

BIENVENUE

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce petit guide pratique, nous allons vous expliquer les bases du CS500+.

POLARPERSONALTRAINER.COM SERVICE WEB

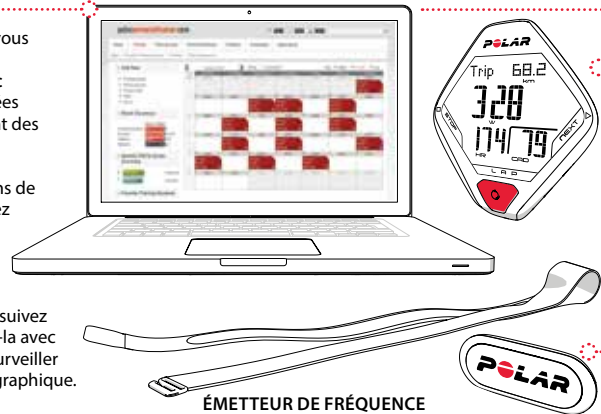
Il suffit de vous inscrire et de vous connecter au service. Installez ensuite l'application **WebSync** pour le transfert de vos données d'entraînement et l'ajustement des réglages de votre CS500+.

Pour transférer les informations de votre entraînement, vous aurez besoin de l'unité de transfert de données **Polar DataLink** (vendue séparément).

Analysez votre entraînement, suivez votre progression et partagez-la avec vos amis. Vous pouvez aussi surveiller votre altitude à vélo dans un graphique.

Visitez également le service **Web Flow** sur polar.com/flow

Vous pouvez télécharger la version complète du manuel d'utilisation et la dernière version du guide sur polar.com/support. Pour obtenir davantage d'aide, allez sur polar.com/en/polar_community/videos.



ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR

Mettez en place la ceinture et le connecteur autour de votre poitrine pour obtenir une fréquence cardiaque précise sur votre CS500+.

ACCESSOIRES POLAR DISPONIBLES

- » Le capteur de cadence Polar CS™ W.I.N.D. mesure votre cadence de pédalage moyenne et maximale en temps réel en tours par minute.
- » Le système Polar LOOK Kéo Power mesure la puissance de sortie exprimée en watts et la cadence.

POLAR CS500+

CARDIO-COMPTEUR CYCLE

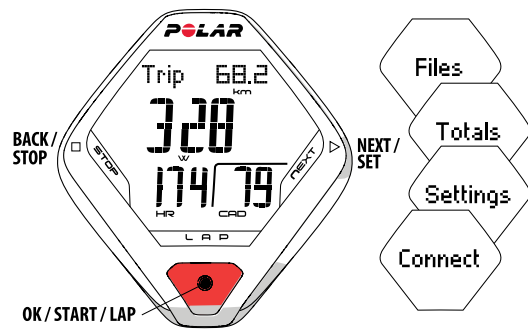
Affiche la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance, l'altitude barométrique et la température en temps réel. Des accessoires permettent également de surveiller d'autres informations propres au cyclisme. Vous pouvez personnaliser des profils pour 3 vélos différents.

La technologie de bouton innovante permet une utilisation facile et sûre même à grande vitesse.

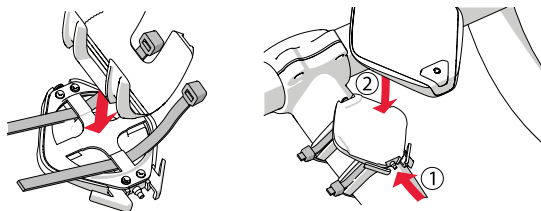
Le capteur de vitesse Polar CS™ W.I.N.D. est fourni avec votre produit. Installez-le sur votre vélo comme indiqué dans le manuel d'utilisation et paramétrez **Settings - Bike settings** depuis votre CS500+.

VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE CS500+ DÉMARRAGE

Parcourez le menu et réglez les valeurs en appuyant sur **NEXT**. Confirmez les sélections via le bouton **START** ; mettez en pause, arrêtez et annulez les sélections via le bouton **BACK**.

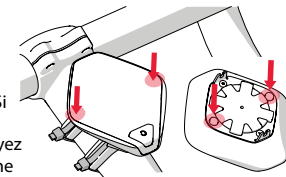


Le cardio-compteur Cycle peut être facilement fixé sur la potence ou le guidon de votre vélo grâce au nouveau **support vélo Dual Lock Polar**.



DÉMARRAGE

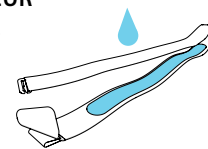
Vous pouvez utiliser les boutons de deux manières. Si le CS500+ est monté sur une fourche ou un guidon, appuyez doucement sur le côté gauche ou droit. Si vous tenez le CS500+ en main, utilisez les boutons de déclenchement situés à l'arrière.



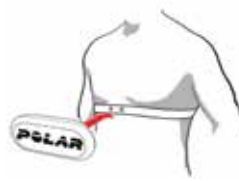
Appuyez pendant trois secondes sur n'importe quel bouton pour activer le CS500+ et accédez aux réglages de base. Pour obtenir les données d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important de faire preuve de précision concernant les réglages physiques tels que l'âge et le poids.

MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et ajustez-la près du corps.
3. Fixez le connecteur.



Après l'entraînement, détachez le connecteur et rincez la ceinture à l'eau courante pour qu'elle reste propre. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur polar.com/support.

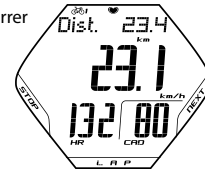


VOUS ENTRAÎNER AVEC VOTRE CS500+

POUR VOUS AIDER À COMMENCER

1. Mettez en place l'émetteur de fréquence cardiaque (H3 ou WearLink). Auparavant, le H3 était nommé WearLink et ce nom est encore employé dans l'interface utilisateur du CS500+.
2. Activez votre CS500+ en appuyant sur n'importe quel bouton pendant trois secondes.
3. Attendez que le CS500+ détecte votre émetteur de fréquence cardiaque et que le message **WearLink Teach** apparaisse à l'écran. Appuyez ensuite sur **OK**. Cette opération est appelée association et vous n'avez besoin de la faire qu'une fois.
4. Appuyez à nouveau sur **OK** pour démarrer votre entraînement.

Vous pouvez consulter trois lignes d'informations relatives à l'entraînement. Appuyez sur **NEXT** pour afficher toutes les vues. Le numéro figurant dans l'angle supérieur gauche indique le vélo utilisé. Pour changer de vélo, appuyez longuement sur **NEXT** en mode horaire.



MISE EN PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

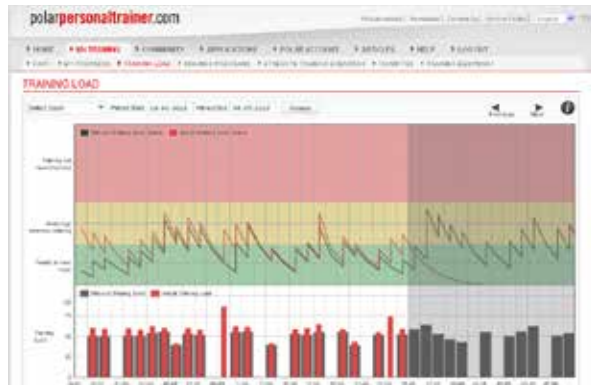
Pour interrompre votre séance d'entraînement, appuyez sur **BACK**. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur **START**. Pour consulter les informations relatives à l'entraînement jusqu'à présent, appuyez sur **NEXT**. Pour consulter les détails de votre entraînement, accédez à **Files** et sélectionnez la séance d'entraînement de votre choix.

FONCTIONS-CLÉS

UTILISER POLARPERSONALTRAINER.COM

Le programme d'entraînement d'endurance Polar destiné aux cyclistes vous aide à améliorer vos performances de course. Le programme crée automatiquement des objectifs d'entraînement qui apparaissent dans votre journal. Vous pouvez personnaliser le programme en fonction de votre niveau de forme actuel.

Sur polarpersonaltrainer.com, vous pouvez facilement analyser vos données d'entraînement et connaître l'équilibre entre entraînement et repos à partir de la courbe de charge d'entraînement.



OWNZONE

Votre cardio-compteur détermine automatiquement votre zone d'intensité d'entraînement optimale, appelée OwnZone. Polar OwnZone définit votre zone d'entraînement personnelle pour l'entraînement aérobie. Votre OwnZone peut être déterminée en 1 à 5 minutes au cours d'une période d'échauffement.

RAPPELS

Des rappels sont affichés dans Réglages si vous avez activé la fonction de rappel sur polarpersonaltrainer.com via WebSync. Vous pouvez utiliser le rappel pour indiquer quand vous devez boire ou manger afin de vous permettre de poursuivre votre entraînement. Les rappels peuvent être basés sur une quantité de calories ou sur une durée par exemple.

DÉPART AUTOMATIQUE

La fonction Départ automatique démarre ou arrête automatiquement l'enregistrement de l'entraînement lorsque vous commencez à pédaler ou que vous vous arrêtez. La fonction Départ automatique requiert des réglages de taille de roue.

CHRONOS ET ESTIMATEUR D'HEURE D'ARRIVÉE

Vous pouvez utiliser les chronos, par exemple, comme un outil en cas d'entraînement fractionné, pour vous indiquer quand passer d'une période plus intense à une période moins intense, et inversement. Fixez-vous une distance cible et le CS500+ estimera l'heure d'arrivée à destination en fonction de votre vitesse.

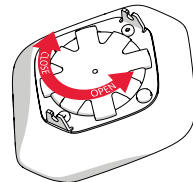
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES CS500+

Type de pile
Durée de vie de la pile

CR2354
3 ans en moyenne
(si vous vous entraînez
en moy. 1h/jour, 7
jours/semaine)

Température
de fonctionnement
Étanchéité

de -10 °C à +50 °C
IPX7. Non prévu pour la
baignade ou la natation.
Protégé contre les projections et les gouttes d'eau.
Ne pas nettoyer au jet haute pression.



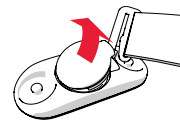
ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H3

Type et durée de vie de la pile
Température de fonctionnement
Matériau de fabrication du connecteur
Matériau de la ceinture

CR2025, 1 600 heures d'utilisation
de -10 °C à +50 °C
ABS
Polyamide, polyuréthane,
élasthane, polyester

Étanchéité

30 m. L'émetteur de fréquence cardiaque est étanche mais ne mesure pas la fréquence cardiaque dans l'eau.



1. Soulevez le couvercle du compartiment à pile à l'aide du clip de la ceinture.



2. Insérez la pile neuve dans le couvercle, face négative (-) vers l'extérieur.

3. Alignez le rebord du couvercle du compartiment à pile avec la fente du connecteur, puis remettez le couvercle en place en appliquant une légère pression.

Pour plus d'aide, consultez le manuel d'utilisation complet sur polar.com/support



Pour des raisons de sécurité, veuillez à utiliser le bon modèle de pile.

ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT

polar.com/support/CS500+

RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR



facebook.com/polarfrance



twitter.com/polarfrance



youtube.com/polar



instagram.com/polarfrance

Fabriqué par

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible avec



17953234.00 FRA 07/2014 WINLEE/10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar CS500+
GUIDE DE DÉMARRAGE

Français