



**Polar FT60 Manuel d'utilisation**

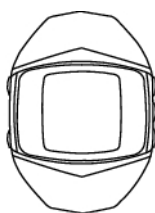
# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. DÉMARRAGE .....</b>	<b>3</b>
Découvrez votre Polar FT60 .....	3
Démarrer par Réglages initiaux .....	3
Boutons et structure du menu .....	4
Symboles à l'écran .....	4
<b>2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT .....</b>	<b>5</b>
Activer votre programme d'entraînement Polar STAR .....	5
Changer / Terminer votre programme .....	6
Tester votre niveau de forme .....	6
<b>3. ENTRAÎNEMENT .....</b>	<b>8</b>
Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place .....	8
Démarrer la séance .....	8
Commencer l'entraînement avec la OwnZone.....	8
Données affichées pendant la séance d'entraînement .....	9
Arrêter l'enregistrement de la séance.....	10
<b>4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT .....</b>	<b>11</b>
Résumé de votre séance d'entraînement .....	11
Suivi hebdomadaire .....	11
Mise à jour du programme .....	13
Journal du poids .....	13
Suivre vos résultats de test de forme .....	13
Consulter vos données d'entraînement.....	14
Transfert des données .....	14
<b>5. RÉGLAGES .....</b>	<b>16</b>
Réglages de la montre .....	16
Réglages séance.....	16
Données personnelles .....	16
Réglages généraux .....	17
Réglages des accessoires .....	17
Calibrage de l'accéléromètre.* .....	17
<b>6. INFORMATIONS IMPORTANTES .....</b>	<b>18</b>
Entretien votre produit .....	18
Service après-vente .....	18
Remplacer les piles.....	18
Précautions d'emploi .....	20
Dépannage .....	21
Caractéristiques techniques .....	21
Garantie Internationale Polar.....	22

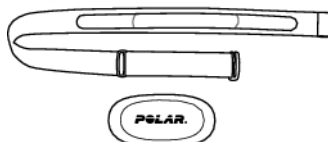
# 1. DÉMARRAGE

## Découvrez votre Polar FT60

Le **cardiofréquencemètre Polar FT60** enregistre et affiche votre fréquence cardiaque et d'autres données pendant l'entraînement.



Le **capteur de fréquence cardiaque Polar H1** transmet le signal de fréquence cardiaque vers le cardio. Le capteur de fréquence cardiaque se compose d'un connecteur et d'une ceinture.



La dernière version de ce manuel d'utilisation est téléchargeable sur [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Enregistrez votre produit Polar sur <http://register.polar.fi>. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

## Démarrer par Réglages initiaux

Pour activer votre Polar FT60, maintenez enfoncé n'importe quel bouton pendant une seconde. Une fois le FT60 activé, il ne peut pas être éteint.

1. **Langue**: sélectionnez **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** ou **Suomi** à l'aide des boutons HAUT/BAS. Appuyez sur OK.
2. **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK.
3. Sélectionnez **Format horaire**.
4. Saisissez l'**Heure**.
5. Saisissez la **Date**.
6. Sélectionnez les **Unités** du système métrique en KG, CM ou impérial en LBS, FT. En sélectionnant lbs/ft, les calories s'affichent en CAL, sinon elles s'affichent en KCAL. *Les calories sont mesurées en kilocalories.*
7. Saisissez le **Poids**.
8. Saisissez la **Taille**.
9. Saisissez la **Date de naissance**.
10. Sélectionnez le **Sexe**.
11. **Réglages OK ?** s'affiche.  
Sélectionnez **Oui** pour accepter et enregistrer les réglages. **Réglages de base terminé** s'affiche et le FT60 entre en mode Heure.  
Sélectionnez **Non** si vous souhaitez modifier les réglages. **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Ré-entrez vos réglages de base.

Pour modifier vos réglages personnels ultérieurement, reportez-vous au chapitre Réglages.

## Boutons et structure du menu

▲ HAUT : entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs.

● OK : confirmer les sélections. Sélectionner le type d'entraînement ou les réglages de la séance.

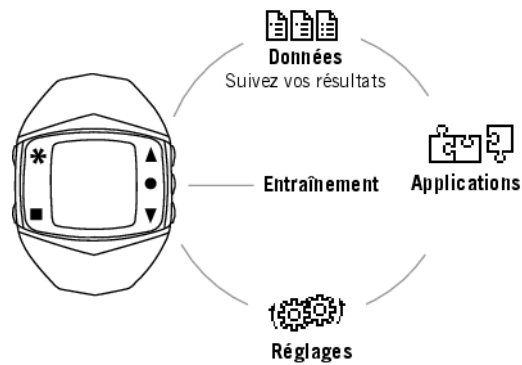
▼ BAS : entrer dans le menu et parcourir les listes de sélection. Régler les valeurs.

■ RETOUR :

- Quitter le menu
- Retour au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laisser les réglages à l'identique
- En appuyant longuement, revenez à l'affichage de l'heure

\* LUMIERE :

- Eclairer l'écran
- En appuyant longuement sur le bouton, affichez le raccourci depuis la vue Horaire (pour désactiver des boutons, régler le réveil ou sélectionner le fuseau horaire) ou pendant la séance (pour régler le son des séances ou désactiver des boutons)



## Symboles à l'écran

Le tableau suivant recense les différents symboles à l'écran et leur description.

Symbole	Description
	La pile du cardio est faible.
	Le réveil est activé.
	Les sons sont désactivés.
	L'heure 2 est utilisée. Le numéro 2 s'affiche en bas à droite de l'écran.
	Vous avez un ou plusieurs nouveaux messages.
	Le verrouillage des boutons est actif.
	L'accéléromètre est utilisé. Si le symbole clignote, le FT60 tente d'établir une connexion avec l'accéléromètre.
	Le capteur GPS est utilisé. Si le symbole clignote, le FT60 tente d'établir une connexion avec le capteur GPS, ou le capteur GPS tente d'établir une connexion avec les satellites.
	La FC est transmise.

## 2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

### Activer votre programme d'entraînement Polar STAR

Adaptatif, personnalisé et intégré, le programme d'entraînement Polar Star vous indique les objectifs optimaux en matière d'intensité et de durée d'entraînement. Le cardiofréquencemètre fournit une rétroaction concernant vos performances après chaque séance d'entraînement et une fois par semaine.

Le cardio FT60 élabore un programme d'entraînement sur la base de vos données personnelles (poids, taille, âge, sexe), de votre niveau de condition physique, de votre niveau d'activité et de votre objectif en termes d'entraînement.

En analysant vos résultats d'entraînement hebdomadaires, le cardio vous donne des directives d'entraînement pour la semaine suivante. Le programme s'adapte à vos habitudes en matière d'entraînement et à l'évolution de votre condition physique.

1. En mode Heure, sélectionnez **Menu > Applications > Programme > Changer programme > Créer nouv prog. ?**
2. Réaliser le Polar Fitness Test. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre Tester votre niveau de forme.
3. Sélectionner votre objectif d'entraînement :
  - **Améliorer forme** : vous avez la possibilité de vous entraîner régulièrement et votre objectif consiste à améliorer votre forme cardio-vasculaire actuel.
  - **Optimiser forme** : vous vous entraînez déjà régulièrement depuis au moins 10-12 semaines et vous pouvez vous entraîner presque chaque jour ; votre objectif consiste à optimiser votre niveau de forme cardio-vasculaire.
  - **Perdre du poids** : vous cherchez à perdre du poids.
4. **Programme créé!** s'affiche.
5. Ensuite, **Voir obj. hebdo.?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** pour voir les objectifs de durée et de calories à dépenser de votre première semaine d'entraînement. Si vous sélectionnez **Non, Programme activé!** s'affiche et le cardio revient en affichage de l'heure.



#### Objectif de durée

Durée d'entraînement à suivre cette semaine.

#### Objectif calories

Nombre de calories à brûler cette semaine.

6. Appuyez sur **BAS** et **OK** pour voir vos objectifs d'intensité : durée d'entraînement dans trois zones cibles différentes de FC. Appuyez sur **BAS** pour modifier l'affichage.



#### Objectif zone d'intensité 1: durée ciblée

Les barres graphiques représentent le temps à passer dans chacune des 3 zones cibles. Ces barres se remplissent au fil de votre entraînement. Par exemple, sur cet écran, la zone d'intensité 1 est soulignée et sur la ligne inférieure, vous lisez le temps à passer dans cette zone cette semaine.

7. Vous avez maintenant activé votre plan d'entraînement. Appuyez sur **RETOUR** pour revenir en mode Heure.

Pour voir vos objectifs de la semaine ultérieurement, sélectionnez **Menu > Applications > Programme > Voir obj. hebdo.**

Zone	Intensité en % de FC <sub>max</sub>	Effet d'entraînement
------	-------------------------------------	----------------------

Zone 3	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénéfices : augmente la capacité de performance maximum</li> <li>• Sensations : fatigue des muscles et respiration difficile</li> <li>• Recommandé pour : personnes en forme pour de courtes séances</li> </ul>
Zone 2	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénéfices : améliore la forme aérobie</li> <li>• Sensations : respiration régulière et facile, sudation modérée</li> <li>• Recommandé pour : tous, pour des séances classiques de durée modérée</li> </ul>
Zone 1	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénéfices : améliore l'endurance de base et aide à la récupération</li> <li>• Sensations : confortable, respiration facile, faible contrainte des muscles, sudation légère</li> <li>• Recommandé pour : tous</li> </ul>

### Dépannage

- **Données perso. absentes** s'affiche > Entrez les données personnelles manquantes.
- **Résultat test fitness nécessaire** s'affiche > Vous devez réaliser le test de forme.

 Vous pouvez vous renseigner sur l'entraînement dans les articles du site <http://articles.polar.fi>.

### Changer / Terminer votre programme

- Pour modifier l'objectif de votre programme, créez un nouveau programme dans **Menu > Applications > Programme > Changer programme**. Par exemple, si vous avez commencé par un plan de perte de poids et avez atteint votre objectif, Optez pour un autre objectif : Améliorer ou Optimiser votre forme.
- Pour mettre fin à votre programme d'entraînement actif, sélectionnez **Menu > Applications > Programme > Terminer programme > Terminer prog. ?** Sélectionnez **OUI**.

Pour consulter les résultats de votre programme précédent :

Sélectionnez **Menu > Applications > Programme > Résultats de prog.précédent**. Les informations suivantes s'affichent :

- **Date de début** et **Durée** : date de début et durée du programme d'entraînement.
- **Excel sem.** et **Calories** : nombre de semaines d'entraînement excellentes (100% de l'objectif atteint) vs. nombre total de semaines d'entraînement et calories dépensées pendant le programme.
- **Avant et Après** : votre résultat de test de forme (OwnIndex) ou votre poids (quand le programme de perte de poids est activé) avant et après le programme.

### Tester votre niveau de forme

Pour bien vous entraîner et suivre votre progression, il est important de connaître votre niveau de forme du moment. Le Polar Fitness Test™ est un moyen facile et rapide de mesurer votre forme cardio-vasculaire. Le test s'effectue au repos.

Le résultat du test est une valeur appelée OwnIndex. L'OwnIndex est comparable à la prise maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ), indicateur de mesure courant de la capacité aérobie. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Interpréter les résultats de votre test de forme.

La mise à jour du OwnIndex peut améliorer la précision du calcul de calories dépensées pendant la séance et l'efficacité du plan d'entraînement.

Ce test est destiné aux personnes adultes en bonne santé. Pour veiller à ce que les résultats du test soient fiables, tenez compte des éléments suivants :

- Evitez d'être distrait. Plus vous êtes détendu, dans un environnement de test tranquille, et plus les résultats du test seront précis (par exemple, pas de télévision, de téléphone, ou de conversation).
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool, le café et les médicaments stimulants non-prescrits le jour du test et la veille.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Réalisez le test dans des conditions toujours identiques et à la même heure de la journée.
- Assurez-vous que les réglages personnels sont corrects.

#### Réaliser le Polar Fitness Test

1. Mettez le capteur de fréquence cardiaque, allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes.
2. En mode Heure, sélectionnez **Menu > Applications > Test fitness > Début test**. Le Fitness test commence dès que le FT60 a déterminé votre FC.
3. Environ 5 minutes plus tard, un bip indique la fin du test, et le résultat s'affiche.
4. Appuyez sur OK. **Enregistrer VO<sub>2</sub>max?** s'affiche.
5. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer le résultat de test dans vos **Données perso.** et **Résultats OwnIndex**. Si vous connaissez votre valeur VO<sub>2</sub>max mesurée en laboratoire et l'avez saisie dans Données perso., sélectionnez Non pour enregistrer votre résultat de test dans Résultats OwnIndex uniquement.

#### Dépannage

- **Niveau activité 3 dern. mois** s'affiche > Réglez votre niveau d'activité (reportez-vous au chapitre Réglages pour en savoir plus sur les niveaux d'activité). **Activité réglée !** s'affiche et le test commence.
- **Échec test** s'affiche, ou la FC n'est pas indiquée > Echec du test. Vérifiez que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque sont suffisamment humides et que la ceinture élastique est assez serrée autour de votre poitrine, votre valeur OwnIndex précédente n'est pas remplacée.

#### Interpréter les résultats de votre test de forme

L'OwnIndex est calculé à un instant T et s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Aussi, il est important de suivre l'évolution de vos valeurs OwnIndex dans le temps. Recherchez votre valeur dans le tableau et situez ainsi votre niveau de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

Âges	MAUVAIS	MÉDIOCRE	FAIBLE	MOYEN	BON	TRES BON	EXCELLENT
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-15	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

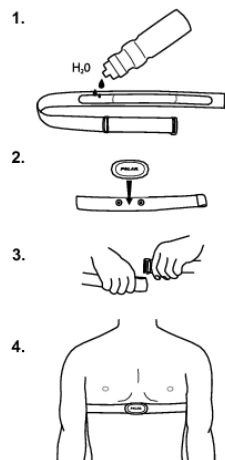
Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO<sub>2</sub>max était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans sept pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

## 3. ENTRAÎNEMENT

### Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place

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

1. Humidifiez la zone des électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.



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

Pour visualiser des didacticiels, rendez-vous à la page [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials).

### Démarrer la séance

1. Mettez le cardio et le capteur de fréquence cardiaque en place.
2. En mode Heure, appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer** ou appuyez longuement sur OK une fois quand vous souhaitez commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

Pour modifier le son, le format FC ou d'autres réglages séance avant de commencer l'enregistrement de votre séance d'entraînement, sélectionnez **Réglages séance**. Reportez-vous au chapitre Réglages pour en savoir plus

**i** Votre séance d'entraînement n'est sauvegardée que si le chronomètre a été déclenché depuis plus d'une minute.

### Commencer l'entraînement avec la OwnZone

Commencer chaque séance d'entraînement avec la OwnZone garantit des zones de fréquence cardiaques fiables et efficaces car adaptées à votre condition physique. Vérifiez votre OwnZone au moins

- lorsque vous changez d'environnement d'entraînement ou de sport.
- lorsque vous vous entraînez pour la première fois après une coupure de plus d'une semaine.
- Si vous n'avez pas récupéré de l'entraînement précédent ou si vous ne vous sentez pas bien ou stressé.
- après avoir changé vos données personnelles.

Déterminer vos limites OwnZone prend cinq minutes et peut faire office d'échauffement. Démarrez lentement en gardant votre FC en dessous de 100 bpm ou en dessous de 50% de votre  $FC_{max}$ . Après chaque minute, augmentez progressivement votre vitesse d'environ 10 bpm ou de 5% de votre  $FC_{max}$ . Si vous avez activé votre programme d'entraînement et que vous utilisez activement la détermination de la OwnZone, le cardio prend en compte vos résultats OwnZone à long terme lors de la mise à jour des objectifs du programme.



1. Mettez le cardio et le capteur de fréquence cardiaque en place.
2. Appuyez sur OK et avec le bouton du bas, sélectionnez **Démarrer OwnZone**. Démarré Ownzone s'affiche.
  - Marchez lentement pendant 1 min.
  - Marchez à un rythme normal pendant 1 min.
  - Marchez vite pendant 1 min.
  - Trottinez pendant 1 min.
  - Courez pendant 1 min.
  - Accélérez.
3. A un certain moment pendant la détermination de la OwnZone, **Nouvelles limites** s'affiche. Poursuivez le cours normal de votre entraînement.

### Dépannage

- Si la détermination de la OwnZone échoue, et que vous avez déterminé vos limites OwnZone auparavant, **Anciennes limites** s'affiche. Si vous n'avez pas déterminé vos limites OwnZone, **Lim. basées sur âge** s'affiche. La détermination de la OwnZone échoue si la FC augmente trop rapidement lors de la détermination de la OwnZone, ou si la FC est trop élevée au début du test.

### Données affichées pendant la séance d'entraînement

Les informations suivantes peuvent être affichées pendant l'enregistrement de l'entraînement. Appuyez sur HAUT/BAS pour changer l'affichage. La durée de votre séance s'affiche en continu sur la ligne inférieure, quelles que soient les données affichées.



#### Fréquence cardiaque

Votre FC en temps réel.



#### Calories

les calories que vous avez déjà brûlées depuis le début de la séance.



#### Dans zone 1, 2 ou 3

zone de FC où vous vous situez et temps passé dans cette zone depuis le début de la séance. Le smiley indique que la détermination de la OwnZone a réussi.

Si votre FC ne se situe pas à l'intérieur d'une des 3 zones, **HORS ZONE** s'affiche.



#### Objectif hebdo. (affiché si le programme d'entraînement est activé)

Objectif hebdomadaire pour chaque zone et durée d'entraînement réelle.



#### Vitesse

Capteur GPS en option ou accéléromètre requis pour voir les données de vitesse.

**Distance**

Capteur GPS ou accéléromètre en option requis pour visualiser les données de distance.

**Heure**

**Verrouiller une zone** : selon votre objectif pour une séance d'entraînement, vous pouvez verrouiller la zone 1, 2 ou 3 pendant la séance. Lorsque vous vous entraînez dans une zone souhaitée, verrouillez-la en appuyant sur OK pendant une seconde. Par exemple, lorsque vous avez atteint votre objectif hebdomadaire pour les zones 2 et 3, vous pouvez verrouiller la zone 1. L'alarme de zone vous aide à rester dans la zone verrouillée.

Par exemple, la zone 2 est verrouillée dans cette image.

**Raccourci** : appuyer longtemps sur le bouton LUMIERE pendant l'enregistrement d'une séance vous amène au **Raccourci**. Dans le **Raccourci**, vous pouvez régler le son des séances ou désactiver des boutons ; et si l'accéléromètre est utilisé, vous pouvez le calibrer.


**HeartTouch** : Pendant l'enregistrement de l'entraînement, regardez l'heure en approchant le cardio du capteur de fréquence cardiaque. Définissez la fonction HeartTouch sur **On/Off** dans **Réglages** > **Réglages séance** > **HeartTouch**.

## Arrêter l'enregistrement de la séance

Pour mettre en pause l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR

Pour arrêter l'enregistrement de votre séance d'entraînement, appuyez à deux reprises sur RETOUR et **Arrêté** s'affiche.

Pour en savoir plus sur le résumé affiché à l'issue de votre séance d'entraînement, reportez-vous au chapitre Résumé de votre séance.

 *Le résumé d'entraînement ne s'affiche que si votre séance a duré plus de dix minutes.*

## 4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

### Résumé de votre séance d'entraînement

Le cardio vous communique le résumé suivant à l'issue de votre séance d'entraînement.

<b>Effet</b>	Aperçu des effets de l'entraînement Reportez-vous au Tableau 1 pour en savoir plus
<b>Intensité</b>	Temps passé dans les zones 1, 2 et 3
<b>Limites de zone</b>	Limites OwnZone (affichées si la OwnZone a été utilisée)
<b>Calories</b>	Calories dépensées durant la séance, et pourcentage de graisses.
<b>Moyenne /Maximum</b>	FC moyenne et maximale durant la séance d'entraînement.
<b>Moyenne /Maximum</b>	Vitesse moyenne et maximale de la séance (affichées uniquement si accéléro. ou GPS utilisé).
<b>Distance</b>	Distance (affichée uniquement si accéléromètre ou GPS utilisé).
<b>Cette semaine</b>	Vos objectifs pour la semaine d'entraînement en cours et les résultats que vous avez atteints jusqu'ici. Ces informations sont visibles seulement lorsque le programme est activé.

\*Capteur GPS en option ou Accéléromètre requis pour voir les données de vitesse et de distance. Tableau 1.

Aperçu des effets d'entraînement	
<b>Conso. de graisse en progrès</b>	L'entraînement à faible intensité améliore l'aptitude de votre corps à brûler les graisses.
<b>Forme en progrès</b>	L'entraînement à intensité modérée améliore votre forme.
<b>Perf. maximale en progrès</b>	L'entraînement à intensité élevée améliore votre performance maximale.
Si vous vous entraînez suffisamment à différentes intensités, l'entraînement aura plusieurs effets.	
<b>Conso.gras et forme en progrès</b>	L'entraînement améliore principalement l'aptitude de votre corps à brûler des graisses, mais améliore également votre forme.
<b>Forme et conso. gras en progrès</b>	L'entraînement améliore principalement votre forme, mais aussi l'aptitude de votre corps à brûler des graisses.
<b>Perf. max. et forme en progrès</b>	L'entraînement améliore votre forme et votre performance maximale.

### Suivi hebdomadaire

Tous les dimanches à minuit, une enveloppe contenant les résultats hebdomadaires s'affiche à l'écran de votre cardio. Appuyez sur HAUT pour les consulter.

<b>Objectifs hebdomadaires atteints</b>	Vous indique si vous avez atteint ou non les objectifs hebdomadaires.
---	---

## FRANÇAIS


<b>Résultats</b>	Excellent! / Bravo! / Bien! / Forme maintenue / Semaine d'entraînement incomplète / Bonne semaine de récupération / Excellente semaine de récupération   <i>Si votre résultat est excellent, le FT60 vous récompense par un trophée. Le trophée figure à l'écran en mode Heure.</i>
<b>Atteint/Objectif hebdo.</b>	Durée d'entraînement atteinte vs. durée d'objectif hebdo.
<b>Atteint/Objectif hebdo.</b>	Calories dépensées vs. objectif hebdo.
<b>Séances</b>	Nombre de séances d'entraînement cette semaine (également affiché sans programme).
<b>Temps passé par zone</b>	Temps passé dans les zones 1, 2 et 3.
<b>Cette semaine</b>	Accédez par l'enveloppe aux instructions d'entraînement pour la semaine qui démarre. Reportez-vous au Tableau 2 pour en savoir plus.

Tableau 2.

Instructions d'entraînement pour la semaine qui démarre	
<b>Entraînez vous bcp plus</b>	Vous devez vous entraîner bien plus pour bénéficier des effets.
<b>Entraînez-vous plus</b>	Vous ne vous entraînez pas assez pour améliorer vos résultats.
<b>Entraînez-vous davantage dans la zone X</b>	Vous devez vous entraîner davantage dans cette zone.
<b>Reprenez comme sem. dernière !</b>	Vous avez bien travaillé la semaine dernière. Continuez !
<b>Entraînez-vous moins en zone X</b>	Diminuez l'entraînement dans cette zone.
<b>Entraînez-vous moins dans la zone 3</b>	Entraînez-vous moins en zone d'intensité élevée cette semaine.
<b>Semaine de récupération</b>	Il faut récupérer pour éviter le surentraînement.
<b>Semaine de repos tjrs nécessaire</b>	Si vous n'avez pas encore récupéré ; la semaine écoulée était encore trop dure.
<b>Suivez le plan</b>	Vous avez bien commencé, continuez l'entraînement suivant le programme.

