



**Polar FT7**  
**Manuel d'Utilisation**

## TABLE DES MATIÈRES

<b>1. AVANTAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR FT7</b> .....	<b>3</b>
<b>2. DÉMARRAGE</b> .....	<b>4</b>
Découvrez votre cardiofréquencemètre Polar FT7 .....	4
Boutons et menu du FT7 .....	4
Démarrer par les Réglages initiaux.....	5
<b>3. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT</b> .....	<b>6</b>
Porter l'émetteur .....	6
Démarrer la séance .....	6
Brûler des graisses ou améliorer votre forme .....	7
Pendant la séance.....	7
Pause/Arrêt de la séance .....	8
<b>4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT</b> .....	<b>10</b>
Résumé de la séance .....	10
Lecture des données de la séance .....	10
Fichiers séances.....	10
Cumuls semaine.....	11
Cumuls.....	11
Transfert des données .....	12
<b>5. RÉGLAGES</b> .....	<b>13</b>
Réglages de la montre.....	13
Réglages de la séance .....	13
Données personnelles .....	13
Réglages généraux .....	14
<b>6. INFORMATIONS IMPORTANTES</b> .....	<b>15</b>
Entretien de votre cardiofréquencemètre FT7 .....	15
Instructions de nettoyage de l'émetteur WearLink+ .....	15
Service Après-Vente .....	15
Remplacer les piles .....	15
Précautions d'emploi .....	16
Dépannage.....	18
Caractéristiques techniques .....	18
Garantie Internationale Polar .....	19
Décharge de responsabilité.....	20

## 1. AVANTAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR FT7



### **ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS 'ENTRAÎNEMENT**

*Le cardiofréquencemètre Polar FT7 facilite vos premiers pas dans le monde de l'entraînement basé sur la fréquence cardiaque.*

### **DEVELOPPE VOTRE MOTIVATION**

*L'Energy Pointer vous guide pour obtenir le résultat attendu : améliorer votre forme ou si brûler des graisses.*

### **PLUS DE PLAISIR**

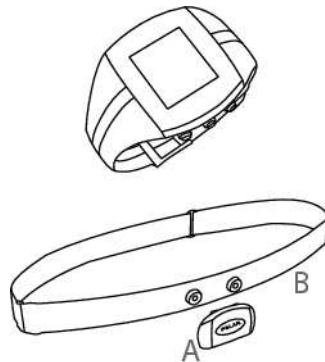
*Le confort de votre émetteur textile Polar WearLink® rend votre séance d'entraînement très agréable. Vous vous sentez libre de vos mouvements.*

## 2. DÉMARRAGE

### Découvrez votre cardiofréquencemètre 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 cardiofréquencemètre. Il est constitué d'un émetteur (A) et d'une ceinture élastique (B).



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

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).

### Boutons et menu du FT7

#### ▲ HAUT :

- Accéder au menu
- Régler les valeurs
- Se déplacer dans les listes de sélection
- Modifier la vue montre en appuyant longuement sur la vue horaire

#### ● OK :

- Valider les sélections
- Sélectionner le type d'entraînement ou les réglages de la séance

#### ▼ BAS :

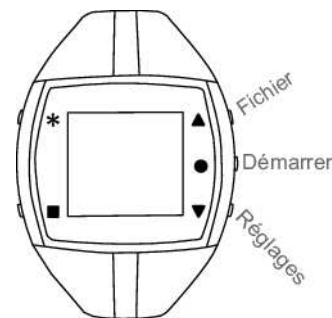
- Accéder au menu
- Se déplacer dans les listes de sélection
- Régler les valeurs

#### ■ RETOUR :

- Quitter le menu
- Retourner au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laisser les réglages à l'identique
- Retourner à l'affichage de l'Heure grâce à un appui long

#### \* LUMIERE :

- Eclairer l'écran
- Accéder au raccourci depuis l'affichage de l'Heure à l'aide d'un appui long pour verrouiller les boutons, régler l'alarme ou sélectionner le fuseau horaire
- Pendant l'entraînement, en appuyant longuement sur le bouton, **ACTIVE/DÉSACTIVE** le son des séances ou verrouille les boutons
- Mode Nuit pendant l'entraînement : appuyez une fois sur LUMIÈRE pendant l'enregistrement et vous pourrez activer le rétroéclairage en



appuyant sur n'importe quel bouton. Le mode Nuit est désactivé lorsque le FT7 revient à l'affichage de l'Heure.

## Démarrer par les 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.

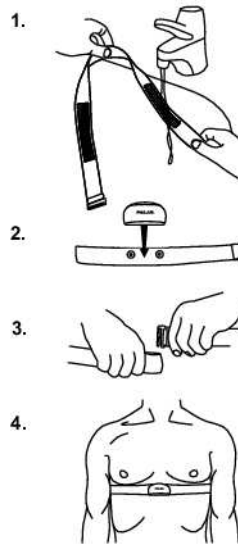
1. **Langue** : Sélectionnez **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Portugaise, Suomi** ou **Svenska** à l'aide des boutons HAUT/BAS. Appuyez sur OK.
2. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Sélectionnez **Form. hor.**
4. Saisissez l'**Heure**.
5. Saisissez la **Date**.
6. Sélectionnez les **Unités**. Choisissez métriques (KG, CM) ou impériales (LBS, FT). En sélectionnant lbs/ft, les calories s'affichent en CAL, sinon elles s'affichent en KCAL. *Les calories se mesurent 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 confirmer et enregistrer les réglages, sélectionnez **Oui**. **Réglages de base effectués** s'affiche et le FT7 passe en mode Heure. Pour modifier les paramètres, sélectionnez **Non**. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Re-paramétrez vos réglages initiaux.

Vous pourrez modifier vos données personnelles ultérieurement. Pour en savoir plus, consultez la rubrique RÉGLAGES (page 13).

## 3. PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

### 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 du connecteur est centré et à l'endroit.



**i** *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.*

Pour obtenir de plus amples informations sur l'entretien de votre émetteur, consultez la rubrique Instructions de nettoyage de l'émetteur WearLink+ (page 15).

### Démarrer la séance

1. Fixez la ceinture, une fois l'émetteur clipsé et le 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 les sons de la séance, l'affichage de la fréquence cardiaque, la fonction HeartTouch ou les limites de zones avant de démarrer l'enregistrement de la séance d'entraînement, sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance**. Pour obtenir de plus amples informations, consultez la rubrique Réglages de la séance (page 13).

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

### Chrono exercice

Le FT7 contient un chronomètre qui vous permet d'enregistrer seulement la durée de votre exercice, sans utiliser votre émetteur cardiaque.

1. Pour suivre la durée de votre exercice, appuyez sur OK à deux reprises **Démarrage** s'affiche.
2. Appuyez sur BAS jusqu'à voir l'affichage **DUREE/ HEURE DU JOUR**.
3. Vous suivez la durée de votre exercice en temps réel. Lorsque **Vérifier l'émetteur de FC !** apparaît, appuyez sur OK pour poursuivre la synchronisation.
4. Pour arrêter la synchronisation, appuyez sur RETOUR à deux reprises.
5. Le résumé apparaît et vous pouvez alors visualiser la durée de votre exercice.

## Brûler des graisses ou améliorer votre forme

Pendant la séance, le Polar FT7 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 lancez l'enregistrement d'une nouvelle séance d'entraînement, le FT7 analyse votre condition physique du jour et, au besoin, règle les intensités de zones en fonction.

Ce cardio intelligent détecte au quotidien l'état de forme de votre corps en se basant sur votre fréquence cardiaque et sa variabilité. Lorsque votre corps a récupéré des séances d'entraînement précédentes et n'est plus fatigué ni courbatu, vous êtes alors prêt pour un entraînement plus intense.

L'effet de votre entraînement est affiché sur l'écran de votre cardio en temps réel. 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 déterminée par le FT7 et se déplace latéralement en fonction de votre forme du moment.



L'**EFFET** obtenu résulte de votre intensité d'entraînement, varie et s'affiche à l'écran : **CONSO.GRAS** ou **FORME** selon la zone de fréquence cardiaque 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 FT7 pour correspondre à votre forme du moment le cas échéant.



**BRULER 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.



**AMELIORER 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 intensément ou pas assez. Par exemple, sur cette image, la zone Conso. gras est activée. Pour désactiver une zone, appuyez sur OK pendant une seconde.

## Pendant la séance

Les informations suivantes s'affichent lors de l'enregistrement de la séance. Appuyez sur HAUT / BAS pour changer de vue.



**FC**  
Votre FC en temps réel

**CALORIES**

Calories brûlées pendant la séance d'entraînement

**DURÉE**

La durée de votre séance d'entraînement

**HEURE DU JOUR**

L'heure du jour

**Forme** (le symbole du coeur se trouve à droite de la ligne)

Votre FC actuelle. Vous vous exercez dans la zone permettant d'améliorer votre forme.

**i** Le FT7 comporte une fonction de mémoire d'affichage : le cardio mémorise le dernier affichage (par exemple l'affichage de calories) que vous avez utilisé lors de votre séance d'entraînement. La prochaine fois que vous commencez une séance d'entraînement, l'affichage va automatiquement sélectionner l'affichage de calories.

**Heart Touch™**

Cette fonction active le cardio sans avoir à toucher les boutons. Par exemple, si vous approchez le cardio de l'émetteur pendant la séance, l'heure s'affiche. Le rétroéclairage s'allume également, si toutefois vous avez appuyé sur le bouton LUMIÈRE pendant la séance d'entraînement. Placez la fonction HeartTouch sur **Activé/Désactivé** dans **Réglages > Réglages séance > HeartTouch**.

**Pause/Arrêt de la séance**

1. Pour mettre en pause l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR, **Continuer/ Quitter** s'affiche. Puis, pour poursuivre l'enregistrement, appuyez sur OK . Si vous n'avez pas repris l'enregistrement dans un délai de cinq minutes, le FT7 vous rappelle automatiquement de le faire en émettant un son. Vous entendrez ce son toutes les dix minutes jusqu'à ce que vous repreniez ou stoppiez l'enregistrement de la séance.  
Remarque : si le son est désactivé, l'affichage reste en mode pause jusqu'à ce que l'utilisateur fasse une nouvelle sélection, place le FT7 sur l'interface FlowLink ou si la batterie s'épuise.
2. Pour arrêter l'enregistrement, appuyez à nouveau sur RETOUR. Le message **Arrêté** s'affiche.

Consultez Résumé de la séance (page 10) pour lire les commentaires sur la séance d'entraînement.

**i** Les commentaires sur la séance d'entraînement s'affichent uniquement si l'enregistrement a duré plus de dix minutes.

**Détachez l'émetteur de la ceinture et rincez-la à l'eau courante après chaque utilisation. Lavez régulièrement la ceinture en machine à 40 °C, au minimum toutes les cinq utilisations.** Pour en savoir plus sur l'entretien de l'émetteur, consultez la rubrique Instructions de nettoyage de l'émetteur WearLink+



(page 15)

## 4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

### Résumé de la séance

Le Polar FT7 affiche un résumé après chaque séance d'entraînement :



#### DURÉE

Durée de votre séance d'entraînement

#### CALORIES

Nombre de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.

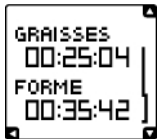


#### MOYENNE

Fréquence cardiaque moyenne pendant la séance

#### MAXIMUM

Fréquence cardiaque maximale pendant la séance



#### GRAISSES

Temps passé dans la zone brûler des graisses

#### FORME

Temps passé dans la zone améliorer sa forme

### Lecture des données de la séance

Pour lire vos données d'entraînement, sélectionnez **MENU > Données**. Ensuite, sélectionnez **Fichiers séances, Cumuls semaines, Cumuls depuis xx.xx.xx, Eff. fichiers** ou **Réinitialiser cumuls**.

#### Fichiers séances

Pour lire vos anciennes données d'entraînement, sélectionnez **MENU > Données > Fichiers séances**. Ensuite, sélectionnez le fichier que vous souhaitez afficher en sélectionnant la date et l'heure.



Jour de création du fichier : xx.xx.xx

Heure de création du fichier : xx:xx

Chaque barre représente un fichier de séance. Sélectionnez la séance d'entraînement que vous souhaitez afficher

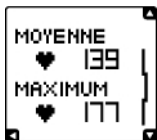


#### DURÉE

Durée de votre séance d'entraînement

#### CALORIES

Nombre de calories brûlées pendant la séance d'entraînement.

