

Polar FT7™

Démarrage rapide

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

TABLE DES MATIÈRES

1. DÉMARRAGE.....	3	Entretien de votre FT7.....	9
Découvrez votre cardio Polar		Pile.....	10
FT7™	3	Précautions d'emploi	10
Boutons et menu du FT7	4	Caractéristiques techniques	12
Réglages initiaux	5	Garantie Internationale Polar	13
 2. ENTRAÎNEMENT.....	6		
Porter l'émetteur	6		
Enregistrer la séance			
d'entraînement	7		
Démarrer la séance.....	7		
Arrêter l'enregistrement de la			
séance.....	7		
Transférer des données.....	8		
 3. INFORMATIONS			
IMPORTANTES.....	9		

1. DÉMARRAGE

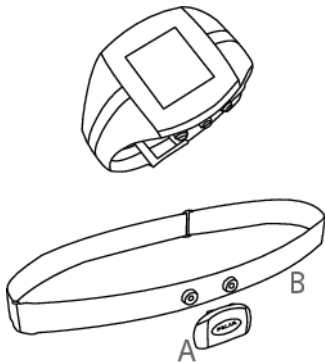
Découvrez votre cardio Polar FT7™

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. Le WearLink+ se compose d'un émetteur (A) et d'une ceinture (B).

Le manuel d'utilisation complet et la dernière version de ce guide de démarrage peuvent être téléchargés sur www.polar.fi/support.

Pour visualiser des didacticiels, rendez-vous à la page http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.



Boutons et menu du FT7

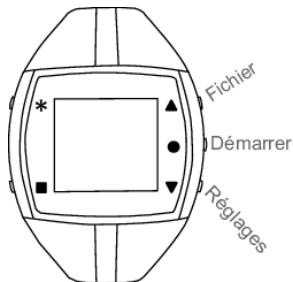
▲ HAUT : à utiliser pour entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs. Modifier la vue montre grâce à un appui long depuis l'affichage de l'heure.

● 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 :

- Eclairer 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 FT7, maintenez l'un des boutons enfoncé pendant une seconde. Une fois le FT7 activé, il ne peut pas être éteint.

1. **Langue :** Sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Portuguêse**, **Suomi** ou **Svenska** 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 FT7 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.

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.



Après chaque utilisation, détachez le connecteur de la ceinture pour maximiser la durée de vie de la batterie. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et l'émetteur activé. Cela réduira la durée de vie de la batterie. Consultez les instructions détaillées de nettoyage dans la rubrique Informations importantes.

1.



2.



3.



4.



Enregistrer la séance d'entraînement

Démarrer la séance

1. Portez l'émetteur et le cardio.
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, l'affichage de la FC ou d'autres réglages de la séance, sélectionnez **Réglages séance**.



Votre fichier séance n'est enregistré que 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 d'entraînement apparaît. Pour en savoir plus sur la lecture de vos données d'entraînement, consultez le manuel d'utilisation complet sur www.polar.fi/support.

Transférer des données

Pour un suivi à long terme, transférez facilement tous vos fichiers d'entraînement de votre cardio FT7 vers le site polarpersonaltrainer.com. Là, vous pouvez consulter vos données en détails et mieux comprendre votre entraînement. Vous devez d'abord vous inscrire sur polarpersonaltrainer.com avant de pouvoir enregistrer les données de vos séances.

Pour le transfert de données, vous avez besoin d'acquérir en option le Polar FlowLink puis de télécharger le logiciel WebSync disponible sur polarpersonaltrainer.com. Vous pouvez aussi saisir manuellement vos données d'entraînement directement sur polarpersonaltrainer.com. Pour en savoir plus sur le transfert de données, consultez le manuel d'utilisation complet sur www.polar.fi/support ou l'aide de polarpersonaltrainer.com.

3. INFORMATIONS IMPORTANTES

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.



Le nom d'utilisateur de votre compte d'utilisateur Polar est toujours votre adresse mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit, polarpersonaltrainer.com, le forum de discussion Polar et l'inscription à la Newsletter.

Entretien de votre FT7

Cardiofréquencemètre : Pour connaître les instructions d'entretien complètes, consultez le manuel d'utilisation complet sur www.polar.fi/support.

Émetteur WearLink+ : Déclipsez l'émetteur de la ceinture et rincez la ceinture sous l'eau courante après chaque utilisation. Séchez l'émetteur avec un chiffon doux. N'utilisez pas d'alcool ou autre matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage).

Nettoyez régulièrement la ceinture en machine à 40°C/104°F ou au moins toutes les 5 utilisations. Cela garantit une mesure fiable et maximise 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 !

Séchez et stockez la ceinture et l'émetteur séparément pour maximiser la durée de vie de la batterie. 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

FT7 et WearLink+ sont doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour changer la pile vous-même, consultez le manuel d'utilisation complet sur www.polar.fi/support.

- 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.

Précautions d'emploi

Limitation des risques potentiels

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 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 poursuivre d'une manière moins intense.

Si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté, vous utilisez le Polar FT7 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 FT7.

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.



L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous portez du parfum ou un insectifuge sur la peau, veillez à ce qu'il n'entre pas en contact avec le cardio ou l'émetteur.

Caractéristiques techniques

Cardiofréquencemètre FT7

Type de pile	CR1632
Durée de vie de la pile	11 mois en moyenne (entraînement 1 h/jour, 7 jours/semaine)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du boîtier	Polyamide
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane
Matériau 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 dégageant 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	± 1 % ou ± 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	En moyenne 700 heures d'utilisation
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)

Polar FlowLink et Polar WebSync 2.1 (ou plus récent)

Configuration système requis :	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 ou plus récent

Étanchéité du Polar FT7

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 Internationale Polar

- 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. Les noms et logos indiqués par un symbole TM 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 manuel 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. 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

CE 0537

Ce produit est conforme à la Directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur 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

