

## **Polar FT4™**

Démarrage rapide

**POLAR®**  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# TABLE DES MATIÈRES

|                                    |          |                                          |           |
|------------------------------------|----------|------------------------------------------|-----------|
| <b>1. DÉMARRAGE.....</b>           | <b>3</b> | <b>Entretienir votre Polar FT4 .....</b> | <b>9</b>  |
| Découvrez votre cardio Polar       |          | Pile.....                                | 9         |
| FT4™ .....                         | 3        | <b>Précautions d'emploi .....</b>        | <b>10</b> |
| Boutons et menu du FT4 .....       | 4        | <b>Caractéristiques techniques .....</b> | <b>11</b> |
| Réglages initiaux .....            | 5        | <b>Garantie .....</b>                    | <b>12</b> |
| <br><b>2. ENTRAÎNEMENT .....</b>   | <b>6</b> |                                          |           |
| Porter l'émetteur .....            | 6        |                                          |           |
| Enregistrer la séance              |          |                                          |           |
| d'entraînement .....               | 7        |                                          |           |
| Démarrer la séance .....           | 7        |                                          |           |
| Arrêter l'enregistrement de la     |          |                                          |           |
| séance.....                        | 7        |                                          |           |
| Suivi .....                        | 8        |                                          |           |
| <br><b>3. INFORMATIONS SERVICE</b> |          |                                          |           |
| <b>APRÈS-VENTE .....</b>           | <b>9</b> |                                          |           |

# 1. DÉMARRAGE

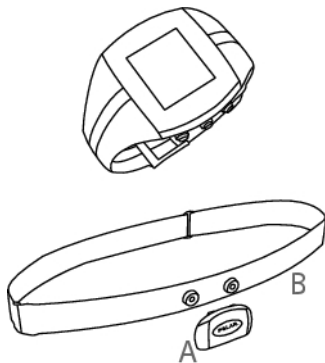
## Découvrez votre cardio Polar FT4™

Votre **cardiofréquencemètre** enregistre et affiche votre fréquence cardiaque et d'autres données pendant la séance.

L'émetteur **WearLink®** transmet le signal de fréquence cardiaque au cardio. Il est constitué d'un émetteur (A) et d'une ceinture élastique (B).

Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation du FT4 complet 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.



## Boutons et menu du FT4

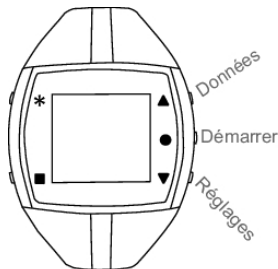
▲ HAUT : à utiliser pour entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs. Modifier la vue montre grâce à un appui long depuis l'affichage de l'heure.

● OK : à utiliser pour valider des sélections. Sélectionner le type d'entraînement ou les réglages de la séance.

▼ HAUT : à utiliser pour entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs.

■ RETOUR :

- quitter le menu
- Retourner au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laisser les réglages à l'identique
- En appuyant longuement, revenez à l'affichage de l'heure



\* LUMIERE :

- éclairer l'écran
- En appuyant longuement sur le bouton, affichez le raccourci depuis l'affichage de l'heure (pour désactiver des boutons, régler le réveil ou sélectionner le fuseau horaire) ou pendant la séance (pour régler le son des séances ou désactiver des boutons)

## Réglages initiaux

Pour activer votre cardiofréquencemètre Polar FT4, maintenez l'un des boutons enfoncé pendant une seconde. Une fois le FT4 activé, il ne peut pas être éteint.

1. **Langue :** sélectionnez **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Suomi, Svenska** ou **Portuguese** à l'aide des boutons HAUT/BAS. Appuyez sur OK.
2. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Sélectionnez **Form. hor.** (Format horaire).
4. Saisissez l'**Heure**.
5. Saisissez la **Date**.
6. Sélectionnez les **Unités** du système métrique (KG, CM) ou impérial (LBS, FT). En sélectionnant lbs/ft, les calories s'affichent en CAL. Sinon, elles s'affichent en KCAL. *Les calories sont mesurées en kilocalories.*
7. Saisissez le **Poids**.

8. Saisissez la **Taille**.
9. Saisissez la **Date de naissance**.
10. Sélectionnez le **Sexe**.
11. **Réglages OK ?** s'affiche.  
Pour accepter et enregistrer les réglages, sélectionnez **Oui**. Le FT4 passe à l'affichage de l'heure.  
Pour modifier les réglages, sélectionnez **Non**. Re-paramétrez les réglages initiaux.

Vous pourrez modifier vos données personnelles ultérieurement. Pour en savoir plus, consultez le manuel d'utilisation complet sur [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

## 2. ENTRAÎNEMENT

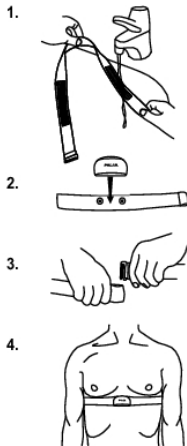
### Porter l'émetteur

Avant de lancer l'enregistrement de la séance, vous devez porter l'émetteur.

1. Humidifiez bien les zones d'électrodes de la ceinture sous l'eau courante.
2. Clipsez l'émetteur détachable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar de l'émetteur est centré et à l'endroit.



*Lorsque vous ne l'utilisez pas, déclipsez l'émetteur de la ceinture pour maximiser sa durée de vie. Consultez les instructions détaillées de nettoyage dans la rubrique Informations service après-vente.*



## Enregistrer la séance d'entraînement

### Démarrer la séance

1. Fixez votre ceinture, une fois l'émetteur clipsé, et portez votre cardiofréquencemètre.
2. Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer**. Attendez que votre fréquence cardiaque s'affiche, puis appuyez sur OK pour démarrer l'enregistrement.

Pour modifier le son, le format de FC ou d'autres réglages de votre séance, sélectionnez **Réglages séance**. Consultez le chapitre Réglages pour en savoir plus.



*Votre fichier séance est sauvegardé uniquement si l'enregistrement a duré plus d'une minute.*

## Arrêter l'enregistrement de la séance

1. Pour mettre en pause l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR. Puis pour reprendre l'enregistrement, appuyez sur OK.
2. Pour arrêter l'enregistrement, appuyez à nouveau sur RETOUR. Le message **Arrêté** s'affiche. Un résumé de votre séance apparaît. Pour en savoir plus sur la lecture de vos données d'entraînement, consultez le manuel d'utilisation complet sur [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

## **Suivi**

Pour un suivi à long terme, enregistrez manuellement les données de votre FT4 sur le service Web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Là, vous pouvez afficher des informations détaillées sur vos séances et mieux comprendre votre entraînement.

Vous devez d'abord vous inscrire sur [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) avant de pouvoir enregistrer les données de vos séances. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez la rubrique « Aide » de [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## 3. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

### Entretien votre Polar FT4

**Cardiofréquencemètre :** vous trouverez les instructions d'entretien et de maintenance complètes sur le manuel d'utilisation, à consulter sur [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

**Émetteur WearLink : déclipsez l'émetteur et rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation.** Séchez l'émetteur avec un linge doux. Ne jamais utiliser d'alcool ou de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. **Lavez régulièrement la ceinture élastique en machine à 40°C ou au minimum toutes les cinq utilisations.** Cela garantit la fiabilité des mesures et optimise la durée de vie de l'émetteur. Utilisez alors un filet de protection. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec ou à la javel, ne jamais la passer au sèche-linge, ne pas la repasser. Ne pas utiliser de détergents à base de javel ou d'adoucissant. Ne jamais placer l'émetteur dans un lave-linge ou un sèche-linge !

**Sécher et ranger l'émetteur et la ceinture**

**séparément.** Toujours laver la ceinture élastique à la machine avant un stockage de longue durée et après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

### Pile

Nous vous conseillons de faire remplacer la pile par un service après-vente agréé Polar. Il testera l'étanchéité de votre Polar FT4 après le remplacement des piles.

- 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.
- Le rétroéclairage et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Toute alarme réglée avant l'affichage du témoin de pile faible reste activée.  
Pour changer la pile vous-même, consultez

le manuel d'utilisation complet sur  
[www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

## Précautions d'emploi

### Limitation des risques possibles

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme de séance 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 ?
- 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, outre l'intensité de la séance, 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.** En cas de douleurs inexplicables ou de fatigue excessive pendant l'entraînement, interrompez l'exercice ou poursuivez d'une manière moins intense.

**Si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté,** vous utilisez le Polar FT4 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 FT 4.

**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 cardiofréquencemètre ou l'émetteur.

## Caractéristiques techniques

### Cardiofréquencemètre FT4

|                               |                                                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Type de pile                  | CR1632                                                        |
| Durée de vie de la pile       | 12 mois en moyenne (entraînement 0,5 h/jour, 7 jours/semaine) |
| Température de fonctionnement | -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F                              |
| Matériau du bracelet montre   | Polyuréthane                                                  |

|                                               |                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet | Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégagant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau. |
| Précision de la montre                        | Supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.                                                                                                                          |
| 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)                                                                                                                                                     |

### Émetteur WearLink

|                                           |                                                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Type de pile                              | CR 2025                                          |
| Durée de vie de la pile                   | 2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine) |
| Joint d'étanchéité du compartiment à pile | Joint torique 20,0 x 1,0 Matériel FPM            |
| Température de fonctionnement             | -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F                 |
| Matériau de l'émetteur                    | Polyamide                                        |
| Matériau de la ceinture                   | 35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyuréthane   |
| Étanchéité                                | 30 m (adapté à la baignade et à la natation)     |

## Étanchéité du Polar FT4

Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse

<http://www.polar.fi/support>. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale ISO 2281. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

## Garantie

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy 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.
- **Veuillez conserver le reçu comme preuve d'achat !**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du cardio FT4, 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.
- La présente garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des lois nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

© 2009 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. Les noms et logos indiqués par un symbole <sup>TM</sup> contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos annotés du symbole ® 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.
- 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 PolarElectro Oy, tels que définis dans les documents suivants : US7418237, US7324841, USD492783S, USD492784S, USD492999S, US5611346, US7076291, US

6537227, US 6540686, US 5486818,  
US5690119. 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

Ce produit est conforme à la Directive  
93/42/EEC. La déclaration de conformité  
correspondante est disponible sur  
[www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



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)

