

# Polar FT40™

Manuel d'Utilisation

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. AVANTAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE FT40</b> .....	<b>4</b>	Données affichées pendant la séance.....	<b>14</b>
<b>2. DÉMARRAGE</b> .....	<b>5</b>	Arrêter l'enregistrement de la séance.....	<b>15</b>
Découvrez votre Polar FT40 .....	<b>5</b>	Conseils pour votre séance .....	<b>16</b>
Démarrer par Réglages initiaux .....	<b>6</b>		
Boutons du récepteur et structure du menu .....	<b>7</b>		
Symboles à l'écran .....	<b>8</b>		
<b>3. ENTRAÎNEMENT</b> .....	<b>9</b>		
Porter l'émetteur .....	<b>9</b>		
Démarrer la séance .....	<b>11</b>		
Brûler des graisses ou améliorer votre forme .....	<b>11</b>		
		<b>4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT</b> .....	<b>17</b>
		Résumé de la séance .....	<b>17</b>
		Lecture des données de la séance.....	<b>19</b>
		Transfert des données .....	<b>21</b>
		Tester votre niveau de forme.....	<b>22</b>
		Réaliser le Polar Fitness Test ....	<b>23</b>
		Interpréter les résultats de votre test de forme .....	<b>24</b>
		Suivre vos résultats de test de forme.....	<b>25</b>

<b>5. RÉGLAGES .....</b>	<b>26</b>
<b>Réglages de la montre .....</b>	<b>26</b>
<b>Réglages de la séance .....</b>	<b>27</b>
<b>Données personnelles .....</b>	<b>27</b>
<b>Réglages généraux.....</b>	<b>29</b>
<b>6. INFORMATIONS</b>	
<b>IMPORTANTES.....</b>	<b>30</b>
<b>Entretenir votre FT40.....</b>	<b>30</b>
<b>Service Après-Vente .....</b>	<b>31</b>
<b>Remplacer les piles.....</b>	<b>31</b>
<b>Précautions d'emploi .....</b>	<b>34</b>
<b>Dépannage .....</b>	<b>36</b>
<b>Caractéristiques techniques .....</b>	<b>37</b>
<b>Garantie et décharge de</b>	
<b>responsabilité .....</b>	<b>40</b>

# 1. AVANTAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE FT40

**COMPRENDRE VOTRE CORPS** : en vous entraînant avec le Polar FT40, vous savez exactement où vous en êtes. Le FT40 vous indique la nature et les résultats de votre entraînement : calories brûlées ou amélioration de votre forme physique.

**BRULER DES GRAISSES** : dans la zone Conso. gras, vous brûlez principalement les calories de graisse, augmentez votre dépense d'énergie à effort égal et préparez votre corps pour des séances d'intensité supérieure.

**AMELIORER VOTRE FORME** : dans la zone forme, vous vous entraînez plus dur et améliorez votre forme cardio-vasculaire, renforcez votre cœur et favorisez la circulation sanguine vers les muscles.

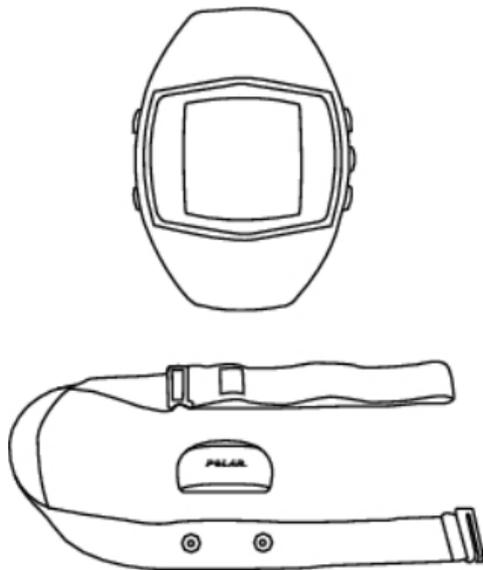
## 2. DÉMARRAGE

### Découvrez votre Polar FT40

**Votre récepteur** enregistre et affiche votre FC et d'autres données pendant la séance.

L'émetteur **Polar WearLink®+** transmet le signal de votre FC au récepteur. Il est constitué d'un émetteur, clipsable sur une ceinture élastique.

La dernière version de ce manuel d'utilisation est téléchargeable sur [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



## Démarrer par Réglages initiaux

Pour activer votre Polar FT40, maintenez enfoncé l'un des boutons pendant une seconde. Une fois le FT40 activé, il ne peut pas être éteint.

1. **Langue**: sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** ou **Italiano** 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. Sélectionnez **Oui** pour accepter et enregistrer les réglages. **Réglages de base effectués** s'affiche et le FT40 entre en mode horaire (Heure). Sélectionnez **Non** pour modifier les réglages. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Re-paramétrez les réglages initiaux.

Vous pourrez modifier vos données personnelles ultérieurement. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Réglages.

## Boutons du récepteur et structure du menu

**▲ HAUT** : entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs.

**● OK** : confirmer les sélections. Sélectionner le type d'entraînement ou les réglages de la séance.

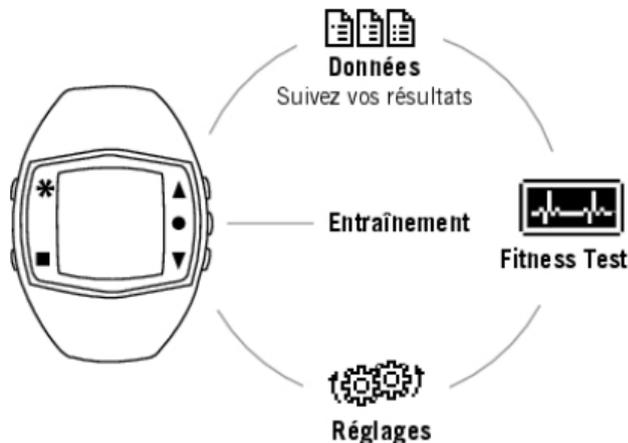
**▼ BAS** : entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs.

**■ RETOUR** :

- Quitter le menu
- Retour au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laisser les réglages à l'identique
- En appuyant longuement, revenez à la vue Horaire (Heure)

**\* LUMIERE** :

- Eclairer l'écran
- En appuyant longuement sur le bouton, affichez le raccourci depuis la vue Horaire (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)



## Symboles à l'écran

Le tableau suivant recense les différents symboles à l'écran et leur description.

Symbole	Description
	la pile du récepteur est faible.
	L'alarme est active.
	Les sons sont désactivés.
	L'Heure 2 est utilisée. Le numéro 2 s'affiche en bas à droite de l'écran.
	Le verrouillage de boutons est actif.
	La FC est transmise.

# 3. ENTRAÎNEMENT

## Porter l'émetteur

Portez l'émetteur pour mesurer votre fréquence cardiaque.

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture avec de l'eau.
2. Fixez le connecteur 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 du connecteur 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.*

1.



2.



3.



4.



**Consultez les instructions de nettoyage détaillées dans la rubrique Informations importantes.**

Pour visualiser des didacticiels, rendez-vous à la page [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

## Démarrer la séance

1. Portez votre WearLink et votre récepteur.
2. Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer**. Démarrez l'enregistrement en appuyant sur OK.

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



*Votre séance d'entraînement est uniquement enregistrée lors des enregistrements de plus d'une minute.*

## Brûler des graisses ou améliorer votre forme

Pendant la séance, le Polar FT40 affiche votre intensité de séance optimale pour brûler les graisses ou améliorer votre forme. Cette intensité peut varier au quotidien selon votre condition physique et mentale. Lorsque vous démarrez l'enregistrement d'une séance d'entraînement, le FT40 analyse votre condition physique du moment et adapte alors les intensités en fonction, si nécessaire.

Ce cardiofréquencemètre détecte votre état de forme grâce à l'analyse de votre FC et de ses variations. Lorsque vous avez bien récupéré de vos séances d'entraînement précédentes et si vous n'êtes ni fatigué ni stressé, alors vous êtes prêt pour des séances plus intenses.

L'effet de votre séance s'affiche en temps réel sur le récepteur. La limite qui sépare vos deux zones d'entraînement varie (brûler des graisses ou améliorer votre forme) ; elle est représentée à l'écran par une ligne verticale pointillée. Cette ligne est automatiquement détectée par le FT40 et se déplace latéralement en fonction de votre forme du moment.



L'**effet** obtenu par votre intensité d'entraînement varie et s'affiche à l'écran : **Conso. gras** ou **Forme**, selon la zone de FC où vous vous trouvez.

1. Votre FC en temps réel
2. Valeur seuil de FC qui délimite les zones d'intensité pour brûler des calories ou améliorer votre forme. ~ Elle disparaît avec le réglage des zones d'intensité par le FT40 pour correspondre à votre forme du moment le cas échéant.



**Brûler des graisses** (le symbole du coeur se trouve à gauche de la ligne)

Dans la zone Conso. gras, l'intensité de la séance est inférieure et l'énergie puise principalement dans les graisses. Cette intensité est aussi adaptée pour augmenter progressivement votre métabolisme (ensemble des dépenses d'énergie), et principalement l'oxydation de graisse.



**Améliorer votre forme** (le symbole du coeur se trouve à droite de la ligne)

Dans la zone forme, l'intensité de la séance est plus élevée et vous améliorez votre forme cardio-vasculaire, vous renforcez votre coeur et augmentez la circulation sanguine vers les muscles et les poumons. Les glucides constituent la source d'énergie principale.

Vous pouvez bloquer les zones Conso. gras ou Forme, selon votre objectif pour une séance d'entraînement spécifique.



Une fois dans la zone souhaitée, appuyez sur OK pendant une seconde pour débloquer. Le message **Zone conso. gras activée** ou **Zone pour la forme activée** s'affiche. Le récepteur émet un son si vous vous entraînez trop dur ou pas assez.

Par exemple, la zone Conso. gras est bloquée sur cette image.

Pour débloquer une zone, appuyez sur OK pendant une seconde.

## Données affichées pendant la séance

Les informations suivantes s'affichent lors de votre séance d'entraînement. Appuyez sur HAUT / BAS pour voir les différentes données.



### FC

Votre FC instantanée.



*La durée de votre séance s'affiche en continu, quelles que soient les données affichées.*



### Calories

Nombre de calories brûlées en kcal.



### Heure

Heure du jour.

**Raccourci** : appuyer longtemps sur le bouton **LUMIERE** pendant l'enregistrement d'une séance vous amène au **Raccourci**. Dans le **Raccourci**, vous pouvez régler le son des séances ou désactiver des boutons.

**HeartTouch** : affiche l'heure pendant la séance en approchant le récepteur du transmetteur. Définissez la fonction HeartTouch sur **Activé / Désactivé** dans **Réglages** > **Réglages séance** > **HeartTouch**.

### **Arrêter l'enregistrement de la séance**

Pour mettre en pause l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez sur **RETOUR**

Pour arrêter l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez sur **RETOUR** à deux reprises. Le message **Arrêté** s'affiche. Un résumé de votre séance s'affiche alors. Consultez la rubrique **Après l'entraînement** pour en savoir plus.

**Déclipsez l'émetteur de la ceinture élastique et rincez la ceinture à l'eau douce après utilisation. Lavez régulièrement la ceinture élastique à la machine à 40°C au moins une fois toutes les 5 utilisations.**

## Conseils pour votre séance

Si votre objectif est de perdre du poids, les séances d'entraînement doivent être de 30-60 minutes ou plus dans la zone Conso. gras. Plus la durée est longue et plus le nombre de calories brûlées est élevé, en particulier pour la graisse. Le pourcentage de calories de graisse brûlées sera indiqué en résumé après la séance.

Pour améliorer votre forme cardio-vasculaire, entraînez-vous 3 ou 4 séances par semaine pendant 20-40 minutes. Plus vous êtes en forme et plus vous devez intensifier et multiplier vos séances pour continuer à améliorer votre forme.



*Vous pouvez vous renseigner sur l'entraînement dans les articles du site <http://articles.polar.fi>.*

## 4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

### Résumé de la séance

Le Polar FT40 affiche un résumé après chaque séance d'entraînement :



#### **Calories**

Calories brûlées pendant la séance

#### **Graisses**

Pourcentage de graisse dans les calories brûlées



*La durée de votre séance s'affiche en continu, quelles que soient les données affichées.*



#### **Moyenne**

FC moyenne pendant la séance

#### **Maximum**

FC maximale pendant la séance

**Conso. gras**

Temps passé dans la zone brûler des graisses.

**Forme**

Temps passé dans la zone améliorer sa forme

## Lecture des données de la séance

Consultez les données de votre séance dans **Fichiers séances**, **Résumés hebdo.** et **Cumuls**.

1. Sélectionnez **Données** > **Fichiers séance** pour consulter les données d'entraînement détaillées reprenant vos 50 dernières séances. Les informations restent identiques à celles qui sont affichées après chaque séance d'entraînement.



Chaque barre représente une séance d'entraînement. Sélectionnez une séance d'entraînement que vous souhaitez visualiser.  
Ligne supérieure : date et heure du jour où le fichier a été créé  
Ligne inférieure : durée de séance

Quand **Fichiers séances** est saturé, le fichier séance le plus ancien est remplacé par le plus récent. Si vous souhaitez enregistrer un fichier pour une durée plus longue, transférez-le vers le service Web Polar sur [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

Pour effacer un fichier séance, sélectionnez **Données** > **Eff. fichiers** et le fichier que vous souhaitez effacer. **Effacer fichier ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**. Une fois le fichier effacé, **Retirer du cumul ?** s'affiche. Pour retirer le fichier des cumuls, sélectionnez également **Oui**.

2. Sélectionnez **Données** > **Résumés hebdo.** pour voir les données et les résultats des séances des 16 dernières semaines.



Chaque barre représente une semaine d'entraînement. Sélectionnez une semaine avec les touches HAUT / BAS pour la visualiser.  
Ligne supérieure : début de la semaine / date du week-end.  
Ligne inférieure : durée totale d'entraînement.

- Pour réinitialiser les résumés hebdo., sélectionnez **Données** > **Réinitialiser rés. hebdo.** puis sélectionnez **Oui**.
3. Sélectionnez **Données** > **Cumuls depuis xx.xx.xxxx** pour voir la durée cumulée totale, le nombre de séances d'entraînement et de calories depuis la dernière réinitialisation.

Pour réinitialiser les cumuls, sélectionnez **Données** > **Réinitialiser cumuls** puis sélectionnez **Oui**.

## **Transfert des données**

### **Comment transférer des données de votre FT40 sur polarpersonaltrainer.com**

Pour un suivi à long terme, transférez facilement vos fichiers de séances depuis votre Polar FT40 sur le site internet polarpersonaltrainer.com avec Polar FlowLink\*. Vous accéderez alors à vos données de séance détaillées et converties en graphiques.

1. Enregistrez-vous sur polarpersonaltrainer.com.
2. Suivez les instructions pour télécharger et installer le logiciel de transfert des données Polar WebSync sur votre ordinateur.
3. Branchez le FlowLink au port USB sur votre ordinateur.

4. Placez votre FT40 sur l'écran FlowLink face vers le bas.
5. Suivez le processus de transfert des données à partir du logiciel WebSync sur l'écran de votre ordinateur.

Consultez la rubrique "Aide" de polarpersonaltrainer.com pour obtenir plus d'instructions sur le transfert des données.

\*Polar FlowLink en option requis.

## Tester votre niveau de forme

Le Polar Fitness Test™ est un moyen facile et rapide de mesurer votre forme cardio-vasculaire et votre capacité aérobie. Le test s'effectue au repos.

Le résultat du test est une valeur appelée OwnIndex. L'OwnIndex est comparable à la prise maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ), indicateur de mesure courant de la capacité aérobie. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Interpréter vos résultats de test.

La mise à jour du OwnIndex peut améliorer la précision du calcul de calories dépensées pendant la séance.

Ce test est destiné aux personnes adultes en bonne santé. Pour veiller à ce que les résultats du test soient fiables, tenez compte des éléments suivants :

- Évitez d'être distrait. Plus vous êtes détendu, dans un environnement de test tranquille, et plus les résultats du test seront précis (par exemple, pas de télévision, de téléphone, ou de conversation).
- Évitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool, le café et les médicaments stimulants non-prescrits le jour du test et la veille.
- Évitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Réalisez le test dans des conditions toujours identiques et à la même heure de la journée.
- Assurez-vous que les réglages personnels sont corrects.

## Réaliser le Polar Fitness Test

1. Mettez l'émetteur, allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant le test.
2. En mode Heure, sélectionnez **Test fitness** > **Début test**. Le Fitness test commence dès que le FT40 a déterminé votre FC.
3. Environ 5 minutes plus tard, un bip indique la fin du test, et le résultat s'affichera.
4. Appuyez sur OK. Le message **Enregistrer VO<sub>2</sub><sub>max</sub> ?** s'affiche.
5. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer le résultat de test dans **Données perso.** et **Résultats OwnIndex**. Si vous connaissez votre valeur VO<sub>2</sub><sub>max</sub> mesurée en laboratoire et l'avez saisie dans **Données perso.**, sélectionnez **Non** pour enregistrer votre résultat de test dans **Résultats OwnIndex** uniquement.

## Dépannage

- **Niveau activité 3 dern. mois** s'affiche > Réglez votre niveau d'activité (cf. Réglages pour en savoir plus). **Activité réglée !** s'affiche et le test démarre.
- Le message **Echec test!** s'affiche > Votre valeur OwnIndex précédente n'est alors pas remplacée.
- Pas de FC indiquée > Echec du test. Vérifiez si les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et si la ceinture est bien plaquée sur votre poitrine.

## Interpréter les résultats de votre test de forme

L'OwnIndex est calculé à un instant T et s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Aussi, il est important de suivre l'évolution de vos valeurs OwnIndex dans le temps.

Recherchez votre valeur dans le tableau et situez ainsi votre niveau de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de  $VO2_{max}$  était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans sept pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Années	MAUVAIS	MEDIOCRE	FAIBLE	MOYEN	BON	TRES BON	EXCELLENT
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## Suivre vos résultats de test de forme

Le FT40 enregistre vos 60 derniers résultats de test de forme. Pour suivre l'évolution de vos résultats à long terme, transférez les données enregistrées depuis votre Polar FT40 sur [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Pour en faciliter la lecture, vos résultats de test seront convertis en graphique. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

Vous pouvez également consulter vos deux derniers résultats de test de forme dans **Résultats OwnIndex**.

- Sélectionnez **Fitness test** > **Résultats OwnIndex**.
- La date et le résultat de votre dernier test de forme s'affichent.
- Pour voir le résultat de votre dernier test, appuyez sur UP/DOWN.



*En moyenne, il faut six semaines d'entraînement régulier pour améliorer sensiblement votre forme aérobie. Entraîner de grands groupes de muscles est le moyen le plus efficace d'améliorer votre forme aérobie.*

## 5. RÉGLAGES

### Réglages de la montre

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez modifier et appuyez sur OK. Réglez les valeurs via les boutons HAUT / BAS et acceptez avec OK.

Sélectionnez **Réglages > Montre, heure, date.**

- **Réveil** : éteignez (**Désactivé**) ou allumez le réveil en sélectionnant **Une fois, Quotidien** ou **Lundi au vendredi** puis définissez les heures et les minutes. Appuyez sur RETOUR pour interrompre l'alarme ou sur HAUT/BAS pour la mettre en veille pendant 10 minutes. L'alarme ne peut pas être utilisée en cours d'entraînement.
- **Heure** : sélectionnez **Heure 1** et définissez le format horaire, les heures et les minutes. Sélectionnez **Heure 2**

pour définir l'heure d'un autre fuseau horaire en ajoutant ou en soustrayant des heures. Au format horaire, vous pouvez rapidement passer de **Heure 1** à **Heure 2** en maintenant enfoncé DOWN.

- **Fuseau horaire** : sélectionnez la zone 1 ou 2.
- **Date** : ajustez la date
- **Vue montre** : sélectionnez **Heure et Logo** ou **Heure**.

## Réglages de la séance

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance**.

