

BIENVENUE

Merci d'avoir choisi Polar !
Dans ce petit guide pratique, nous allons vous expliquer les bases du RS300X.

SERVICE WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

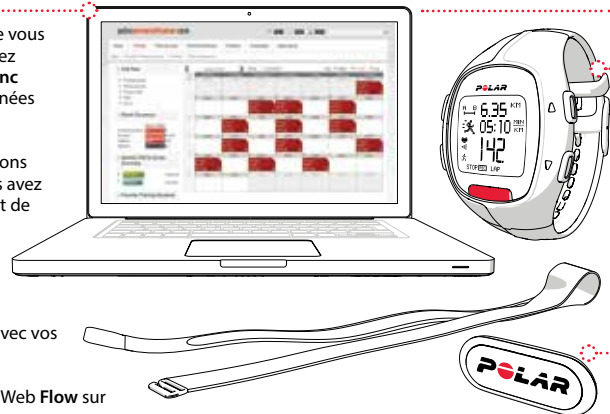
Il suffit de vous inscrire et de vous connecter au service. Installez ensuite l'application **WebSync** pour le transfert de vos données d'entraînement.

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

Analysez votre entraînement, 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 sur polar.com/support. Pour obtenir davantage d'aide, vous pouvez visionner polar.com/en/polar_community/videos.



POLAR RS300X CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Indique votre fréquence cardiaque, votre vitesse et votre distance en temps réel.

Vous aide à vous entraîner à la bonne intensité avec des sport zones et des types d'exercice personnels modifiables (Intervalle, OwnZone, De base et Libre).

Vous pouvez choisir les informations que vous souhaitez consulter en ajustant les options d'affichage.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H1*

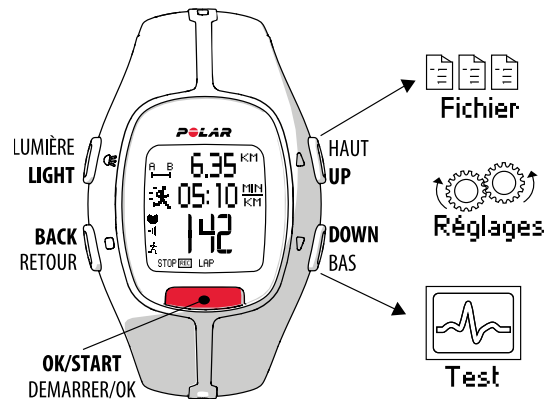
Mettez en place la ceinture confortable et le connecteur autour de votre poitrine pour obtenir une fréquence cardiaque précise sur le cardiofréquencemètre pendant l'entraînement.

** Le H1 était auparavant nommé WearLink et ce nom est encore employé dans l'interface utilisateur du RS300X.*

LE CAPTEUR GPS G1 et L'ACCÉLÉROMÈTRE S1 sont des accessoires permettant de mesurer la vitesse et la distance.

VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE RS300X DÉMARRAGE

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.



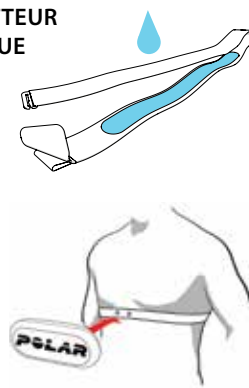
CONSEILS UTILES

Vous pouvez changer de vue pendant l'entraînement via les boutons **HAUT** et **BAS**, et réaliser un tour en appuyant sur **DÉMARRER**. Appuyez longuement sur le bouton **LUMIÈRE** pour accéder au raccourci où vous pouvez, par exemple, ajuster la fonction **HeartTouch**. Lorsque la fonction **HeartTouch** est activée, vous pouvez accéder à différentes informations pendant l'entraînement en rapprochant le RS300X de l'émetteur de fréquence cardiaque.

