

# GUIDE D'INITIATION RAPIDE AU POLAR TEAM<sup>2</sup>

Ceci est un Guide d'initiation rapide au Polar Team<sup>2</sup>. Nous vous invitons à le lire entièrement avant utilisation car il est court et vous permettra de gagner du temps. Ce Guide vous fournit des informations de base sur le Team<sup>2</sup>. Pour obtenir des informations détaillées, reportez-vous à l'aide logicielle du Team<sup>2</sup>.



## POLAR TEAM<sup>2</sup> SE COMPOSE DE

### 1 STATION DE BASE POLAR DU TEAM<sup>2</sup>

- Connecte les émetteurs à votre PC
- Vous permet de visualiser jusqu'à 80 joueurs en temps réel
- Ethernet, Wi-Fi, Bluetooth
- Batterie rechargeable pouvant atteindre 12 heures d'autonomie
- Température de fonctionnement -20°C - +60°C (-4°F - +140°F)
- Résistance à l'eau si la station est hermétiquement fermée

**REMARQUE :** Pendant le chargement, vous devez utiliser les pieds de la station de base, car le bas de celle-ci chauffe. La partie inférieure de la station de base peut atteindre une température de 60 °C (140 °F). Durant le transfert, la température maximum est de 45°C (113°F).

### 2 10 ÉMETTEURS POLAR TEAM<sup>2</sup> : CONNECTEURS ET CEINTURES

- Émetteurs compatibles avec la plupart des montres Polar
- Ceintures conçues exclusivement pour les émetteurs Team<sup>2</sup>
- La mémoire d'un émetteur permet d'enregistrer 48 heures de données avec visualisation en temps réel, et jusqu'à 360 heures de données en mode « hors saison » - avec cardiofréquencemètre

- Bluetooth, communication magnétique Polar, batterie rechargeable
- Résistance à l'eau

### 3 CHARGEUR POLAR TEAM<sup>2</sup>

- Non résistant à l'eau, s'utilise donc uniquement à l'intérieur

### CLÉ ÉLECTRONIQUE USB

- Deuxième option pour télécharger des données depuis la mémoire des émetteurs
- Bluetooth

### LOGICIEL POUR PC POLAR TEAM<sup>2</sup>

- Les instructions d'installation sont fournies dans le Guide d'initiation rapide
- Téléchargez les dernières mises à jour logiciel pour bénéficier des nouvelles fonctions de votre solution Team<sup>2</sup>

## ÉTAPES DE PRISE EN MAIN

1. Installez le logiciel pour PC à partir du DVD.
2. Paramétrez le système et le logiciel en suivant les indications fournies par l'Assistant.
3. Donnez les émetteurs aux joueurs.
4. Commencez l'entraînement et surveillez les fréquences cardiaques en ligne.
5. Analysez les données.
6. Créez un rapport et procédez au suivi.

Consultez l'aide du logiciel pour connaître les instructions d'utilisation des stations de base multiples.

## INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN ET DE MAINTENANCE

### CEINTURE POUR ÉMETTEUR TEAM<sup>2</sup> :

- Lavez les ceintures en machine à laver à 40°C (104°F) toutes les cinq utilisations. Utilisez toujours le sac de lavage (fourni avec le pack Team<sup>2</sup>). REMARQUE : Détachez le connecteur de la ceinture avant de la laver !
- N'utilisez pas de produit assouplissant.
- Rincez abondamment les ceintures à l'eau tiède après chaque utilisation.
- Conservez les ceintures dans la pochette du Team<sup>2</sup>, ou dans une pochette dotée d'aérations.
- Assurez-vous que les ceintures soient sèches avant de les ranger. Ne rangez pas les ceintures humides.

### ÉMETTEURS :

- Détachez les connecteurs des ceintures et rangez-les séparément.
- Rincez les connecteurs abondamment à l'eau tiède après chaque utilisation.
- N'insérez jamais les connecteurs humides dans le chargeur.
- Conservez les connecteurs dans le chargeur.

### CHARGEUR ET STATION DE BASE :

- Essayez régulièrement la station de base et le chargeur avec un chiffon humide.

## CONFIGURATION RECOMMANDÉE POUR LE PC

- Processeur 2 GHz
- 2 Go RAM
- 1 Go d'espace libre sur le disque dur
- Connexion sans fil (IEEE802.11b ou plus récente),
- Système d'exploitation : Microsoft Windows XP, Vista ou 7

## INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

1. Insérez le DVD Polar Team<sup>2</sup> dans votre lecteur optique. Le DVD se lance automatiquement.
2. Sélectionnez la langue de votre choix.
3. Sélectionnez Installer le logiciel PC.
4. Suivez les instructions affichées à l'écran pour installer le logiciel Team<sup>2</sup> sur votre PC. Vous devrez peut-être relancer l'ordinateur lors de l'installation.

Téléchargez et installez régulièrement les mises à jour de logiciel.

## COMMENT UTILISER L'ÉMETTEUR

1. Humidifiez bien les zones des électrodes de la ceinture à l'eau courante.
2. Fixez le connecteur à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture de manière à l'ajuster fermement mais confortablement.
3. Placez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des pectoraux, et attachez le crochet à l'autre extrémité de la ceinture.
4. Assurez-vous que les électrodes humides sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar du connecteur se trouve au centre et à l'endroit.
5. Après l'entraînement, détachez le connecteur de la ceinture.
6. Suivez les instructions d'entretien et de maintenance.

