

Polar FT80™

Manuel d'Utilisation

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Table des matières

1. DÉMARRAGE	4	Démarrer la séance	16
Découvrir votre cardiofréquence		Optimiser votre entraînement musculaire	
Polar FT80	4	grâce à la FC	16
Boutons du récepteur et structure du		Commencer l'entraînement avec la	
menu.....	5	OwnZone	19
Symboles à l'écran.....	6	Données affichées pendant	
Démarrer par Réglages initiaux	7	l'entraînement	20
		Arrêter l'entraînement	22
2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT	8	Utiliser le chronomètre	22
Activer votre programme d'entraînement			
Polar STAR	8	4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	23
Modifier / Terminer votre programme		Résumé de votre séance	
d'entraînement	11	d'entraînement	23
Tester votre niveau de forme	12	Suivi hebdomadaire	25
3. ENTRAÎNEMENT	15	Consulter les données d'entraînement	28
Porter l'émetteur	15	Suivre vos résultats de test de forme	29
		Pensez à vous détendre	30

Suivre vos résultats de test	
OwnRelax	31
Transfert des données	32
5. RÉGLAGES	33
Réglages de la montre	33
Réglages séance	33
Données personnelles	34
Réglages généraux	35
Réglages des accessoires	36
Calibrage de l'accéléromètre *	36
6. INFORMATIONS IMPORTANTES	37
Entretien votre produit	37
Service Après-Vente	38
Remplacer les piles	39
Précautions d'emploi	41
Dépannage	44
Caractéristiques techniques	45
Garantie et décharge de responsabilité	47

1. DÉMARRAGE

Découvrir votre cardiofréquencemètre Polar FT80

Le **cardiofréquencemètre Polar FT80** enregistre et affiche votre fréquence cardiaque et d'autres données pendant l'entraînement.

L'émetteur **WearLink®+** transmet le signal de fréquence cardiaque vers le cardio. L'émetteur se compose d'un connecteur et d'une ceinture.

Vous pouvez transférer facilement des données entre votre FT80 et le service Web polarpersonaltrainer.com avec Polar FlowLink™ et le logiciel WebSync.

La dernière version de ce manuel d'utilisation est téléchargeable sur www.polar.fi/support.



Boutons du récepteur et structure du menu

▲ HAUT

- Entrer dans le menu
- Régler les valeurs
- Parcourir les listes de sélection
- Modifier la vue montre grâce à une pression longue depuis l'affichage de l'heure.

■ OK

- Confirmer la sélection
- Sélectionner le type d'entraînement ou les réglages séance

▼ BAS

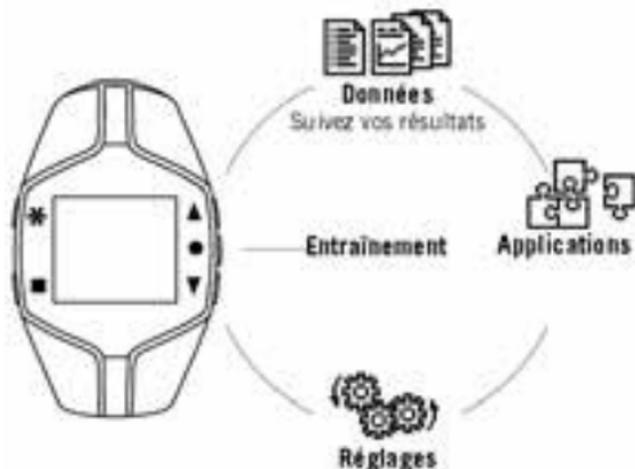
- Entrer dans le menu
- Régler les valeurs
- Parcourir les listes de sélection

■ RETOUR

- Quitter le menu
- Revenir au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laissez les réglages tels quels
- En appuyant longuement, revenez à l'affichage de l'heure

■ LUMIERE

- Eclairer l'écran
- En appuyant longuement depuis le mode Heure, vous affichez le raccourci pour : verrouiller les boutons, régler le réveil ou sélectionner le fuseau horaire. La même pression pendant l'entraînement sert à : régler les alarmes de zone ou verrouiller les boutons.



Symboles à l'écran

Symbole	Description
	La pile du récepteur est faible.
	Le réveil est activé.
	Les sons sont désactivés.
	Heure 2 est utilisée.
	Vous avez un ou plusieurs nouveaux messages.
	Le verrouillage des boutons est actif.
	L'accéléromètre Polar S1™ est utilisé. Si le symbole clignote, le FT80 tente d'établir une connexion avec l'accéléromètre.
	Le capteur GPS Polar G1 est utilisé. Si le symbole clignote, le FT80 tente d'établir une connexion avec le capteur GPS, ou le capteur GPS tente d'établir une connexion avec les satellites.
	La FC est transmise.

Démarrer par Réglages initiaux

Pour activer votre FT80, maintenez enfoncé n'importe quel bouton pendant une seconde. Une fois activé, il ne peut pas être éteint.

1. Sélectionnez la **Langue** avec le bouton HAUT et confirmez avec le bouton OK.
2. **Paramétrez les réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Sélectionnez **Format horaire** .
4. Entrez l'**Heure** .
5. Entrez la **Date** .
6. Sélectionnez **Unités** . du système métrique (kg, cm, Kcal) ou impériales (livres, pieds, cal.).
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 FT80 entre en mode Heure.

Sélectionnez **Non** pour modifier les réglages. **Paramétrez les réglages de base** s'affiche. Ré-entrez vos réglages de base.

