

BIENVENUE

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce petit guide pratique, nous allons vous expliquer les bases du RCX3.

SERVICE WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

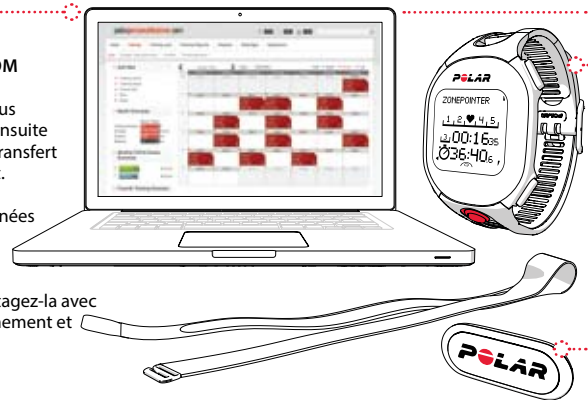
Il suffit de vous inscrire et de vous connecter au service. Installez ensuite l'application **WebSync** pour le transfert de vos données d'entraînement.

Vous pouvez transférer vos données d'entraînement vers le service avec la clé USB Datalink*.

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

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/support. Pour obtenir davantage d'aide, vous pouvez visionner de super didacticiels vidéo à l'adresse polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RCX3

Affiche votre fréquence cardiaque en temps réel. Il est également possible de surveiller d'autres données d'entraînement, comme la vitesse, la distance et des détails propres à la course à pied au cyclisme, à l'aide d'accessoires.

Après l'entraînement, vous obtenez des commentaires et des conseils motivants.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR

Mettez en place la ceinture confortable et le connecteur autour de votre poitrine afin d'obtenir votre fréquence cardiaque de façon précise et en temps réel sur le RCX3.

ACCESSOIRES POLAR W.I.N.D DISPONIBLES

- » **Datalink** transfère vos données d'entraînement vers le service Web via WebSync*.
- » Le **capteur G5 GPS** indique vitesse, distance et itinéraire sur le service Web**.
- » Le **capteur de foulée S3+** permet d'améliorer votre technique de course en indiquant votre cadence et votre longueur de foulée.
- » Le **capteur de cadence CS™** mesure votre cadence de pédalage en révolutions par minute.
- » Le **capteur de vitesse CS™** mesure votre vitesse de pédalage.

VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE RCX3

Parcourez le menu en appuyant sur **HAUT** ou **BAS**. Confirmez les sélections avec le bouton **OK**, 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 **OK**. Pour changer de vue montre, appuyez longuement sur **HAUT**. Appuyez longuement sur **LUMIÈRE** pour accéder au raccourci.

DÉMARRAGE

Appuyez tout d'abord pendant une seconde sur n'importe quel bouton pour activer le RCX3 et accédez aux réglages de base.

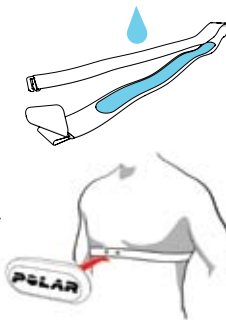
Pour obtenir les données d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important que vous soyez précis concernant les réglages physiques tels que votre niveau d'entraînement, votre âge et votre poids.

L'utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque vous permet de tirer le meilleur parti des fonctions Smart Coaching uniques de Polar. Les données de fréquence cardiaque vous donnent un aperçu de votre condition physique.

MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Humidifiez l'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/support.



VOUS ENTRAÎNER AVEC VOTRE RCX3

POUR COMMENCER

1. Mettez en place votre RCX3 et l'émetteur de fréquence cardiaque.
2. En mode horaire, appuyez une fois sur OK. Le RCX3 se trouve alors en mode pré-entraînement. Sélectionnez le profil sportif à utiliser. Attendez que votre RCX3 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 RCX3 recherche les signaux. Vous pouvez voir des symboles clignotants pour tous les capteurs que vous avez configurés pour ce profil sportif.
4. Attendez que les coches apparaissent, puis appuyez à nouveau sur OK pour démarrer une séance d'entraînement. Un triangle avec un point d'exclamation signifie qu'aucun signal n'est détecté.



MISE EN PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

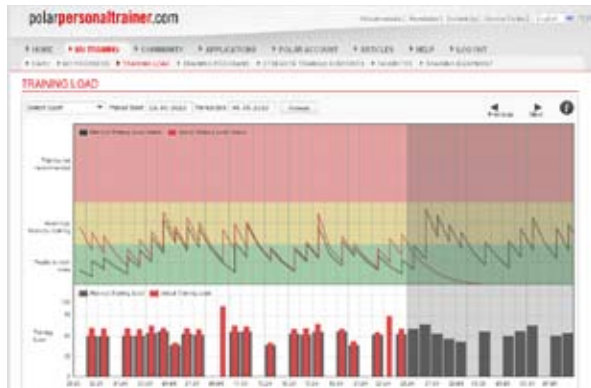
Pour interrompre votre entraînement, appuyez sur Retour. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur **DÉMARRER**. Pour arrêter l'entraînement, appuyez à nouveau sur Retour.

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 Datalink et WebSync, accédez à **Menu > Programme**, puis appuyez sur **OK**.

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.



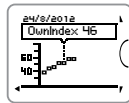
EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Cette fonction vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. Après chaque entraînement, vous obtenez des commentaires texte résumant votre performance.



TEST DE FITNESS

Le test de fitness Polar vous permet de déterminer votre niveau de forme en seulement 5 minutes. Il calcule votre consommation maximale d'oxygène (VO2max) sur la base de vos informations personnelles et de votre fréquence cardiaque au repos.



En comparant régulièrement vos résultats au test, vous pourrez constater l'évolution de votre forme au fil du temps. Effectuez le test toutes les 6 semaines pour voir 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.

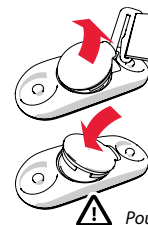
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES RCX3

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	8 à 11 mois en moyenne si vous utilisez uniquement l'émetteur de fréquence cardiaque, et que vous vous entraînez environ 3,5 h / semaine. de -10 °C à +50 °C
Température de fonctionnement	
Matériau du bracelet	Polyuréthane/silicone
Matériau de la boucle	Acier inoxydable
Étanchéité	30 m



ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H3

Type et durée de vie de la pile	CR2025, 1 600 heures d'utilisation de -10 °C à +50 °C
Température de fonctionnement	
Matériau du connecteur	ABS
Matériau de la ceinture	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'informations, consultez le manuel d'utilisation complet sur polar.com/support.

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

ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT



polar.com/support/RCX3

RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

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



17953209.00 FRA 06/2014 10011 / WINLEE

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RCX3
GUIDE DE DÉMARRAGE

Français