SPD ↑ MAX	Vitesse d'ascension verticale maximale*
VERT.SPD ↓ AVG	Vitesse de descente verticale moyenne*
VERT.SPD ↓ MAX	Vitesse de descente verticale maximale*
SLOPES	Nombre de pentes montées ou descendues*
ALTITUDE MAX (M/FT)	Altitude maximale*
ALTITUDE MIN (M/FT)	Altitude minimale*
ASCENT	Mètres/pieds montés*
DESCENT	Mètres/pieds descendus*

3. Pour geler l'affichage pendant quelques secondes, appuyez sur le bouton « **Start** ». Pour reprendre le défilement automatique, appuyez une nouvelle fois sur le bouton « **Start** ». Pour parcourir le **FileView**, utilisez les boutons **Up** (Haut) ▲ et **Down** (Bas) ▼.
Pour arrêter d'afficher les données en cours d'enregistrement, appuyez sur le bouton « **Stop** ». Le récepteur repasse en mode enregistrement "ACTION".

*Ces valeurs ne s'affichent pas si le baromètre était actif pendant l'enregistrement "ACTION" ☁.

Le récepteur compte automatiquement en tant que pente une descente d'au moins 50 m/165 ft.

3.1.6 ARRÊT OU PAUSE DE L'ENREGISTREMENT "ACTION"

Vous pouvez suspendre l'enregistrement dans n'importe quel menu principal. Le récepteur revient au menu "ACTION".

1. Appuyez sur le bouton « **Stop** » pour suspendre l'enregistrement "ACTION". Le récepteur affiche **ACTION : PAUSED** ("ACTION" en pause).
REC clignote pour vous indiquer que l'enregistrement de votre activité est suspendu.
2. Pour reprendre l'enregistrement, appuyez sur le bouton « **Start** ». L'enregistrement "ACTION" redémarre.
Pour arrêter l'enregistrement, vous pouvez aussi appuyer une nouvelle fois sur le bouton « **Stop** ». Le texte **ACTION STOPPED** ("ACTION" arrêtée) s'affiche pendant quelques secondes, puis le récepteur revient au menu principal "TIME".

3.2 SOUS-MENU ALTIMÈTRE ("ALTI")



Appuyez sur **Start**

- **ACTIVATE**
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- **SCALE**
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- **ALARM**
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- **CALIBRATION**

Dans le sous-menu "ALTI", vous pouvez :

- Activer votre altimètre.
- Définir l'échelle d'altitude de sorte que le graphe corresponde au type d'activité que vous allez entreprendre.
- Définir des alarmes d'altitude qui vous rappelleront les limites d'altitude de la journée ou vous aideront pour la navigation (lors de l'utilisation d'une carte topographique).
- Calibrer l'altitude.

3.2.1 ACTIVATION DE L'ALTIMÈTRE ▲

L'altimètre convertit la pression atmosphérique mesurée en indication d'altitude. L'altimètre et le baromètre utilisant tous deux la pression atmosphérique, vous ne pouvez activer que l'une de ces fonctions à la fois. Par conséquent, pour l'utiliser, vous devez activer votre altimètre. Il est recommandé de calibrer l'altimètre après l'avoir activé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 41.

Si l'altimètre est activé, le récepteur enregistre ses données automatiquement et en continu dans une mémoire circulaire de deux semaines, appelée "**Auto Log**" (Journal Auto).

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour accéder au menu principal "ALTI".
2. Depuis le menu principal "ALTI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Activate**: ▲ "ALTI" ou ☁ "BARO" (activer l'altimètre ou le baromètre) s'affiche.

3. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

<p>4. Texte affiché à l'écran Activate:  "ALTI" ou  "BARO"</p>	<p>Appuyez sur le bouton Up (Haut) ▲ ou Down (Bas) ▼ pour sélectionner  "ALTI" (altimètre).</p>	<p>Appuyez sur le bouton « Start » pour activer la fonction sélectionnée.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

• Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque :

- Activer l'altimètre verrouille le relevé de la pression atmosphérique au niveau de la mer.
- Chaque fois que vous activez la valeur d'altitude et que l'enregistrement "ACTION" est activé, un repère est automatiquement enregistré.

3.2.2 DÉFINITION DE L'ÉCHELLE POUR LE GRAPHE (ALTITUDE SCALE)



Les différentes échelles possibles pour le graphe altitude sont : 1 m / 3 ft, 10 m / 30 ft et 100 m / 300 ft.

Le tableau ci-dessous présente les paramètres recommandés d'échelle de graphe pour différentes activités.

Activité	Échelle (Scale)	Échelle du graphe Un pixel égal	Échelle du graphe L'axe d'altitude entier est égal à
Randonnée - terrain plat à modéré	1	1 m / 3 ft	15 m ou 45 ft
Randonnée - terrain modéré à pentu Ski de randonnée	10	10 m / 30 ft	150 m ou 450 ft
Ski alpin ou snowboard	100	100 m / 300 ft	1500 m ou 4500 ft

Pour définir l'échelle :

1. Depuis le menu principal "ALTI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ jusqu'à ce que le texte **Altitude SCALE** (Echelle altitude) s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

3. Texte affiché à l'écran Altitude SCALE (Echelle altitude)	Appuyez sur le bouton Up (Haut) ▲ ou Down (Bas) ▼ pour sélectionner l'échelle voulue.	Appuyez sur le bouton « Start ». • Le récepteur revient au menu Altitude SCALE.
----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

3.2.3 DÉFINITION D'ALARMES D'ALTITUDE

Les alarmes d'altitude servent à vous signaler que vous avez atteint une limite d'altitude prédéfinie.

Définir une alarme sur une altitude cible que vous souhaitez atteindre constitue un excellent moyen d'effectuer le suivi de votre ascension.

1. Depuis le menu principal "ALTI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Utilisez le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Altitude Alarm** (Alarme altitude) s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
3. ALTITUDE ALARM1 SET ON ou OFF	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none">• activez (on) ou désactivez (off) l'alarme 1.	Start Si vous sélectionnez « off », ignorez l'étape 4.
4. ALTITUDE ALARM1 SET	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none">• définissez la limite de l'alarme d'altitude.	Start
5. ALTITUDE ALARM2 SET ON ou OFF	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none">• activez (on) ou désactivez (off) l'alarme 2.	Start Si vous sélectionnez « off », ignorez l'étape 6.
6. ALTITUDE ALARM2 SET	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none">• définissez la limite de l'alarme d'altitude.	Start <ul style="list-style-type: none">• Le récepteur revient au menu Altitude Alarm.

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Fonctionnement des alarmes d'altitude

Les alarmes d'altitude fonctionnent dans tous les menus principaux. Lorsque vous atteignez une altitude prédéfinie, le récepteur émet une alarme ; l'icône  et le texte **Altitude Alarm!** (Alarme altitude !) s'affichent. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

Pour éviter que l'alarme ne se déclenche continuellement pour la même altitude, le récepteur n'émet l'alarme une nouvelle fois que si vous avez monté ou descendu au moins 10 m/33 ft avant d'atteindre la même altitude prédéfinie. Pour utiliser les alarmes d'altitude, vous devez activer l'altimètre dans le menu principal "ALTI".

Conseil : La fonction alarme d'altitude peut aussi être utilisée en escalade ou en randonnée à haute altitude. Des cas de mal aigu des montagnes peuvent se présenter à des altitudes proches de ou supérieures à 3 000 m/10 000 ft. Si vous n'êtes pas entraîné ou acclimaté pour l'altitude, limitez votre ascension à 300 m/1 000 ft par jour pour réduire le risque de mal aigu des montagnes. Surveillez également votre fréquence cardiaque lors d'une ascension, afin d'obtenir des informations sur la façon dont votre organisme réagit à l'altitude.

3.2.4 CALIBRAGE DE L'ALTITUDE (ALTITUDE CALIBRATION)

Il existe deux options pour calibrer l'altimètre : manuellement, en définissant une valeur par défilement, ou à l'aide d'une liste de calibrage, si vous avez préparé cette liste avec le logiciel Polar Precision Performance. Procédez régulièrement au calibrage de votre altimètre afin d'assurer la fiabilité de la mesure de l'altitude. Nous vous conseillons de recalibrer l'altitude à chaque fois que vous avez une référence fiable à portée de main (borne, sommet ou carte topographique, par exemple).

Conseil : Lorsque vous calibrez l'altimètre, le baromètre est calibré simultanément.

Si vous ne connaissez pas votre altitude mais que vous en connaissez la pression atmosphérique au niveau de la mer, vous pouvez calibrer la pression atmosphérique au niveau de la mer pour mettre à jour l'altitude et vice versa. Pour plus d'informations sur le calibrage du baromètre, reportez-vous à la page 44.

Remarque : Chaque fois que vous calibrez l'altitude et que l'enregistrement "ACTION" est activé ou suspendu, un repère est automatiquement enregistré.

Calibrage manuel

1. Depuis le menu principal "ALTI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Altitude CALIBRATION** s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
3. Calibrate MANUAL/ LIST	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none">• sélectionnez le calibrage manuel (MANUAL).	Start
4. Calibrate MANUAL	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none">• définissez l'altitude de votre position actuelle.	Start <ul style="list-style-type: none">• Le texte Calibration OK s'affiche et le récepteur revient au menu principal "ALTI".

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : Pour annuler le calibrage, appuyez sur le bouton « **Stop** » lorsque la valeur calibrée clignote. Le texte **Calibration FAILED** (Echec calibrage) s'affiche et le récepteur revient à l'écran précédent.

Utilisation d'une liste de calibrage

Si vous avez créé une liste de calibrage avec le logiciel Polar Précision Performance, vous pouvez utiliser des points d'altitude préprogrammés lors d'une randonnée, par exemple. Lorsque vous arrivez au point de calibrage préprogrammé, il vous suffit alors d'accepter le point de votre liste pour recalibrer votre altitude.

Transférez la liste créée avec le logiciel vers le récepteur. Pour plus d'informations, consultez l'aide en ligne du logiciel Polar Précision Performance.

3.3 SOUS-MENU BAROMÈTRE ("BARO")



Appuyez sur **Start**

- ACTIVATE
- Appuyez sur **Up ▲**
- CALIBRATION

Dans le sous-menu "BARO", vous pouvez :

- Activer votre baromètre.
- Calibrer la pression atmosphérique au niveau de la mer.

3.3.1 ACTIVATION DU BAROMÈTRE ☁

Étant donné que la pression atmosphérique baisse considérablement lorsque l'altitude augmente, il est recommandé d'utiliser votre baromètre lorsque vous restez à la même altitude pour une période significative, par exemple, lorsque vous y installez le campement pour la nuit.

Il est recommandé de calibrer le baromètre après l'avoir activé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page suivante.

Si le baromètre est activé, le récepteur enregistre ses données automatiquement et en continu dans une mémoire circulaire de deux semaines, appelée "**Auto Log**" (Journal Auto).

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour accéder au menu principal "ALTI".
2. Depuis le menu principal "ALTI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Activate:**  "ALTI" ou  "BARO" s'affiche.

3. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

4. Texte affiché à l'écran Activate:  "ALTI" ou  "BARO"	Appuyez sur le bouton Up (Haut) ▲ ou Down (Bas) ▼ pour sélectionner  "BARO" (baromètre).	Appuyez sur le bouton « Start » pour activer la fonction sélectionnée.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

• Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque :

- *L'altimètre et le baromètre utilisant tous deux la pression atmosphérique pour leurs mesures, vous ne pouvez activer que l'une de ces fonctions à la fois. Activer le baromètre a pour effet de désactiver l'altimètre et vice versa.*
- *Chaque fois que vous activez le baromètre et que l'enregistrement "ACTION" est activé, un repère est automatiquement enregistré.*

Conseil : Comment prévoir des changements météorologiques avec l'altimètre

Si vous constatez que la valeur d'altitude indiquée présente une différence importante par rapport à la réalité (par exemple, vous savez que votre altitude est d'environ 2000 m/6 500 ft, mais que l'altimètre indique 3000 m/9 500 ft), l'erreur peut être due à un changement des conditions météorologiques. Préparez-vous alors à un changement de temps.

3.3.2 CALIBRAGE DU BAROMÈTRE (BAROMETER CALIBRATION)

Calibrez le baromètre en définissant la pression atmosphérique au niveau de la mer. Des sources d'informations comme des stations météo, des aéroports ou des pages météo sur Internet peuvent vous fournir votre valeur de référence de pression atmosphérique au niveau de la mer. Procédez régulièrement à un calibrage de votre baromètre afin d'en assurer la précision.

Conseil : Lorsque vous calibrez le baromètre, l'altimètre est calibré simultanément.

Si vous ne connaissez pas la pression atmosphérique actuelle au niveau de la mer mais que vous connaissez votre altitude exacte, vous pouvez calibrer l'altitude de votre position actuelle afin d'en déterminer la pression atmosphérique au niveau de la mer et vice versa. Pour plus d'informations sur le calibrage de l'altimètre, reportez-vous à la page 41.

1. Depuis le menu principal "BARO", appuyez sur le bouton « **Start** ». Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼.
Le texte **Barometer CALIBRATION** (Calibrage baromètre) s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

<p>3. Texte affiché à l'écran Barometer SEA LEVEL (Pression au niveau de la mer)</p>	<p>Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou Down (Bas) ▼ pour régler la valeur de pression atmosphérique au niveau de la mer.</p>	<p>Appuyez sur le bouton « Start » pour valider la valeur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le texte Calibration OK s'affiche et le récepteur revient au menu principal "BARO".
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque :

- Chaque fois que vous calibrez la valeur de la pression atmosphérique au niveau de la mer et que l'enregistrement "ACTION" est activé ou suspendu, un repère est automatiquement enregistré.
- Pour annuler le calibrage, appuyez sur le bouton « **Stop** » pendant le calibrage. Le texte **Calibration FAILED** (Echec calibrage) s'affiche et le récepteur revient à l'écran **Barometer CALIBRATION** (Calibrage baromètre).

3.4 SOUS-MENU BOUSSELE ("NAVI")



Appuyez sur **Start**

- BEARING

Appuyez sur **Up** (Haut) ▲

- CALIBRATION

Appuyez sur **Up** (Haut) ▲

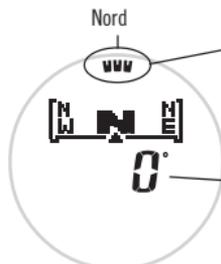
- DECLINATION

Dans le sous-menu "NAVI", vous pouvez :

- Définir manuellement vos valeurs d'azimut.
- Calibrer la boussole.
- Définir la déclinaison de la boussole.

3.4.1 INDICATION DE LA DIRECTION

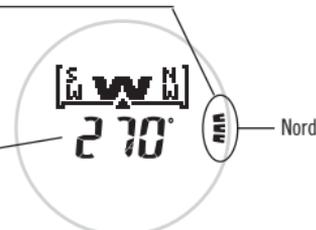
La boussole présente les données suivantes, en fonction de votre direction :



Nord

3 pointeurs de direction indiquent le nord, en le présentant par rapport à votre direction actuelle.

La direction est exprimée en degrés ou fait référence à un point cardinal.



Nord

Vous vous dirigez vers le nord.

Vous vous dirigez vers l'ouest.



Pour obtenir un azimut précis, tenez votre poignet à l'horizontale.

Lorsque le texte **Compass: FREEZE** (Affichage désactivé) s'affiche, la boussole se désactive automatiquement pour économiser la pile du récepteur. Pour réactiver la boussole, appuyez sur le bouton « **Start** ».

Remarque : N'approchez pas trop le récepteur de l'émetteur si vous en portez un, car cela pourrait activer la fonction HeartTouch, qui change automatiquement les menus principaux.

3.4.2 DÉFINITION DE L'AZIMUT DE LA BOUSSOLE ("COMPASS: BEARING")

Définir un azimut vous aide à garder la bonne direction.

Il existe deux possibilités pour définir un azimut :

- Diriger le logo Polar du récepteur vers la destination ou le repère de destination et définir un azimut en appuyant longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ dans le menu principal "NAVI".
- **Ou** définir une valeur d'azimut en suivant les étapes 1 à 3.

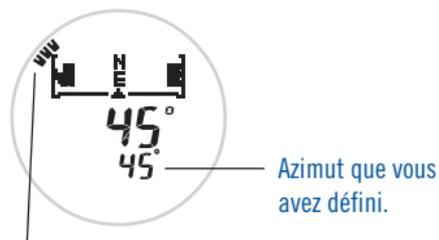
1. Depuis le menu principal "NAVI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Compass: BEARING** (Azimut de la boussole) s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

3. Texte affiché à l'écran Bearing SET (Réglage de l'azimut)	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour définir votre valeur d'azimut.	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider la valeur.
---------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

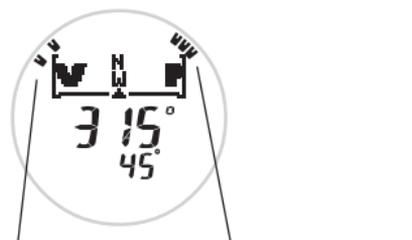
Fonctionnement : L'indicateur d'azimut montre la direction vers la destination dans le menu principal "NAVI".
Tournez-vous dans la direction de telle façon que les indicateurs du nord et de l'azimut se rencontrent (ils s'affichent l'un au-dessus de l'autre).

Vous allez dans la bonne direction



Indicateur du nord et indicateur de l'azimut indiquant la même direction.

Vous allez dans la mauvaise direction



Indicateur de l'azimut Indicateur du nord

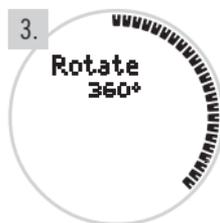
Pour effacer un azimut, appuyez longuement sur le bouton **Up** (Haut) ▲ dans le menu principal "NAVI".

3.4.3 CALIBRAGE DE LA BOUSSOLE ("COMPASS: CALIBRATION")

Calibrez la boussole :

- lorsque vous l'utilisez pour la première fois dans un nouvel environnement ;
- chaque fois qu'elle est exposée à d'importants changements de température ou à de forts champs magnétiques externes provenant par exemple de haut-parleurs ou de téléviseurs ;
- si vous constatez qu'elle n'indique pas correctement la direction ;
- après avoir changé la pile du récepteur.

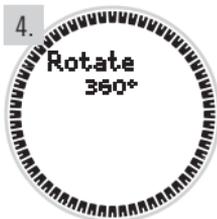
1. Depuis le menu principal "NAVI", appuyez sur le bouton « **Start** ». **AXN700** : Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲.
2. Le texte **Compass: CALIBRATION** (Calibrage de la boussole) s'affiche.



3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur affiche le texte **Keep LEVEL** (Garder à niveau) pour indiquer que vous devez garder le récepteur à l'horizontale et à hauteur de poitrine pendant le calibrage. Lorsque le texte **Rotate 360°** (Rotation sur 360°) s'affiche, faites lentement un tour complet sur vous-même.

Remarque : Si certains indicateurs **u** du cercle externe de l'écran manquent, tournez une nouvelle fois lentement pour les faire réapparaître.

Le calibrage est en cours lorsque les indicateurs s'affichent un à un.



4. Lorsque vous avez décrit un cercle complet, les indicateurs  forment un cercle complet à l'écran.

Remarque : Veillez à ne pas laisser d'espaces vides entre les indicateurs . S'il reste des trous alors que vous avez décrit un cercle complet, tournez une nouvelle fois lentement à 360° pour terminer le calibrage.

Le récepteur affiche le texte :

- **Calibration OK** - si le calibrage a réussi. Le récepteur revient au menu principal "NAVI".

OU

- **Calibration FAILED** - si le calibrage a échoué. Dans ce cas, procédez à un nouveau calibrage une fois le récepteur revenu à l'écran **Compass Calibration**. Retournez à l'étape 3.

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

*Remarque : Pour annuler le calibrage, appuyez sur le bouton « **Stop** » pendant le calibrage. Le texte **Calibration FAILED** (Echec du calibrage) s'affiche et le récepteur revient à l'écran **Compass: CALIBRATION** (Calibrage de la boussole).*

3.4.4 DÉFINITION DE LA DÉCLINAISON DE LA BOUSSOLE ("COMPASS: DECLINATION")

La déclinaison est la différence en degrés entre le nord magnétique (tel qu'indiqué par la boussole) et le nord géographique (carte). La déclinaison varie selon les régions. Vérifiez votre déclinaison locale. Vous pouvez par exemple utiliser une carte topographique. Définissez la correction de votre déclinaison.

1. Depuis le menu principal "NAVI", appuyez sur le bouton « **Start** ». Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ jusqu'à ce que le texte **Compass: DECLINATION** (Déclinaison de la boussole) s'affiche.
2. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

3. Texte affiché à l'écran Declination SET (Réglage de la déclinaison)	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour définir la déclinaison (OUEST = W, EST = E).	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider la valeur.
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

3.5 SOUS-MENU "TEST"

3.5.1 RÉALISATION DU POLAR FITNESS TEST

Pour pouvoir suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, réalisez le Fitness Test à plusieurs reprises au cours des deux premières semaines d'entraînement. Répétez ensuite le test environ une fois par mois pour suivre l'évolution de votre forme aérobie.

Pour réaliser le test, vous devez entrer vos données utilisateur personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme dans le menu "USER SETTINGS" (voir page 82) et porter votre émetteur (voir page 30).

La réalisation du test prend de 3 à 5 minutes. Le test est destiné à des adultes en bonne santé.

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

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où si l'environnement est calme. Évitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio ou téléphone). Personne ne doit vous déranger.
- À chaque fois que vous referez le test, réalisez-le au même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Évitez les repas copieux, de boire du café et ne fumez

pas dans les 2 à 3 heures qui précèdent le test.

- Évitez aussi tout effort physique important, ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.
- **Allongez-vous et détendez-vous** pendant 1 à 3 minutes avant le test.

Pour réaliser le test

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'au menu "TEST".

AXN700 : Appuyez sur le bouton « **Start** ». **Test: FITNESS** s'affiche.

2. Si vous avez déjà effectué le test, votre dernière valeur OwnIndex s'affiche, ainsi que la date du test.

3. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour commencer le test. Le récepteur commence par rechercher votre fréquence cardiaque.

► ----- **Test ON** et votre fréquence cardiaque s'affichent. Le nombre croissant de flèches ► indique que le test est en cours.

Remarque : Si le récepteur affiche le texte : **Setting Missing** (Réglage manquant), définissez votre poids, votre taille, votre date de naissance, votre sexe et votre niveau d'activité avant de réaliser le test. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 82.

