

BIENVENUE

Merci d'avoir choisi Polar! Dans ce petit guide pratique, nous allons vous expliquer les bases du RC3 GPS.

SERVICE WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

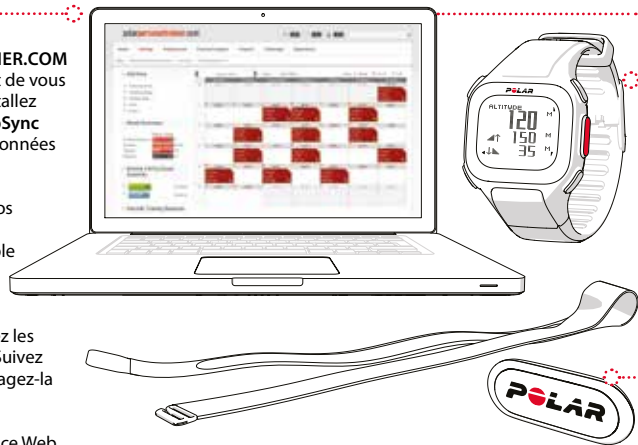
Il suffit de vous inscrire et de vous connecter au service. Installez ensuite l'application **WebSync** pour le transfert de vos données d'entraînement.

Vous pouvez transférer vos données d'entraînement vers le service avec le câble fourni dans la boîte.

Analysez votre entraînement et consultez les itinéraires sur le service. Suivez votre progression et partagez-la avec vos amis.

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 présent guide à l'adresse polar.com/fr/support. Pour obtenir davantage d'aide, vous pouvez visionner ce tutoriel vidéo via ce lien : polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RC3 GPS

L'unité GPS intégrée fournit les données de vitesse, de distance, d'altitude, et de dénivelé positif et négatif de votre entraînement. La fonction Retour départ vous guide vers votre point de départ.

Après l'entraînement, vous obtenez des commentaires et des conseils motivants. La valeur Running Index illustre l'évolution de vos performances en course à pied.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR*

Placez la ceinture confortable avec connecteur autour de votre poitrine afin d'obtenir votre fréquence cardiaque avec précision et en temps réel sur le cardio.

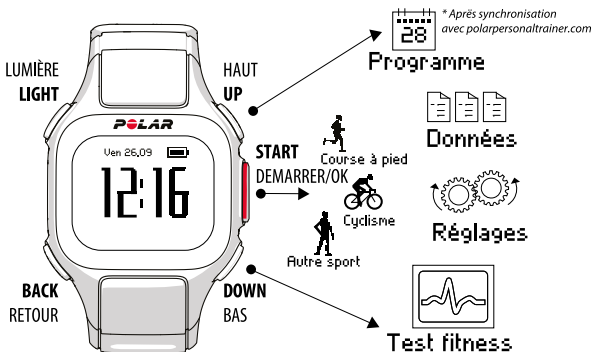
* Si vous avez acheté votre RC3 GPS sans émetteur de fréquence cardiaque, ne vous inquiétez pas, vous pourrez toujours en acheter un ultérieurement.

ACCESSOIRES POLAR DISPONIBLES

- » Le capteur de foulée Polar S3+ permet d'améliorer votre technique de course en indiquant votre cadence et votre longueur de foulée.
- » Le capteur de cadence Polar CS™ W.I.N.D. mesure votre cadence de pédalage moyenne et maximale en temps réel en révolutions par minute. Améliorez votre technique de pédalage et identifiez votre cadence optimale.

VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE RC3 GPS

Parcourez le menu en appuyant sur **HAUT** ou **BAS**. Confirmez les sélections avec le bouton **DÉMARRER**, et utilisez le bouton **RETOUR** pour revenir, suspendre et arrêter.



CONSEILS UTILES

Vous pouvez changer de vue pendant l'entraînement via les boutons **HAUT** et **BAS**, et réaliser un tour en appuyant sur **DÉMARRER**. Pour changer de vue montre, appuyez longuement sur **HAUT**. Appuyez longuement sur **LUMIÈRE** pour accéder au raccourci.

DÉMARRAGE

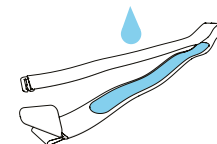
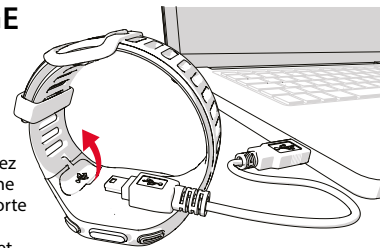
Chargez d'abord la batterie. Le chargement complet prend 90 minutes. Appuyez ensuite pendant une seconde sur n'importe quel bouton pour activer le RC3 GPS et accédez aux réglages de base.

Si vous ne possédez pas d'émetteur de fréquence cardiaque, désactivez cette fonction dans **Réglages - Profils sportifs**.

MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Humidifiez la surface d'électrode de la ceinture.
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et ajustez-la près du corps mais confortablement.
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 à l'adresse polar.com/fr/support.



VOUS ENTRAÎNER AVEC VOTRE RC3 GPS

1. Mettez en place le cardiofréquencemètre et l'émetteur de fréquence cardiaque.
2. En mode horaire, appuyez une fois sur **DÉMARRER**. Le RC3 GPS se trouve alors en mode pré-entraînement. Sélectionnez le profil sportif à utiliser. Attendez que votre cardiofréquencemètre détecte votre émetteur de fréquence cardiaque. Cette action est appelée association et ne doit être effectuée qu'une seule fois.
3. Un symbole clignotant signifie que le RC3 GPS recherche les signaux. Vous pouvez voir des symboles clignotants pour la connexion GPS et tous les capteurs que vous avez configurés pour ce profil sportif.



4. Attendez que les coches apparaissent, puis appuyez à nouveau sur **DÉMARRER** pour démarrer une séance d'entraînement. Un triangle avec un point d'exclamation signifie qu'aucun signal n'est détecté.

Restez immobile, l'écran tourné vers le haut, jusqu'à ce que le signal satellite soit détecté. Dans de bonnes conditions, la première détection des signaux prend généralement 30 à 60 secondes. Le mieux est de procéder à l'extérieur, loin des immeubles et des arbres.

MISE EN PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour interrompre votre entraînement, appuyez sur **RETOUR**. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur **DÉMARRER**. Pour arrêter l'entraînement, appuyez à nouveau sur **RETOUR**.

FONCTIONS-CLÉS

UTILISER POLARPERSONALTRAINER.COM

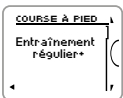
Utilisez les programmes d'endurance Polar prêts à l'emploi pour la course à pied ou le cyclisme, ou créez vos propres séances d'entraînement par phases sur polarpersonaltrainer.com. Après avoir synchronisé le programme avec votre RC3 GPS, accédez à **Menu > Programme**, puis appuyez sur **DÉMARRER**.

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



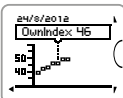
EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Cette fonction vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. Après chaque entraînement, vous obtenez des commentaires texte résumant votre performance. Lisez tous les commentaires dans **Menu > Données > Fichiers entr.**



TEST DE FITNESS

Sélectionnez Test de fitness pour lancer le test ou consulter les résultats. Le test de fitness Polar mesure votre capacité aérobie au repos en 5 minutes. Le résultat, la valeur OwnIndex, est comparable à la consommation maximale d'oxygène (VO2max). Effectuez le test toutes les 6 semaines pour constater votre progression.



RUNNING INDEX

La valeur Running index est calculée automatiquement après chaque course, sur la base de la fréquence cardiaque et des données de vitesse collectées à partir de votre GPS ou capteur de foulée. Une valeur plus élevée indique que vous pouvez courir plus vite en déployant moins d'efforts.

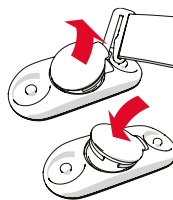
Ces fonctions requièrent un émetteur de fréquence cardiaque. Si vous avez acheté votre V800 sans émetteur de fréquence cardiaque, ne vous inquiétez pas, vous pourrez toujours en acheter un ultérieurement.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES RC3 GPS

Type de pile	Batterie rechargeable LiPo 250 mAh
Durée de fonctionnement	jusqu'à 12 heures en utilisation continue
Température de fonctionnement	de -10 °C à +50 °C
Matériaux du bracelet montre et du fermoir	Polyuréthane (TPU) et acier, inoxydable
Étanchéité	Étanche IPX7, Ne convient pas pour la baignade ni la natation. Protégé contre les éclaboussures d'eau et les gouttes de pluie.

H3 CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Type de pile	CR2025 (Durée de vie de la pile 1 600 heures)
Température de fonctionnement	de -10 °C à +50 °C
Matériau de fabrication de l'émetteur	ABS
Matériau de la ceinture	Polyamide, polyuréthane, élasthanne, polyester
Étanchéité	30 m. Le capteur de fréquence cardiaque Polar est étanche mais ne mesure pas la fréquence cardiaque dans l'eau en raison de sa fréquence de transmission



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 obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet à l'adresse polar.com/fr/support.

! Pour des raisons de sécurité, veuillez à utiliser la bonne pile.

ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT



polar.com/fr/support

RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR



facebook.com/polarfrance



twitter.com/polar_france



youtube.com/polar



instagram.com/polarfrance

Fabriqué par

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

Compatible avec



17953097.00 FRA 06/2014 WINLEE / 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RC3 GPS
GUIDE DE DÉMARRAGE

Français