### Mise à jour du poids

Si vous suivez le plan de perte de poids, le FT60 vous rappellera d'actualiser votre poids en affichant une enveloppe une fois par semaine.

1. Vérifiez si votre poids s'affiche. Appuyez sur OK.
2. **Modifier poids?** apparaît. Sélectionnez **Oui** pour actualiser votre poids.

### Fitness Test

Dès que vous atteignez vos objectifs d'entraînement, le FT60 vous envoie une enveloppe vous rappelant d'effectuer le test de forme. Le résultat du test est pris en compte dans la mise à jour du programme hebdomadaire.

1. **Test fitness nécessaire** s'affiche.
2. **Tester forme?** s'affiche. Sélectionnez **Oui** ou **Non**.
3. Si vous décidez de passer un nouveau test, reportez-vous au chapitre Tester votre niveau de forme pour en savoir plus.

## Mise à jour du programme

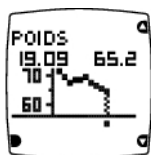
Le Polar FT60 analyse continuellement vos progrès et adapte les objectifs hebdomadaires en les augmentant ou en les réduisant. Une enveloppe s'affiche à l'écran pour vous avertir que le programme a été mis à jour. Appuyez sur HAUT pour ouvrir l'enveloppe.

1. **Prog. mis à jour** s'affiche : le FT60 a analysé vos progrès et adapté vos objectifs en fonction.
2. **Semaine de récup. nécessaire** s'affiche : pour optimiser votre entraînement, vous devez observer un équilibre idéal entre entraînement et récupération. La semaine de récupération participe à l'amélioration des résultats et permet au corps de s'adapter au stimulus que l'entraînement lui a procuré.

## Journal du poids

Dans le journal poids, vous pouvez suivre votre perte de poids et constater vos progrès sur une période. Pour actualiser votre poids, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Journal poids** > **Modifier poids**. Réglez votre poids et appuyez sur OK. Votre poids actuel sera également mis à jour dans vos **Données personnelles**.

Pour consulter votre graphe poids, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Journal poids** > **Graphe poids** et appuyez sur OK.



### Graphe poids

Le poids et la date de base.

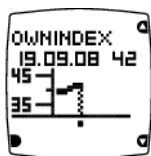
Le graphe poids incluant le poids minimum et maximum.

Pour supprimer une valeur, sélectionnez la valeur que vous souhaitez supprimer avec HAUT/BAS. Quand la valeur est affichée, maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Effacer valeur?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**.

## Suivre vos résultats de test de forme

En moyenne, il faut six semaines d'entraînement régulier pour améliorer sensiblement votre forme aérobie. Entraîner de grands groupes de muscles est le moyen le plus efficace d'améliorer votre forme aérobie. Contrôlez vos résultats de test dans **Résultats OwnIndex**, qui contient 47 de vos dernières valeurs OwnIndex et la date où les tests ont été effectués.

1. Sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Résultats OwnIndex**.
2. Le dernier résultat OwnIndex et la date du test sont affichés. Appuyez sur HAUT/BAS pour consulter les résultats OwnIndex précédents.



### OwnIndex

La date et le résultat du test

Votre graphe de résultats OwnIndex avec la valeur minimum et maximum OwnIndex

Pour supprimer une valeur OwnIndex, sélectionnez la valeur que vous souhaitez supprimer avec HAUT/BAS. Quand la valeur est affichée, maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Effacer valeur?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**.

## Consulter vos données d'entraînement

Consultez vos données d'entraînement dans **Fichiers séances**, **Résumés hebdo.** et **Cumuls**.

1. Sélectionnez **Données** > **Fichiers séance** pour consulter les informations d'entraînement de vos 100 dernières séances. Les informations restent identiques à celles qui sont affichées après chaque séance d'entraînement.



Chaque barre représente une séance d'entraînement. Sélectionnez une séance d'entraînement que vous souhaitez consulter.

Ligne supérieure : date et heure du jour où le fichier a été créé

Ligne inférieure : durée d'entraînement

Lorsque les archives de **Fichiers séances** arrivent à saturation, le fichier d'entraînement le plus ancien est remplacé par le plus récent. Si vous souhaitez enregistrer le fichier pour une durée plus longue, transférez-le sur le site internet [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert des données.

Pour effacer un fichier d'entraînement, sélectionnez **Données** > **Eff. fichiers** et le fichier que vous souhaitez supprimer. **Effacer fichier?** s'affiche. Sélectionnez **OUI**. **Retirer du cumul?** s'affiche. Pour supprimer également le fichier des cumuls, sélectionnez **Oui**.

2. Sélectionnez **Données** > **Résumés hebdo.** pour consulter les données de séance et les résultats des 16 dernières semaines.



Chaque barre représente une semaine d'entraînement. Sélectionnez une semaine que vous souhaitez consulter avec HAUT/BAS.

Ligne supérieure : date de début / fin de semaine

Ligne inférieure : durée d'entraînement totale

Pour réinitialiser les résumés hebdomadaires, sélectionnez **Données** > **Réinitialiser rés. hebdo.** > **OK** > **Réinitialiser rés. hebdo. ?** Sélectionnez **Oui** pour réinitialiser les résumés hebdomadaires.

3. Sélectionnez **Données** > **Cumuls depuis xx.xx.xxxx** pour voir la durée totale d'entraînement, le nombre de séances et les calories depuis cette date (dernière réinitialisation effectuée).

Pour réinitialiser les cumuls, sélectionnez **Données** > **Réinitialiser cumuls** > **OK** > **Réinitialiser cumuls ?** et sélectionnez **Oui**.

## Transfert des données

### Comment transférer des données de votre FT60 sur [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)

Pour un suivi à long terme, transférez facilement vos fichiers de séances depuis votre Polar FT60 sur le site internet [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) avec Polar FlowLink\*. Vous accéderez alors à vos données de séance détaillées et converties en graphiques pour plus de confort d'analyse.

1. Inscrivez-vous sur [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
2. Suivez les instructions pour télécharger et installer le logiciel de transfert des données Polar WebSync sur votre ordinateur.
3. Branchez le FlowLink au port USB sur votre ordinateur.
4. Placez votre FT60 sur l'écran FlowLink face vers le bas.
5. Suivez le processus de transfert des données à partir du logiciel WebSync sur l'écran de votre ordinateur. Consultez la rubrique "Aide" de [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) pour obtenir plus d'instructions sur le transfert

des données.

\*Polar FlowLink en option requis.

## 5. RÉGLAGES

### Réglages de la montre


Sélectionnez la valeur que vous souhaitez modifier et appuyez sur OK. Réglez les valeurs via les boutons HAUT / BAS et acceptez avec OK. Sélectionnez **Réglages > Montre, heure et date.**

- **Réveil** : réglez le réveil pour l'activer **Une fois**, du **Lundi au vendredi**, au **Quotidien**, ou éteignez-la **Désactivé**. Appuyez sur RETOUR pour interrompre l'alarme du réveil ou sur HAUT/BAS pour la mettre en veille pendant 10 minutes. Le réveil ne peut pas être utilisé en cours d'entraînement.
- **Heure** : sélectionnez **Heure 1** et réglez le format horaire, les heures et les minutes. Sélectionnez **Heure 2** pour régler l'heure d'un autre fuseau horaire en ajoutant ou en soustrayant des heures. En mode Heure, vous pouvez rapidement passer de **Heure 1** à **Heure 2** en maintenant enfoncé BAS.
- **Fuseau horaire** : sélectionnez Fuseau horaire 1 ou 2.
- **DATE** : ajustez la date.
- **Vue montre** : sélectionnez **Heure et logo**, **Heure et trophée** ou **Heure** uniquement

### Réglages séance

Sélectionnez **Réglages > Réglages des séances.**

- **Son séance** : sélectionnez **Très fort**, **Fort**, **Léger** ou **Désactivé**.
- **Capteur vitesse** : activez ou désactivez le capteur de vitesse et de distance en sélectionnant **Capteur GPS**, **Accéléro.** ou **Désactivé**.
- **Affichage FC** : réglez le FT60 pour afficher votre FC en **Battements par minute** ou en **% FC max**.
- **Format vitesse** : sélectionnez **Kilomètres par heure (KM/H)** / **Minutes par kilomètre (MIN/KM)** ou **Miles par heure (MPH)** / **Minutes par mile (MIN/M)**
- **Coeff calibr. accéléro.** : pour en savoir plus, reportez-vous au chapitre Réglage des accessoires.
- **HeartTouch** : sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**.
- **Zone lock** : sélectionnez **Zone 1**, **2** ou **3** pour vous entraîner sur une zone spécifique de fréquence cardiaque ou désactivez le verrouillage de zone (**Désactivé**).
- **Limites zone 1** : réglez vos limites zones 1 manuellement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de zone 2 est réglée automatiquement.
- **Limites zone 2** : réglez vos limites zones 2 manuellement. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de zone 1 est réglée automatiquement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de zone 3 est réglée automatiquement.
- **Limites zone 3** : réglez vos limites zones 3 manuellement. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de zone 2 est réglée automatiquement.

 *Ne modifiez les limites de zone définies par le Polar FT60 que si vous connaissez déjà vos limites correspondant à la consommation de graisse, à l'amélioration ou à l'optimisation de votre forme. Si le programme d'entraînement est activé, le FT60 intégrera vos nouvelles limites de zone lors de la mise à jour des objectifs.*

### Données personnelles

Sélectionnez **réglages > Données perso.** et appuyez sur OK.

- **Poids** : entrez votre poids.
- **Taille** : entrez votre taille.
- **Date de naissance** : entrez votre date de naissance
- **Sexe** : sélectionnez **MASCULIN** ou **FEMININ**.
- **FCmax** est le nombre de battements par minute (bpm) que peut atteindre le coeur humain au cours d'un effort physique maximal. Ne modifiez la valeur par défaut que si vous connaissez votre valeur mesurée en laboratoire.
- **Activité** : sélectionnez le niveau qui décrit le mieux le volume et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.
  1. **TOP (5 heures et + par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine. Par exemple, vous vous exercez dans le but d'améliorer vos



- performances et prendre part à des compétitions.
2. **ELEVÉE (3-5 heures par semaine)** : Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intenses, au moins trois fois par semaine, ex. vous courez 20-50 km par semaine ou consacrez 3-5 heures par semaine dans des exercices physiques comparables.
  3. **MODÉRÉE (1 à 3 heures par semaine)** : Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 - 10 km / 3 - 6 miles par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable. Sinon, votre travail nécessite une activité physique modérée.
  4. **FAIBLE (0-1 heure par semaine)** : Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Ex. Vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.
- **OwnIndex (VO<sub>2max</sub>)** : quand vous réalisez le Polar Fitness Test, votre valeur OwnIndex est enregistrée par défaut. Ne la modifiez que si vous connaissez votre valeur VO<sub>2max</sub> mesurée en laboratoire.

## Réglages généraux

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages généraux**.

- **Bips boutons** : sélectionnez **Désactivé**, **Léger**, **Fort** ou **Très fort**.
- **Verrouiller boutons** : sélectionnez **Verrouill. manuel** ou **Verrouill. auto**.  
**Verrouill. auto.** : le cardio verrouille automatiquement tous les boutons hormis LUMIERE pendant l'entraînement. Vous pouvez les déverrouiller en appuyant longuement sur le bouton LUMIERE jusqu'à ce que le message **Boutons activés** s'affiche.  
**Verrouill. manuel** : Pour verrouiller manuellement les boutons, appuyez longuement sur LUMIERE et confirmez avec OK. Pour déverrouiller, maintenez enfoncé LUMIERE jusqu'à ce que **Boutons activés** s'affiche.
- **Unités** : sélectionnez les Unités **Métriques (kg/km)** ou **Impériales (lb/ft)**. En sélectionnant lb/ft, les calories s'affichent en Cal, sinon elles s'affichent en kcal.
- **Langue** : sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** ou **Suomi**.

## Réglages des accessoires

### Calibrage de l'accéléromètre.\*

Calibrer l'accéléromètre en cours d'entraînement (calibrage à la volée)

Veillez à ce que la fonction de Capteur vitesse soit activée sur accéléro. dans votre Polar FT60. Sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance** > **capteur de vitesse** > **Accéléro.** et appuyez sur OK.

Pour calibrer l'accéléromètre en cours d'entraînement, choisissez entre :

1. Arrêter de courir, rester immobile et maintenir enfoncé LUMIERE pour accéder au **Raccourci**.  
OU
2. Arrêter de courir, rester immobile et appuyez sur RETOUR.

Sélectionnez **Calibrer accéléro**. Remplacez la distance affichée par la distance réelle que vous courez, et appuyez sur OK. **Coeff. de calibrage réglé!** s'affiche. L'accéléromètre est maintenant calibré et prêt à fonctionner.

### Régler le coefficient de calibrage manuellement

Il existe deux options pour régler le coefficient de calibrage manuellement :

1. Avant l'entraînement : sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance** > **Coeff calibr. accéléro**. Réglez le coefficient de calibrage et appuyez sur **OK**. L'accéléromètre est désormais calibré.
2. Après avoir commencé la mesure de la FC et avant l'enregistrement de l'entraînement : en mode Heure, appuyez sur **OK** puis sélectionnez **Réglages séance** > **Coeff calibr. accéléro**. Réglez le coefficient de calibrage et appuyez sur **OK**. L'accéléromètre est maintenant calibré. Pour lancer l'enregistrement de l'entraînement, appuyez sur RETOUR une fois et sélectionnez **Démarrer**.

\*Accéléromètre S1 en option requis.

## 6. INFORMATIONS IMPORTANTES

### Entretenir votre produit

Comme tout appareil électronique, votre cardio Polar doit être traité avec soin. Les suggestions ci-dessous vous aideront à respecter pleinement les contraintes de garantie et ainsi profiter de votre produit de nombreuses années.

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

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



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

**Cardio et capteurs** : Veillez à toujours maintenir votre cardio et les capteurs propres. Pour maintenir l'étanchéité, évitez de laver le cardio ou les capteurs avec un jet haute pression. Nettoyez-les à l'eau savonneuse, puis rincez-les avec de l'eau propre. Ne les immergez pas. Séchez-les avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif comme la laine d'acier ou des produits chimiques de nettoyage.

Rangez votre cardio et vos capteurs dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Evitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). Le cardio et le capteur de fréquence cardiaque sont étanches et peuvent être utilisés pour les activités nautiques. D'autres capteurs compatibles sont étanches et peuvent être utilisés par temps pluvieux. N'exposez pas directement le cardio aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Évitez tout choc violent du cardio et des capteurs, car cela risquerait d'endommager les capteurs.

### Service après-vente

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de 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 après-vente non agréé par Polar Electro.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente Polar, visitez la page [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) et le site Web propre à votre pays.

### Remplacer les piles

Le cardio FT60 et le capteur de fréquence cardiaque Polar H1 sont tous deux dotés d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions fournies dans le chapitre Remplacer vous-même les piles.

Avant de remplacer les piles, veuillez tenir compte des points suivants :

- L'indicateur de pile faible s'affiche quand il reste 10-15 % de la capacité de pile.
- Une utilisation excessive du rétroéclairage épuise davantage la pile.
- Le rétroéclairage et le son sont automatiquement désactivés quand l'indicateur de pile faible s'affiche. Toute alarme réglée avant l'affichage de l'indicateur de pile faible restera active.
- En conditions froides, l'indicateur de pile faible peut apparaître mais disparaîtra lorsque la température augmente.

### Remplacer vous-même les piles

Lors du remplacement de la pile, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin.

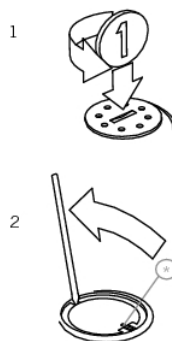
Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

Lors de la manipulation d'une pile neuve pleinement chargée, évitez de former un circuit fermé, par exemple en touchant simultanément les deux côtés de la pile avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, tels que des pincettes. Cela risque de court-circuiter la pile et ainsi de la décharger plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage

généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

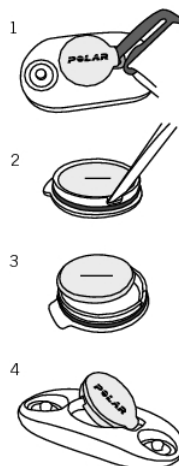
### Remplacer la pile du cardio

1. Avec une pièce de monnaie, dévissez le couvercle de la pile en le faisant tourner de CLOSE (fermer) vers OPEN (ouvrir).
2. Retirez le couvercle de la pile et soulevez soigneusement cette dernière à l'aide d'un petit bâtonnet ou d'une petite barre rigide de taille appropriée, comme un cure-dent. Il est préférable d'utiliser un outil non métallique. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (\*) ni les rainures. Insérez une pile neuve, côté positif (+) vers l'extérieur.
3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un neuf (le cas échéant) ; enfoncez-le bien dans la rainure du couvercle afin de garantir l'étanchéité.
4. Remplacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (fermer). Le message **Paramétrez réglages de base** apparaît. Appuyez sur le bouton **RETOUR** et maintenez-le enfoncé pour ignorer les réglages de base.
5. Si vous accédez de nouveaux aux réglages de base, le cardio pense qu'il s'agit d'un nouvel utilisateur et le programme STAR est désactivé.
6. Accédez au **mode réglages**, et réglez la date et l'heure.
7. Pour revenir au mode horaire, appuyez sur le bouton **RETOUR** et maintenez-le enfoncé. Vous pouvez alors utiliser votre cardio FT60 normalement.



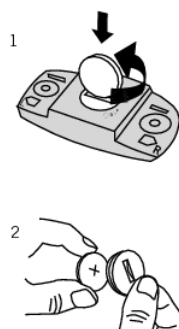
### Remplacer la pile du capteur de fréquence cardiaque Polar H1/H2/H3

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



### Remplacer la pile du capteur de fréquence cardiaque Polar WearLink+

1. À l'aide d'une pièce de monnaie, ouvrez le couvercle de la pile en le faisant tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN (ouvrir).
2. Insérez la pile dans le couvercle avec la borne négative (-) orientée vers l'extérieur. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
3. Remplacez le couvercle sur le connecteur.
4. Utilisez la pièce de monnaie pour tourner le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une



montre vers CLOSE (fermer).



Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par tout objet non conforme.

## Précautions d'emploi

Le cardio Polar vous permet de visualiser votre performance. Il indique votre forme ainsi que l'intensité de vos séances d'entraînement. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

### Minimiser les risques lors des séances d'entraînement

L'entraînement peut impliquer certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, répondez aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, consultez un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Portez-vous un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif électronique implanté ?
- Fumez-vous ?
- Êtes-vous enceinte ?

En plus d'une activité physique intense, des médicaments pour le cœur, la pression artérielle, les conditions psychologiques, l'asthme, la respiration, etc., ainsi que certaines boissons énergisantes, l'alcool et la nicotine peuvent également affecter la fréquence cardiaque.

Il est important de tenir compte des réactions de votre corps lors de vos entraînements. **Si lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.**

**Remarque !** Si vous portez un stimulateur cardiaque, vous pouvez utiliser les cardios Polar. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, aucun rapport ne laisse penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Toutefois, nous ne pouvons pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés en raison de leur diversité. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

**Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction allergique due à l'utilisation de ce produit,** consultez la liste des matériaux dans les Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.



*L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface du capteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous portez du parfum ou un insectifuge sur la peau, veillez à ce qu'il n'entre pas en contact avec le cardio ou le capteur de fréquence cardiaque.*

**L'équipement d'entraînement et ses composants électroniques peuvent causer un brouillage des signaux.** Pour prévenir ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez le capteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le cardio jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans relevés ou que le symbole du cœur ait disparu. L'interférence est plus élevée sur le devant de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez le capteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et placez le cardio de sorte qu'il n'y ait plus d'interférence. Si le FT60 ne fonctionne toujours pas, l'équipement peut recevoir trop d'interférences pour la mesurer précisément la fréquence cardiaque sans fil.

**Le FT60 ne doit pas être utilisé pour nager.** Pour garantir l'étanchéité, **ne pas enfoncer les boutons sous l'eau.** Pour en savoir plus, visitez l'URL <http://www.polar.com/support>. Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière de la montre. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	Protégé contre les éclaboussures, la sueur, gouttes de pluie, etc. Non-adapté pour la natation.
Water resistant 30 m/50 m	Adapté à la baignade et la natation
Water resistant 100m	Adapté à la natation et à la plongée avec tuba (sans bouteilles d'oxygène)

## Dépannage

Si vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu, maintenez enfoncé **RETOUR** pour revenir à l'affichage de l'heure.

Si aucun bouton ne répond ou si le cardio affiche des relevés anormaux, réinitialisez le cardio en enfonçant quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR et LUMIERE) simultanément pendant quatre secondes. Tous les réglages sont sauvegardés, sauf la date et l'heure.

Si la valeur de fréquence cardiaque devient erronée, très élevée ou égale à zéro (00), assurez-vous de l'absence d'autres capteurs de fréquence cardiaque dans un rayon de 1 m, et vérifiez que la ceinture/les électrodes textile soient bien ajustées, humides, propres et en bon état.

Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture émettrice WearLink. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement. Certains signaux électromagnétiques intenses peuvent provoquer des données de fréquence cardiaque erronées. Ces perturbations électromagnétiques peuvent survenir à proximité des lignes à 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. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées, la cause peut en être une arythmie cardiaque.

Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

Si la mesure de la fréquence cardiaque échoue malgré les actions mentionnées précédemment, la pile de votre capteur de fréquence cardiaque est peut-être vide.

## Caractéristiques techniques

### Cardiofréquencemètre

Type de pile	CR2025
Durée de vie de la pile	1 an en moyenne (entraînement 1 h/jour, 7 jours/semaine)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du bracelet montre	Silicone (modèle blanc) / Polyuréthane (autres modèles)
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet:	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre :	Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision du cardiofréquencemètre :	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

### Capteur de fréquence cardiaque

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile (Polar WearLink)	700 heures d'utilisation en moyenne
Durée de vie de la pile (Polar H1)	1500 heures d'utilisation en moyenne
Joint d'étanchéité du compartiment à pile (Polar WearLink)	Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Joint d'étanchéité du compartiment à pile (Polar H1)	Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau de fabrication du connecteur (Polar WearLink)	Polyamide
Matériau de fabrication du connecteur (Polar H1)	ABS
Matériau de la ceinture (Polar WearLink)	35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyuréthane
Matériau de la ceinture (Polar Soft strap)	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

### Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Fréquence cardiaque	15 - 240 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre d'exercices	65 535
Année de naissance	1921 - 2020
Vitesse maximum avec un capteur GPS	199,9 km/h
Vitesse maximum avec accéléro.	29,5 km/h

### Polar FlowLink et Polar WebSync 2.1 (ou supérieur)

Configuration système requise :	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bits, Microsoft .NET Framework Version 2.0 Intel Mac SE X 10.5 ou supérieur
---------------------------------	---

Le cardiofréquencemètre Polar FT60 applique les technologies brevetées suivantes, dont :

- Evaluation OwnZone® pour déterminer les limites de FC cible individuelle de la journée
- Transmission codée OwnCode®
- Technologie OwnIndex® pour test de condition physique

- Calcul de calories individuel OwnCal®
- Transfert de données FlowLink®

## Garantie Internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. 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 deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la pile, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous aucune forme ni aucun moyen sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy. Tous les noms et logos figurant dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de commerce de la société Polar Electro Oy. Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée de Apple Inc.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

### CE 0537

L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions des directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/EU. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Informations réglementaires disponibles à l'adresse [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.



Ce repère indique que le produit est protégé contre les décharges électriques.

## Décharge de responsabilité

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

Ce produit est couvert par les brevets suivants : US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Autres brevets en attente.

Produit par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com)