4. Restez détendu. Gardez les bras le long du corps et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.



5. À l'issue du test, l'écran affiche votre OwnIndex actuel et son interprétation.

Pour plus d'informations sur cette interprétation, reportez-vous à la page 55.

6. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Si le résultat du test est différent du précédent, le récepteur demande s'il faut enregistrer la nouvelle valeur (**Save new VALUE?**). L'enregistrement de la valeur OwnIndex met automatiquement à jour votre OwnIndex dans le menu "USER SET/VO_{2max}". Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 82.

7. Pour enregistrer votre valeur OwnIndex, appuyez sur le bouton « **Start** ».

Ou, si vous ne souhaitez pas mettre à jour votre valeur OwnIndex, appuyez sur le bouton « **Stop** ».

Le récepteur revient au menu principal "TEST".

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Annulation du test

Appuyez sur le bouton « **Stop** » à tout moment pour interrompre le test. Votre test est interrompu et votre dernière valeur OwnIndex n'est pas remplacée.

Le test échouera si le récepteur n'arrive pas à capter votre fréquence cardiaque au début ou au cours du test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture est bien ajustée.

3.5.2 OWNINDEX - RÉSULTAT DU FITNESS TEST

L'OwnIndex est une valeur comparable à votre capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max} en ml/kg/min), indice couramment utilisé pour évaluer la forme aérobie d'une personne. La forme aérobie (cardiovasculaire) est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardiovasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme aérobie s'améliore. L'indice de VO_{2max} est un bon indicateur de performance dans les sports d'endurance et de plein air. L'OwnIndex ou votre valeur VO_{2max} prédéfinie est utilisée pour l'estimation de vos dépenses énergétiques.

Si vous souhaitez améliorer votre forme aérobie, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notable de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. La forme aérobie est améliorée en pratiquant des activités physiques sollicitant les grands groupes de muscles sur des périodes prolongées (plus de 30 minutes). L'OwnIndex est un indice obtenu à partir de votre fréquence cardiaque et de sa variabilité au repos, ainsi que de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et de d'auto-évaluation du niveau d'activité physique que vous avez fournis dans le menu "USER SETTINGS".

3.5.3 INTERPRÉTATION DE LA VALEUR OWNINDEX

Votre OwnIndex est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète aussi en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme aérobie par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	1	2	3	4	5	6	7	
Âge (années)	very low (très mauvais)	low (mauvais)	fair (faible)	middle (moyen)	good (bon)	very good (très bon)	elite (excellent)	
HOMMES	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40	
FEMMES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30	

Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays européens. Références : 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 valeurs de ce tableau concernent une population qui ne participe pas à des compétitions sportives. Les athlètes de haut niveau obtiennent généralement un résultat supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95.

3.5.4 RÉALISATION DU POLAR TEST FC_{Repos} (HR Rest)

La fréquence cardiaque au repos (FC_{Repos}) est propre à chaque individu ; il convient donc de la comparer à votre propre valeur de base. Pour déterminer votre valeur de base, effectuez le test chaque matin pendant cinq jours consécutifs, chez vous ou à une altitude identique à celle de votre lieu de résidence. Ensuite, mettez à jour votre fréquence cardiaque au repos de base une fois tous les six mois. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pouvez mettre cette valeur à jour plus régulièrement. Le test est destiné à des adultes en bonne santé.

Après avoir déterminé votre valeur de référence, vous pouvez commencer à suivre l'évolution de votre FC_{Repos} . Un Test FC_{Repos} effectué après l'entraînement du lendemain matin vous permettra de déterminer l'état de votre récupération physique. Si le test est réalisé au cours de randonnées à des altitudes plus élevées, il vous permettra de déterminer votre niveau d'acclimatation, ou d'adaptation à l'altitude.

Votre fréquence cardiaque au repos est affectée par de nombreux facteurs, dont votre condition physique, votre capacité de récupération, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil et l'acclimatation à l'altitude.

Le test doit être réalisé :

- le matin au réveil
- en position allongée

Pour effectuer le Test FC Repos

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'au menu "TEST".
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour sélectionner le Test FC_{Repos} (Test: HR_{rest}). Appuyez sur le bouton « **Start** ». Si vous avez déjà effectué le test, le résultat de votre précédent test s'affiche, ainsi que la date du test en question. Si vous effectuez le test pour la première fois, le test démarre et vous pouvez ignorer l'étape 3.
3. Pour commencer le test, appuyez sur le bouton « **Start** ».
▶ ----- **Test ON** et votre fréquence cardiaque s'affichent. Le nombre croissant de flèches ▶ indique que le test est en cours.

Remarque : Le test échouera si le récepteur n'arrive pas à capter votre fréquence cardiaque au début ou au cours du test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture est bien ajustée.

4. Restez détendu. Gardez les bras le long du corps et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.
 5. À l'issue du test, votre valeur FC_{Repos} actuelle et la date alternent avec l'écran **Gap to BASELINE**.
Gap to Baseline (Écart par rapport à la valeur de référence) indique la différence entre les résultats du test que vous venez de faire et la valeur de référence.
Si la valeur est négative, enregistrez-la ultérieurement comme étant votre valeur de référence (étape 7).
 6. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur demande s'il faut enregistrer la nouvelle valeur (**Save new VALUE?**).
Pour mettre à jour le résultat de votre test, appuyez sur le bouton « **Start** ».
Ou, si vous ne voulez pas enregistrer le résultat de votre test, appuyez sur le bouton « **Stop** ».
 7. Le récepteur demande s'il faut enregistrer la nouvelle valeur (**Save new BASELINE?**). N'enregistrez le résultat de votre test comme valeur de référence que s'il est inférieur au résultat du test précédent.
Pour enregistrer le résultat de votre test comme valeur de référence, appuyez sur le bouton « **Start** ».
Ou, si vous ne voulez pas enregistrer le résultat de votre test en tant que valeur de référence, appuyez sur le bouton « **Stop** ».
- Le récepteur revient au menu principal "TEST".
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Annulation du test

Appuyez sur le bouton « **Stop** » à tout moment pour interrompre le test.

Votre test est interrompu et votre dernier résultat de test n'est pas remplacé.

3.5.5 FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS - RÉSULTAT DU TEST FC_{Repos}

Votre fréquence cardiaque au repos tend à diminuer à mesure que votre condition physique s'améliore. Le stress a généralement pour effet une augmentation de la fréquence cardiaque au repos.

Une fréquence cardiaque de repos sensiblement plus élevée que votre valeur de base peut indiquer une récupération incomplète, un surentraînement, un état de stress ou de fatigue, un état grippal ou une adaptation insuffisante à des altitudes plus élevées.

Conseil : Effectuez le test FC_{Repos} quotidiennement lorsque vous faites de la randonnée en altitude ou de la haute-montagne pour suivre l'évolution de votre fréquence cardiaque au repos par rapport à la valeur de référence prise à l'altitude de votre lieu de résidence et par rapport aux valeurs mesurées à plus faible altitude. Si votre fréquence cardiaque au repos est sensiblement plus élevée, vous ne vous êtes pas acclimaté à la nouvelle altitude. Envisagez de réduire votre vitesse d'ascension verticale, de rester à la même altitude ou de revenir à une altitude plus faible.

4. MODIFICATION DES RÉGLAGES, CONSULTATION DES FICHIERS ET UTILISATION DES CHRONOMÈTRES (MENU PRINCIPAL "TIME")



Appuyez sur **Start**

- WATCH SET
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- FILES
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- SETTINGS
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- STOPWATCH
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- COUNTDOWN
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- CONNECT

Dans les sous-menus "TIME", vous pouvez effectuer les réglages de la montre, des données utilisateur, de la fréquence d'enregistrement et du récepteur, utiliser le chronomètre ou le compte à rebours, afficher les fichiers en mémoire et télécharger des données à partir d'un PC. Pour plus d'informations sur le raccordement à un PC, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.

4.1 RÉGLAGES DE LA MONTRE



Appuyez sur **Start**

- ALARM
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- TIME
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- DATE
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- REMINDER

Outre les fonctions normales d'une montre, le Cardio Outdoor Polar propose de nombreuses fonctions utiles :

- Trois alarmes quotidiennes avec mise en veille (fonction "Snooze").
- Réglages de deux fuseaux horaires.
- Date et jour de la semaine.
- Cinq rappels.

Lorsque vous définissez des valeurs :

- Sélectionnez ou définissez une valeur avec le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼.
- Validez votre sélection et accédez aux sous-menus avec le bouton « **Start** ».
- Annulez votre sélection ou revenez au menu précédent en appuyant sur le bouton « **Stop** ».

4.1.1 RÉGLAGE DES ALARMES ("ALARM")

Dans le menu "ALARM", vous pouvez définir trois alarmes quotidiennes. Une fois activées, les alarmes fonctionnent chaque jour. Vous pouvez aussi utiliser la fonction "Snooze" de votre récepteur, qui vous permettra de décaler l'alarme pour 10 minutes supplémentaires.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **WatchSet ALARM** (Réglages de l'alarme) s'affiche.
3. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
4. ALARM 1 SET	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • sélectionnez l'une des trois alarmes quotidiennes.	Start
5. SET ON ou OFF	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • activez (on) ou désactivez (off) l'alarme  .	Start (Ignorez l'étape 6 si vous utilisez le format 24h)
6. SET AM/PM (si vous utilisez le format 12h)	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • sélectionnez AM ou PM.	Start
7. SET HOURS	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • réglez les heures qui clignent.	Start
8. SET MIN	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • réglez les minutes qui clignent.	Start

- Pour régler une autre alarme, retournez à l'étape 4.
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Fonctionnement de l'alarme

L'alarme fonctionne dans tous les menus. Lorsque l'alarme sonne, le texte **Daily Alarm!**  (alarme quotidienne) s'affiche et la lumière clignote. Lorsque l'alarme se déclenche, la sonnerie retentit pendant une minute si vous ne la désactivez pas en appuyant sur le bouton « **Stop** ». Ou, si vous voulez dormir 10 minutes de plus, appuyez sur le bouton **Up** (Haut), **Down** (Bas) ou « **Start** » : le texte **Snooze** s'affiche. L'alarme retentira de nouveau 10 minutes plus tard. Pour annuler la mise en veille et l'alarme, appuyez sur le bouton « **Stop** » quand l'alarme retentit.

Remarque : Si  l'icône indiquant un faible niveau de pile s'affiche, vous ne pouvez pas activer l'alarme.

4.1.2 CHANGEMENT D'HEURE ET RÉGLAGE DES DEUX FUSEAUX HORAIRES ("TIME")

Dans le menu "TIME", vous pouvez changer l'heure de votre récepteur et régler l'heure pour deux fuseaux horaires distincts. Cette fonction est particulièrement utile si vous voyagez, afin, par exemple, de vérifier l'heure d'un pays par rapport à un autre.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **WatchSet ALARM** (Réglages de l'alarme) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) . Le texte **WatchSet TIME** (Réglages de l'heure) s'affiche.

4. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
5. Time 1 SET	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • sélectionnez le fuseau horaire (1 ou 2).	Start
6. SET 12h / 24h	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • sélectionnez 12h ou 24h (clignotant).	Start (Si vous avez choisi le format 24h, ignorez l'étape 7.)
7. SET AM/PM (si vous avez choisi 12h)	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • sélectionnez AM ou PM.	Start
8. SET HOURS	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • réglez les heures qui clignotent.	Start
9. SET MIN	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • réglez les minutes qui clignotent.	Start

- Pour régler un autre fuseau horaire, retournez à l'étape 5.
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

4.1.3 CHANGEMENT DE LA DATE ("DATE")

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **WatchSet ALARM** (Réglages de l'alarme) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **WatchSet DATE** (Réglages de la date) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
5. Date: DD.MM.YY ou MM.DD.YY (si vous utilisez le format 12h)	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none">• sélectionnez le jour ou le mois qui clignote (format 12h).	Start
6. MM (mois) ou DD (jours : format 12h)	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none">• sélectionnez le mois ou le jour qui clignote (format 12h).	Start
7. YY (année)	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none">• sélectionnez l'année qui clignote.	Start

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

4.1.4 RÉGLAGE DES RAPPELS ("REMINDER")

Cinq rappels peuvent être définis pour indiquer des événements importants, des réunions ou autres horaires à respecter dans la journée.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **WatchSet ALARM** (Réglages de l'alarme) s'affiche.

3. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **WatchSet REMINDER** (Réglages des rappels) s'affiche.
4. Continuez en appuyant sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
5. Remind1	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • sélectionnez l'un des cinq rappels	Start
6. SET ON ou OFF	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • activez (on) ou désactivez (off) le rappel	Start (Si vous avez sélectionné OFF, ignorez les réglages suivants pour le rappel.)

- En format **24h**, réglez le jour, le mois, l'année, les heures et les minutes, en format **12h**, le mois, le jour, l'année, AM/PM, les heures et les minutes avec les boutons **Up** (Haut) ▲ et **Down** (Bas) ▼. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour valider chaque sélection.
- Pour définir un autre rappel, retournez à l'étape 5.
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Vous pouvez transférer sur votre récepteur les données des rappels avec un nom et une heure permettant de les identifier à partir du logiciel Polar Précision Performance. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.

Fonctionnement du rappel

L'alarme de rappel est disponible dans tous les menus. Lorsque l'alarme de rappel retentit, le numéro du rappel (ou son nom si vous l'avez défini sur un PC) s'affiche. L'alarme retentit pendant une minute, sauf si vous la désactivez en appuyant sur le bouton « **Start** », « **Stop** », **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼.

4.2 FICHIERS



Appuyez sur **Start**

- AUTO LOG
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- ACTION FILE
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- SEASON TOT.

Trois types de fichiers vous permettent d'enregistrer des données sur votre récepteur :

- "Journal Auto" : comprend deux semaines de données d'altitude ou de baromètre, selon la fonction que vous avez utilisée, enregistrées automatiquement et en continu.
- Fichier "ACTION" : comprend les données que vous avez enregistrées au cours de votre activité.
- Valeurs cumulées : comprend des valeurs cumulées et maximales pour les données enregistrées concernant vos activités.

4.2.1 JOURNAL AUTO ("AUTO LOG")

Le fichier "Journal Auto" vous permet de consulter les valeurs relevées par l'altimètre ou le baromètre au cours des deux semaines écoulées sans avoir à enregistrer un fichier d'activité. Cette fonction est idéale pour revoir les altitudes d'une longue randonnée ou observer les tendances météorologiques.

Le récepteur enregistre continuellement les données de l'altimètre ou du baromètre toutes les 15 minutes dans une mémoire circulaire de deux semaines, appelée "Auto Log" ("Journal Auto"). Votre intervention n'est pas requise pour le démarrage de l'enregistrement. Lorsque la mémoire est saturée, les données les plus anciennes sont automatiquement remplacées.

Affichage du Journal Auto

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Menu FILES** (Menu fichiers) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Files AUTO LOG** (Fichiers JOURNAL AUTO) s'affiche.

4. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Les dernières données enregistrées (**END**) s'affichent :



Le graphe altitude  ou baromètre . **END** indique le dernier point du graphe. Il s'agit des dernières données de graphe enregistrées.

Date à laquelle les données ont été enregistrées.

Heure à laquelle les données ont été enregistrées
(si vous utilisez le format 12h : A ou P alterne avec l'heure, A = am et P = pm).

*Remarque : **END/START** indique le dernier/premier point du graphe enregistré.*

5. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut)  ou **Down** (Bas)  pour faire défiler les données enregistrées.

L'indicateur graphique se déplace pour indiquer le point du graphe actuellement affiché, ainsi que la date et l'heure auxquelles les données ont été enregistrées.



Si l'indicateur se trouve sur un point où l'altimètre était actif , seules les données d'altitude sont visibles.



Si l'indicateur se trouve sur un point où le baromètre était actif , seules les données de pression atmosphérique sont visibles.

6. Pour afficher des données plus détaillées correspondant à une date donnée, appuyez sur le bouton « **Start** » pour sélectionner la date en question.

Les données suivantes s'affichent :



Graphe altitude ou baromètre.

Altitude ou pression atmosphérique au moment de l'enregistrement des données.

Date et heure auxquelles les données ont été enregistrées, en alternance.

1500 m = 4921 ft.

7. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour faire défiler les données, enregistrées toutes les 15 minutes.
8. Pour quitter le menu, appuyez sur le bouton « **Stop** ». Revenez à l'étape 5.
9. Pour afficher un fichier d'activité, appuyez sur le bouton « **Stop** », puis sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Files ACTION FILE** s'affiche.
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

4.2.2 FICHER "ACTION" ("ACTION FILE")

Le Fichier "ACTION" vous permet de consulter les données sur votre fréquence cardiaque, vos dépenses énergétiques et vos performances, sauvegardées pendant l'enregistrement "ACTION". Le récepteur enregistre les données de l'activité dans un Fichier "ACTION" dès que vous démarrez l'enregistrement dans le menu principal "ACTION". Les Fichiers "ACTION" sont générés un à la fois.

Plus le numéro du fichier est élevé, plus le fichier est récent. Vous pouvez enregistrer un maximum de 100 fichiers. La fréquence d'enregistrement sélectionnée et la période sur laquelle les données ont été enregistrées limitent le nombre maximal de fichiers. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 79.

Affichage du Fichier "ACTION" (ACTION File)

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Menu FILES** (Menu fichiers) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Files AUTO LOG** (Fichiers JOURNAL AUTO) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Files ACTION FILE** (Fichiers "ACTION") s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le dernier Fichier "ACTION" s'affiche :



Numéro du Fichier "ACTION".

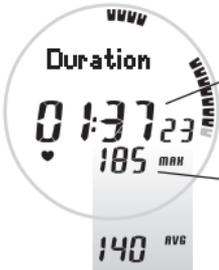
Date et heure d'enregistrement du fichier.

Remarque : Si le récepteur affiche le texte : **File Rec ACTIVE** (Fichier "ACTION" actif), arrêtez l'enregistrement "ACTION" pour pouvoir consulter les Fichiers "ACTION".

6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour parcourir les fichiers.

Remarque : Si vous appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲, vous voyez d'abord le texte **Delete ALL FILES?** (Supprimer tous les fichiers ?). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 74. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ pour afficher le premier Fichier "ACTION".

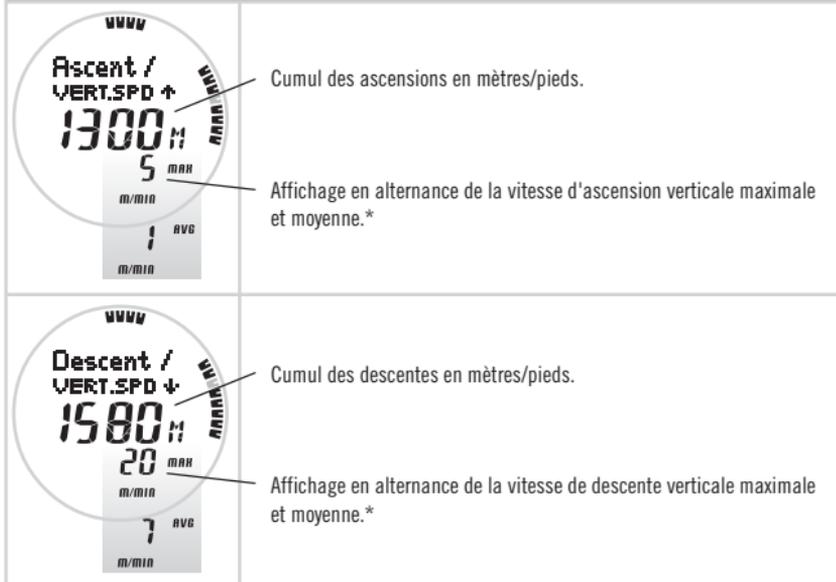
7. Pour visualiser les données enregistrées dans un fichier, appuyez sur le bouton « **Start** » pour sélectionner le fichier en question. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour faire défiler les données enregistrées.

Données du Fichier "ACTION" enregistré	
 <p>Duration 01:37:23</p> <p>185 MPH</p> <p>140 AVG</p>	<p>Durée de l'activité enregistrée.</p> <p>Fréquence cardiaque moyenne et maximale.</p>
Limits, INZONE, ABOVE, BELOW en alternance	Temps passé dans, au-dessus ou en dessous de votre zone cible pendant votre activité. Limites de fréquence cardiaque.
Calories, KCAL	Total des calories dépensées pendant l'activité.
Slope COUNT	Cumul du nombre de pentes.*

*Ces valeurs ne s'affichent pas si c'est le baromètre  qui était actif.

Le récepteur compte automatiquement en tant que pente une descente d'au moins 50 m/165 ft.

Données du Fichier "ACTION" enregistré



*Ces valeurs ne s'affichent pas si c'est le baromètre  qui était actif.

Données du Fichier "ACTION" enregistré	
Altitude MAX/MIN	Altitude maximale et minimale.*
Markers	Pour voir les repères enregistrés, reportez-vous à la page 72.
File Delete?	Pour supprimer ce fichier, reportez-vous à la page 73.

*Ces valeurs ne s'affichent pas si c'est le baromètre  qui était actif.

- Pour arrêter la consultation des données du fichier, appuyez sur le bouton « **Stop** » pour revenir à la liste de fichiers (passez à l'étape 6).
- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Affichage des repères enregistrés ("Marker")

Des repères peuvent être enregistrés de deux manières dans un fichier d'activité :

- Manuellement : enregistrement instantané.
- Automatiquement : le récepteur enregistre automatiquement un repère lorsque
 - vous commencez l'enregistrement "ACTION" (enregistrement de l'altitude ou de la pression atmosphérique au niveau de la mer).
 - vous activez ou calibrez l'altimètre ou le baromètre.
 - vous changez de limites de fréquence cardiaque, vous définissez un azimut ou lorsque le récepteur enregistre une pente que vous avez empruntée.

Consultez les tableaux ci-dessous.

1. Depuis l'écran **Markers**, appuyez sur le bouton « **Start** » pour afficher la liste des repères. Le premier est le repère automatiquement enregistré **Autom 1**, qui représente l'altitude ou la pression atmosphérique au niveau de la mer relevée lorsque vous avez commencé l'enregistrement activité.
2. Parcourez la liste des repères à l'aide des boutons **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼.
Les données suivantes alternent : temps intermédiaire (SPLIT), heure (TIME) et date (DATE) auxquelles le repère a été enregistré.



Le texte **Marker** signale les repères pris manuellement.

Autom. signale un repère enregistré automatiquement.

3. Pour consulter le détail d'un repère enregistré, appuyez sur le bouton « **Start** ». Ces données sont plus lisibles dans le logiciel. Pour plus d'informations, consultez l'aide en ligne du logiciel Polar Précision Performance.

4. Pour arrêter d'afficher les repères, appuyez sur le bouton « **Stop** ».
 - Continuez à faire défiler les données du Fichier "ACTION" ou, pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : Plus le numéro du repère est élevé, plus le repère est récent. Le récepteur peut enregistrer jusqu'à 255 repères dans un fichier.

Suppression des fichiers, un par un

Vous pouvez libérer de la mémoire en supprimant des fichiers. Avant de supprimer des fichiers, transférez-les vers le logiciel Polar Précision Performance. Un fichier supprimé ne peut pas être récupéré.

1. Depuis l'écran **Files ACTION FILE** (Fichiers "ACTION"), appuyez sur le bouton « **Start** ».
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour faire défiler les fichiers.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour sélectionner le Fichier "ACTION" (**ACTION File**) avec le numéro voulu.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼, jusqu'à ce que le texte **File DELETE?** (Supprimer le fichier ?) s'affiche.
Si vous ne voulez pas supprimer le fichier, annulez la suppression en appuyant sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼.
Vous pouvez continuer à parcourir les données des Fichiers "ACTION".
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur affiche le texte **Are you SURE?** (Etes-vous sûr ?).
6. Pour supprimer le fichier, appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **File DELETED** (Fichier supprimé) s'affiche.
Ou, pour annuler la suppression, appuyez sur le bouton « **Stop** ».
Le récepteur revient à l'écran **ACTION File**.
 - Pour continuer à supprimer des fichiers, allez à l'étape 2.
 - Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : La mémoire restante est indiquée dans le menu principal "ACTION".

Suppression de tous les fichiers

1. Depuis l'écran **Files ACTION FILE**, appuyez sur le bouton « Start », puis sur le bouton **Up** (Haut) ▲.
2. Le récepteur affiche le texte : **Delete ALL FILES?** (Supprimer tous les fichiers ?). Si vous ne voulez pas supprimer tous les fichiers, appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼. Vous pouvez continuer à parcourir les Fichiers "ACTION".
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur affiche le texte **Are you SURE?** (Etes-vous sûr ?).
4. Pour supprimer tous les fichiers, appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Files DELETED** (Fichiers supprimés) s'affiche. **Ou**, pour annuler la suppression, appuyez deux fois sur le bouton « **Stop** ».
Le récepteur revient à l'écran **Files ACTION FILE** (Fichiers "ACTION").
 - Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

4.2.3 VALEURS CUMULEES ("SEASON TOT.")

Utilisez le fichier des valeurs cumulées comme compteur hebdomadaire/mensuel de vos valeurs d'activité.

Les valeurs cumulées sont automatiquement mises à jour, lorsque l'enregistrement "ACTION" est arrêté. Cette fonction effectue le suivi de vos valeurs cumulées et maximales depuis la dernière remise à zéro. Vous pouvez remettre les valeurs à zéro manuellement ou à l'aide de votre PC.

Affichage des valeurs cumulées

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Menu FILES** (Menu fichiers) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Files AUTO LOG** (Fichiers JOURNAL AUTO) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Files SEASON TOT.** (Fichiers valeurs cumulées) s'affiche.
5. Depuis le menu "Season Total Values" (Valeurs cumulées), appuyez sur le bouton « **Start** ». Le total des calories dépensées (Tot.Kcal) s'affiche.

6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour faire défiler les données suivantes :

Valeurs cumulées	
	<p>Date de la dernière remise à zéro du total des calories dépensées.</p> <p>Total des calories dépensées depuis la précédente remise à zéro. Votre fréquence cardiaque doit être mesurée pendant l'enregistrement "ACTION" pour permettre la mise à jour du total des calories dépensées.</p>
	<p>Date de la dernière remise à zéro du nombre de pentes.</p> <p>Cumul du nombre de pentes depuis la précédente remise à zéro.*</p>
	<p>Date à laquelle la vitesse maximale d'ascension verticale a été enregistrée.</p> <p>Vitesse d'ascension verticale maximale.*</p>

*L'altimètre doit être activé pendant l'enregistrement "ACTION" pour permettre la mise à jour de ces valeurs. Cette valeur n'est pas mise à jour si le baromètre a été activé. Le récepteur compte automatiquement en tant que pente une descente d'au moins 50 m/165 ft.

Valeurs cumulées

<p>A circular digital display with 'VVV' at the top. The text reads 'Vert.Spd ↓', the date '08.05.04', the number '3', and 'm/min' at the bottom. A semi-circular bar on the right side of the circle contains vertical lines of varying heights.</p>	<p>Date à laquelle la vitesse maximale de descente verticale a été enregistrée.</p> <p>Vitesse de descente verticale maximale.*</p>
<p>A circular digital display with 'VVV' at the top. The text reads 'Ascent', the date '05.04.04 →', the number '120 M', and 'M' at the bottom. A semi-circular bar on the right side of the circle contains vertical lines of varying heights.</p>	<p>Date de la dernière remise à zéro du cumul des ascensions.</p> <p>Cumul des ascensions depuis la précédente remise à zéro.*</p>
<p>A circular digital display with 'VVV' at the top. The text reads 'Descent', the date '05.08.04 →', the number '400 M', and 'M' at the bottom. A semi-circular bar on the right side of the circle contains vertical lines of varying heights.</p>	<p>Date de la dernière remise à zéro du cumul des descentes.</p> <p>Cumul des descentes depuis la précédente remise à zéro.*</p>

*L'altimètre doit être activé pendant l'enregistrement "ACTION" pour permettre la mise à jour de ces valeurs. Cette valeur n'est pas mise à jour si le baromètre a été activé.

Valeurs cumulées



Date à laquelle l'altitude maximale a été enregistrée.

Altitude maximale.*

**L'altimètre doit être activé pendant l'enregistrement "ACTION" pour permettre la mise à jour de ces valeurs. Cette valeur n'est pas mise à jour si le baromètre a été activé.*

7. Pour arrêter d'afficher les valeurs, appuyez sur le bouton « **Stop** ».

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : Des données supplémentaires, non visibles sur le récepteur, peuvent être consultées dans le logiciel Polar Précision Performance après transfert des Fichiers "ACTION" sur votre PC. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.

Utilisation de l'altitude maximale précédemment enregistrée dans les valeurs cumulées

Si l'altimètre donne une valeur maximale erronée, vous pouvez corriger la valeur enregistrée en utilisant l'altitude maximale précédemment enregistrée.

1. Dans l'écran **Altitude max.**, appuyez sur le bouton « **Start** » pour utiliser la précédente valeur d'altitude maximale. Le récepteur affiche le texte : **Altitude RESET?** (Effacer altitude?).
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Votre précédente altitude maximale s'affiche. Le récepteur affiche le texte : **Altitude RETURN OLD?** (Voulez-vous revenir à la précédente altitude maximale ?).
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur affiche le texte : **Are you SURE?** (Êtes-vous sûr ?).
4. Si vous l'êtes, appuyez sur le bouton « **Start** ».
Ou, pour annuler la remise à zéro, appuyez sur le bouton « **Stop** ».

Remise à zéro des valeurs cumulées

Utilisez les valeurs cumulées comme un compteur saisonnier (ou hebdomadaire/mensuel) de vos valeurs d'activité en les remettant à zéro une fois par saison. Une valeur remise à zéro ne peut pas être récupérée.

Commencez avec n'importe quel écran du tableau précédent (Tot.Kcal, [Slopes](#), Vert.Speed ↑ max, Vert.Speed ↓ max, Ascent, Descent ou Altitude max).

1. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour remettre à zéro de la valeur voulue. Le récepteur affiche le texte : **RESET?** (Remettre à zéro ?).
2. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le récepteur affiche le texte : **Are you SURE?** (Êtes-vous sûr ?).
3. Si vous êtes sûr de vouloir remettre la valeur à zéro, appuyez sur le bouton « **Start** ».
Ou, pour annuler la remise à zéro, appuyez sur le bouton « **Stop** ».

4.3 RÉGLAGES ("SETTINGS")



Appuyez sur **Start**

- MEMORY
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- USER
Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- GENERAL

Les menus "SETTINGS" permettent d'entrer manuellement les réglages principaux comme les données utilisateur et la fréquence d'enregistrement. Vous pouvez aussi préparer les réglages avec le logiciel Polar Précision Performance et les transférer de votre PC vers votre récepteur. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.

Remarque : Si vous êtes en train d'utiliser l'enregistrement "ACTION", vous ne pouvez pas accéder au "SETTINGS".

4.3.1 RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE D'ENREGISTREMENT ("MEMORY RATE")

Le temps d'enregistrement disponible du récepteur dépend de la fréquence d'enregistrement sélectionnée (5, 15 ou 60 secondes ou 5 minutes). La mémoire vide permet d'enregistrer un maximum de 660 h ou de 100 Fichiers "ACTION", en fonction de la fréquence d'enregistrement choisie. Plus la fréquence d'enregistrement est rapprochée, plus la mémoire est saturée rapidement. Si la mémoire totale est saturée, vous pouvez poursuivre votre activité, mais celle-ci n'est plus enregistrée dans un fichier d'activité.

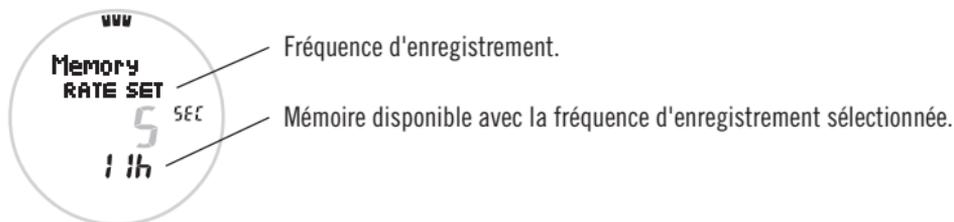
Utilisez la fréquence d'enregistrement de 5 minutes lorsque vous enregistrez des données sans porter votre émetteur. Par exemple, cela peut être le cas lorsque vous faites une randonnée sur un terrain présentant de faibles changements d'altitude. Lorsque l'altitude change plus rapidement ou lorsque vous faites de l'escalade en haute-montagne, il est recommandé de surveiller et d'enregistrer votre fréquence cardiaque afin de savoir comment votre organisme réagit à l'altitude et/ou connaître votre vitesse d'ascension ou de descente verticale. Dans ce cas, utilisez une fréquence d'enregistrement plus rapprochée pour obtenir des données plus précises.

En sélectionnant une fréquence d'enregistrement plus rapprochée, vous obtiendrez aussi des données plus précises avec le logiciel Polar Précision Performance.

Le tableau suivant contient certaines recommandations relatives aux fréquences d'enregistrement dans différentes activités :

Type d'activité	Fréquence d'enregistrement
Ski alpin - durée inférieure à une journée Vélo tout-terrain - parcours plus court, plus intense Rafting ou Kayak en eaux vives Navigation à l'aide de l'altimètre	5 s (Maximum de 11 h de mémoire disponible)
Ski de randonnée Vélo tout terrain - parcours plus long Randonnée en montagne	15 s (Maximum de 33 h de mémoire disponible)
Randonnées longues - enregistrement de la fréquence cardiaque sur une période longue	60 s (Maximum de 132 h de mémoire disponible)
Enregistrement sans surveillance de la fréquence cardiaque	5 min (Maximum de 660 h de mémoire disponible)

1. Depuis le menu principal "TIME", pour accéder au menu "SETTINGS", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** (Menu réglages) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings MEMORY** (Réglages mémoire) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Les données suivantes s'affichent :



5. Continuez à régler les paramètres mémoire en procédant comme suit :

<p>Texte affiché à l'écran Memory RATE SET (Réglage de la fréquence d'enregistrement)</p>	<p>Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la fréquence d'enregistrement qui clignote.</p>	<p>Appuyez sur le bouton « Start » pour valider. La quantité de mémoire restante (Memory LEFT), exprimée en heures, s'affiche pendant quelques secondes. Le récepteur revient à l'écran Settings MEMORY (Réglages mémoire).</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

4.3.2 SAISIE DES DONNÉES UTILISATEUR ("SETTINGS USER")

La saisie de vos données personnelles est essentielle pour la fiabilité de la mesure du nombre de calories dépensées et du Fitness Test.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** (Menu réglages) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings MEMORY** (Réglages mémoire) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Settings USER** (Réglages utilisateur) s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour régler les données utilisateur et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
6. Weight (Poids) : Sélectionnez les kilogrammes (KILOGRAMS) ou les livres (POUNDS)	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas)	Start
Remarque : <ul style="list-style-type: none">• Les unités de poids et de taille dépendent des choix que vous avez effectués pour les unités. Si vous vous êtes trompé d'unité, appuyez longuement sur le bouton Light (Lumière) pour la modifier.• Pour modifier vos réglages, appuyez sur le bouton « Stop » puis revenez à l'étape 4.		

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
<p>7. Height (Taille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sélectionnez CM ou FT • Sélectionnez INCH (pouces, si vous avez choisi 2 pour Units) 	<p>Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas)</p>	<p>Start Start</p>
<p>8. Birthday (Date de naissance) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • DD (réglez le jour) ou MM (réglez le mois : si vous avez choisi 12h) • MM (réglez le mois) ou DD (réglez le jour : si vous avez choisi 12h) • YY (réglez l'année) 	<p>Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas)</p>	<p>Start Start Start</p>
<p>9. Sex (Sexe) : Sélectionnez Male (homme) ou Female (femme)</p>	<p>Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas)</p>	<p>Start</p>
<p>10. Activity (Activité) : Sélectionnez LOW, MODERATE, HIGH ou TOP (reportez-vous aux instructions de la page 85).</p>	<p>Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • sélectionnez votre niveau d'activité pour le Fitness Test.</p>	<p>Start</p>
<p>11. VO_{2max} SET Le récepteur propose, lorsque vous définissez cette valeur pour la première fois, une valeur par défaut de 36 pour les femmes et 45 pour les hommes (reportez-vous aux instructions de la page 86).</p>	<p>Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) • réglez cette valeur si vous connaissez votre capacité actuelle de prise maximale d'oxygène, mesurée suite à un test à l'effort.</p>	<p>Start</p>

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
<p>12. HR_{max} SET Votre valeur de FC_{max} (fréquence cardiaque maximale) estimée en fonction de votre âge (220-âge) s'affiche comme valeur par défaut la première fois (reportez-vous aux instructions de la page 86).</p>	<p>Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas)</p> <ul style="list-style-type: none"> réglez cette valeur si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, mesurée suite à un test à l'effort. 	<p>Start</p>
<p>13. HR_{sit} SET Votre valeur de fréquence cardiaque en position assise (reportez-vous aux instructions de la page 86).</p>	<p>Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas)</p> <ul style="list-style-type: none"> réglez votre valeur de fréquence cardiaque en position assise. 	<p>Start</p>

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Niveau d'activité ("Activity")

Votre niveau d'activité est une estimation de votre niveau d'activité physique à long terme. Sélectionnez l'option qui décrit le mieux la quantité et l'intensité globales de votre activité physique au cours des six derniers mois.

Niveau d'activité	Description
Low (occasionnel)	Vous participez occasionnellement à des activités de plein air ou autres exercices entraînant une respiration ou une transpiration intenses. Vous ne suivez pas un programme d'entraînement régulier ou ne pratiquez pas une activité sportive régulière.
Moderate (régulier)	Vous consacrez de 1/2 h à 2 heures/semaine à des activités de plein air ou autres formes d'exercice, ou votre travail implique une activité physique modeste. Exemple : vous courez ou marchez entre 5 et 10 km/semaine (entre 3 et 6 miles/semaine).
High (élevé)	Vous consacrez 2 à 3 heures/semaine à la pratique d'activités de plein air vigoureuses ou d'autres formes d'entraînement <i>intensif</i> . À l'occasion, vous effectuez de longues excursions (1 à 3 jours) ou prenez part à des compétitions sportives. Exemple : vous courez ou marchez entre 10 et 20 km/semaine (entre 6 et 12 miles/semaine).
Top (compétition)	Vous participez à des activités de plein air <i>intensives</i> ou à d'autres formes d'entraînement au moins 5 fois par semaine. Vous vous entraînez probablement afin d'améliorer vos performances ou de vous préparer à une longue excursion.

Valeur de capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max} , ml/kg/min)

La valeur VO_{2max} est utilisée dans l'estimation des dépenses énergétiques. La VO_{2max} est la capacité maximale de consommation d'oxygène par votre organisme lors d'un effort maximal. Elle peut aussi être appelée puissance aérobie maximale ou capacité de prise/consommation maximale d'oxygène. La valeur VO_{2max} est couramment utilisée pour évaluer la forme aérobie (cardiovasculaire) d'une personne. La forme aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardiovasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Le moyen le plus sûr de déterminer avec précision votre VO_{2max} personnelle est de faire un test d'effort maximal en laboratoire.

Remarque : Si vous ne connaissez pas cette valeur, vous pouvez déterminer une valeur comparable, votre OwnIndex, en effectuant le Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 52.

Valeur de fréquence cardiaque maximale (FC_{max} / HR_{max})

La valeur de FC_{max} est utilisée dans l'estimation des dépenses énergétiques. La FC_{max} est le nombre maximal de battements de cœur par minute au cours d'un effort physique maximal. La valeur de FC_{max} permet de déterminer l'intensité d'une activité. Le moyen le plus sûr de déterminer avec précision votre FC_{max} personnelle est de faire un test à l'effort maximal en laboratoire.

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

La valeur HR_{sit} est utilisée dans l'estimation des dépenses énergétiques. Pour obtenir l'estimation la plus juste de vos dépenses énergétiques, la valeur HR_{sit} doit représenter votre fréquence cardiaque habituelle lorsque vous ne faites aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour déterminer facilement votre HR_{sit} , asseyez-vous et portez votre émetteur. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼ pour voir votre fréquence cardiaque. Regardez votre récepteur après 2 à 3 minutes. Il s'agit de votre valeur HR_{sit} . Pour calculer plus précisément votre HR_{sit} , portez votre Cardio Outdoor tout au long d'une journée normale. De temps à autre, lorsque vous vous asseyez et n'entrez aucune activité physique pendant 2 à 3 minutes, notez votre valeur de fréquence cardiaque. Le soir, calculez la valeur moyenne.

4.3.3 RÉGLAGES GÉNÉRAUX ("GENERAL SETTINGS")



Appuyez sur **Start**

- HR LIMITS
- Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- UNITS
- Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- VERT. SPEED
- Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- INTRO
- Appuyez sur **Up** (Haut) ▲
- SOUND

Effectuez les réglages généraux de votre récepteur dans le menu "SETTINGS/GENERAL". Vous pouvez définir les données suivantes :

- Votre zone cible de fréquence cardiaque personnelle. Pour le modèle AXN700, vous avez le choix entre 3 limites de fréquence cardiaque distinctes.
- Unités de mesure.
- Vitesse verticale, c'est-à-dire la vitesse d'ascension ou de descente, en minutes ou en heures.
- Activation ou désactivation des présentations des menus principaux.
- Activation ou désactivation des bips sonores ●))) des boutons ou des activités sur le récepteur.

Définition des limites de fréquence cardiaque pour l'alarme de zone cible ("Set HR LIMITS")

La définition de limites de fréquence cardiaque basses et hautes vous permet de créer une zone cible de fréquence cardiaque. Utilisez cette fonction pour vous aider à garder un niveau d'intensité donné, selon les objectifs que vous vous êtes fixés. Par défaut, les limites de zone cible de fréquence cardiaque sont établies à 80-160 bpm. Votre zone cible peut aussi être exprimée en pourcentage de votre FC_{max} (voir page 84). Par exemple, si votre fréquence cardiaque maximale est de 200 bpm, 60 % à 85 % de votre FC_{max} équivalent à 120 à 170 bpm.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** (Menu réglages) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings MEMORY** (Réglages mémoire) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings GENERAL** (Réglages généraux) s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** (Réglages des limites de FC) s'affiche.

6. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour définir vos limites de fréquence cardiaque et procédez comme suit :

Texte affiché à l'écran	Appuyez sur Up (Haut) ▲ ou sur Down (Bas) ▼ pour régler la valeur qui clignote	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider
Uniquement si vous utilisez le AXN700 : HR Limits 1, 2 ou 3	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none"> sélectionnez la limite de fréquence cardiaque que vous souhaitez définir. 	Start <ul style="list-style-type: none"> quittez votre sélection.
7. Limit High : <ul style="list-style-type: none"> SET ON ou OFF <ul style="list-style-type: none"> SET LIMIT 	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none"> activez (on) ou désactivez (off) la limite haute. Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none"> réglez la limite haute. 	Start <ul style="list-style-type: none"> Si vous avez désactivé la limite, passez à l'étape 8. Start
8. Limit Low : <ul style="list-style-type: none"> SET ON ou OFF <ul style="list-style-type: none"> SET LIMIT 	Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none"> activez (on) ou désactivez (off) la limite basse. Up (Haut) ▲ / Down ▼ (Bas) <ul style="list-style-type: none"> réglez la limite basse. La limite basse ne peut pas être supérieure à la limite haute. 	Start <ul style="list-style-type: none"> Si vous avez désactivé la limite, ignorez les étapes suivantes. Start

- Pour définir une autre limite de fréquence cardiaque, retournez à l'étape 6.
 - Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».
- Pour plus d'informations sur le fonctionnement de l'alarme de zone cible, reportez-vous à la page 35.

Remarque : Si vous désactivez les limites de fréquence cardiaque, il n'y a pas d'alarme de zone cible dans le menu principal "ACTION" et aucune valeur de limite n'est enregistrée dans le fichier d'activité.

Conseil : Comment utiliser les zones cible de fréquence cardiaque

Pour la plupart des activités de plein air, si une préparation est indispensable, l'effort fourni doit rester raisonnable ; ce n'est pas parce qu'il est dur qu'il est forcément adapté. L'intensité de vos entraînements doit correspondre à vos objectifs et à votre condition physique. Effectuez quelques exercices d'intensité faible à modérée (60 à 70 % de votre FC_{max}) et quelques autres plus intenses. Plus l'activité prévue est longue, plus elle doit comporter d'exercices de faible intensité. Pour plus d'informations sur les zones cible, et pour obtenir un programme d'exercice personnalisé, consultez le site www.PolarOutdoorGuide.com.

Changement des unités ("Set Units")

Le réglage des unités affecte les fonctions suivantes :

	Units 1	Units 2
Données utilisateur	kg cm	lb ft
Altitude	m	ft
Pression atmosphérique	hPa	inHg
Vitesse d'ascension ou de descente verticale*	m/min m/h	ft/min ft/h
Température	°C	°F

*Pour modifier l'unité de mesure de la vitesse verticale, consultez la section suivante.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** (Menu réglages) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings MEMORY** (Réglages mémoire) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings GENERAL** (Réglages généraux) s'affiche.

5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** (Réglages des limites de FC) s'affiche.
6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲. Le texte **Set UNITS** (Réglages des unités) s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton « **Start** » et procédez comme suit :

<p>8. Texte affiché à l'écran Units (Unités) 1: M / HPA / °C ou 2: FT / INHG / °F</p>	<p>Appuyez sur le bouton Up (Haut) ▲ ou Down (Bas) ▼ pour sélectionner Units 1 ou 2 (clignote).</p>	<p>Appuyez sur le bouton « Start » pour valider.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : Vous pouvez utiliser la fonction de conversion des unités du logiciel Polar Précision Performance pour convertir les unités, de mètres en pieds pour l'altitude, par exemple.

Réglage de l'unité pour la vitesse verticale ("Set VERT. SPEED")

Le réglage de la vitesse verticale permet d'adapter l'unité de mesure de la vitesse d'ascension/de descente verticale en fonction de l'activité pratiquée (mètres/pieds par minute ou mètres/pieds par heure).

Vous pouvez contrôler votre vitesse d'ascension ou de descente verticale lorsque l'altimètre est activé dans le menu principal "ALTI".

Mesure pour la vitesse verticale	À utiliser lorsque...
Par minute	...des changements rapides d'altitude sont à prévoir, par exemple, pour le ski alpin ou des activités en haute-montagne.
Par heure	...vous faites de la randonnée en plaine ou en terrain ne présentant pas de pentes très prononcées.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** (Menu réglages) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings MEMORY** (Réglages mémoire) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings GENERAL** (Réglages généraux) s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** (Réglages des limites de FC) s'affiche.
6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Set VERT. SPEED** (Réglages vitesse verticale) s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour définir la mesure de la vitesse verticale :

<p>8. Texte affiché à l'écran Vert. speed RATE SET M/FT (Réglages vitesse verticale mètre/pied)</p>	<p>Appuyez sur le bouton Up (Haut) ▲ ou Down (Bas) ▼ pour sélectionner la vitesse verticale par minute (Min) ou par heure (Hour).</p>	<p>Appuyez sur le bouton « Start » pour valider.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Activation ou désactivation de la présentation ("Intro ON/OFF")



Lorsque vous parcourez les menus principaux, une présentation animée de quelques secondes s'affiche avant d'accéder à l'écran des menus principaux. Si vous ne souhaitez pas suivre cette présentation, vous pouvez la désactiver.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** (Menu réglages) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings MEMORY** (Réglages mémoire) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings GENERAL** (Réglages généraux) s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** (Réglages des limites de FC) s'affiche.
6. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Set INTRO** (Réglages de la présentation) s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour activer ou désactiver la présentation :

8. Texte affiché à l'écran Set INTRO (Réglages de la présentation) ON ou OFF	Appuyez sur le bouton Up (Haut) ▲ ou Down (Bas) ▼ pour activer (on) ou désactiver (off) la présentation.	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Activation ou désactivation des bips sonores ●))) ("Sound ON/OFF")

Le réglage des bips sonores affecte les volumes sonores suivants : pression sur les boutons, alarmes de zone cible de fréquence cardiaque, début et d'arrêt du chronomètre, du compte à rebours et du chronomètre "ACTION". Le réglage des bips sonores n'affecte pas les alarmes de la montre (alarmes quotidiennes et rappels), les alarmes d'altitude, l'alarme de mémoire saturée ou le bip indiquant la fin ou l'échec du Fitness Test.

1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu SETTINGS** (Menu réglages) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Settings MEMORY** (Réglages mémoire) s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Settings GENERAL** (Réglages généraux) s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Set HR LIMITS** (Réglages des limites de FC) s'affiche.
6. Appuyez sur le bouton **Down** (Bas) ▼. Le texte **Set SOUND** (Réglages du signal sonore) s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour activer ou désactiver le bip sonore :

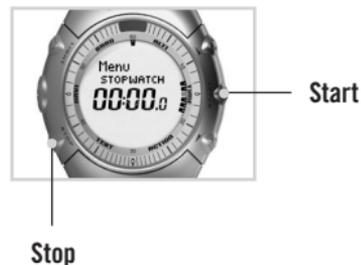
Texte affiché à l'écran Set SOUND (Réglages du signal sonore) ●))) ON ou OFF	Appuyez sur le bouton Up (Haut) ▲ ou Down (Bas) ▼ pour activer (on) ou désactiver (off) le bip sonore.	Appuyez sur le bouton « Start » pour valider.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

- Pour revenir au menu principal "TIME", appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Remarque : Les bips sonores du récepteur sont désactivés lorsque l'icône indiquant un faible de niveau de pile ⚡ s'affiche. Toutefois l'alarme de la montre fonctionnera si elle a été réglée avant l'apparition de l'icône ⚡.

4.4 CHRONOMÈTRE

Utilisez le chronomètre lorsque vous voulez contrôler la durée d'un événement avec des temps intermédiaires, comme cela peut être le cas pendant une course sur piste ou si vous voulez savoir la durée d'une ascension.



1. Depuis le menu principal "TIME", appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **Menu WATCH SET** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu STOPWATCH** (Menu chronomètre) s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour démarrer le chronomètre.
4. Pour prendre des temps intermédiaires, appuyez sur le bouton « **Start** ». Le texte **StopWatch SPLIT** (Temps intermédiaires) s'affiche.
5. Pour arrêter le chronomètre, appuyez sur le bouton « **Stop** ». Le texte **StopWatch PAUSED** (Chronomètre en pause) s'affiche.
6. Pour redémarrer le chronomètre, appuyez sur le bouton « **Start** ». Pour revenir au menu principal et utiliser d'autres fonctions alors que le chronomètre fonctionne, appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Vous pouvez remettre le chronomètre à zéro lorsqu'il est interrompu. Appuyez longuement sur le bouton « **Stop** » jusqu'à ce que la valeur affichée revienne à zéro.

***Remarque** : Les autres minuteurs n'affectent pas le chronomètre. Vous pouvez utiliser le chronomètre indépendamment des autres fonctions et pendant l'enregistrement "ACTION".*

4.5 COMPTE À REBOURS

Réglez la durée du compte à rebours et démarrez le compte à rebours dans le menu "COUNTDOWN".

1. Depuis le menu principal "TIME", pour accéder au menu "COUNTDOWN", appuyez sur le bouton « **Start** » et appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ jusqu'à ce que le texte **Menu COUNTDOWN** (Menu compte à rebours) s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour définir la durée du compte à rebours.
3. Appuyez sur le bouton **Up** (Haut) ▲ ou **Down** (Bas) ▼ pour régler les heures, les minutes et les secondes. Appuyez sur le bouton « **Start** » après chaque sélection. Le compte à rebours démarre dès que les secondes ont été définies.
4. Appuyez sur le bouton « **Start** » pour prendre des temps intermédiaires.
5. Si vous souhaitez interrompre le compte à rebours, appuyez sur le bouton « **Stop** ». Le texte **CountDown PAUSED** (Compte à rebours en pause) s'affiche.
6. Pour redémarrer le compte à rebours, appuyez sur le bouton « **Start** ».
7. Pour revenir un menu principal "TIME" et utiliser d'autres fonctions pendant que le compte à rebours fonctionne, appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ».

Le compte à rebours mémorise la valeur prédéfinie.

- Si vous utilisez la même valeur, vous n'aurez pas à définir une nouvelle durée la prochaine fois que vous utiliserez le compte à rebours.
- Si vous voulez remettre le compte à rebours à la valeur prédéfinie lorsque vous l'avez interrompu, appuyez longuement sur le bouton « **Start** ».
- Si vous voulez remettre le compte à rebours à zéro lorsque vous l'avez interrompu, appuyez longuement sur le bouton « **Stop** ». Le compte à rebours est remis à zéro. Vous pouvez maintenant redéfinir la valeur du compte à rebours.

Fonctionnement : Dans le menu principal "TIME",  le repère clignotant vous informe que le chronomètre ou le compte à rebours est activé. Lorsque le minuteur s'arrête, le récepteur émet une brève alarme et affiche le texte **COUNTDOWN 00:00.00**. Appuyez sur l'un des boutons (sauf le bouton **Light** (Lumière)) pour revenir au menu que vous étiez en train d'utiliser. Les autres minuteurs n'affectent pas le compte à rebours.

Conseil : Comment utiliser le compte à rebours pour éviter de vous déshydrater

Réglez votre compte à rebours de sorte qu'il vous rappelle de vous hydrater régulièrement. Prévoyez de boire au moins 250 ml/4 oz. d'eau ou d'autre liquide toutes les heures, et plus encore si vous évoluez dans un environnement chaud et/ou humide. Si votre fréquence cardiaque augmente progressivement alors que vous n'accélérez pas, augmentez la quantité de liquide absorbée. N'attendez pas d'avoir soif pour boire ; cela signifie que vous êtes déjà déshydraté.

5. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Comme tout appareil électronique, votre Cardio Outdoor 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.

Rangez votre récepteur et votre émetteur dans un endroit sec et frais. Ne les rangez pas dans un environnement humide, dans un matériau imperméable à l'air (par exemple, un sac plastique) ou dans un matériau conducteur, comme un linge humide.

Entretien de votre récepteur

- Le Cardio Outdoor Polar 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 sont comprises entre -20 °C et +60 °C / -4 °F et +140 °F, et les températures de stockage entre -40 °C et +70 °C / -40 °F et +158 °F.
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple, sur la plage arrière d'une voiture).
- Gardez les capteurs de pression atmosphérique (les orifices sur le côté du récepteur) propres pour vous assurer que les mesures d'altitude et de température fonctionneront correctement. N'insérez aucun objet dans ces orifices.

Utilisation du Cardio Outdoor Polar en milieu aquatique

Les utilisateurs souhaitant mesurer leur fréquence cardiaque dans l'eau peuvent subir des interférences, car l'eau de piscine fortement chlorée et l'eau de mer sont très conductrices. Ceci peut provoquer un court-circuit au niveau des électrodes de l'émetteur, ce qui empêchera la détection du signal électrique du cœur par l'émetteur. Le récepteur est étanche jusqu'à 100 m/330 ft, de sorte que vous pouvez le porter pour nager, par exemple. Le Cardio Outdoor Polar n'est toutefois pas un instrument de plongée. Par conséquent, les fonctions ne doivent pas être utilisées pour des activités sous-marines et les boutons ne doivent pas être manipulés sous l'eau.

Entretien de votre émetteur WearLink

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.

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.

Changement de la pile du récepteur ou de l'émetteur

Évitez d'ouvrir le couvercle scellé du compartiment de la pile pendant la période de garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. Si vous décidez de remplacer la pile vous-même, suivez les instructions ci-après.

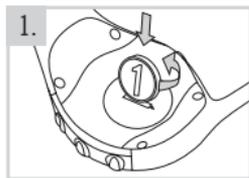
***Remarque :** Afin de ne pas endommager le couvercle du compartiment de la pile, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque remplacement de la pile. Les joints d'étanchéité supplémentaires sont disponibles uniquement auprès des services après-vente agréés Polar.*

Récepteur

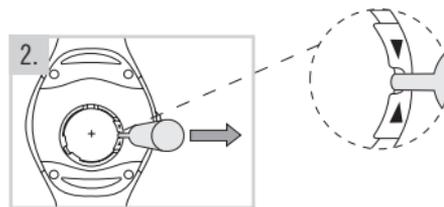
Pour changer la pile du récepteur, il vous faut un petit tournevis, un joint d'étanchéité, une pièce de monnaie et une pile (CR 2032). Le témoin de faible niveau de pile  s'affiche lorsque la pile du récepteur ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.

Remarque :

- L'utilisation excessive de l'éclairage, de la boussole et de l'altimètre affaiblit la pile du récepteur plus rapidement.
- En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile  peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale.
- L'éclairage et les bips sonores du récepteur sont automatiquement désactivés lorsque l'indicateur  s'affiche. Toutefois, l'alarme de la montre fonctionnera si vous l'avez activée avant l'apparition de l'icône .



1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers OPEN) à l'aide d'une pièce de monnaie.



2. Retirez le couvercle du compartiment de la pile. Insérez un **petit tournevis** dans le trou signalé par les deux flèches. Soulevez délicatement la pile à l'aide du tournevis et remplacez-la par une neuve. Veillez à ne pas endommager le pas de vis à l'arrière du couvercle.

3. Insérez la pile côté négatif (-) en bas et côté positif (+) contre le couvercle.
4. Retirez le joint d'étanchéité du couvercle du compartiment de la pile et remplacez-le par un neuf. Vérifiez que le joint d'étanchéité du couvercle est correctement positionné dans son encoche.
5. Remettez le couvercle du compartiment de la pile en place en le vissant dans le sens des aiguilles d'une montre (vers CLOSE) à l'aide d'une pièce de monnaie. Assurez-vous que le couvercle est correctement fermé. Il est recommandé de procéder à un nouveau calibrage de l'altimètre et du baromètre après un changement de pile.

Remarque : Après un changement de pile, effectuez de nouveau les Réglages de base. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 10.

Émetteur

Pour changer la pile, il vous faut une pièce de monnaie, un joint d'étanchéité et une pile (CR 2025).



1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la pile de l'émetteur détachable en le 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 compartiment de la pile, enlevez la pile usagée et remplacez-la par une neuve.
3. Retirez le joint d'étanchéité du couvercle du compartiment de la pile et remplacez-le par un neuf.
4. Insérez la pile côté négatif (-) en bas et côté positif (+) contre le couvercle.
5. Remettez le couvercle de manière à ce que la flèche soit dirigée vers la position OPEN (ouvert). Vérifiez que le joint d'étanchéité du couvercle est correctement positionné dans son encoche.
6. Appuyez doucement sur le couvercle afin qu'il soit au même niveau que le boîtier.
7. À l'aide de la pièce de monnaie, faites tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre, de OPEN vers CLOSE. Assurez-vous que le couvercle est correctement fermé.

Remarque :

- 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.

6. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DU CARDIO OUTDOOR

Le Cardio Outdoor Polar mesure des paramètres de l'environnement, comme l'altitude, la pression atmosphérique, la direction ainsi que des paramètres de vos performances. Il indique le niveau d'effort physique et son intensité au cours de votre activité. Aucune autre utilisation n'est voulue ou implicite. **Le Cardio Outdoor Polar ne doit pas être utilisé pour l'obtention de mesures environnementales exigeant une précision professionnelle ou industrielle.** En outre, l'appareil ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures lors de la pratique d'activités aériennes ou sous-marines.

Réduction des risques liés aux activités physiques de plein air

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité de plein air 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 une activité physique.

- 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'activité physique. 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 la surveillance de la fréquence cardiaque du Cardio Outdoor 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 Outdoor 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 103. 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.

7. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire si...

...le transfert de données de mon récepteur vers mon PC a échoué ?

Vérifiez que :

- Le récepteur est en mode de connexion (Connect).
- Le récepteur est dans la position appropriée pour la cellule ou le périphérique infrarouge.
- l'environnement ne soit pas trop lumineux. Il arrive que des problèmes surviennent à proximité de fenêtres ou de surfaces qui réfléchissent la lumière.
- Aucun objet ne se situe entre les fenêtres infrarouges de l'interface et le récepteur. Pour plus d'informations sur le transfert de données vers un PC, consultez le manuel d'utilisation propre au CD-Rom.

...les boutons ne répondent pas ?

En l'absence de réactions quel que soit le bouton enfoncé, remettez le récepteur à zéro. La remise à zéro n'efface que la date et l'heure des alarmes quotidiennes, pas les fichiers enregistrés ou le Journal Auto. Les valeurs de calibrage de l'altimètre et du baromètre reviennent à leur valeur par défaut (pression atmosphérique standard au niveau de la mer de 1013 hPa/29,90 inHg). Pour la remise à zéro, appuyez simultanément sur tous les boutons à l'exception du bouton « Light / Lumière » jusqu'à ce que l'écran se remplit de chiffres et de texte. Pour régler l'heure et la date, reportez-vous à la page 10.

Remarque : Si vous n'appuyez sur aucun bouton après la remise à zéro du récepteur, celui-ci ouvre le menu principal "TIME" dans la minute.

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

Vous vous êtes peut-être approché d'une source de signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la fréquence cardiaque. Cela peut se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux de circulation, de caténaires de trains ou de tramways, de remontées mécaniques, de voitures, de compteurs de vélo, d'équipements sportifs

utilisant un moteur (par exemple, les équipements de cardio-training) ou de téléphones portables. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

...l'altitude affichée change alors que je reste à la même altitude ?

La mesure de l'altitude utilise la pression atmosphérique. La pression atmosphérique peut varier en fonction de l'altitude ou des conditions météorologiques. Par exemple, si vous restez à la même altitude mais que la météo et la pression atmosphérique changent, l'altimètre interprète le changement de pression comme un changement d'altitude.

...les pressions atmosphériques affichées ne sont pas exactes ?

Votre baromètre peut indiquer des pressions atmosphériques erronées s'il est exposé à une interférence extérieure telle qu'un grand vent ou de l'air conditionné. Il est aussi essentiel que vous restiez à la même altitude lorsque vous utilisez le baromètre. Si les valeurs affichées restent incorrectes, il se peut que les conduits soient obstrués par de la saleté. Dans ce cas, envoyez le Cardio Outdoor à un service après-vente Polar.

...Je ne parviens pas à calibrer la boussole ou le calibrage de la boussole a échoué ?

Vérifiez que :

- vous ne vous trouvez pas à proximité d'une forte source d'interférence magnétique.
- vous effectuez une rotation de 360° même si les indicateurs  ne s'affichent pas pendant le calibrage.
- vous n'inclinez pas la boussole, mais la gardez bien à horizontale pendant le calibrage.
- vous ne laissez pas d'espaces vides entre les indicateurs . S'il reste des trous après que vous avez décrit un cercle complet, gardez le récepteur immobile jusqu'à ce qu'il affiche le texte Turn AGAIN (Tournez de nouveau). Faites de nouveau un tour complet sur vous-même pour terminer le calibrage.

8. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Récepteur Le récepteur est un produit laser de Classe 1.

Autonomie des piles : 1 an en moyenne en utilisation normale

Type de piles : CR 2032

Joint d'étanchéité du

compartiment de la pile : bague ronde de 21.50 x 0.60

Température de fonctionnement : -20 °C à +60 °C / -4 °F à 140 °F

Température de stockage : -40 °C à +70 °C / -40 °F à +158 °F

Étanchéité : jusqu'à 100 m / 330 ft

Matériau du bracelet montre : polyuréthane

Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet **et du bracelet AXN700** : acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.

Montre

Précision : supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.

Mesure de la fréquence cardiaque

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

Limites de la fréquence cardiaque : 15 - 240

Altimètre

Le récepteur Polar calcule l'altitude en utilisant l'altitude moyenne standard à des pressions atmosphériques définies conformément à la norme ISO 2533.

Valeurs limites : -550 m à +9 000 m / -1 800 ft à +29 500 ft

Résolution : 1 m / 5 ft

Résolution altitude

ascension / descente : 5 m / 20 ft

Résolution vitesse verticale : 1 m/min ou 50 m/h / 5 ft/min ou 200 ft/h

Compensé en température.

Baromètre

Valeurs limites : Pression atmosphérique actuelle au niveau de la mer
800 hPa à 1 100 hPa / 23,60 inHg à 32,50 inHg

Pression atmosphérique absolue 300 hPa à

1 100 hPa / 8,85 inHg à 32,50 inHg

Résolution : 1 hPa / 0,05 inHg

Thermomètre

Valeurs limites : -20 °C à +60 °C / -4 °F à 140 °F

Résolution : 1°C / 1 °F

Boussole

Résolution : 1 degré

Émetteur

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

Type de piles : CR 2025

Joint d'étanchéité du

compartiment à pile : bague ronde de 20 x 1

Température de

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

Température de

stockage : -40 °C à +70 °C / -40 °F à +158 °F

Étanchéité : jusqu'à 30 m / 100 ft

Matériau de la

ceinture : polyuréthane, polyester, polyamide, nylon et elasthan.

Valeurs limites des données enregistrées dans le fichier "ACTION"

Maximum de 100 Fichiers "ACTION"

Temps d'activité maximal enregistré dans un Fichier "ACTION" :

99 h 59 min 59 s

9. 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, 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 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.



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

0537 Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

Copyright © 2004 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 ™ dans le Guide 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 Guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.

10. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

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

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

US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5486818, US 4625733, US 5611346. 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

POLAR®

11. INDEX

Activation/désactivation des alarmes 	34, 93	Graphe altitude	19, 38
Activation/désactivation des bips sonores 	60	Graphe baromètre	23
Alarme / Baisse de pression atmosphérique 	24	Graphe fréquence cardiaque	33
Alarme d'altitude 	40	HR _{sit}	86
Alarme de zone cible	28, 35, 87	Journal Auto	37, 65
Calibrage de l'altitude	41	Limites de fréquence cardiaque	35, 87
Calibrage de la boussole	49, 102	Mémorisation des données sur les activités	67
Calibrage du baromètre	44	Mesure de votre fréquence cardiaque	30
Chronomètre	94	OwnIndex	54
Compte à rebours	95	Pression atmosphérique absolue	24
Compteur de pentes	36, 69, 75	Rappel d'alarme	61
Définition de l'azimut	47	Rappels	63
Définition de la déclinaison	73	Réglage de la date	10, 63
Dépenses énergétiques	20, 29, 82	Réglage de la vitesse verticale	89, 90
Données utilisateur	82	Réglage des unités	89
Éclairage	9	Remise à zéro du récepteur	102
Émetteur	30, 98	Remplacement de la pile	98
Enregistrement d'une activité REC	27, 32	Repères	72
Fichier "ACTION"	32, 67	Retour au menu Time	9
FileView	35	Suppression d'un fichier	51
Fitness Test	52, 82	Témoin de faible niveau de pile 	93, 99
Fonction HeartTouch	14	Température	25
Format 12h/24h	10, 17, 61	Test FC _{Repos}	56
Fréquence cardiaque 	18, 27, 30, 36	Transfert de données vers l'ordinateur	59, 102
Fréquence cardiaque au repos	58	Valeurs cumulées	74
Fréquence d'enregistrement	28, 79	Verrouillage 	9
Fuseaux horaires	17, 61	Vitesse d'ascension verticale	20, 36, 70, 75