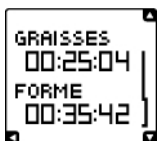


#### MOYENNE

Fréquence cardiaque moyenne de la séance

#### MAXIMUM

Fréquence cardiaque maximale de la séance



#### GRAISSES

Temps passé dans la zone brûler des graisses

#### FORME

Temps passé dans la zone améliorer sa forme

## Eff. fichiers

Vous pouvez garder en mémoire jusqu'à 99 fichiers séances. Lorsque la mémoire de **Fichiers séances** est saturée, le fichier séance le plus ancien est automatiquement remplacé par le plus récent. Pour conserver une trace de votre fichier séance pendant plus longtemps, enregistrez-le manuellement sur le service Web Polar à l'adresse [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

- Pour effacer un fichier séance, sélectionnez **Données > Effacer > Fichier séance > OK**.
- Sélectionnez le fichier que vous souhaitez effacer, puis appuyez sur OK.
- **Effacer fichier ?** s' affiche. Sélectionnez **Oui**.
- **Retirer du cumul ?** s' affiche. Pour retirer le fichier des cumuls, sélectionnez **Oui**.

### Effacer tous les fichiers

- Sélectionnez **Données > Effacer > Tous les fichiers > OK**.
- **Effacer ts fichiers ?** s' affiche. Sélectionnez **Oui**, **Tous les fichiers effacés** s' affiche.

 Pour annuler la suppression des fichiers, appuyez sur **RETOUR** jusqu'à ce que la vue **Heure** s' affiche.

## Cumuls semaine

Pour lire votre résumé d'entraînement hebdomadaire, sélectionnez **MENU > Données > Cumuls semaine**



### SEMAINE

Dates de début et de fin de la semaine  
Navigateur de fichier



### DUREE

Durée de vos séances d'entraînement

### SEANCES

Nombre de séances d'entraînement pendant la semaine sélectionnée.



### CALORIES

Nombre de calories brûlées pendant la semaine

## Réinitialiser cumuls semaine

Pour réinitialiser les cumuls semaine, sélectionnez **Données > Réinitialiser cumuls semaine > OK**. **Réinitialiser semaines ?** s' affiche. Choisissez **Oui** pour réinitialiser les cumuls semaine.

## Cumuls

Pour afficher vos cumuls de séance, sélectionnez **MENU > Données > Cumuls depuis xx.xx.xxxx**



### DONNEES

Cumuls depuis le 01.09.2009

**DUREE**

Durée totale des séances d'entraînement

**SEANCES**

Nombre total de séances d'entraînement

**CALORIES**

Nombre total de calories brûlées pendant vos séances

**Réinitialiser cumuls**


Pour réinitialiser les cumuls, sélectionnez **Données** et **Oui**

**Transfert des données**

Pour un suivi à long terme, stockez tous vos fichiers d'entraînement sur le service Web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Là, vous pouvez visualiser vos données de séances détaillées et ainsi mieux comprendre votre entraînement. Grâce au Polar FlowLink\*, il est facile de transférer des fichiers de séance vers le service Web. Vous pouvez aussi saisir manuellement vos données d'entraînement sur [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

**Comment configurer votre PC pour la transmission de données**

1. S'enregistrer sur [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
2. Télécharger et installer le logiciel Polar WebSync sur votre ordinateur depuis [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).
3. Le logiciel WebSync est automatiquement activé quand la case "Launch the Polar WebSync" (Lancer le Polar WebSync) est cochée au terme de l'installation.
4. Brancher votre FlowLink sur le port USB de l'ordinateur. Le symbole DONNEES passe en jaune quand le FlowLink est branché sur votre PC. Placez votre cardio sur le FlowLink, écran orienté vers le bas.
5. Suivez le processus de transfert de données à l'écran de votre ordinateur, et les instructions pour télécharger les données depuis le logiciel WebSync vers [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Pour en savoir plus sur le transfert de données, consultez l'aide sur [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

 *Pour transférer des données à l'avenir, suivez les points 4 et 5 comme indiqué ci-dessus.*

\* Polar FlowLink requis en option.


## 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 confirmez avec OK.

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


- **Alarme** : **Activez** ou **Désactivez** l'alarme. Si vous sélectionnez **Activer**, réglez les heures et les minutes. Appuyez sur RETOUR pour arrêter l'alarme ou sur HAUT/BAS/OK pour la mettre en veille pendant 10 minutes. L'alarme ne peut pas être utilisée pendant l'entraînement.
- **Heure** : sélectionnez **Heure 1** et définissez le format horaire, les heures et les minutes. Sélectionnez **Heure 2** pour régler l'heure d'un autre fuseau horaire en ajoutant ou en soustrayant des heures. Depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez rapidement passer de **Heure 1** à **Heure 2** en maintenant enfoncé DOWN. Lorsque vous sélectionnez **Heure 2**, le chiffre 2 apparaît dans le coin inférieur droit de l'écran.
- **Fuseau horaire** : sélectionnez la zone 1 ou 2.
- **Date** : ajustez la date
- **Vue montre** : Sélectionnez **Heure, Heure et logo** ou **Logo annivers.** (Sélectionnable uniquement le jour de l'anniversaire). Pour modifier rapidement la vue montre, maintenez enfoncé HAUT, **Vue montre modifiée** s'affiche.

 Vous pouvez créer un logo à l'aide d'un programme d'édition d'image et le transférer vers votre cardio Polar FT7 grâce au logiciel WebSync de Polar. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [polar.fi/support](http://polar.fi/support)

### Réglages de la séance

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

- **Sons de séance** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.
- **Format FC** : Réglez le FT7 pour afficher votre FC en **Battements par minute** ou en **% de FC MAX**.

 **BPM** : la mesure du travail que fournit votre cœur, exprimée en nombre de battements par minute.  
**% de fréquence cardiaque maximum** : la mesure du travail que fournit votre cœur, exprimée en % de votre FC maximale.

- **HeartTouch** : Sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**. Cette fonction active le cardio sans avoir à toucher les boutons. Par exemple, si vous approchez le cardio de l'émetteur pendant la séance, l'heure s'affiche. Le rétroéclairage s'allume également, si toutefois vous avez appuyé sur le bouton LUMIÈRE pendant la séance d'entraînement.
- **Limite supérieure de FC** vous aide à vous entraîner dans votre zone cible de FC personnelle (ex. conseillée par un docteur). Une fois la limite supérieure de FC **Activée**, réglez le nombre de bpm avec les boutons HAUT / BAS puis appuyez sur OK.

### Données personnelles

Sélectionnez **Réglages** > **Informations d'utilisateur**

- **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 cœur humain au cours d'un effort physique maximal. Ne modifiez la valeur par défaut que si vous connaissez votre valeur mesurée en laboratoire.

## Réglages généraux

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

- **Bips boutons** : choisissez d'**Activer** ou de **Désactiver** les bips boutons.
- **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. Calories mesurées en kilocalories.
- **Jour de début de la semaine** : Sélectionnez le jour de début de la semaine **Lundi**, **Samedi** ou **Dimanche**.
- **Langue** : Sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, **Suomi** ou **Svenska**.

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

### Entretien de votre cardiofréquencemètre FT7

**Cardiofréquencemètre** : le nettoyer à l'eau savonneuse et le sécher avec un linge. Ne pas appuyer sur les boutons sous l'eau. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ranger votre émetteur dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Éviter les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

### Instructions de nettoyage de l'émetteur WearLink+

**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, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

**Lavez régulièrement la ceinture élastique en machine à 40°C, toutes les cinq utilisations au minimum.** Nous vous conseillons d'utiliser un filet de protection. 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. N'utilisez jamais de détergents à base de javel ou d'adoucissant. Ne placez jamais 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.** Lavez toujours la ceinture élastique à la machine : avant un stockage de longue durée et après utilisation en eau de piscine à forte teneur en chlore.

### Service Après-Vente

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

### Remplacer les piles

FT7 et WearLink+ sont dotés d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, veuillez suivre attentivement les instructions ci-dessous.

Veuillez retenir les éléments suivants :

- 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. Tout réveil réglé avant l'affichage du témoin de pile faible reste activé.

### Remplacer une pile par vous-même :

Lors du remplacement des piles, assurez-vous que la bague d'étanchéité n'est pas endommagée, auquel cas il faudra la remplacer par une neuve. Vous pouvez acheter la bague d'étanchéité/les kits de batterie chez des détaillants Polar équipés et les services Polar agréés. Aux États-Unis et au Canada, les bagues

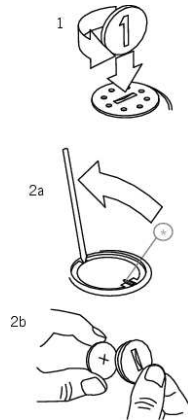
d'étanchéité supplémentaires sont disponibles auprès des services après-vente agréés Polar. Aux Etats-Unis, la bague d'étanchéité/les kits de batterie sont aussi disponibles sur le site [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

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

Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Lorsque vous manipulez une pile neuve, évitez tout contact brusque avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité - par ex. avec des pincettes, simultanément des deux côtés de la pile. Cela risque de court-circuiter la pile et ainsi de la décharger plus rapidement. Généralement, les courts-circuits n'endommagent pas la pile, mais peuvent diminuer sa capacité et donc sa durée de vie.

1. Ouvrez le couvercle de la pile avec une pièce en le tournant de CLOSE à OPEN.
2.
  - Lors du changement de la pile du cardio (2a), ôtez le couvercle de la pile et extrayez la pile avec précaution à l'aide d'un bâtonnet ou d'une barre de taille adaptée, par exemple, un cure-dent. Préférez toutefois un outil non-métallique pour extraire la pile. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (\*) ni les rainures. Introduisez une nouvelle pile avec la borne positive (+) orientée vers l'extérieur.
  - Lors du changement de la pile de l'émetteur (2b), positionnez la pile de sorte que le côté positif (+) soit contre le couvercle.
3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un nouveau, en l'emboîtant parfaitement dans la rainure de couvercle pour garantir l'étanchéité.
4. Remplacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer (CLOSE).
5. Re-paramétrez les réglages de base si vous avez changé les piles du cardiofréquencemètre.



Info : Risque d'explosion si la pile est remplacée par une autre pile du mauvais type.

## Précautions d'emploi

Votre cardio Polar FT7 est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme personnels, tester votre forme et indiquer l'intensité de vos séances d'entraînement. Aucune autre utilisation n'est prévue ou induite.

### 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.** 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.*

**Les appareils de cardio-training avec des composants électriques peuvent engendrer des perturbations électromagnétiques.**

Pour résoudre ce problème, suivez les conseils suivants :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le cardio jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées ou le symbole du cœur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil et moindres sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le cardiofréquencemètre dans une zone sans interférence.

Si le Polar FT7 ne fonctionne toujours pas, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

### Étanchéité du cardiofréquencemètre Polar FT7

**Votre Polar FT7 peut être utilisé en natation.** 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 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 au dos de celui-ci. 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 projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Non prévu pour la natation.
Water resistant 30 m/50 m	Prévu pour la baignade et la natation.
WR 30M/ WR 50M	

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant 100 m  WR 100M	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

## Dépannage

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

**Si aucun bouton ne répond ou si le FT7 affiche des relevés anormaux, réinitialisez le cardiofréquencemètre** en appuyant simultanément sur quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR et LUMIERE) pendant quatre secondes. L'écran restera vierge quelques instants. Appuyez sur OK. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche rapidement. Entrez l'heure et la date. Si vous appuyez longuement sur la touche RETOUR, l'écran revient à l'affichage de l'Heure. Tous les autres réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

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

**Si la mesure de la FC ne fonctionne pas avec les tops de sport compatibles Polar**, faites un essai avec la ceinture. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement. Assurez-vous que les zones où sont placées les électrodes sur le vêtement sont propres. Avant de laver le vêtement, consultez les instructions de lavage. Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, veuillez contacter le distributeur/fabricant 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 vous pensez qu'il correspond au relevé élevé affiché à l'écran, la cause peut en être une arythmie cardiaque. La plupart des cas d'arythmie ne sont pas graves, mais il est tout de même préférable de 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.

Il se peut que des problèmes cardiaques aient altéré la forme de votre signal ECG et que l'émetteur ne soit pas en mesure de le détecter. Dans ce cas, consultez votre médecin.

## Caractéristiques techniques

### Cardio 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 son amendement 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.
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)

**Valeurs limites**

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
FC	15 - 240 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre d'exercices	65 535
Année de naissance	1921 - 2020

**Polar FlowLink et Polar WebSync 2.1 (ou plus récent)**

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

Le cardiofréquencemètre Polar FT7 applique les technologies brevetées suivantes, dont :

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

**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.

Polar Electro Oy est une société certifiée ISO 9001:2008. Tous droits réservés. 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 les logos accompagnés du symbole ™ dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Mes noms et les logos accompagnés du symbole ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales déposées de Polar Electro Oy, hormis 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 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 : FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI111215, EP0747003, 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 à l'adresse [www.support.polar.fi](http://www.support.polar.fi).



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/EC 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/EC du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.



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

17938086.02 FRA C

12/2010