

POLAR CS600X™

Démarrage rapide

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

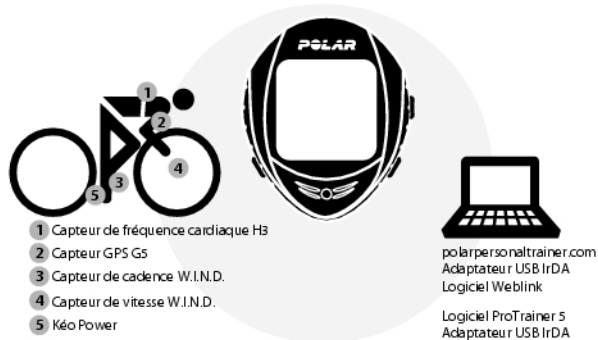
Table des matières

1. COMPOSANTS DU COMPTEUR CYCLE	
POLAR CS600X	4
Accessoires optionnels	6
2. DÉMARRAGE RAPIDE	7
Déterminer la circonférence de la roue	7
Réglages de base	9
Agencement des menus	11
Installation du support vélo Polar	12
Fixation du cardio-compteur Cycle sur le support vélo	12
3. PRÉPARER VOTRE SÉANCE	13
Réglages Cycle	13
Utiliser un accessoire avec votre cardio-compteur Cycle CS600X	14
4. ENTRAÎNEMENT	15
Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place	15
Démarrer la séance	16
5. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	17
6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE	18
Entretien et maintenance	18
Entretien votre produit	18
Service après-vente	19
Remplacer les piles.....	19
Précautions d'emploi	22
Interférences au cours de l'exercice	22
Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique	23

Caractéristiques techniques.....	24
Garantie Internationale Polar	27
Décharge de responsabilité	28

1. COMPOSANTS DU COMPTEUR CYCLE POLAR CS600X

Félicitations ! Vous venez d'acquérir le système d'entraînement le plus complet, conçu pour répondre à vos besoins les plus spécifiques.



Ce guide vous aidera dans l'utilisation de votre nouveau cardio-compteur Cycle Polar CS600X. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur www.polar.com/support. Des didacticiels vidéo sont disponibles sur www.polar.com/en/polar_community/videos.

- Cardio-compteur Cycle Polar CS600X : affiche et enregistre les données de votre séance pendant votre exercice vélo.
- Émetteur de fréquence cardiaque Polar H3 : envoie le signal de fréquence cardiaque au cardio-compteur Cycle. Se compose d'un connecteur et d'une ceinture.
- Support vélo Polar Bike Mount™ : fixez le support vélo sur votre guidon et attachez le cardio-compteur Cycle à celui-ci.
- Capteur de vitesse Polar Speed Sensor™ W.I.N.D. : permet de mesurer sans fil la vitesse et la distance à vélo.
- CD-ROM : inclut le logiciel **Polar ProTrainer 5™** et le manuel d'utilisation complet pour le cardio-compteur Cycle CS600X.

Avec le logiciel Polar ProTrainer 5, vous pouvez planifier votre séance avec de nombreuses options, et transférer ensuite ces réglages vers votre produit Polar. Après l'entraînement, vous pouvez analyser les résultats avec des graphiques variés personnalisables selon vos besoins.

Vous pouvez aussi transférer vos données d'entraînement vers le service Web polarpersonaltrainer.com. [Polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) constitue votre journal d'entraînement en ligne et une communauté d'entraînement interactive qui vous motive.



Vous pouvez télécharger la dernière version du manuel d'utilisation complet et ce guide de démarrage rapide sur www.polar.com/support.

Accessoires optionnels

- Capteur de vitesse Polar Speed Sensor™ W.I.N.D. : permet de mesurer la vitesse et la distance à vélo.
- Capteur de cadence Polar Cadence Sensor™ W.I.N.D. : permet de mesurer la cadence, c.-à.-d. le nombre de tours de pédale par minute à vélo.
- Système Polar LOOK Kéo Power : permet de mesurer sans fil la puissance, exprimée en watts, et la cadence.
- Capteur Polar G5 GPS sensor™: fournit des données de vitesse, distance et géolocalisation, ainsi que des informations sur le parcours, quels que soient les sports outdoor pratiqués grâce à la technologie Global Positioning System (GPS).



Transférez vos données de parcours vers le logiciel Polar ProTrainer 5 pour les visualiser dans Google Earth ou les convertir en fichier GPX. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'aide du logiciel.

2. DÉMARRAGE RAPIDE

Déterminer la circonférence de la roue

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

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

Méthode 1

Trouvez l'indication de diamètre en cm ou en ETRTO imprimé sur la roue. Dans le tableau en page suivante, recherchez le diamètre correspondant de votre roue en pouces ou en ETRTO.



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

Méthode 2

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

Faites tourner la roue avant de façon à ce que la valve soit placée en bas, perpendiculaire au sol. Tracez une marque sur le sol à cet endroit. Faites avancer votre vélo suivant une trajectoire bien droite sur un plan plat, de façon à effectuer une révolution complète. Lorsque la valve a retrouvé sa place initiale, en bas et perpendiculaire au sol, tracez une seconde marque en face de celle-ci. Mesurez la distance entre les deux marques, et

soustrayez 4 mm de cette valeur pour tenir compte du poids de votre corps. Paramétrez cette valeur dans le cardio-compteur Cycle.

FRANÇAIS

ETRTO	Diamètre de la roue (en pouces)	Réglages de la roue (en mm.)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070

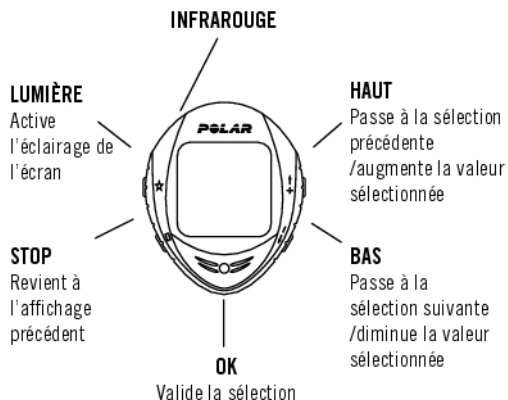
ETRTO	Diamètre de la roue (en pouces)	Réglages de la roue (en mm.)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Réglages de base

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

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

1. Pour activer votre cardio-compteur Cycle appuyez sur OK à deux reprises. Une fois activé, il ne peut être éteint !
2. Le logo Polar apparaît. Appuyez sur OK.



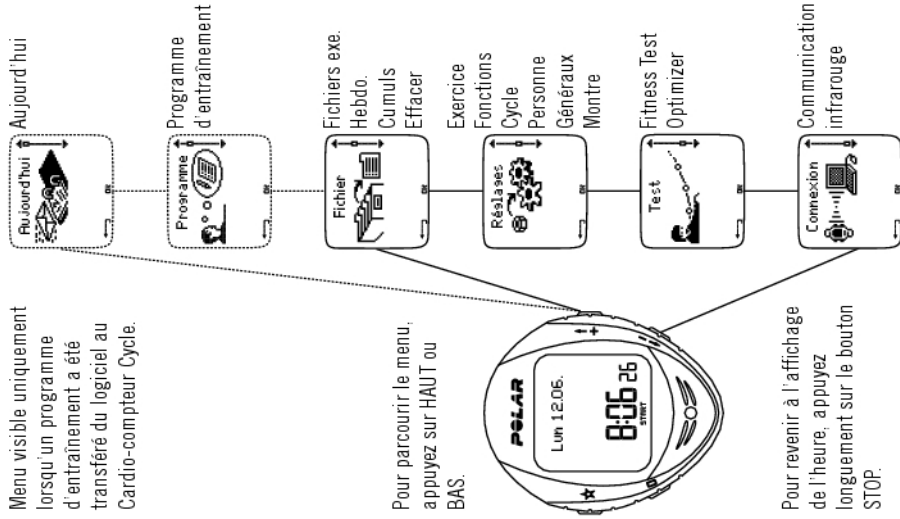
FRANÇAIS

- Langue** : Sélectionnez **English, Deutsch, Español, Français** ou **Italiano**. Appuyez sur OK.
- Démarrer avec réglages cycle** s'affiche. Appuyez sur OK.
- Nombre de vélos** : sélectionnez **1, 2** ou **3** en fonction du nombre de vélos que vous utiliserez. Si vous n'utilisez qu'un vélo, les réglages pour le vélo 2 ou 3 peuvent toujours être paramétrés ultérieurement.
- Roue** : paramétrez la circonférence de roue (**mm**) pour chaque vélo. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Déterminer la circonférence de roue.
- Réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK et paramétrez les données suivantes :
- Heure** : sélectionnez le mode **12h** ou **24h**. En mode **12h**, sélectionnez **AM** ou **PM** puis entrez l'heure locale.
- Date** : ajustez la date ; jj = jour, mm = mois, aa = année. Si vous utilisez le mode 12 h, réglez la date ainsi : mm = mois, jj = jour, aa = année.
- Unités** : sélectionnez les unités du système métrique (**kg/cm/km**) ou du système anglo-saxon (**lb/ft/mi**).
- Poids** : ajustez votre poids. Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton LUMIERE.
- Taille** : ajustez votre taille. Remarque : en format LB/FT, réglez la taille en pieds puis en pouces.
- Date naiss.** : réglez votre date de naissance ; jj = jour, mm = mois, aa = année.
- Sexe** : Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
- Réglages OK ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** ou **Non**. Sélectionnez **Oui** pour valider et enregistrer les réglages. Le cardio-compteur Cycle revient à l'affichage de l'heure. Sélectionnez **Non** si vous souhaitez modifier les réglages. Appuyez sur STOP pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.



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

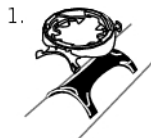
Agencement des menus



Installation du support vélo Polar

Vous pouvez installer le support vélo et le cardio-compteur Cycle à gauche ou à droite du guidon ou sur la potence.

1. Placez la partie en caoutchouc sur le guidon ou la potence puis placez-y dessus le support vélo.
2. Faites passer les câbles au niveau du support vélo et ajustez-les autour du guidon / de la potence. Fixez solidement le support vélo. Coupez tous les bouts de câbles superflus.



Fixation du cardio-compteur Cycle sur le support vélo

1. Fixez le cardio-compteur Cycle sur le support vélo. Tournez le cardio-compteur Cycle dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous entendiez un petit clic.
2. Relâchez le cardio-compteur Cycle en appuyant dessus tout en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

3. PRÉPARER VOTRE SÉANCE

Réglages Cycle

Vous pouvez paramétrer deux réglages cycle sur votre cardio-compteur Cycle. Entrez les réglages Cycle, et sélectionnez vélo 1, 2 ou 3 au début d'une séance. Vélo 1 est paramétré par défaut.

Sélectionnez Réglages > Vélo > Vélo 1, Vélo 2, Vélo 3 ou Autre. Vélo 2 et Vélo 3 peuvent être activés ou désactivés.

Sélectionnez **Autre** pour désactiver les capteurs de vitesse, de cadence et de puissance et pour mesurer les données de fréquence cardiaque, d'altitude et de température uniquement.

Pour plus d'informations sur les réglages cycle, reportez-vous au manuel d'utilisation.




Utiliser un accessoire avec votre cardio-compteur Cycle CS600X

Le cardio-compteur Cycle Polar CS600X est compatible avec les capteurs Polar W.I.N.D. suivants :

Le système **Polar LOOK Kéo Power**, le **capteur de vitesse Polar W.I.N.D.**, le **capteur de cadence Polar W.I.N.D.** et le **capteur GPS G5 Polar.**

Si vous achetez un nouveau capteur, il devra être activé et détecté par le cardio-compteur Cycle. Cela s'appelle une détection et prend plusieurs secondes. Ceci signifie que votre cardio-compteur Cycle reçoit uniquement des signaux provenant de vos capteurs, afin d'éviter les interférences lorsque vous vous exercez en groupe. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Utiliser un nouvel accessoire* dans le manuel d'utilisation.

 *Pensez à réaliser le processus de détection chez vous avant de participer à un événement sportif. Vous éviterez ainsi les interférences liées à la portée importante de la transmission.*

Si vous avez acheté le capteur et le cardio-compteur Cycle dans un même coffret, le capteur a déjà été détecté et est dès lors compatible avec le cardio-compteur Cycle. Dans ce cas, il ne vous reste qu'à activer le capteur dans votre cardio-compteur Cycle. Pour plus d'informations à ce sujet, reportez-vous à la section *Réglages vélo* du présent manuel d'utilisation.

4. ENTRAÎNEMENT

Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place

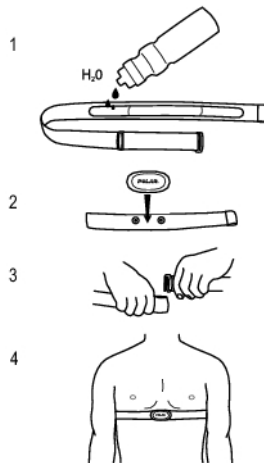
Mettez le capteur de fréquence cardiaque en place afin de mesurer la fréquence cardiaque.

1. Humidifiez la zone des électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.



Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque. Pour obtenir des instructions de lavage plus détaillées, reportez-vous à Informations importantes.

Des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

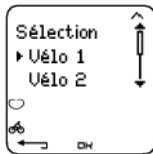


Démarrer la séance

Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place et fixez le cardio-compteur Cycle sur le support vélo.

1. Démarrez la mesure de la fréquence cardiaque en appuyant sur OK. Le cardio-compteur Cycle passe en mode pause.
2. Sélectionnez le vélo avec lequel vous allez vous exercer. Vélo 1 est paramétré par défaut. Sélectionnez **Réglages** > **Vélo** > **Vélo 1** > OK. Sélectionnez **Autre** si vous souhaitez enregistrer uniquement la fréquence cardiaque.
3. Votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran dans les 4 secondes. Le cadre autour du symbole en forme de cœur indique que la transmission est codée. En fonction du capteur utilisé, le symbole du cycliste ou du GPS (ou les deux) dans le coin inférieur gauche clignote jusqu'à ce que tous les capteurs aient été trouvés.
4. Démarrez l'exercice en appuyant sur OK. Le type d'exercice s'affiche dans le coin supérieur gauche.
5. Pour mettre un exercice en pause, appuyez sur STOP. Pour arrêter complètement l'enregistrement, sélectionnez ARRÊTER.

Pour accéder à tous les réglages, sélectionnez **Réglages**. Pour plus d'informations sur les réglages, consultez le manuel d'utilisation.



5. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

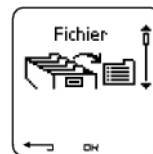
Après utilisation, détachez l'émetteur de la ceinture. Gardez l'émetteur de fréquence cardiaque propre et rangez-le au sec. Pour plus d'information, reportez-vous à Entretien et maintenance.

Vous pouvez consulter vos données d'exercice sous **Fichier**.

- Sous **Fichiers exe.** peuvent figurer jusqu'à 99 fichiers d'exercice.
- Sous **Hebdo.**, vous pouvez voir le résumé de vos séances des 16 dernières semaines.
- Sous **Cumuls**, les données enregistrées au cours de toutes vos séances d'exercice sont cumulées.
- **Effacer** les fichiers. Pour consulter les données d'exercice, appuyez sur OK, et faites défiler les données avec les boutons HAUT et BAS.

Pour une analyse complète, transférez les données vers Polar ProTrainer 5.

Pour plus d'informations sur l'analyse des données d'entraînement, consultez le manuel d'utilisation.



6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretien et maintenance

Entretien votre produit

Cardio-compteur Cycle : Veillez à la propreté de votre cardio-compteur Cycle. Nettoyez-le avec de l'eau et du savon doux, puis rincez-le à l'eau. N'immergez pas le cardio-compteur Cycle dans l'eau. Séchez-le soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage).

Connecteur : Détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage p. ex.).

Ceinture : Après chaque utilisation, rincer la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez doucement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou

à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop pas les zones des électrodes.



