POLAR UNITE

MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

Sommaire 2
Manuel d'utilisation Polar Unite 6
Introduction 6
Tirez pleinement parti de votre montre Polar Unite 8
Service Web Polar Flow 8
Démarrage 9
Configurer votre montre 9
Option A : Configuration avec un téléphone et l'application Polar Flow 11
Option B : Configuration avec votre ordinateur 11
Option C : Configuration depuis la montre 11
Utilisation de la montre Polar Unite en mode autonome 12
Fonctions non disponibles en mode autonome 12
Polar Flow fournit une analyse plus détaillée de vos données d'entraînement, d'activité et de sommeil. 12
Comment attacher le bracelet Polar Unite 13
Fonctions des boutons et écran tactile 14
Écran tactile couleur 14
Affichage des notifications 15
Geste d'activation du rétroéclairage 15
Cadrans 15
Changer les couleurs du cadran de la montre 19
Activation du rétroéclairage 19
Geste d'activation du rétroéclairage 19
Fonctionnalité Ne pas déranger 20
Rétroéclairage toujours activé pendant l'entraînement 20
Menu 20
Paramètres rapides 22
Associer un téléphone à votre montre 23
Avant d'associer un téléphone : 23
Pour associer un téléphone : 23
Supprimer une association 24
Mise à jour du firmware 24
Avec téléphone ou tablette 24
Avec un ordinateur 24
Réglages 26
Réglages généraux 26
Associer + sync 26
Suivi FC continu 26
Mode avion 26
Ne pas déranger 26
Notifications téléphone 26
Unités 27
Langue 27
Alerte d'inactivité 27
À propos de votre montre 27
Réglages physiques 27
Poids 27
Taille 28
Date de naissance 28

Sexe 28
Historique d'entraînement 28
Objectif d'activité 28
Temps de sommeil préféré 29
Fréquence cardiaque maximale 29
Fréquence cardiaque au repos 29
VO2max 30
Réglages de la montre 30
Alarme 30
Cadran 30
Heure 31
Date 31
Premier jour de la semaine 31
Icônes à l'écran 31
Redémarrage et réinitialisation 32
Pour redémarrer la montre 32
Pour rétablir la configuration d'usine de la montre 32
Entraînement 34
Mesure de la fréquence cardiaque au poignet 34
Mettre en place votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet ou du suivi de votre sommeil 34
Mettre en place votre montre en l'absence de mesure de la fréquence cardiaque au poignet ou de suivi de votre sommeil/Nightly Recharge 35
Démarrer une séance d'entraînement 35
Démarrer une séance d'entraînement planifiée 36
Menu rapide 37
Pendant l'entraînement 39
Parcourir les vues d'entraînement 39
Régler les chronos 40
Temps de l'intervalle 40
Compte-à-rebours 41
S'entraîner avec un objectif 41
Changer de phase pendant une séance d'entraînement par phases 42
Notifications 42
Mettre en pause/arrêter une séance d'entraînement 43
Résumé de l'entraînement 43
Après l'entraînement 43
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow 45
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow 45
Fonctions 46
GPS connecté 46
Pour activer la fonction GPS via téléphone mobile 47
Smart Coaching 47
Mesure de la récupération Nightly Recharge™ 48
Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow 51
Détails du statut du sommeil dans Polar Flow 51
Pour vos exercices 51
Pour votre sommeil 52
Pour mieux gérer votre énergie 52
Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™ 53
Guide d'entraînement quotidien FitSpark™ 58
Pendant l'entraînement 60

Exercice de respiration guidé Serene™ 62
Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet 64
Avant le test 65
Exécution du test 65
Résultats du test 66
Catégories de niveau de condition physique 66
Hommes 66
Femmes 66
VO2max 67
Programme de course à pied Polar 67
Créer un programme de course Polar 68
Démarrer un objectif de course à pied 68
Suivre votre progression 69
Charge cardiaque 69
Efficacité de l'entraînement 70
Smart Calories 71
Suivi de la fréquence cardiaque continu 71
Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre 71
Suivi permanent de l'activité 73
Objectif d'activité 73
Données d'activité sur votre montre 74
Alerte d'inactivité 74
Données d'activité dans le service et dans l'application Polar Flow 74
Bénéfice de l'activité 75
Profils sportifs 75
Zones FC 77
Zones de vitesse 77
Réglages des zones de vitesse 77
Objectif d'entraînement avec zones de vitesse 77
Pendant l'entraînement 77
Après l'entraînement 78
Vitesse et distance au poignet 78
Notifications téléphone 78
Activer les notifications téléphone 78
Ne pas déranger 79
Affichage des notifications 79
Bracelets interchangeables 79
Remplacement du bracelet 79
Capteurs compatibles 80
Capteur optique de fréquence cardiaque Polar OH1 80
Capteur de fréquence cardiaque Polar H10 81
Capteur de fréquence cardiaque Polar H9 81
Associer des capteurs à votre montre 81
Associer un capteur de fréquence cardiaque à votre montre 81
Polar Flow 83
Application Polar Flow 83
Données d'entraînement 83
Données d'activité 83
Données sur le sommeil 83
Profils sportifs 83
Partage d'image 83
Commencer à utiliser l'application Polar Flow 84

Service Web Polar Flow 84
Agenda 84
Rapports 85
Programmes 85
Profils sportifs dans Polar Flow 85
Ajouter un profil sportif 85
Modifier un profil sportif 86
Planification de votre entraînement 88
Créer un objectif d'entraînement dans le service Web Polar Flow 89
Objectif rapide 89
Objectif par phases 89
Favoris 89
Synchronisez les objectifs vers votre montre 90
Favoris 90
Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris : 90
Modifier un Favori 90
Supprimer un favori 91
Synchronisation 91
Synchronisation avec l'application mobile Flow 91
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync 92
Informations importantes 93
Batterie 93
Durée opérationnelle et durée de vie de la batterie 93
Charger la batterie 93
État de la batterie et notifications 95
Icône d'état de la batterie 95
Notifications de batterie 95
Entretenir votre montre 95
Nettoyer votre montre 95
Prenez bien soin du capteur de fréquence cardiaque optique 96
Rangement 96
Service après-vente 96
Précautions d'emploi 96
Interférences pendant l'entraînement 97
Santé et entraînement 97
Avertissement - Tenir les piles hors de portée des enfants 98
Utiliser votre produit Polar en toute sécurité 99
Caractéristiques techniques 99
Polar Unite 99
Logiciel Polar FlowSync 100
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow 101
Étanchéité des produits Polar 101
Informations réglementaires 102
Garantie internationale Polar 102
Décharge de responsabilité 103

MANUEL D'UTILISATION POLAR UNITE

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouvelle montre. Pour consulter des didacticiels vidéo et les FAQ, rendez-vous sur support.polar.com/fr/unite.

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre nouvelle montre Polar Unite !

La montre de fitness Polar Unite vous aide à trouver l'équilibre parfait entre l'entraînement, la récupération et votre vie quotidienne. Polar Unite vous motive à vous entraîner régulièrement. Grâce à ses fonctionnalités intelligentes, rester en forme et en bonne santé devient une composante naturelle de votre vie quotidienne. Le montre offre une mesure avancée de la fréquence cardiaque au poignet. La fonction Sleep Plus Stages™ effectue un suivi de votre sommeil (paradoxal, léger et profond), et délivre un score du sommeil et un compte-rendu détaillé. La fonction Nightly Recharge™ mesure votre récupération nocturne, et le guide d'entraînement FitSpark™ offre des conseils adaptés à votre condition physique. Polar Unite vous aide à vous détendre et à soulager la tension grâce aux exercices de respiration Serene™ et peut se connecter à votre téléphone pour utiliser son GPS. Vous pouvez personnaliser votre montre Polar Unite avec des bracelets et des cadrans de différentes couleurs. Vous pouvez aussi l'utiliser pendant les cours de sport Polar Club pour transmettre votre fréquence cardiaque au système Polar Club.

La fonction **Sleep Plus Stages** suit automatiquement la **durée** et la **qualité** de votre sommeil, et vous indique le temps passé dans chaque phase de celui-ci. Elle regroupe le temps de sommeil et les éléments évaluant la qualité du sommeil en une valeur claire : le **score du sommeil**. Le score du sommeil vous indique la nature de votre sommeil par rapport aux indicateurs d'une bonne nuit de sommeil de la science du sommeil actuelle. La comparaison des composants du score du sommeil avec votre propre niveau normal vous permet d'identifier les aspects de votre routine quotidienne susceptibles d'affecter votre sommeil et devant être ajustés.

La fonctionnalité **Nightly Recharge™** évalue dans quelle mesure vous avez pu récupérer des sollicitations de la journée au cours de la nuit. Votre **état Nightly Recharge** est basé sur deux composants : la qualité de votre sommeil (**statut du sommeil**), et dans quelle mesure votre système nerveux autonome (ANS) s'est calmé pendant les premières heures de votre nuit (**statut SNA**). Ces deux composants sont obtenus en comparant votre nuit dernière à vos niveaux normaux des 28 derniers jours. Votre montre mesure automatiquement votre statut du sommeil et votre statut SNA pendant la nuit. Nous nous basons sur vos mesures pour vous fournir chaque jour des astuces personnalisées pour vos exercices quotidiens dans l'application Polar Flow, ou des astuces pour mieux gérer votre sommeil ou votre énergie, en cas de journée particulièrement difficile.

Le **guide d'entraînement FitSpark™** propose des **entraînements quotidiens à la demande**, aisément accessibles sur votre montre. Les entraînements sont adaptés à votre condition physique, votre historique d'entraînement et votre niveau de récupération, en fonction de votre état Nightly Recharge de la nuit précédente. FitSpark vous propose de deux à quatre entraînements différents par jour : un entraînement optimisé en fonction de vos caractéristiques, et un à trois autres entraînements au choix. Vous recevez au maximum quatre suggestions par jour et 19 entraînements différents sont proposés. Les suggestions comprennent un entraînement **cardio**, de la **musculation** et des **exercices complémentaires**.

L'exercice de respiration Serene™ est un outil de gestion du stress qui vous permet d'apaiser votre corps et votre esprit. Il vous guide vers une respiration diaphragmatique lente, dont les bienfaits pour la santé sont reconnus. Pendant l'exercice de respiration, votre montre vous donne des indications sur l'harmonie entre votre respiration et les

intervalles R-R de votre coeur. Elle mesure le temps que vous passez dans les zones de sérénité, c'est-à-dire le temps où une respiration lente a réussi à amener votre coeur en synchronie bénéfique avec le rythme de votre respiration.

Grâce aux bracelets interchangeables, vous pouvez adapter votre montre à toutes les situations et à tous les styles.

Nous développons constamment nos produits pour une meilleure expérience utilisateur. Pour maintenir votre montre à jour et obtenir les meilleures performances, veillez à toujours mettre à jour le firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware améliorent la fonctionnalité de votre montre par le biais d'améliorations.

TIREZ PLEINEMENT PARTI DE VOTRE MONTRE POLAR UNITE

Polar Unite est prête à l'emploi. Cependant, pour une expérience Polar complète, connectez votre montre à Polar Flow, notre service Web et application gratuite.

Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store® ou Google Play™. Synchronisez votre montre avec l'application Flow après l'entraînement : vous obtiendrez un aperçu instantané, ainsi que des indications sur les résultats de votre entraînement et votre performance. Informez également tous vos amis de vos accomplissements. L'application Flow vous renseigne également sur votre sommeil et votre degré d'activité au cours de la journée.

SERVICE WEB POLAR FLOW

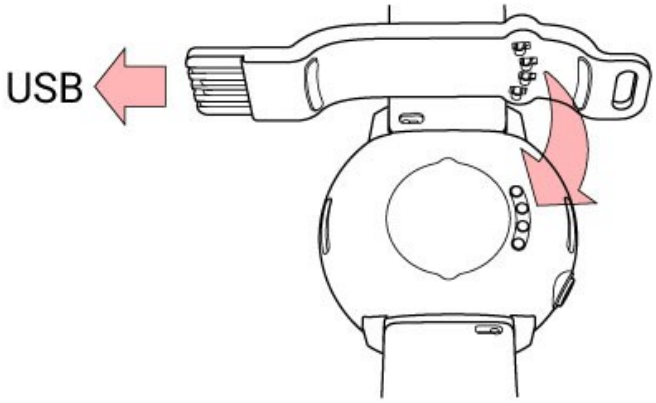
Synchronisez vos données d'entraînement vers le service Web Polar Flow avec le logiciel FlowSync sur votre ordinateur ou via l'application Polar Flow. Sur le service Web, vous pouvez planifier votre entraînement, suivre vos accomplissements, obtenir des conseils, et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement, de votre activité et de votre sommeil. Informez tous vos amis de vos accomplissements, trouvez d'autres utilisateurs qui s'entraînent comme vous et recevez des encouragements de vos communautés sociales passionnées d'entraînement.

Vous trouverez tout ceci sur le site flow.polar.com

DÉMARRAGE

CONFIGURER VOTRE MONTRE

Pour désactiver la mise en veille et charger votre montre, branchez-la sur un port USB alimenté ou à l'adaptateur de charge USB fourni dans l'emballage. Alignez les broches de l'adaptateur de charge USB avec les broches de la montre et enclenchez l'adaptateur. Vérifiez également que vous branchez l'adaptateur de charge USB dans le bon sens, **c'est-à-dire que les contacts sur l'adaptateur de charge USB Polar Unite doivent faire face aux contacts du port USB de votre ordinateur ou du chargeur USB**. Veuillez noter que l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps. Il est recommandé de charger la batterie avant de commencer à utiliser votre montre. Pour obtenir des informations détaillées sur le chargement de la batterie, reportez-vous à la section Batterie.



Connectez l'adaptateur de charge USB à la montre **avant** de le brancher à la source d'alimentation électrique. Ne laissez pas l'adaptateur de charge USB branché à la source d'alimentation électrique **sans** la montre.

Pour configurer votre montre, choisissez votre langue et votre méthode de configuration préférée. La montre offre trois options de configuration : Accédez à l'option la plus adaptée pour vous en faisant glisser votre doigt vers le haut ou le bas. Appuyez sur l'écran pour confirmer votre sélection.

A. **Sur votre téléphone** : La configuration mobile est pratique si vous n'avez pas accès à un ordinateur doté d'un port USB, mais peut s'avérer plus longue. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

B. **Sur votre ordinateur** : La configuration câblée par ordinateur est plus rapide et vous pouvez charger votre montre en même temps, mais vous devez disposer d'un ordinateur. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

Les options A et B sont recommandées. Vous pouvez renseigner en une seule fois tous les détails physiques requis pour obtenir des données d'entraînement précises. Vous pouvez également sélectionner votre langue et obtenir le tout dernier firmware pour votre montre.

C. **Sur votre montre** : Si vous ne possédez pas de dispositif mobile compatible et que vous n'avez pas immédiatement accès à un ordinateur doté d'une connexion Internet, vous pouvez commencer depuis la montre. **Remarque : lorsque vous procédez à la configuration depuis la montre, celle-ci n'est pas encore connectée à Polar Flow. Il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration via l'option A ou B pour bénéficier des dernières mises à jour du firmware sur votre montre Polar Unite.** Dans Polar Flow, vous pouvez aussi consulter une analyse plus détaillée de vos données d'entraînement, d'activité et de sommeil.

Polar Unite ne possède pas de GPS intégré, mais vous pouvez utiliser le GPS de votre téléphone mobile pour enregistrer votre itinéraire, votre vitesse et la distance parcourue lors de vos séances d'entraînement en plein air. Pour pouvoir utiliser le GPS connecté, vous devez le configurer sur votre téléphone (A).

OPTION A : CONFIGURATION AVEC UN TÉLÉPHONE ET L'APPLICATION POLAR FLOW

Veuillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Polar Flow et **NON dans les réglages Bluetooth de votre téléphone**.

1. Pendant la configuration, maintenez votre montre et votre téléphone près l'un de l'autre.
2. Vérifiez que votre téléphone est connecté à Internet et activez le Bluetooth.
3. Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play sur votre téléphone.
4. Ouvrez l'application Polar Flow sur votre téléphone.
5. L'application Flow détecte votre montre à proximité et vous invite à commencer son association. Dans l'application Polar Flow, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
6. Lorsque le message de confirmation **Demande d'association Bluetooth** apparaît sur votre téléphone, vérifiez que le code affiché sur votre téléphone est le même que celui affiché sur votre montre.
7. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone.
8. Confirmez le code PIN sur votre montre en appuyant sur l'écran.
9. Une fois l'association terminée, le message **Association terminée** apparaît.
10. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de l'inscription et de la configuration au sein de l'application.

Une fois les réglages effectués, appuyez sur **Enregistrer et sync**. Vos réglages sont synchronisés avec votre montre.

Si vous êtes invité à mettre à jour le firmware, veuillez brancher votre montre sur une source d'alimentation afin de garantir le bon déroulement de l'opération, puis acceptez la mise à jour.

OPTION B : CONFIGURATION AVEC VOTRE ORDINATEUR

1. Allez sur flow.polar.com/start, et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
2. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Branchez la montre au port USB de votre ordinateur avec l'adaptateur de charge USB sur mesure fourni dans l'emballage. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration sur le service Web Polar Flow.

OPTION C : CONFIGURATION DEPUIS LA MONTRE

Ajustez les valeurs en faisant glisser votre doigt sur l'écran et appuyez pour confirmer votre sélection. Si, à tout moment, vous voulez revenir en arrière et modifier un réglage, appuyez sur le bouton jusqu'à atteindre le réglage à modifier.

Remarque : lorsque vous procédez à la configuration depuis la montre, celle-ci n'est pas encore connectée à Polar Flow. Les mises à jour du firmware de votre montre sont disponibles uniquement via Polar Flow. Pour profiter pleinement de votre montre et des fonctions Polar uniques, il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration sur le service Web Polar Flow ou avec l'application mobile Polar Flow en suivant la procédure de l'option A ou B.

UTILISATION DE LA MONTRE POLAR UNITE EN MODE AUTONOME

Vous pouvez utiliser votre Polar Unite en mode autonome en sélectionnant l'option **Configurer depuis la montre** lors de sa première utilisation. Lorsque vous utilisez votre montre Polar Unite en mode autonome, celle-ci n'est pas connectée à Polar Flow. Veuillez noter que certaines fonctionnalités nécessitent la connexion de la montre à Polar Flow et ne sont pas disponibles en mode autonome. Pour profiter pleinement de votre montre et des fonctions exclusives de Polar, nous vous conseillons de procéder ultérieurement à la configuration sur le service Web Polar Flow ou avec l'application mobile Polar Flow.

FONCTIONS NON DISPONIBLES EN MODE AUTONOME

- Mises à jour du Firmware sur votre montre
- GPS connecté via téléphone mobile
- Objectifs d'entraînement personnalisés
- Programme de course à pied Polar
- Bénéfices de l'activité
- Bénéfice de l'entraînement
- Notifications téléphone
- Ajout de nouveaux profils sportifs sur votre montre
- Réglage manuel des zones de vitesse

POLAR FLOW FOURNIT UNE ANALYSE PLUS DÉTAILLÉE DE VOS DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT, D'ACTIVITÉ ET DE SOMMEIL.

- Dès que vous arrêtez de vous entraîner, un résumé de votre séance d'entraînement est disponible sur votre montre. Vous pouvez aussi accéder à une analyse plus détaillée et illustrée dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow.

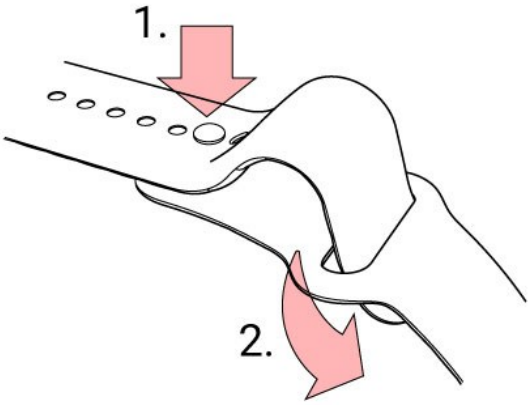
> En mode autonome, vos séances d'entraînement des 14 derniers jours sont disponibles sur votre montre. Pour y accéder, appuyez sur l'option **Der. session d'entraîn** de la vue de la montre. Avec une utilisation normale, la mémoire des 14 derniers jours peut contenir jusqu'à 30 séances d'entraînement. Si vous connectez votre montre à Polar Flow, toutes les séances d'entraînement enregistrées avec votre montre seront sauvegardées et vous pourrez y accéder plus tard dans Polar Flow.

- Sur votre montre, vous pouvez consulter la progression de votre objectif d'activité quotidienne, les étapes que vous avez déjà franchies, votre temps d'activité et les calories que vous avez brûlées. Dans Polar Flow, vous pouvez aussi voir combien de temps vous avez passé dans les différents niveaux d'intensité d'activité, et suivre votre statut d'activité **hebdomadaire** et **mensuel** grâce à une présentation visuelle claire. La vue Calendrier d'activité du service Web Polar Flow vous permet de consulter facilement l'ensemble de votre activité quotidienne et des bienfaits sur votre santé.
- Sur votre montre, l'état Nightly Recharge vous indique dans quelle mesure la **nuit dernière** a été réparatrice. Dans l'application Polar Flow, vous pouvez comparer et analyser vos données Nightly Recharge de **différentes nuits**.
- Sur votre montre, vous pouvez consulter vos données de sommeil et votre score du sommeil pour la **nuit dernière**, ainsi que leur comparaison avec vos valeurs moyennes des 28 derniers jours. Dans l'application Polar Flow, vous pouvez analyser vos habitudes de sommeil sur une période **hebdomadaire**, à travers l'examen de votre score du sommeil, de votre structure du sommeil et de votre rythme de sommeil. Le rapport sur le sommeil disponible dans le service Web Polar Flow fournit une vision **à long terme** de vos habitudes de sommeil.

Vous pouvez choisir de consulter les détails de votre sommeil sur une période de 1 mois, de 3 mois ou de 6 mois.

- Seuls les résultats du dernier Test fitness s'affichent sur votre montre. Sur le service Web Polar Flow, vous pouvez consulter tous vos résultats et observer l'évolution de votre niveau de condition physique dans le temps.

COMMENT ATTACHER LE BRACELET POLAR UNITE



1. Insérez le bouton dans le trou.
2. Faites glisser le reste de la sangle au-dessous.

Afin de mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet pendant l'entraînement ou lors du suivi de votre sommeil, assurez-vous de porter la montre correctement.

Voir les instructions détaillées de remplacement du bracelet pour les bracelets interchangeables.

FONCTIONS DES BOUTONS ET ÉCRAN TACTILE

Votre montre comporte un bouton qui présente des fonctionnalités différentes selon la situation d'utilisation. Pour connaître les fonctionnalités du bouton dans les différents modes, reportez-vous au tableau ci-dessous.

Vue horaire	Menu	Mode pré-entraînement	Pendant l'entraînement
Accéder au menu	Revenir au niveau précédent	Revenir à la vue horaire	Appuyer une fois pour mettre en pause l'entraînement. Appuyer sur l'écran pour continuer
Appuyer longuement pour démarrer l'association et la synchronisation	Laisser les réglages inchangés	Allumer l'écran	Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyer longuement en mode pause
Allumer l'écran	Annuler les sélections		Allumer l'écran
Appuyer pendant 10 secondes pour redémarrer la montre	Allumer l'écran		

ÉCRAN TACTILE COULEUR

L'écran tactile couleur vous permet de changer facilement de cadran, de parcourir les listes et les menus, et de choisir des options en appuyant sur l'écran.

- Appuyez sur l'écran pour confirmer les sélections et choisir des options.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir le menu.
- Pendant l'entraînement, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour voir différentes vues d'entraînement.
- Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour faire défiler les cadrans.
- Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides (verrouillage de l'écran, ne pas déranger, mode avion).
- Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers le haut pour voir les notifications.
- Appuyez sur l'écran pour voir des informations plus détaillées.

Afin d'assurer le bon fonctionnement de l'écran tactile, essuyez toute poussière, sueur ou eau avec un chiffon. L'écran tactile ne répondra pas correctement si vous essayez de l'utiliser en portant des gants.

Vous ne pourrez pas régler la luminosité de l'écran.

AFFICHAGE DES NOTIFICATIONS

Affichez les notifications en faisant glisser votre doigt vers le haut de l'écran ou en tournant votre poignet et en regardant votre montre dès que celle-ci vibre. Le point rouge en bas de l'écran indique si vous avez de nouvelles notifications. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Notifications téléphone.

GESTE D'ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

Le rétroéclairage s'active automatiquement lorsque vous tournez le poignet pour consulter la montre.

CADRANS

Les cadrans de la montre Polar Unite ne se contentent pas de vous indiquer l'heure. Vous obtiendrez les informations les plus opportunes et pertinentes directement sur le cadran : statut d'activité, fréquence cardiaque, dernières séances d'entraînement, état Nightly Recharge et suggestions d'entraînement à la demande FitSpark. Vous pouvez parcourir les cadrans en faisant glisser votre doigt vers la gauche ou la droite, et ouvrir une vue plus détaillée en appuyant sur le cadran.

Vous pouvez choisir entre affichage analogique et numérique dans Réglages de la montre.

Veuillez noter qu'il n'est pas possible de modifier les cadrans et leur contenu. Seules les couleurs du cadran de la montre peuvent être modifiées.

Heure	
	Cadran de base avec date et heure.
Activité	

Le graphique à barres autour du cadran et le pourcentage sous la date et l'heure indiquent votre progression vis-à-vis de votre objectif d'activité quotidienne.

Lors de l'ouverture des informations détaillées, vous pouvez également voir les détails suivants concernant votre activité cumulée du jour :

- Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- le temps d'activité indique la durée cumulée des mouvements corporels qui s'avèrent bénéfiques pour votre santé.
- Calories que vous avez brûlées pendant l'entraînement, activité et MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

Pour en savoir plus, consultez les informations relatives au suivi permanent de l'activité.

Fréquence cardiaque

Lors de l'utilisation de la fonction **Suivi de la fréquence cardiaque continu**, votre montre mesure votre fréquence cardiaque en continu et l'affiche sur le cadran Fréquence cardiaque.

Lors de l'utilisation de la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu, vous pouvez aussi consulter les valeurs de fréquence cardiaque la plus élevée et la plus basse du jour, ainsi que la valeur la plus basse au cours de la nuit précédente. Vous pouvez activer et désactiver la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu ou activer le mode Nuit uniquement sur votre montre sous **Réglages** > **Paramètres généraux** > **Suivi FC continu**.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu.

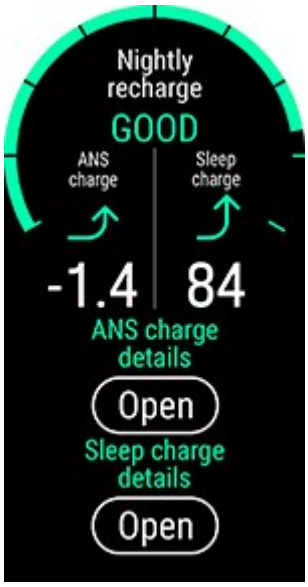
Si vous n'utilisez pas la fonction **Suivi de la fréquence cardiaque continu**, vous pouvez tout de même consulter votre fréquence cardiaque actuelle sans démarrer de séance d'entraînement. Serrez simplement votre bracelet, choisissez ce cadran, appuyez sur l'écran et votre fréquence cardiaque actuelle apparaît. Revenez au cadran Fréquence cardiaque en appuyant sur le bouton.

Dernières séances d'entraînement

Consultez le temps écoulé depuis votre dernière séance d'entraînement et le sport de celle-ci.

Par ailleurs, lors de l'ouverture des informations détaillées, vous pouvez consulter les résumés de vos séances d'entraînement des 14 derniers jours. Accédez à la séance d'entraînement que vous souhaitez consulter en faisant glisser votre doigt vers le haut/bas et appuyez sur l'écran pour ouvrir le résumé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Résumé de l'entraînement.

Cadran Nightly Recharge



À votre réveil, vous pouvez consulter votre **état Nightly Recharge**. L'état Nightly Recharge vous indique dans quelle mesure votre nuit dernière a été réparatrice. Nightly Recharge combine les informations relatives à la mesure dans laquelle votre système nerveux autonome (ANS) s'est calmé pendant les premières heures de votre nuit (**statut SNA**) et à la qualité de votre sommeil (**statut du sommeil**). Pour plus d'informations, appuyez sur les détails du statut SNA ou du statut du sommeil.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Mesure de la récupération Nightly Recharge™ ou Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™.

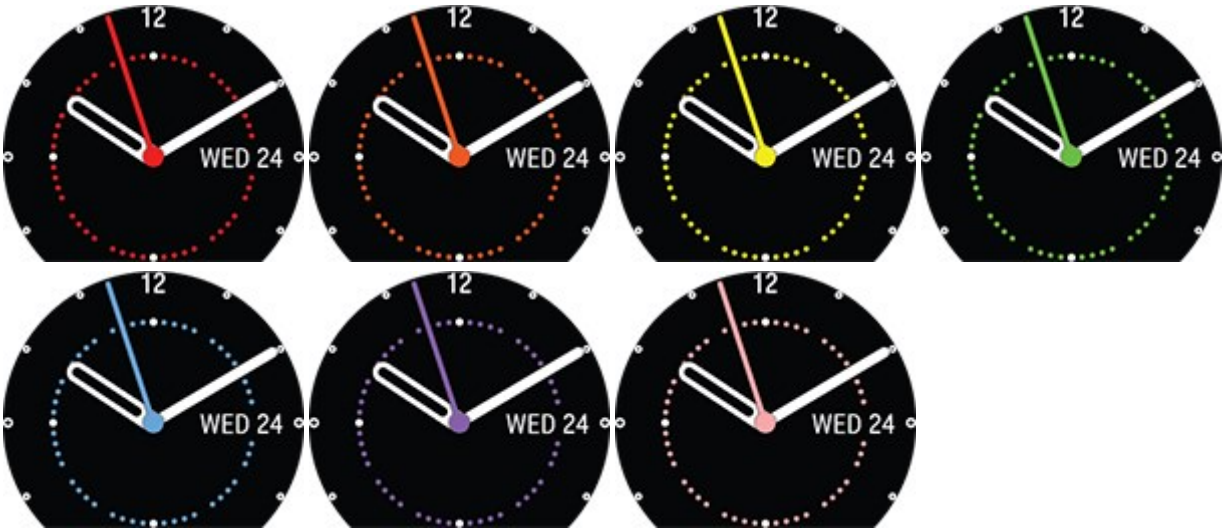
Cadran FitSpark

Votre montre suggère les objectifs d'entraînement les plus adaptés pour vous sur la base de votre historique d'entraînement, de votre niveau de condition physique et de votre état de récupération actuel. Appuyez sur le cadran pour voir tous les objectifs d'entraînement suggérés. Pour consulter des informations détaillées sur l'un des objectifs d'entraînement suggérés, appuyez sur celui-ci.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Guide d'entraînement quotidien FitSpark.

CHANGER LES COULEURS DU CADRAN DE LA MONTRE

Vous pouvez personnaliser votre montre Polar Unite en choisissant une couleur de cadran parmi différentes options prédéfinies. Les couleurs disponibles sont les suivantes : rouge, orange, jaune, vert, bleu, violet et rose.



Pour changer la couleur du cadran de la montre, allez à **Réglages** > **Réglages montre** > **Cadran** > **Numérique/Analogique** > **Palette de couleurs**.

Veuillez noter qu'il n'est pas possible de modifier les cadrans et leur contenu. Seules les couleurs du cadran de la montre peuvent être modifiées.

ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

GESTE D'ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

Le rétroéclairage ne reste pas activé en permanence, afin d'économiser la batterie de votre dispositif. Le rétroéclairage s'active automatiquement lorsque vous tournez le poignet pour consulter la montre. Il n'est pas possible de régler le rétroéclairage pour qu'il reste allumé en permanence, sauf pendant les séances d'entraînement.

FONCTIONNALITÉ NE PAS DÉRANGER

Le geste d'activation du rétroéclairage est **désactivé**, lorsque la fonctionnalité Ne pas déranger est activée. Vous pouvez activer le rétroéclairage lorsque la fonctionnalité Ne pas déranger est activée en appuyant sur le bouton. Voir Paramètres rapides pour de plus amples informations.

RÉTROÉCLAIRAGE TOUJOURS ACTIVÉ PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pour toujours activer le rétroéclairage pendant l'entraînement : Balayez l'écran du dispositif mobile vers le bas pour afficher le menu Paramètres rapides. Tapez sur l'icône Rétroéclairage pour sélectionner **Toujours activé** ou **Automatique**. Lorsque Toujours activé est sélectionné, l'affichage de l'écran reste allumé tout au long de la séance d'entraînement. Le paramètre de rétroéclairage revient par défaut à 'automatique' une fois la séance d'entraînement terminée.

Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise beaucoup plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.

MENU

Accédez au menu en appuyant sur le bouton et parcourez-le en faisant glisser votre doigt vers le haut ou le bas. Confirmez les sélections en appuyant sur l'écran et revenez en arrière via le bouton.

Démarrer l'entraînement

Vous pouvez démarrer ici vos séances d'entraînement. Appuyez sur l'écran pour accéder au mode pré-entraînement, puis accédez au profil sportif à utiliser.

Pour obtenir des instructions détaillées, reportez-vous à la section Démarrer une séance d'entraînement.

Réglages

Vous pouvez modifier les réglages suivants sur votre montre :

- **Réglages physiques**
- **Réglages généraux**
- **Réglages de la montre**

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Réglages.

Outre les réglages disponibles sur votre montre, vous pouvez modifier les profils

sportifs dans l'application et sur le service Web Polar Flow. Personnalisez votre montre avec vos sports favoris et les informations que vous souhaitez suivre pendant vos séances d'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Profils sportifs dans Flow.

Chronos

Sous **Chronos**, vous trouverez un chronomètre et un compte-à-rebours.

Chronomètre

Pour démarrer le chronomètre, appuyez d'abord sur **Chronomètre**, puis sur . Pour ajouter un tour, appuyez sur l'icône de tour . Pour mettre le chronomètre sur pause, appuyez sur le bouton.

Compte-à-rebours

Vous pouvez régler le compte-à-rebours afin de compter à rebours un temps prédéfini. Appuyez sur **Régler chrono**, réglez le temps du compte-à-rebours et appuyez sur pour confirmer. Ensuite, appuyez sur **Démarrer** pour démarrer le compte-à-rebours.

Le compte-à-rebours est ajouté au cadran de base.

La montre vous informe de la fin du compte-à-rebours en vibrant. Appuyez sur pour redémarrer le chrono, ou appuyez sur pour annuler et revenir en vue horaire.

Pendant l'entraînement, vous pouvez utiliser le temps de l'intervalle et le compte-à-rebours. Ajoutez les vues Chrono aux vues d'entraînement dans les réglages du profil sportif sur Flow et synchronisez les réglages sur votre montre. Pour plus d'informations sur l'utilisation des chronos pendant l'entraînement, reportez-vous à la section Pendant l'entraînement.

Exercice de respiration guidé Serene

Appuyez d'abord sur **Serene**, puis sur **Démarrer l'exercice** pour démarrer l'exercice de respiration.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Exercice de respiration guidé Serene™.

Test fitness

Pour réaliser le test fitness, appuyez d'abord sur **Test fitness**, puis sur **Relaxez-vous & démarr. test**.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet.

PARAMÈTRES RAPIDES

Menu Paramètres rapides

Faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran pour dérouler le menu **Paramètres rapides**. Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour parcourir le menu, et appuyez pour choisir Alarme, Verrouillage de l'écran, Ne pas déranger ou Mode avion :

- **Alarme** : Appuyez sur l'icône Alarme pour régler l'alarme.
- **Verrouillage de l'écran** : pour verrouiller l'écran, appuyez sur l'icône de verrouillage de l'écran. Pour déverrouiller l'écran, appuyez sur le bouton pendant 2 secondes.
- **Ne pas déranger** : pour activer cette fonction, appuyez sur l'icône correspondante. Pour la désactiver, appuyez une nouvelle fois sur l'icône. Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée, vous ne recevez alors aucune notification ni alerte d'appel. Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.
- **Mode avion** : pour activer le mode avion, appuyez sur l'icône correspondante. Pour le désactiver, appuyez une nouvelle fois sur l'icône. Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre montre. Vous pouvez toujours l'utiliser, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow ou l'utiliser avec des accessoires sans fil.

Une icône d'état de la batterie indique le niveau de charge de la batterie.

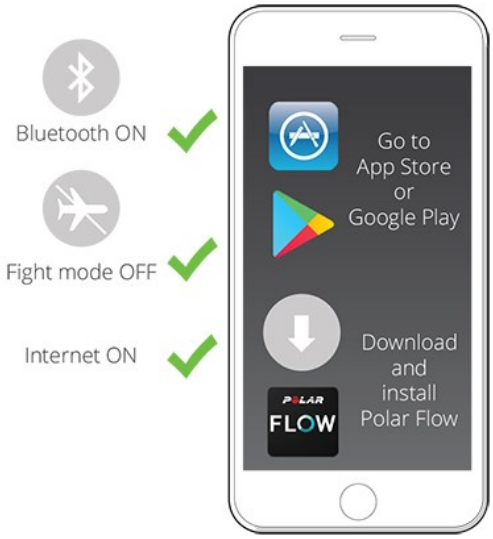
Pendant l'entraînement

- **Rétroéclairage** : appuyez sur l'icône de rétroéclairage pour sélectionner **Toujours activé** ou **Automatique**. Si l'option Toujours activé est sélectionnée, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut Automatique. Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.
- **Verrouillage de l'écran** : pour verrouiller l'écran, appuyez sur l'icône de verrouillage de l'écran. Pour déverrouiller l'écran, appuyez sur le bouton pendant 2 secondes.

ASSOCIER UN TÉLÉPHONE À VOTRE MONTRE

Pour pouvoir associer un téléphone à votre montre, vous devez configurer celle-ci sur le service Web ou dans l'application mobile Polar Flow comme décrit au chapitre Configurer votre montre. Si vous avez procédé à la configuration de votre montre avec un téléphone, elle a déjà été associée. Si vous avez procédé à la configuration avec un ordinateur et que vous souhaitez utiliser votre montre avec l'application Polar Flow, veuillez associer votre montre et votre téléphone comme suit :

AVANT D'ASSOCIER UN TÉLÉPHONE :



- Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play.
- Vérifiez que le Bluetooth de votre téléphone est activé et que le mode avion est désactivé.
- **Utilisateurs Android :** vérifiez que la localisation est bien activée pour l'application Polar Flow dans les réglages d'application du téléphone.

POUR ASSOCIER UN TÉLÉPHONE :

1. Sur votre téléphone, ouvrez l'application Polar Flow et connectez-vous avec votre compte Polar, que vous avez créé lors de la configuration de votre montre.

   Utilisateurs Android : Si vous utilisez plusieurs dispositifs Polar compatibles avec l'application Polar Flow, vérifiez que vous avez choisi Polar Unite comme dispositif actif dans l'application. Ainsi, l'application Polar Flow sait qu'elle doit se connecter à votre montre. Dans l'application Polar Flow, allez dans **Dispositifs** et choisissez Polar Unite.

2. Sur votre montre, appuyez longuement sur le bouton en mode horaire **OU** allez dans **Réglages > Réglages généraux > Associer + sync > Associer et synchro le tel**, puis appuyez sur l'écran.

3. Le message **Ouvrez l'application Flow et approchez votre montre du téléphone** apparaît sur votre montre.
4. Lorsque le message de confirmation **Demande d'association Bluetooth** apparaît sur votre téléphone, vérifiez que le code affiché sur votre téléphone est le même que celui affiché sur votre montre.
5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone.
6. Confirmez le code PIN sur votre montre.
7. Une fois l'association terminée, le message **Association terminée** apparaît.

SUPPRIMER UNE ASSOCIATION

Pour supprimer une association à un téléphone :

1. Allez dans **Réglages >Réglages généraux > Associer + sync > Dispositifs associés** et appuyez sur l'écran.
2. Choisissez le dispositif à supprimer en appuyant sur son nom sur l'écran.
3. Le message **Supprimer l'association ?** apparaît. Confirmez en appuyant sur l'écran.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Association terminée** apparaît.

MISE À JOUR DU FIRMWARE

Pour maintenir votre montre à jour et obtenir les meilleures performances, veillez à toujours mettre à jour le firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre montre.

La mise à jour du firmware n'entraîne la perte d'aucune donnée. Avant le début de la mise à jour, les données de votre montre sont synchronisées avec le service Web Flow.

AVEC TÉLÉPHONE OU TABLETTE

Vous pouvez mettre à jour le firmware avec votre téléphone si vous utilisez l'application mobile Polar Flow pour synchroniser vos données d'entraînement et d'activité. L'application vous indique si une mise à jour est disponible et vous guide tout au long de l'opération. Il est recommandé de brancher la montre sur une source d'alimentation avant de démarrer la mise à jour afin de garantir le bon déroulement de l'opération.

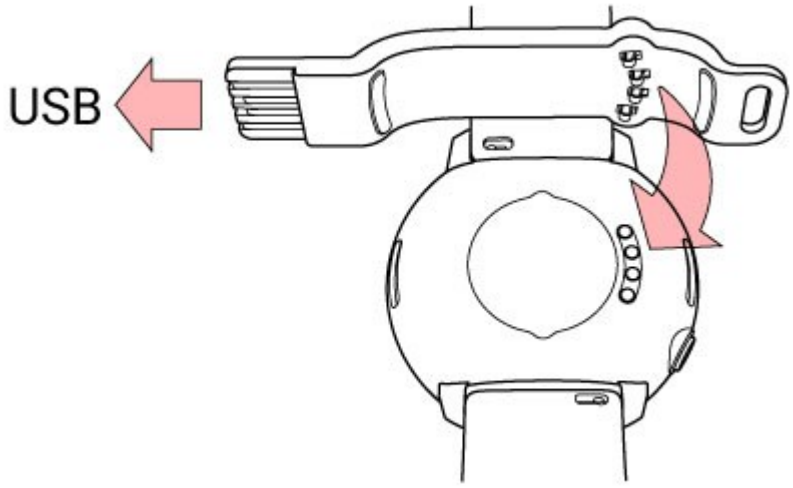
La mise à jour sans fil du firmware peut prendre jusqu'à 20 minutes en fonction de votre connexion.

AVEC UN ORDINATEUR

Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lorsque vous connectez la montre à votre ordinateur. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via FlowSync.

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez votre montre sur votre ordinateur avec l'adaptateur de charge USB sur mesure fourni dans l'emballage. Alignez les broches de l'adaptateur de charge USB avec les broches de la montre et enclenchez l'adaptateur. Veillez également à brancher correctement l'adaptateur de charge USB, à savoir que **les quatre broches du connecteur USB de Polar Unite doivent faire face aux quatre broches du port USB de votre ordinateur ou chargeur USB**.



2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Sélectionnez **Oui**. Le nouveau firmware est installé (l'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes) et la montre redémarre. Veuillez attendre la fin de la mise à jour du firmware pour débrancher la montre de votre ordinateur.

RÉGLAGES

RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Pour voir et modifier vos paramètres généraux, appuyez sur le bouton en Vue horaire, balayez l'écran de votre dispositif vers le bas pour accéder au menu et appuyez sur **Réglages**, puis sur **Réglages généraux**.

Sous **Réglages généraux**, vous trouverez les éléments suivants :

- Associer + sync
- Suivi FC continu
- Mode avion
- Ne pas déranger
- Notifications téléphone
- Unités
- Langue
- Alerte d'inactivité
- À propos de votre montre

ASSOCIER + SYNC

- **Associer et synchro le tél/Asso. capteur ou autre dispo** : associez des capteurs ou des téléphones à votre montre. Synchronisez les données avec l'application Polar Flow.
- **Dispositifs associés** : consultez tous les dispositifs associés à votre montre. Il peut s'agir de capteurs de fréquence cardiaque et de téléphones.

SUIVI FC CONTINU

Activez ou **désactivez** la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu ou activez le mode **Nuit uniquement**. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Suivi de la fréquence cardiaque continu.

MODE AVION

choisissez **Activer** ou **Désactiver**.

Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre montre. Vous pouvez toujours l'utiliser, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow ou l'utiliser avec des accessoires sans fil.

NE PAS DÉRANGER

Activez ou **désactivez** la fonction Ne pas déranger ou choisissez **Activer (-)**. Réglez la période pendant laquelle la fonction Ne pas déranger est activée. Réglez **Démarre à** et **Finit à**. Lorsque ce paramètre est activé, vous ne recevez alors aucune notification ni alerte d'appel. Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

Activez ou **désactivez** les notifications téléphone quand vous ne vous entraînez pas. Veuillez noter que vous ne recevrez aucune notification pendant les séances d'entraînement.

UNITÉS

Choisissez les unités métriques **(kg, cm)** ou impériales **(lb, ft)**. Paramétrez les unités utilisées pour mesurer le poids, la taille, la distance et la vitesse.

LANGUE

Vous pouvez choisir la langue à utiliser sur votre montre. Votre montre prend en charge les langues suivantes : **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **Русский**, **Suomi**, **Svenska**, **简体中文**, **日本語** et **Türkçe**.

ALERTE D'INACTIVITÉ

Activez ou **désactivez** l'alerte d'inactivité.

À PROPOS DE VOTRE MONTRE

Consultez l'identifiant d'appareil de votre montre, ainsi que la version du firmware, le modèle du matériel et les étiquettes d'homologation propres à Polar Unite.

Redémarrez votre montre : Si vous rencontrez des problèmes avec votre montre, vous pouvez essayer de la redémarrer. Le redémarrage de la montre ne supprimera aucun des réglages ni aucune donnée personnelle de celle-ci. Appuyez sur l'écran pour redémarrer la montre, puis une nouvelle fois pour confirmer le redémarrage. Vous pouvez aussi redémarrer votre montre en appuyant sur le bouton pendant 10 secondes.

RÉGLAGES PHYSIQUES

Pour voir et modifier vos réglages physiques, appuyez sur le bouton en Vue horaire, balayez l'écran de votre dispositif vers le bas pour accéder au menu et appuyez sur **Réglages**, puis sur **Réglages physiques**.

Il est important de régler les paramètres physiques avec exactitude, en particulier votre poids, votre taille, votre date de naissance et votre sexe, car ceux-ci affectent la précision des valeurs mesurées comme les limites de zone de fréquence cardiaque et la dépense calorique.

Dans **Réglages physiques**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Poids**
- **Taille**
- **Date de naissance**
- **Sexe**
- **Historique d'entraînement**
- **Objectif d'activité**
- **Temps de sommeil préféré**
- **Fréquence cardiaque maximale**
- **Fréquence cardiaque au repos**
- **VO_{2max}**

POIDS

Entrez votre poids en kilogrammes (kg) ou livres (lbs)

TAILLE

Entrez votre taille en centimètres (unités métriques) ou en pieds et pouces (unités impériales).

DATE DE NAISSANCE

Entrez votre date de naissance. L'ordre de réglage de la date dépend du format d'heure et de date choisi (24 h : jour - mois - année/12 h : mois - jour - année)

SEXE

Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.

HISTORIQUE D'ENTRAÎNEMENT

L'historique d'entraînement est une évaluation de votre niveau d'activité à long terme. Sélectionnez l'alternative qui décrit le mieux la quantité totale et l'intensité de votre activité physique au cours des trois derniers mois.

- **Occasionnel (0-1 h/sem.)** : vous ne pratiquez pas régulièrement un sport récréatif programmé ou une activité physique intense ; par ex., vous marchez uniquement pour le plaisir ou pratiquez seulement occasionnellement un exercice suffisamment intense pour rendre la respiration difficile ou vous faire transpirer.
- **Régulier (1-3 h/sem.)** : vous pratiquez régulièrement des sports récréatifs ; par ex., vous courez 5 à 10 km par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable, ou votre emploi requiert une modeste activité physique.
- **Fréquent (3-5 h/sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 3 fois par semaine ; par ex., vous courez 20 à 50 km par semaine ou vous consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **Intensif (5-8 h/sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 5 fois par semaine et vous pouvez parfois être amené à participer à des événements sportifs de masse.
- **Semi-Pro (8-12 h/sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense presque quotidiennement et vous vous entraînez afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.
- **Pro (12 + h/sem.)** : vous êtes un athlète d'endurance. Vous pratiquez un exercice physique intense afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

L'**objectif d'activité quotidienne** est un bon moyen de déterminer à quel point vous êtes vraiment actif dans votre quotidien. Choisissez votre niveau d'activité type parmi trois options et voyez de quel degré d'activité vous devez faire preuve pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne.

La durée nécessaire pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. L'âge et le sexe affectent aussi l'intensité dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne.

Niveau 1

Si votre journée comprend seulement un peu de sport et beaucoup de temps assis, des trajets en voiture ou en transports publics, etc., il est recommandé de choisir ce niveau d'activité.

Niveau 2

Si vous passez la plupart de votre journée debout, peut-être en raison du type de travail que vous effectuez ou de vos tâches ménagères, ce niveau d'activité est fait pour vous.

Niveau 3

Si votre travail est exigeant sur le plan physique, si vous pratiquez du sport ou avez tendance à bouger et être actif, ce niveau d'activité est pour vous.

TEMPS DE SOMMEIL PRÉFÉRÉ

Vous pouvez configurer votre **temps de sommeil préféré** pour définir combien de temps vous prévoyez de dormir chaque nuit. Par défaut, elle est paramétrée sur la recommandation moyenne pour votre tranche d'âge (huit heures pour les adultes de 18 à 64 ans). Si vous sentez que huit heures de sommeil sont excessives ou insuffisantes pour vous, il est recommandé d'ajuster le temps de sommeil voulu en fonction de vos propres besoins. Vous obtiendrez ainsi des indications précises sur le nombre d'heures dormies par rapport au temps de sommeil voulu.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

Si vous connaissez sa valeur actuelle, paramétrez votre fréquence cardiaque maximale. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale calculée en fonction de votre âge (220 - âge) s'affiche comme paramètre par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois.

La FC_{max} est utilisée pour estimer la dépense énergétique. La FC_{max} correspond au nombre de battements par minute le plus élevé pendant un effort physique maximal. La méthode la plus précise pour déterminer votre FC_{max} consiste à effectuer un test d'effort dans un laboratoire. La FC_{max} est également cruciale lorsqu'il s'agit de déterminer l'intensité de l'entraînement. Elle est personnelle et dépend de l'âge et de facteurs héréditaires.

FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS

Votre fréquence cardiaque au repos correspond au plus petit nombre de battements par minute (bpm) lorsque vous êtes pleinement détendu et à l'abri de toute distraction. L'âge, le niveau de condition physique, la génétique, l'état de santé et le sexe affectent la fréquence cardiaque au repos. La valeur type pour un adulte est comprise entre 55 et 75 bpm, mais votre fréquence cardiaque au repos peut être sensiblement inférieure, par exemple si vous êtes en très bonne forme physique.

Il est préférable de mesurer votre fréquence cardiaque au repos le matin, au réveil, après une bonne nuit de sommeil. Vous pouvez aussi passer d'abord par la salle de bain si cela vous aide à vous détendre. N'effectuez pas d'exercice intense juste avant la mesure et veillez à avoir pleinement récupéré de toute activité. Vous devez procéder plusieurs fois à la mesure, de préférence plusieurs matins consécutifs, et calculer votre fréquence cardiaque au repos moyenne.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque au repos :

1. Mettez votre montre. Allongez-vous sur le dos et détendez-vous.
2. Au bout d'1 minute, démarrez une séance d'entraînement sur votre dispositif. Choisissez n'importe quel profil sportif, par exemple Autre sport d'intérieur.
3. Restez immobile et respirez calmement pendant 3 à 5 minutes. Ne consultez pas vos données d'entraînement pendant la mesure.
4. Arrêtez la séance d'entraînement sur votre dispositif Polar. Synchronisez le dispositif avec le service Web ou l'application Polar Flow et consultez dans le résumé de l'entraînement la valeur de votre fréquence cardiaque la plus basse (FC min). Il s'agit de votre fréquence cardiaque au repos. Mettez à jour votre fréquence cardiaque au repos sous vos réglages physiques dans Polar Flow.

VO_{2MAX}

Entrez votre VO_{2max}.

La VO_{2max} (consommation maximale d'oxygène, puissance aérobie maximale) est le taux maximal auquel l'oxygène peut être utilisé par l'organisme pendant un effort maximal. Cette valeur est directement associée à la capacité maximale du cœur à acheminer le sang jusqu'aux muscles. La VO_{2max} peut être mesurée ou estimée par des tests fitness (par ex. tests d'effort maximal et tests d'effort sous-maximal). Vous pouvez utiliser le Test fitness Polar avec la fonction de fréquence cardiaque au poignet pour estimer votre VO_{2max} et la mettre à jour dans vos paramètres physiques.

RÉGLAGES DE LA MONTRE

Pour voir et modifier les réglages de la montre, appuyez sur le bouton en Vue horaire, balayez l'écran de votre dispositif vers le bas pour accéder au menu et appuyez sur **Réglages**, puis sur **Réglages de la montre**.

Dans **Réglages de la montre**, vous trouverez :

- **Alarme**
- **Cadran**
- **Heure**
- **Date**
- **Premier jour de la semaine**

ALARME

Réglages de répétition de l'alarme : **Désactiver, Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**. Si vous choisissez **Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**, paramétrez également l'heure de l'alarme. Vous pouvez également accéder aux réglages de l'alarme depuis le menu Réglages rapides.

Lorsque l'alarme est activée, une icône représentant une horloge est affichée dans la vue horaire.

CADRAN

Choisir le cadran de la montre :

- Analogique
- Numérique

Pour changer la couleur du cadran de la montre, appuyez sur **Couleur du cadran**.

Veuillez noter qu'il n'est pas possible de modifier les cadrans et leur contenu. Seules les couleurs du cadran de la montre peuvent être modifiées.

HEURE

Choisissez le format d'affichage de l'heure : **24 h** ou **12 h**. Paramétrez ensuite l'heure.

Lors de la synchronisation de la montre avec le service Web et l'application Polar Flow, l'heure est automatiquement mise à jour depuis le service.

DATE

Réglez la date. Paramétrez également le **format de date** : vous pouvez choisir **mm/jj/aaaa, jj/mm/aaaa, aaaa/mm/jj, jj-mm-aaaa, aaaa-mm-jj, jj.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.jj**.

Lors de la synchronisation de la montre avec le service Web et l'application Polar Flow, la date est automatiquement mise à jour depuis le service.

PREMIER JOUR DE LA SEMAINE

Choisissez le jour de début de chaque semaine. Choisissez **Lundi, Samedi** ou **Dimanche**.

Lors de la synchronisation de la montre avec le service Web et l'application Polar Flow, le jour de début de la semaine est automatiquement mis à jour depuis le service.

ICÔNES À L'ÉCRAN

Le Mode avion est activé. Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre montre. Vous pouvez toujours l'utiliser, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow ou l'utiliser avec des accessoires sans fil.

Le mode Ne pas déranger est activé. Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée, vous ne recevez alors aucune notification ni alerte d'appel. Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.

L'alarme est en mode vibration. Pour régler l'alarme, accédez à **Réglages > Réglages de la montre** > **Alarme**.

Votre téléphone associé est déconnecté et vous avez des notifications activées. Vérifiez que votre téléphone se situe dans la portée Bluetooth de votre montre et que le Bluetooth est activé sur votre téléphone.

Le Verrouillage de l'écran est activé Pour déverrouiller l'écran, appuyez sur le bouton pendant 2 secondes.

REDÉMARRAGE ET RÉINITIALISATION

Si vous rencontrez des problèmes avec votre montre, vous pouvez essayer de la redémarrer. Le redémarrage de la montre ne supprimera aucun des réglages ni aucune donnée personnelle de celle-ci.

POUR REDÉMARRER LA MONTRE

Sur votre montre, appuyez sur le bouton, faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à trouver **Réglages**, allez dans **Réglages** > **Réglages généraux** > **À propos de votre montre** > **Redémarrer votre montre**. Appuyez sur **Redémarrez votre montre**, puis sur ✓ pour confirmer le redémarrage.

Vous pouvez aussi redémarrer votre montre en appuyant sur le bouton pendant 10 secondes.

POUR RÉTABLIR LA CONFIGURATION D'USINE DE LA MONTRE

Si le redémarrage de votre montre n'a pas résolu le problème, vous pouvez rétablir sa configuration d'usine. Notez que le rétablissement de la configuration d'usine de la montre supprimera l'ensemble des données personnelles et paramètres sur la montre, et que vous devrez la configurer à nouveau pour votre usage personnel. Toutes les données que vous avez synchronisées de votre montre vers votre compte Flow sont sécurisées.

1. Allez sur flow.polar.com/start, et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
2. Branchez votre montre sur le port USB de l'ordinateur.
3. Ouvrez les réglages dans FlowSync.
4. Appuyez sur le bouton **Réinitialisation aux valeurs d'usine**.
5. Si vous utilisez l'application Polar Flow pour la synchronisation, consultez la liste des dispositifs Bluetooth associés sur votre téléphone et supprimez-en votre montre si elle y figure.

Vous devez alors configurer à nouveau votre montre, via mobile ou ordinateur. N'oubliez pas d'utiliser pour la configuration le même compte Polar que celui que vous avez utilisé avant la réinitialisation.

Si vous ne disposez pas d'un ordinateur, ou si la réinitialisation par ordinateur ne fonctionne pas, vous pouvez également réinitialiser votre montre à partir de l'appareil lui-même : Appuyez sur le bouton de la montre et maintenez la pression pendant 10 secondes jusqu'à ce que le logo Polar s'affiche. Attendez que la montre redémarre, puis répétez cette opération 15 fois. Lorsque la réinitialisation d'usine est terminée, la montre vous demandera de sélectionner une langue.

ENTRAÎNEMENT

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

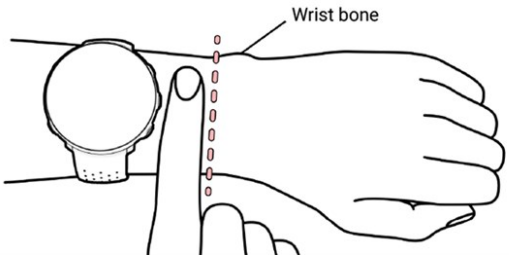
Votre montre mesure automatiquement votre fréquence cardiaque à votre poignet avec la nouvelle technologie de fusion des données de capteurs **Polar Precision Prime™**. Cette technique de mesure de la fréquence cardiaque innovante combine cardiofréquencemètre optique et capteurs à contact corporel afin d'exclure tout artefact de mouvement qui pourrait perturber le signal de la fréquence cardiaque. Elle permet de suivre votre fréquence cardiaque avec précision même dans les conditions et lors des séances d'entraînement les plus difficiles.

Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'exercice (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

METTRE EN PLACE VOTRE MONTRE LORS DE LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET OU DU SUIVI DE VOTRE SOMMEIL

Afin de mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet pendant l'entraînement, lors de l'utilisation des fonctions Suivi de la fréquence cardiaque continu et Nightly Recharge, ou lors du suivi de votre sommeil avec Sleep Plus Stages, assurez-vous de porter la montre correctement :

- Portez votre montre sur votre poignet, à au moins une largeur de doigt de l'os du poignet (voir l'illustration ci-dessous).
- Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet. Le capteur situé sur la face arrière doit se trouver en contact permanent avec votre peau et la montre ne doit pas pouvoir bouger sur votre bras. Pour vous assurer que le bracelet n'est pas trop lâche, saisissez-le des deux côtés en le poussant légèrement vers le haut et vérifiez que le capteur ne se soulève pas de votre peau. Quand vous poussez le bracelet vers le haut, vous ne devriez pas voir la LED du capteur.
- Pour une mesure ultra-précise de la fréquence cardiaque, il est recommandé de mettre en place votre montre quelques minutes avant de commencer à mesurer la fréquence cardiaque. De même, si vos mains et votre peau se refroidissent facilement, il est judicieux d'échauffer la peau. Activez votre circulation sanguine avant de démarrer votre séance d'entraînement !



Pendant l'entraînement, il est bon de remonter le dispositif Polar encore plus loin de l'os du poignet et de porter le bracelet un peu plus ajusté afin de l'empêcher de bouger davantage. Laissez à votre peau quelques minutes pour s'adapter au dispositif Polar, avant de démarrer une séance d'entraînement. Après la séance d'entraînement, desserrez un peu le bracelet.

Si vous avez des tatouages sur la peau de votre poignet, évitez de placer le capteur juste dessus sous peine d'empêcher des lectures exactes.

Si vous pratiquez un sport qui ne facilite pas le port d'un capteur sur le poignet ou qui génère une pression ou un mouvement des muscles et tendons situés à proximité du capteur, il est recommandé d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque Polar avec une ceinture pectorale (Polar H10 ou H9) ou un capteur optique de fréquence cardiaque Polar OH1 qui mesure la fréquence cardiaque au niveau du bras ou de la tempe. Les capteurs de fréquence cardiaque Polar H10 et Polar H9 étant plus réceptifs aux augmentations ou diminutions rapides de la fréquence cardiaque, ils constituent l'option idéale pour les entraînements fractionnés avec sprints rapides et vous offrent une très grande précision pour vos entraînements. Le Polar OH1 est un capteur optique de fréquence cardiaque compact qui mesure la fréquence cardiaque au niveau du bras ou de la tempe. Il est polyvalent et présente une excellente alternative aux ceintures pectorales et aux dispositifs de fréquence cardiaque au poignet. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section « Capteurs compatibles ».

Pour maintenir des performances optimales de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, nettoyez votre montre et évitez les rayures. Après une séance d'entraînement pendant laquelle vous avez beaucoup transpiré, il est recommandé de laver la montre avec de l'eau et du savon doux. Essuyez-la ensuite avec un linge doux. Laissez-la sécher complètement avant de la charger.

METTRE EN PLACE VOTRE MONTRE EN L'ABSENCE DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET OU DE SUIVI DE VOTRE SOMMEIL/NIGHTLY RECHARGE

Desserrez un peu le bracelet pour un meilleur confort et pour laisser votre peau respirer. Portez la montre comme une montre normale.

De temps à autre, il est judicieux de laisser votre poignet respirer, surtout si vous avez une peau sensible. Enlevez votre montre et rechargez-la. Ceci permet à votre peau et à votre montre de se reposer, et de se préparer à la séance d'entraînement suivante.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Mettez votre montre en place et serrez le bracelet.
2. Pour accéder au mode pré-entraînement, appuyez sur le bouton pour entrer dans le menu principal, puis sur **Démarrer l'entraînement**.

Depuis le mode pré-entraînement, vous pouvez accéder au menu rapide en appuyant sur l'icône correspondante . Les options affichées dans le menu rapide dépendent du sport que vous avez choisi et de l'utilisation ou non d'un GPS.

Par exemple, vous pouvez choisir un objectif d'entraînement favori que vous voulez exécuter et ajouter des chronos à vos vues d'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Menu rapide.

Une fois votre choix effectué, la montre revient au mode pré-entraînement.

3. Parcourez-le jusqu'à trouver votre sport préféré.
4. Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que la montre trouve votre fréquence cardiaque et les signaux satellites GPS (si cela est nécessaire pour votre sport) afin de vous assurer que les données d'entraînement soient précises.
5. Pour capter les signaux satellites GPS :
   - Sortez à l'extérieur muni de votre montre et de votre téléphone mobile et éloignez-vous des arbres et grands immeubles.
   - Ouvrez l'application Polar Flow et maintenez le téléphone à côté de la montre.
   - Gardez votre montre immobile avec l'affichage vers le haut et évitez de la toucher pendant la recherche de signal GPS.

Polar Unite ne possède pas de GPS intégré, mais vous pouvez utiliser le GPS de votre téléphone mobile pour enregistrer votre itinéraire, votre vitesse, votre allure et la distance parcourue lors de vos séances d'entraînement en plein air. Pour activer la fonction GPS via téléphone mobile, consultez la section GPS connecté

Si vous avez associé un capteur Bluetooth en option à votre montre, celle-ci commence aussi automatiquement à rechercher le signal du capteur.

Quand le GPS est prêt, le cercle autour de l'icône GPS connecté devient vert. La montre vous en informe en émettant des vibrations.

Une fois que la montre a détecté votre fréquence cardiaque, celle-ci s'affiche.

Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar qui est associé à votre montre, celle-ci utilise automatiquement le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque pendant les séances d'entraînement. Un cercle bleu autour du symbole de fréquence cardiaque indique que votre montre utilise le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque.

6. Une fois tous les signaux détectés, appuyez sur l'écran pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

Pour plus d'informations sur les possibilités de votre montre pendant l'entraînement, reportez-vous à la section Pendant l'entraînement.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PLANIFIÉE

Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs de séance détaillés dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, puis les synchroniser vers votre montre.

Pour démarrer une séance d'entraînement planifiée pour le jour en cours :

1. Accédez au mode pré-entraînement en appuyant d'abord sur le bouton, puis sur **Démarrer l'entraînement**.
2. Vous êtes invité à démarrer un objectif de séance planifié pour ce jour.

3. Pour consulter les informations relatives à l'objectif, appuyez sur .
4. Appuyez sur **Démarrer** pour revenir au mode pré-entraînement, puis sélectionnez le profil sportif de votre choix.
5. Une fois que la montre a détecté tous les signaux, appuyez sur l'écran. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Votre montre vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Pendant l'entraînement.

Vos objectifs d'entraînement planifiés seront également inclus dans les suggestions d'entraînement FitS-park.

MENU RAPIDE

Vous pouvez accéder au menu rapide en appuyant sur l'icône de menu rapide depuis le mode pré-entraînement et pendant une séance d'entraînement mise en pause.

Les options affichées dans le menu rapide dépendent du sport que vous avez choisi et de l'utilisation ou non d'un GPS.

Suggestions d'entraîn. :

Les suggestions d'entraînement FitSpark quotidiennes apparaissent ici.

Favoris :

Sous Favoris, vous trouverez les objectifs d'entraînement que vous avez enregistrés en tant que favoris sur le service Web Flow et synchronisés avec votre montre. Choisissez un objectif d'entraînement favori que vous voulez exécuter. Une fois votre choix effectué, la montre revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Favoris.

Temps de l'intervalle :

Vous pouvez régler des chronos basés sur une durée et/ou une distance et permettant de mesurer précisément les phases de travail et de récupération lors de vos séances d'entraînement fractionné.

Pour ajouter un temps de l'intervalle à vos vues d'entraînement pour la séance d'entraînement, sélectionnez **Chrono pour cette séance** > **Activer**. Vous pouvez utiliser un chrono précédemment réglé ou en créer un nouveau en revenant au menu rapide et en sélectionnant **Temps de l'intervalle** > **Régler les chronos** :

1. Choisissez **Base temps** ou **Base distance** : **Base temps** : définissez les minutes et les secondes du chrono, puis appuyez sur ✓. **Base distance** : définissez la distance du chrono, puis appuyez sur ✓. Le message **Régler un autre chrono ?** apparaît. Pour régler un autre chrono, appuyez sur ✓.
2. Ensuite, la montre revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement. Le chrono démarre quand vous commencez la séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Pendant l'entraînement.

Compte-à-rebours :

Pour ajouter un compte-à-rebours à vos vues d'entraînement pour la séance, sélectionnez **Chrono pour cette séance** > **Activer**. Vous pouvez utiliser un chrono précédemment réglé ou en créer un nouveau en revenant au menu rapide et en sélectionnant **Compte-à-rebours** > **Régler chrono**. Réglez le temps du compte-à-rebours et appuyez sur ✓ pour confirmer. Ensuite, la montre revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement. Le chrono démarre quand vous commencez la séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Pendant l'entraînement.

Quand vous sélectionnez un objectif d'entraînement pour votre séance d'entraînement, les options **Favoris** et **Suggestions d'entraîn.** sont barrées dans le menu rapide. En effet, vous ne pouvez choisir qu'un objectif pour la séance d'entraînement. Pour changer d'objectif, sélectionnez l'option barrée. Un message vous demandera alors si vous voulez changer d'objectif. Confirmez le changement d'objectif en appuyant sur ✓.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

PARCOURIR LES VUES D'ENTRAÎNEMENT

Pendant l'entraînement, vous pouvez parcourir les vues d'entraînement en faisant glisser votre doigt vers la gauche ou la droite sur l'écran. Notez que les vues d'entraînement disponibles et les informations présentées dans ces vues dépendent du sport que vous avez choisi et des modifications que vous avez apportées au profil sportif choisi.

Vous pouvez ajouter des profils sportifs sur votre montre et définir les réglages de chacun d'eux dans l'application et sur le service Web Polar Flow. Vous pouvez créer des vues d'entraînement personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous voulez voir apparaître pendant vos séances d'entraînement. Pour plus d'informations, rendez-vous dans les Profils sportifs dans Flow.

Par exemple, vos vues d'entrainement peuvent présenter les informations suivantes :

Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque

Distance

Durée

Allure/vitesse

Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque

Durée

Calories

Fréquence cardiaque maximale

Graphique de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque actuelle

Fréquence cardiaque moyenne

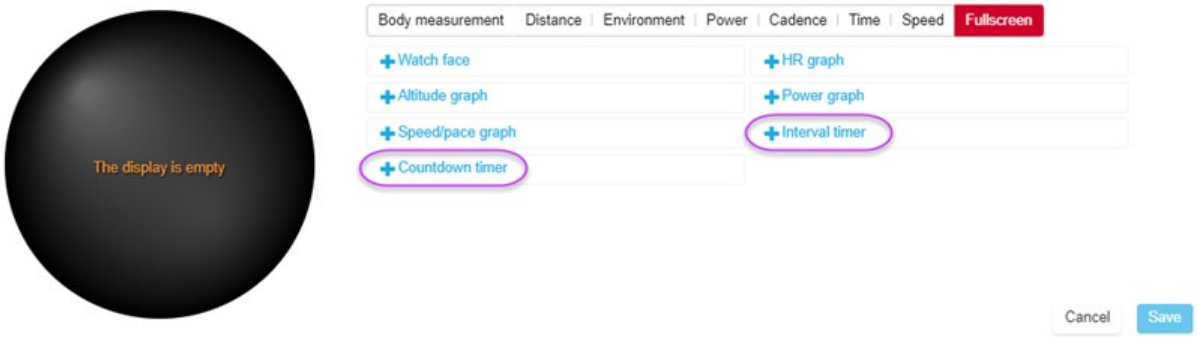
Heure du jour

Durée

Rétroéclairage toujours activé pendant l'entraînement : Faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran pour dérouler le menu Paramètres rapides. Appuyez sur l'icône de rétroéclairage pour sélectionner **Toujours activé** ou **Automatique**. Si l'option Toujours activé est sélectionnée, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut Automatique. Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.

RÉGLER LES CHRONOS

Avant de pouvoir utiliser les chronos pendant l'entraînement, vous devez les ajouter à vos vues d'entraînement. Vous pouvez le faire soit en activant la vue chrono pour votre séance d'entraînement actuelle depuis le menu rapide, soit en ajoutant les chronos aux vues d'entraînement du profil sportif dans les réglages du profil sportif du service Web Flow et en synchronisant les réglages avec votre montre.



Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Profils sportifs dans Flow.

TEMPS DE L'INTERVALLE

Si vous activez la vue chrono pour votre séance d'entraînement depuis le menu rapide, le chrono démarre quand vous démarrez la séance d'entraînement. Vous pouvez arrêter le chrono et en commencer un nouveau comme indiqué ci-dessous.

Si vous avez ajouté le chrono dans les vues d'entraînement du profil sportif que vous utilisez, vous pouvez démarrer le chrono comme suit :

1. Rendez-vous sur la vue **Temps de l'intervalle** et appuyez sur l'écran pendant 3 secondes. Appuyez sur **Démarrer** pour utiliser un chrono réglé précédemment ou créez-en un nouveau dans **Régler temps de l'intervalle**.
2. Choisissez **Base temps** ou **Base distance** : **Base temps** : Définissez les minutes et les secondes du chrono, puis appuyez sur ✓. **Base distance** : Définissez la distance du chrono, puis appuyez sur ✓.
3. Le message **Régler un autre chrono ?** apparaît. Pour régler un autre chrono, appuyez sur ✓.
4. Ensuite, appuyez sur **Démarrer** pour démarrer le temps de l'intervalle. La montre vous informe de la fin de chaque intervalle en vibrant.

Pour arrêter le chrono, appuyez sur l'écran pendant 3 secondes, puis appuyez sur **Arrêter chrono**.

COMPTE-À-REBOURS

Si vous activez la vue chrono pour votre séance d'entraînement depuis le menu rapide, le chrono démarre quand vous démarrez la séance d'entraînement. Vous pouvez arrêter le chrono et en commencer un nouveau comme indiqué ci-dessous.

Si vous avez ajouté le chrono dans les vues d'entraînement du profil sportif que vous utilisez, vous pouvez démarrer le chrono comme suit :

1. Rendez-vous sur la vue **Compte-à-rebours** et appuyez sur l'écran pendant 3 secondes.
2. Appuyez sur **Démarrer** pour utiliser un chrono réglé précédemment ou **Régler compte-à-rebours** pour régler un nouveau compte-à-rebours. Ensuite, appuyez sur **Démarrer** pour démarrer le compte-à-rebours.
3. La montre vous informe de la fin du compte-à-rebours en vibrant. Si vous voulez redémarrer le compte-à-rebours, appuyez sur l'écran pendant 3 secondes, puis sur **Démarrer**.

S'ENTRAÎNER AVEC UN OBJECTIF

Si vous avez créé un **objectif de séance rapide** basé sur une durée, une distance ou un nombre de calories dans l'application ou sur le service Web Flow, et que vous l'avez synchronisé vers votre montre, la première vue d'entraînement par défaut est la suivante :

Si vous avez créé un objectif basé sur une durée ou une distance, vous pouvez voir ce qu'il vous reste à accomplir pour atteindre cet objectif.

OU

Si vous avez créé un objectif basé sur un nombre de calories, vous pouvez voir combien de calories de votre objectif il vous reste à brûler.

Si vous avez créé un **objectif de séance par phases** dans l'application ou sur le service Web Flow, et que vous l'avez synchronisé vers votre montre, la première vue d'entraînement par défaut est la suivante :

- Selon l'intensité choisie, vous pouvez voir votre fréquence cardiaque ou votre vitesse/allure, ainsi que la limite inférieure et supérieure de fréquence cardiaque ou de vitesse/d'allure de la phase actuelle.
- Nom et numéro de la phase/nombre total de phases
- Durée/distance parcourue jusqu'alors
- Objectif de durée/distance de la phase actuelle

Vos objectifs d'entraînement planifiés seront également inclus dans les suggestions d'entraînement FitSpark.

Reportez-vous à la section Planification de votre entraînement pour obtenir des instructions sur la manière de créer des objectifs d'entraînement.

CHANGER DE PHASE PENDANT UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR PHASES

La phase changera automatiquement une fois terminée. La montre vous informe du changement de phase en vibrant.

NOTIFICATIONS

Lorsque vous vous entraînez en dehors des zones de fréquence cardiaque ou de vitesse/d'allure planifiées, votre montre vous en informe en vibrant.

METTRE EN PAUSE/ARRÊTER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Pour mettre en pause votre séance d'entraînement, appuyez sur le bouton.

Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur l'icône du sport. Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez longuement sur le bouton. Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance sur votre montre.

Si vous arrêtez votre séance d'entraînement après l'avoir mise en pause, la durée écoulée après la mise en pause ne sera pas incluse dans le temps d'entraînement total.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance d'entraînement sur votre montre. Obtenez une analyse plus détaillée et illustrée dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

Les informations contenues dans votre résumé dépendent du profil sportif et des données collectées. Par exemple, votre résumé de l'entraînement peut inclure les informations suivantes :

Date et heure de début

Durée de la séance d'entraînement

Distance parcourue pendant la séance d'entraînement

Fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque moyenne et maximale pendant la séance d'entraînement.

Votre charge cardiaque pour la séance d'entraînement.

Zones de fréquence cardiaque

Temps passé dans les différentes zones de fréquence cardiaque au cours de l'entraînement

Calories

Calories brûlées pendant la séance d'entraînement

% de graisses brûlées Graisses brûlées lors d'une séance d'entraînement en pourcentage du nombre total de calories dépensées.

Allure/vitesse

Allure/vitesse moyenne et maximale de la séance d'entraînement

Zones de vitesse

Temps passé dans les différentes zones de vitesse au cours de l'entraînement

Pour consulter ultérieurement vos résumés d'entraînement sur votre montre :

Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder au cadran **Dernières séances d'entraînement**, puis appuyez sur l'écran.

Vous pouvez consulter les résumés de vos séances d'entraînement des 14 derniers jours. Accédez à la séance d'entraînement que vous souhaitez consulter en faisant glisser votre doigt vers le haut ou le bas et appuyez dessus pour ouvrir le résumé. Votre montre peut contenir au maximum 20 résumés d'entraînement.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

Votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow lorsque vous avez terminé une séance d'entraînement si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement vos données d'entraînement de votre montre vers l'application Flow en appuyant longuement sur le bouton de votre montre lorsque vous êtes connecté à l'application Flow et que votre téléphone se trouve dans une zone de portée Bluetooth. Dans l'application, vous pouvez analyser vos données d'un coup d'œil après chaque séance. L'application vous permet de consulter un aperçu de vos données d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Application Polar Flow.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Analysez tous les détails de votre entraînement et découvrez-en plus sur vos performances. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec qui vous voulez.

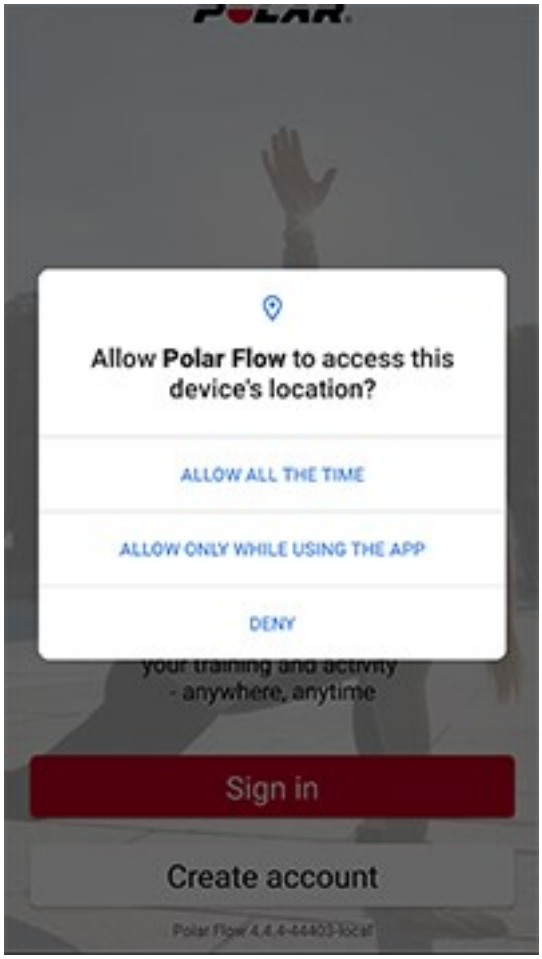
Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Service Web Polar Flow.

FONCTIONS

GPS CONNECTÉ

Avec Polar Unite, vous pouvez utiliser le GPS de votre téléphone mobile pour enregistrer votre itinéraire, votre vitesse, votre allure et la distance parcourue lors de vos séances d'entraînement en plein air. Pour cela, vous devez installer l'application Polar Flow sur votre téléphone mobile, l'associer à votre montre et autoriser l'application Polar Flow à utiliser la localisation de votre téléphone. Vous n'aurez à effectuer cette opération qu'une seule fois, lors de la première utilisation. Lors des séances d'entraînement suivantes, vous n'aurez pas besoin de l'autoriser à nouveau. Il vous suffira de garder votre téléphone mobile sur vous.

