

**Polar FT1™**

**Polar FT2™**

Démarrage rapide

**POLAR®**  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# TABLE DES MATIÈRES

1. DÉMARRAGE.....	3
Structure du menu .....	3
Fonctions du bouton.....	4
Effectuer des réglages .....	4
2. ENTRAÎNEMENT .....	5
Porter l'émetteur .....	5
Démarrer la séance .....	6
3. INFORMATIONS	
IMPORTANTES.....	7
Entretien votre	
cardiofréquencemètre .....	7
Précautions d'emploi .....	8
Caractéristiques techniques .....	10
Garantie et décharge de	
responsabilité .....	11

# 1. DÉMARRAGE

Ce **cardiofréquencemètre** affiche l'heure, la fréquence cardiaque et d'autres informations pendant l'entraînement.

L'**émetteur** envoie au cardiofréquencemètre un signal de fréquence cardiaque précis et comparable à l'ECG.

Dans ce guide de démarrage figurent des informations de base sur l'utilisation du cardiofréquencemètre Polar FT1/FT2.

**Le manuel d'utilisation complet et la dernière version de ce guide de démarrage peuvent être téléchargés sur [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).**

Enregistrez votre produit Polar sur <http://register.polar.fi/>. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

## Structure du menu

Pour activer les différents modes depuis l'**affichage de l'heure** (heure du jour, date et jour de la semaine), appuyez sur le bouton

- 1 fois : **EXE** (exercice) pour mesurer la fréquence cardiaque
- 2 fois : **FILE** (FICHIER) pour consulter vos informations d'entraînement
- 3 fois : **ZONE** pour définir vos limites de FC cible manuellement
- 4 fois : **TIME** (HEURE) pour régler l'heure
- 5 fois : **DATE** pour régler la date
- 6 fois : **USER** (UTILISATEUR) pour définir votre âge\*

\* S'applique uniquement au cardiofréquencemètre Polar FT2.

## Fonctions du bouton

Ce bouton sert à activer différents modes. En outre :

- dans **FILE** (FICHER), vous passez à l'affichage des données suivant
- augmentez d'un incrément la donnée affichée lorsque le symbole **+** est affiché
- diminuez d'un incrément la donnée affichée lorsque le symbole **-** est affiché. Le symbole de diminution s'affiche deux secondes après avoir augmenté la donnée affichée d'au moins un incrément.
- confirmez votre sélection/valeur souhaitée quand **OK?** est affiché, deux secondes après votre dernier réglage.

## Effectuer des réglages

1. Sélectionnez le réglage/mode souhaité avec le bouton avec le nombre de pressions nécessaire.
2. Attendez que l'option/la valeur s'affiche et commence à clignoter.
3. Sélectionnez l'option ou réglez la valeur affichée en appuyant sur le bouton.
4. Quand **OK?** s'affiche, confirmez votre sélection en appuyant à nouveau sur le bouton.

Réglage/Mode	Option/Valeur		
<b>ZONE</b>	<b>BEEP</b> (BIP) <b>ON</b> (ACTIVE) / <b>OFF</b> (DESACTIVE) (activation / désactivation de l'alarme de votre zone cible de FC)	<b>HIGH</b> (HAUTE) limite supérieure de la zone de FC	<b>LOW</b> (BASSE) limite inférieure de la zone de FC
<b>TIME</b> (HEURE)	<b>12h/24h</b>	<b>AM/PM</b>	heures et minutes
<b>DATE</b>	mois et jour/jour et mois	jour de la semaine	
<b>USER</b> (UTILISATEUR)*	<b>AGE</b> en années	* S'applique uniquement au cardiofréquencemètre Polar FT2	

## 2. ENTRAÎNEMENT

### Porter l'émetteur

1. Attachez une extrémité de l'émetteur à la ceinture élastique.
2. Réglez la longueur de la ceinture d'émetteur pour qu'elle soit correctement et confortablement ajustée. Fixez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des pectoraux, et attachez-la à l'émetteur.
3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux électrodes rainurées au dos. Vérifiez si les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et si le texte sur l'émetteur est bien positionné à l'endroit, au centre de votre poitrine.

Pour en savoir plus sur l'entretien de votre émetteur, consultez la rubrique Entretien de votre cardiofréquencemètre.



## Démarrer la séance

Avant de démarrer l'entraînement, portez l'émetteur et le cardiofréquencemètre. Aucun autre cardio ne doit se trouver dans un rayon d'un mètre pour éviter les interférences.

1. Commencez à enregistrer votre séance d'entraînement en appuyant une fois sur le bouton. **EXE** (Exercice) s'affiche.
2. Le chronomètre s'arrête quelques secondes après. Le contour du symbole de coeur clignote jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit détectée (cela doit prendre 15 secondes maximum).
3. Votre fréquence cardiaque s'affiche. Un symbole de coeur qui clignote indique une mesure de FC bien activée. Le symbole clignote au rythme de votre coeur.

4. Pour arrêter l'enregistrement, appuyez sur le bouton. **STOP** (ARRET) s'affiche et le cardiofréquencemètre revient à l'affichage de l'heure.



**HeartTouch:** Modifiez les informations affichées (Fréquence cardiaque / Durée / Heure) lors d'une séance d'entraînement en plaçant le cardiofréquencemètre près du logo Polar de l'émetteur. Gardez le cardiofréquencemètre près de l'émetteur jusqu'à ce qu'un bip retentisse et que l'information souhaitée s'affiche.

## 3. INFORMATIONS IMPORTANTES

### Entretien votre cardiofréquencemètre

**Récepteur et émetteur :** Rangez dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Evitez 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). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée. le nettoyer à l'eau savonneuse et le sécher avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ne pas plier ni tirer sur l'émetteur. Cela peut endommager les électrodes. N'appuyez pas sur le bouton de votre cardiofréquencemètre sous l'eau.

**Ceinture élastique :** Rincez sous l'eau après chaque utilisation. Nettoyez après la natation. En cas d'utilisation régulière, nettoyez au moins une fois toutes les trois semaines en machine à 40°C. Utilisez alors un filet de protection. Ne jamais laver ni utiliser de détergents à base de javel ou d'adoucissant. Ne jamais laver la

ceinture élastique à sec, la passer au sèche-linge ni la repasser.

### Pile

**Pile d'émetteur :** Si vous pensez que la pile d'émetteur est déchargée, contactez votre service après-vente agréé Polar pour obtenir un émetteur de remplacement. Polar recycle les émetteurs usagés.

**Pile du cardio :** N'ouvrez pas le cardio vous-même. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le remplacement des piles. Ils testent l'étanchéité de votre cardio après chaque remplacement de pile.

- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- L'utilisation excessive du rétroéclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.

- L'éclairage de l'écran et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché.

## **Précautions d'emploi**

Votre cardio est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme personnels, tester votre forme et indiquer l'intensité de votre séance d'entraînement. Aucune autre utilisation n'est prévue ni induite.

## **Limitation des risques possibles**

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme de séances régulier, 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 de séance.

- 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 ?

- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Etes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité d'entraînement, la FC 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 la séance.** Si la séance vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou le poursuivre d'une manière moins intense.

**Si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté,** vous utilisez le Polar FT1/FT2 à vos propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort maximum sous contrôle médical. Ce test permet

de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardiofréquencemètre Polar FT1/FT2.

**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. Humidifiez bien le tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le récepteur ou l'émetteur.

## Caractéristiques techniques

### Récepteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine d'exercice)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane thermoplastique
Boîtier, fermoir et languette	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre	Supérieure à $\pm 2,0$ seconde/jour à une température de 25° C.
Précision du cardiofréquencemètre	$\pm 1$ % ou $\pm 1$ bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.
Étanchéité	30 m. (adapté à la baignade et à la natation)

### Emetteur

Durée de vie de la pile	Moyenne 2500 heures
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau d'émetteur	Polyuréthane
Matériau de la ceinture :	Fermoir : Polyuréthane, Tissu : Nylon 46 %, polyester 32%, caoutchouc naturel (latex) 22%
Étanchéité	30 m. (adapté à la baignade et à la natation)

### Étanchéité du Polar FT1/FT2

Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur le bouton sous l'eau. L'étanchéité de ce produit Polar est testée conformément à la norme internationale ISO 2281. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants. Pour en savoir plus sur l'étanchéité, rendez-vous à l'adresse <http://www.polar.fi/support>.

## Garantie et décharge de responsabilité

### Garantie

Cette garantie 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.

La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.

Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/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 deux (2) ans à compter de la date d'achat.

### Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve 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 ceintures élastiques 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. Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-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. Tous les noms et logos annotés du symbole <sup>TM</sup> dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy. Les noms et logos annotés du symbole <sup>®</sup> dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales déposées de Polar Electro Oy, à l'exception de Windows, qui est une marque commerciale 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 dans celui-ci.

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 les droits incorporels de Polar Electro Oy, tels que définis dans les documents suivants :  
US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117,  
DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE  
4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI  
88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US  
5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US  
6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346,  
EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US  
7418237, FI 23891, USD 555608S. Autres brevets en  
instance.

Produit par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440  
KEMPELE. Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi).

# CE 0537

L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity)



Ce symbole indique que les produits Polar sont des instruments électroniques soumis à la Directive 2002/96/EC (WEEE). Ces produits, ainsi que les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/EC et doivent donc être triés séparément dans les pays de l'UE, ainsi que dans les pays extérieurs à l'UE, conformément aux réglementations locales sur l'élimination des déchets.



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*