

Polar F4™

Manuel d'Utilisation

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Table des matières

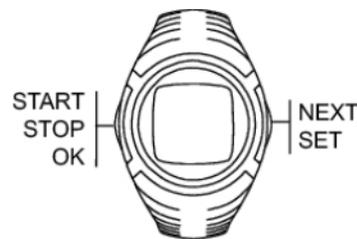
1. DEMARRAGE RAPIDE	3	5. REGLAGES	12
Découvrir votre Polar F4.....	3	Limites de fréquence cardiaque.....	12
Entrer les réglages de base	4	Volume sonore	15
2. AVANT L'EXERCICE	5	Montre.....	15
Porter l'émetteur	5	Personne	16
3. PENDANT L'EXERCICE	6	Unités.....	17
Enregistrer votre exercice	6	6. INFORMATIONS CONSOMMATEURS	18
Fonctions disponibles pendant l'exercice....	7	Entretien de votre cardiofréquencemètre ...	18
4. APRES L'EXERCICE	8	Précautions d'emploi	19
Résumé d'exercice	8	Dépannage	23
Fichier résumé	10	Caractéristiques techniques.....	24
Fichier Totals (Cumuls)	10	Garantie et décharge de responsabilité	25
Communication des données	11		

1. DEMARRAGE RAPIDE

Découvrir votre Polar F4

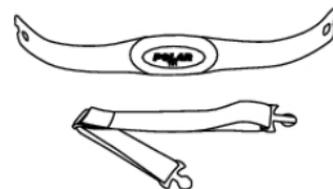
1. START/STOP/OK

- Pour démarrer et arrêter la mesure de la fréquence cardiaque
- Pour entrer dans les menus et confirmer les sélections
- Pour revenir au mode principal à partir du Résumé ou des Cumuls
- Appuyez longuement pour revenir à l'affichage de l'heure.
- Pour activer l'éclairage
- Pour désactiver l'alarme et la veille



2. NEXT/SET

- Pour parcourir les menus et les listes de sélections afin d'ajuster des valeurs
- Pour mettre l'alarme en veille 10 minutes



Appuyez longuement pour

- Activer/désactiver les boutons
- Activer/désactiver l'alarme de zone cible en mode Exercice

L'émetteur. transmet votre fréquence cardiaque au récepteur. Il est constitué d'un émetteur détachable et d'une ceinture élastique.

Entrer les réglages de base

1. Pour activer votre Polar F4, appuyez sur OK deux fois.
2. **REGLAGES** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. **TIME MODE (format de l'heure) ?** Sélectionnez le format 24 h ou 12 h en appuyant sur SET. Appuyez sur OK pour confirmer votre sélection.
4. **TIME OF DAY** Ajustez les minutes et les heures. En mode 12 h, sélectionnez d'abord AM ou PM.
5. **SET DATE** Réglez la date. En mode 24 h : jj.mm.aa. En mode 12 h : mm.jj.aa.
6. **UNIT** Sélectionnez les unités en kilogrammes et centimètres (kg/cm) ou en livres et en pieds (lb/ft).
7. **WEIGHT** Ajustez votre poids.
8. **HEIGHT** Ajustez votre taille.
9. **AGE** Entrez votre âge.
10. **SEX** Sélectionnez **FEMALE** (femme) ou **MALE** (homme).
11. **Settings OK?** (Réglages OK ?) s'affiche. Le Polar F4 revient à l'affichage de l'heure.



Les valeurs défilent plus vite lorsque vous appuyez longuement sur le bouton SET. Relâchez le bouton lorsque vous avez atteint la valeur désirée.

2. AVANT L'EXERCICE

Porter l'émetteur

Portez l'émetteur pour mesurer la fréquence cardiaque.

1. Fixez l'émetteur à une extrémité de la ceinture élastique.
2. Ajustez la longueur de la ceinture élastique de manière à ce qu'elle soit confortable. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture à l'émetteur.
3. Écartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur. Les électrodes humides doivent être plaquées sur la peau et le logo Polar doit être vertical et bien au centre.



3. PENDANT L'EXERCICE

Enregistrer votre exercice

1. Portez l'émetteur et le récepteur. Appuyez sur **START** pour commencer à enregistrer les données d'exercice. Pendant cette phase, écartez-vous d'éventuels utilisateurs de cardiofréquencesmètres (minimum 1m / 3ft) afin d'éviter les risques d'interférences.
2. Votre fréquence cardiaque et le symbole en forme de cœur dans un cadre s'affichent après quelques secondes. Le contour autour du symbole en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé. Une icône de fréquence cardiaque sans contour indique que la transmission de la fréquence cardiaque n'est pas codée.
3. Pour activer l'alarme de zone cible, appuyez longuement sur **NEXT**.

4. Appuyez sur **STOP** pour arrêter l'enregistrement de l'exercice. **SUMMARY** (Résumé) s'affiche automatiquement. Chaque résultat est affiché pendant 3 secondes.



*Si votre cardio affiche **00/--**, le signal de la fréquence cardiaque n'a pas été trouvé. Rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. De cette façon le récepteur démarre une nouvelle recherche du signal de fréquence cardiaque.*

Fonctions disponibles pendant l'exercice

Appuyez sur NEXT pour faire defiler les informations suivantes :



Fréquence cardiaque

Calories dépensées
Fréquence cardiaque



Durée

Limites de fréquence cardiaque
Durée d'exercice



Points Fitness

Points Fitness. Il y a six points Fitness. Chacun représente 10 minutes passées dans la zone cible de fréquence cardiaque.
Heure

Heart Touch

Pour éclairer l'affichage, approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur.

4. APRES L'EXERCICE

Résumé d'exercice

Appuyez sur STOP pour arrêter l'enregistrement des données d'exercice. **SUMMARY** (Résumé) s'affiche automatiquement.



DURATION

Durée de la séance



IN ZONE

Temps d'exercice passé dans la zone cible



AVG. HR

Fréquence cardiaque moyenne de la séance (bpm)

**MAX HR**

Fréquence cardiaque maximale de la séance

**CALORIES**

Calories dépensées pendant la séance (Cal/Kcal)



Pour accéder à des conseils et des outils destinés à optimiser vos activités physiques, consultez les Articles Polar. <http://articles.polar.fi>

Fichier résumé

Vous pouvez consulter vos données d'exercice les plus récentes dans le Fichier résumé.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur NEXT. **SUMMARY** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton START pour consulter les données. **DATE** s'affiche.
3. Appuyez sur NEXT pour voir les données d'exercice suivantes :
 - **DATE** Date de la séance
 - **DURATION** Durée de la séance
 - **IN ZONE** Temps d'exercice passé dans la zone cible
 - **AVG. HR** Fréquence cardiaque moyenne de la séance (bpm)
 - **MAX HR** Fréquence cardiaque maximale de la séance
 - **CALORIES** Calories dépensées pendant la séance

Appuyez sur OK. **SUMMARY** s'affiche. Accédez au **Fichier Totals (Cumuls)** en appuyant sur NEXT ou en revenant à l'affichage de l'heure après avoir appuyé longuement sur START.

Fichier Totals (Cumuls)

Vous pouvez revisualiser les données cumulées dans le fichier Totals (Cumuls).

1. Appuyez deux fois sur NEXT depuis l'affichage de l'heure. **TOTALS** s'affiche.
2. Appuyez sur START pour consulter les données. **TOT. TIME** (Cumul durée) s'affiche.
3. Appuyez sur NEXT pour voir les données d'exercice suivantes :
 - **TOT. TIME** Cumul des durées d'exercices et date de début
 - **TOT. CAL** Cumul des calories dépensées et date de début
 - **COUNT** Cumul du nombre d'exercices et date de début

Communication des données

Votre cardiofréquencemètre Polar vous permet d'éditer et de transférer facilement des réglages de votre PC vers le récepteur, via l'application Polar UpLink™. Vous pouvez télécharger l'application gratuitement sur www.polar.fi.



Pour utiliser l'application UpLink, votre ordinateur doit être équipé d'une carte son et d'écouteurs ou haut-parleurs dynamiques.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.polar.fi/fitness.

5. REGLAGES

Limites de fréquence cardiaque

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur NEXT jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez deux fois sur le bouton START. **LIMIT SET** (Réglage des limites) et **LIMITS** s'affichent.
3. Appuyez sur SET pour sélectionner les limites de fréquence cardiaque en battements par minute (HR) ou en pourcentage (HR_{max}%). Appuyez sur OK.



-
4. **HIGH.LIMIT** (Limite haute) s'affiche. Sélectionnez la limite haute avec le bouton SET. Appuyez sur OK.



-
5. **LOW.LIMIT** (Limite basse) s'affiche. Sélectionnez la limite basse avec le bouton SET. Appuyez sur OK.

6. **LIMIT SET** (Réglage des limites) s'affiche. Appuyez sur NEXT pour accéder à **SOUND SET** (réglage du volume sonore).

Zone cible de fréquence cardiaque

Votre zone cible de fréquence cardiaque est une plage comprise entre une limite haute et une limite basse de fréquence cardiaque, exprimées en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (FCmax) ou en battements par minute (bpm). La FCmax est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. Le récepteur calcule votre FCmax en fonction de votre âge : fréquence cardiaque maximale = $220 - \text{âge}$. Pour déterminer avec précision votre FCmax, consultez votre médecin afin de réaliser un test d'effort .

Lors de l'exercice, chaque zone de fréquence cardiaque à un effet bien précis . La zone de fréquence cardiaque qui vous correspond dépend de vos objectifs et de votre forme physique de base.

Lorsque votre cœur bat à 60-70% de votre FCmax (HRmax%), vous vous trouvez dans la **Zone d'intensité légère**. Que vous débutiez l'activité

physique ou que vous vous exerciez régulièrement, une grande partie de vos séances sera réalisée dans cette zone . A cette intensité, les graisses sont la source principale d'énergie ; par conséquent travailler dans cette zone est idéal pour le contrôle du poids. Cette intensité est relativement facile pour la plupart des personnes et a les effets suivants :

- Améliore l'endurance
- Améliore la forme aérobie (cardio-vasculaire)
- Aide à contrôler son poids

Si vous atteignez 70-80% de votre FCmax, vous vous trouvez dans la **Zone d'intensité modérée**. Cette zone est particulièrement adaptée aux personnes qui s'exercent régulièrement. Pour beaucoup de personnes, elle représente souvent l'allure la plus rapide qu'ils peuvent maintenir de façon relativement confortable et sans souffrance. Travailler dans cette zone est particulièrement efficace pour améliorer la forme aérobie.

FRANÇAIS

Si vous n'êtes pas en forme, vos muscles utiliseront les hydrates de carbone comme carburant lorsque vous vous exercez dans cette zone. Plus vous serez en forme, plus votre organisme utilisera un pourcentage élevé de graisses comme carburant, préservant ainsi son stock limité d'hydrates de carbone. S'exercer dans la zone d'intensité modérée a aussi les effets suivants :

- Améliore la forme aérobie
- Améliore l'endurance
- Aide à contrôler son poids
- Habitue l'organisme à s'exercer à une allure plus élevée
- Aide à accroître votre vitesse de base sans pour autant produire de l'acide lactique

Entre 80-90% de votre FC_{max}, vous vous trouvez dans la **Zone d'intensité forte**. S'exercer dans la zone d'intensité forte est "difficile". Votre respiration est alors difficile et vos muscles sont fatigués. Travailler à cette intensité est recommandé de façon occasionnelle pour les personnes en forme. S'exercer dans cette zone est

intensif, ses effets sont donc particuliers :

- Augmente la tolérance des muscles à l'acide lactique (votre seuil anaérobie)
- Améliore la capacité à réaliser des efforts courts et intenses

Vous exercer dans la bonne zone d'intensité vous garantit du plaisir dans la pratique de votre activité physique. Alternez les zones d'intensité pour améliorer votre forme et varier les exercices. Rappelez-vous que plus votre intensité est faible, plus vous pouvez vous exercer longtemps dans celle-ci. Exercez-vous dans les zones d'intensité élevées de préférence pendant des périodes courtes.



Dans ces recommandations pour des zones d'intensité exprimées en fréquence cardiaque, Polar diffère des recommandations des autorités internationales pour lesquelles une intensité légère peut être inférieure à 60% de FC_{max}.

Volume sonore

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur NEXT jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur START puis sur NEXT. **SOUND SET** (réglage du volume sonore) s'affiche. Appuyez sur START.
3. Sélectionnez le volume sonore **ON** ou **OFF** avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur **NEXT** pour accéder à **WATCH SET** (Réglage de la montre).

Montre

Réglages de l'alarme

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur NEXT jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur START une fois puis sur NEXT jusqu'à ce que **WATCH SET** (Réglage de la montre) s'affiche.

3. Appuyez sur START. Sélectionnez **ALARM ON** ou **OFF** avec le bouton SET, pour activer ou désactiver la fonction. Appuyez sur OK.
ALARM OFF : rendez-vous aux réglages de l'heure - étape 4.
4. **ALARM ON** (mode 24 h) : appuyez sur OK. Réglez les heures avec le bouton SET. Appuyez sur OK. Réglez les minutes avec le bouton SET. Appuyez sur OK pour vous rendre aux réglages de l'heure - étape 4.
5. **ALARM ON** (mode 12 h) : sélectionnez **AM** ou **PM** avec le bouton SET, puis les heures et les minutes avec SET. Appuyez sur OK pour confirmer et accéder aux réglages de l'heure - étape 4.

Réglages de l'heure

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur NEXT jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur **START** une fois puis sur **NEXT** jusqu'à ce que **WATCH SET** (Réglage de la montre) s'affiche.

FRANÇAIS

3. Appuyez sur START jusqu'à ce que **TIME 24H** s'affiche.
4. Appuyez sur SET pour sélectionner **TIME 24H** ou **TIME 12H**. Appuyez sur OK.
5. Ajustez les heures, les minutes et les secondes avec le bouton SET. Appuyez sur OK.

Réglages de date

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur NEXT jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Ajustez la date, le jour, le mois et l'année avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur NEXT pour accéder à **USER SET** (Réglage de personne).

Personne

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur NEXT jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.

2. Appuyez sur START une fois puis sur NEXT jusqu'à ce que **USER SET** (Réglage de personne) s'affiche.
3. Appuyez sur START. **WEIGHT KG/LBS** (Poids kg/lbs) s' affiche. Réglez le poids avec le bouton SET et appuyez sur OK.
4. **HEIGHT CM/FT** (taille cm/ft) : réglez la taille avec le bouton SET et appuyez sur OK.



En format lb/ft, réglez la taille en pieds puis en pouces.

5. **AGE** : réglez l'âge avec le bouton SET et appuyez sur OK.
6. **SEX**: sélectionnez **FEMALE** ou **MALE** avec le bouton SET et appuyez sur OK.
7. Appuyez sur NEXT pour accéder à **UNIT SET** (Réglage des unités).

Unités

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur NEXT jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) s'affiche.
2. Appuyez sur START puis sur NEXT jusqu'à ce que **UNIT SET** (Réglage des unités) s'affiche.
3. Appuyez sur START. **UNIT** s'affiche. Sélectionnez les unités avec le bouton SET et confirmez avec OK.
4. Revenez à l'affichage de l'heure en appuyant longuement sur START.

6. INFORMATIONS CONSOMMATEURS

Entretien de votre cardiofréquencemètre

Cardiofréquencemètre, émetteur: rangez votre cardio et votre émetteur dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne les rangez ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Nettoyer à l'eau savonneuse, et sécher avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Elastique: après chaque utilisation, rincez la ceinture élastique à l'eau. Lavez la ceinture élastique après la natation. Si vous utilisez la ceinture élastique régulièrement, lavez-la au moins une fois toutes les 3 semaines en machine

à 40°C / 104°F. Utilisez alors un filet de protection. N'imbibez jamais les électrodes et n'utilisez jamais de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec. Ne pas passer au sèche-linge, ni repasser.

Service Après-Vente

Votre cardio Polar F4 est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme en vous indiquant le niveau d'intensité et d'effort physiologique pendant votre séance. Aucun autre usage n'est sous entendu ou induit.

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Changement de la pile du récepteur

Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. A cette occasion, votre cardio subira également un contrôle complet.

Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité. L'éclairage et les bips sonores sont automatiquement désactivés lorsque le symbole s'affiche. En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale.

Remplacement de la pile de l'émetteur

Lorsque la pile de l'émetteur devient trop faible, contactez votre service après-vente Polar pour remplacer l'émetteur. Polar recycle les émetteurs usagés.

Précautions d'emploi

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité physique régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un 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 ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?

FRANÇAIS

- 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 la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), 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'exercice.

Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté, vous utilisez le cardiofréquencemètre Polar à vos

propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardiofréquencemètre Polar.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un T-shirt. Veuillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tâcher les vêtements clairs.

Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

Si le récepteur est en mode non-codé, il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre/3 ft de distance. Le cadre autour du symbole en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé. Le codage évite les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardiofréquencesmètres à proximité.

Votre Polar F4 peut être utilisé en natation. Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour plus d'informations, consultez support.polar.fi. Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière de la montre. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie, etc.	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	X	-	-	-	Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 30 m-50 m	X	X	-	-	Minimum requis pour la baignade et la natation*.
Water resistant 100m	X	X	X	-	Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine.

Dépannage

Si vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu, appuyez longuement sur BACK pour revenir à l'affichage de l'heure.

En l'absence de réactions quel que soit le bouton enfoncé, réinitialisez le récepteur en appuyant sur tous les boutons à la fois pendant deux secondes. Tous les réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

Si la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée, ou ne s'affiche pas (00), vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs à moins de 1 m/3 ft et que les électrodes de votre émetteur sont bien humidifiées, bien ajustées, propres et non endommagées.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque.

Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur soit faible. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Entretien de votre cardiofréquencemètre.

Caractéristiques techniques

Récepteur

Type de pile	F4F CR 1632
Durée de vie de la pile	F4M CR 2032 CR 1632 en moyenne 1,5 ans CR 2032 en moyenne 2,5 ans
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Précision du cardiofréquencemètre	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.
Précision de la montre	Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane thermoplastique (TPU)
Matériau de boucle de bracelet montre, étui et dos d'étui	Polyoxyméthylène (POM)
Capot arrière	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05).

La fréquence cardiaque est affichée en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%FC_{max}).

24 Informations consommateurs

Émetteur

Type de pile	Pile au lithium intégrée
Durée de vie de la pile	En moyenne 2500 heures d'utilisation
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau	Polyuréthane
Étanche	100m

Ceinture élastique

Matériau de la boucle	Polyuréthane
Matériau du tissu	Nylon 46%, polyester 32% et caoutchouc naturel (latex) 22%

Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Limites de fréquence cardiaque	30 - 199 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre d'exercices	65 535

Garantie et décharge de responsabilité

Garantie Internationale Polar

La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.

Veillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !

La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile de la montre Vie Active, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.

La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du

produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.

Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

Copyright © 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande. Polar Electro Oy est une compagnie certifiée ISO 9001:2000. Tous droits réservés. Ce manuel d'utilisation ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole TM dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Windows qui est une marque déposée de Microsoft Corporation.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce guide 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 prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. 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.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, US6714812, FI114202, US 6537227, EP 1055158, US5719825, US58048027. Autres modèles déposés.

Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, FINLANDE, Tel: +358 8 5202 100, Fax: +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Ce produit est conforme à la directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne et du Conseil pour le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent être triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou 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.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY