

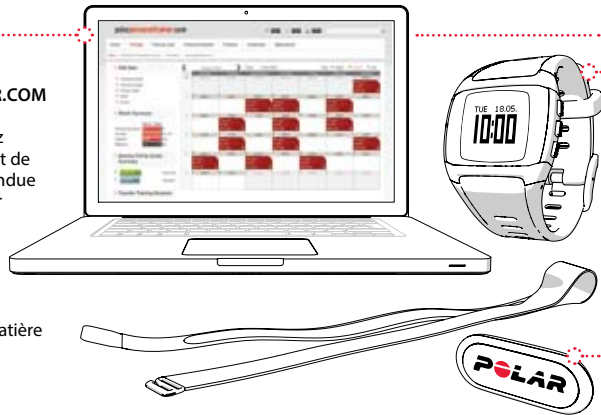
## BONJOUR TOUT LE MONDE,

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce petit guide pratique, nous allons vous expliquer les rudiments du FT60, votre guide pour une meilleure condition physique.

### 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](http://polar.com/support). Pour obtenir davantage d'aide, vous pouvez visionner de super didacticiels vidéo à l'adresse [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos).



### ACCESSOIRES POLAR DISPONIBLES

- » L'accéléromètre™ Polar S1 mesure sans fil vitesse/allure de course et distance.
- » Le capteur GPS Polar G1 mesure sans fil vitesse/allure et distance lors de la pratique de sports en extérieur, tels que le vélo et la course à pied.
- » Polar FlowLink transfère vos données d'entraînement vers le service Web polarpersonaltrainer.com.

### CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR FT60

Si vous faites régulièrement de l'exercice et que vous souhaitez savoir comment obtenir les meilleurs résultats, le FT60 vous aide à rester motivé : mesurez votre fréquence cardiaque et d'autres données pendant l'entraînement, obtenez une rétroaction sur l'effet de votre pratique, créez vos propres programmes d'entraînement sur la base de vos objectifs, effectuez le test fitness Polar et suivez votre progression.

### 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 FT60

### LUMIÈRE

- » Accéder au raccourci
- » Éclairer l'écran

### RETOUR

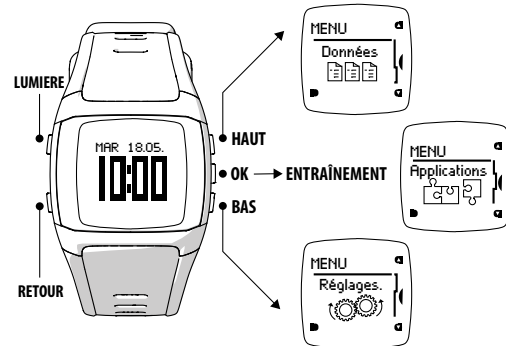
- » Revenir au niveau précédent
- » Annuler la sélection

### 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.

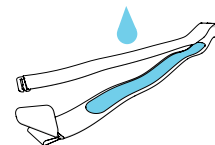
## DÉMARRAGE

Avant de commencer à vous entraîner avec votre FT60, 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](http://polar.com/support).



## ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE FT60

### 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](http://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
- » effet de votre entraînement
- » intensité de votre entraînement
- » nombre de calories brûlées
- » fréquences cardiaques moyenne et maximale.

## FONCTIONS PRINCIPALES

### PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POLAR STAR

Le programme d'entraînement STAR est un programme d'entraînement personnel à votre poignet conçu pour vous aider à rester motivé. Il indique combien de temps et à quelle intensité vous entraîner pour atteindre vos objectifs à long terme.

Une fois que vous avez choisi votre objectif d'entraînement, le programme STAR vous fixe un objectif hebdomadaire. Vous obtenez ensuite une rétroaction sur votre performance à la fin de chaque entraînement et une fois par semaine. Sur la base de votre performance hebdomadaire et de votre niveau de condition physique, le programme élabore pour vous des directives d'entraînement personnalisées pour la semaine suivante.

Pour créer un programme d'entraînement, accédez à **Menu > Applications > Programme > Créer nouv. programme.**

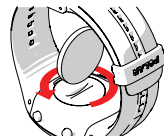
### TEST FITNESS POLAR

Le test fitness Polar vous permet de déterminer votre niveau de condition physique en seulement 5 minutes. Ce test calcule votre consommation maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ) sur la base de vos informations personnelles, ainsi que votre fréquence cardiaque au repos. Une comparaison régulière de vos résultats au test vous permet de constater l'évolution de votre condition physique au fil du temps.

Pour démarrer un test fitness, sélectionnez **Menu > Applications > Test fitness > Début test.**

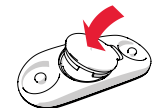
## REEMPLACEMENT FACILE DES PILES

### 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](http://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	CR2025
Durée de vie de la pile	1 an (1h d'entraînement par jour)
Température de fonctionnement	De -10 °C à +50 °C
Bracelet	Silicone (modèle blanc) / polyuréthane (autres modèles)

Arrière et 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/FT60](http://polar.com/support/FT60)

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



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

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar FT60**  
GUIDE DE DÉMARRAGE