

TUTORIEL D'UTILISATION POLAR V800

La montre Polar V800 est composée d'un cardiofréquencemètre et d'un système GPS supplémentaires à toutes les fonctionnalités basiques d'une montre (heure, date, chronomètre, alarme).

Ses spécificités d'utilisation permettent la mesure d'intensité et de durée de l'effort (FC en bpm), la mesure de vitesse/distance/itinéraire parcourus (GPS) et le taux d'activité quotidien, ainsi que la synchronisation de toutes ces données d'entraînement avec le service web Polar Flow (polar.com/flow) et l'application mobile Polar Flow.

Ces synchronisations multimédias permettent la planification et l'analyse des différentes composantes précises d'un entraînement en endurance.

5 boutons (décrits en vue de face de la Polar V800) :

- ◆ Rétro-éclairage lumineux (en haut à gauche)
- ◆ Retour (en bas à gauche)
- ◆ Haut (en haut à droite)
- ◆ Démarrer (au milieu à droite : **bouton rouge**)
- ◆ Bas (en bas à droite)



Déplacer le curseur dans le menu en utilisant les boutons « haut » et « bas », sélectionner un item en appuyant sur le bouton « démarrer ». Pour revenir en arrière, appuyer sur le bouton « retour ».

Prise en main rapide du matériel Polar V800 :

Étape 1 :

- Brancher la Polar V800 à un ordinateur à l'aide du câble USB (chargement de la pile).

Étape 2 :

- Configurer la Polar V800 (Réglages : date/heure/taille/poids/sexe/niveau d'entraînement)
- Changement de langue de la montre sur flow.polar.com/start.

Étape 3 :

- Mettre la montre Polar V800 à son poignet
- Humidifier la bande électrode de la ceinture
- Fixer le connecteur sur la ceinture
- Attacher la ceinture autour de son torse

Étape 4 :

- Associer l'émetteur de fréquence cardiaque à la montre polar V800 en touchant l'émetteur avec la V800, attendre l'affichage de la demande d'association, choisir « Oui ».

Étape 5 :

- Démarrer l'entraînement (Appuyer sur « démarrer ») et choisir son sport (course à pied/natation/multisports)
- Attendre que le GPS soit détecté et appuyer à nouveau sur « démarrer » pour commencer la séance.

Étape 6 :

- Consulter la Polar V800 pendant l'entraînement (fréquence cardiaque/durée d'entraînement/oxydation calorifique/vitesse/distance/localisation/altitude).
- Choisir les modalités d'affichage de l'écran sur le site web Polar Flow.
- Enregistrer un temps au tour en appuyant sur « démarrer » pendant la séance.

Étape 7 :

- Arrêter la séance d'entraînement en appuyant sur « retour » et en maintenant 3 secondes la compression du bouton. (Pour la suspendre uniquement, effectuer simplement une pression brève sur retour au cours de la séance).

Étape 8 :

- Brancher la Polar V800 à l'ordinateur par le câble USB et démarrer l'application.
- Attendre qu'une synchronisation s'effectue entre les 2 appareils
- Consulter et analyser ses données sur le service web polar.com/flow ou sur l'application mobile.
-

APPLICATION PRATIQUE DU MATÉRIEL POLAR V800

Possibilité avec la Polar V800 d'effectuer de nombreux tests (Statique, Fitness...).

Application du test Fitness Polar V800 sur 6 sujets.

Objectif du test : définir la VO_2 max d'un individu en 5 minutes.

Comparaison des résultats obtenus (en VO_2 max) après le test Fitness Polar V800, avec les résultats obtenus (en VO_2 max théorique : $VMA \times 3,5$) après le test VMA Luc-Léger.

Objectif de la manipulation : évaluer la fiabilité des résultats des test Polar V800.

Protocole du test Fitness Polar V800 :

- Humidifier les électrodes sur le dos de la ceinture de l'émetteur.
- S'équiper de l'émetteur de fréquence cardiaque et de la montre Polar V800.
- Vérification des réglages physiques dans le menu « réglages » de la montre.
- Vérification du niveau d'entraînement dans le menu « infos utilisateurs ».
- S'allonger en environnement calme pendant 1 à 3 minutes pour atteindre une fréquence cardiaque proche de la fréquence cardiaque de repos.
- Sélectionner « Test Fitness » dans le menu « test » puis sélectionner appuyer sur le bouton « démarrer ».
- Attendre l'issue du test signalée par 2 signaux sonores (durée du test = 5 minutes).
- Consulter et analyser les résultats obtenus (« OwnIndex = VO_2 max).

Comparaison des données avec le barème Polar présenté sur ce tableau :

Résultats de l'étude :

Test Fitness	Test Luc-Léger
VO_2 max Estimé (ml/min/kg)	VO_2 max obtenu (ml/min/kg)
65	40,25
49	43,75
49	42
64	42
43	36,75
69	47,25

Âge / Années	Mauvais	Médiocre	Faible	Moyen	Bon	Très bon	Excellent
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