- **Son des séances** : sélectionnez **Désactivé**, **Léger**, **Fort** ou **Très fort**.
- **Format FC** : réglez le FT40 pour afficher votre FC en **Battements par minute** ou en **% de FC max**.
- **HeartTouch** : sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**. HeartTouch affichera l'heure si vous rapprochez le récepteur de l'émetteur.
- La **FC limite haute** vous aide à vous entraîner dans les limites de votre zone cible de FC personnelle (ex. conseillée par un médecin). La limite supérieure de FC une fois **Activée**, réglez le nombre de bpm avec les boutons HAUT / BAS puis appuyez sur OK.

## Données personnelles

Sélectionnez **Réglages** > **Données perso.** et appuyez sur OK.

- **Poids** : entrez votre poids.
- **Taille** : entrez votre taille.
- **Date de naissance** : entrez votre date de naissance
- **Sexe** : Sélectionnez **MASCULIN** ou **FEMININ**.
- **FC max** est le nombre de battements par minute (bpm) que peut atteindre le coeur humain au cours d'un effort physique maximal. Ne modifiez la valeur par défaut que si vous connaissez votre valeur mesurée en laboratoire.

- **Activité moyenne** : sélectionnez le niveau qui décrit le mieux le volume et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.
  1. **TOP (5 heures et + par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et prendre part à des compétitions.
  2. **ELEVÉE (3-5 heures par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins trois fois par semaine, ex. vous courez 20-50 km par semaine ou consacrez 3-5 heures par semaine dans des exercices physiques comparables.
  3. **MODÉRÉE (1-3 heures par semaine)** : Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 -

10 km par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable au moins 1 à 2 heures par semaine. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.

4. **FAIBLE (0-1 heure par semaine)** : Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Ex. Vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.

- **OwnIndex (VO<sub>2max</sub>)** : quand vous réalisez le Polar Fitness Test, votre valeur OwnIndex est enregistrée par défaut. Ne la modifiez que si vous connaissez votre valeur VO<sub>2max</sub> mesurée en laboratoire..

## Réglages généraux

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages généraux**.

- **Bips boutons** : réglez les bips bouton (**Désactivé** / **Léger** / **Fort** / **Très fort**)
- **Verrouill. bouton** : sélectionnez **Verrouill. manuel** ou **Verrouill. auto**.  
**Verrouill. auto.** : le récepteur verrouille automatiquement tous les boutons sauf celui de la LUMIERE. Vous pouvez les déverrouiller en appuyant longuement sur le bouton LUMIERE jusqu'à ce que le message **Boutons activés** s'affiche.  
**Verrouillage manuel** : vous verrouillez et déverrouillez les boutons en appuyant longuement sur le bouton LUMIERE jusqu'à ce que le message **Boutons activés** s'affiche.
- **Unités** : sélectionnez les unités **Métriques (kg/km)** ou **Impériales (lb/ft)**. En sélectionnant lb/ft, les

calories s'affichent en Cal, sinon elles s'affichent en kcal.

- **Langue** : Sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** ou **Italiano**.

## 6. 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 Polar, [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), le forum de discussion Polar et l'inscription à la Newsletter.*

### Entretien votre FT40

Comme tout appareil électronique, votre cardiofréquencemètre Polar doit être traité avec soin. Les suggestions ci-dessous vous aideront à respecter pleinement les contraintes de garantie et ainsi profiter de votre produit de nombreuses années.

**Après chaque utilisation, détachez l'émetteur de la ceinture puis rincez la ceinture avec de l'eau.** Séchez l'émetteur avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel

abrasif (par ex. laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage).

**Nettoyez régulièrement la ceinture en machine à 40°C 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 placez jamais l'émetteur dans la machine à laver ou le sèche-linge !

**Séchez et stockez la ceinture et l'émetteur séparément pour maximiser la durée de vie de la batterie.** Nettoyez la ceinture en machine avant un stockage de longue durée et après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

Rangez votre cardio et votre émetteur 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). Le cardio et l'émetteur sont étanches et peuvent être utilisés dans des activités aquatiques. D'autres capteurs compatibles sont étanches et peuvent être utilisés par temps pluvieux. N'exposez pas directement le cardiofréquencemètre aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Veillez à toujours maintenir votre cardiofréquencemètre propre. Pour maintenir l'étanchéité, évitez de laver le cardio avec un jet haute pression et n'actionnez pas les boutons sous l'eau. Nettoyez le cardio à l'eau savonneuse puis rincez-le avec de l'eau propre. Ne l'immergez pas. Séchez-le avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif, comme de la laine d'acier ou des produits chimiques de nettoyage.

Évitez tout choc trop brutal contre le cardio, au risque d'endommager le capteur.

## **Service Après-Vente**

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

Pour plus d'informations et obtenir toutes les adresses du service après-vente Polar, visitez l'url [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) et les sites Web de votre pays.

## **Remplacer les piles**

Le FT40 et l'émetteur WearLink®+ sont tous deux dotés d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions fournies dans le chapitre Remplacer vous-même les piles.

Avant de remplacer les piles, veuillez tenir compte des points suivants :

- L'indicateur de pile faible s'affiche quand il reste 10-15% de la capacité de pile.
- Avant de remplacer la pile, transférez toutes les données de votre FT40 sur [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) pour éviter de les perdre. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.
- Une utilisation excessive du rétroéclairage épuise davantage la pile.
- Le rétroéclairage et le son sont automatiquement éteints quand l'indicateur de pile faible s'affiche. Toute alarme réglée avant l'affichage de l'indicateur de pile faible restera active.
- En conditions froides, l'indicateur de pile faible peut apparaître mais disparaîtra lorsque la température augmente.

### **Remplacer vous-même les piles**

Lors du remplacement de la pile, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien équipés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis

et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.

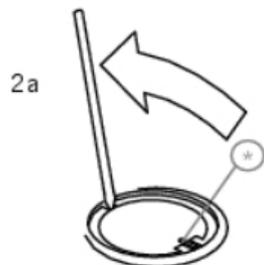
Les piles doivent être mises aux déchets dans le respect de la réglementation locale.

Lors de la manipulation d'une pile neuve pleinement chargée, évitez de former un circuit fermé, par exemple en touchant simultanément les deux côtés de la pile avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, tels que des pincettes. La pile risque en effet de se trouver ainsi en court-circuit, ce qui la déchargerait plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

1. Avec une pièce de monnaie, dévissez le couvercle de la pile en le faisant tourner de CLOSE (fermer) vers OPEN (ouvrir).
2.
  - Lors du remplacement de la pile du récepteur (2a), retirez le couvercle de la pile et soulevez soigneusement cette dernière à l'aide d'un petit bâtonnet ou d'une petite barre rigide de taille appropriée, comme un cure-dent. Il est préférable d'utiliser un outil non métallique. Veillez à ne pas endommager l'élément sonore métallique (\*) ni les rainures. Insérez une pile neuve, côté positif (+) vers l'extérieur.
  - Lors du remplacement de la pile de l'émetteur (2b), placez la pile dans le couvercle, côté positif (+) contre le couvercle.
3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un neuf (le cas échéant) ; enfoncez-le bien dans la rainure du couvercle afin de garantir l'étanchéité.
4. Remplacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (fermer). Le message
5. **Paramétrez réglages de base** apparaît. **Appuyez sur le bouton RETOUR** et maintenez-le enfoncé pour ignorer les réglages de base.
6. Accédez au **mode réglages** et réglez la date et l'heure.
7. Pour revenir au mode horaire, appuyez sur le bouton RETOUR et maintenez-le enfoncé. Vous pouvez alors utiliser votre cardio FT40 normalement.



Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.



## Précautions d'emploi

Le cardio Polar vous permet de visualiser votre performance. Il indique votre forme ainsi que l'intensité de vos séances d'entraînement. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

### Minimiser les risques lors des séances d'entraînement

L'entraînement peut impliquer certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, répondez aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, consultez un médecin avant d'entamer tout 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 ?

- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Portez-vous un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif électronique implanté ?
- Etes-vous fumeur/se ?
- Etes-vous enceinte ?

En plus d'une activité physique intense, des médicaments pour le cœur, la pression artérielle, les conditions psychologiques, l'asthme, la respiration, etc., ainsi que certaines boissons énergisantes, l'alcool et la nicotine peuvent également affecter la fréquence cardiaque.

Il est important de tenir compte des réactions de votre corps lors de vos entraînements. **Si lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.**

**Remarque !** Si vous portez un stimulateur cardiaque, vous pouvez utiliser les cardios Polar. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, aucun rapport ne laisse penser que quiconque

ait expérimenté des interférences. Toutefois, nous ne pouvons pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés en raison de leur diversité. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

**Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction allergique due à l'utilisation de ce produit,** consultez la liste des matériaux dans les 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 ce 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.*

## **L'équipement d'entraînement et ses composants électroniques peuvent causer une interférence de signaux.**

Pour prévenir ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez l'émetteur de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez l'émetteur jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans relevés ou que le symbole du coeur ait disparu. L'interférence est souvent pire devant le panneau d'affichage de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez l'émetteur sur votre poitrine et conservez autant que possible le récepteur dans cette zone libre de toute interférence.

Si le FT40 ne fonctionne toujours pas, l'équipement peut être électriquement trop bruyant pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

## Dépannage

**Si vous ne savez pas où vous vous trouvez dans le menu**, maintenez enfoncé le bouton RETOUR jusqu'à afficher l'heure.

**Si aucun bouton ne répond ou si le récepteur affiche des relevés anormaux, réinitialisez le récepteur** en enfonçant quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR et LUMIERE) simultanément pendant quatre secondes. Tous les réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

**Si le relevé de FC devient capricieux, semble exagérément élevé ou affiche nil (00)**, veillez à ce qu'il n'y ait pas d'autres émetteurs de FC à moins de 1 mètre et que la ceinture de l'émetteur / les électrodes textiles soient correctement ajustées, humidifiées, propres et en bon état.

Si la mesure de la FC ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture émettrice. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.

Les signaux électromagnétiques forts peuvent perturber les relevés. Ces perturbations

électromagnétiques peuvent survenir près des lignes à haute tension, feux de signalisation, lignes aériennes au-dessus de rails électriques, lignes de bus électriques ou tramways, télévisions, moteurs automobiles, cyclomètres, équipements d'entraînement à moteur, téléphones portables, ou portails de sécurité électriques. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Si le relevé reste anormal même après vous être éloigné de la source de perturbation, ralentissez et vérifiez votre pouls manuellement. Si ceux-ci sont toujours extrêmement élevés, la cause peut en être une arythmie cardiaque. Les cas d'arythmie ne sont pas graves, mais il est tout de même préférable de consulter votre médecin.

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.

## Caractéristiques techniques

### Récepteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	1 an en moyenne (entraînement 1h/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 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	$\pm 1$ % ou $\pm 1$ bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

### Émetteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	700 heures d'utilisation en moyenne
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique FPM 20,0 x 1,0

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% Polyurethane

### Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
FC	15 - 240 bpm
Durée totale	0 - 99 h 59 min
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre d'exercices	65 535
Date de naissance	1921 - 2020

### Polar FlowLink et Polar WebSync 2.1 (ou supérieur)

Configuration système requise :	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bits, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac SE X 10.5 ou supérieur

Le cardiofréquencemètre Polar FT40 applique les technologies brevetées suivantes, dont :

- Evaluation OwnZone® pour déterminer les limites de FC cible individuelle de la journée
- Transmission codée OwnCode®
- Technologie OwnIndex® pour test de condition physique
- Calcul de calories individuel OwnCal®
- Technologie WearLink® pour mesure de fréquence cardiaque
- Transfert de données FlowLink®

## Votre Polar FT40 peut être utilisé en natation.

Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour plus d'informations, visitez <http://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	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	Protégé contre les éclaboussures, la sueur, gouttes de pluie, etc. Non-adapté pour la natation.
Water resistant 30 m/50 m	Adapté à la baignade et la natation
Water resistant 100m	Adapté à la natation et à la plongée avec tuba (sans bouteilles d'oxygène)

## Garantie et décharge de responsabilité

### 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 acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- 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 deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la pile, 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 brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.

- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, 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.

## 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 Polar Electro Oy tel que défini dans les documents suivants : FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP

1245184, US 7076291, HK1048426. Autres brevets en instance.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Tous droits réservés. Ce manuel 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 figurant dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de commerce 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. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée de Apple Inc.

Polar Electro Oy est une compagnie certifiée ISO 9001:2008.

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 matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/CE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Les produits et piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne.



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

17945283.00 EMANUAL FT40 FRA A

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*