Vérifiez l'étiquette de votre ceinture pour voir si celle-ci est lavable en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !

Séchez et stockez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque. Rangez votre cardio-compteur Cycle et votre émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne les exposez pas directement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en les laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Le cardio-compteur Cycle et ses capteurs sont étanches et peuvent être utilisés sous la pluie. Pour préserver l'étanchéité des appareils, ne passez pas le cardio-compteur Cycle ou ses capteurs au jet haute-pression et ne les plongez pas dans l'eau. Évitez

autant que possible les chocs violents sur le cardio-compteur Cycle et sur les capteurs pour ne pas les endommager. Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C.

Service après-vente

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle (autre que le remplacement de la pile). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Enregistrez votre produit Polar sur <http://register.polar.fi/>. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.



Le nom utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. Les mêmes nom utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, polarpersonaltrainer.com, le forum de discussion Polar et l'inscription à la lettre d'information.

Remplacer les piles

Pour obtenir des instructions concernant le changement de la pile de l'**émetteur de fréquence cardiaque H3**, consultez le manuel d'utilisation complet sur www.polar.com/support.

Les piles des **capteurs de vitesse** et de **cadence** ne peuvent pas être remplacées. Contactez un Centre de service après-vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre capteur de vitesse ou de cadence.

Pour obtenir des instructions sur le remplacement des piles du système **Polar LOOK Kéo Power**, consultez le manuel d'utilisation de ce dernier.

Le **capteur GPS G5** est doté d'une batterie rechargeable interne qui ne peut pas être retirée. Pour obtenir des instructions sur le rechargement de la batterie, consultez le manuel d'utilisation du capteur GPS G5.

Des didacticiels vidéo sur le remplacement des piles sont disponibles sur www.polar.com/en/polar_community/videos.



Il n'existe aucun didacticiel vidéo pour le remplacement de la pile du CS600X ; visionnez donc celui consacré au remplacement de la pile du CS200, mais notez que le type de pile est différent.

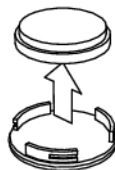
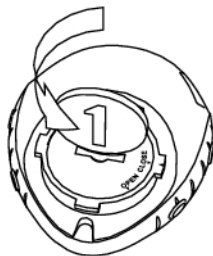
Pile du cardio-compteur Cycle

Pour garantir une durée de vie optimale du couvercle du compartiment de la pile, ne l'ouvrez que lors du remplacement de la pile.

Le témoin de faible niveau de pile et le message **Pile faible** s'affichent lorsque la capacité de la pile du cardio-compteur Cycle est inférieure à 10-15 %. Le rétro-éclairage et les bips sonores du cardio-compteur Cycle sont automatiquement désactivés lorsque le symbole s'affiche. L'utilisation excessive du rétro-éclairage affaiblit la pile plus rapidement. En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais disparaît dès le retour à une température normale.

Pour changer la pile du cardio-compteur Cycle, il vous faut une pièce de monnaie et une pile (CR 2354).


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



S'il est utilisé conformément aux instructions du fabricant, le joint d'étanchéité du compartiment de la pile durera aussi longtemps que votre cardio-compteur Cycle. Toutefois, s'il est endommagé, vous devez le remplacer par un neuf.

Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/pile sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com. Accédez à www.polar.com pour rechercher la boutique en ligne shoppolar propre à votre pays.

Après un changement de pile, l'heure et la date doivent être reparamétrées dans les Réglages de base. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de base.

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



Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.

Précautions d'emploi

Le cardio-compteur Cycle Polar affiche toutes les données de votre performance. Il est conçu pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après les séances d'entraînement. Il mesure également la vitesse et la distance lors d'une séance avec le capteur de vitesse Polar W.I.N.D. Le capteur GPS G5 Polar est conçu pour mesurer les données relatives à la vitesse, la distance ou la géolocalisation, et le suivi d'itinéraire. Le capteur de cadence Polar W.I.N.D. est conçu pour mesurer la cadence de pédalage. Le système Polar LOOK Kéo Power est conçu pour mesurer la puissance de pédalage. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Interférences au cours de l'exercice

Interférences électromagnétiques et appareils de

cardio-training Des interférences peuvent se produire à proximité des fours à micro-ondes et des ordinateurs. Les bornes WLAN pour réseaux locaux sans fil peuvent aussi être source d'interférences lorsque vous vous entraînez avec le CS600X. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez l'appareil des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le cardio-compteur Cycle jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires directement devant l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le cardio-compteur Cycle dans cette zone libre de toute interférence.

Si le cardio-compteur Cycle ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

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

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous des antécédents de problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence suite à une maladie grave 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,

FRANÇAIS

la circulation sanguine, le psychisme, l'asthme, les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est important de tenir compte des réactions de votre corps lors de vos entraînements. **Si lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les cardiofréquencemètres Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur diversité. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre "Caractéristiques

techniques". Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.



L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs.

Caractéristiques techniques

Cardio-compteur Cycle

Produit laser de classe 1

Durée de vie de la pile : 1 an en moyenne

Type de pile : CR 2354

Joint d'étanchéité du compartiment à pile : Joint torique 20 x 1 Matériau : silicone

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

Matériaux : Polymère thermoplastique

Précision de la montre : Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C.

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

Étendue de mesure de la fréquence cardiaque : 15-240

Etendue d'affichage de la vitesse réelle :	0-127 km/h ou 0-75 mph
Etendue d'affichage de l'altitude :	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Résolution montée :	5 m / 20 ft

Valeurs limites du cardio-compteur Cycle

Nombre maxi. de fichiers :	99
Durée maxi. :	99 h 59 min 59 s
Nombre maxi. de temps intermédiaires :	99
Cumul distance :	999 999 km / 621370 mi
Cumul durée :	9999h 59min 59s
Cumul calories :	999 999 kcal
Cumul nombre d'exercices :	9999
Cumul montée :	304795 m / 999980 ft

Émetteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H3 :	1 600 h
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 0,9, matériau silicone
Température de fonctionnement :	-10 °C à +40 °C / 14 °F à 104 °F

Matériau de fabrication de l'émetteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

Polar ProTrainer 5™

Configuration système requise :	PC Windows® 2000/XP (32 bits), Vista Port IrDA compatible (périphérique externe IrDA ou port IR interne) Pour que vous puissiez utiliser le logiciel, votre PC doit être équipé d'un processeur Pentium II 200 MHz ou supérieur, d'un moniteur SVGA ou résolution supérieure, d'un disque dur de 50 Mo minimum et d'un lecteur de CD-ROM.
---------------------------------	--

Polar WebLink utilisant la communication IrDA

Configuration système requise :	PC Windows® 2000/XP/Vista 32/64 bits or Windows 7 32/64 bits Port IrDA compatible (périphérique externe IrDA ou port IR interne)
---------------------------------	---

FRANÇAIS

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

L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Les produits sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche 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.
Étanche**	Non prévu pour la natation. Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche 30 m/50 m***	Prévu pour la baignade et la natation.
Étanche 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

* Système Polar LOOK Kéo Power

** Cardio-compteur Cycle Polar CS600X, capteur de vitesse CS W.I.N.D. et capteur de cadence CS W.I.N.D.

*** L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H3 est étanche à 30 m, mais il ne mesure pas la fréquence cardiaque dans l'eau.

Garantie Internationale 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.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- 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 deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat d'origine constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la pile, l'usure normale, les dommages liés à une mauvaise utilisation, une utilisation abusive, un accident ou le non-respect des précautions d'utilisation, à un entretien non-conforme, à l'usage commercial du produit, aux étuis/écrans, brassards, ceintures élastiques et vêtements de sport Polar fissurés ou cassés.

- 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.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf disposition contraire de la loi locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé dans n'importe quel Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie concernant tous les produits sera limitée aux pays où le produit a été commercialisé à l'origine.

CE 0537

L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions des directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/EU. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur www.polar.com/support.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/CE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri

sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne.



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Les mentions réglementaires sont disponibles sur www.polar.com/support.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy. Les noms et logos figurant

dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy. Les noms et logos annotés d'un symbole ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc.

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 dans celui-ci.
- 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.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY