

**POLAR®**

## MANUEL D'UTILISATION

Polar F11  
Cardiofréquencemètre  
Fitness

### BOUTONS

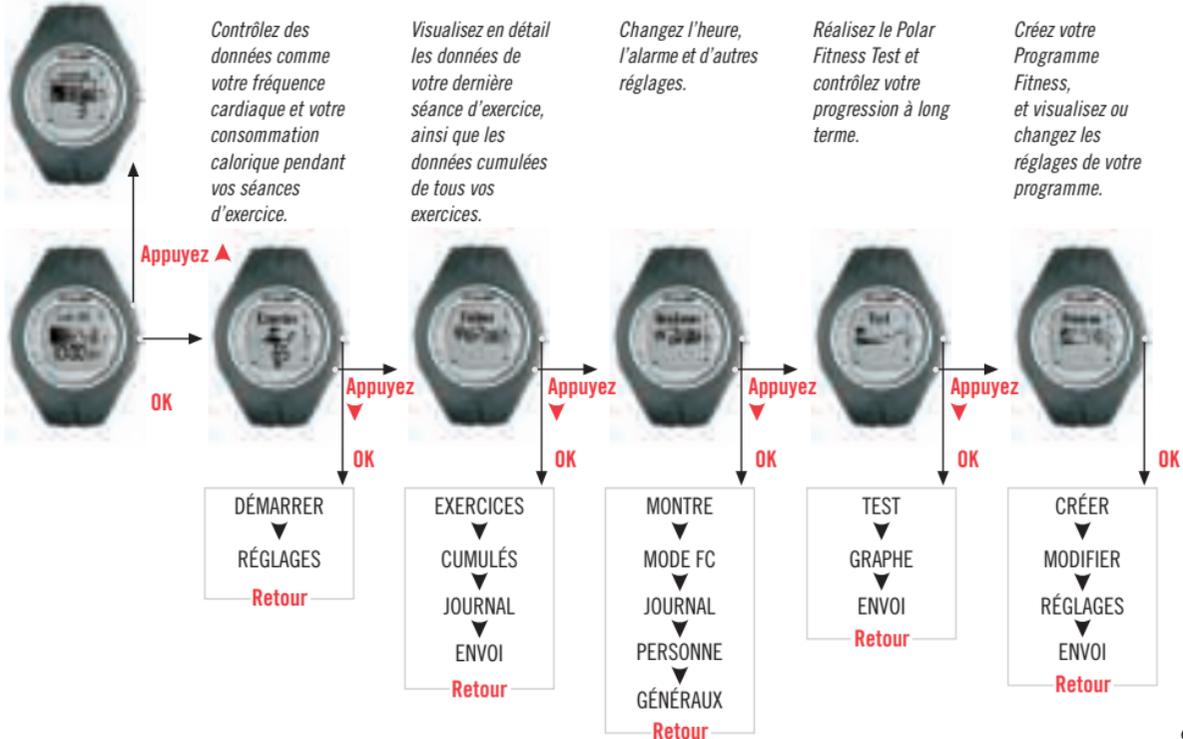


Appuyez sur **OK** pour entrer dans un menu.  
Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour avancer dans les menus.  
Appuyez longuement sur le bouton **BACK/RETOUR** pour revenir à l'affichage de l'Heure.



## INSTRUCTIONS RAPIDES POLAR F11

Comparez les données de chaque exercice effectué avec vos objectifs pour la semaine, et vérifiez que vous atteignez les objectifs que vous vous êtes fixés.



**Cher client,**

Félicitations! Nous vous remercions d'avoir choisi le cardiofréquencemètre Fitness Polar F11™!

Le modèle Polar F11 vous aidera à atteindre vos objectifs personnels pour garder la forme.

Le Polar F11 propose la fonction Programme Fitness Polar « Keeps U Fit™ »\*, qui vous permet de créer un Programme d'exercice personnalisé, de tenir un journal de vos séances d'exercices, et de suivre votre progression. Le Programme Fitness est basé sur votre niveau actuel de forme aérobie, mesuré par le Polar Fitness Test™. Sélectionnez votre type de programme et le volume d'exercice que vous souhaitez effectuer, et le Polar F11 vous propose automatiquement un Programme d'exercice personnalisé. Portez votre cardiofréquencemètre pendant vos séances d'exercices et consultez ensuite les données enregistrées dans le Journal Electronique. Dans le Journal vous pouvez suivre vos progrès et les comparer avec vos objectifs. Réalisez le Fitness Test une à deux fois par mois pour voir l'évolution de votre forme sur le long terme.

Ce manuel contient toutes les informations nécessaires à l'utilisation et l'entretien de votre cardiofréquencemètre. Nous vous invitons à le lire attentivement afin de vous familiariser avec ses différentes fonctions et utiliser ainsi votre cardiofréquencemètre Polar de façon optimale.

Consultez aussi nos différents sites Internet pour obtenir des conseils d'utilisation ou d'entraînement adaptés, ainsi que d'autres services utiles : [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) et [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

\* « Gardez la Forme »

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. PRÉSENTATION DU CARDIO F6</b> .....	<b>7</b>
1.1 COMPOSANTS DU CARDIO F6 .....	7
1.2 BOUTONS ET ICÔNES DU RÉCEPTEUR .....	8
1.3 « BASIC SETTINGS » : RÉGLAGES DE BASE .....	10
1.4 MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE .....	12
<b>2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO F6</b> .....	<b>14</b>
2.1 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE .....	14
2.2 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE .....	15
2.3 RÉGLAGES DES EXERCICES .....	21
2.4 FONCTION OWNZONE .....	22
<b>3. SUIVRE VOS PROGRÈS</b> .....	<b>25</b>
3.1 JOURNAL .....	25
3.2 SUIVI HEBDOMADAIRE .....	28
<b>4. REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES - FICHIERS</b> .....	<b>29</b>
4.1 « EXERCISE FILE » : FICHER EXERCICE .....	30
4.2 « TOTALS FILE » : FICHER CUMULS .....	32
4.3 « DIARY FILE » : FICHER JOURNAL .....	34
<b>5. « SETTINGS » : RÉGLAGES</b> .....	<b>36</b>
5.1 « WATCH » : RÉGLAGES DE LA MONTRE .....	36
5.2 « HR SET » : RÉGLAGES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE .....	40
5.3 « USER » : RÉGLAGES PERSONNE .....	44
5.4 « GENERAL » : RÉGLAGES GÉNÉRAUX .....	47

<b>6. TRANSFERT DES DONNÉES .....</b>	<b>50</b>
<b>7. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS .....</b>	<b>51</b>
<b>8. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI .....</b>	<b>53</b>
8.1 CARDIOFRÉQUENCÉMÈTRES POLAR ET INTERFÉRENCES .....	53
8.2 RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE .....	74
<b>9. QUESTIONS FRÉQUENTES .....</b>	<b>55</b>
<b>10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES .....</b>	<b>57</b>
<b>11. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR .....</b>	<b>58</b>
<b>12. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ .....</b>	<b>59</b>
<b>13. INDEX .....</b>	<b>60</b>

# 1. PRÉSENTATION DU CARDIO F6

## 1.1 COMPOSANTS DU CARDIO F6

Le cardiofréquencemètre F6 se compose des éléments suivants :



### Récepteur

Le récepteur affiche votre fréquence cardiaque, les calories que vous avez dépensées, la durée d'exercice ainsi que d'autres données pendant l'enregistrement de l'exercice. Vous pouvez aussi l'utiliser comme montre.



### Émetteur codé Polar

L'émetteur doit être porté pendant l'exercice. Les électrodes sont positionnées sur la face interne de l'émetteur. Les électrodes détectent votre fréquence cardiaque en continu et la transmettent au récepteur.

### Ceinture Élastique

La ceinture élastique maintient l'émetteur autour de votre poitrine.

### Manuel d'Utilisation avec Instructions Rapides

Ce Manuel d'Utilisation contient toutes les informations nécessaires pour utiliser votre cardiofréquencemètre Polar. Lors de vos activités physiques, conservez comme mémo le Schéma de Fonctionnement dans les Instructions Rapides.

### Services Internet Polar

Le site Polar Fitness Trainer ([www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com)) est un site Internet complet conçu pour vous conseiller dans votre programme d'activités physiques. L'inscription vous donne accès gratuitement à un carnet d'entraînement personnalisé, des protocoles de tests & outils de calcul, des rapports et des articles utiles. Enfin pour profiter des dernières améliorations des produits Polar et de conseils en ligne, consultez notre site : [www.polar.fi/fitness](http://www.polar.fi/fitness).

## 1.2 BOUTONS ET ICÔNES DU RÉCEPTEUR

**Remarque :** Vous n'obtiendrez pas les mêmes résultats si vous appuyez sur un bouton brièvement (approximativement une seconde) ou si vous appuyez sur un bouton longuement (au moins deux secondes).

### LIGHT/LUMIÈRE

- Active le rétro-éclairage de l'écran.

Appuyez longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE pour :

- Verrouiller ou déverrouiller tous les boutons, sauf le bouton LIGHT/LUMIÈRE lorsque vous êtes dans l'affichage de l'Heure ou lorsque vous enregistrez votre exercice. Appuyez longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE jusqu'à ce que **BUTTONS LOCKED** (Boutons activés) ou **BUTTONS UNLOCKED** (Boutons désactivés) s'affiche.

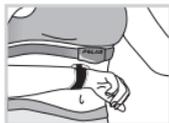
### BACK/RETOUR

Permet de :

- Sortir du menu affiché et revenir au menu précédent.
- Annuler la sélection et conserver le réglage d'origine.
- Eteindre l'alarme.

Appuyez longuement sur BACK/RETOUR pour :

- Revenir à l'affichage de l'Heure depuis tout menu.
- Passer aux réglages de la montre depuis l'affichage de l'Heure.



### Heart Touch

En mode Exercice, vous pouvez voir l'heure en approchant le récepteur du logo Polar de l'émetteur.



- Passe au menu ou à la sélection suivante.
- Augmente la valeur sélectionnée (qui clignote) lorsque **+** s'affiche.

Appuyez longuement sur le bouton ▲ pour :

- Changer de menu depuis l'affichage de l'Heure.
- Changer les données de la ligne supérieure dans le mode d'enregistrement Exercice.

### OK

- Entre dans le menu depuis l'affichage de l'Heure.
- Entre dans le menu sélectionné.
- Valide votre sélection.

Appuyez longuement sur le bouton OK pour commencer l'enregistrement de votre séance d'exercice depuis l'affichage de l'Heure.



- Revient au menu ou à la sélection précédente.
- Diminue la valeur sélectionnée (qui clignote) lorsque **-** s'affiche.

## Icônes



L'indicateur de menu affiche le nombre total de menus. Lorsque vous parcourez les menus, l'icône ■ se déplace et vous indique votre menu courant. Les icônes | indiquent les menus restant.

Lorsque vous effectuez vos réglages, l'icône ■ clignote et indique la donnée que vous êtes en train de régler. Les icônes ■ indiquent les réglages restant.



✉ L'icône en forme d'enveloppe vous rappelle de vérifier vos séances d'exercices de la semaine précédente. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Suivi Hebdomadaire », page 28.

🔋 Lorsque l'icône en forme de pile apparaît, cela indique que la pile de votre récepteur est faible. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Entretien et Réparations », page 51.

🔔 L'icône en forme d'alarme sonore indique que le réveil est activé. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « WATCH : Réglages de la Montre », page 36.



❤ Le cadre autour de l'icône en forme de cœur indique que la transmission de votre fréquence cardiaque est codée. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Mesurer votre Fréquence Cardiaque », page 12.

📄 L'icône enregistrement indique que votre exercice est en cours d'enregistrement.

🔔 L'icône en forme d'alarme sonore indique que l'alarme de zone cible de votre fréquence cardiaque est activée dans le mode Exercice. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Fonctions Disponibles Durant l'Exercice », page 15.

### 1.3 « BASIC SETTINGS » : RÉGLAGES DE BASE

Lors de la première prise en main de votre cardio, commencez par effectuer vos réglages de base dans le mode « Réglages de Base ». Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l'activer une seule fois lors de la première utilisation. Une fois activé, il ne peut plus être éteint. Vous pouvez aussi transférer vos Réglages de Base sur votre cardio depuis votre ordinateur. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Transfert des Données », page 50.

*Remarque : Soyez très précis lorsque vous effectuez les Réglages de Base, en particulier lors du réglage de votre poids, taille, date de naissance et sexe. En effet ces données influent sur l'exactitude des valeurs mesurées, comme les limites de zone cible de FC et la consommation calorique.*

1. Activez le récepteur en appuyant sur n'importe quel bouton. L'affichage se remplit de symboles. Appuyez sur OK.
2. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** s'affiche. Appuyez sur OK pour commencer les réglages.
3. **START WITH BASIC SETTINGS** (Démarrer par réglages initiaux) s'affiche. Appuyez sur OK pour commencer les Réglages de Base.
4. **Time** (Heure) : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mode **12H** ou **24H**. Appuyez sur OK.  
**12H** : L'heure s'affiche de 1 à 12 **AM** ou **PM**. Dans les réglages de la date et de la date de naissance l'ordre d'affichage est : mm/jj/aa.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **AM** ou **PM**. Appuyez sur OK.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Heures**. Appuyez sur OK.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Minutes**. Appuyez sur OK.**24H** : L'heure s'affiche de 0 à 23 heures. Dans les réglages de la date et de la date de naissance l'ordre d'affichage est : jj/mm/aa.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Heures**. Appuyez sur OK.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les **Minutes**. Appuyez sur OK.

5. **Date** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mois (**mm**) ou le jour (**dd**). Appuyez sur OK.
- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le jour (**dd**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK.
  - Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'année (**yy**). Appuyez sur OK.
6. **Units** (Unités) : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner kilogrammes et centimètres (**KG/CM**) ou livres et pieds (**LB/FT**). Appuyez sur OK.

*Remarque* : Le choix des unités influe sur l'affichage de la consommation calorique. Si vous choisissez lb/ft, les calories sont affichées en Cal. Si vous choisissez kg/cm, les calories sont affichées en kcal.

7. **Weight** (Poids) : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner votre poids. Appuyez sur OK.

*Remarque* : Si vous n'avez pas choisi les bonnes unités, vous pouvez toujours les changer en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIERE.

8. **Height** (Taille) : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner votre taille. Appuyez sur OK.

*Remarque* : Si vous avez choisi lb/ft, saisissez votre taille d'abord en pieds puis en pouces.

9. **BirthDay** (Date de naissance) : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner votre date de naissance.

- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le jour (**dd**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK.
- Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'année (**yy**). Appuyez sur OK.

10. **Sex** (Sexe) : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MALE** (Masculin) ou **FEMALE** (Féminin). Appuyez sur OK.

11. **SETTINGS OK?** (Réglages OK ?) s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **YES** (Oui) ou **NO** (Non). Appuyez sur OK.

Si vous choisissez **YES** (Oui), vos réglages sont enregistrés et vous pouvez commencer à utiliser votre cardio.

Si vous choisissez **NO** (Non), vous pouvez modifier vos Réglages de Base. Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir au réglage à modifier.

## 1.4 MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez porter l'émetteur.

Le codage du signal de votre fréquence cardiaque réduit le risque d'interférences lié à la présence à proximité d'autres cardios. Pour que la recherche du code soit efficace et assurer ainsi un enregistrement sans interférences de votre fréquence cardiaque, gardez votre récepteur dans un rayon de 1 mètre/3 pieds de l'émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes possédant des cardios ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques. Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre « Précautions d'Emploi », page 53.



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 à porter. Placez la ceinture autour de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité à l'émetteur.



3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur.



4. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l'endroit et au centre de votre thorax.



5. Portez le récepteur comme une montre. Dans l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK pour accéder au menu. **Exercise** (Exercice) s'affiche. Le récepteur recherche automatiquement le signal de votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque ainsi que l'icône en forme de cœur  entouré d'un cadre apparaissent après 15 secondes au maximum. Le cadre autour de l'icône en forme de cœur indique que le signal de votre fréquence cardiaque est codé. Votre fréquence cardiaque apparaît mais n'est pas enregistrée tant que vous n'avez pas commencé votre activité physique. Pour enregistrer votre fréquence cardiaque et d'autres données de votre exercice, reportez-vous au chapitre « Pratiquer une Activité Physique avec votre cardio F6 », page 14.

**Remarque:** Si le récepteur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, --/00 est affiché. Vérifiez que les électrodes sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Rapprochez le récepteur de votre poitrine près du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur commence une nouvelle recherche de votre fréquence cardiaque.

## 2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE CARDIO F6

Dans le menu "Exercice" vous pouvez visualiser et enregistrer vos données d'exercice, comme votre fréquence cardiaque, la durée de l'exercice, et la dépense énergétique.

### 2.1 COMMENCER L'ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE

1. Portez l'émetteur comme décrit au chapitre « Mesurer votre Fréquence Cardiaque », page 12. Quand vous portez votre émetteur pendant vos activités physiques, le récepteur calcule automatiquement le nombre de calories que vous dépensez et d'autres données d'exercice basées sur votre fréquence cardiaque.
  2. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
  3. **Exercise** (Exercice) s'affiche. Le récepteur lance automatiquement une recherche de votre fréquence cardiaque. Appuyez sur OK.
  4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **START** (Démarrer).  
Appuyez sur OK pour commencer à enregistrer votre séance d'exercice. Le chronomètre d'exercice se met en marche.
- Si **OwnZone** s'affiche, reportez-vous au chapitre « OwnZone », page 22.
  - Si vous souhaitez ignorer la détermination de votre OwnZone® et conserver votre précédente OwnZone, appuyez sur OK. Dans ce cas, si vous n'avez pas déterminé votre OwnZone auparavant, vos limites de FC basées sur votre âge sont utilisées.
  - La détermination de votre OwnZone est activée automatiquement. Si vous ne voulez pas déterminer votre OwnZone, changez les réglages de limites de FC avant de commencer votre exercice. Reportez-vous au sous-chapitre « Réglages des exercices », page 21.
  - Si **START WITH BASIC SETTINGS** (Démarrer par réglages initiaux) s'affiche, il manque certains réglages dans les Réglages de Base. Appuyez sur OK pour compléter vos réglages.  
Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre « BASIC SETTINGS : Réglages de Base », page 10.

## 2.2 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'EXERCICE

*Remarque :* Vos données d'exercice ne sont sauvegardées que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute.

### Vérifier l'Heure

Approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur. L'heure et votre fréquence cardiaque en cours s'affichent.

### Vérifier la Durée de l'Exercice, les Calories Brûlées et les Zones Cible de FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour visualiser les options suivantes :



#### Exercice (Exercice)

Durée d'exercice

Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (%FC<sub>max</sub>), suivant vos réglages.

Les icônes en forme de flèches à côté de l'icône ♥ indiquent que vous êtes soit en dessous ↕, soit au-dessus ↘ de votre zone cible de fréquence cardiaque.



### Calories (affichées en Cal/kcal, suivant les unités que vous avez choisies)

Nombre de calories brûlées jusqu'à présent.

*Le calcul de consommation calorique Polar vous montre votre dépense énergétique durant l'effort. Vous pouvez utiliser cette fonction pour paramétrer des objectifs quotidiens et hebdomadaires en nombre de calories à dépenser (Cal/kcal). Suivez votre dépense énergétique en contrôlant le nombre de calories que vous dépensez par séance, par semaine ou le cumul sur plusieurs séances.*



### In Zone (Dans la Zone) (affichés si les limites de FC sont activées)

Décompte du temps passé dans la zone cible.

Limites de zone cible de FC exprimées en bpm ou en  $\%FC_{max}$ , suivant vos réglages.

L'icône  se déplace vers la gauche ou vers la droite en fonction de l'évolution de votre FC.

Si l'icône  n'apparaît pas, votre fréquence cardiaque est soit en dessous , soit au-dessus  de vos limites de fréquence cardiaque. Le récepteur émet alors des bips sonores si l'alarme de zone  est activée.

## Changer l’Affichage des Données d’Exercice

Dans l’affichage de l’exercice et des calories, vous pouvez changer les données de la ligne supérieure pour personnaliser l’affichage en appuyant longuement sur le bouton ▲.



Durée de l’exercice



Calories



Heure



Heure



Calories



Durée de l’exercice



Points Fitness – un point apparaît toutes les 10 minutes si vous êtes dans votre zone cible de fréquence cardiaque. Quand tous les Points s’illuminent, vous avez passé une heure dans cette zone.



Points Fitness

## Activer le Rétro-Eclairage

Appuyez sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE et l'affichage s'éclaire pendant quelques secondes.

Après avoir éclairé l'affichage une fois pendant un exercice, l'icône (☾) du mode Nuit apparaît sur l'affichage. L'affichage s'éclaire automatiquement chaque fois que vous appuyez sur un bouton ou que vous approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur, jusqu'à ce que vous arrêtez l'enregistrement de l'exercice.

## Activer le Verrouillage/Déverrouillage

Appuyez longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE pour verrouiller ou déverrouiller tous les boutons, sauf le bouton LIGHT/LUMIÈRE. **BUTTONS LOCKED** (Boutons activés) ou **BUTTONS UNLOCKED** (Boutons désactivés) s'affiche.

## Mettre l'Exercice en Pause

Vous pouvez mettre l'enregistrement de votre exercice en pause lorsque vous vous arrêtez pour boire, par exemple.

1. Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR. Votre fréquence cardiaque est affichée. L'enregistrement de votre exercice est en pause.  est affiché à la place de .
2. Sélectionnez **CONTINUE** (Continuer) en utilisant les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour continuer à enregistrer votre exercice.

## Changer les Réglages Pendant l'Exercice

Vous pouvez changer les réglages pendant l'enregistrement de votre exercice ou vous pouvez mettre en pause l'enregistrement pour modifier vos réglages.

1. Si vous voulez modifier les réglages sans mettre en pause l'enregistrement de votre exercice, appuyez longuement sur OK. Sinon, mettez l'enregistrement de l'exercice en pause en appuyant sur le bouton BACK/RETOUR et sélectionnez **SETTINGS** (Réglages) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
2. **HR ALARM** (Alarme FC), **HR LIMITS** (Limites FC) et **HR VIEW** (Format FC) s'affichent. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'alarme, les limites ou le format. Appuyez sur OK.

**HR ALARM** (Alarme FC) : Sélectionnez **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou **OFF** (Alarme désactivée) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

**HR LIMITS** (Limites FC) : Si vous sélectionnez **OWNZONE** ou **AUTOMATIC** (Limites de FC automatiques), appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HARD** (Haute), **MODERATE** (Moyenne), **LIGHT** (Basse) ou **BASIC** (Basique). Appuyez sur OK pour valider. Vos limites de fréquence cardiaque sont affichées pendant quelques secondes. Vous pouvez aussi sélectionner **MANUAL** (Limites de FC Manuelles). Vos limites de fréquence cardiaque sont affichées pendant quelques secondes.

**HR VIEW** (Format FC) : Sélectionnez **HR** (En battements par minute) ou **HR%** (Pourcentage de la FC<sub>max</sub>) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

Quand vous avez modifié tous vos réglages, le récepteur revient au mode "Exercice" ou au mode "Exercice" en pause.

Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre « HR SET : Réglages de Fréquence Cardiaque », page 40.

***Remarque** : Le récepteur passe en mode "Exercice" ou en mode "Exercice" en pause si vous n'avez appuyé sur aucun bouton depuis plus d'une minute.*

## Arrêter l'Exercice et Consulter le Résumé de l'Exercice

1. Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR. Votre fréquence cardiaque est affichée. L'enregistrement de votre exercice est en pause.  s'affiche.
2. Sélectionnez **EXIT** (Arrêter) avec les boutons ▲ / ▼ et appuyez sur OK pour valider.

**Summary** (Résumé) de votre exercice est affiché.



Durée de l'exercice (hh.mm.ss)

Calories dépensées pendant l'exercice (Cal/kcal)

La fréquence cardiaque maximale (Max) et moyenne (Avg)  
de la séance d'exercice alternent (bpm ou %FC<sub>max</sub>).

3. Appuyez sur OK pour entrer dans le menu "Exercice" ou appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

### Remarque:

- Le récepteur revient à l'affichage de l'Heure après cinq minutes si vous avez oublié d'arrêter la mesure de votre fréquence cardiaque, après avoir mis le récepteur en pause ou après avoir retiré l'émetteur de votre poitrine.
- Pour plus d'informations sur l'entretien de votre émetteur après vos activités physiques, reportez-vous au chapitre « Entretien et Réparations », page 51.

## 2.3 RÉGLAGES DES EXERCICES

Dans le menu "Réglages des Exercices" vous pouvez voir et modifier le Mode de FC pour cet exercice.

Les réglages des exercices sont associés au Mode de FC. Modifiez le Mode de FC et il n'est pas nécessaire de modifier chaque réglage quand vous commencez votre exercice. Pour modifier les Modes de FC, reportez-vous au chapitre « HR SET : Réglages de Fréquence Cardiaque », page 40.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. **Exercice** (Exercice) s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **SETTINGS** (Réglages). Appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HR ALARM** (Alarme FC), **HR LIMITS** (Limites FC) ou **HR VIEW** (Format FC). Appuyez sur OK pour valider.

**HR ALARM** (Alarme FC) : Sélectionnez **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou **OFF** (Alarme désactivée) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

**HR LIMITS** (Limites FC) : Sélectionnez **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** (Manuel) ou **OFF** (Limites désactivées) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

- Si vous sélectionnez **OWNZONE** ou **AUTOMATIC** (Limites de FC automatiques), appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HARD** (Haute), **MODERATE** (Moyenne), **LIGHT** (Basse) ou **BASIC** (Basique). Appuyez sur OK pour valider. Vos limites de fréquence cardiaque sont affichées pendant quelques secondes.
- Vous pouvez aussi sélectionner **MANUAL** (Limites de FC Manuelles) et régler la limite supérieure avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler la limite inférieure. Appuyez sur OK pour valider.

**HR VIEW** (Format FC) : Sélectionnez **HR** (En battements par minute) ou **HR%** (Pourcentage de la FC<sub>max</sub>) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

## **2.4 FONCTION OWNZONE**

Le cardiofréquencemètre F6 détermine automatiquement votre zone cible d'exercice aérobie individuelle, en moins de 5 minutes pendant votre échauffement. Cette fonction est appelée OwnZone (OZ) et peut-être déterminée en marchant ou en courant. Vous pouvez aussi déterminer votre OwnZone avec d'autres types d'exercices. Le principe est de commencer très lentement votre séance d'exercice à une faible intensité. Accélérez ensuite progressivement pour augmenter votre fréquence cardiaque. L'utilisation de la OwnZone facilite vos séances d'exercices et les rend plus agréables. Vous n'avez ainsi plus besoin de faire des calculs ou des approximations pour déterminer l'intensité de vos séances d'exercices.

Vous pouvez utiliser la fonction OwnZone pour réaliser des séances d'exercices efficaces et variées. Il existe quatre zones d'intensités distinctes pour vos activités physiques, que vous pouvez sélectionner dans les réglages pour la fonction OwnZone : OwnZone Basse, Moyenne, Haute et Basique. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « HR SET : Réglages de Fréquence Cardiaque », page 40.

La OwnZone garantit un entraînement varié. La fonction OwnZone est basée sur la mesure des variations de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant votre échauffement avant l'exercice. La variabilité de la fréquence cardiaque reflète les changements physiologiques du corps. Si le récepteur ne peut détecter la variabilité de votre Fréquence Cardiaque ou si votre fréquence cardiaque dépasse la limite de sécurité pendant la détermination de votre OwnZone, le récepteur prend en compte votre OwnZone la plus récente. Ou, s'il n'y a pas de OwnZone déjà déterminée en mémoire et que la détermination de votre OwnZone a échoué, c'est la zone basée sur votre âge qui est prise en compte.

### **2.4.1 DETERMINER VOS LIMITES DE FREQUENCE CARDIAQUE AVEC LA FONCTION OWNZONE**

Vérifiez les points suivants avant de commencer la détermination de votre OwnZone :

- Vos données personnelles sont réglées et exactes.
- La fonction OwnZone est activée. Chaque fois que vous démarrez l'enregistrement des données d'exercice et que la fonction OwnZone est activée, le récepteur recherche votre OwnZone. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « HR SET : Réglages de Fréquence Cardiaque », page 40.

Pensez à redéfinir votre OwnZone :

- Lorsque vous vous exercez dans un environnement différent ou lorsque vous pratiquez un autre type d'exercice.
- Lorsque vous ne vous sentez pas en grande forme physique en commençant votre exercice ; par exemple lorsque vous êtes malade ou stressé.
- Lorsque vous avez modifié vos réglages.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.

2. **Exercice** (Exercice) s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.

3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **START** (Démarrer) et appuyez sur OK. **OwnZone** s'affiche.

Si vous souhaitez ignorer la détermination de votre OwnZone et utiliser une OwnZone déterminée précédemment, appuyez sur OK et passez à l'étape 5.

4. La détermination de la OwnZone commence. Celle-ci se déroule en 5 étapes :

0Z▶\_\_\_\_\_ Marchez à allure faible pendant 1 minute. Pendant cette étape gardez votre fréquence cardiaque en dessous de 100 bpm. Chaque fois qu'une étape s'achève le récepteur émet un bip sonore (si l'alarme sonore est activée) et l'affichage s'éclaire automatiquement (si vous avez appuyé sur LIGHT/LUMIÈRE précédemment), indiquant que l'étape s'achève.

0Z▶▶\_\_\_\_\_ Marchez à allure normale pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements.

0Z▶▶▶\_\_\_ Marchez à vive allure pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements.

0Z▶▶▶▶\_ Courez à allure faible pendant 1 minute. Augmentez progressivement votre fréquence cardiaque de 10-20 battements.

0Z▶▶▶▶▶ Courez à vive allure pendant 1 minute.

5. A un certain moment durant les étapes 1-5, vous entendrez deux bips sonores. Ce signal sonore indique que le cardiofréquencemètre a déterminé votre OwnZone.

Lorsque la OwnZone a été déterminée, les informations suivantes s'affichent :



OwnZone Updated (Mise à Jour)

Limites de fréquence cardiaque OwnZone en battements par minute (bpm) ou en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (%FC<sub>max</sub>), en fonction de vos réglages.

Votre fréquence cardiaque en cours



Si le récepteur n'a pas pu déterminer votre OwnZone, **OwnZone Limits** et vos dernières limites de OwnZone s'affichent (bpm ou %FC<sub>max</sub>). Si vous n'avez jamais déterminé de OwnZone auparavant, les limites basées sur votre âge sont utilisées.

Vous pouvez à présent poursuivre votre exercice. Restez entre les limites de fréquence cardiaque données pour optimiser les bénéfices de vos séances d'exercices.

## 3. SUIVRE VOS PROGRÈS

Ce chapitre décrit comment suivre vos progrès avec votre cardiofréquencemètre.

### 3.1 JOURNAL

Le Journal Electronique vous permet de visualiser la durée de vos séances d'exercices, leur nombre, le nombre de calories que vous avez dépensé et le temps passé dans les différentes zones d'intensités pour la semaine en cours, dans le calendrier.

Le Journal contient des données complémentaires pour la semaine en cours.

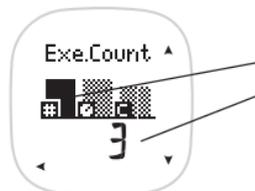
Vos données d'exercice sont sauvegardées dans le Journal si votre séance d'exercice a duré au moins 10 minutes.



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton ▲.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour naviguer dans les journaux.
3. Appuyez sur OK pour entrer dans l'affichage. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour visualiser chacune des valeurs.

**Remarque :** Le récepteur remet automatiquement à zéro le Journal et les affichages de Zones de FC entre le dimanche et le lundi à minuit. Au même moment, la semaine du Journal précédente est sauvegardée dans le Fichier Journal.

### 3.1.1 JOURNAL (DIARY)



#### # Exe.Count (Compteur d'exercice)

La barre graphique du nombre de séances d'exercices effectuées est surlignée  
Nombre de séances d'exercices que vous avez effectués



#### ☑ Exe.Time (Durée d'exercice)

La barre graphique de durée est surlignée  
Durée d'exercice que vous avez effectué



#### ☑ Calories (Cal/kcal)

La barre graphique de la consommation calorique est surlignée  
Nombre de calories que vous avez dépensées

Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir au Journal et appuyez sur le bouton ▼ pour accéder aux Zones de FC. Appuyez sur OK pour valider.  
Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.

### 3.1.2 ZONES FC (HR ZONES)



#### **Light** (Basse)

La barre graphique de la zone de Basse intensité est surlignée  
Durée d'exercice que vous avez effectué dans cette zone



#### **Moderate** (Moyenne)

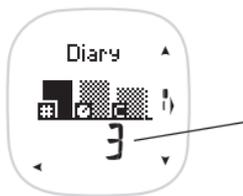
La barre graphique de la zone de Moyenne intensité est surlignée  
Durée d'exercice que vous avez atteint dans cette zone



#### **Hard** (Haute)

La barre graphique de la zone de Haute intensité est surlignée  
Durée d'exercice que vous avez atteint dans cette zone

Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir aux zones de FC. Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.



### Changer l’Affichage par Défaut du Journal

Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir au Journal ou aux Zones de FC, et la dernière valeur sera prise en compte comme valeur par défaut.

Valeur par défaut.

Lorsque vous entrez de nouveau dans le Journal ou les Zones de FC, la valeur par défaut s’affiche.

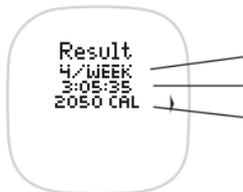
## 3.2 SUIVI HEBDOMADAIRE

La fonction de suivi hebdomadaire permet de visualiser votre progression et de vérifier les exercices de la semaine précédente. L’icône de rappel apparaît entre le dimanche et le lundi à minuit.



1. Appuyez sur le bouton ▲ pour ouvrir l’icône de rappel .

2. **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISE** (Vérifier vos exercices hebdo) s’affiche. Appuyez sur OK pour vérifier les exercices de la semaine précédente ou appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir à l’affichage de l’Heure.



**Result** (Résultat) s’affiche avec les données suivantes :

Nombre total de séances d’exercices effectuées la semaine précédente

Durée totale d’exercice

Nombre total de calories dépensées durant vos exercices (Cal/kcal)

3. Revenez à l’affichage de l’Heure en appuyant sur OK.

## 4. REVOIR LES DONNÉES SAUVEGARDÉES - FICHIERS

Chaque Fichier comporte des données sur vos séances d'exercices enregistrées. Le "Fichier Exercice" ou le "Fichier Journal" conservent les données de vos 12 dernières séances d'exercices.

- Vous pouvez revoir dans **Exercice File** (Fichier Exercice) les données détaillées de chaque séance d'exercice de la semaine en cours, comme la durée d'exercice, le nombre de calories dépensées, les fréquences cardiaque maximale et moyenne, et le temps passé dans chaque zone d'intensité.
- Dans **Diary File** (Fichier Journal), vous pouvez revoir vos valeurs cumulées hebdomadaires pour les 12 dernières semaines.
- Dans **Totals File** (Fichier Cumuls), vous pouvez revoir toutes vos valeurs cumulées : compteur d'exercices, durée, et calories dépensées de tous vos exercices depuis la dernière mise à zéro.

Lorsque le Fichier est plein, les données du Fichier le plus ancien sont remplacées par celles du Fichier le plus récent. Si vous voulez sauvegarder vos données d'exercice sur une période plus longue, transférez vos Fichiers sur le site Internet Polar Fitness Trainer en utilisant le menu Send (Envoi Fichier). Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Transfert des Données », page 50.



Appuyez sur OK

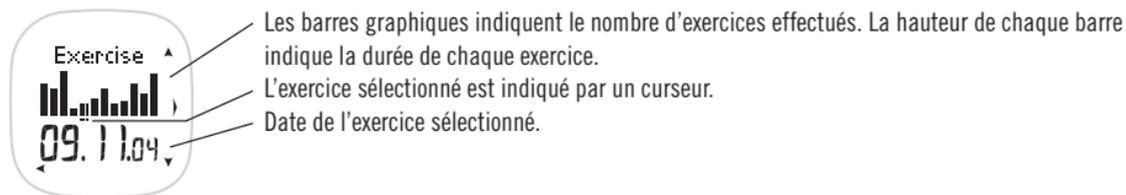


1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** (Exercice) s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **File** (Fichier) s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **EXERCISE** (Exercices), **TOTALS** (Cumuls), **DIARY** (Journal) ou **SEND** (Envoi). Appuyez sur OK pour valider.

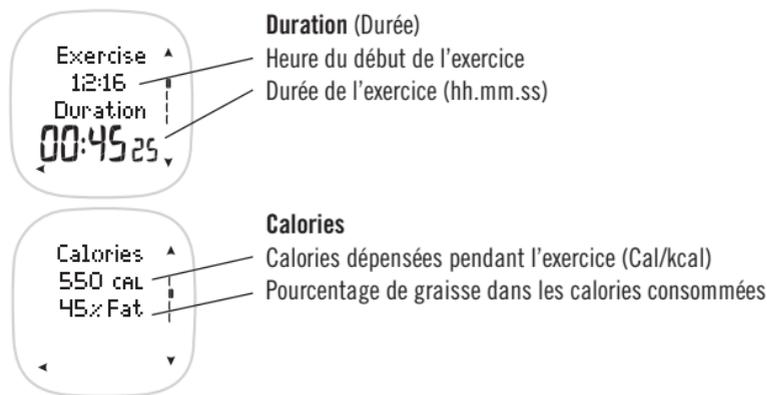
**Remarque :** Si **Empty** (Vide) s'affiche, aucune donnée d'exercice n'a été enregistrée dans le fichier.

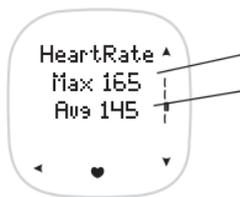
## 4.1 « EXERCISE FILE » : FICHER EXERCICE

Les données suivantes s'affichent :



Sélectionnez un exercice avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.  
Faites défiler les informations suivantes avec les boutons ▲ / ▼.





### Heart Rate (Fréquence Cardiaque)

Les fréquences cardiaques maximales (Max) et moyennes (Avg) s'affichent en alternance en battements par minute ou en pourcentage de la FC<sub>max</sub>.



### Temps passé dans la zone (affiché si les limites de FC sont activées)

Limites de fréquence cardiaque  
Durée d'exercice dans les limites de fréquence cardiaque.

Appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir au Fichier Exercice.  
Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.

## Effacer des Fichiers

1. Vous pouvez aussi effacer des Fichiers en appuyant longuement sur bouton LIGHT/LUMIERE, jusqu'à ce que **DELETE FILE?** (Effacer fichier) s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **YES** (Oui) ou **NO** (Non). Appuyez sur OK pour valider.
3. Si vous sélectionnez **YES** (Oui), le récepteur affiche **ARE YOU SURE?** (Êtes-vous sûr ?) Si vous ne désirez pas effacer le Fichier, sélectionnez **NO** (Non). Pour effacer le Fichier, sélectionnez **YES** (Oui). Appuyez sur OK pour valider.  
Attention ! Une fois le Fichier effacé, vous ne pourrez plus le retrouver.

## 4.2 « TOTALS FILE » : FICHER CUMULS

Dans le Fichier Cumuls, vous pouvez revoir vos données cumulées pour le nombre d'exercices, la durée, et les calories dépensées à partir de la dernière mise à zéro.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **File** (Fichier) s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **TOTALS** (Cumuls). Appuyez sur OK pour valider.

**Remarque :** Si **Empty** (Vide) s'affiche, aucune donnée d'exercice n'a été enregistrée dans le fichier.

Faites défiler les informations suivantes avec les boutons ▲ / ▼.



### Total Exe.Count (Compteur d'exercices)

Date de la dernière remise à zéro du compteur d'exercices cumulés

Nombre total d'exercices, depuis la dernière remise à zéro

**Remarque :** Lorsque vous avez enregistré 65 535 séances d'exercices, le compteur d'exercices est automatiquement remis à zéro.



### Total Duration (Compteur de durée)

Date de la dernière mise à zéro de la durée totale d'exercice cumulée

Durée totale d'exercice pour toutes les séances à partir de la dernière mise à zéro

**Remarque :** Votre durée totale d'exercice est affichée en heures et en minutes jusqu'à 99 heures et 59 minutes. Votre durée totale d'exercice bascule ensuite en heures jusqu'à 9999 heures. La durée totale d'exercice est alors remise à zéro.



### Total Calories (Compteur de calories)

Date de la dernière mise à zéro du compteur de calories cumulé

Total des calories dépensées pendant toutes les séances d'exercice, depuis la dernière mise à zéro

*Remarque : Lorsque vous avez dépensé 999 999 Cal/kcal, le compteur de calories est remis à zéro.*



### Mettre Tous les Compteurs à Zéro

1. **Reset Total Counters** (Mettre à 0 Fichiers Cumuls ?) s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner effacer **ALL** (Tous les compteurs), **EXE.COUNT** (Compteur d'exercices), **DURATION** (Compteur de durée), ou **CALORIES** (Compteur de calories en Cal/kcal). Appuyez sur OK pour valider.
3. **ARE YOU SURE?** (Êtes-vous sûr ?) s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **YES** (Oui) ou **NO** (Non). Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

### 4.3 « DIARY FILE » : FICHER JOURNAL

Vous pouvez consulter les données automatiquement sauvegardées dans le Fichier Journal. Le Fichier Journal comporte les données des 12 dernières semaines. Quand le Fichier Journal est plein, les données de la semaine suivante remplacent celles de la semaine la moins récente. Le Journal de la semaine est sauvegardé dans le Fichier Journal le dimanche soir à minuit. Le Journal en cours est remis à zéro en même temps.

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **File** (Fichier) s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DIARY** (Journal). Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **EXE.COUNT** (Compteur d'exercices), **EXE.TIME** (Durée d'exercice), **CALORIES** (Compteur de calories) ou **HR ZONE** (Zones FC). Appuyez sur OK pour valider.

*Remarque : Si Empty (Vide) s'affiche, aucune donnée d'exercice n'a été sauvegardée dans le fichier.*

Faites défiler les données sauvegardées avec les boutons ▲ / ▼. Le curseur noir se déplace selon la semaine.



**Exe.Count** (Compteur d'exercices)

Dernier jour de la semaine sélectionnée (Dimanche)

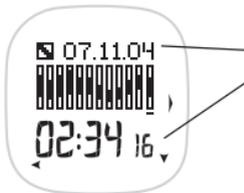
Compteur d'exercice



**Exe.Time** (Compteur de durée)  
 Dernier jour de la semaine sélectionnée  
 Durée cumulée (hh.mm.ss)



**Calories** (Compteur de calories)  
 Dernier jour de la semaine sélectionnée  
 Consommation calorique cumulée (cal/kcal)



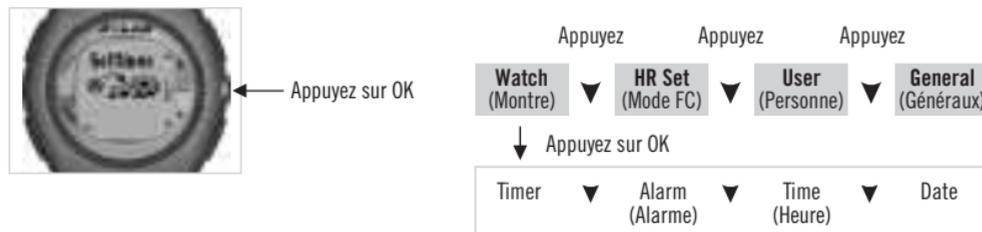
**HR Zones** (Zones FC)  
 Dernier jour de la semaine sélectionnée  
 Durée cumulée d'exercice dans la zone d'intensité modérée.  
 Appuyez sur OK pour voir les durées cumulées dans les différentes zones d'intensités.  
 Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour parcourir les différentes zones. Appuyez sur BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage des zones de FC.

## 5. « SETTINGS » : RÉGLAGES

Dans le menu "Réglages", vous pouvez visualiser ou changer les données entrées précédemment, comme l'heure et la date, et paramétrer des données comme les limites de FC, le volume sonore et les réglages d'alarme.

### 5.1 « WATCH » : RÉGLAGES DE LA MONTRE

La date et l'heure peuvent être présentées de deux façons. Vous pouvez choisir le type de présentation en sélectionnant 12 H (date : mois, jour, année) ou 24 H (date : jour, mois, année).



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercice** (Exercice) s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Settings** (Réglages) s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **WATCH** (Montre). Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner les réglages de **TIMER**, **ALARM** (Alarme), **TIME** (Heure) ou **DATE**. Appuyez sur OK pour valider le réglage sélectionné.

#### Remarque :

- Vous pouvez revenir à l'affichage de l'Heure depuis n'importe quel menu en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.
- Vous pouvez aussi accéder aux réglages de la Montre depuis l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR.
- Vous pouvez ignorer les réglages de la date et de l'heure et les laisser comme ils sont en appuyant longuement sur le bouton OK.

### 5.1.1 RÉGLAGES DU TIMER

Vous pouvez régler le compte à rebours du Timer pour faire retentir l'alarme après un intervalle de temps donné.

- Réglez les **heures** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.
- Réglez les **minutes** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK. Le compte à rebours du Timer démarre et **Timer** s'affiche.

Pendant que le Timer s'écoule, vous pouvez le redémarrer en appuyant longuement sur le bouton OK, ou vous pouvez l'arrêter en appuyant sur BACK/RETOUR. Vous pouvez changer d'affichage en appuyant longuement sur le bouton ▲. Le Timer continue à s'écouler même s'il n'apparaît pas sur l'affichage.

#### Désactiver l'Alarme du Timer

Quand **Timer** clignote sur l'affichage et que l'alarme retentit, appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour arrêter l'alarme. Quand l'alarme est arrêtée, l'affichage s'éclaire automatiquement et le récepteur revient à l'affichage de l'Heure. Si vous n'arrêtez pas l'alarme, celle-ci retentit pendant une minute et le récepteur revient à l'affichage de l'Heure.

#### **Remarque :**

- *L'alarme du Timer peut-être activée dans tous les menus sauf le menu "Exercice". Quand l'alarme retentit et que vous êtes dans l'un des autres menus, le récepteur affiche le compte à rebours du Timer.*
- *Si l'alarme retentit alors que les boutons sont verrouillés, les boutons fonctionneront normalement.*

### 5.1.2 RÉGLAGES D'ALARME

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Settings** (Réglages) s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **WATCH** (Montre). Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **ALARM** (Alarme). Appuyez sur OK pour valider.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DAILY** (Quotidien), **MON-FRI** (Lun-Ven) ou **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.  
Si vous sélectionnez **OFF**, appuyez sur OK et passez aux réglages de l'heure.  
Si vous utilisez le mode 12 heures : sélectionnez **AM** ou **PM** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
6. Réglez les **Heures** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
7. Réglez les **Minutes** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

### Eteindre l'Alarme Sonore

Lorsque l'alarme retentit, que le rétro-éclairage clignote et que **SNOOZE?** (Veille ?) s'affiche, appuyez sur le bouton BACK/RETOUR pour éteindre l'alarme sonore. Lorsque l'alarme est éteinte, l'écran s'illumine automatiquement et le récepteur revient à l'affichage de l'Heure. Appuyez sur OK, ou bien appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes et pour démarrer le compte à rebours. Si vous n'éteignez pas l'alarme sonore, elle retentit pendant une minute. Le récepteur revient ensuite automatiquement à l'affichage de l'Heure.

#### Remarque :

- L'alarme peut être activée dans tous les menus sauf le menu Exercice. Lorsque l'alarme retentit, le récepteur affiche la vue de l'alarme, même si vous vous trouvez dans un autre de ces menus.
- Si les boutons sont désactivés et que l'alarme retentit, les boutons fonctionnent de nouveau normalement.

### 5.1.3 RÉGLAGES DE L'HEURE

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3, page 38.*

4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **TIME** (Heure). Appuyez sur OK pour valider.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mode **12 H** ou **24 H**. Appuyez sur OK pour valider.  
Si vous choisissez le mode 12 H, sélectionnez **AM** ou **PM** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
6. Réglez les **Heures** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
7. Réglez les **Minutes** avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

### 5.1.4 RÉGLAGES DE LA DATE

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-3, page 38.*

4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **DATE**. Appuyez sur OK pour valider.
5. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le mois (**mm**) ou le jour (**dd**). Appuyez sur OK pour valider.
6. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner le jour (**dd**) ou le mois (**mm**). Appuyez sur OK pour valider.
7. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner l'année (**yy**). Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

## 5.2 « HR SET » : RÉGLAGES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Dans le menu « Mode FC » (Fréquence cardiaque), vous pouvez modifier les réglages utilisés pendant les séances d'exercice. Les réglages d'exercices, les limites de FC, les réglages d'alarme et le format d'affichage sont combinés dans le Mode de FC. Avec le Mode FC, vous pouvez utiliser facilement les réglages d'exercices que vous désirez, et il n'est pas nécessaire d'effectuer chaque réglage séparément.



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercise** (Exercice) s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Settings** (Réglages) s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HR SET** (Mode FC). Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler **HR ALARM** (Alarme FC), **HR LIMITS** (Limites FC) ou **HR VIEW** (Format FC) pour le Mode FC. Appuyez sur OK pour valider.

### 1. Réglages du volume de l'alarme FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou alarme sur **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

### 2. Réglages des limites FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** ou **OFF**. Appuyez sur OK.

**OWNZONE :** Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner des limites pour la OwnZone **HARD** (Haute), **MODERATE** (Moyenne), **LIGHT** (Basse) ou **BASIC** (Basique). Appuyez sur OK pour valider. Le récepteur affiche vos dernières limites OwnZone dans la zone sélectionnée. Si vous n'avez pas déterminé vos limites OwnZone auparavant, les limites basées sur votre âge s'affichent. Ces limites sont aussi utilisées si votre détermination OwnZone suivante échoue. Appuyez sur OK pour revenir à l'affichage du Format FC. Pour plus d'information sur la détermination de vos limites OwnZone, reportez-vous au chapitre « OwnZone », page 22.

**AUTOMATIC:** Calcule automatiquement les limites de FC basées sur l'âge. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HARD** (Haute), **MODERATE** (Moyenne), **LIGHT** (Basse) ou **BASIC** (Basique). Appuyez sur OK pour valider. Le récepteur affiche les limites de FC basées sur la date de naissance que vous avez entré.

Limites	Exercice
<b>HARD</b> (Haute)	La zone de Haute intensité (80-90% de la FC <sub>max</sub> ) convient à des exercices relativement courts à forte intensité. Lorsque vous vous exercez dans cette zone, vous respirez difficilement, vos muscles sont douloureux et vous ressentez rapidement de la fatigue. En contrepartie, les exercices dans cette zone permettent d'améliorer vos performances.
<b>MODERATE</b> (Moyenne)	S'exercer dans la zone d'intensité Moyenne (70-80% de la FC <sub>max</sub> ) est particulièrement recommandé pour améliorer sa forme aérobie. Cette intensité convient aux personnes qui s'exercent régulièrement.
<b>LIGHT</b> (Basse)	S'exercer dans la zone de Basse intensité (60-70% de la FC <sub>max</sub> ) permet d'améliorer sa forme et sa santé. L'endurance de base est aussi améliorée et les exercices à cette intensité vous aide à récupérer d'exercices plus lourds.
<b>BASIC</b> (Basique)	Limites pour des exercices classiques (65-85% de la FC <sub>max</sub> ). Cette zone d'intensité convient aux exercices d'intensité aérobie.

**MANUAL :** Au lieu de déterminer votre zone cible de FC par la fonction OwnZone ou les Limites Auto., vous pouvez déterminer vos limites de zones cible manuellement en utilisant la formule de l'âge.

Votre zone cible de FC consiste en un intervalle entre des limites basses et hautes de FC, exprimées en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale ( $FC_{max}$ ) ou en battements par minutes (bpm). La  $FC_{max}$  est le nombre le plus élevé de battements par minute au cours d'un exercice physique. Le récepteur calcule votre  $FC_{max}$  en fonction de votre âge : fréquence cardiaque maximale =  $220 - \text{âge}$ . Pour une mesure plus précise de votre  $FC_{max}$ , consultez votre médecin ou un laboratoire pour réaliser un test à l'effort.

Le récepteur affiche vos dernières limites de fréquence cardiaque. Si vous n'avez pas déterminé vos limites manuellement auparavant, les limites basées sur votre âge s'affichent.

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les limites **supérieures**. Appuyez sur OK pour valider.

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler les limites **inférieures**. Appuyez sur OK pour valider.

**OFF :** La fonction est désactivée et il n'y a pas de zone cible pendant la séance d'exercice.

Le tableau ci-dessous présente les zones cibles de fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) en fonction de l'âge, par tranches de 5 ans. Calculez votre propre  $FC_{\max}$ , notez vos zones cibles personnelles et choisissez celles qui conviennent le mieux pour votre exercice.

Age	$FC_{\max}$ (220-âge)	Intensité Basse 60-70% de la $FC_{\max}$	Intensité Moyenne 70-80% de la $FC_{\max}$	Intensité Haute 80-90% de la $FC_{\max}$
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

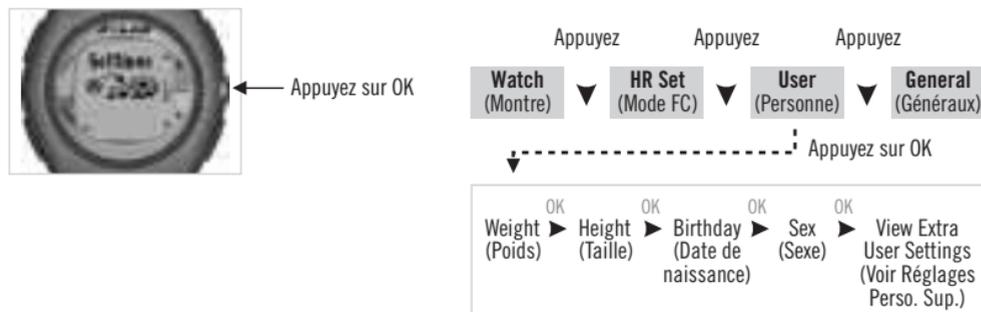
*\* Dans sa définition de l'intensité des zones cible de FC, Polar diffère des recommandations des autorités scientifiques internationales dans lesquelles la zone de faible intensité peut-être inférieure à 60% de la  $FC_{\max}$ .*

### 3. Réglages du format FC

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **HR** (FC en battements par minute) ou **HR%** (FC en pourcentage de votre  $FC_{\max}$ ). Appuyez sur OK.

### 5.3 « USER » : RÉGLAGES PERSONNE

Depuis le menu « Réglages Personne », vous pouvez modifier vos données personnelles, poids, taille, date de naissance, sexe et les réglages personnels supplémentaires.



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercise** (Exercice) s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Settings** (Réglages) s'affiche. Appuyez sur OK pour valider.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **USER** (Personne). Appuyez sur OK pour valider.
4. **Weight** (Poids) : Ajustez le poids avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
5. **Height** (Taille) : Ajustez la taille avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
6. **Birthday** (Date de naissance) : Ajustez le mois (**mm**) ou le jour (**dd**) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.

**Remarque** : Vous pouvez ignorer le réglage de la date de naissance et l'accepter tel qu'il est en appuyant longuement sur OK.

7. Ajustez le jour (**dd**) ou le mois (**mm**) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
8. Ajustez l'année (**yy**) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK pour valider.
9. **Sex** (Sexe) : Sélectionnez **MALE** (Masculin) ou **FEMALE** (Féminin) avec les boutons ▲ / ▼. Appuyez sur OK.

10. **View Extra User Settings** (Voir Réglages Perso Sup.) : Il est recommandé de changer les réglages suivants ( $FC_{max}$ ,  $FC_{assis}$ ,  $VO_{2max}$ ) si vous connaissez vos valeurs personnelles mesurées à la suite d'un **test à l'effort**. Appuyez sur OK pour accéder aux **Réglages Perso Sup**. Sinon, appuyez longuement sur le bouton BACK/RETOUR pour revenir à l'affichage de l'Heure.

11. **Valeur de fréquence cardiaque maximale ( $FC_{max}/HR_{max}$ )** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler votre fréquence cardiaque maximale. Appuyez sur OK pour valider.

La  $FC_{max}$  est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. La façon la plus fiable de déterminer votre  $FC_{max}$  personnelle est de réaliser un test à l'effort dans un laboratoire. La  $FC_{max}$  est un outil extrêmement utile pour déterminer l'intensité d'un exercice. La  $FC_{max}$  est aussi utilisée pour l'estimation de la consommation calorique.

12. **Valeur de fréquence cardiaque en position assise ( $FC_{assis}/HR_{sit}$ )** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler votre fréquence cardiaque en position assise. Appuyez sur OK pour valider.

La  $FC_{assis}$  est votre fréquence cardiaque typique lorsque vous ne pratiquez aucune activité physique (lorsque vous êtes assis). La  $FC_{assis}$  est utilisée pour déterminer la dépense énergétique. Pour déterminer votre  $FC_{assis}$ , asseyez-vous et portez votre cardio avec l'émetteur. Démarrez la mesure pour visualiser votre fréquence cardiaque sur l'écran. Consultez de nouveau votre récepteur après 2-3 minutes. Votre  $FC_{assis}$  apparaît. Pour calculer plus précisément votre  $FC_{assis}$ , portez votre cardio Polar pendant une journée entière. De temps en temps, lorsque vous êtes assis et que vous ne faites aucune activité physique pendant 2-3 minutes, notez votre fréquence cardiaque. Calculez ensuite votre valeur moyenne à la fin de la journée.

13. **Capacité de prise maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ , ml/kg/min)** : Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour régler votre  $VO_{2max}$ . Appuyez sur OK pour valider.

La  $VO_{2max}$  est la capacité maximale de votre corps pour la consommation d'oxygène durant un effort physique à intensité maximale. La  $VO_{2max}$  est aussi appelée puissance aérobie ou prise/consommation maximale d'oxygène. La  $VO_{2max}$  est un indice couramment utilisé pour quantifier la forme aérobie (ou forme cardio-vasculaire). La façon la plus précise de déterminer votre propre  $VO_{2max}$  est de réaliser un test à l'effort en laboratoire. La forme aérobie est un excellent indicateur du bon fonctionnement de votre système cardio-vasculaire pour transporter et utiliser l'oxygène dans votre corps.

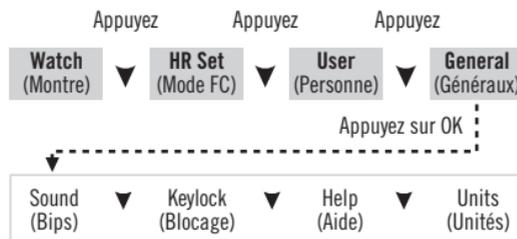
**Remarque** : Si vous avez modifié accidentellement les « Réglages Perso Sup. », vous pouvez revenir aux réglages par défaut en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE. **RESTORE DEFAULT?** (Restaurer par défaut ?) s'affiche. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **YES** (Oui) ou **NO** (Non). Appuyez sur OK pour valider.

## 5.4 « GENERAL » : RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Depuis le menu « Réglages Généraux », vous pouvez modifier les réglages généraux du récepteur. Ces réglages concernent le volume, le verrouillage des boutons, l'aide et les unités.



Appuyez sur OK



1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur OK. **Exercise** (Exercice) s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ jusqu'à ce que **Settings** (Réglages) s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **GENERAL** (Généraux). Appuyez sur OK pour valider.
4. Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner les réglages de **SOUND** (Bips), **KEYLOCK** (Blocage), **HELP** (Aide) ou **UNITS** (Unités). Appuyez sur OK pour valider.

## 1. Volume des bips sonores

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **VOL 2** (Fort), **VOL 1** (Normal) ou bips sonores sur **OFF**. Appuyez sur OK pour valider.

Si vous changez les réglages de volume **Vol 2** ou **Vol 1**, les alarmes suivantes ne sont pas affectées : alarme FC, montre et compte à rebours.

Si vous sélectionnez **OFF** pour les bips sonores, les bips sonores des boutons et des différentes fonctions sont désactivés. Les alarmes sonores peuvent être activées/désactivées depuis le menu « WATCH SET : Réglages de la Montre », page 36. L'alarme de limite de zone cible de FC peut aussi être activée/désactivée depuis le mode Exercice et pendant votre séance d'exercice.

## 2. Réglages du verrouillage des boutons

Le verrouillage des boutons peut être activé depuis l'affichage de l'Heure et pendant l'enregistrement des exercices.

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4, page 47.*

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **MANUAL** ou **AUTOMATIC**. Appuyez sur OK pour valider.

**AUTOMATIC** Le récepteur verrouille automatiquement tous les boutons sauf le bouton LIGHT/LUMIÈRE, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant plus d'une minute. Vous pouvez déverrouiller les boutons en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE jusqu'à ce que **BUTTONS UNLOCKED** (Boutons activés) s'affiche.

**MANUAL** Vous pouvez activer/désactiver le verrouillage des boutons en appuyant longuement sur le bouton LIGHT/LUMIÈRE jusqu'à ce que le symbole s'affiche/disparaisse.

### 3. Réglages de l'aide

Si vous activez les textes d'Aide, ceux-ci vous guideront à travers les modes Exercice et Journal.

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4, page 47.*

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour activer/désactiver les textes d'Aide avec **ON/OFF**.

Appuyez sur OK pour valider.

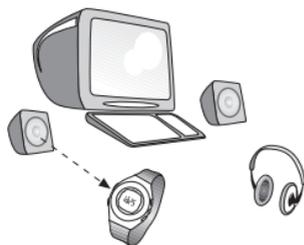
### 4. Réglages des unités

*Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4, page 47.*

Appuyez sur les boutons ▲ / ▼ pour sélectionner **KG/CM** ou **LB/FT**. Appuyez sur OK pour valider.

	lb/ft	kg/cm
Poids	Livres	Kilogrammes
Taille	Pieds/pouces	Centimètres
Calories	Cal	kcal

## 6. TRANSFERT DES DONNÉES



Le site Polar Fitness Trainer est un service Internet complet conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de forme. L'inscription vous donne accès gratuitement à un programme d'exercice personnalisé, un agenda, des tests, des calculateurs, des articles utiles et bien plus encore. Pour profiter pleinement de ces services et vous inscrire, consultez notre site : [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com).

Le cardiofréquencemètre Polar F6 vous permet en option de transférer facilement tous vos réglages de votre PC vers votre récepteur avec la fonction Polar UpLink™, et réciproquement de transférer vos données d'exercice de votre récepteur vers le service Internet Polar Fitness Trainer avec la fonction SonicLink™. Pour pouvoir utiliser la fonction UpLink, votre ordinateur doit posséder une carte son et des haut-parleurs dynamiques ou écouteurs. Réciproquement, vous devez posséder un micro pour pouvoir utiliser la fonction SonicLink de votre récepteur.

Pour plus d'informations, consultez notre site : [www.polar.fi/fitness](http://www.polar.fi/fitness).

## 7. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Rangez votre récepteur et votre émetteur dans un endroit sec et frais. Ne les rangez pas dans un environnement humide, dans un matériau imperméable à l'air (par exemple, un sac plastique) ou dans un matériau conducteur, comme un linge humide.

### Réparations

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.

### Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Le cardiofréquencemètre Polar doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Le cardiofréquencemètre ne doit pas être exposé à des températures extrêmes. Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C/ 14 °F et 122 °F.
- N'exposez pas le cardiofréquencemètre aux rayons du soleil pendant une période prolongée (sur la plage arrière d'une voiture, par exemple).
- Ne tordez pas ou ne pliez pas l'émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Ne séchez pas l'émetteur autrement qu'avec un linge ou une serviette. Une manipulation peu soignée pourrait endommager les électrodes.

## Pile de l'émetteur

La durée de vie moyenne de la pile de l'émetteur est estimée à 2500 heures d'utilisation. Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre émetteur. Polar recycle les émetteurs usagés.

## Pile du récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur est estimée à 1,5 ans en utilisation normale. L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. Le symbole  indique que la pile est faible et qu'il faut la remplacer. 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 Service Après-Vente agréé Polar. Lors du remplacement de la pile du récepteur, votre Kit de Perte de Poids Polar subira également un contrôle complet.

### Remarque:

- Si le symbole  s'affiche et que vous avez préalablement programmé l'alarme, celle-ci retentira une fois. Puis, l'icône de l'alarme  disparaîtra. Si vous essayez de reprogrammer l'alarme, la mention « Battery Low » (Pile faible) s'affiche à l'écran. Vous ne pourrez pas reprogrammer l'alarme, tant que vous n'aurez pas fait remplacer la pile.
- En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais sera désactivé dès le retour à une température normale.
- L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non agréé.

## 8. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

### 8.1 CARDIOFRÉQUENCÉMÈTRES POLAR ET INTERFÉRENCES

#### Interférences électromagnétiques

Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes haute tension, feux de signalisation, caténaies de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité.

#### Appareils de cardio-training

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardiotraining normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ni le symbole du cœur 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 interférences.
4. 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.

#### Interférences entre utilisateurs

Si le récepteur est en mode non-codé  , il capte tous les signaux émis à moins d'1 mètre/3 ft de distance. Des signaux non codés émis simultanément par plusieurs émetteurs peuvent fausser les mesures.

#### Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique

Votre cardiofréquencemètre Polar est étanche jusqu'à 30 mètres/ 100 ft. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur le bouton latéral du récepteur sous l'eau.

Des interférences peuvent se produire lors de la mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de fréquence cardiaque.
- Les plongeurs ou les mouvements énergiques en natation peuvent occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont alors plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal cardiaque varie d'une personne à une autre. Le nombre de personnes ayant des difficultés à mesurer leur fréquence cardiaque est considérablement plus élevé en milieu aquatique, que dans d'autres environnements.

## 8.2 RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un entraînement peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires.

Pour minimiser ces risques, posez-vous les questions listées ci-dessous. Si vous répondez oui à au moins une question, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous 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, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- 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 dans le 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 important d'être attentif aux réactions de votre corps pendant l'exercice.** Si vous ressentez une douleur soudaine ou une fatigue excessive, il est conseillé d'arrêter l'exercice ou de le poursuivre de manière moins intense.

**Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté.** Les personnes porteuses d'un stimulateur utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

**Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau, ou si vous craignez une réaction allergique liée à l'utilisation de l'appareil,** veuillez vérifier la liste des matériaux de fabrication dans le chapitre "Caractéristiques Techniques". Pour éviter tout risque de réaction sur la peau, vous pouvez porter l'émetteur par dessus votre vêtement. Prenez cependant soin de bien humidifier votre vêtement sous les électrodes de l'émetteur, afin d'assurer une bonne transmission.

**Remarque :** *La transpiration et les frottements peuvent entraîner une décoloration de l'émetteur susceptible de tâcher les vêtements clairs.*

## 9. QUESTIONS FRÉQUENTES

### Que faire...

#### ...si vous ne savez plus où vous trouvez dans le menu ?

Appuyez longuement sur OK jusqu'à ce que l'écran affiche l'heure.

#### ...si la fréquence cardiaque ne s'affiche plus (- -) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humidifiées et que vous le portez correctement.
2. Vérifiez la propreté de l'émetteur.
3. Vérifiez qu'il n'y a pas de source d'interférences électromagnétiques à proximité du récepteur Polar, par exemple un poste de TV, un téléphone mobile, un écran d'ordinateur, etc.
4. Avez-vous subi un problème cardiaque susceptible d'avoir modifié votre signal cardiaque ? Dans ce cas, consultez votre médecin.

#### ...si le symbole du cœur clignote irrégulièrement ?

1. Vérifiez que le récepteur ne se trouve pas au-delà du champ d'émission de l'émetteur, c'est à dire à plus d'1 mètre / 3 ft de distance.
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas détendue pendant l'exercice.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides.
4. Vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs de fréquence cardiaque dans le champ de réception du récepteur, c'est à dire à moins d'1 mètre / 3 ft de distance.
5. Une arythmie cardiaque peut fausser la mesure de la fréquence cardiaque. Dans ce cas, consultez votre médecin.

#### ...si la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée ?

Vous êtes peut-être à proximité d'une source importante de signaux électromagnétiques, susceptibles de fausser les mesures affichées par le récepteur. Vérifiez autour de vous et déplacez-vous si nécessaire.

#### ...si l'affichage est vide?

Le cardiofréquencemètre Polar est en mode économie d'énergie au départ de l'usine. Pour l'activer, appuyez deux fois sur n'importe lequel des boutons. **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** s'affiche. Reportez-vous au chapitre « BASIC SETTINGS : Réglages de Base », page 10.

#### ...si l'affichage disparaît?

Lorsque la pile est faible, les chiffres ont tendance à disparaître lorsque vous utilisez le rétro-éclairage, ou l'indicateur de pile faible apparaît. Faites changer la pile.

### **...si la pile du récepteur doit être changée ?**

Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour toute intervention sur votre appareil. La garantie internationale de 2 ans ne couvre pas les dommages directs ou non, liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Un service après-vente agréé Polar pourra vérifier l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et faire une révision complète de votre cardiofréquencemètre Polar.



### **...si les boutons ne répondent pas?**

Réinitialisez le récepteur. La mise à zéro efface les réglages de la date et de l'heure.

Appuyez en même temps sur n'importe quel bouton sauf le bouton LIGHT/LUMIÈRE jusqu'à ce que l'affichage se remplisse de chiffres. Appuyez sur OK.

Pour plus d'information, reportez-vous au chapitre « BASIC SETTINGS : Réglages de Base », page 10. Si vous avez déjà effectué les réglages de base auparavant, vous pouvez les ignorer après avoir réglé la date en appuyant longuement sur le bouton BACK/RETOUR. Si vous ne touchez à aucun bouton après la réinitialisation, le récepteur retourne à l'affichage de l'Heure après une minute. Si cela ne fonctionne toujours pas, faites changer la pile du récepteur.

### **...si vos limites OwnZone mises à jour sont très différentes des précédentes?**

La variabilité de la fréquence cardiaque est très sensible aux changements qui affectent votre corps et votre environnement. Vos limites de fréquence cardiaque OwnZone sont affectées, entre autres, par : votre état de forme, le moment de la journée auquel vous avez effectué la détermination de votre OwnZone, le type d'exercice et votre état d'esprit. La limite inférieure de OwnZone peut varier de 5-10 battements pour une même personne, et peut même dans certains cas varier de 30 battements.

Cependant il est important que vous vous exerciez dans la Ownzone à intensité basse ou moyenne. Par exemple, si vous élevez votre fréquence cardiaque trop rapidement après la première étape, vous risquez d'obtenir des limites de fréquence cardiaque OwnZone qui sont trop élevées. Si les limites de OwnZone semblent trop élevées, nous recommandons de recommencer la détermination de la OwnZone.

## 10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Objectifs du produit :

- aider les utilisateurs à améliorer leur condition physique
  - indiquer le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice.
- Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

### BRACELET RÉCEPTEUR

Type de pile :	CR 2032
Longévité de la pile :	1,5 ans (1h/jour, 7 jours sur 7)
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C
Étanchéité :	30 m/100 ft
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 :	supérieure à $\pm 0,5$ seconde/ jour à une température de 25 °C/ 77 °F.
Précision de la mesure de la fréquence cardiaque :	$\pm 1\%$ ou $\pm 1$ bpm, la plus haute des deux valeurs, applicable à une fréquence régulière.

### ÉMETTEUR

Type de pile :	pile au lithium intégrée
Longévité de la pile :	en moyenne 2 500 heures d'utilisation
Température de fonctionnement :	14 °F à 122 °F / -10 °C à +50 °C
Matériau :	Polyuréthane

### ÉTANCHE

Ceinture élastique	
Boucle :	Polyuréthane
Tissu :	Nylon, polyester et caoutchouc naturel avec une faible quantité de latex

### VALEURS LIMITES :

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Limites de FC	30 – 199 bpm
Durée totale	0 – 9999 h 59 min 59 s
Calories cumulées	0- 999999 kcal
Temps total d'exercice	65 535
Date de naissance	1921 - 2020

## 11. 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.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. 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.



L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.  
Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

Tous droits réservés. Ce guide 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 <sup>TM</sup> dans le Guide 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 <sup>®</sup> dans le Guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.

## 12. 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 :

WO 96/20640, US 6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365.

Autres modèles déposés.

Produit par:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

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

**POLAR®**

## 13. INDEX

Arrêter un exercice .....	20	Réglages des exercices .....	21
Boutons .....	8	Réglages des unités .....	49
Caractéristiques Techniques .....	57	Réglages du Timer .....	37
Décharge de responsabilité .....	59	Réglages du volume .....	48
Démarrer l'enregistrement d'un exercice .....	14	Réglages Généraux .....	47
Emetteur .....	12, 52	Réglages Personne .....	44
Entretien et Réparations .....	51	Réglages .....	36
FC <sub>max</sub> .....	45	Réinitialiser le récepteur .....	56
Fichier Exercice .....	30	Remettre les Fichiers Cumuls à zéro .....	33
Fichier Journal .....	34	Remplacement de la pile .....	52
Fichier .....	29	Rétro-éclairage .....	8
Fichiers Cumuls .....	32	Revenir à l'affichage de l'Heure .....	8
Fonction Heart Touch .....	8	Suivre votre progression .....	25
Fonctions disponibles pendant l'exercice .....	15	Transfert de données .....	50
Fréquence cardiaque .....	12	Verrouillage .....	48
Garantie .....	58	Zones de fréquence cardiaque .....	41-43
Journal .....	25		
Mettre un exercice en pause .....	18		
Mode horaire 12h/24h .....	10, 39		
OwnZone .....	22		
Points Fitness .....	17		
Précautions d'Emploi .....	53		
Questions Fréquentes (FAQ) .....	55		
Réglages d'alarme .....	38		
Réglages de Base .....	10		
Réglages de fréquence cardiaque .....	40		
Réglages de l'aide .....	49		
Réglages de l'heure .....	39		
Réglages de la date .....	39		
Réglages de la montre .....	36		