

Polar F7™

Manuel d'Utilisation

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Table des matières

1. DÉMARRAGE RAPIDE	3	Transfert des données	17
Apprenez à connaître votre Polar F6	3		
Entrer les réglages de base	4		
2. AVANT L'EXERCICE	5	5. RÉGLAGES	18
Porter l'émetteur	5	Réglages des exercices	18
		OwnZone.....	19
		Autres réglages	21
3. PENDANT L'EXERCICE	6	6. INFORMATIONS CONSOMMATEURS	24
Enregistrer votre exercice	6	Entretien de votre cardiofréquencemètre ...	24
Fonctions disponibles pendant l'exercice....	7	Précautions d'emploi	25
Données disponibles pendant l'exercice.....	8	Dépannage	29
Arrêter l'enregistrement et voir le résumé ..	9	Caractéristiques techniques.....	30
		Garantie et décharge de responsabilité.....	31
4. APRÈS L'EXERCICE	10		
Diary (Journal).....	10		
Suivi	12		
Fichiers.....	13		

1. DÉMARRAGE RAPIDE

Apprenez à connaître votre Polar F6

Unité de poignet affiche et enregistre votre fréquence cardiaque et vos autres données d'exercice pendant votre séance. Boutons :

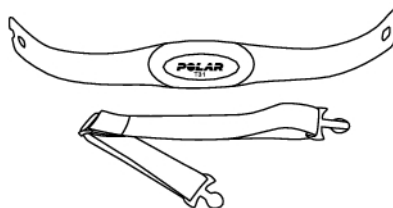
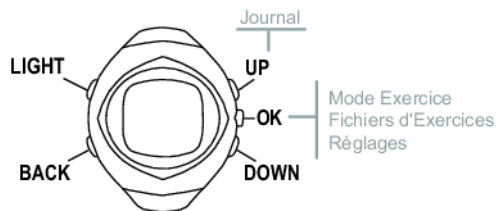
UP/DOWN : pour naviguer à travers les menus et les listes de sélections, et ajuster des valeurs.

OK : pour entrer dans les menus et confirmer les sélections.

LIGHT : pour éclairer l'affichage.

BACK : pour quitter le menu et revenir au niveau précédent Pour annuler la sélection et laisser les réglages tels quels.

Émetteur transmet votre fréquence cardiaque au récepteur. Il est constitué d'un émetteur détachable et d'une ceinture élastique.



Entrer les réglages de base

1. Pour activer votre Polar F6, appuyez sur OK deux fois.
Une fois activé, il ne peut être éteint !
2. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** s'affiche.
Appuyez sur OK.
3. **START WITH BASIC SETTINGS WORLD** (DEMARRER PAR REGLAGES INITIAUX) s'affiche. Appuyez sur OK.
4. **Time** : sélectionnez le mode 12h ou 24h.
5. **Date** : ajustez la date ; dd= jour, mm = mois, yy = année.
6. **Units** : sélectionnez les unités en KG/CM ou LB/FT. Remarque : en sélectionnant LB/FT, les calories s'affichent en Cal, sinon elles s'affichent en kcal.
7. **Weight** : ajustez votre poids. Pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton LIGHT.
8. **Height** : ajustez votre taille. Remarque : en format LB/FT, réglez la taille en pieds puis en pouces.
9. **BirthDay** : ajustez votre date de naissance : jj = jour, mm = mois, aa = année.
10. **Sex** : Sélectionnez **MALE** (MASCULIN) ou **FEMALE** (FEMININ).
11. **SETTINGS OK?(RÉGLAGES OK ?)** s'affiche. En sélectionnant **YES** : les réglages sont validés et sauvegardés. Le cardio revient à l'affichage de l'heure. **NO** : les réglages de base peuvent encore être modifiés.

Appuyez sur BACK pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.

Une fois les réglages de base sauvegardés, le F6 revient à l'affichage de l'heure.

2. AVANT L'EXERCICE

Porter l'émetteur

Portez l'émetteur pour mesurer la fréquence cardiaque.

1. Fixez l'émetteur à une extrémité de la ceinture élastique.
2. Ajustez la longueur de la ceinture élastique de manière à ce qu'elle soit confortable. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture à l'émetteur.
3. Écartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur. Les électrodes humides doivent être plaquées à la peau et le logo Polar doit être vertical et bien au centre.



3. PENDANT L'EXERCICE

Enregistrer votre exercice

1. Portez l'émetteur et le récepteur. Démarrez la mesure de la fréquence cardiaque en appuyant sur OK. Pendant cette phase, écartez-vous d'éventuels utilisateurs de cardiofréquencemètres (minimum 1m / 3ft) afin d'éviter les risques d'interférences.
2. Votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran dans les 15 secondes.
3. Appuyez sur OK. Commencez à enregistrer votre séance en sélectionnant **START** et en appuyant sur OK.
Vous pouvez ajuster les réglages d'exercice en sélectionnant **SETTINGS** (REGLAGES). Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 18.
4. Appuyez sur BACK pour quitter l'enregistrement de l'exercice. Puis, sélectionnez **EXIT** pour consulter le résumé de votre exercice.

Dépannage :

- Les données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute.
- **OwnZone** > votre cardio a démarré la détermination automatique de votre zone cible de fréquence cardiaque. Ignorez la procédure en appuyant sur OK. Dans ce cas, si vous n'avez jamais utilisé la OwnZone auparavant, les limites basées sur votre âge sont utilisées. Pour plus d'informations sur la détermination de la OwnZone, reportez-vous à la page 19.
- **START WITH BASIC SETTINGS** > appuyez sur OK pour compléter vos réglages de base.

Fonctions disponibles pendant l'exercice

LIGHT

- L'affichage s'illumine à chaque pression sur le bouton.
- Appuyez longuement pour verrouiller/déverrouiller les boutons.

BACK

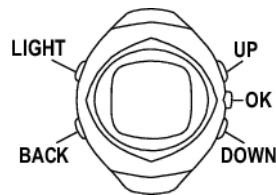
- Pour mettre un exercice en pause / pour le quitter.


UP / DOWN

- Pour changer d'affichage en mode Exercice.
- Appuyez longuement sur le bouton UP pour personnaliser les affichages Exercice et Calories. Sélectionnez les données de la ligne supérieure : heure, calories/Chronomètre et Points Fitness. Un point Fitness apparaît pour chaque 10 minutes passées dans la zone cible. Lorsque les 6 points s'affichent, vous avez passé une heure dans la zone cible.

OK

- Appuyez longuement pour changer les réglages d'exercice sans pour autant mettre en pause l'enregistrement de l'exercice.



 *Rapprochez le récepteur de l'émetteur pour voir l'heure en mode Exercice.*

Données disponibles pendant l'exercice

Vous pouvez afficher différentes combinaisons de données d'exercices. Passez d'un affichage à l'autre avec les boutons **UP/DOWN**.



Exercice

Chronomètre
Fréquence cardiaque



Calories

Calories dépensées
Fréquence cardiaque



L'affichage **In Zone** (Dans Zone) n'apparaît que lorsque vous avez activé les limites de fréquence cardiaque .

Symbole de temps passé dans la zone et temps correspondant*

Limites supérieures et inférieures et Indicateur de zone

Fréquence cardiaque

*Le smiley indique que la détermination de la OwnZone a réussi.

Arrêter l'enregistrement et voir le résumé

Appuyez sur BACK pour mettre en pause l'enregistrement de l'exercice. Sélectionnez **EXIT** pour stopper l'enregistrement et voir le **Summary** (Résumé) de votre séance :



Summary (Résumé)

Durée de l'exercice (hh.mm.ss)

Calories dépensées pendant l'exercice (Cal/kcal)

Les fréquences cardiaques maximale (max) et moyenne (avg) de l'exercice (bpm/%FC_{max}) alternent.

4. APRÈS L'EXERCICE

Diary (Journal)

Dans Diary (Journal), vous pouvez comparer la durée d'exercice atteinte, la quantité et les calories dépensées dans les différentes zones d'intensité avec vos objectifs. Le Journal n'enregistre que les données de la semaine écoulée, à condition que chaque exercice dure au moins 10 minutes.

Pour accéder au Journal, appuyez sur UP depuis l'affichage de l'heure.



Diary (Journal)

Les trois barres représentent le nombre d'exercices (**#**), la durée d'exercice (**⌚**) et les calories dépensées (**C**). Appuyez sur OK et utilisez les boutons UP/DOWN pour voir :



Exe.Count / Exe.Time / Calories (Nbre. Exe / Durée Exe / Calories)

Nombre de séances hebdomadaire/durée/calories à atteindre (la barre correspondante est mise en valeur)

Nombre de séances/durée/calories que vous avez atteint

Appuyez sur BACK pour revenir au Journal. Appuyez sur DOWN pour afficher les zones FC.

**HR zones** (Zones FC)

Les trois barres représentent les zones d'intensité Légère, Modérée et Forte. Appuyez sur OK et utilisez les boutons UP/DOWN pour voir :

**Light / Moderate / Hard** (Légère / Modérée / Forte)

Votre durée d'exercice à atteindre dans la zone concernée

La barre correspondante est mise en valeur

Durée d'exercice dans la zone

Remarque : en appuyant sur BACK pour revenir au Journal ou aux zones FC, la dernière valeur consultée sera affichée par défaut sur la ligne du bas de l'affichage Diary (Journal) ou HR zones (Zones FC) .

Suivi

Tous les dimanches à minuit, votre Polar F6 met à jour votre progression, remet le Journal et les zones FC à zéro, enregistre les données du Journal dans Weekly File (Fichier Hebdo.) et vous rappelle de consulter le Journal avec le symbole en forme d'enveloppe.

Pour ouvrir le rappel, appuyez sur UP puis sur OK.



Résultat

Nombre d'exercices de la semaine écoulée

Durée totale d'exercice

Cumul des calories dépensées en exercice (Cal/kcal)

Fichiers

Daily File (Fichier quotidien)

Sélectionnez **File** > **DAILY**

Dans le fichier quotidien, vous pouvez consulter des informations détaillées sur vos 12 séances les plus récentes.

Lorsque le fichier est plein, la séance la plus ancienne est remplacée par la séance la plus récente. Pour sauvegarder vos données d'exercice sur le long terme, transférez vos fichiers vers le site internet **polarpersonaltrainer.com**. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 17.



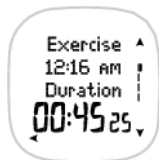
Exercice

Chaque barre représente une séance. Plus la barre est élevée, plus l'exercice est long.

Date de l'exercice sélectionné

FRANÇAIS

Sélectionnez l'exercice à consulter à l'aide des boutons UP/DOWN et OK.



Duration (Durée)

Heure de début de l'exercice

Durée de l'exercice (hh.mm.ss)



Calories

Calories dépensées pendant l'exercice (Cal/kcal)

Pourcentage de graisse dans les calories dépensées

**Heart Rate** (Fréquence cardiaque)

Les fréquences cardiaques maximale (**Max**) et moyenne (**Avg**) s'affichent en alternance en battements par minute ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

**Time in Zone** (Temps dans zone) ne s'affiche que lorsque les limites de FC sont activées.

Limites de fréquence cardiaque

Durée d'exercice passée entre les limites de FC

Pour supprimer un Fichier Quotidien, appuyez longuement sur LIGHT depuis l'affichage **Duration** (Durée) jusqu'à ce que **DELETE FILE?** (EFFACER FICHER ?) s'affiche. Sélectionnez **YES. ARE YOU SURE?** (ÊTES VOUS SÛR ?) s'affiche. Confirmez la suppression avec **YES**.

Fichier Hebdomadaire (Weekly file) et Fichier Cumuls (Totals file)

Sélectionner **File** > **WEEKLY** ou **TOTALS**. Dans les Fichiers Hebdomadaire et Cumuls, vous pouvez voir le nombre d'exercices, la durée, et les calories dépensées des 12 dernières semaines ou depuis la dernière réinitialisation.

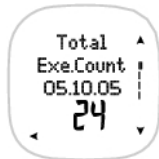
**Weekly File (Fichier Hebdomadaire)****EXE.COUNT/ EXE.TIME/ CALOREIS / HR ZONES**

Dernier jour de la semaine sélectionnée

La hauteur de la barre indique le nombre de séances hebdomadaires / la durée d'exercice / les calories dépensées / le temps passé dans les zones cibles

Nombre de séances hebdomadaires / durée d'exercice / calories dépensées / temps passé dans les zones cibles*

* Appuyez sur OK pour afficher la durée d'exercice dans les différentes zones d'intensité.

**Totals File (Fichier Cumuls)****Total Exe.Count/ Duration/ Calories**

Date de la dernière réinitialisation

Cumul nombre d'exercice / durée / calories dépensées, depuis la dernière réinitialisation

Pour vider le Fichier Cumuls, appuyez sur DOWN jusqu'à ce que **Reset Total Counters?** s'affiche. Appuyez sur OK et sélectionnez les données que vous souhaitez supprimer. **ARE YOU SURE?** s'affiche. Confirmez la suppression avec **YES**.

Transfert des données

Votre Polar F6 peut communiquer avec votre PC dans les deux sens :

- Envoi des données d'exercice avec Polar WebLink™ : transfert des données vers le site Internet polar**personaltrainer**.com en utilisant le logiciel Polar WebLink. Pour cela, vous devez vous inscrire sur le site polarpersonaltrainer.com. Vous trouverez des instructions détaillées pour réaliser le transfert de données dans l'aide du logiciel Polar WebLink.
- Réception de données grâce à l'application Polar UpLink™ : éditez des réglages et transférez des logos de votre PC vers le récepteur, en utilisant le logiciel Polar UpLink.

Pour plus d'informations sur les configurations minimales requises, reportez-vous à la page 30. Pour télécharger gratuitement les logiciels Polar WebLink et Polar UpLink, rendez-vous sur notre site www.polar.fi ou sur le site Internet du distributeur Polar de votre pays.

5. RÉGLAGES

Réglages des exercices

Sélectionnez **Exercice** > SETTINGS

- **HR ALARM** (ALARM FC) : réglez le volume sonore de l'alarme de zone cible.
- **HR LIMITS** (LIMITES FC) : sélectionnez l'intensité de votre séance parmi quatre types de limites différentes :
 1. **OWNZONE** : le récepteur détermine votre zone cible de fréquence cardiaque individuelle de façon automatique au début de votre séance. Sélectionnez l'intensité **HARD, MODERATE, LIGHT** ou **BASIC** de votre OwnZone.
 2. **AUTOMATIC** : les limites automatiques sont calculées à partir de la formule basée sur l'âge (220 moins l'âge). Sélectionnez l'intensité **HARD, MODERATE, LIGHT** ou **BASIC**. Attention à entrer la bonne date de naissance dans les réglages de personne !
 3. **MANUAL** : réglez vos limites de zone cible manuellement.

4. Si vous souhaitez vous exercer sans limites, sélectionnez **OFF**.
 - **HR VIEW** (MODE FC) : pour afficher votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm), sélectionnez **HR**. Pour l'afficher en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, sélectionnez **HR%**.

Sélectionnez vos limites OwnZone ou automatiques parmi 4 différentes intensités :

- **HARD (FORTE)** (80-90% de la FC_{max}) pour les exercices courts à intensité forte.
- **MODERATE (MOYENNE)** (70-80% de la FC_{max}) pour améliorer votre forme aérobie. Cette zone est recommandée pour les personnes ayant une activité physique régulière.
- **LIGHT (LEGÈRE)** (60-70% de la FC_{max}) pour améliorer votre forme et votre santé. Cette intensité permet d'améliorer l'endurance de base et vous aide à récupérer des séances plus difficiles.
- **BASIC (BASIQUE)** (65-85% de la FC_{max}) pour les exercices en aérobie.

OwnZone

Votre Polar F6 détermine automatiquement une zone cible d'exercice individuelle et sûre : c'est votre OwnZone. La fonction vous guide au cours de l'échauffement. La OwnZone peut varier d'un jour à l'autre, suivant votre état physique et psychologique.

Vous pouvez sélectionner l'intensité de votre exercice parmi quatre zones différentes : Légère, Moyenne, Forte et Basique . Pour plus d'informations sur les intensités d'exercice, reportez-vous à la page 18.

Conseil : utilisez la fonction OwnZone chaque fois que vous vous exercez, ou :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement nouveau ou vous pratiquez un autre type d'exercice.
- Lorsque vous reprenez une activité physique après une coupure de plus d'une semaine.

- Lorsque vous ne vous sentez pas bien. Par exemple, lorsque vous n'avez pas récupéré de votre dernière séance, ou lorsque vous êtes malade ou stressé.
- Lorsque vous avez modifié vos réglages.

La fonction OwnZone a été développée pour les personnes en bonne santé. La détermination de la OwnZone se base principalement sur la variabilité de la fréquence cardiaque. Elle peut donc échouer chez des personnes qui suivent certains traitements médicaux, qui souffrent de tension artérielle élevée, ou d'arythmie. Dans de tels cas, les limites basées sur votre âge sont utilisées pour la détermination de la OwnZone.

Déterminer votre OwnZone

Votre OwnZone est déterminée pendant votre échauffement en moins de 5 minutes en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Avant de démarrer, vérifiez que vos réglages de personne sont corrects et que la fonction OwnZone est activée.

1. Démarrez l'enregistrement de votre exercice. Le symbole de la OwnZone s'affiche et la détermination de la OwnZone commence. Elle se déroule en 5 étapes. Chaque fois qu'une étape s'achève le cardio émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée), ne vous arrêtez pas durant la détermination de la OwnZone.
 - **OZ** > Marchez à faible allure pendant 1 minute. Gardez votre FC en dessous de 100 bpm / 50% de votre FC_{max} pendant cette étape.
 - **OZ** >> Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max} .
 - **OZ** >>> Marchez à allure soutenue pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de

10 battements / 5% de la FC_{max} .

- **OZ** >>>> Courez à allure moyenne pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre FC de 10 battements / 5% de la FC_{max} .
 - **OZ** >>>>> Courez à très vive allure pendant 1 minute.
2. Si deux bips sonores consécutifs retentissent, ceci signifie que votre OwnZone a été déterminée. Si la détermination de votre OwnZone est réussie, **OwnZone Updated** (OwnZone mise à jour) s'affiche en alternance avec les limites de fréquence cardiaque. Si le récepteur n'a pas pu déterminer votre OwnZone, **OwnZone Limits** (Limites OwnZone) et vos dernières limites OwnZone s'affichent. Ou, si vous déterminez vos limites OwnZone pour la première fois, le récepteur utilisera les limites de fréquence cardiaque basées sur votre âge.
 3. Vous pouvez à présent poursuivre votre exercice. Pensez à vous maintenir dans votre zone cible de fréquence cardiaque afin d'optimiser les bénéfices de votre exercice.

Autres réglages

Réglages de la montre

Sélectionnez **Settings** > **WATCH**

- **TIMER** : ajustez le compte à rebours afin qu'il retentisse une fois. Vous pouvez relancer le compte à rebours en appuyant longuement sur OK lorsqu'il est utilisé, ou arrêter en appuyant sur BACK. Pour le masquer, appuyez longuement sur UP.
- **ALARM** : réglez l'alarme afin qu'elle retentisse au quotidien (**DAILY**), du lundi au vendredi (**MON-FRI**) ou **OFF** (désactivé). L'alarme fonctionne dans tous les modes sauf le mode Exercice. Appuyez sur BACK pour arrêter l'alarme ou sur OK pour la mettre en veille pendant 10 minutes.
- **TIME** (HEURE) : paramétrez l'heure.
- **DATE**: ajustez la date.

HR SET (MODE FC)

Sélectionnez **Settings** > **HR SET**

- **HR ALARM** (ALARM FC) : sélectionnez **VOL 2** (fort), **VOL 1** (normal), ou alarme **OFF** (désactivé).
- **HR VIEW** (FORMAT FC) : sélectionnez **HR** (battements par minute) ou **HR%** (pourcentage de fréquence cardiaque maximale).

FRANÇAIS

Réglages de personne

Sélectionnez **Settings** > **USER**

- **Weight** (Poids) : pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton **LIGHT**.
- **Height** (Taille) : pour changer les unités, appuyez longuement sur le bouton **LIGHT**.
- **Birthday** (Date de naissance) : ajustez votre date de naissance ; dd = jour, mm = mois, yy = année.
- **Sex** : Sélectionnez **MALE** (MASCULIN) ou **FEMALE** (FEMININ).
- **HR max** (FC_{max}) est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. Si vous connaissez votre FC_{max} , ajustez votre valeur sur le récepteur. Pour plus d'informations, consultez <http://support.polar.fi>
- **HR sit** (FC_{assis}) : votre fréquence cardiaque basique, lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). Pour

déterminer votre FC_{assis} , asseyez-vous, portez votre émetteur et restez immobile. Consultez de nouveau votre récepteur après 2-3 minutes, et appuyez sur OK. C'est votre FC_{assis} . Pour la calculer plus précisément, répétez plusieurs fois la procédure et calculez ensuite votre valeur moyenne.

- La **VO2 max** est la capacité maximale de votre corps à consommer l'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. Si vous connaissez votre VO_{2max} , ajustez votre valeur sur le récepteur. Pour plus d'informations, consultez <http://support.polar.fi>

Réglages généraux

Sélectionnez **Settings** > **GENERAL**

- **SOUND** : ajustez le volume sonore des boutons et des alarmes ; **VOL 2** (fort), **VOL 1** (normal), ou **OFF** (désactivé).
- **KEYLOCK** (VERROUILLAGE) : pour verrouiller ou déverrouiller les boutons **MANUEL**ement, appuyez longuement sur LIGHT. Le verrouillage **AUTO** est activé lorsque vous n'avez appuyé sur aucun bouton pendant une minute.
- **UNITS** : (UNITES) sélectionnez les unités en **KG/CM** ou **LB/FT**.

6. INFORMATIONS CONSOMMATEURS

Entretien de votre cardiofréquencemètre

Cardiofréquencemètre, émetteur: rangez votre cardio et votre émetteur dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne les rangez ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Nettoyer à l'eau savonneuse, et sécher avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Elastique: après chaque utilisation, rincez la ceinture élastique à l'eau. Lavez la ceinture élastique après la natation. Si vous utilisez la ceinture élastique régulièrement, lavez-la au moins une fois toutes les 3 semaines en machine

à 40°C / 104°F. Utilisez alors un filet de protection. N'imbibez jamais les électrodes et n'utilisez jamais de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec. Ne pas passer au sèche-linge, ni repasser.

Service Après-Vente: Votre cardio Polar F6 est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme en vous indiquant le niveau d'intensité et d'effort physiologique pendant votre séance. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

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.

Changement de la pile du récepteur : Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. A cette occasion, votre cardio subira également un contrôle complet.

Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité. L'éclairage et les bips sonores sont automatiquement désactivés lorsque le symbole s'affiche. En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale.

Remplacement de la pile de l'émetteur : Lorsque la pile de l'émetteur devient trop faible, contactez votre service après-vente Polar pour remplacer l'émetteur. Polar recycle les émetteurs usagés.

Précautions d'emploi

Réduction des risques liés à la pratique d'une activité physique : L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité physique régulière, 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 d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- 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 la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), 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 l'exercice.

Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté, vous utilisez le cardiofréquence-mètre Polar à vos propres risques. Avant l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous contrôle médical. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardiofréquence-mètre Polar.

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. Veuillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes.

Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tâcher les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

Si le récepteur est en mode non-codé, il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre/3 ft de distance. Le cadre autour du symbole en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé. Le codage évite les risques d'interférences liés à la présence d'autres cardiofréquence-mètres à proximité.

Votre Polar F6 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	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie, etc.	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	X	-	-	-	Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m	X	X	-	-	Minimum requis pour la baignade et la natation.
Water resistant 100m	X	X	X	-	Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine.

Des interférences peuvent se produire 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.

Les appareils de cardio-training avec des composants électriques peuvent engendrer des perturbations électromagnétiques. Pour résoudre ce problème, suivez les conseils suivants :

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

Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, 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.

Dépannage

Si vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu, appuyez longuement sur BACK pour revenir à l'affichage de l'heure.

En l'absence de réactions quel que soit le bouton enfoncé, réinitialisez le récepteur. Réinitialisez le récepteur en appuyant sur tous les boutons à la fois pendant deux secondes. Tous les réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

Si la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée, ou ne s'affiche pas (00), vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs à moins de 1 m/3 ft et que les électrodes de votre émetteur sont bien humidifiées, bien ajustées, propres et non endommagées.

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 faible. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Entretien de votre cardiofréquence-mètre.

Caractéristiques techniques

Unité de poignet

Type de pile	CR 2032
Durée de vie de la pile	1,5 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du bracelet montre	polyuréthane
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre	supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardiofréquencemètre	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Émetteur

Type de pile	Pile au lithium intégrée
Durée de vie de la pile	En moyenne 2500 heures
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F

Matériau de l'émetteur	Polyamide
Matériau de la ceinture	Boucle : polyuréthane, Tissu : Nylon 46 %, polyester 32%, caoutchouc naturel (latex) 22%

Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Fréquence cardiaque	30 - 199 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre d'exercices	65 535
Date de naissance	1921 - 2020

Configurations minimales requises

Polar WebLink	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, carte son, microphone
Polar UpLink Tool	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, carte son, haut-parleurs dynamiques ou écouteurs

Garantie et décharge de responsabilité

Garantie Internationale Polar

La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.

Veillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !

La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile de la montre, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.

La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du

produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.

Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

© 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande. Polar Electro Oy est une compagnie certifiée ISO 9001:2000. 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 annotés du symbole ™ dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques 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, à l'exception de Windows qui est une marque déposée de Microsoft Corporation.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, US6714812, FI114202, US 6537227, EP 1055158, US5719825, US58048027. Autres modèles déposés.

Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, FINLANDE, Tel: +358 8 5202 100, Fax: +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Ce produit est conforme à la directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne et du Conseil pour le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent être triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou 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.

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