

BIENVENUE

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce petit guide pratique, nous allons vous expliquer les bases du RCX5.

SERVICE WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

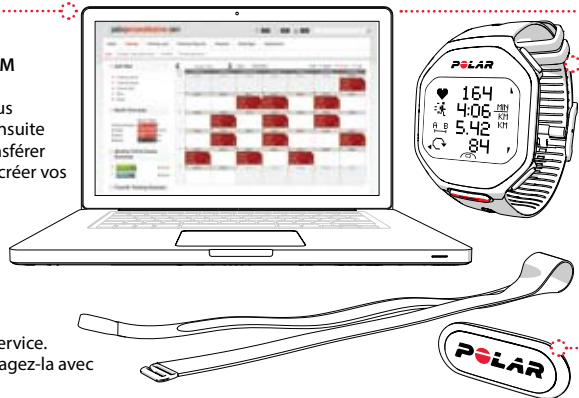
Il suffit de vous inscrire et de vous connecter au service. Installez ensuite l'application **WebSync** pour transférer vos données d'entraînement et créer vos propres profils sportifs.

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

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



POLAR RCX5

Affiche votre fréquence cardiaque en temps réel même dans l'eau. 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.

Prend en charge l'entraînement multisport par basculement entre les sports.

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 RCX5.

ACCESSOIRES POLAR W.I.N.D DISPONIBLES

- » 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 RCX5

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

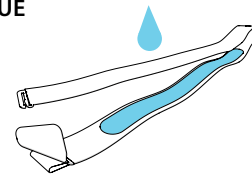
Appuyez tout d'abord pendant une seconde sur n'importe quel bouton pour activer le RCX5 et accédez aux réglages de base.

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 RCX5

POUR COMMENCER

1. Mettez en place votre RCX5 et l'émetteur de fréquence cardiaque.
2. En mode horaire, appuyez une fois sur OK. Le RCX5 se trouve alors en mode pré-entraînement. Sélectionnez le profil sportif à utiliser. Attendez que votre RCX5 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 RCX5 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 OK. Pour arrêter l'entraînement, appuyez à nouveau sur Retour.

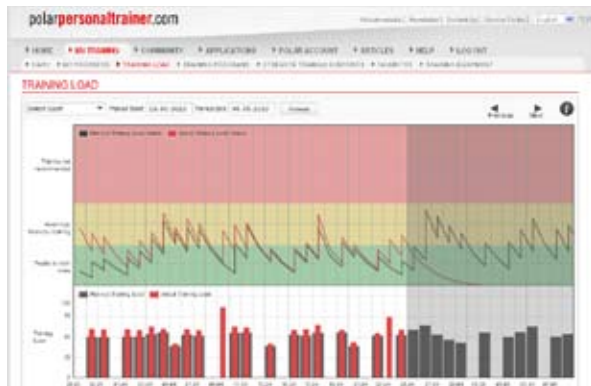
Si vous souhaitez effectuer un entraînement multisport, choisissez un autre profil sportif après la pause.

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.



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 (VO_{2max}) sur la base de vos informations personnelles et de votre fréquence cardiaque au repos.

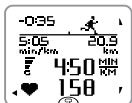
En comparant régulièrement vos résultats au test, vous pourrez constater l'évolution de votre forme au fil du temps. Effectuez le test toutes les 6 semaines pour voir votre progression.

ZONE OPTIMIZER

La fonction ZoneOptimizer mesure la variabilité de votre fréquence cardiaque et détermine vos sport zones personnelles pendant l'échauffement.

ALLURE COURSE

Lors de l'utilisation du GPS ou d'un capteur de foulée, la fonction Allure course vous permet de maintenir une allure régulière et d'atteindre votre objectif temps pour une distance donnée. Vous pouvez suivre votre degré de retard ou d'avance par rapport à l'objectif prédéfini.

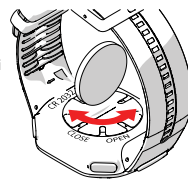


RUNNING INDEX

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.

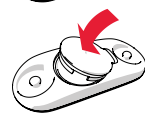
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES RCX5


Type de pile	CR 2032
Durée de vie de la pile	8 à 11 mois en moyenne si vous vous entraînez en moyenne 1h/jour, 7 jours/semaine.
Température de fonctionnement	de -10 °C à +50 °C
Matériau du bracelet	Polyuréthane (TPU)
Matériau de la boucle	Acier inoxydable
Étanchéité	30 m



ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H2

Type et durée de vie de la pile	CR2025, 800 heures d'utilisation
Température de fonctionnement	de -10 °C à +50 °C
Matériau du connecteur	ABS
Matériau de la ceinture	Polyamide, polyuréthane, élasthane, polyester
Étanchéité	30 m



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

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.

ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT



polar.com/support/RCX5

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



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RCX5
GUIDE DE DÉMARRAGE