

PRINCIPALES FONCTIONS

Cardiofréquencemètre Polar FT4

Fonctions enregistrement

Cumuls

Les cumuls totalisent vos données d'entraînement depuis la dernière réinitialisation pour suivre votre entraînement à long terme.

Fichiers mémoires (avec résumés) – 10

Fonctions entraînement

HeartTouch – activation de fonction(s) sans appuyer sur les boutons

Quand HeartTouch est allumé, diverses informations sont accessibles pendant l'entraînement sans avoir à appuyer sur les boutons (par exemple, si vous portez des gants), en rapprochant simplement votre cardio de votre émetteur.

Indicateur graphique de zone cible

Cette fonction désigne sous forme graphique à l'écran la zone dans laquelle vous vous trouvez lors d'une séance d'entraînement pour vous aider à rester dans la zone d'intensité souhaitée.

Fonctions fréquence cardiaque

Alarme visuelle et sonore de Zone cible basée sur la FC

Vous pouvez définir vos zones cibles de séance d'entraînement en fonction de la FC pour vous aider à définir l'intensité appropriée. Lorsque vous êtes en dehors des zones préréglées, le cardiofréquencemètre émet une alarme visuelle et sonore.

FCmax (réglage de l'utilisateur)

Fréquence cardiaque - bpm / %

La fréquence cardiaque est la mesure des efforts déployés par votre cœur. Elle peut être exprimée en nombre de battements par minute (bpm) ou en pourcentage (%) de votre fréquence cardiaque maximale.

Fréquence cardiaque moyenne et maximale de la séance

Polar OwnCal® – dépense calorique

Polar OwnCal calcule le nombre de kilocalories dépensées pendant l'entraînement. Cette fonction vous permet de connaître les kilocalories dépensées au cours d'une séance d'entraînement et les kilocalories cumulées dépensées lors de plusieurs séances d'entraînement.

Polar OwnCode® (5kHz) – transmission codée

La transmission de la fréquence cardiaque au cardiofréquencemètre se code automatiquement. Le cardiofréquencemètre reçoit exclusivement les données cardiaques émises par votre émetteur. Le codage évite les interférences en provenance d'autres cardios.

Zone cible automatique basée sur l'âge - bpm / %

Pour vous aider à vous entraîner de manière sûre et efficace, le cardiofréquencemètre détermine vos limites de zone cible de fréquence cardiaque d'après votre FC maximale en fonction de l'âge (220 moins l'âge). Ces limites sont exprimées en battements par minute (bpm) ou en pourcentage (%) de votre fréquence cardiaque maximale. Voir également Zone cible manuelle.

Zone cible manuelle - bpm / %

Cette fonction vous permet de définir la zone cible que vous estimez la mieux adaptée à votre entraînement. Vous pouvez définir la zone cible de votre entraînement en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.

Fonctions montre

Changement de la pile par l'utilisateur

Date et indicateur du jour de la semaine

Eclairage de l'écran

Ecran en Anglais, Allemand, Finlandais, Suédois, Français, Portugais, Espagnol et Italien

Étanche - 30m

Heure du jour (12/24h) avec alarme répétée

Indicateur de pile faible

Réglage de deux heures différentes - fuseaux horaires

Verrouillage des boutons

Activation du verrouillage automatique des boutons. Ainsi, une pression par inadvertance ne cause pas de problèmes, par exemple, pendant l'entraînement.