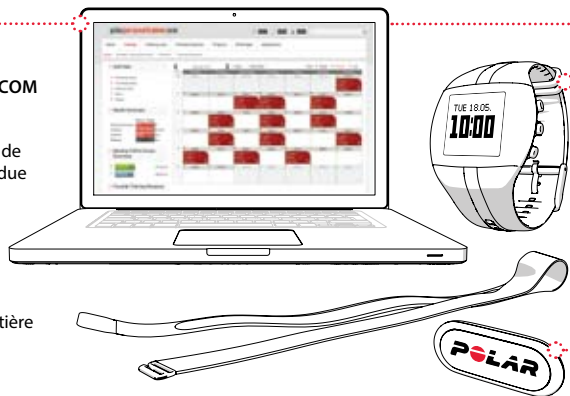


BONJOUR TOUT LE MONDE,

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce petit guide pratique, nous allons vous expliquer les rudiments du FT7, votre guide pour la réalisation de vos objectifs.

SERVICE WEB POLARPERSONALTRAINER.COM

L'utilisation de ce site Web est gratuite, mais vous aurez besoin de l'unité de transfert de données Polar FlowLink (vendue séparément) pour transférer les informations relatives à votre entraînement. Ce site Web vous permet de suivre votre progression et de bénéficier d'une assistance intelligente en matière d'entraînement.



Vous pouvez télécharger la version complète du manuel d'utilisation et la dernière version du présent guide à l'adresse polar.com/support. Pour obtenir davantage d'aide, vous pouvez visionner de super didacticiels vidéo à l'adresse polar.com/en/polar_community/videos.

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR FT7

Grâce à ses fonctions de fréquence cardiaque essentielles, le FT7 vous aide à rester dans la zone d'intensité souhaitée et à obtenir des résultats plus rapides : mesurez votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement, entraînez-vous au sein de vos zones de fréquence cardiaque cible, déterminez si vous brûlez des graisses ou améliorez votre condition physique, et découvrez combien de calories vous avez brûlées.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR

Placez la ceinture confortable avec connecteur autour de votre poitrine afin d'obtenir votre fréquence cardiaque avec précision et en temps réel sur le cardio.

FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE FT7

LUMIÈRE

- » Accéder au raccourci
- » Éclairer l'écran

RETOUR

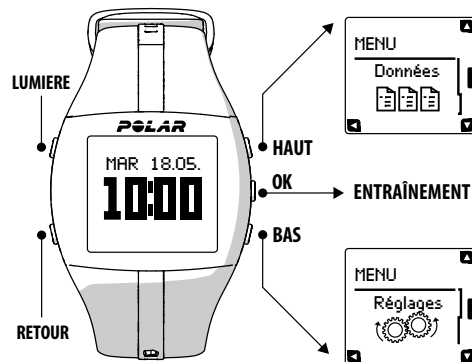
- » Revenir au niveau précédent
- » Annuler la sélection

HAUT/BAS

- » Accéder aux menus et les parcourir
- » Régler les valeurs

OK

- » Confirmer la sélection
- » Accéder au mode d'entraînement



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour consulter l'heure, rapprochez votre cardio de l'émetteur de fréquence cardiaque.

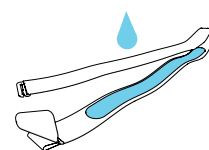
DÉMARRAGE

Avant de commencer à vous entraîner avec votre FT7, vous devez passer par quelques étapes. Appuyez tout d'abord pendant une seconde sur n'importe quel bouton afin d'activer votre cardio. Procédez ensuite aux réglages de base.

Veillez à effectuer les réglages de façon précise. Ils ont un impact considérable sur la précision avec laquelle votre cardio peut mesurer des valeurs telles que vos limites de fréquence cardiaque et votre consommation calorique.

MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Humidifiez la surface d'électrode de la ceinture.
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et ajustez-la près du corps mais confortablement.
3. Fixez le connecteur.



Après l'entraînement, détachez le connecteur et rincez la ceinture à l'eau courante pour qu'elle reste propre. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet à l'adresse polar.com/support.

ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE FT7

POUR COMMENCER

1. Mettez le cardiofréquencemètre et l'émetteur de fréquence cardiaque en place.
2. En mode montre, appuyez une fois sur **OK** pour activer le mode d'attente. Patientez jusqu'à ce que votre cardio détecte votre fréquence cardiaque, puis appuyez à nouveau sur **OK** pour démarrer l'enregistrement de votre séance d'entraînement.

Vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque, les calories brûlées, la durée de la séance et les informations sur les zones en temps réel pendant l'entraînement. En consultant les chiffres pendant et après l'entraînement, vous apprendrez rapidement quels niveaux sont adaptés pour vous. Visitez la page polar.com/support pour en savoir plus sur les bénéfices d'un entraînement à différentes intensités.

MISE EN PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour mettre votre séance d'entraînement en pause, appuyez sur **RETOUR**. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur **OK**. Pour arrêter la séance, appuyez à nouveau sur **RETOUR**.

Vous pouvez obtenir un résumé de votre dernier exercice à la fin de chaque séance. Il indique les informations suivantes :

- » durée
- » nombre de calories brûlées
- » fréquences cardiaques moyenne et maximale
- » durée passée dans les zones de perte de graisses ou d'amélioration de la condition physique.

FONCTIONS PRINCIPALES

ENERGYPOINTER



Le FT7 vous guide vers un entraînement à l'intensité appropriée afin de vous permettre d'atteindre vos objectifs, qu'il s'agisse de perdre du poids ou d'améliorer votre condition physique. La fonction EnergyPointer indique si votre entraînement a pour principal effet d'améliorer votre condition physique ou de brûler des graisses.

SMART CALORIES

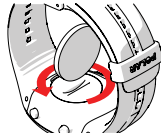


La fonction Smart Calories du FT7 compte vos calories pendant l'entraînement sur la base de votre poids, de votre taille, de votre âge, de votre sexe et de l'intensité de votre entraînement.

N'oubliez pas que ce n'est qu'un début. Nous sommes là pour vous offrir tout un nouveau monde de Smart Coaching, afin de vous aider à optimiser encore davantage chaque séance d'entraînement. Visitez donc la page polar.com/support pour plus d'informations ou partagez votre progression avec nous sur Facebook. Nous aimerions connaître votre expérience personnelle !

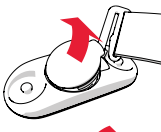
REEMPLACEMENT FACILE DES PILES

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE



1. Ouvrez le couvercle du compartiment à pile avec une pièce.
2. Retirez la pile usagée à l'aide d'un petit bâtonnet rigide de taille adaptée. Veillez à ne pas endommager le cardiofréquencemètre.
3. Insérez la pile neuve face positive (+) vers l'extérieur. Assurez-vous que le joint d'étanchéité ne soit pas endommagé.
4. Fermez le couvercle du compartiment à pile.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



1. Soulevez le couvercle du compartiment à pile à l'aide du clip de la ceinture.
2. Retirez la pile usagée du couvercle.
3. Insérez la pile neuve dans le couvercle, face négative (-) vers l'extérieur.
4. Alignez le rebord du couvercle du compartiment à pile avec la fente du connecteur, puis remettez le couvercle en place en appliquant une légère pression. Vous devez entendre un cliquetis.

Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet à l'adresse polar.com/support.



Pour des raisons de sécurité, veillez à utiliser la bonne pile.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre et l'émetteur de fréquence cardiaque conviennent à la baignade et à la natation (étanchéité 30 m).

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Type de pile	CR1632
Durée de vie de la pile	11 mois (1h d'entraînement par jour)
Température de fonctionnement	De -10 °C à +50 °C
Arrière	Polyamide
Bracelet	Polyuréthane
Boucle du bracelet	Acier inoxydable
	Conforme à la Directive de l'UE 94/27/CE et sa modification 1999/C 205/05 sur le dégagement de nickel des produits entrant en contact direct et prolongé avec la peau.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Type de pile	CR2025
Durée de vie de la pile	1 500 heures d'utilisation
Joint d'étanchéité de la pile	Joint torique 20 x 0,90 Matériau Silicone
Température de fonctionnement	De -10 °C à +50 °C
Connecteur	ABS
Ceinture	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT



[polar.com/
support/FT7](http://polar.com/support/FT7)

RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR



[facebook.com/
polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/
polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/
polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Fabriqué par

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com



Compatible avec les produits Polar et de nombreux éléments d'équipement de gym utilisant

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT7
GUIDE DE DÉMARRAGE