

## **POLAR MOVE**

Démarrage rapide

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                                        |   |                                   |    |
|------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|----|
| 1. SE FAMILIARISER AVEC LE<br>CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE<br>POLAR MOVE ..... | 3 | Précautions d'emploi .....        | 9  |
| Fonctions des boutons .....                                            | 4 | Pile.....                         | 11 |
| Saisir les réglages .....                                              | 5 | Caractéristiques techniques ..... | 14 |
|                                                                        |   | Garantie .....                    | 15 |
| 2. S'EXERCER .....                                                     | 6 |                                   |    |
| Mettre le capteur de fréquence<br>cardiaque en place .....             | 6 |                                   |    |
| Lancer l'enregistrement de<br>l'exercice .....                         | 7 |                                   |    |
| Arrêter l'enregistrement de<br>l'exercice .....                        | 7 |                                   |    |
| 3. INFORMATIONS IMPORTANTES<br>.....                                   | 8 |                                   |    |
| Entretien votre produit.....                                           | 8 |                                   |    |

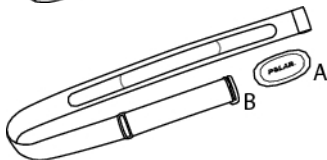
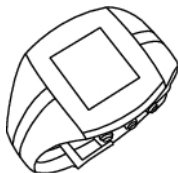
# 1. SE FAMILIARISER AVEC LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR MOVE

Votre **Cardiofréquencemètre** enregistre et affiche votre fréquence cardiaque et d'autres données pendant l'exercice.

**Capteur de fréquence cardiaque H1** transmet le signal de fréquence cardiaque au cardio. Il est constitué d'un émetteur (A) et d'une ceinture élastique (B).

Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet et la dernière version de ce guide de démarrage sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Pour consulter des didacticiels vidéo, allez sur [www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).



*Les capteurs de fréquence cardiaque dotés de la technologie GymLink propre à Polar, tels que les modèles Polar H1 et H2, peuvent être utilisés avec l'équipement de gym compatible.*

## Fonctions des boutons

### VERROUILLAGE :

- Allumer l'écran.
- Maintenir enfoncé pour ouvrir le menu rapide, verrouiller les boutons, configurer une alarme ou régler les sons d'exercice.

### ROUGE:

- Quitter le menu et revenir au niveau précédent.
- Annuler les sélections et conserver les réglages.
- Arrêter d'enregistrer un exercice.



HAUT : Parcourir le menu, les listes de sélection et régler les valeurs.

### VERT :

- Confirmer les sélections.
- Lancer l'enregistrement d'un exercice.

BAS : Parcourir le menu, les listes de sélection et régler les valeurs.



- *Si vous ne savez pas où vous vous situez dans le menu, maintenez enfoncé le bouton ROUGE jusqu'à ce que l'heure s'affiche.*
- *Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau.*

## Saisir les réglages

Utilisez les boutons HAUT et BAS pour parcourir les listes de sélection et régler les valeurs. Confirmez les sélections avec le bouton VERT.

### A : Lors de l'utilisation de Polar Move pour la première fois

- Pour activer la montre, enfoncez n'importe quel bouton pendant une seconde.
- Sélectionner la langue.
- Saisissez l'heure, la date et les unités.
- Si vous n'avez pas de données d'étudiant disponibles, ignorez les **Données personnelles** en maintenant enfoncé le bouton ROUGE pendant deux secondes.

### B : Lors du changement d'utilisateur

En affichage horaire, appuyez sur BAS et sélectionnez **Réglages > Données personnelles**. Saisissez les informations d'utilisateur appropriées.



*Consultez le manuel d'utilisation complet pour en savoir plus sur les réglages. Le manuel d'utilisateur complet et la dernière version de ce guide de démarrage peuvent être téléchargés sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)*

## 2. S'EXERCER

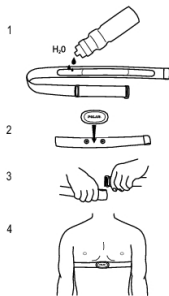
### Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place

**Mettez le capteur de fréquence cardiaque en place** afin de mesurer la fréquence cardiaque.

1. Humidifiez la zone des électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
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. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement. 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.



*Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque. Pour obtenir des instructions de lavage plus détaillées, reportez-vous à Informations importantes.*



## Lancer l'enregistrement de l'exercice

1. Saisissez les données personnelles appropriées. Dans l'affichage horaire, appuyez sur le bouton BAS et sélectionnez **Réglages > Données personnelles**.
2. Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque et le cardio en place.
3. Appuyez sur le bouton VERT. Attendez que votre fréquence cardiaque s'affiche, puis appuyez sur le bouton VERT pour démarrer l'enregistrement.

Pour modifier le son, le format de FC ou d'autres réglages de votre exercice, sélectionnez **Réglages séance**.



*Votre fichier de séance est uniquement sauvegardé lorsque l'enregistrement a duré plus d'une minute.*

## Arrêter l'enregistrement de l'exercice

**Pour mettre en pause l'enregistrement** de votre séance d'exercice, appuyez sur le bouton ROUGE. Pour poursuivre l'enregistrement d'exercice, appuyez sur le bouton VERT.

**Pour arrêter l'enregistrement**, appuyez deux fois sur le bouton ROUGE. Le message **Arrêté** s'affiche. Un résumé de votre séance d'exercice apparaît.

Pour en savoir plus sur la lecture de vos données d'exercice, consultez le manuel d'utilisation complet sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## 3. INFORMATIONS IMPORTANTES

### Entretien votre produit



*Vous trouverez les instructions d'entretien et de maintenance dans le manuel d'utilisation complet, à consulter sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).*

**Cardiofréquencemètre** : Veillez à la propreté de votre cardio. Nettoyez-le avec de l'eau et du savon doux, puis rincez-le à l'eau. N'immergez pas le cardio dans l'eau. Séchez-le soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériau abrasif tel que la laine d'acier ou des produits chimiques de nettoyage.

**Connecteur** : Détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage p. ex.).

**Ceinture** : Après chaque utilisation, rincer la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez doucement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop pas les zones des électrodes.



*Vérifiez l'étiquette de votre ceinture pour voir si celle-ci est lavable en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !*

**Séchez et stockez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque.** Rangez le cardio et l'émetteur de fréquence cardiaque 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). Ne les exposez pas directement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en les laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

## Précautions d'emploi

- Le cardio Polar Move est conçu pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après les séances d'entraînement. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.
- Nous conseillons aux enseignants d'obtenir le consentement par écrit auprès des parents des étudiants pour l'utilisation de l'équipement de suivi de fréquence cardiaque.

L'exercice peut comporter quelques risques. Avant de commencer un programme d'exercice, 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'exercice.

Les questions suivantes s'adressent aux enfants. Vous trouverez les questions pour adolescents et adultes dans le manuel d'utilisateur complet sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

- Avez-vous été physiquement inactif ?
- Souffrez-vous des symptômes d'une maladie ?
- Avez-vous pris des médicaments pour le cœur ou autres ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous convalescent suite à une maladie grave ou un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?

Notez que, outre l'intensité de l'exercice, la FC peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques.

**Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant la séance.** Si vous ressentez des douleurs inexplicables ou de la fatigue excessive pendant

l'entraînement, interrompez l'exercice ou poursuivez de manière moins intense.

**Remarque !** Vous pouvez utiliser les cardiofréquencesmètres Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. 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 toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit,** vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques. Les matériaux de

ce produit ont été testés et ne devraient pas contenir d'allergènes ou de substances nuisibles pour la santé. Toutefois, en cas d'apparition de symptômes, arrêtez immédiatement d'utiliser ce produit.

Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur de fréquence cardiaque, 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. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le cardio ou l'émetteur de fréquence cardiaque.

**Les appareils médicaux destinés à une utilisation professionnelle** font appel à des standards élevés pour le fabricant, distributeur et utilisateur d'un appareil médical. Polar propose des instructions et des formations destinées aux utilisateurs professionnels afin de garantir l'utilisation sans risque des appareils Polar.

## Pile

Le cardiofréquencemètre Polar Move et le capteur de fréquence cardiaque Polar H1 sont tous deux dotés d'une pile remplaçable par l'utilisateur.

- Le témoin de pile faible s'affiche quand il ne reste que 10-15% de l'autonomie de la pile.
- L'utilisation excessive du rétroéclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- Le rétroéclairage et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Toute alarme réglée avant l'affichage du témoin de pile faible reste activée.

## Remplacer vous-même les piles

Lors du remplacement de la pile, vérifiez que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé. Si besoin, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité

vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com). Recherchez la boutique en ligne shoppolar de votre pays sur [www.polar.com](http://www.polar.com).



*Tenez les piles éloignées des enfants. En cas d'ingestion, contactez un médecin immédiatement. Les piles doivent être mises au rebut conformément aux réglementations locales.*

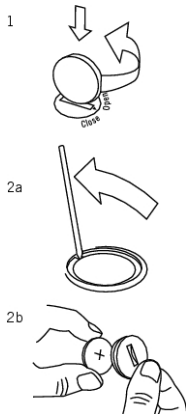


Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.

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.

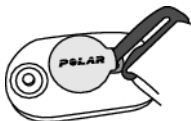
### Changement manuel de la batterie Polar Move

1. Avec une pièce de monnaie, dévissez le couvercle de la pile en le faisant tourner de CLOSE (fermer) vers OPEN (ouvrir).
2. 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. Introduisez une pile neuve avec la borne positive (+) contre le couvercle.
3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un neuf, en l'emboîtant parfaitement dans la rainure du couvercle pour garantir l'étanchéité.
4. Remplacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (fermer).
5. Re-paramétrez les réglages de base sur le cardiofréquencemètre.



## Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H1

1. Ouvrez le couvercle de la pile à l'aide de l'attache située sur la ceinture.



2. Retirez la pile usagée du couvercle à l'aide d'un bâtonnet ou d'une barre rigide et de taille adaptée, par exemple, un cure-dent. Il est préférable d'utiliser un outil non métallique. Veillez à ne pas endommager le couvercle de la pile.
3. Insérez la pile dans le couvercle avec la borne négative (-) orientée vers l'extérieur. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
4. Alignez le bord du couvercle de la pile avec le logement du connecteur et remettez le couvercle de la pile en place. Vous devez entendre un cliquetis.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/EU de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne.

## Caractéristiques techniques

### Cardiofréquencemètre Polar Move

|                                   |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Type de pile                      | CR1632                                                                                                                                                                                         |
| Durée de vie de la pile           | 6 mois en moyenne (entraînement 6h/jour, 5 jours/semaine)                                                                                                                                      |
| Température de fonctionnement     | -10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F                                                                                                                                                               |
| Boîtier                           | Polyamide                                                                                                                                                                                      |
| Bracelet montre                   | Polyuréthane                                                                                                                                                                                   |
| Fermeture du bracelet             | Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à son amendement 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau. |
| Précision de la montre            | Supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C.                                                                                                                                |
| Précision du cardiofréquencemètre | $\pm 1\%$ ou $\pm 1$ bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.                                                                                              |
| Étanchéité                        | 30 m (adapté à la baignade et à la natation)                                                                                                                                                   |

### Capteur de fréquence cardiaque Polar H1

|                                           |                                                                    |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Type de pile                              | CR 2025                                                            |
| Durée de vie de la pile                   | 1 500 heures d'utilisation                                         |
| Joint d'étanchéité du compartiment à pile | Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone                      |
| Température de fonctionnement             | -10 °C à +50 °C                                                    |
| Matériau de l'émetteur                    | Polyamide                                                          |
| Matériau de la ceinture                   | 38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester |
| Étanchéité                                | 30 m (adapté à la baignade et à la natation)                       |



*Les matériaux de Polar Move ont été choisis et testés pour être conformes aux normes et réglementations correspondantes, dont celles de la CPSIA (Consumer Product Safety Information Act/Children's Product).*

## CE 0537

Ce produit est conforme aux directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de conformité correspondante est disponible sur [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).

Les informations réglementaires sont disponibles sur [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



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

## Garantie

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantit au consommateur/acquéreur original de cet appareil que le produit sera exempt de défauts de matériel et main-d'oeuvre pendant un an à compter de la date d'acquisition.
- **Le reçu de l'achat d'origine constitue une preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la pile, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, coûts ou dépenses, directes, indirectes, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés au produit.
- Les articles achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie d'un an, à moins que cela soit stipulé par 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 relative à un produit sera limitée aux pays où le produit a été initialement commercialisé.

© 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole <sup>TM</sup> contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole <sup>®</sup> contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy.

## Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Produit par  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tél +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)





Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com)

**POLAR**®  
LISTENS TO YOUR BODY