Pour modifier vos réglages personnels ultérieurement, reportez-vous au chapitre Réglages.

2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Activer votre programme d'entraînement Polar STAR

Le programme d'entraînement Polar Star est personnalisé et intégré. Il détermine la durée d'entraînement hebdomadaire ainsi que le temps à passer dans chacune des 3 zones d'intensité. Le récepteur analyse et communique votre performance après chaque séance d'entraînement ET une fois par semaine.

Le Polar FT80 crée un programme d'entraînement à partir de vos données personnelles (poids, taille, âge, sexe), niveau de forme, niveau d'activité et objectif d'entraînement.

En analysant vos résultats d'entraînement hebdomadaires et votre niveau de forme, le FT80 vous oriente dans votre entraînement pour la semaine suivante. Le plan d'entraînement s'adapte à vos habitudes d'entraînement et aux fluctuations de votre niveau de forme.

1. En affichage horaire, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Programme d'entraînement** > **Créer nouveau programme** et **Oui**.
2. Si vous n'avez pas passé le test Fitness Polar ou un nouveau test pour lequel un résultat est requis, le FT80 vous invite à réaliser le test. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Tester votre niveau de forme.
3. Sélectionnez votre objectif d'entraînement :
 - **Amélioration de la forme** : vous avez la possibilité de vous entraîner régulièrement et votre objectif consiste à améliorer votre forme cardio-vasculaire actuel.
 - **Optimisation de la forme** : vous vous entraînez déjà régulièrement depuis au moins 10-12 semaines et vous pouvez vous entraîner presque chaque jour ; votre objectif consiste à optimiser votre niveau de forme cardio-vasculaire.
4. **Programme d'entraînement créé !** s'affiche.

5. Ensuite, **Voir objectifs hebdo. ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** pour voir les objectifs de durée et de calories de votre première semaine d'entraînement. Si vous sélectionnez **Non. Programme d'entraînement actif !** s'affiche et le FT80 revient sur l'affichage de l'heure.



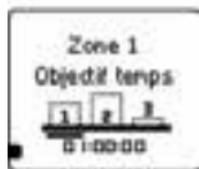
Objectif temps

Durée d'entraînement à suivre cette semaine.

Objectif calories

Nombre de calories à brûler cette semaine.

6. Appuyez sur BAS et OK pour voir vos objectifs d'intensité : durée d'entraînement dans les trois zones cibles différentes de FC. Appuyez sur BAS pour modifier l'affichage. Consultez la page suivante pour en savoir plus sur les zones.



Objectif zone d'intensité 1: durée ciblée

Les barres graphiques représentent le temps à passer dans chacune des 3 zones cibles. Ces barres se remplissent au fil de votre entraînement. Par exemple, sur cet écran, la zone d'intensité 1 est soulignée et sur la ligne inférieure, vous lisez le temps à passer dans cette zone cette semaine.

7. Vous avez maintenant activé votre plan d'activité. Maintenez enfoncé RETOUR pour revenir à l'affichage de l'heure.

Pour voir vos objectifs hebdomadaires ultérieurement, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Programme d'entraînement** > **Voir objectifs hebdo.**

Zone	Intensité en % de FC _{max}	Effet déentraînement
Zone 3	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Avantages : augmente la capacité de performance maximum • Sensations : fatigue des muscles et respiration difficile • Recommandé pour : personnes en forme pour de courtes séances
Zone 2	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Avantages : améliore la forme aérobie • Sensations : respiration régulière et facile, sudation modérée • Recommandé pour : tous, pour des séances classiques de durée modérée
Zone 1	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Avantages : améliore l'endurance de base et aide à la récupération • Sensations : confortable, respiration facile, faible contrainte des muscles, sudation légère • Recommandé pour : tous

Dépannage

- **Données perso. absentes** s'affiche > Entrez les données personnelles manquantes.
- **Résultat test fitness nécessaire** s'affiche > Vous devez réaliser le test de forme.



Pour en savoir plus sur l'entraînement, consultez les articles à l'adresse <http://articles.polar.fi>.

Modifier /Terminer votre programme d'entraînement

- Pour faire basculer l'objectif de votre programme de **Amélioration de la forme** à **Optimisation de la forme** :
Sélectionnez **Menu > Applications > Programme d'entraînement > Changer programme** .
- Pour mettre fin à votre programme d'entraînement actif :
Sélectionnez **Menu > Applications > Programme d'entraînement > Terminer programme > Terminer programme?** et sélectionnez **Oui**.

Les résultats de votre programme s'affichent :

- **Date de début / Durée** : date de début et durée du programme d'entraînement.
- **Excel semaines / Calories** : nombre de semaines d'entraînement excellentes (100% de l'objectif atteint) vs. nombre total de semaines d'entraînement et calories dépensées pendant le programme.
- **Avant / Après** : votre résultat de test de forme (OwnIndex) avant et après le programme.

Pour consulter les résultats de votre programme précédent, sélectionnez **Menu > Applications > Programme d'entraînement > Résultats ancien prog**.

Tester votre niveau de forme

Pour bien vous entraîner et suivre votre progression, il est important de connaître votre niveau de forme du moment. Le Polar Fitness Test™ est un moyen facile et rapide de mesurer votre forme cardio-vasculaire. 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 les résultats de votre test de forme.

La mise à jour du OwnIndex peut améliorer la précision du calcul de calories dépensées pendant la séance et l'efficacité du plan d'entraînement.

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 :

- éviter 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).
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool, le café et les médicaments stimulants non-prescrits le jour du test et la veille.
- Evitez 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 **Menu** > **Applications** > **Test fitness** > **Démarrer test**. Le test fitness démarre dès que le FT80 détecte votre FC.
3. Environ 5 minutes après, un bip indique la fin du test, et le résultat s'affiche.
4. Appuyez sur OK. **METTRE A JOUR VO_{2max}?** s'affiche.
5. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer le résultat de test dans vos Réglages personnels et Résultats OwnIndex. Si vous connaissez votre valeur VO_{2max} mesurée en laboratoire et l'avez saisie dans Données perso., sélectionnez **Non** pour enregistrer votre résultat de test dans Résultats OwnIndex. Votre valeur OwnIndex sera uniquement enregistrée dans les résultats OwnIndex.

Dépannage

- **Niveau d'activité des 3 derniers mois** s'affiche > Réglez votre niveau d'activité (reportez-vous au chapitre Réglages pour en savoir plus). **Niveau d'activité réglé** s'affiche et le test commence.
- **Echec du test fitness** s'affiche, ou la FC n'est pas indiquée > Echec du test. Vérifiez si les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et si la ceinture est bien plaquée sur votre poitrine Si le test fitness échoue, votre valeur OwnIndex précédente n'est pas remplacée.

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 $VO_{2\max}$ 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	MALIN	MÉDIocre	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

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.*



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.

Démarrer la séance

1. Portez votre WearLink et votre récepteur.
2. En mode Heure, appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer**, ou appuyez longuement sur OK une fois quand vous souhaitez commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

Pour modifier le son, le format FC ou d'autres réglages séance avant de commencer l'enregistrement de votre séance d'entraînement, sélectionnez **Réglages séance**. Reportez-vous au chapitre Réglages pour en savoir plus.

Dépannage

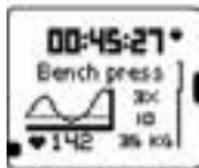
Votre séance d'entraînement n'est sauvegardée que si l'enregistrement a été déclenché depuis plus d'une minute.

Optimiser votre entraînement musculaire grâce à la FC

Créez jusqu'à trois séances dans le site internet polarpersonaltrainer.com et téléchargez la/les

séance(s) sur votre FT80 grâce à l'interface Flowlink.

1. Vos séances de musculation avec le **Polar FT80** vous aident à améliorer efficacement votre force. Le cardio affiche une courbe de votre FC en temps réel pour visualiser le temps de récupération nécessaire et vous indique quand reprendre votre nouvelle série de mouvements. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.
2. Après avoir téléchargé les séances sur votre FT80, appuyez sur OK et pressez le bouton pour sélectionner **Démarrer séance de musculation**. Appuyez sur OK pour commencer votre séance d'échauffement ; une fois celle-ci terminée, appuyez à nouveau sur OK. **Démarrer séance?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** puis OK. Sélectionnez la séance puis OK. Sélectionnez alors l'exercice que vous souhaitez effectuer dans la liste d'exercices. Appuyez sur OK pour démarrer votre exercice avec une première série de mouvements.



Courbe graphique de FC

Nom de l'exercice

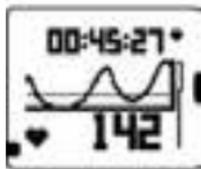
FC instantanée en bpm et vision graphique

Nombre de séries, répétitions
et poids

3. Au terme d'une série, le FT80 vous indique la durée de récupération optimale. Détendez-vous en attendant que la courbe de FC atteigne la ligne pointillée à l'écran, vous entendrez alors un bip qui indique que vous avez suffisamment récupéré. **Série suivante!** s'affiche.
4. Quand vous avez terminé toutes les séries d'un exercice, appuyez sur OK, et **Exercice réalisé?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer les données d'exercice. La série d'exercices est maintenant retirée de votre liste d'exercices dans cette séance.
5. Sélectionnez l'exercice que vous souhaitez effectuer et terminez votre séance.
6. Après l'entraînement, effectuez une séance de récupération appropriée. Pour arrêter la séance de récupération, appuyez deux fois sur RETOUR. Transférez vos données vers *polarpersonaltrainer.com* pour faciliter le suivi de l'évolution de votre niveau de condition physique. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

Si vous n'avez pas encore téléchargé de séances sur **polarpersonaltrainer.com**, FT80 vous propose néanmoins une durée de repos entre chaque série de vos exercices de musculation.

1. Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer exe. de musculation**.



Courbe graphique de FC

FC instantanée en bpm et vision graphique

2. Au terme d'une série, le FT80 vous indique la durée de récupération optimale. Détendez-vous en attendant que la courbe de FC atteigne la ligne pointillée à l'écran, vous entendrez alors un bip qui indique que vous avez suffisamment récupéré. **Série suivante!** s'affiche. Effectuez les exercices et terminez votre séance.

3. Après la séance, transférez des données sur **polarpersonaltrainer.com** pour suivre facilement l'évolution de votre niveau de forme. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

Si vous avez activé le programme d'entraînement Polar STAR, les séances de musculation effectuées sont automatiquement intégrées aux résultats des séances hebdomadaires.

Commencer l'entraînement avec la OwnZone

Commencer chaque séance d'entraînement avec la OwnZone garantit des zones de fréquence cardiaque fiables et efficaces car adaptées à votre condition physique. Vérifiez votre OwnZone au moins :

- lorsque vous changez d'environnement d'entraînement ou de sport
- lorsque vous vous entraînez pour la première fois après une coupure de plus d'une semaine
- si vous n'avez pas récupéré de l'entraînement précédent ou si vous ne vous sentez pas bien ou stressé
- après avoir changé vos données personnelles.

Déterminer vos limites OwnZone prend cinq minutes et peut faire office d'échauffement.

Si vous avez activé votre programme d'entraînement et que vous utilisez activement la détermination de la OwnZone, le récepteur prend en compte vos résultats OwnZone à long terme lors de la mise à jour des objectifs du programme.

1. Portez votre WearLink et votre récepteur.
2. Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer**

OwnZone. Suivez les instructions à l'écran. Démarrez lentement en gardant votre FC en-dessous de 100 bpm/ 50% FC_{max}. Après chaque minute, augmentez progressivement votre vitesse d'environ 10 bpm/ 5% FC_{max}.

- **Marchez lentement** pendant 1 min.
- **Marchez** à un rythme normal pendant 1 min.
- **Marchez rapidement** pendant 1 min.
- **Trottez** pendant 1 min.
- **Courez** pendant 1 min.
- **Accélérez.**

3. Quand les limites de votre OwnZone personnalisée sont déterminées à un certain moment au cours de la détermination, **Nouv. Limites utilisées** s'affiche. Poursuivez le cours normal de votre entraînement.

Dépannage

Si la détermination de la OwnZone échoue, et que vous avez déterminé vos limites OwnZone auparavant, **Anciennes limites** s'affiche. Si vous n'avez pas déterminé vos limites OwnZone, **Lim. basées sur age** s'affiche. La détermination de la OwnZone échoue si la FC augmente trop rapidement lors de la détermination de la OwnZone, ou si la FC est trop élevée au début du test.

Données affichées pendant l'entraînement

Les informations suivantes s'affichent au cours d'une séance d'entraînement. Appuyez sur HAUT / BAS pour changer l'affichage. La durée de votre séance s'affiche en continu sur la ligne inférieure, quelles que soient les données affichées.

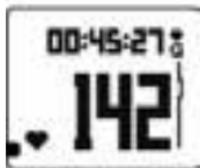


Dans zone 1, 2 ou 3 (affiché pendant l'entraînement cardio)

temps passé dans la zone actuelle, depuis le début de la séance

Fréquence cardiaque en bpm

Le symbole du cœur indique la zone où vous vous situez



Fréquence cardiaque

Votre FC en temps réel



Heure

sur l'affichage central

Calories

Calories dépensées en kCal

**Distance**

Distance parcourue depuis le début de la séance (capteur GPS ou accéléromètre en option requis pour voir les données de distance)

Vitesse

Vitesse en km/h (capteur GPS ou accéléromètre en option requis pour voir les données de vitesse)

**Objectif hebdo.** (affiché pendant votre séance si votre programme d'entraînement Polar STAR est activé)

Pourcentage d'atteinte de votre objectif hebdomadaire de temps passé par zone cible. Ici, 73% de votre objectif en zone 2 cette semaine.



Pour accéder au Menu rapide durant l'entraînement, maintenez LUMIERE enfoncé. Le menu rapide est un raccourci pour verrouiller les boutons, régler les bips séance, et calibrer l'accéléromètre s'il est utilisé.

Verrouiller une zone : selon votre objectif pour une séance d'entraînement, vous pouvez verrouiller la zone 1, 2 ou 3 pendant la séance. Lorsque vous vous entraînez dans une zone souhaitée, verrouillez-la en appuyant sur OK pendant une seconde. Par exemple, lorsque vous avez atteint votre objectif hebdomadaire pour les zones 1 et 3, vous pouvez verrouiller la zone 2. L'alarme de zone vous aide à rester dans la zone verrouillée. **HeartTouch** affiche l'heure pendant la séance en approchant le récepteur de l'émetteur. Définissez la fonction HeartTouch sur **On/Off** dans **Menu > Réglages > Réglages de séance > HeartTouch**.

Arrêter l'entraînement

1. Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement.
2. Appuyez une seconde fois sur RETOUR pour arrêter l'enregistrement de l'entraînement.
3. Les données de votre séance d'entraînement s'affichent alors instantanément. Consultez le chapitre Après l'entraînement pour en savoir plus.

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

Utiliser le chronomètre

Utilisez le chronomètre, notamment pour enregistrer des temps intermédiaires, ou temps au tour sur piste.

1. Sélectionnez **Menu > Applications > Chronomètre**.
2. Lancez le chrono en appuyant sur OK.
3. Le moment venu, appuyez sur OK pour commencer à enregistrer un nouveau tour.
4. Appuyez sur RETOUR pour arrêter le chronomètre.

Vos résultats sont conservés en mémoire dans votre FT80, et ce jusqu'à ce que vous réinitialisiez le chronomètre. Parcourez vos résultats de temps intermédiaires avec les boutons HAUT / BAS, puis réinitialisez le chronomètre en appuyant longuement sur le bouton LUMIERE.

4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Résumé de votre séance d'entraînement

Le récepteur vous communique le résumé suivant à l'issue de votre séance d'entraînement.

Effet	Aperçu des effets de l'entraînement. Reportez-vous au tableau de la page suivante pour en savoir plus.
Intensité	Temps passé dans les zones 1, 2 et 3.
Limites de zone	Limites OwnZone (affichées si la OwnZone a été utilisée).
Calories / Graisses	Calories dépensées durant la séance, et pourcentage de graisses.
Moyenne / Maximum	FC moyenne et maximale durant la séance d'entraînement.
Durée	Durée de votre séance d'entraînement.
Moyenne / Maximum	Vitesse moyenne et maximum pendant la séance (s'affiche si le capteur GPS ou l'accéléromètre en option a été utilisé).
Distance / Durée	Distance parcourue et durée de la séance (s'affiche si le capteur GPS ou l'accéléromètre en option a été utilisé).
Cette semaine	Vos objectifs pour la semaine d'entraînement en cours et les résultats que vous avez atteints jusqu'ici. Ces informations sont visibles seulement lorsque le programme est activé.

FRANÇAIS

Affichage de l'aperçu des effets d'entraînement de la séance :

Conso. de graisse en progrès

L'entraînement à faible intensité améliore l'aptitude de votre corps à brûler les graisses.

Forme en progrès

L'entraînement à intensité modérée minimum améliore votre forme cardiovasculaire.

Perf. maximale en progrès

L'entraînement à intensité élevée améliore votre performance maximale.

Séance de musculation

La séance de musculation améliore les muscles et le tonus du corps et améliore la santé.

Si vous vous entraînez suffisamment à différentes intensités, l'entraînement aura plusieurs effets.

Conso.gras et forme en progrès

L'entraînement améliore principalement l'aptitude de votre corps à brûler des graisses, mais améliore également votre forme cardio-vasculaire.

Forme et conso. gras en progrès

L'entraînement améliore principalement votre forme cardio-vasculaire, mais aussi l'aptitude de votre corps à brûler des graisses.

Perf. max. et forme en progrès

L'entraînement améliore principalement votre performance maximale, mais aussi votre forme.

Suivi hebdomadaire

Le FT80 recense automatiquement vos progrès. Une enveloppe vous rappelle de contrôler les résultats d'entraînement de la semaine précédente. Appuyez sur HAUT pour ouvrir l'enveloppe et consulter le résumé de votre semaine d'entraînement.

Objectifs hebdomadaires atteints

Vous avez atteint vos objectifs hebdomadaires.

Résultats

Excellent! / Bravo! / Bien! / Forme maintenue / Bonne semaine d'entraînement / Semaine d'entraînement incomplète / Bonne semaine de récupération / Excellente semaine de récupération



Si votre résultat est Excellent, le FT80 vous récompense par un trophée qui s'affiche en mode Heure.

Atteint/Objetif hebdo.

Durée d'entraînement atteinte vs. durée d'objectif hebdo.

Atteint/Objetif hebdo.

Calories dépensées vs. objectif hebdo.

Séances

Nombre de séances d'entraînement cette semaine (affiché même si le programme d'entraînement n'est pas activé).

Temps passé par zone

Durée passée dans les zones 3, 2 et 1.

Cette semaine

Accédez par l'enveloppe aux instructions d'entraînement pour la semaine qui démarre. Reportez-vous à la page suivante pour en savoir plus.

FRANÇAIS

Entraînez vous bcp plus

Vous devez vous entraîner bien plus pour bénéficier des effets.

Entraînez-vous plus

Vous ne vous entraînez pas assez pour améliorer vos résultats.

Entraînez-vous davantage dans la zone x

Vous devez vous entraîner davantage à intensité légère / modérée / élevée cette semaine.

Entraînez-vous comme sem. dernière !

Vous avez bien travaillé cette semaine. Continuez !

Entraînez-vous moins en zone x

Vous devriez réduire l'entraînement à intensité élevée / modérée / légère cette semaine.

Entraînez-vous beaucoup moins dans la zone 3

Vous devriez réduire l'entraînement à intensité élevée cette semaine.

Accordez-vous une semaine de récupération

Vous n'avez pas récupéré de la semaine dernière, l'intensité était trop élevée.

Semaine de repos tjrs nécessaire

Quand vous n'avez pas encore récupéré ; la semaine précédente était encore trop dure.



Si vous avez activé votre programme d'entraînement Polar STAR entre mercredi et dimanche, le premier résumé complet ne sera délivré qu'au terme de la première semaine d'entraînement complète.

Fitness Test

Dès que vous atteignez vos objectifs d'entraînement, le FT60 vous envoie une enveloppe vous rappelant d'effectuer le test de forme. Le résultat sera intégré à la prochaine mise à jour du programme.

1. Une enveloppe s'affiche. Appuyez sur HAUT pour ouvrir l'enveloppe. **Test fitness nécessaire** s'affiche.
2. **Tester forme?** Sélectionnez **Oui** ou **Non**.
3. En sélectionnant **Oui** pour réaliser un nouveau test de forme, consultez le chapitre Tester votre niveau de forme.

Mise à jour du programme d'entraînement Polar STAR

Le FT80 analyse continuellement votre progression et ajuste votre programme en augmentant ou en réduisant les objectifs d'entraînement hebdomadaires. Une enveloppe s'affiche à l'écran pour vous avertir que le programme a été mis à jour. Appuyez sur HAUT pour ouvrir l'enveloppe.

- **Le programme a été mis à jour** s'affiche. Le FT80 a analysé votre progression et adapté les objectifs d'entraînement de votre programme en fonction.
- **Semaine de récupération nécessaire** s'affiche. Pour optimiser votre entraînement, vous devez observer un équilibre idéal entre entraînement et récupération. La semaine de récupération participe à l'amélioration des résultats et permet au corps de s'adapter au stimulus que l'entraînement lui a procuré.

Une fois votre programme mis à jour, **Voir objectifs hebdo.?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** pour voir les objectifs d'entraînement mis à jour.

Consulter les données d'entraînement

- Sélectionnez **Menu** > **Données** > **Fichiers séance** pour consulter les données de vos 100 dernières séances. Sélectionnez la séance d'entraînement que vous souhaitez consulter avec HAUT / BAS.

Pour supprimer un fichier d'entraînement, sélectionnez **Menu** > **Données** > **Supprimer fichiers** > **Fichier d'entraînement**.

Sélectionnez le fichier d'entraînement que vous souhaitez supprimer. **Supprimer fichier?** s'affiche. Sélectionnez **Oui. Effacer du cumul?** s'affiche. Pour supprimer le fichier des cumuls également, sélectionnez **Oui**.

Pour supprimer tous les fichiers d'entraînement, sélectionnez **Menu** > **Données** > **Supprimer fichiers** > **Tous les fichiers. Effacer tous les fichiers ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**.

- Sélectionnez **Menu** > **Données** > **Résumés hebdomadaires** pour consulter des informations sur vos 16 dernières semaines d'entraînement. Sélectionnez la semaine que vous souhaitez consulter avec HAUT / BAS.

Pour réinitialiser les résumés hebdomadaires, sélectionnez **Menu** > **Données** > **Réinitialiser cumuls hebdo**.

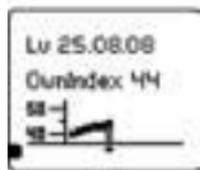
- Consulter votre cumul de séances d'entraînement, la durée, les calories brûlées et, avec l'utilisation d'un capteur GPS / accéléromètre, la distance sur plusieurs séances à partir de la précédente réinitialisation dans **Menu** > **Données** > **Cumuls depuis xx.xx.xxxx**.

Pour réinitialiser les cumuls, sélectionnez **Menu** > **Données** > **Réinitialiser cumuls**.

Suivre vos résultats de test de forme

Suivez vos résultats de test à long terme dans les résultats OwnIndex, archives contenant vos 47 dernières valeurs OwnIndex et la date de leur réalisation. En moyenne, il faut six semaines d'entraînement régulier pour améliorer sensiblement votre forme aérobique. Entraîner de grands groupes de muscles est le moyen le plus efficace d'améliorer votre forme aérobique.

1. Sélectionnez **Menu > Applications > Fitness test > Résultats OwnIndex**.
2. S'affichent alors votre graphe de résultats OwnIndex, le résultat et la date des derniers tests. Appuyez sur HAUT/BAS pour consulter les résultats OwnIndex précédents.



Courbe graphique du OwnIndex

Date du test

Résultat du test (OwnIndex)

Votre graphe de résultats OwnIndex

Pour supprimer une valeur OwnIndex, sélectionnez la valeur que vous souhaitez supprimer avec HAUT/BAS. Quand la valeur est affichée, maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Effacer cette valeur?** s'affiche. Sélectionnez **OUI**.

Pensez à vous détendre

Le test Polar OwnRelax® mesure votre FC et sa variabilité sur une période de repos de cinq minutes. Le résultat est votre FC au repos (en bpm) et votre valeur OwnRelax (en millisecondes), correspondant à l'état de détente de votre corps.

Vous pouvez passer le test n'importe où tant que l'environnement de test est tranquille. Il faut éviter les bruits dérangeants. Vous ne devez pas lire ou parler. Il est essentiel d'être allongé, détendu et calme. Répétez chaque fois le test dans des conditions comparables. Choisissez de faire une séance de relaxation :

- dans la matinée pour veiller à être bien détendu
- avant l'entraînement pour vérifier si vous êtes prêt pour une séance planifiée
- après l'entraînement pour préparer la récupération
- quand vous ressentez le besoin de vérifier votre état de relaxation

1. Portez votre émetteur WearLink.
2. Sélectionnez **Menu > Applications > Test de relaxation**.
3. Sélectionnez **Démarrer test**. Le récepteur démarre la séance en recherchant votre FC.
4. Une fois détectée, **Test... Allongez-vous & détendez-vous** s'affichent.
5. A la fin du test, un bip retentit et **Test terminé** s'affiche.
6. Un message feedback sur votre degré de relaxation, votre FC au repos (bpm) et votre valeur OwnRelax (ms) s'affichent.

Suivre vos résultats de test OwnRelax

Interprétez vos valeurs OwnRelax en suivant leur évolution dans le temps, et en les comparant à des valeurs de référence observées sur des populations de même âge et même sexe.

1. Identifiez votre niveau de FC au repos dans la première ligne du tableau.
2. Cherchez ensuite votre sexe et votre tranche d'âge dans la colonne de gauche.
3. Comparez ensuite votre valeur aux standards.

FC (bpm)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
Âge	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

Pour suivre vos résultats OwnRelax à long terme, sélectionnez **Menu > Applications > Test de relaxation > Résultats OwnRelax**. Votre graphe de résultats OwnRelax, résultat, date du dernier test et aperçu s'affichent. Appuyez sur HAUT/BAS pour consulter les résultats précédents.

Pour supprimer une valeur OwnRelax, sélectionnez la valeur avec HAUT / BAS. Maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Effacer cette valeur?** s'affiche. Sélectionnez **OUI**.

Transfert des données

Utilisez les exercices de musculation pré-établis ou ajoutez vos propres exercices de musculation dans **polarpersonaltrainer.com** et transférez-les sur votre FT80 pour guider votre séance de musculation. Après la/les séance(s) d'entraînement, vous pouvez facilement suivre l'évolution de votre niveau de forme en transférant vos données d'entraînement depuis le FT80 vers **polarpersonaltrainer.com**. La première fois, suivez attentivement les instructions :

1. Transférer les séances de musculation sur votre FT80 :

1. Inscrivez-vous sur **polarpersonaltrainer.com**.
2. Suivez les instructions en ligne pour télécharger et installer le logiciel de transfert de données WebSync sur votre ordinateur.
Si vous vous êtes déjà inscrit mais n'avez pas téléchargé WebSync, téléchargez-le sur **polarpersonaltrainer.com -> téléchargements** et suivez les instructions de l'assistant d'installation.
3. Branchez le câble FlowLink au port USB sur votre ordinateur.

4. Placez votre FT80 sur le FlowLink orienté face vers le bas.
5. Suivez le processus de transfert des données à partir du logiciel WebSync sur votre écran d'ordinateur. Consultez la rubrique d'Aide sur **polarpersonaltrainer.com** pour obtenir plus d'instructions sur le transfert des données.

2. Transférez vos données d'entraînement depuis le FT80 vers votre calendrier sur **polarpersonaltrainer.com**.

1. Ouvrez le logiciel de transfert des données Web Sync sur votre ordinateur.
2. Branchez le câble FlowLink au port USB sur votre ordinateur.
3. Placez votre FT80 sur le FlowLink orienté face vers le bas.
4. Suivez le transfert des données sur votre écran d'ordinateur. Consulter la rubrique d'Aide de **polarpersonaltrainer.com** pour obtenir plus d'instructions sur le transfert des données.

5. RÉGLAGES

Réglages de la montre

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

- **Réveil** : réglez le réveil pour qu'il se déclenche **Une fois**, du **Lundi au vendredi**, au **Quotidien**, ou l'éteindre sur **Désactivé**. Appuyez sur **RETOUR** pour arrêter le réveil ou sur **OK** pour le répéter toutes les 10 minutes. Le réveil ne peut pas être utilisé en cours d'entraînement.
- **Heure** : régler deux heures différentes : l'heure locale (heure 1) et le décalage avec l'heure 2. Vous pouvez également choisir de régler l'affichage de l'heure 1 ou l'heure 2. En affichage horaire, vous pouvez rapidement passer de Heure 1 à Heure 2 en maintenant enfoncé le bouton **BAS**.
- **DATE** : ajustez la date.
- **Vue montre** : sélectionnez **Heure seule** ou **Heure et logo** à afficher par défaut.

Réglages séance

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

- **Bips de séances** : sélectionnez **Léger**, **Fort**, **Très fort**, ou **Désactivé**.
- **Capteur de vitesse** : activez ou désactivez le capteur de vitesse et de distance en sélectionnant **Capteur GPS**, **accéléromètre** ou **Désactivé**.
- **Format FC** : sélectionnez **Battements par minute** ou **% de FC max**.
- **Format vitesse** : si vous utilisez des unités métriques, sélectionnez **Minutes par kilomètre (min/km)** ou **Kilomètres par heure (km/h)**. Pour les unités impériales, sélectionnez **Miles par heure (mph)** ou **Minutes par mile (min/mi)**.
- **HeartTouch** : sélectionnez **On** ou **Off**. Quand la fonction HeartTouch est activée, vous pouvez consulter vos données pendant l'entraînement en rapprochant le récepteur de l'émetteur.

- **Zone lock** : sélectionnez **Zone 1 / 2 / 3** pour vous entraîner sur une zone spécifique de fréquence cardiaque ou désactivez le verrouillage de zone (**désactiver**). Vous pouvez également verrouiller une zone pendant l'entraînement.
- **Limites zone 1** : réglez vos limites zone 1 manuellement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de zone 2 est réglée automatiquement.
- **Limites zone 2** : réglez vos limites zone 2 manuellement. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de zone 1 est réglée automatiquement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de zone 3 est réglée automatiquement.
- **Limites zone 3** : réglez vos limites zone 3 manuellement. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de zone 2 est réglée automatiquement.



*Pour définir les réglages séance avant l'entraînement, appuyez sur OK depuis l'affichage de l'heure et sélectionnez **Réglages séance**.*

Données personnelles

Sélectionnez **Menu** > **Réglages** > **Données personnelles**.

- **Poids** : saisissez votre poids.
- **Taille** : saisissez votre taille.
- **Date de naissance** : saisissez votre date de naissance
- **Sexe** : sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
- **FC max** : Ne modifiez la valeur par défaut que si vous connaissez votre valeur de FCmax mesurée en laboratoire.
- **Activité** : sélectionnez le niveau qui décrit le mieux le volume et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.
 1. **Faible (0-1 heure par semaine)** : vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Par exemple, vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.
 2. **Modérée (1-3 heures par semaine)** : Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 - 10 km / 3 - 6 miles par semaine ou vous pratiquez

une activité physique comparable. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.

3. **Elevée (3-5 heures par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins trois fois par semaine. Par exemple, vous courez 10-40 km par semaine ou consacrez 3-5 heures par semaine dans des exercices physiques comparables.
 4. **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.
- **OwnIndex (VO_{2max})** : quand vous réalisez le Polar Fitness Test, votre valeur OwnIndex est enregistrée par défaut. Si vous réalisez un autre Fitness Test™, votre valeur OwnIndex est mise à jour. Si vous connaissez votre valeur mesurée en laboratoire VO_{2max}, vous pouvez alors remplacer la valeur OwnIndex définie par le cardio.

Réglages généraux

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

- **Bips bouton** : sélectionnez **Désactivé**, **Fort**, **Très fort**, ou **Léger**.
- **Verrouiller boutons** : sélectionnez **Verrouill. manuel** ou **Verrouill. auto**.
Verrouillage automatique : le récepteur verrouille tous les boutons hormis LUMIERE pendant l'entraînement. Déverrouillez le bouton en maintenant enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Boutons activés** s'affiche.
Verrouillage manuel : maintenez enfoncé LUMIERE, confirmez en appuyant sur OK. Pour déverrouiller, appuyez sur LUMIERE jusqu'à ce que **Boutons activés** s'affiche.
- **Unités** : sélectionnez **Unités métriques (kilogrammes, centimètres)** ou **Unités impériales (livres, pieds)**.
- **Jour 1 semaine** : sélectionnez **Lundi**, **Samedi** ou **Dimanche**.
- **Langue** : sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, ou **Suomi**.

Réglages des accessoires

Calibrage de l'accéléromètre *

Calibrer accéléromètre pendant l'entraînement (calibrage à la volée)

1. Pour vous assurer que l'accéléromètre est bien activé, sélectionnez **Menu > Réglages > Réglages séance > Capt. vitesse > accéléromètre** et appuyez sur OK.
2. Pour calibrer l'accéléromètre en cours d'entraînement, choisissez entre :
 - Arrêter de courir, rester immobile et maintenir enfoncé LUMIERE pour accéder au **Raccourci**.
OU
 - Arrêter de courir, rester immobile et appuyez sur RETOUR.
3. Sélectionnez **Calibrer accéléro**. Remplacez la distance affichée par la distance réelle que vous courez, et appuyez sur OK. **Coeff. de calibrage réglé!** s'affiche. L'accéléromètre est maintenant calibré et prêt à fonctionner.

Régler le coefficient de calibrage manuellement

Choisissez l'une des méthodes suivantes :

- Avant l'entraînement : sélectionnez **Menu > Réglages > Réglages séance > Coeff. calib. accéléro**. Réglez le coefficient de calibrage et appuyez sur OK. L'accéléromètre est maintenant calibré.
OU
- Après avoir lancé la mesure de FC mais avant l'enregistrement de séance : en affichage horaire, appuyez sur BAS et sélectionnez **Réglages séance > Coeff. calib. accéléro**. Réglez le coefficient de calibrage et appuyez sur OK. L'accéléromètre est maintenant calibré. Pour lancer l'enregistrement d'entraînement, appuyez une fois sur RETOUR, utilisez le bouton HAUT pour sélectionner Démarrer, et appuyez sur OK.

*Accéléromètre S1 en option requis.

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, le forum de discussion Polar et l'inscription à la Newsletter.

Entretien votre produit

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. Évitez 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 et les sites Web de votre pays.

Remplacer les piles

Le cardio FT80 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.
- 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.

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. Replacez 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. Si vous accédez de nouveau aux réglages de base, le cardio pense qu'il s'agit d'un nouvel utilisateur et le programme STAR est désactivé.
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 FT80 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 ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Portez-vous un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif électronique implanté ?

- Fumez-vous ?
- Êtes-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. Replacez l'émetteur sur votre poitrine et conservez autant que possible le récepteur dans cette zone libre de toute interférence.

Si le FT80 ne fonctionne toujours pas, l'équipement peut être électriquement trop bruyant pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

Votre FT80 peut être utilisé en natation. Pour maintenir l'étanchéité, **n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau.** Pour plus d'informations, consultez <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 (Étanche)	Protégé contre les éclaboussures, la sueur, gouttes de pluie, etc. Non-adapté pour la natation.
Water resistant 30 m/50 m (Étanche 30 m/50 m)	Adapté à la baignade et la natation.
Water resistant 100 m (Étanche 100 m)	Adapté à la natation et à la plongée avec tuba (sans bouteilles d'oxygène).

Dépannage

Si vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu, maintenez enfoncé RETOUR jusqu'à voir l'affichage horaire.

Si aucun bouton ne répond ou que 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 la fréquence cardiaque est irrégulière, très élevée, ou ne s'affiche pas (00), vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs de FC à moins de 1 m et que la ceinture émettrice / les électrodes textile de votre émetteur sont bien humidifiées, bien ajustées, propres et non endommagées.

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

Certains signaux électromagnétiques intenses peuvent provoquer des données de fréquence cardiaque erronées. Ces perturbations électromagnétiques peuvent survenir à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways,

postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque.

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 vide.

Caractéristiques techniques

Récepteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	8 mois en moyenne (entraînement 1h/jour 7 fois par semaine)
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique EPDM 23,0 x 1,0
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane
Boîtier avant, Boîtier arrière, compartiment de pile et fermoir de 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. Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision de la montre	± 1 % ou ± 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% Polyuréthane

Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Fréquence cardiaque	15-240 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal
Cumul nombre d'exercices	65 535
Année de naissance	1921 - 2020
Vitesse maximum avec un capteur GPS	199,9 km/h
Vitesse maximum avec accéléro.	29,5 km/h

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

FRANÇAIS

Le cardiofréquencemètre Polar FT80 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®

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 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.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Polar Electro Oy est une compagnie certifiée ISO 9001:2008. Tous droits réservés. Ce manuel d'utilisation 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.

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 un ou plusieurs des brevets 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 100452, EP 0804120, DE 69532249,4-08, US 5840039, 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 attente.

Fabriqué 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 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.



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.



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

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY