

# **PRINCIPALES FONCTIONS**

## **Cardiofréquencemètre Polar FT7**

### **Fonctions de Polarpersonaltrainer.com**

Analyse de l'entraînement

Charge d'entraînement

Journal

Programmes d'entraînement

### **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) - 99

### **Résumé hebdomadaire**

L'historique hebdomadaire recueille vos données d'entraînement de la semaine. En sélectionnant une semaine, vous pouvez revoir vos données d'entraînement de la semaine.

### **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 pré-réglées, le cardiofréquencemètre émet une alarme visuelle et sonore.

Charge d'entraînement - disponible via polarpersonaltrainer.com

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 EnergyPointer**

EnergyPointer est une fonction simple qui vous indique au cours d'une séance d'entraînement si l'effet principal de votre entraînement est d'améliorer votre forme ou de brûler des graisses.

EnergyPointer indique visuellement le point central entre ces deux effets d'entraînement. C'est

pourquoi, en dessous de ce point, vous améliorez la combustion de graisses, et au-dessus, vous améliorez votre condition physique.

### **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 manuelle - bpm (limite haute)**

Cette fonction vous permet de définir la limite supérieure de la zone cible. Vous pouvez définir la limite supérieure de votre entraînement en battements par minute (bpm).

### **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.

### **Transfert de données**

Compatible avec Mac (Intel) via Polar FlowLink

Compatible avec PC via Polar FlowLink

Compatible avec polarpersonaltrainer.com via Polar FlowLink