Lorsque vous ouvrez l'application Polar Flow pour la première fois, un message vous demandant d'autoriser Polar Flow à utiliser la localisation de votre téléphone mobile apparaît. Sélectionnez **Toujours autoriser** sur téléphone iOS, ou **Autoriser tout le temps** sur téléphone Android.



Si par la suite vous avez besoin de modifier les autorisations de localisation, vous pouvez y accéder en allant à :

iOS : Paramètres > Confidentialité > Services de localisation > Polar Flow.

Android : Allez dans Paramètres et cherchez les autorisations de l'application. Accordez l'autorisation de localisation pour l'application Polar Flow. Sur certains téléphones Android, le parcours est le suivant : Paramètres > Applications et notifications > Autorisations.

POUR ACTIVER LA FONCTION GPS VIA TÉLÉPHONE MOBILE

1. Sortez à l'extérieur muni de votre montre et de votre téléphone mobile.
2. Ouvrez l'application Polar Flow et maintenez le téléphone à côté de la montre.
3. Appuyez sur le bouton pour accéder au menu, puis sur **Démarrer l'entraînement**, et allez à un sport de plein air.
4. Quand le GPS est prêt, le cercle autour de l'icône GPS devient vert et la montre vous en informe en émettant une vibration.
5. Appuyez sur l'écran pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

Vous devez garder votre appareil mobile avec vous pendant les séances d'entraînement.

Notez que la précision de la localisation enregistrée dépend de la précision du GPS du téléphone mobile. Elle peut varier selon le dispositif mobile utilisé.

SMART COACHING

Les fonctions Smart Coaching permettent aussi bien d'évaluer le niveau de la forme physique au quotidien et de créer des plans d'entraînement individuels que de s'entraîner à l'intensité appropriée et de recevoir des commentaires instantanés. Il s'agit de fonctions uniques et conviviales, mais également personnalisées selon vos besoins, conçues pour vous procurer de la joie et vous motiver pendant l'entraînement.

Votre montre comprend les fonctions Polar Smart Coaching suivantes :

- Mesure de la récupération Nightly Recharge™
- Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™
- Guide d'entraînement quotidien FitSpark™
- Exercice de respiration guidé Serene™
- Test fitness
- Programme de course
- Charge cardiaque
- Bénéfice de l'entraînement
- Compteur personnalisé de calories
- Suivi de la fréquence cardiaque continu
- Suivi permanent de l'activité
- Bénéfices de l'activité

MESURE DE LA RÉCUPÉRATION NIGHTLY RECHARGE™

La fonctionnalité **Nightly Recharge™** évalue dans quelle mesure vous avez pu récupérer des sollicitations de la journée au cours de la nuit. Votre **état Nightly Recharge** est basé sur deux composants : la qualité de votre sommeil (**statut du sommeil**), et dans quelle mesure votre système nerveux autonome (ANS) s'est calmé pendant les premières heures de votre nuit (**statut SNA**). Ces deux composants sont obtenus en comparant votre nuit dernière à vos niveaux normaux des 28 derniers jours. Votre montre mesure automatiquement votre statut du sommeil et votre statut SNA pendant la nuit.

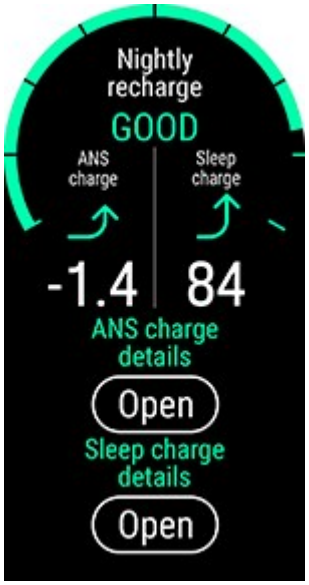
Vous pouvez consulter votre état Nightly Recharge sur votre montre et dans l'application Polar Flow. Nous nous basons sur vos mesures pour vous fournir chaque jour des conseils personnalisés pour vos exercices quotidiens dans l'application Polar Flow, ou des astuces pour mieux gérer votre sommeil ou votre énergie, en cas de journée particulièrement difficile. La fonction Nightly Recharge vous aide à faire les bons choix au quotidien pour assurer votre bien-être général et atteindre vos objectifs d'entraînement.

Comment commencer à utiliser la fonction Nightly Recharge ?

1. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Pour activer le suivi de la fréquence cardiaque continu, allez dans **Réglages** > **Réglages généraux** > **Suivi FC continu** et sélectionnez **Activer** ou **Nuit uniquement**.
2. Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet et portez la montre quand vous dormez. Le capteur situé à l'arrière de la montre doit se trouver en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions plus détaillées sur la mise en place de la montre, reportez-vous à la section Mesure de la fréquence cardiaque au poignet.
3. Vous devez porter votre montre pendant **trois nuits** pour pouvoir commencer à voir l'état Nightly Recharge sur votre montre. C'est le temps qu'il faut pour établir votre niveau normal. Avant d'obtenir votre Nightly Recharge, vous pouvez voir les détails de vos mesures de sommeil et SNA (fréquence cardiaque, variabilité de la fréquence cardiaque et rythme respiratoire). Après trois mesures nocturnes réussies, vous pourrez voir votre état Nightly Recharge sur votre montre.

Nightly Recharge sur votre montre

Lorsque votre montre a détecté un minimum de quatre heures de sommeil, le message **Déjà réveillé(e) ?** apparaît sur le cadran Nightly Recharge. Confirmez en appuyant sur ✓ et la montre résume instantanément votre Nightly Recharge. L'état Nightly Recharge vous indique dans quelle mesure la nuit dernière a été réparatrice. Les scores de **statut SNA** et de **statut du sommeil** sont pris en compte lors du calcul de votre état Nightly Recharge. L'état Nightly Recharge présente l'échelle suivante : très faible – faible – moyenne – assez bonne – bonne – très bonne. Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder au cadran Nightly Recharge.



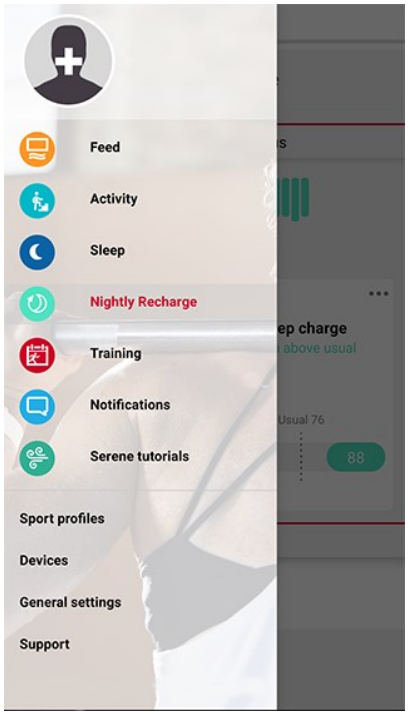
Appuyez sur le cadran Nightly Recharge pour consulter des informations supplémentaires sur votre **statut SNA** et votre **statut du sommeil**.

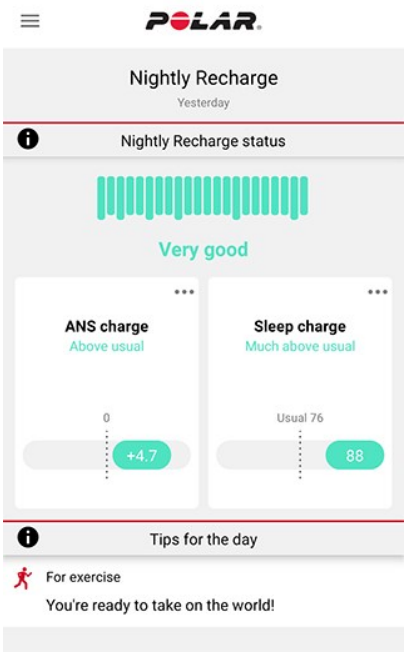
1. **Graphique d'état Nightly Recharge**
2. **État Nightly Recharge** Échelle : très faible – faible – moyenne – assez bonne – bonne – très bonne.
3. **Graphique de statut SNA**

4. **Statut SNA** L'échelle va de -10 à +10. Le 0 correspond à votre niveau normal.
5. **État du statut SNA** Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
6. **Fréquence cardiaque en bpm (4 h en moyenne)**
7. **Intervalle R-R en ms (4 h en moyenne)**
8. **Variabilité de la fréquence cardiaque en ms (4 h en moyenne)**
9. **Rythme respiratoire en resp./min (4 h en moyenne)**
10. **Graphique de score du sommeil**
11. **Score du sommeil (1 - 100)** Score récapitulant votre temps de sommeil et la qualité de votre sommeil en un chiffre unique.
12. **État du statut du sommeil** = score du sommeil comparé à votre niveau normal. Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
13. **Détails des données relatives au sommeil.** Pour des informations plus détaillées, reportez-vous à la section « Données relatives au sommeil sur votre montre » sur la page54.

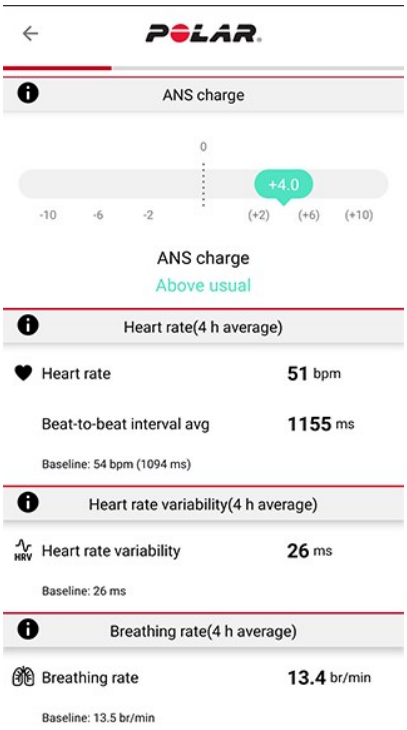
Nightly Recharge dans l'application Polar Flow

Vous pouvez comparer et analyser vos détails Nightly Recharge de différentes nuits dans l'application Polar Flow. Pour voir les détails de l'état Nightly Recharge de votre nuit dernière, choisissez **Nightly Recharge** dans le menu de l'application Polar Flow. Pour consulter les détails Nightly Recharge des jours précédents, faites glisser votre doigt vers la droite. Pour ouvrir une vue détaillée du statut SNA ou du statut du sommeil, appuyez sur la zone **Statut SNA** ou **Statut du sommeil**.





Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow



Le **statut SNA** vous indique dans quelle mesure votre système nerveux autonome (SNA) a pu récupérer pendant la nuit. L'échelle va de -10 à +10. Le 0 correspond à votre niveau normal. Le statut SNA est calculé à partir de votre **fréquence cardiaque**, de **sa variabilité** et de votre **rythme respiratoire** mesurés durant vos premières heures de sommeil.

Pour un adulte, la valeur de **fréquence cardiaque** normale peut varier entre 40 et 100 bpm. Il est courant que les valeurs de votre fréquence cardiaque varient d'une nuit à l'autre. Le stress mental ou physique, les exercices physiques effectués tard le soir, la maladie ou la consommation d'alcool peuvent maintenir votre fréquence cardiaque à un niveau élevé pendant les premières heures de votre sommeil. Il est préférable de comparer la valeur de votre dernière nuit à votre niveau normal.

La **variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)** correspond à l'écart entre les battements cardiaques successifs. En général, une forte variabilité de la fréquence cardiaque est liée à une bonne santé globale, à une bonne capacité aérobie et à une bonne résistance au stress. Elle peut varier considérablement d'une personne à l'autre, allant de 20 à 150. Il est préférable de comparer la valeur de votre dernière nuit à votre niveau normal.

Le **rythme respiratoire** indique votre rythme respiratoire moyen pendant vos quatre premières heures de sommeil environ. Il est calculé à partir de vos données d'intervalle R-R. Vos intervalles R-R raccourcissent lorsque vous inspirez et s'allongent lorsque vous expirez. Pendant le sommeil, le rythme respiratoire ralentit et varie essentiellement au fil des phases du sommeil. Les valeurs classiques pour un adulte en bonne santé au repos varient de 12 à 20 respirations par minute. Des valeurs plus élevées que d'habitude peuvent être le signe d'une fièvre ou de l'approche d'une maladie.

Détails du statut du sommeil dans Polar Flow

Pour consulter les informations relatives au statut du sommeil dans l'application Polar Flow, reportez-vous à la section « Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow » sur la page55.

Astuces personnalisées dans l'application Polar Flow

Nous nous basons sur vos mesures pour vous fournir chaque jour des astuces personnalisées pour vos exercices quotidiens dans l'application Polar Flow, ou des astuces pour mieux gérer votre sommeil ou votre énergie, en cas de journée particulièrement difficile. Les Astuces du jour apparaissent dans la vue d'ouverture de Nightly Recharge dans l'application Polar Flow.

Pour vos exercices

Vous recevez une astuce par jour pour vos exercices. Elle vous permet de savoir si vous devez y aller doucement, ou bien si vous pouvez tout donner. Les astuces sont basées sur votre :

- état Nightly Recharge
- statut SNA
- statut du sommeil
- statut de charge cardiaque

Pour des conseils d'entraînement plus complets, consultez le guide d'entraînement quotidien FitSpark™.

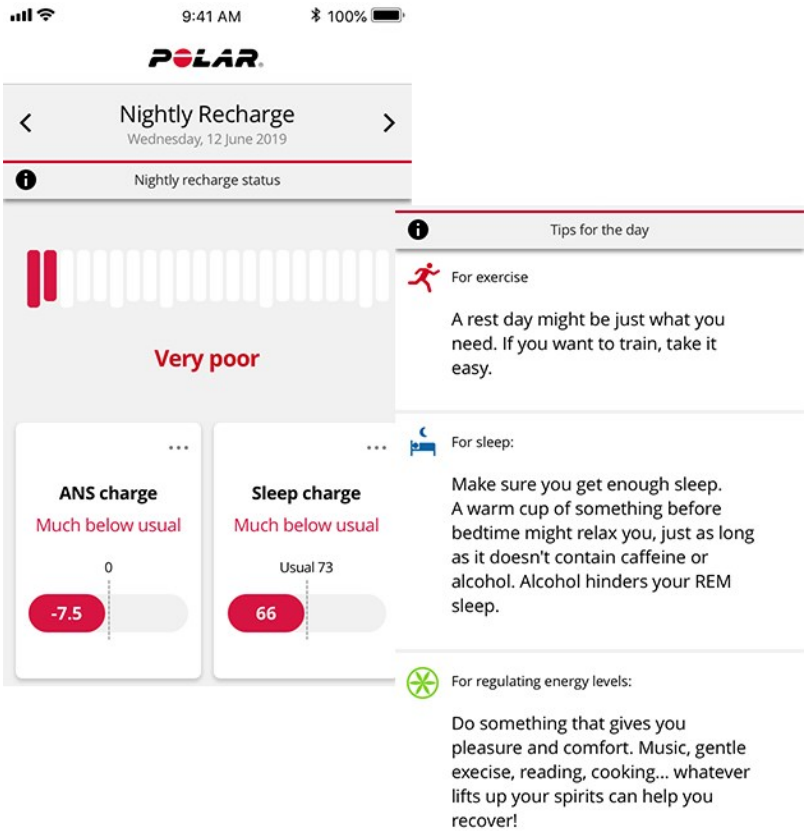
Pour votre sommeil

Si vous n'avez pas aussi bien dormi que d'habitude, vous recevrez une astuce de sommeil. Celle-ci vous explique comment améliorer certains aspects de votre sommeil qui n'étaient pas aussi satisfaisants que d'ordinaire. En plus des paramètres enregistrés durant la nuit, nous tenons compte de votre :

- rythme de sommeil sur une longue période de temps
- statut de charge cardiaque
- exercice de la veille

Pour mieux gérer votre énergie

Si votre statut SNA ou votre statut du sommeil est particulièrement bas, vous recevrez une astuce pour vous aider à tenir le coup durant la journée en ayant moins récupéré. Il s'agit de conseils pratiques pour vous aider à vous calmer quand vous tournez à plein régime, ou à retrouver votre énergie lorsque vous avez besoin d'un petit coup de pouce.



Découvrez-en plus sur la fonction Nightly Recharge dans ce guide exhaustif.

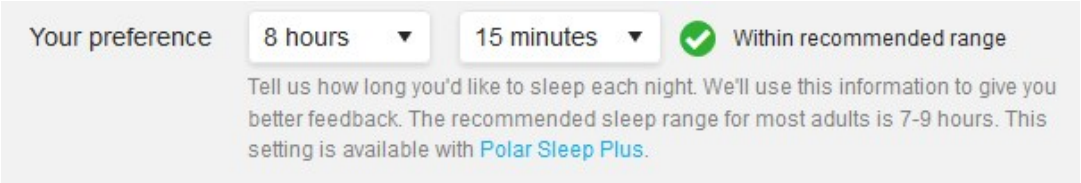
SUIVI DU SOMMEIL SLEEP PLUS STAGES™

La fonction **Sleep Plus Stages** suit automatiquement la **durée** et la **qualité** de votre sommeil, et vous indique le temps passé dans chaque **phase** de celui-ci. Elle regroupe le temps de sommeil et les éléments évaluant la qualité du sommeil en une valeur claire : le **score du sommeil**. Le score du sommeil vous indique la nature de votre sommeil par rapport aux indicateurs d'une bonne nuit de sommeil de la science du sommeil actuelle.

La comparaison des composants du score du sommeil avec votre propre niveau normal vous permet d'identifier les aspects de votre routine quotidienne susceptibles d'affecter votre sommeil et devant être ajustés. Un découpage de vos nuits de sommeil est disponible sur votre montre et dans l'application Polar Flow. Les données à long terme sur votre sommeil disponibles sur le service Web Polar Flow vous permettent d'analyser en détail vos habitudes de sommeil.

Comment démarrer le suivi de votre sommeil avec Polar Sleep Plus Stages™

1. La première chose à faire est de **paramétrer le temps de sommeil voulu** dans Polar Flow ou sur votre montre. Dans l'application Polar Flow, appuyez sur votre profil, puis choisissez **Votre temps de sommeil voulu**. Choisissez le temps voulu et appuyez sur **Terminé**. Ou connectez-vous à votre compte Flow ou créez-en un sur flow.polar.com, et choisissez **Réglages > Réglages physiques > Votre temps de sommeil voulu**. Paramétrez le temps souhaité et choisissez **Enregistrer**. Paramétrez le temps de sommeil voulu sur votre montre dans **Réglages > Réglages physiques > Votre temps de sommeil voulu**.



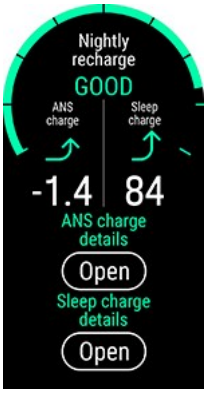
   La **préférence en termes de temps de sommeil** correspond au nombre d'heures que vous souhaitez dormir chaque nuit. Par défaut, elle est paramétrée sur la recommandation moyenne pour votre tranche d'âge (huit heures pour les adultes de 18 à 64 ans). Si vous sentez que huit heures de sommeil sont excessives ou insuffisantes pour vous, il est recommandé d'ajuster le temps de sommeil voulu en fonction de vos propres besoins. Vous obtiendrez ainsi des indications précises sur le nombre d'heures dormies par rapport au temps de sommeil voulu.

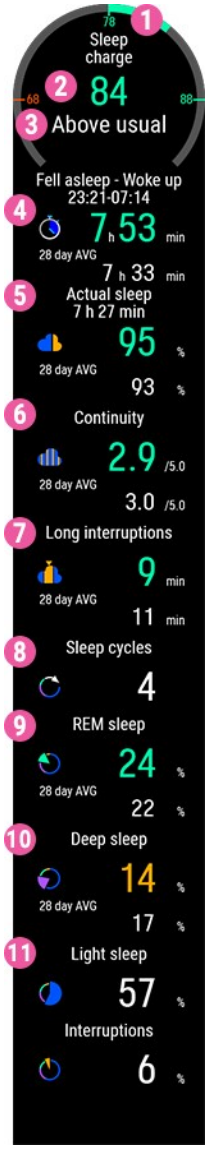
2. Pour que Sleep Plus Stages fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Pour activer le suivi de la fréquence cardiaque continu, allez dans **Réglages** > **Réglagesg énéraux** > **Suivi FC continu**, et sélectionnez **Activer** ou **Nuit uniquement**. Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet. Le capteur situé à l'arrière de la montre doit se trouver en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions plus détaillées sur la mise en place de la montre, reportez-vous à la section Mesure de la fréquence cardiaque au poignet.
3. Votre montre détecte quand vous vous endormez, quand vous vous réveillez et combien de temps vous avez dormi. La mesure Sleep Plus Stages est basée sur l'enregistrement des mouvements de votre main non dominante avec un capteur d'accélération 3D intégré et l'enregistrement des données d'intervalle R-R de votre cœur, qui sont mesurées à votre poignet avec un capteur optique de fréquence cardiaque.
4. Le matin, vous pouvez consulter votre **score du sommeil** (1-100) sur votre montre. Après une nuit, vous obtenez des informations sur les phases du sommeil (sommeil léger, sommeil profond, sommeil

paradoxal) et un score du sommeil, ainsi que des indications regroupées par thème (durée, fiabilité et régénération pendant le sommeil). Après la troisième nuit, vous obtenez une comparaison avec votre niveau normal.

5. Le matin, vous pouvez enregistrer votre propre perception de la qualité de votre sommeil en l'évaluant sur votre montre ou dans l'application Polar Flow. Votre propre évaluation n'est pas prise en compte dans le calcul du statut du sommeil, mais vous pouvez noter votre propre perception et la comparer à l'évaluation du statut du sommeil que vous obtenez.

Données relatives au sommeil sur votre montre





À votre réveil, vous pouvez accéder aux détails de votre sommeil via le cadran Nightly Recharge. Appuyez sur l'écran pour ouvrir les détails du statut Nightly Recharge, puis appuyez sur **Ouvrir** sous **Détails du statut du sommeil**.

Vous pouvez également arrêter le suivi du sommeil manuellement. Lorsque votre montre a détecté un minimum de quatre heures de sommeil, le message **Déjà réveillé(e) ?** apparaît sur le cadran du sommeil. Appuyez sur le texte **Déjà réveillé(e) ?** pour indiquer à la montre que vous êtes réveillé. La montre vous demande alors si vous souhaitez arrêter le suivi du sommeil. Confirmez en appuyant sur ✓ et la montre résume instantanément votre sommeil.

La vue des détails du statut du sommeil affiche les informations suivantes :

1. **Graphique d'état du score du sommeil**
2. **Score du sommeil (1-100)** Score récapitulant votre temps de sommeil et la qualité de votre sommeil en un chiffre unique.
3. **Statut du sommeil** = score du sommeil comparé à votre niveau normal. Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
4. Le **temps de sommeil** vous donne la durée totale entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé.
5. **Sommeil réel (%)** vous donne la durée passée à dormir entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé. Plus spécifiquement, c'est votre temps de sommeil moins les interruptions. Seul le temps où vous étiez vraiment endormi est compris dans le sommeil réel.
6. **Continuité (1-5)** : la continuité du sommeil vous dit à quel point votre temps de sommeil a été continu. La continuité du sommeil est évaluée sur une échelle de un à cinq : fragmenté – plutôt fragmenté – assez continu – continu – très continu.
7. **Interruptions longues (min)** indique le temps que vous avez passé éveillé pendant les interruptions de plus d'une minute. Au cours d'une nuit de sommeil normale, il y a de nombreuses interruptions, courtes et longues, quand vous vous réveillez

de votre sommeil. Le fait que vous vous souveniez ou non de ces interruptions dépend de leur durée. On ne se souvient généralement pas des plus courtes. Les plus longues, quand par exemple on se lève pour boire, on peut s'en souvenir. Sur la chronologie de votre sommeil, les interruptions sont représentées sous la forme de barres jaunes.

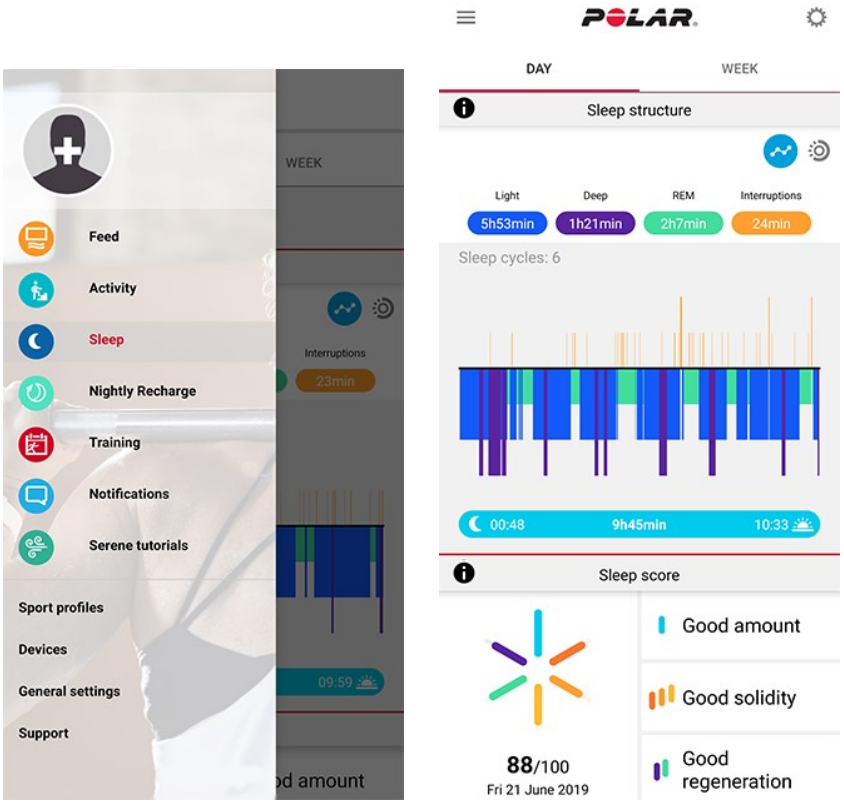
8. **Cycles du sommeil** : un dormeur normal connaît généralement 4 à 5 cycles de sommeil par nuit. Cela équivaut à un temps de sommeil d'environ 8 heures.
9. **% de sommeil paradoxal** : REM (Sommeil paradoxal) est l'abréviation de « Rapid eye movement » (mouvements rapides des yeux). On parle de sommeil paradoxal car votre cerveau est actif mais vos muscles sont inactifs pour éviter de mimer les rêves. Tout comme le sommeil profond permet au corps de récupérer, le sommeil paradoxal permet à votre cerveau de récupérer et améliore vos performances de mémoire et d'apprentissage.
10. **% de sommeil profond** : le sommeil profond est la phase du sommeil au cours de laquelle il est difficile d'être réveillé car votre corps est moins réactif aux stimuli environnementaux. La majeure partie du sommeil profond se produit au cours de la première moitié de la nuit. Cette phase du sommeil permet à votre corps de récupérer et renforce votre système immunitaire. Elle a également un impact sur certains aspects de la mémoire et de l'apprentissage. La phase de sommeil profond est également appelée sommeil lent profond.
11. **% de sommeil léger** : le sommeil léger sert de phase de transition entre l'éveil et les phases de sommeil plus profond. Au cours du sommeil léger, vous pouvez être facilement réveillé car votre réactivité aux stimuli environnementaux reste assez élevée. Le sommeil léger favorise également la récupération mentale et physique, bien que le sommeil paradoxal et le sommeil profond soient les phases les plus importantes du sommeil à cet égard.

Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow

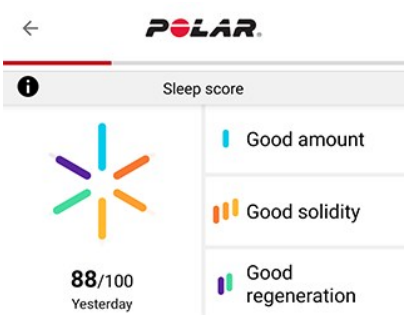
Votre sommeil est toujours personnel. Au lieu de comparer vos statistiques de sommeil avec celles des autres, suivez vos propres habitudes de sommeil sur le long terme afin de bien comprendre comment vous dormez. Au réveil, synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow pour voir les données relatives à votre sommeil de la nuit dernière dans Polar Flow. Suivez votre sommeil de façon quotidienne et hebdomadaire dans l'application Polar Flow, et découvrez dans quelle mesure vos habitudes de sommeil et votre activité de la journée affectent la qualité de votre sommeil.

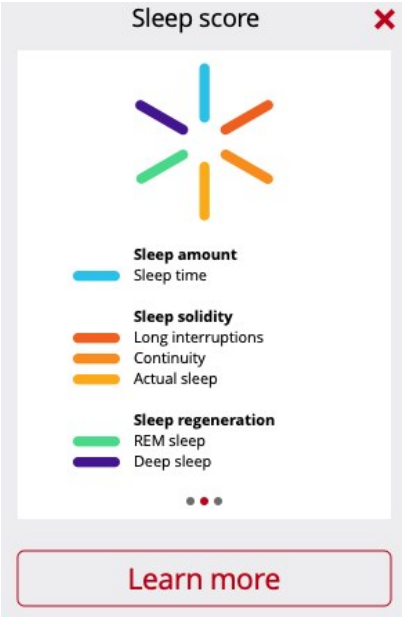
Pour voir les données relatives à votre sommeil, choisissez **Sommeil** dans le menu de l'application Polar Flow. Dans la vue de la structure du sommeil, vous pouvez voir l'avancement de votre sommeil à travers différentes phases (sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal) et les éventuelles interruptions de votre sommeil. Les cycles de sommeil vont généralement d'un sommeil léger à un sommeil profond, pour passer à un

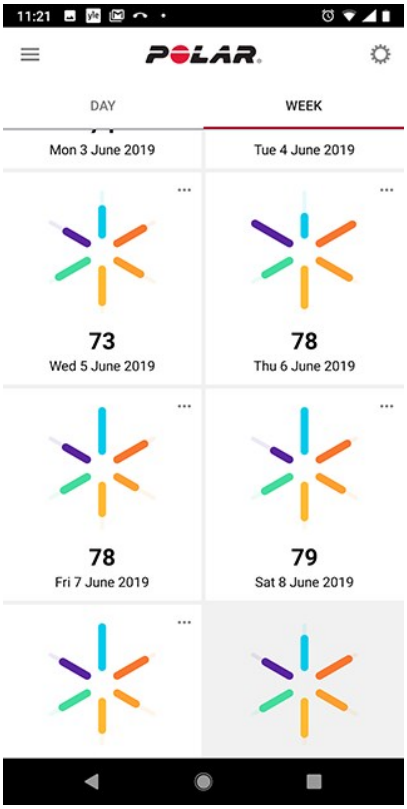
sommeil paradoxal. Une nuit de sommeil contient généralement 4 à 5 cycles de sommeil. Cela équivaut à environ 8 heures de sommeil. Au cours d'une nuit de sommeil normale, il y a de nombreuses interruptions, courtes et longues. Dans le graphique de la structure du sommeil, les longues interruptions sont représentées par de grandes barres orange.



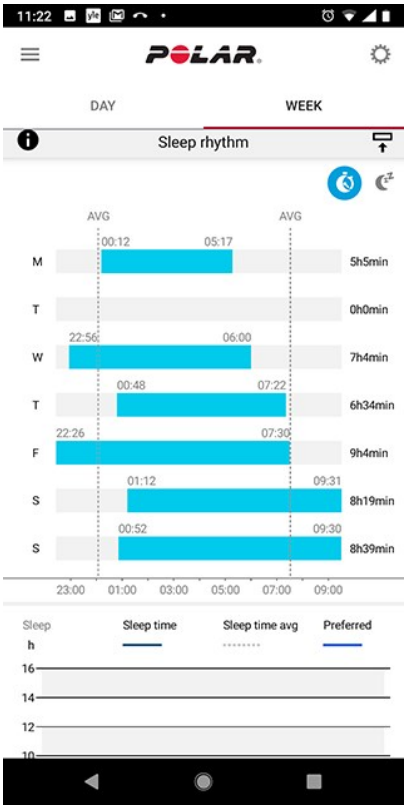
Les six éléments du score du sommeil sont regroupés en trois thèmes : durée (temps de sommeil), fiabilité (interruptions longues, continuité et sommeil réel) et régénération pendant le sommeil (sommeil paradoxal et sommeil profond). Chaque barre du graphique représente le score pour chaque élément. Le score du sommeil est la moyenne de ces scores. En choisissant la vue hebdomadaire, vous pouvez voir la variation de votre score du sommeil et de la qualité de votre sommeil (fiabilité et régénération pendant le sommeil) au cours de la semaine.

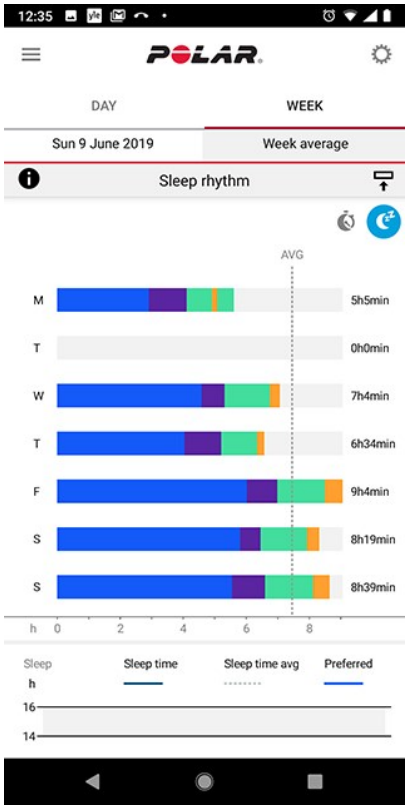






La section Rythme de sommeil fournit une vue hebdomadaire de votre temps de sommeil et de vos phases du sommeil.





Pour consulter les données à long terme sur votre sommeil avec les phases du sommeil sur le service Web Flow, allez dans **Progrès**, puis sélectionnez l'onglet **Rapport de sommeil**.

Le rapport de sommeil fournit une vision à long terme de vos habitudes de sommeil. Vous pouvez choisir de consulter les détails de votre sommeil sur une période de 1 mois, de 3 mois ou de 6 mois. Vous pouvez consulter des moyennes pour les données relatives à votre sommeil suivantes : endormissement, réveil, temps de sommeil, sommeil paradoxal, sommeil profond et interruptions dans votre sommeil. Vous pouvez consulter le découpage de vos nuits en passant la souris sur le graphique du sommeil.

Découvrez-en plus sur Polar Sleep Plus Stages dans ce guide exhaustif.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN FITSPARK™

Le guide d'entraînement FitSpark™ propose des **entraînements à la demande quotidiens** prêts à l'emploi, aisément accessibles sur votre montre. Les entraînements sont adaptés à votre condition physique, votre historique d'entraînement et votre niveau de récupération, en fonction de votre état Nightly Recharge de la nuit précédente. FitSpark vous propose de deux à quatre entraînements différents par jour : un entraînement optimisé pour vous, et un à trois autres choix. Vous recevez au maximum quatre suggestions par jour et 19 entraînements différents sont proposés. Les suggestions comprennent de l'entraînement **cardio**, de l'entraînement **musculaire** et des **exercices complémentaires**.

Les entraînements FitSpark sont des objectifs d'entraînement prêts à l'emploi définis par Polar. Les entraînements incluent des instructions sur la façon de réaliser les exercices et des conseils pas-à-pas en temps réel permettant de vous entraîner en toute sécurité et avec la technique adaptée. Tous les entraînements sont basés sur un temps et sont ajustés en fonction de votre condition physique actuelle. Ainsi, les séances conviennent à tous, quelle que soit la condition physique de chacun. Les suggestions d'entraînement FitSpark sont mises à jour après chaque séance d'entraînement (y compris celles réalisées sans FitSpark), à minuit et à votre réveil. FitSpark vous propose chaque jour des séances avec différents types d'exercices au choix pour vous garantir un entraînement varié.

Comment votre condition physique est-elle déterminée ?

Votre condition physique est déterminée pour chaque suggestion d'entraînement sur la base de votre :

- Historique d'entraînement (réalisation de zone de fréquence cardiaque hebdomadaire moyenne des 28 jours précédents)
- VO2max (suite au Test fitness sur votre montre)
- Historique d'entraînement

Vous pouvez commencer à utiliser cette fonction sans aucun historique d'entraînement. Cependant, FitSpark ne fonctionnera de façon optimale qu'après sept jours d'utilisation.

Meilleure est la condition physique, plus longues sont les durées des objectifs d'entraînement. Les objectifs de musculation les plus difficiles ne sont pas disponibles pour les faibles conditions physiques.

Quel type d'exercices est inclus dans les catégories d'entraînement ?

Lors des séances d'entraînement cardio, vous êtes amenés à vous entraîner dans différentes zones de fréquence cardiaque pendant différentes durées. Les séances comprennent des phases d'échauffement, de travail et de retour au calme. Les séances d'entraînement cardio peuvent être réalisées avec n'importe quel profil sportif de votre montre.

Les séances d'entraînement musculaire sont de type entraînement en circuit et se composent d'exercices de musculation comportant des indications de temps. Les entraînements avec le poids corporel peuvent être réalisés en utilisant son propre corps comme résistance. Inutile d'utiliser des poids supplémentaires. Pour les entraînements en circuit, vous avez besoin d'une bumper plate, d'une kettlebell ou d'haltères pour réaliser les exercices.

Les exercices complémentaires sont de type entraînement en circuit et se composent d'exercices de musculation **et** de mobilité comportant des indications de temps.

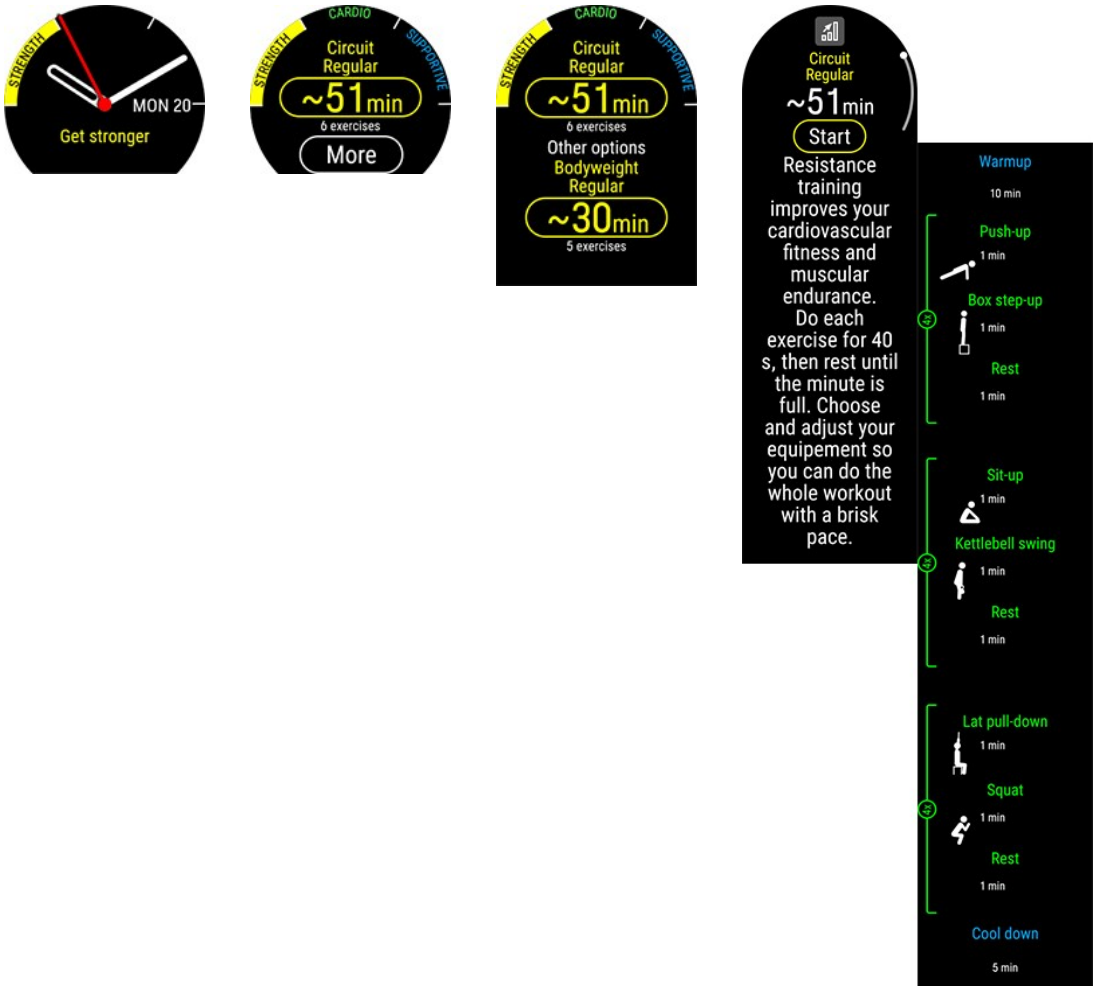
FitSpark sur votre montre

Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder au cadran **FitSpark**.

Le cadran **Fitspark** comprend les vues suivantes pour différentes catégories d'entraînement :

CADRAN PROGRAMME : Si vous disposez d'un programme de course actif dans Polar Flow, vos suggestions FitSpark sont basées sur les objectifs d'entraînement de ce programme.

Appuyez sur le cadran FitSpark pour voir l'entraînement le plus adapté pour vous en fonction de votre historique d'entraînement et de votre condition physique. Appuyez sur l'entraînement suggéré pour en voir une répartition détaillée ou sur **Plus** pour voir d'autres suggestions d'entraînement. Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir les exercices inclus dans l'entraînement (entraînements musculaires et exercices complémentaires) et appuyez sur chaque exercice pour voir des instructions détaillées sur la manière de le réaliser. Appuyez sur **Démarrer** pour sélectionner l'objectif d'entraînement. Appuyez sur le profil sportif pour démarrer l'objectif d'entraînement.



Pendant l'entraînement

Pendant l'entraînement, votre montre vous fournit des indications : informations relatives à l'entraînement, phases basées sur le temps avec zones de fréquence cardiaque pour les objectifs cardio et phases basées sur le temps avec exercices pour les objectifs de musculation et complémentaires.

Les séances d'entraînement musculaire et les séances d'exercices complémentaires sont basées sur des plans d'entraînement prêts à l'emploi avec animations et guidage pas-à-pas en temps réel. Toutes les séances

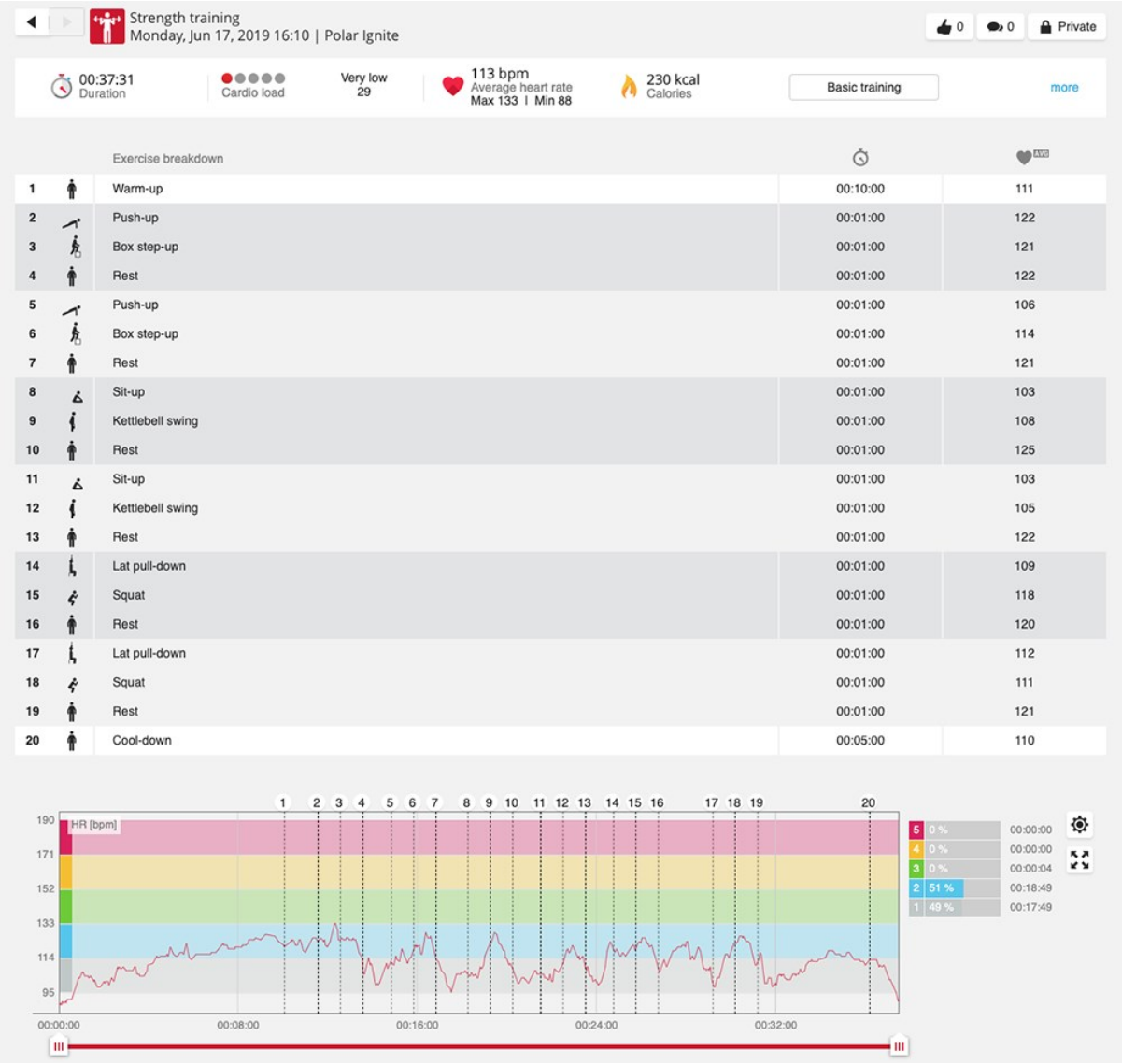
comprennent des chronos et des vibrations qui vous indiquent lorsqu'il est temps de passer à la phase suivante. Poursuivez chaque mouvement pendant 40 secondes, puis reposez-vous jusqu'à la fin de la minute et démarrez le mouvement suivant. Après avoir terminé tous les blocs de la première série, démarrez manuellement la série suivante. Vous pouvez mettre fin à une séance d'entraînement à tout moment. Vous ne pouvez pas sauter ou réorganiser des phases d'entraînement.

Rétroéclairage toujours activé pendant l'entraînement : Faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran pour dérouler le menu Paramètres rapides. Appuyez sur l'icône de rétroéclairage pour sélectionner **Toujours activé** ou **Automatique**. Avec l'option Toujours activé, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut Automatique. Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.

Résultats d'entraînement sur votre montre et dans Polar Flow

Dès que vous avez terminé la séance d'entraînement, vous obtenez un résumé sur votre montre. Vous obtiendrez une analyse plus détaillée dans l'application ou sur le service Web Polar Flow. Pour les objectifs d'entraînement cardio, vous obtenez un résultat d'entraînement basique qui illustre les phases de la séance d'entraînement avec les données de fréquence cardiaque. Pour les objectifs d'entraînement de musculation et complémentaire, vous obtenez des résultats d'entraînement détaillées comprenant votre fréquence cardiaque moyenne et le temps consacré à chaque exercice. Ces informations sont présentées sous forme de

liste et chaque exercice est également affiché sur la courbe de fréquence cardiaque.



L'entraînement peut comporter des risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, veuillez lire le guide Minimiser les risques pendant l'entraînement.

EXERCICE DE RESPIRATION GUIDÉ SERENE™

L'**exercice guidé de respiration profonde** Serene™ vous aide à apaiser votre corps et votre esprit, ainsi qu'à gérer votre stress. Serene vous guide pour vous aider à respirer à un rythme lent et régulier, **soit six respirations par minute**, le rythme respiratoire optimal pour **évacuer son stress**. Lorsque vous respirez lentement, vos battements cardiaques commencent à se synchroniser avec votre rythme respiratoire, et les intervalles R-R de votre cœur commencent à varier davantage.

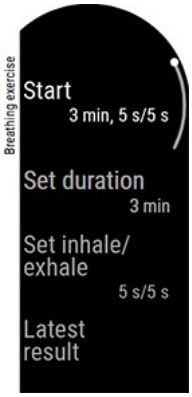
Pendant l'exercice de respiration, votre montre vous aide à maintenir un rythme respiratoire lent et régulier par le biais d'une animation à l'écran et de vibrations. Serene évalue la réponse de votre corps aux exercices et vous donne des indications en temps réel sur votre respiration. Après l'exercice, vous recevez un récapitulatif du temps passé dans chacune des trois **zones de sérénité**. Plus la zone est élevée, meilleure a été la synchronisation avec le rythme optimal. Plus vous passez de temps dans les zones élevées, plus les bénéfices seront grands à long terme. Effectuer

régulièrement l'exercice de respiration Serene vous permet de **gérer votre stress** et d'améliorer la **qualité de votre sommeil**. En outre, cela vous procure une sensation de **bien-être général**.

Exercice de respiration Serene sur votre montre

L'exercice de respiration Serene vous amène à **respirer profondément et lentement** pour détendre le corps et apaiser l'esprit. Lorsque vous respirez lentement, vos battements cardiaques commencent à se synchroniser avec votre rythme respiratoire. Les intervalles R-R de votre coeur varient davantage lorsque votre respiration est plus profonde et plus lente. Une respiration profonde produit des réponses mesurables au niveau des intervalles R-R du coeur. Lorsque vous inspirez, l'intervalle entre deux battements de coeur successifs raccourcit (la fréquence cardiaque s'accélère), tandis qu'il s'allonge lorsque vous expirez (la fréquence cardiaque ralentit). La variation des intervalles R-R de votre coeur est à son maximum lorsque vous êtes au plus près du rythme de **6 cycles de respiration par minute** (inspiration + expiration = 10 secondes). Il s'agit du rythme respiratoire optimal pour **évacuer son stress**. C'est pourquoi votre réussite ne se mesure pas seulement à la synchronisation, mais aussi à ce qui vous sépare du rythme respiratoire optimal.

La durée par défaut de l'exercice de respiration Serene est de 3 minutes. Vous pouvez ajuster la durée de l'exercice de respiration de 2 à 20 minutes. Si nécessaire, vous pouvez également ajuster les durées d'inspiration et d'expiration. La fréquence respiratoire la plus rapide peut être de 3 secondes pour l'inspiration et 3 secondes pour l'expiration, soit 10 respirations par minute. La fréquence respiratoire la plus lente peut être de 5 secondes pour l'inspiration et 7 secondes pour l'expiration, soit 5 respirations par minute.



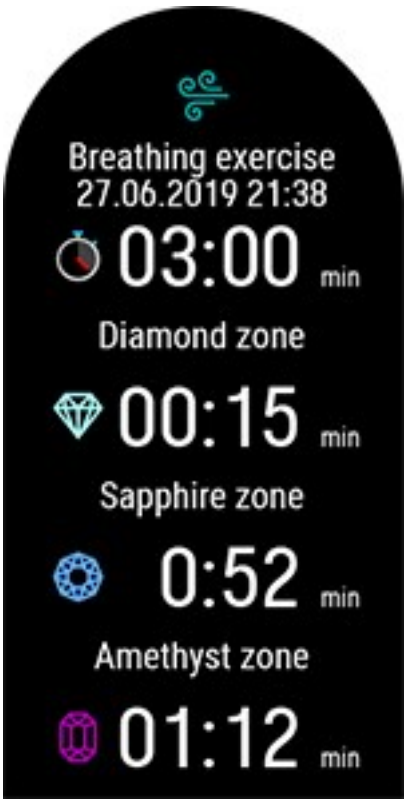
Veillez à vous mettre dans une position où vous pouvez garder vos bras détendus et vos mains immobiles tout au long de l'exercice de respiration. Vous pourrez ainsi vous détendre correctement et votre montre Polar pourra mesurer précisément les effets de la séance.

1. Portez la montre confortablement derrière l'os du poignet.
2. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.
3. Appuyez sur le bouton pour accéder au menu principal et faites glisser votre doigt vers le haut pour accéder à l'exercice de respiration **Serene**.
4. Appuyez d'abord sur **Serene**, puis sur **Démarrer l'exercice** pour démarrer l'exercice de respiration. L'exercice commence par une phase préparatoire de 15 secondes.
5. Suivez les indications de respiration à l'écran ou par le biais des vibrations.
6. Vous pouvez à tout moment mettre fin à l'exercice en appuyant sur le bouton.
7. L'élément de guidage principal dans l'animation **change de couleur** en fonction de la zone de sérénité dans laquelle vous vous trouvez.
8. Après l'exercice, vos résultats sont affichés sur votre montre, de même que le temps passé dans les différentes zones de sérénité.

Les **zones de sérénité** sont Améthyste, Saphir et Diamant. Les zones de sérénité vous indiquent dans quelle mesure votre rythme cardiaque et votre respiration sont synchronisés, et ce qui vous sépare du rythme respiratoire optimal de six respirations par minute. Plus la zone est élevée, meilleure est la synchronisation avec le rythme optimal. Pour la zone de sérénité la plus élevée, Diamant, vous devez maintenir un rythme cible lent d'environ six respirations par minute maximum. Plus vous passez de temps dans les zones élevées, plus les bénéfices seront grands à long terme.

Résultat de l'exercice de respiration

Après l'exercice, vous recevez un récapitulatif du temps passé dans chacune des trois zones de sérénité.



Découvrez-en plus sur l'exercice de respiration guidé Serene™ dans ce guide exhaustif.

TEST FITNESS AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Le test fitness Polar avec fréquence cardiaque au poignet permet d'estimer de façon sûre, rapide et facile votre capacité aérobie au repos. Le résultat, la valeur Polar OwnIndex, est comparable à la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), une mesure couramment utilisée pour évaluer la capacité aérobie. Historique d'entraînement à long terme, fréquence cardiaque, variabilité de la fréquence cardiaque au repos, sexe, âge, taille et poids : tous ces facteurs ont une influence sur le OwnIndex. Le test de fitness Polar a été conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

La capacité aérobie indique la qualité du transport de l'oxygène vers votre corps par votre système cardiovasculaire. Plus elle est élevée, plus votre cœur est fort et efficace. Une bonne capacité aérobie présente de nombreux avantages pour la santé. Elle permet par exemple de réduire le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'AVC. Si vous souhaitez améliorer votre capacité aérobie, il faut compter en moyenne six semaines d'entraînement régulier pour voir un changement notable de votre OwnIndex. Les personnes en moins bonne condition physique progressent encore plus rapidement. Meilleure est votre capacité aérobie, plus faibles seront les améliorations de votre OwnIndex.

Pour améliorer sa capacité aérobie, l'idéal est de choisir des types d'entraînement qui sollicitent de grands groupes musculaires. Parmi ces activités, citons la course à pied, le cyclisme, la marche à pied, l'aviron, la natation, le skate et le ski de fond. Pour surveiller vos progrès, commencez par mesurer votre OwnIndex quelques fois au cours des deux premières semaines afin d'obtenir une valeur de référence, puis répétez le test environ une fois par mois.

Pour être sûr d'obtenir des résultats fiables, les conditions de base suivantes s'appliquent :

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (chez vous, au bureau, à la salle de sport), à condition que l'environnement de test soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex. télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Réalisez toujours le test dans le même environnement et à la même heure.
- Évitez de prendre un repas lourd ou de fumer 2 à 3 heures avant le test.
- Évitez de faire des efforts physiques excessifs et de consommer de l'alcool et des stimulants pharmaceutiques le jour du test et la veille.
- Vous devez être détendu et calme. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant de commencer le test.

AVANT LE TEST

Avant de commencer le test, vérifiez que vos réglages physiques dont votre historique d'entraînement sont corrects dans **Réglages > Réglages physiques**.

Portez votre montre bien ajustée sur votre poignet, juste derrière l'os. Le capteur de fréquence cardiaque situé sur la face arrière de votre montre doit se trouver en contact permanent avec votre peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré non plus, afin de ne pas entraver la circulation sanguine.

EXÉCUTION DU TEST

Pour réaliser le test fitness, appuyez sur le bouton et faites glisser votre doigt vers le haut pour accéder à **Test fitness**. Appuyez d'abord sur **Test fitness**, puis sur **Relaxez-vous & démarr. test**.

- Une fois la fréquence cardiaque détectée, votre fréquence cardiaque actuelle et le message **Allongez-vous** apparaît sur l'écran. Restez détendu et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes.
- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur le bouton. Le message **Test annulé** apparaît alors.

Si la montre ne parvient pas à détecter votre signal de fréquence cardiaque, le message **Échec test** apparaît. Dans ce cas, vous devez vérifier que le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre se trouve en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions détaillées sur la mise en place de votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, reportez-vous à la section Mesure de la fréquence cardiaque au poignet.

RÉSULTATS DU TEST

Une fois le test terminé, la montre vous en informe en émettant des vibrations, et affiche une description de votre résultat de Test fitness et l'estimation de votre VO_{2max}.

Le message « **Mettre à jour le VO_{2max} dans les réglages physiques ? »** apparaît.

- Appuyez sur ✓ pour enregistrer la valeur dans vos **réglages physiques**.
- Appuyez sur ✕ pour annuler uniquement si vous connaissez votre valeur VO_{2max} récemment mesurée et si elle diffère du résultat de plus d'une catégorie de condition physique.

Votre dernier résultat de test est affiché dans **Tests > Test fitness > Der. résult.** Seul le résultat de votre tout dernier test est affiché.

Pour une analyse visuelle de vos résultats du test fitness, accédez au service Web Flow et sélectionnez dans votre journal le test dont vous souhaitez consulter les détails.

> Si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth, votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow après le test.

Catégories de niveau de condition physique

Hommes

Âge / Ans	Très faible	Faible	Passable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Âge / Ans	Très faible	Faible	Passable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44

Âge / Ans	Très faible	Faible	Passable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification s'appuie sur une analyse documentaire de 62 études, dans lesquelles la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans sept pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Il existe un lien évident entre la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}) de l'organisme et la capacité cardiorespiratoire, car l'oxygénation des tissus dépend du fonctionnement des poumons et du cœur. La VO_{2max} (consommation maximale d'oxygène, puissance aérobie maximale) est le taux maximal auquel l'oxygène peut être utilisé par l'organisme pendant un effort maximal. Cette valeur est directement associée à la capacité maximale du cœur à acheminer le sang jusqu'aux muscles. La VO_{2max} peut être mesurée ou estimée par des tests fitness (par ex. tests d'effort maximal, tests d'effort sous-maximal, Test fitness Polar). La VO_{2max} est un bon indicateur de la capacité cardiorespiratoire et de la performance lors d'épreuves d'endurance telles que la course de fond, le cyclisme, le ski de fond et la natation.

La VO_{2max} peut être exprimée soit en millilitres par minute (ml/min = ml ■ min-1), soit divisée par le poids corporel de la personne en kilogrammes (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1).

PROGRAMME DE COURSE À PIED POLAR

Le programme de course à pied Polar est un programme personnalisé basé sur votre niveau de condition physique et conçu de sorte que vous vous entraîniez correctement et que vous évitiez d'aller trop loin. Il est intelligent et s'adapte selon votre évolution, et vous indique quand il serait peut-être judicieux de lever un peu le pied et quand intensifier les efforts. Chaque programme est conçu sur mesure pour votre épreuve en tenant compte de vos qualités personnelles, de votre historique d'entraînement et de votre temps de préparation. Le programme est gratuit et disponible sur le service Web Polar Flow à l'adresse flow.polar.com.

Des programmes sont disponibles pour les épreuves de 5 km, de 10 km, de semi-marathon et de marathon. Chaque programme comporte trois phases : Travail foncier, Renforcement et Affûtage. Ces phases sont conçues pour développer progressivement votre performance et s'assurer que vous soyez prêt le jour de la course. Les séances d'entraînement de course à pied sont divisées en cinq types : Jogging lent, Course moyenne, Course longue, Course tempo et Intervalle. Pour des résultats optimaux, toutes les séances comprennent des phases d'échauffement, de travail et de retour au calme. Vous pouvez en outre choisir de pratiquer des exercices de musculation, d'entraînement du centre du corps et de mobilité en accompagnement de votre développement. Chaque semaine d'entraînement se compose de deux à cinq séances de course à pied, et la durée d'entraînement totale par semaine varie d'une à sept heures selon votre niveau de condition physique. La durée minimale d'un programme est de 9 semaines, le maximum étant de 20 mois.

Découvrez-en plus sur le programme de course à pied Polar dans ce guide exhaustif. Ou apprenez-en plus sur comment démarrer avec le programme de course.

Pour regarder une vidéo, cliquez sur l'un des liens suivants :

Pour commencer

Conseils d'utilisation

CRÉER UN PROGRAMME DE COURSE POLAR

1. Connectez-vous au service Web Flow sur flow.polar.com.
2. Dans l'onglet, choisissez **Programmes**.
3. Choisissez votre épreuve, attribuez-lui un nom, puis indiquez sa date et quand vous souhaitez démarrer le programme.
4. Répondez aux questions relatives au niveau d'activité physique.*
5. Indiquez si vous souhaitez inclure des exercices de soutien dans le programme.
6. Lisez et remplissez le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique.
7. Passez en revue votre programme et ajustez des réglages si nécessaires.
8. Quand vous avez terminé, choisissez **Démarrer le programme**.

*Si quatre semaines d'historique d'entraînement sont disponibles, ces informations seront préremplies.

DÉMARRER UN OBJECTIF DE COURSE À PIED

Avant de démarrer une séance, vérifiez que vous avez bien synchronisé votre objectif de séance d'entraînement vers votre dispositif. Les séances sont synchronisées vers votre dispositif en tant qu'objectifs d'entraînement.

Pour démarrer un objectif de séance planifié pour le jour en cours :

1. Accédez au mode pré-entraînement en appuyant d'abord sur le bouton, puis sur **Démarrer l'entraînement**.
2. Vous êtes invité à démarrer un objectif de séance planifié pour ce jour.

3. Pour consulter les informations relatives à l'objectif, appuyez sur .
4. Appuyez sur le bouton pour revenir au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sportif à utiliser.
5. Une fois que la montre a détecté tous les signaux, appuyez sur l'écran. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

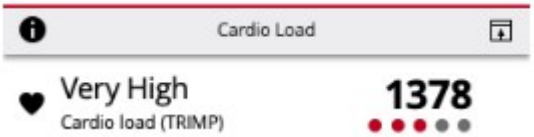
SUIVRE VOTRE PROGRESSION

Synchronisez vos résultats d'entraînement de votre dispositif vers le service Web Flow via FlowSync ou l'application Polar Flow. Suivez votre progression dans l'onglet **Programmes**. Vous verrez un aperçu de votre programme actuel et votre progression.

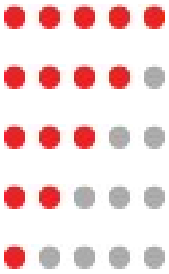
CHARGE CARDIAQUE

La charge cardiaque est basée sur le calcul du stimuli d'entraînement (TRIMP), une méthode communément admise et scientifiquement prouvée pour quantifier la charge d'entraînement. Votre valeur de charge cardiaque vous indique la fatigue imposée par votre séance d'entraînement à votre système cardiovasculaire. Plus la charge cardiaque est élevée, plus la séance d'entraînement a été intense pour le système cardiovasculaire. La charge cardiaque est calculée après chaque entraînement à partir de vos données de fréquence cardiaque et de la durée de la séance d'entraînement.

Votre charge cardiaque relative à une séance d'entraînement individuelle est indiquée dans le résumé de la séance d'entraînement disponible sur votre montre, ainsi que dans l'application Polar Flow et sur le service Web Polar Flow. Plus la charge cardiaque est élevée, plus la séance d'entraînement a été intense pour votre organisme. Vous pouvez par ailleurs consulter une interprétation visuelle sous la forme d'une échelle de points, ainsi qu'une description verbale de l'intensité de votre charge cardiaque pour la séance d'entraînement, comparée à votre charge cardiaque moyenne sur 90 jours.



L'échelle de points et les descriptions verbales s'adaptent à votre progression : plus vous vous entraînez intelligemment, plus vous tolérez de charges élevées. Au fur et à mesure que votre condition physique et votre tolérance à l'entraînement s'améliorent, une charge cardiaque classée comme valant 3 points (Moyenne) il y a quelques mois peut être ultérieurement classée comme valant seulement 2 points (Faible). Cette échelle adaptative permet d'observer qu'une séance d'entraînement de même type peut avoir un impact différent sur votre corps selon votre condition physique du moment.



Très élevée

Élevée

Moyenne

Faible

Très faible

EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Training Benefit fournit des indications visuelles sur l'effet de chaque séance d'entraînement, ce qui vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. **Vous pouvez voir ces indications dans l'application et sur le service Web Flow.** Pour obtenir ces indications, vous devez vous être entraîné pendant au moins 10 minutes au total dans les zones de fréquence cardiaque.

Les indications de la fonction Efficacité de l'entraînement sont basées sur les zones de fréquence cardiaque. Elles contiennent le temps passé et le nombre de calories brûlées dans chaque zone.

Les descriptions des différentes options d'efficacité de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

Indication	Bénéfice
Entraînement maximum+	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-musculaire devient plus efficace. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-musculaire devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Cette séance a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base et régulier, long	Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.

Indication	Bénéfice
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base, long	Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récup.	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées sur la base de vos données personnelles :

- Poids corporel, taille, âge, sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle (FC_{max})
- Intensité de votre entraînement ou activité
- Consommation maximale d'oxygène individuelle ($VO2_{max}$)

Le calcul des calories repose sur une combinaison intelligente accélération/données de fréquence cardiaque. Le calcul des calories mesure précisément les calories brûlées pendant votre entraînement.

Vous pouvez consulter votre dépense énergétique cumulée (en kilocalories, kcal) pendant les séances d'entraînement et les kilocalories totales de la séance après celle-ci. Vous pouvez également suivre votre dépense calorique totale quotidienne.

SUIVI DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CONTINU

La fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu mesure en permanence votre fréquence cardiaque. Elle permet de mesurer plus précisément votre consommation quotidienne de calories et votre activité globale en assurant désormais le suivi des activités physiques impliquant même très peu de mouvements du poignet, comme le cyclisme.

Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre

Vous pouvez activer et désactiver la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu ou activer le mode Nuit uniquement sur votre montre sous **Réglages** > **Paramètres généraux** > **Suivi FC continu**.

> Sur Polar Unite, cette fonctionnalité est **activée** par défaut. L'utilisation du mode Nuit uniquement permet de prolonger l'autonomie de la batterie.

Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder au cadran Fréquence cardiaque. Appuyez sur l'écran pour ouvrir la vue détaillée.

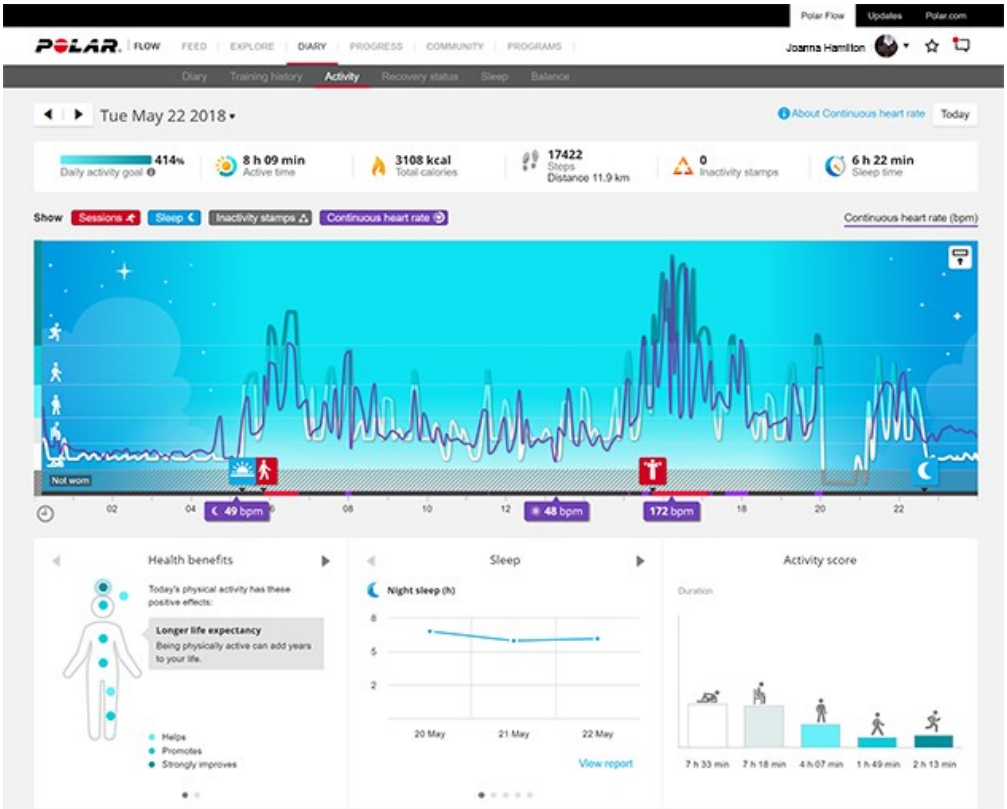
Lorsque la fonction est activée, la montre mesure votre fréquence cardiaque en continu et l'affiche sur le cadran Fréquence cardiaque. Ouvrez les informations détaillées pour consulter vos valeurs de fréquence cardiaque la plus élevée et la plus basse du jour, ainsi que la valeur la plus basse au cours de la nuit précédente.

La montre relève votre fréquence cardiaque à intervalles de 5 minutes et enregistre les données, qui sont ensuite analysées sur le service Web ou dans l'application Polar Flow. Si la montre détecte que votre fréquence cardiaque est élevée, elle commence à l'enregistrer en continu. Le suivi de la fréquence cardiaque continu peut aussi démarrer en fonction des mouvements de votre poignet, par exemple si vous marchez à une allure suffisamment rapide pendant au moins une minute. Le suivi continu de votre fréquence cardiaque cesse automatiquement si votre niveau d'activité baisse suffisamment. Lorsque votre montre détecte que votre bras ne bouge pas, ou lorsque votre fréquence cardiaque n’est pas élevée, elle suit votre fréquence cardiaque par cycles de 5 minutes pour relever votre valeur la plus basse de la journée.

Dans certains cas, il est possible que vous ayez vu une fréquence cardiaque sur votre montre au cours de la journée soit plus élevée ou plus faible que les valeurs maximale et minimale indiquées dans le résumé de suivi de la fréquence cardiaque continu de la journée. Cela peut se produire si vous avez consulté les valeurs affichées sur la montre en dehors des intervalles de suivi.

Les LED situées au dos de la montre sont toujours allumées lorsque la fonction de fréquence cardiaque continue est activée et que le capteur au dos de la montre est en contact avec votre peau. Pour savoir comment porter votre montre afin d'obtenir des mesures précises de la fréquence cardiaque au poignet, consultez la section Mesure de la fréquence cardiaque au poignet.

Vous pouvez consulter les valeurs fournies par la fonction Fréquence cardiaque continue plus en détails et sur de plus longues périodes dans Polar Flow, que ce soit sur le Web ou dans l'application mobile. Apprenez-en plus sur la fonction Suivi de la fréquence cardiaque continu dans ce guide exhaustif.



SUIVI PERMANENT DE L'ACTIVITÉ

La montre Polar Unite suit votre activité grâce à un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Elle analyse la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité dans votre vie quotidienne, en plus de votre entraînement régulier. Vous devez porter votre montre sur votre main non dominante pour obtenir le suivi de l'activité le plus précis.

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

Vous obtiendrez votre objectif d'activité personnel lors de la configuration de votre montre. Cet objectif d'activité s'appuie sur vos données personnelles et le réglage du niveau d'activité, que vous trouverez sur votre montre (**Réglages > Réglages physiques > Objectif d'activité**), dans l'application Polar Flow ou dans le service Web Polar Flow.

Si vous souhaitez changer d'objectif, ouvrez votre application Polar Flow, appuyez sur votre nom/photo de profil dans la vue du menu, et faites glisser votre doigt vers le bas pour voir **Objectif d'activité**. Vous pouvez également accéder au site flow.polar.com et vous connecter à votre compte Polar. Cliquez ensuite sur votre nom > **Réglages** > **Objectif d'activité**. Parmi les trois niveaux d'activité, choisissez celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type. Sous la zone de sélection, vous pouvez voir dans quelle mesure vous devez être actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne au niveau choisi.

La durée d'activité nécessaire sur la journée pour atteindre votre objectif d'activité dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. Atteignez plus rapidement votre objectif avec des activités plus intenses ou restez actif à une allure légèrement plus modérée tout au long de la journée. L'âge et le sexe affectent aussi l'intensité dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif d'activité. Plus vous êtes jeune, plus votre activité doit être intense.

DONNÉES D'ACTIVITÉ SUR VOTRE MONTRE

Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder au cadran Activité.

Le cercle autour du cadran et le pourcentage sous la date et l'heure indiquent votre progression vis-à-vis de votre objectif d'activité quotidienne. Le cercle se remplit de bleu clair lorsque vous êtes actif.

Vous pouvez également voir les détails suivants concernant votre activité cumulée du jour :

- Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- le temps d'activité indique la durée cumulée des mouvements corporels qui s'avèrent bénéfiques pour votre santé.
- Calories que vous avez brûlées pendant l'entraînement, activité et MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

Alerte d'inactivité

On sait tous que l'activité physique constitue un facteur capital pour rester en bonne santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la position assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez suffisamment d'activité quotidienne. Votre montre Polar Unite détecte si vous restez inactif trop longtemps pendant la journée, ce qui vous permet d'interrompre votre position assise, afin d'éviter ses effets néfastes sur votre santé.

Si vous êtes immobile depuis 55 minutes, vous recevez une alerte d'inactivité : le message **Il est temps de se bouger** apparaît, accompagné d'une légère vibration. Levez-vous et trouvez un moyen de vous activer. Faites une petite promenade, étirez-vous ou pratiquez une autre activité modérée. Le message disparaît lorsque vous commencez à bouger ou appuyez sur le bouton. Si vous ne bougez pas dans les cinq minutes, vous recevez une mention d'inactivité, que vous pouvez voir dans l'application Polar Flow et sur le service Web Flow après synchronisation. Le service et l'application Polar Flow indiquent le nombre total de mentions d'inactivité que vous avez reçues. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'y apporter des changements pour adopter un mode de vie plus actif.

DONNÉES D'ACTIVITÉ DANS LE SERVICE ET DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

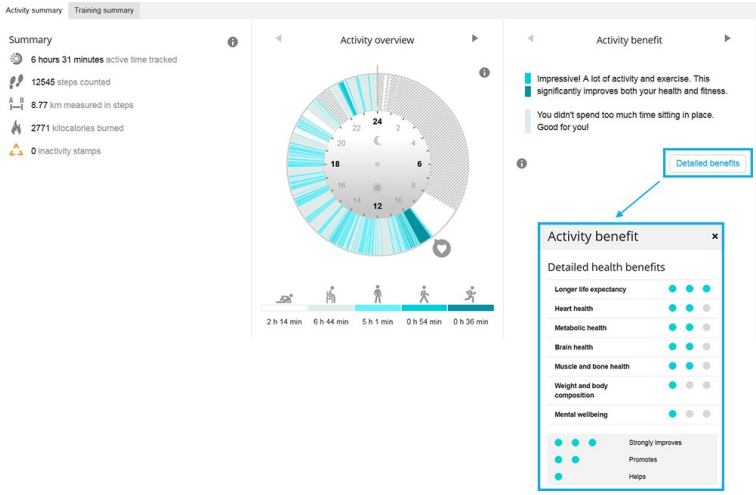
L'application Polar Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité en cours de route et de les synchroniser sans fil de votre montre vers le service Web Flow. Le service Web Flow fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité. À l'aide des rapports d'activité (sous l'onglet **RAPPORTS**), vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels.

Découvrez-en plus sur la fonction de suivi permanent de l'activité dans ce guide exhaustif.

BÉNÉFICE DE L'ACTIVITÉ

La fonction Bénéfice de l'activité vous indique les bienfaits de votre activité sur votre santé, mais aussi les effets indésirables d'une station assise prolongée. Les commentaires dispensés reposent sur des directives et des recherches internationales sur les effets de l'activité physique et de la station assise sur la santé. L'idée de base étant que plus vous êtes actif, plus vous retirez de bénéfices !

L'application et le service Web Flow présentent tous deux le bénéfice de votre activité quotidienne. Vous pouvez consulter le bénéfice de l'activité tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois. Sur le service Web Flow, vous pouvez aussi consulter les informations détaillées relatives aux bienfaits sur la santé.



Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7.

PROFILS SPORTIFS

Les profils sportifs correspondent aux choix que vous avez sur votre montre. Nous avons créé 12 profils sportifs par défaut pour votre montre, mais vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs dans le service Web ou dans l'application Polar Flow, puis les synchroniser avec votre montre afin de créer une liste de l'ensemble de vos sports favoris.

Vous pouvez aussi définir des réglages spécifiques pour chaque profil sportif. Par exemple, vous pouvez créer des **vues d'entrainement** personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous souhaitez voir lorsque vous vous entraînez : fréquence cardiaque uniquement ou vitesse et distance uniquement, selon ce qui vous convient et répond le mieux à vos besoins et exigences en matière d'entraînement.

Votre montre peut comporter au maximum 20 profils sportifs à la fois. Le nombre de profils sportifs dans le service Web Polar Flow et l'application mobile Polar Flow n'est pas limité.

Pour plus d'informations, consultez la section Profils sportifs dans Flow.

L'utilisation des profils sportifs vous permet de suivre ce que vous avez accompli et d'observer les progrès que vous avez réalisés dans différents sports. Consultez l'historique de votre entraînement et suivez votre progression sur le service Web Flow.

Vous pouvez utiliser la montre Polar Unite avec Polar Club lors des cours d'entraînement collectif des salles de sport. Sélectionnez l'un des profils sportifs d'intérieur pour la séance d'entraînement et vérifiez que la fonction Fréquence cardiaque visible par autres dispositifs est activée dans les réglages de profil sportif.

Veuillez noter que, dans un certain nombre de profils de sports d'intérieur, sports collectifs et sports d'équipe, le réglage **FC visible par autre appar.** est activé par défaut. Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de gym par ex.) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Dans la liste de profils sportifs Polar, Vous pouvez voir pour quels profils sportifs la diffusion Bluetooth est activée par défaut Vous pouvez activer ou désactiver la diffusion Bluetooth dans les réglages de profils sportifs.

ZONES FC

La plage entre 50 % et 100 % de votre fréquence cardiaque maximale est divisée en cinq zones de fréquence cardiaque. En maintenant une fréquence cardiaque dans une zone spécifique, vous pouvez facilement contrôler le niveau d'intensité de votre entraînement. Chaque zone de fréquence cardiaque permet de retirer des bénéfices particuliers, et la compréhension de ces bénéfices vous permettra d'atteindre les effets recherchés lors de vos entraînements.

Découvrez-en plus sur Zones FC: Les zones de fréquence cardiaque.

ZONES DE VITESSE

Les zones de vitesse/allure facilitent le suivi de la vitesse et de l'allure au cours de la séance d'entraînement et vous permettent d'adapter votre vitesse/allure pour obtenir l'effet d'entraînement recherché. Les zones peuvent servir à guider l'efficacité de votre entraînement pendant les séances et à vous aider à mélanger différentes intensités pour obtenir un effet optimal.

RÉGLAGES DES ZONES DE VITESSE

Les réglages des zones de vitesse peuvent être modifiés dans le service Web Flow. Il existe cinq zones différentes. Vous pouvez utiliser les limites de zone par défaut ou définir les vôtres manuellement. Les zones de vitesse sont propres à chaque sport, ce qui permet de les ajuster pour qu'elles soient parfaitement adaptées à l'activité pratiquée. Les zones sont disponibles pour les sports de course à pied (y compris les sports d'équipe impliquant de la course à pied), les sports cyclistes, ainsi que l'aviron et le canoë.

Valeurs par défaut

Si vous choisissez **Par défaut**, vous ne pouvez pas modifier les limites. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/allure correspondant à une personne jouissant d'un niveau de condition physique relativement élevé.

Libre

Si vous choisissez **Libre**, toutes les limites peuvent être modifiées. Par exemple, si vous avez testé vos seuils réels, tels que les seuils aérobie et anaérobie ou les seuils lactiques supérieur et inférieur, vous pouvez vous entraîner avec des zones basées sur vos seuils individuels de vitesse ou d'allure. Il est recommandé de définir la vitesse et l'allure du seuil anaérobie comme le minimum pour la zone 5. Si vous utilisez aussi le seuil aérobie, définissez celui-ci comme le minimum pour la zone 3.

OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AVEC ZONES DE VITESSE

Vous pouvez créer des objectifs d'entraînement sur la base des zones de vitesse/d'allure. Après synchronisation des objectifs via FlowSync, votre dispositif d'entraînement vous donnera des conseils pendant l'entraînement.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez voir dans quelle zone vous êtes en train de vous entraîner et le temps passé dans chaque zone.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Un aperçu du temps passé dans chaque zone de vitesse est disponible dans le résumé de l'entraînement de votre montre. Après synchronisation, vous pouvez consulter des informations visuelles sur les zones de vitesse dans le service Web Flow.

VITESSE ET DISTANCE AU POIGNET

La montre mesure la vitesse et la distance à partir des mouvements de votre poignet grâce à un accéléromètre intégré. Cette fonctionnalité est très pratique lors de séances de course à pied en intérieur ou dans des espaces où le signal GPS est limité. Pour une précision optimale, veillez à indiquer correctement si vous êtes gaucher ou droitier, ainsi que votre taille. La fonction Vitesse et Distance au poignet est plus efficace si vous courez à une allure qui vous est naturelle et confortable.

Vous devez porter la montre bien ajustée au poignet afin d'éviter toute secousse. Pour obtenir des résultats cohérents, vous devez toujours le porter dans la même position sur votre poignet. Évitez de porter d'autres dispositifs sur le même bras (montres, bracelets d'activité ou brassards pour téléphone). En outre, ne tenez rien dans la même main (carte ou téléphone par exemple).

La fonction Vitesse et Distance au poignet est disponible pour les activités sportives suivantes : marche à pied, course à pied, jogging, course sur route, trail, course sur tapis, course d'athlétisme and ultramarathon. Pour consulter vitesse et distance pendant une séance d'entraînement, vérifiez que vous avez bien ajouté la vitesse et la distance à la vue d'entraînement du profil sportif que vous utilisez quand vous courez. Vous pouvez effectuer cette opération dans la vue **Profils sportifs** de l'application Polar Flow ou du service Web Flow.

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

La fonction notifications téléphone vous permet de recevoir sur votre montre des alertes concernant les appels entrants, les messages et les notifications émanant des applications. Vous recevrez sur votre montre les mêmes notifications que sur l'écran de votre téléphone. Les notifications téléphone sont disponibles pour les téléphones iOS et Android.

Pour utiliser les notifications téléphone, vous devez avoir l'application Polar Flow ouverte sur votre téléphone et elle doit être associée à votre montre. Pour plus d'informations, consultez la section Associer un dispositif mobile à votre montre.

ACTIVER LES NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

Sur votre montre, allez dans **Réglages** > **Réglages Généraux** > **Notifications téléphone**, afin de les activer. **Activez** ou **désactivez** les notifications téléphone quand vous ne vous entraînez pas. Veuillez noter que vous ne recevrez aucune notification pendant les séances d'entraînement.

Vous pouvez également régler les notifications téléphone dans les paramètres du dispositif de l'application Polar Flow. Après avoir activé les notifications, synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow.

Veuillez noter que, lorsque les notifications téléphone sont activées, la batterie de votre montre et celle de votre téléphone s'épuisent plus vite car le Bluetooth est activé en permanence.

NE PAS DÉRANGER

Si vous souhaitez désactiver les notifications et alertes d'appel pendant un certain temps, activez la fonction Ne pas déranger. Si cette fonction est activée, vous ne recevrez aucune notification ni alerte d'appel pendant la période définie.

Sur votre montre, allez dans **Réglages** > **Réglages généraux** > **Ne pas déranger**. Sélectionnez **Désactiver**, **Activer** ou **Activer (22:00-07:00)**, et la période pendant laquelle la fonction Ne pas déranger est activée. Réglez **Démarre à** et **Finit à**.

AFFICHAGE DES NOTIFICATIONS

Quand vous recevez une notification, votre montre vibre et un point rouge apparait en bas de l'écran. Affichez la notification en faisant glisser votre doigt vers le haut de l'écran ou en tournant votre poignet et en regardant votre montre dès que celle-ci vibre.

Quand vous recevez un appel, votre montre vibre et affiche l'appelant. Vous pouvez également répondre ou refuser l'appel avec votre montre.

Il se peut que les notifications téléphone fonctionnent différemment, en fonction du modèle de votre téléphone Android.

BRACELETS INTERCHANGEABLES

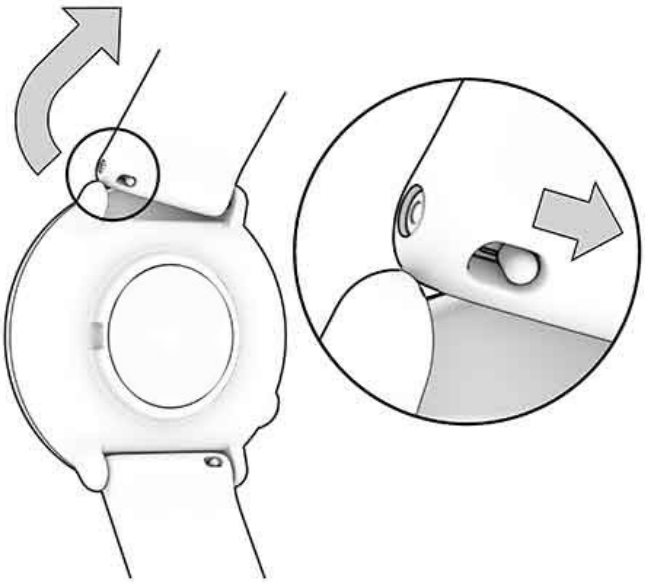
Les bracelets interchangeables vous permettent d'adapter votre montre à toutes les situations et à tous les styles. Vous pouvez ainsi la porter en permanence, et tirer le meilleur parti du suivi permanent de l'activité, de la mesure continue de la fréquence cardiaque et du suivi du sommeil.

La montre Polar Unite est compatible avec tous les bracelets de 20 mm. Vous pouvez choisir votre modèle préféré parmi la collection de Polar ou opter pour tout autre bracelet utilisant des barres à ressort de 20 mm. Avant d'acheter un nouveau bracelet, vérifiez que sa largeur soit correcte.

REMPLACEMENT DU BRACELET

Le bracelet de la montre est facile et rapide à changer.

1. Pour détacher le bracelet, tirez le bouton de déverrouillage rapide vers le centre et retirez le bracelet de la montre.
2. Pour attacher un bracelet, insérez la broche (côté opposé au bouton de déverrouillage rapide) dans le trou de la montre.
3. Tirez le bouton de déverrouillage rapide vers l'intérieur et alignez l'autre extrémité de la broche avec le trou de la montre.
4. Relâchez le bouton pour verrouiller le bracelet.



CAPTEURS COMPATIBLES

Améliorez votre expérience en matière d'entraînement et analysez vos performances de manière plus approfondie avec les capteurs Bluetooth® compatibles.

Consulter la liste complète des capteurs et accessoires Polar compatibles

Pour pouvoir utiliser un nouveau capteur, vous devez préalablement l'associer à votre montre. L'association ne prend que quelques secondes. En outre, elle garantit que votre montre reçoit uniquement les signaux émis par vos capteurs et vous permet de participer à des entraînements collectifs sans interférence. Avant de participer à un événement ou à une course, veillez à procéder à l'association chez vous, afin d'éviter toute interférence causée par la transmission de données. Pour plus d'informations, consultez la section Associer des capteurs à votre montre.

CAPTEUR OPTIQUE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR OH1

Le Polar OH1 est un capteur optique de fréquence cardiaque compact qui mesure la fréquence cardiaque au bras ou sur la tempe. Il est polyvalent et présente une excellente alternative aux ceintures pectorales et aux dispositifs de fréquence cardiaque au poignet. Le Polar OH1 vous permet de diffuser votre fréquence cardiaque en temps réel sur votre montre cardio, votre smartwatch ou Polar Beat ou toute autre application de fitness via Bluetooth, et ce, simultanément vers des dispositifs ANT+. Le Polar OH1 étant doté d'une mémoire intégrée, vous pouvez commencer votre séance avec l'OH1 seul et transférer ultérieurement les données d'entraînement sur votre téléphone. Il est fourni avec un brassard confortable lavable en machine et un clip de lanière de lunettes de natation (dans Polar OH1 + emballage).

Il peut également être utilisé avec les applications Polar Club, Polar GoFit et Polar Team.

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H10

Pour une précision maximale du suivi de la fréquence cardiaque, utilisez le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 avec une ceinture pectorale.

Polar Precision Prime fonctionne à peu près partout et représente la technologie de mesure de la fréquence cardiaque optique la plus précise qui existe. Cependant, pour les sports dans lesquels il est plus difficile de maintenir le capteur immobile sur votre poignet ou dans lesquels une pression ou un mouvement est appliqué aux muscles ou tendons situés à proximité du capteur, le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 vous garantit la meilleure précision. Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 étant plus réceptif aux augmentations ou diminutions rapides de la fréquence cardiaque, il constitue donc aussi l'option idéale pour les entraînements fractionnés avec sprints rapides.

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 est doté d'une mémoire interne qui vous permet d'enregistrer une séance d'entraînement sans dispositif d'entraînement connecté ni application d'entraînement mobile à proximité. Il vous suffit d'associer le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 à l'application Polar Beat et de démarrer la séance d'entraînement depuis l'application. Cela vous permet, par exemple, d'enregistrer votre fréquence cardiaque pendant vos séances de natation à l'aide du capteur de fréquence cardiaque Polar H10. Pour plus d'informations, consultez les pages d'aide de Polar Beat et du capteur de fréquence cardiaque Polar H10.

En cas d'utilisation du capteur de fréquence cardiaque Polar H10 pendant vos entraînements de vélo, vous pouvez fixer votre montre sur le guidon de votre vélo afin de consulter facilement vos données d'entraînement en roulant.

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H9

Polar H9 est un capteur de fréquence cardiaque haute qualité conçu pour les activités sportives quotidiennes. Il est livré avec la ceinture Polar Soft Strap et effectue avec précision un suivi de votre fréquence cardiaque. Polar H9 est optimal en association avec l'application Polar Beat ainsi qu'avec de nombreuses applications tierces : transformez votre téléphone en tracker fitness en toute simplicité. En outre, les technologies Bluetooth®, ANT+™ et 5 kHz permettent une connexion à divers dispositifs sportifs et appareils de salles de sport. Grâce à la ceinture pectorale, Polar H9 réagit instantanément aux variations physiologiques et indique avec précision le nombre de calories brûlées.

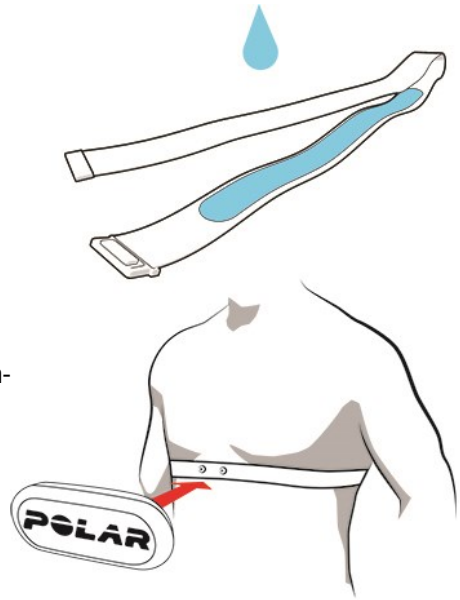
La toute dernière version de ce manuel d'utilisation et des didacticiels vidéo sont disponibles à l'adresse support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

ASSOCIER DES CAPTEURS À VOTRE MONTRE

ASSOCIER UN CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE À VOTRE MONTRE

Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar associé à votre montre, celle-ci ne mesure pas la fréquence cardiaque au poignet.

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et réglez-la afin qu'elle soit bien ajustée.
4. Sur votre montre, allez dans **Réglages > Réglages généraux > Associer + sync** et appuyez sur **Asso. capteur ou autre dispo.**
5. Touchez votre capteur de fréquence cardiaque avec votre montre et patientez pendant sa détection.
6. Une fois le capteur de fréquence cardiaque trouvé, l'ID du dispositif apparaît sous la forme **Polar H10 xxxxxxxx**. Appuyez sur ✓ pour commencer l'association.
7. Une fois l'opération terminée, le message **Association terminée** apparaît.



POLAR FLOW

APPLICATION POLAR FLOW

Dans l'application mobile Polar Flow, vous pouvez consulter une interprétation visuelle instantanée de vos données d'entraînement et d'activité. Vous pouvez également planifier votre entraînement dans l'application.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Avec l'application Polar Flow, vous pouvez facilement accéder aux informations de vos séances d'entraînement passées et planifiées, et créer des objectifs d'entraînement. Vous pouvez choisir de créer un objectif rapide ou un objectif par phases.

Obtenez un aperçu de votre entraînement et analysez immédiatement tous les détails de votre performance. Consultez les résumés hebdomadaires de votre entraînement dans le journal d'entraînement. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis grâce à la fonction Partage d'image.

DONNÉES D'ACTIVITÉ

Consultez des informations détaillées sur votre activité 24 h/24, 7 j/7. Découvrez ce qui vous sépare de votre objectif d'activité quotidienne et comment atteindre ce dernier. Visualisez le nombre de pas, la distance parcourue en fonction des pas et les calories brûlées.

DONNÉES SUR LE SOMMEIL

Suivez votre rythme de sommeil pour voir s'il est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne, et trouvez le bon équilibre entre repos, activité quotidienne et entraînement. Avec l'application Polar Flow, vous pouvez consulter les horaires, la quantité et la qualité de votre sommeil.

Vous pouvez configurer votre temps de sommeil voulu pour définir combien de temps vous souhaitez dormir chaque nuit. Vous pouvez aussi noter votre sommeil. Vous recevrez des indications concernant la façon dont vous avez dormi sur la base de vos données sur le sommeil, votre temps de sommeil voulu et votre notation du sommeil.

PROFILS SPORTIFS

Dans l'application Polar Flow, vous pouvez facilement ajouter, modifier, supprimer et réorganiser des profils sportifs. Vous pouvez avoir jusqu'à 20 profils sportifs actifs dans l'application Polar Flow et sur votre montre.

Pour plus d'informations, consultez la section Profils sportifs dans Polar Flow.

PARTAGE D'IMAGE

La fonction de partage d'image de l'application Polar Flow vous permet de partager des images avec vos données d'entraînement sur les principaux réseaux sociaux, tels que Facebook et Instagram. Vous pouvez partager une photo existante ou en prendre une nouvelle, et la personnaliser avec vos données d'entraînement. Si vous avez effectué un enregistrement GPS pendant votre séance d'entraînement, vous pouvez également partager un instantané de votre itinéraire d'entraînement.

Pour regarder une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

Application Polar Flow | Partager les résultats d'entraînement avec une photo

COMMENCER À UTILISER L'APPLICATION POLAR FLOW

Vous pouvez configurer votre montre à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Polar Flow.

Pour commencer à utiliser l'application Polar Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile. Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, visitez la page support.polar.com/en/support/Flow_app.

Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre montre. Pour plus d'informations, consultez la section Association.

Votre montre synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Polar Flow après votre séance d'entraînement. Si votre téléphone possède une connexion Internet, vos données d'activité et d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow. L'utilisation de l'application Polar Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre montre avec le service Web. Pour plus d'informations sur la synchronisation, reportez-vous à la section Synchronisation.

Pour plus d'informations et des instructions relatives aux fonctions de l'application Polar Flow, visitez la page de support produit de l'application Polar Flow.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Dans le service Web Polar Flow, vous pouvez planifier et analyser votre entraînement en détails et en savoir plus sur vos performances. Configurez et personnalisez votre montre exactement selon vos besoins d'entraînement en ajoutant des profils sportifs et en modifiant les réglages. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis de la communauté Polar Flow, vous inscrire aux cours de votre club et accéder à un programme d'entraînement personnalisé pour une course.

Le service Web Polar Flow présente également le pourcentage d'accomplissement de votre objectif d'activité quotidienne et les détails de votre activité. Il vous permet de comprendre comment vos habitudes quotidiennes et vos choix affectent votre bien-être.

Vous pouvez configurer votre montre avec votre ordinateur sur flow.polar.com/start. Vous serez guidé dans le téléchargement et l'installation du logiciel FlowSync pour la synchronisation des données entre votre montre et le service Web, et la création d'un compte utilisateur pour le service Web. Si vous avez procédé à la configuration à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Polar Flow, vous pouvez vous connecter au service Web Flow avec les identifiants créés lors de la configuration.

AGENDA

Dans **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne, votre sommeil, vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînements antérieurs.

RAPPORTS

Dans **Rapports**, vous pouvez suivre votre évolution.

Les rapports d'entraînement constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. Dans Période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

À l'aide des rapports d'activité, vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels. Dans le rapport d'activité, vous pouvez aussi voir vos meilleurs jours en termes d'activité quotidienne, de pas, de calories et de sommeil sur la période choisie.

PROGRAMMES

Le programme de course à pied Polar est adapté à votre objectif, sur la base des zones de fréquence cardiaque Polar, et tient compte de vos caractéristiques personnelles et de votre historique d'entraînement. Le programme est intelligent et s'adapte en cours de route en fonction de votre évolution. Les programmes de course à pied Polar sont disponibles pour les épreuves de 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon, et se composent de deux à cinq exercices de course à pied par semaine selon le programme. C'est ultra simple !

Pour obtenir de l'aide et de plus amples informations sur l'utilisation du service Web Flow, visitez la page support.polar.com/fr/support/flow.

PROFILS SPORTIFS DANS POLAR FLOW

Votre montre comporte 12 profils sportifs par défaut. Dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs à votre liste de sports, mais aussi modifier leurs réglages. Votre montre peut contenir au maximum 20 profils sportifs. Si vous disposez de plus de 20 profils sportifs dans l'application Polar Flow, les 20 premiers de la liste seront transférés vers votre montre lors de la synchronisation.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos profils sportifs par glisser-déposer. Sélectionnez le sport à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

Pour regarder une vidéo, cliquez sur l'un des liens suivants :

Application Polar Flow | Modification des profils sportifs

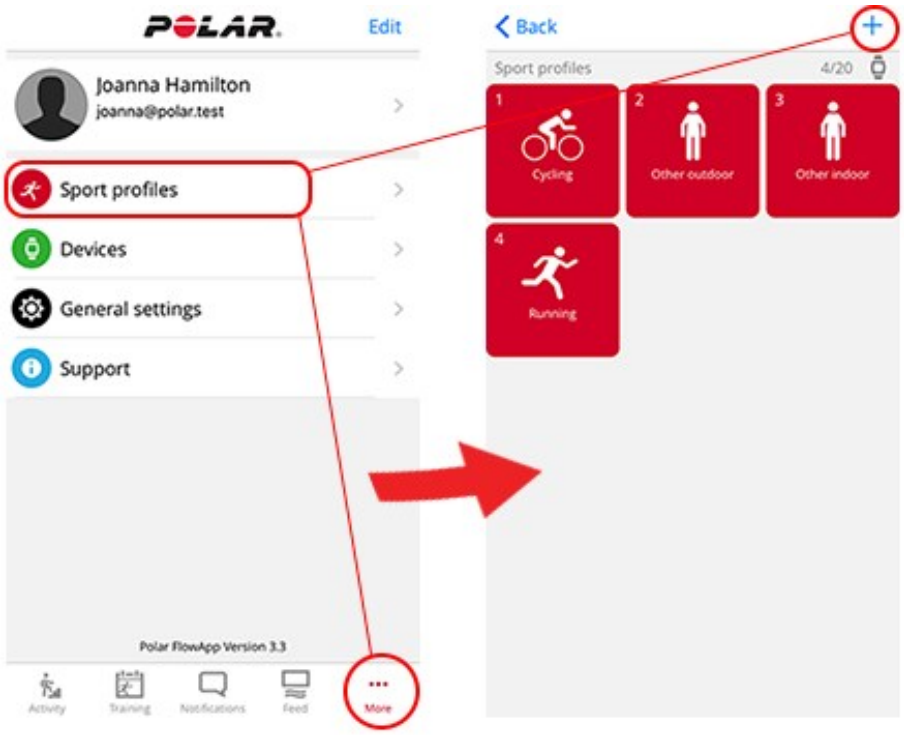
Service Web Polar Flow | Profils sportifs

AJOUTER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Allez à **Profils sportifs**.
2. Appuyez sur le signe plus dans l'angle supérieur droit.

3. Choisissez un sport dans la liste. Dans l'application Android, appuyez sur Terminé. Le sport est ajouté à votre liste de profils sportifs.



Sur le service Web Polar Flow :

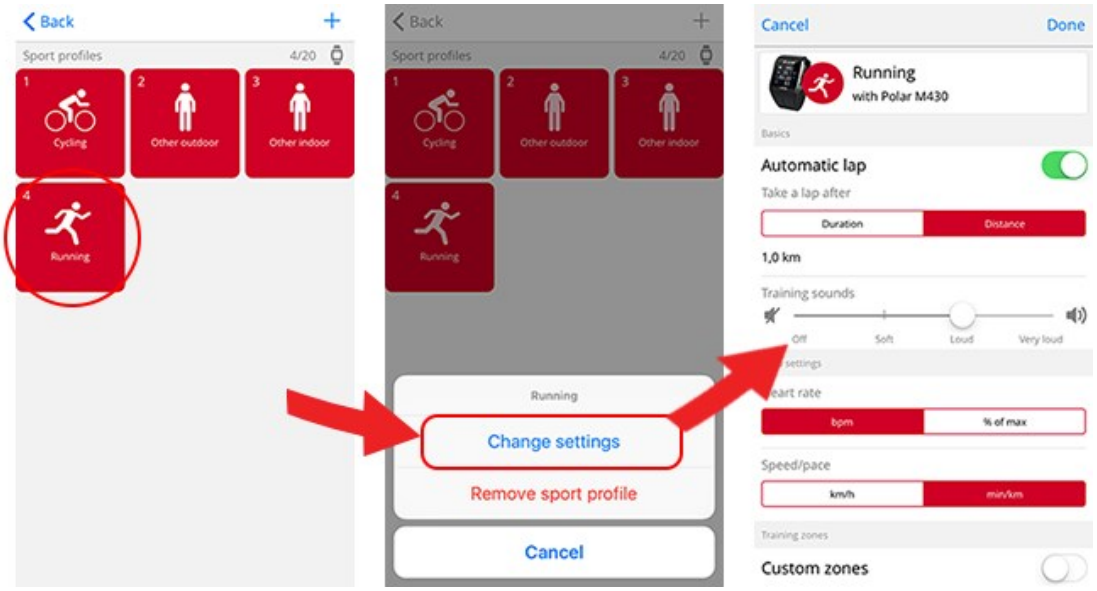
1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Ajouter un profil sportif** et choisissez le profil de votre choix dans la liste.
4. Le sport est ajouté à votre liste de sports.

Vous ne pouvez pas créer vous-même des sports. La liste de sports est contrôlée par Polar car chaque sport présente certains réglages et valeurs par défaut qui affectent, par exemple, le calcul des calories et la fonction de charge d'entraînement et de récupération.

MODIFIER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Allez à **Profils sportifs**.
2. Choisissez un sport et appuyez sur **Modifier les réglages**.
3. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur Terminé. Veillez à synchroniser les réglages vers votre montre.



Dans le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Modifier** sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sportif, vous pouvez modifier les informations suivantes :

Principes de base

- Tour automatique (Peut être basé sur une durée ou une distance, ou désactivé. Veuillez noter que cette fonction n'est pas disponible sur Polar Unite.)

Fréquence cardiaque

- Vue de FC (battements par minute ou % du maximum)
- Fréquence cardiaque visible par autres dispositifs (Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart, comme par exemple des équipements de salle sport, peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser votre montre pendant les cours de sport Polar Club pour transmettre votre fréquence cardiaque au système Polar Club.)
- Réglages de zone de fréquence cardiaque (Les zones de fréquence cardiaque facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de l'entraînement. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites de fréquence cardiaque. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées. Les limites de zone de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale.)

Réglages de vitesse/allure

- Vue Vitesse/Allure (choisissez la vitesse en km/h / mph ou l'allure en min/km / min/mi)
- Réglages des zones de vitesse/allure (les zones de vitesse/allure facilitent la sélection et le suivi de votre vitesse ou de votre allure, selon votre choix. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/allure correspondant à une personne jouissant d'un niveau de condition physique relativement élevé. Si vous choisissez

Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées.)

Vues d'entraînement

Choisissez les informations que vous voyez dans vos vues d'entraînement pendant vos séances. Vous pouvez avoir au total huit vues d'entraînement différentes pour chaque profil sportif. Chaque vue d'entraînement peut comporter au maximum quatre champs de données différents.

Cliquez sur l'icône représentant un crayon dans une vue existante pour la modifier, ou cliquez sur **Ajouter une nouvelle vue**.

Gestes et indications

- Indications par vibration (vous pouvez activer ou désactiver les vibrations)

GPS et altitude

- Choisissez la fréquence d'enregistrement GPS (elle peut être désactivée ou réglée sur **Haute précision**, ce qui signifie que l'enregistrement GPS est activé).

Une fois les réglages de profil sportif effectués, cliquez sur **Enregistrer**. Veillez à synchroniser les réglages vers votre montre.

Veuillez noter que, dans un certain nombre de profils de sports d'intérieur, sports collectifs et sports d'équipe, le réglage **FC visible par autre appar.** est activé par défaut. Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de gym par ex.) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Dans la liste de profils sportifs Polar, Vous pouvez voir pour quels profils sportifs la diffusion Bluetooth est activée par défaut Vous pouvez activer ou désactiver la diffusion Bluetooth dans les réglages de profils sportifs.

PLANIFICATION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs d'entraînement personnels pour vous même dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow. Veuillez noter qu'avant de les utiliser, vous devez synchroniser vos objectifs d'entraînement avec votre montre, à l'aide de FlowSync ou via l'application Polar Flow. Votre montre vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

- **Objectif rapide** : Sélectionnez une durée ou un objectif de calories pour l'entraînement. Vous pouvez, par exemple, choisir de brûler 500 kcal, courir 10 km ou nager pendant 30 minutes.
- **Objectif par phases** : vous pouvez diviser votre séance d'entraînement en phases, et paramétrer une durée et une intensité différentes pour chacune d'elles. Ceci permet, par exemple, de créer une séance d'entraînement fractionné, puis de lui ajouter des phases d'échauffement et de retour au calme appropriées.
- **Favoris** : Vous pouvez utiliser vos favoris comme objectifs planifiés sur votre montre ou comme modèles d'objectifs d'entraînement.

CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT DANS LE SERVICE WEB POLAR FLOW

1. Allez dans **Agenda**, puis cliquez sur **Ajouter** > **Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, sélectionnez **Rapide** ou **Par phases**.

OBJECTIF RAPIDE

1. Sélectionnez **Rapide**.
2. Choisissez un **Sport**, entrez le **Nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **Date** et l'**Heure**, ainsi que d'éventuelles **Notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Remplissez l'une des informations suivantes : **Durée**, **Distance** ou **Calories**. Vous pouvez renseigner une seule de ces valeurs.
4. Si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos **Favoris**, cliquez sur l'icône Favoris ☆.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **agenda**.

OBJECTIF PAR PHASES

1. Choisissez **Par phases**.
2. Choisissez un **Sport**, entrez le **Nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **Date** et l'**Heure**, ainsi que d'éventuelles **Notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Choisissez **Créer un objectif** ou **Utiliser le modèle**.
   - Création d'un objectif : ajoutez des phases à votre objectif. Cliquez sur **Durée** pour ajouter une phase basée sur la durée ou cliquez sur **Distance** pour ajouter une phase basée sur la distance. Choisissez le **nom** et la **durée/distance** de chaque phase, le démarrage **manuel** ou **automatique** de la phase suivante et l'**intensité**. Cliquez ensuite sur **Terminé**. Vous pouvez revenir en arrière pour modifier les phases ajoutées en cliquant sur l'icône du stylo.
   - Utilisation du modèle : vous pouvez modifier les phases du modèle en cliquant sur l'icône du stylo à droite. Vous pouvez ajouter d'autres phases au modèle comme décrit ci-dessus pour créer un objectif par phases.
4. Si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos **Favoris**, cliquez sur l'icône Favoris ☆.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **agenda**.

FAVORIS

Lorsque vous avez créé un objectif et que vous l'avez ajouté à vos favoris, vous pouvez l'utiliser comme objectif planifié.

1. Dans votre **Agenda**, cliquez sur **+Ajouter** dans le jour pour lequel vous souhaitez utiliser le favori comme objectif planifié.
2. Cliquez sur **Objectif favori** pour ouvrir la liste de vos favoris.
3. Cliquez sur le favori que vous souhaitez utiliser.
4. Le favori est ajouté à votre agenda comme objectif planifié pour le jour choisi. L'horaire par défaut de l'objectif d'entraînement planifié est 18h00. Pour modifier les détails de votre objectif d'entraînement, cliquez sur l'objectif dans votre **Agenda** et modifiez-le comme il vous convient. Cliquez ensuite sur **Enregistrer** pour sauvegarder les modifications.

Si vous souhaitez utiliser un favori existant comme modèle d'objectif d'entraînement, suivez les indications suivantes :

1. Allez dans **Agenda**, puis cliquez sur **Ajouter** > **Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, cliquez sur **Objectifs favoris**. Vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
3. Cliquez sur **Utiliser** pour sélectionner un favori comme modèle pour votre objectif.
4. Renseignez les champs **Date** et **Heure**.
5. Modifiez le favori selon vos besoins. Le fait de modifier l'objectif dans cette vue n'affecte pas l'objectif favori original.
6. Cliquez sur **Ajouter à l'agenda** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

SYNCHRONISEZ LES OBJECTIFS VERS VOTRE MONTRE

Pensez à synchroniser les objectifs d'entraînement du service Web Flow vers votre montre via FlowSync ou l'application Polar Flow. Si vous ne procédez pas à la synchronisation, ceux-ci seront uniquement visibles dans la liste des favoris et dans l'agenda du service Web Flow.

Pour savoir comment démarrer une séance avec objectif d'entraînement, consultez la section Démarrer une séance d'entraînement.

FAVORIS

Dans **Favoris**, vous pouvez stocker et gérer vos objectifs d'entraînement préférés dans le service Web Flow et l'application mobile Flow. Vous pouvez utiliser vos favoris comme objectifs planifiés sur votre montre. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Planifiez votre entraînement avec le service Web Flow.

Un nombre maximum de favoris peuvent être visualisés sur votre montre. Le nombre de favoris dans le service Web Flow n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 20 favoris dans le service Web Polar Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre montre lors de la synchronisation. Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris par glisser-déposer. Sélectionnez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

AJOUTER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AUX FAVORIS :

1. Créez un objectif d'entraînement.
2. Cliquez sur l'icône Favoris ☆ située dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

ou

1. Ouvrez un objectif existant que vous avez créé dans votre **Agenda**.
2. Cliquez sur l'icône Favoris ☆ située dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

MODIFIER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône Favoris ☆ située à proximité de votre nom, dans l'angle supérieur droit de la page. Tous vos objectifs d'entraînement préférés s'affichent.
2. Cliquez sur celui que vous souhaitez modifier, puis sur **Modifier**.
3. Vous pouvez modifier le sport et le nom de l'objectif, et ajouter des notes. Vous pouvez aussi modifier les détails d'entraînement de l'objectif sous **Rapide** ou **Par phases**. (Pour plus d'informations, consultez le cha-

pitre relatif à la planification de l'entraînement.) Une fois toutes les modifications nécessaires effectuées, cliquez sur **Mettre à jour les modifications**.

SUPPRIMER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône Favoris ☆ située à proximité de votre nom, dans l'angle supérieur droit de la page. Tous vos objectifs d'entraînement préférés s'affichent.
2. Cliquez sur l'icône Supprimer située dans l'angle supérieur droit de l'objectif d'entraînement pour le supprimer de la liste des favoris.

SYNCHRONISATION

La connexion sans fil Bluetooth vous permet de transférer des données depuis votre montre vers l'application Polar Flow. Vous pouvez également synchroniser votre montre avec le service Web Polar Flow en utilisant un port USB et le logiciel FlowSync. Pour pouvoir procéder à la synchronisation des données entre votre montre et l'application Polar Flow, vous devez posséder un compte Polar. Si vous souhaitez synchroniser les données de votre montre directement vers le service Web, vous avez non seulement besoin d'un compte Polar, mais aussi du logiciel FlowSync. Si vous avez configuré votre montre, vous avez déjà créé un compte Polar. Si vous avez configuré votre montre à l'aide d'un ordinateur, le logiciel FlowSync est déjà présent sur votre ordinateur.

Pensez à synchroniser et maintenir à jour les données entre votre montre, le service Web et l'application mobile où que vous vous trouviez.

SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION MOBILE FLOW

Avant de procéder à la synchronisation, vous devez :

- Vous avez un compte Polar et l'application Polar Flow.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- Vous avez associé votre montre à votre mobile. Pour plus d'informations, consultez la section Association.

Synchronisez vos données :

1. Connectez-vous à l'application Polar Flow et appuyez longuement sur le bouton de votre montre jusqu'à ce que le message **Connexion au téléphone** apparaisse sur votre montre.
2. Le message **Connexion à app. Polar Flow** apparaît sur votre montre.
3. Une fois l'opération terminée, le message **Synchro finie** s'affiche sur votre montre.

Votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow lorsque vous avez terminé une séance d'entraînement, si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth. Lorsque votre montre se synchronise avec l'application Polar Flow, vos données d'activité et d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.

Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, visitez la page support.polar.com/en/support/Flow_app.

SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Avant de procéder à la synchronisation, accédez à flow.polar.com/start, puis téléchargez et installez le logiciel.

1. Branchez votre montre sur votre ordinateur. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
2. La fenêtre FlowSync s'ouvre sur votre ordinateur et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre montre à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync via l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre montre est raccordée à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre montre.

Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation du service Web Flow, visitez la page support.polar.com/fr/support/flow.

Pour obtenir de l'aide et de plus amples informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, visitez la page support.polar.com/en/support/FlowSync.

INFORMATIONS IMPORTANTES

BATTERIE

Polar vous encourage à réduire l'impact des déchets sur l'environnement à la fin du cycle de vie du produit, en respectant la réglementation locale en matière d'élimination des déchets et, si possible, en vous rendant dans un centre de collecte des appareils électroniques. Ne jetez pas ces produits avec les ordures ménagères.

DURÉE OPÉRATIONNELLE ET DURÉE DE VIE DE LA BATTERIE

La montre Polar Unite est dotée d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 500 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

Durée d'autonomie de la batterie :

- Jusqu'à 50 heures en mode entraînement avec fréquence cardiaque optique et GPS connecté, ou
- Jusqu'à 4 jours en mode montre avec mesure de la fréquence cardiaque continue.

La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre montre, les fonctions et les capteurs que vous utilisez, et le vieillissement de la batterie. Les notifications téléphone et la synchronisation fréquente avec l'application Polar Flow diminuent également la durée de vie de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite à des températures largement négatives. Portez la montre sous la manche afin de la garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

Sur Polar Unite, le suivi de la fréquence cardiaque continu est **activé par défaut**. Si le suivi de la fréquence cardiaque continu est activé en permanence sur votre montre, la batterie s'épuise plus rapidement. L'utilisation du **mode Nuit uniquement** permet de prolonger l'autonomie de la batterie. Vous pouvez activer et désactiver le suivi de la fréquence cardiaque continu ou activer le mode Nuit uniquement sur votre montre dans **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu**.

Rétroéclairage toujours activé pendant l'entraînement : Avec l'option Toujours activé, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut Automatique. Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise plus rapidement la batterie.

CHARGER LA BATTERIE

Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et de l'adaptateur de charge USB ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou de poussière. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité. Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.

Ne chargez pas la batterie lorsque le port USB est mouillé ou lorsque la température est inférieure à 0 °C/+32 °F ou supérieure à +40 °C/+104 °F.
Connectez l'adaptateur de charge USB à la montre **avant** de le brancher à la source d'alimentation électrique.
Ne laissez pas l'adaptateur de charge USB branché à la source d'alimentation électrique **sans** la montre.

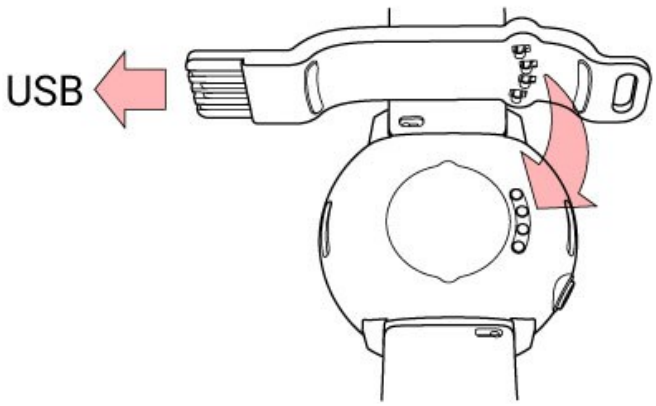
Utilisez l'adaptateur de charge USB fourni avec le produit pour le charger via le port USB de votre ordinateur. Vous pouvez aussi charger la batterie sur une prise électrique. Pour charger la batterie sur une prise électrique, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit).

Vous pouvez charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur secteur USB, vérifiez que celui-ci porte bien le marquage « Sortie 5 VCC » et qu'il fournit un minimum de 500 mA. Utilisez exclusivement un adaptateur secteur USB présentant l'homologation de sécurité adaptée (marquage « LPS », « Limited Power Supply » (alimentation à puissance limitée), « UL listed » (homologué UL) ou « CE »).

Ne chargez pas les produits Polar avec un chargeur 9 volts. L'utilisation d'un chargeur 9 volts peut endommager votre produit Polar.

Pour charger la batterie avec votre ordinateur, branchez la montre à l'ordinateur. Dans le même temps, vous pouvez effectuer la synchronisation via FlowSync.

1. Pour charger votre montre, branchez-la sur un port USB alimenté ou à l'adaptateur de charge USB fourni dans l'emballage. Alignez les broches de l'adaptateur de charge USB avec les broches de la montre et enclenchez l'adaptateur. Veillez également à brancher correctement l'adaptateur de charge USB, à savoir que **les quatre broches du connecteur USB de Polar Unite doivent faire face aux quatre broches du port USB de votre ordinateur ou chargeur USB**.



2. Le message **Chargement** apparaît à l'écran.
3. Lorsque l'icône représentant la batterie est pleine, la montre est complètement chargée.

> Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou veillez à ce qu'elle soit toujours chargée, sous peine de nuire à sa durée de vie.

ÉTAT DE LA BATTERIE ET NOTIFICATIONS

ICÔNE D'ÉTAT DE LA BATTERIE

L'icône d'état de la batterie apparaît lorsque vous tournez le poignet pour consulter la montre ou que vous revenez à la vue horaire à partir du menu. Dans le menu Paramètres rapides, une icône d'état de la batterie indique le niveau de charge de la batterie en pourcentage.

NOTIFICATIONS DE BATTERIE

- Lorsque niveau de charge de la batterie est faible, le message **Batterie faible. Chargez-la** apparaît en mode horaire. Il est recommandé de charger la montre.
- Le message **Charger avant entraînement** apparaît si le niveau de charge est trop faible pour l'enregistrement d'une séance d'entraînement.

Notifications de batterie faible pendant l'entraînement :

- Le message **Batterie faible** apparaît lorsque niveau de charge de la batterie est faible. La notification est répétée si la charge devient trop faible pour mesurer la fréquence cardiaque et les données GPS, et que la mesure de la fréquence cardiaque et le GPS sont désactivés.
- Lorsque la batterie est trop faible, le message **Enreg. terminé** apparaît. Votre montre cesse d'enregistrer l'entraînement et sauvegarde les données d'entraînement.

Si l'écran est vierge, la batterie est vide et votre montre est passée en mode veille. Chargez votre montre. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre montre, les fonctions et les capteurs que vous utilisez, et le vieillissement de la batterie. Une synchronisation fréquente avec l'application Polar Flow diminue également l'autonomie de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite à des températures largement négatives. Portez la montre sous votre manteau afin de la garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

ENTRETENIR VOTRE MONTRE

Comme tous les appareils électroniques, la montre Polar Unite doit être nettoyée et traitée avec soin. Les instructions ci-dessous vous aideront à vous acquitter de vos obligations au titre de la garantie, à maintenir le dispositif en parfait état et à éviter tout problème de chargement ou de synchronisation.

NETTOYER VOTRE MONTRE

Lavez la montre avec de l'eau et du savon doux après chaque entraînement. Essuyez-la avec un linge doux.

Maintenez les contacts de charge de votre montre et de l'adaptateur de charge USB propres pour garantir le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.

Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et de l'adaptateur de charge USB ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou de poussière. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée ou couverte de sueur**.

Maintenez les contacts de charge de votre montre propres afin de protéger efficacement celle-ci contre l'oxydation et tout autre dommage éventuel dû à la saleté et à l'eau salée (par ex. sueur ou eau de mer). Le meilleur moyen de conserver les contacts de charge propres consiste à rincer la montre à l'eau tiède après chaque entraînement. La montre est étanche et vous pouvez la rincer sous l'eau sans endommager les composants électroniques.

PRENEZ BIEN SOIN DU CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIQUE

Protégez des rayures la zone du capteur optique située à l'arrière. Les rayures et la saleté réduisent les performances de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet.

Évitez d'utiliser du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'anti-moustique sur la zone où vous portez votre montre. Si la montre entre en contact avec ces produits chimiques ou d'autres, nettoyez-la avec un mélange d'eau et de savon doux, puis rincez-la bien sous l'eau.

RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo. Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques mois. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Ne laissez pas le dispositif dans un froid extrême (en dessous de –10 °C) ou une chaleur extrême (au-delà de 50 °C), ni en plein soleil.

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page support.polar.com et le site Web propre à chaque pays.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les produits Polar (dispositifs d'entraînement, bracelets d'activité et accessoires) sont conçus pour indiquer le niveau de contrainte physiologique et la récupération pendant et après une séance d'entraînement. Les dispositifs

d'entraînement et les bracelets d'activité Polar mesurent la fréquence cardiaque et/ou indiquent votre activité. Les dispositifs d'entraînement Polar dotés d'un GPS intégré indiquent la vitesse, la distance et la localisation. Vous trouverez la liste complète des accessoires compatibles sur www.polar.com/en/products/accessories. Les dispositifs d'entraînement Polar dotés d'un capteur de pression barométrique mesurent l'altitude et d'autres variables. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Le dispositif d'entraînement Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le dispositif d'entraînement jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires sur le milieu de l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Replacez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le dispositif d'entraînement dans cette zone libre de toute interférence.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

SANTÉ ET ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction allergique due à l'utilisation de ce produit, consultez la liste des matériaux dans les Caractéristiques techniques. En cas de réaction cutanée, cessez d'utiliser le produit et consultez votre médecin. Informez également le service client Polar de votre réaction cutanée. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

Sous l'effet combiné de l'humidité et de la forte abrasion, la surface du capteur de fréquence cardiaque ou du bracelet peut se décolorer et éventuellement tacher les vêtements clairs. Elles peuvent également noircir les vêtements, maculant ainsi les dispositifs d'entraînement de couleur claire. Pour garder un dispositif d'entraînement de couleur claire en bon état pendant plusieurs années, assurez-vous que les vêtements que vous portez pendant votre entraînement ne déteignent pas. Si vous appliquez sur votre peau du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'anti-moustique, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou le capteur de fréquence cardiaque. Si vous vous entraînez dans des conditions de grand froid (de -20 °C à -10 °C), il est recommandé de porter le dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement sur la peau.

AVERTISSEMENT - TENIR LES PILES HORS DE PORTÉE DES ENFANTS

Les capteurs de fréquence cardiaque Polar (tels que H10 et H9) contiennent une pile bouton. En cas d'ingestion de cette pile bouton, celle-ci peut causer des brûlures internes graves en 2 heures seulement et entraîner la mort. **Tenez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.** Si le compartiment de pile ne se ferme pas correctement, cessez d'utiliser le produit et tenez-le hors de portée des enfants. **Si vous pensez que des piles ont été ingérées ou placées dans quelque partie du corps que ce soit, consultez immédiatement un médecin.**

Votre sécurité est importante pour nous. La forme du capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart est conçue pour minimiser la possibilité qu'il ne s'accroche dans quelque chose. Dans tous les cas, faites attention lorsque vous courez avec le capteur de foulée dans des broussailles, par exemple.

UTILISER VOTRE PRODUIT POLAR EN TOUTE SÉCURITÉ

Des mises à jour de sécurité des données sont réalisées pendant 2 ans à partir de la date d'annonce de la fin de durée de vie d'un produit. Veuillez mettre à jour votre produit Polar régulièrement et dès que l'application mobile Polar Flow ou le logiciel informatique Polar FlowSync vous informe de la disponibilité d'une nouvelle version de microprogramme.

Les données de séance d'entraînement et autres données sauvegardées sur votre dispositif Polar comprennent des informations sensibles à votre propos, telles que votre nom, des informations physiques, votre santé générale et le lieu où vous vous trouvez. Il est possible d'utiliser les données de localisation pour définir votre emplacement pendant vos séances d'entraînement et pour définir quels sont vos itinéraires habituels. Pour ces raisons, faites particulièrement attention lorsque vous n'utilisez pas votre appareil et que vous le rangez.

Si vous utilisez des notifications téléphone sur votre bracelet, n'oubliez pas que les messages provenant de certaines applications seront projetés sur l'écran du bracelet. Vous pouvez également visionner vos messages les plus récents à partir du menu du dispositif. Pour garantir la confidentialité de vos messages privés, évitez d'utiliser la fonction Notifications téléphone.

Avant de remettre le dispositif à un tiers à des fins de test ou pour le vendre, vous devez réinitialiser le dispositif aux valeurs d'usine et le retirer de votre compte Polar Flow. Il est possible d'effectuer une réinitialisation aux valeurs d'usine avec le logiciel FlowSync sur votre ordinateur. Une réinitialisation aux valeurs d'usine permet d'effacer le contenu de la mémoire du dispositif qui ne peut ensuite plus être associé à vos données. Pour supprimer le dispositif de votre compte Polar Flow, inscrivez-vous au service Web Flow Polar, sélectionnez les produits souhaités et cliquez sur le bouton « Supprimer » à côté du produit que vous souhaitez supprimer.

Les mêmes séances d'entraînement sont également enregistrées sur votre dispositif mobile avec l'application Polar Flow. Pour plus de sécurité, il est possible d'activer diverses options d'amélioration de la sécurité sur votre dispositif mobile, telles qu'une authentification forte et le chiffrage du dispositif. Consultez le manuel d'utilisation de votre dispositif mobile pour obtenir des instructions sur l'activation de ces options.

Lors de l'utilisation du service Web Flow Polar, nous recommandons l'utilisation d'un mot de passe d'une longueur minimale de 12 caractères. Si vous utilisez le service Web Flow Polar sur un ordinateur public, n'oubliez pas d'effacer le cache et l'historique de navigation, afin que personne d'autre ne puisse accéder à votre compte. De plus, n'autorisez pas le navigateur de l'ordinateur à stocker ou mémoriser votre mot de passe pour le service Web Flow Polar s'il ne s'agit pas de votre ordinateur privé.

Vous pouvez signaler tous les éventuels problèmes de sécurité à security(a)polar.com ou au Service clientèle Polar.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

POLAR UNITE

Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 174 mAh
Durée de fonctionnement :	**En usage continu :** Jusqu'à 50 heures en mode entraînement avec fréquence cardiaque optique et GPS connecté Jusqu'à 4 jours en mode montre avec

	suivi de la fréquence cardiaque continu
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Matériaux de la montre :	Dispositif : ABS+10GF, VERRE, PMMA, ACIER INOXYDABLE Bracelet : SILICONE, broche : PA+50GF
Matériaux des bracelets :	**Bracelets tissés** Bracelet : fibre de PET recyclé Empiècement élastique : 50 % polyester, 50 % caoutchouc naturel **Bracelets en cuir** Bracelet : cuir Doublure : alcantara Empiècement élastique : 50 % polyester, 50 % caoutchouc naturel
Matériaux de l'adaptateur de charge USB :	ABS+PC, PLAQUÉ OR ACIER INOXYDABLE
Étanchéité :	30 m (ISO 22810, compatible avec la natation)
Capacité de mémoire :	Jusqu'à 90 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque selon vos réglages de langue
Écran	Écran tactile couleur (IPS TFT) avec capteur de lumière ambiante (ALS), Résolution : 240 x 204
Puissance maximale	5 mW
Fréquence	2,402 - 2,480 GHz

Utilise la technologie sans fil Bluetooth®.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac, avec une connexion Internet et un port USB libre.

Vérifiez les informations de compatibilité les plus récentes sur support.polar.com.

COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Vérifiez les informations de compatibilité les plus récentes sur support.polar.com.

ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR

Il est possible de porter la plupart des produits Polar pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'instruments de plongée. En cas de mesure de la fréquence cardiaque dans l'eau avec un dispositif et un capteur de fréquence cardiaque Polar compatibles GymLink, vous pouvez rencontrer des problèmes d'interférences pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine à forte teneur en chlore et l'eau de mer sont très conductrices. Les électrodes du capteur de fréquence cardiaque peuvent provoquer un court-circuit, empêchant le capteur de fréquence cardiaque de détecter les signaux ECG.
- En natation de compétition, un plongeon dans l'eau ou un mouvement musculaire exigeant peut déplacer le capteur de fréquence cardiaque sur une partie du corps où les signaux ECG ne peuvent pas être détectés.
- L'intensité du signal ECG est individuelle et peut varier selon la composition des tissus de chacun. Les problèmes sont plus fréquents lors de la mesure de la fréquence cardiaque dans l'eau.

Dans l'industrie horlogère, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression statique de l'eau à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément aux normes internationales **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Avant livraison, chaque dispositif Polar présentant une indication d'étanchéité fait l'objet d'un test visant à déterminer sa résistance à la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Lors de la pratique d'une activité subaquatique, la pression dynamique générée par le déplacement dans l'eau est supérieure à la pression statique. Ainsi, le fait de déplacer le produit sous l'eau le soumet à une pression plus importante que s'il restait immobile.

Marquage à l'arrière du produit	Projections d'eau, sueur, gouttes d'eau, etc.	Baignade et natation	Plongée en apnée avec tuba (sans bouteilles)	Plongée autonome (avec bouteilles)	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	OK	-	-	-	Ne pas nettoyer au jet haute pression. Protégé contre les projections d'eau, les gouttes d'eau, etc. Norme de référence : CEI60529.
Étanche IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : CEI60529.
Étanchéité Étanche à 20/30/50 mètres Convient pour la natation	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : ISO22810.
Étanche à	OK	OK	OK	-	Pour usage fréquent dans l'eau mais

100 mètres					pas plongée autonome. Norme de référence : ISO22810.

INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

CE	Ce produit est conforme aux dispositions des directives 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité correspondante et d'autres informations réglementaires pour chaque produit sont disponibles sur www.polar.com/fr/informations_reglementaires.
	Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Pour voir les étiquettes d'homologation propres à la montre Polar Unite, allez dans **Réglages** > **Réglages généraux** > **À propos de votre montre**.

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Polar Electro Oy émet une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garantie est émise par Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantit au consommateur/acheteur original du produit Polar que le produit ne présente aucun défaut de matériel ou de fabrication pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat, à l'exception des bracelets en silicone ou plastique, qui sont sujets à une période de garantie de un (1) an à partir de la date d'achat.
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards textiles ou les bracelets textiles ou cuir, les ceintures élastiques (par ex. sangle de poitrine de capteur de fréquence cardiaque) ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit. La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par un service après-vente central agréé de Polar, quel que soit le pays d'achat.
- La garantie émise par Polar Electro Oy/Inc. n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente. Vous devez conserver le reçu comme preuve d'achat !
- La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2015.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne prend aucun engagement et n’accorde aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

1.0 FR 05/2020