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 RS300X

POUR VOUS AIDER À COMMENCER

1. Mettez en place votre RS300X et l'émetteur de fréquence cardiaque (H1 ou WearLink).
2. En mode horaire, appuyez sur **DÉMARRER**. Sélectionnez (**Réglages** > **Exercice**) le type d'exercice (Libre, De base, Intervalle ou OwnZone) à utiliser. L'exercice libre est réglé par défaut. L'exercice de base, par exemple, vous guide vers un entraînement d'intensité modérée.
3. Attendez que votre cardiofréquencemètre détecte votre fréquence cardiaque, puis appuyez à nouveau sur **DÉMARRER**.

Vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque, la quantité de calories brûlées, la durée de la séance et les informations de zone en temps réel pendant l'entraînement. Visitez polar.com/support pour en savoir plus sur les bienfaits d'un entraînement à différentes intensités.

MISE EN PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

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

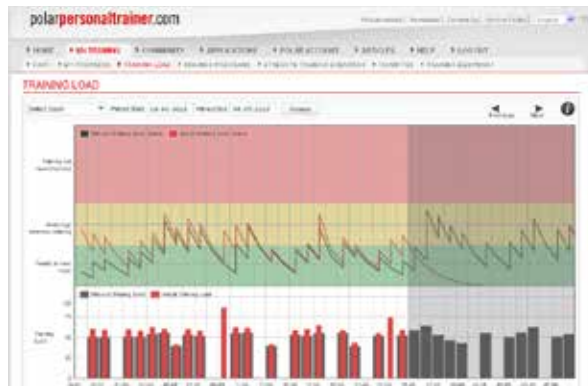
Pour consulter les détails de votre entraînement, accédez à **Fichier** et sélectionnez la séance d'entraînement de votre choix.

FONCTIONS-CLÉS

UTILISER POLARPERSONALTRAINER.COM

Lorsque vous transférez des résultats d'entraînement de votre cardiofréquencemètre vers votre journal, vous pouvez facilement suivre votre entraînement, mais aussi planifier vos séances d'entraînement futures. Pour transférer les informations de votre entraînement, vous avez besoin de l'unité de transfert de données Polar FlowLink (vendue séparément).

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 condition physique 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 voir l'évolution de votre condition physique au fil du temps. Répétez le test toutes les 6 semaines pour constater votre progression.

OWNZONE

Polar OwnZone® détermine vos limites de fréquence cardiaque personnelles pour une séance d'entraînement. Selon le jour et l'heure, votre état physique peut varier, par exemple, si vous êtes stressé ou fatigué, ou si vous n'avez pas totalement récupéré de votre dernière séance d'entraînement. Polar peut déterminer ces informations à partir de votre fréquence cardiaque et vous guider vers votre zone d'entraînement idéale à ce moment-là.

EXERCICES GUIDÉS À INTERVALLES

Créez des exercices à intervalles basés sur le temps, la fréquence cardiaque, la vitesse/l'allure ou la distance, et obtenez des conseils pendant votre entraînement. Vous avez besoin d'un capteur GPS G1 ou d'un accéléromètre S1 pour mesurer la vitesse, l'allure ou la distance. Si vous avez acheté votre RS300X sans l'accessoire requis, pas d'inquiétude, vous pourrez toujours en acheter un ultérieurement.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES RS300X

Le cardiofréquencemètre et l'émetteur de fréquence cardiaque conviennent à la baignade et la natation (étanchéité 30 m) à condition de ne pas appuyer sur les boutons sous l'eau.

Type de pile	CR2032
Durée de vie de la pile	11 mois (1h d'entraînement par jour)
Température de fonctionnement	de -10 °C à +50 °C
Couvercle arrière	Polyamide
Bracelet	Polyuréthane
Boucle du bracelet	Acier inoxydable

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H1

Type et durée de vie de la pile	CR2025, 1 500 heures d'utilisation
Température de fonctionnement	de -10 °C à +50 °C
Matériau de fabrication du connecteur	ABS
Matériau de la ceinture	Polyamide, polyuréthane, élasthane, polyester
Étanchéité	30 m.



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/RS300X

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 les produits Polar et de nombreux appareils de gym utilisant



17953251.00 FRA 07/2014 WINLEE / 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
GUIDE DE DÉMARRAGE

Français