

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



**SMART
COACHING**

since 1977

Démarrage rapide

POLAR FT80

TABLE DES MATIÈRES

1. DÉMARRAGE	3	Optimiser votre musculation avec des recommandations basées sur la fréquence cardiaque	11
Découvrir votre cardiofréquencemètre Polar FT80	3		
Boutons et structure du menu	4		
Commencer par les réglages de base	5		
2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT	6	4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	13
Activer votre programme d'entraînement Polar Star	6	Consulter les données d'entraînement	13
Effectuer le test de condition physique Polar.....	8	Transférer des données.....	14
3. S'ENTRAÎNER	9	5. INFORMATIONS IMPORTANTES	16
Démarrer la séance	10	Entretien votre produit.....	16
Arrêter l'entraînement	10	Précautions d'emploi	20
		Caractéristiques techniques	23
		Garantie Internationale Polar	24

1. DÉMARRAGE

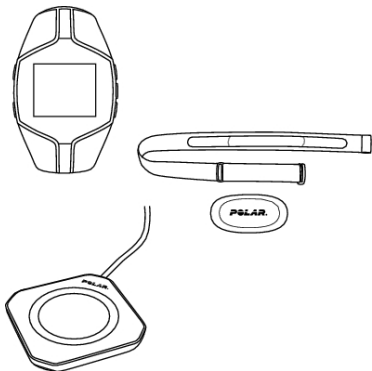
Découvrir votre cardiofréquencemètre Polar FT80

Le **cardiofréquencemètre Polar FT80** enregistre et affiche votre fréquence cardiaque et d'autres données pendant l'entraînement.

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

Vous pouvez transférer facilement des données entre votre FT80 et le service Web polarpersonaltrainer.com avec l'appareil Polar FlowLink™ et le logiciel WebSync.

La dernière version de ce guide de démarrage et le manuel d'utilisation complet sont téléchargeables sur www.polar.com/support.



Boutons et structure du menu

▲ HAUT : Entrer dans le menu, parcourir les listes de sélection, et régler des valeurs

● OK : Confirmer les sélections, sélectionner le type d'entraînement ou les réglages de l'entraînement

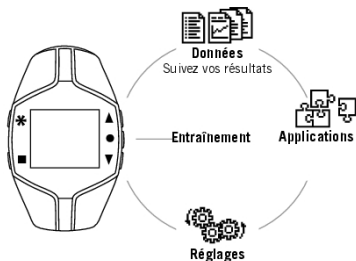
▼ BAS : Entrer dans le menu, parcourir les listes de sélection et régler des valeurs

■ RETOUR :

- Quitter le menu
- Revenir au niveau précédent
- Annuler la sélection
- Laisser les réglages à l'identique
- Appuyer longuement pour revenir à l'affichage horaire

* LUMIERE :

- Allumer l'écran
- Appuyer longuement pour ouvrir le menu rapide dans l'affichage horaire (pour verrouiller les boutons, configurer une alarme ou sélectionner le fuseau horaire) ou pendant l'entraînement (pour régler les sons d'entraînement ou verrouiller les boutons)



Commencer par les réglages de base

Pour activer votre cardio FT80, appuyez sur l'un des boutons et maintenez-le enfoncé pendant une seconde. Une fois le FT80 activé, il ne peut plus être éteint.

1. **Langue** : Sélectionnez **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** ou **Suomi** via HAUT/BAS. Appuyez sur OK.
2. Le message **Paramétrez réglages de base** apparaît. Appuyez sur OK.
3. Sélectionnez le **format horaire**.
4. Entrez l'**heure**.
5. Entrez la **date**.
6. Sélectionnez les **unités**. Sélectionnez les unités métriques (kilogrammes, centimètres, KCAL) ou impériales (pounds, feet, CAL).
7. Saisissez **Poids**.
8. Entrez la **taille**.
9. Entrez la **date de naissance**.
10. Sélectionnez le **sexe**.
11. Le message **Réglages OK?** apparaît. Sélectionnez **Oui** pour accepter et enregistrer les réglages. Le message **Réglages de base effectués** apparaît et le FT80 passe en mode horaire.
Si vous souhaitez modifier les réglages, sélectionnez **Non**. Le message **Paramétrez réglages de base** apparaît. Entrez à nouveau vos réglages de base.

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 FT80 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. Dans la vue horaire, sélectionnez **Menu > Applications > Programme > Créer nouv. programme** et **Oui**.
2. Effectuez le test de condition physique Polar. Pour plus d'informations, consultez la page suivante.
3. Sélectionnez votre objectif d'entraînement :
 - **Améliorer forme**
 - **Optimiser forme**
4. Le message **Programme créé!** apparaît.
5. Il est suivi du message **Voir obj. hebdo.?**. Sélectionnez **OUI** pour voir les objectifs en termes de durée et de calories pour votre première semaine d'entraînement.

Si vous sélectionnez **Non**, le message **Programme activé!** apparaît et le FT80 repasse en vue horaire.

6. Appuyez sur **BAS** et sur **OK** pour afficher votre objectif de durée d'entraînement dans trois différentes zones de fréquence cardiaque (objectifs en termes d'intensité). Appuyez sur **BAS** pour changer d'affichage.
7. Votre programme d'entraînement est maintenant activé. Appuyez sur le bouton **RETOUR** et maintenez-le enfoncé pour revenir en vue horaire.

Pour consulter ultérieurement vos objectifs hebdomadaires, sélectionnez **Menu > Applications > Programme > Voir obj. hebdo..**

Effectuer le test de condition physique Polar

1. Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque, allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes.
2. En mode horaire, sélectionnez **Menu** > **Applications** > **Test fitness** > **Début test**. Le test de condition physique commence dès que le FT80 détecte votre fréquence cardiaque.
3. Au bout de 5 minutes environ, un signal sonore indique la fin du test et les résultats apparaissent à l'écran.
4. Appuyez sur OK. Le message **ENREGISTRER VO_{2max} ?** apparaît.
5. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer les résultats du test dans **Données perso.** et **Résultats OwnIndex**. Si vous connaissez votre valeur VO_{2max} mesurée en laboratoire et que vous l'avez entrée dans **Données perso.**, sélectionnez **Non** pour enregistrer les résultats du test dans **Résultats OwnIndex** uniquement.

3. S'ENTRAÎNER

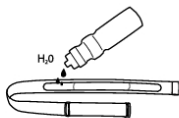
Mettez le capteur de fréquence cardiaque en place afin de mesurer la fréquence cardiaque.

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



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

1.



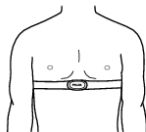
2.



3.



4.



Démarrer la séance

1. Mettez le cardio et l'émetteur de fréquence cardiaque en place.
2. Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer** ou appuyez longuement sur OK lorsque vous souhaitez commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

Pour modifier les sons, l'affichage de fréquence cardiaque ou d'autres réglages d'entraînement avant de commencer la séance d'entraînement, sélectionnez **Réglages séance**. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Réglages.



Votre séance d'entraînement n'est enregistrée que si l'enregistrement est actif depuis plus d'une minute.

Arrêter l'entraînement

Pour suspendre votre séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR.

Pour reprendre l'enregistrement de l'entraînement, appuyez une fois sur OK.

Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez deux fois sur RETOUR ; le message **Arrêté** apparaît.

Pour plus d'informations sur la réaction instantanée concernant la séance d'entraînement, consultez le manuel d'utilisation complet sur www.polar.com/support.



Un résumé de l'entraînement apparaît uniquement si la séance d'entraînement a duré plus d'une minute.

Optimiser votre musculation avec des recommandations basées sur la fréquence cardiaque

La musculation avec le Polar FT80 vous permet d'améliorer efficacement votre force musculaire et votre puissance en vous guidant sur la récupération de votre fréquence cardiaque entre les séries d'exercices et ce, pendant la séance.

1. Créez jusqu'à trois séances sur **polarpersonaltrainer.com** et téléchargez-les vers votre FT80. Pour plus d'informations, reportez-vous à Transférer des données.
2. Une fois les séances téléchargées sur votre FT80, appuyez sur OK et sur **BAS** pour sélectionner **Démarrer exe. de musculation**. Appuyez deux fois sur OK ; le message **Démarrer séance ?** apparaît. Sélectionnez **Oui** et appuyez sur OK. Sélectionnez la séance et appuyez sur OK. Sélectionnez l'exercice à effectuer dans la liste.
3. Appuyez sur OK et démarrez votre séance avec la première série.
3. Une fois que vous avez effectué une série, le FT80 vous indique la durée de récupération optimale. Asseyez-vous et patientez jusqu'à ce que votre graphique de fréquence cardiaque rejoigne la ligne pointillée à l'écran et qu'un signal sonore retentisse. Vous avez suffisamment récupéré. Le message **Série suivante !** s'affiche.
4. Après avoir effectué toutes les séries d'un exercice, appuyez sur OK ; le message **Exercice réalisé ?** apparaît. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer les données d'exercice. La série d'exercices est supprimée de la liste d'exercices de cette séance.
5. Sélectionnez l'exercice à réaliser ensuite et terminez votre séance.

- Après la séance, transférez les données vers **polarpersonaltrainer.com** pour faciliter le suivi de l'évolution de votre niveau de condition physique. Pour plus d'informations, reportez-vous à Transférer des données.

Si vous n'avez pas encore téléchargé de séances depuis **polarpersonaltrainer.com**, le FT80 guide tout de même votre musculation en vous indiquant la durée de repos entre chaque série.

- Appuyez sur OK et sélectionnez **Démarrer exe. de musculation**.
- Une fois que vous avez effectué une série, le FT80 vous indique la durée de récupération optimale. Asseyez-vous et patientez jusqu'à ce que votre graphique de fréquence cardiaque rejoigne la ligne pointillée à l'écran et qu'un signal sonore retentisse. Vous avez suffisamment récupéré.

Le message **Série suivante !** apparaît. Effectuez les exercices et terminez la séance.

- Après la séance, transférez les données vers **polarpersonaltrainer.com** pour faciliter le suivi de l'évolution de votre niveau de condition physique. Pour plus d'informations, reportez-vous à Transférer des données.

Si vous avez activé le programme d'entraînement STAR, les séances de musculation réalisées sont automatiquement cumulées aux résultats d'entraînement hebdomadaires.

4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Consulter les données d'entraînement

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

Fichiers séances

Sélectionnez **Données** > **Fichiers séances** pour consulter les informations d'entraînement détaillées des 100 séances d'entraînement les plus récentes.

Lorsque les **fichiers séances** sont pleins, le fichier le plus ancien est remplacé par le plus récent. Si vous souhaitez enregistrer le fichier plus longtemps, transférez-le vers www.polarpersonaltrainer.com.

Pour supprimer un fichier d'entraînement, sélectionnez **Données** > **Eff. fichiers** > **Fichiers séances**, puis le fichier à supprimer. Le message **Effacer fichier?** apparaît. Sélectionnez **Oui**. Le message **Retirer du cumul?** apparaît. Pour retirer aussi le fichier des cumuls, sélectionnez **Oui**.

Résumés hebdomadaires

Sélectionnez **Données** > **Résumés hebdo.** pour consulter les données et les résultats d'entraînement des 16 dernières semaines.

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

Cumuls

Sélectionnez **Données** > **Cumuls depuis xx.xx.xxxx** pour consulter la durée cumulée totale, le nombre de séances d'entraînement et les calories depuis la dernière réinitialisation.

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

Transférer des données

Utilisez les exercices de musculation proposés ou ajoutez les votre sur **polarpersonaltrainer.com**, et transférez-les vers votre FT80 pour guider votre séance de musculation. Après les séances d'entraînement, suivez facilement l'évolution de votre niveau de condition physique en transférant les données d'entraînement du FT80 vers **polarpersonaltrainer.com**. La première fois, suivez soigneusement les instructions :

1. Transférez les séances de musculation vers votre FT80 :

1. Inscrivez-vous sur polarpersonaltrainer.com.
2. Suivez les instructions à l'écran pour télécharger et installer le logiciel de transfert de données WebSync sur votre ordinateur.
Si vous êtes déjà inscrit, mais que vous n'avez pas téléchargé WebSync, téléchargez-le sur polarpersonaltrainer.com -> **Téléchargements** et suivez les instructions de l'assistant d'installation.
3. Branchez le câble du FlowLink sur le port USB de votre ordinateur.
4. Placez votre FT80 sur le FlowLink, face vers le bas.
5. Suivez le processus de transfert de données du logiciel WebSync à l'écran. Pour plus d'informations sur le transfert de données, reportez-vous à polarpersonaltrainer.com "**Aide**".

2. Transférez les données d'entraînement du FT80 vers votre journal sur polarpersonaltrainer.com

1. Lancez le logiciel de transfert de données WebSync sur votre ordinateur.
2. Branchez le câble du FlowLink sur le port USB de votre ordinateur.
3. Placez votre FT80 sur le FlowLink, face vers le bas.
4. Suivez le transfert de données de votre FT80 sur polarpersonaltrainer.com à l'écran. Pour plus d'informations, reportez-vous à polarpersonaltrainer.com "**Aide**".

5. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretien votre produit

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

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

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

pliez pas trop pas les zones des électrodes.



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

Séchez et stockez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque. Rangez votre cardio et votre capteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne les exposez pas directement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en les laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Service après-vente

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle (autre que le remplacement de la pile). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro.

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

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.



Le nom utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, polarpersonaltrainer.com, le forum de discussion Polar et l'inscription à la Newsletter.

Remplacer les piles

Le cardio FT80 et l'émetteur 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 équipés 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.

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.



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

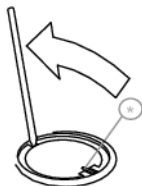
Remplacer la pile du cardio

1. Avec une pièce de monnaie, dévissez le couvercle de la pile en le faisant tourner de CLOSE (fermer) vers OPEN (ouvrir) (A1).
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. (A2) 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).

A1



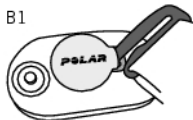
A2



Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque

1. Ouvrez le couvercle de la pile à l'aide de l'attache située sur la ceinture. (B1)
2. Retirez la pile usagée du couvercle à l'aide d'un bâtonnet ou d'une barre rigide et de taille adaptée, par exemple, un cure-dent. Il est préférable d'utiliser un outil non métallique. Veillez à ne pas endommager le couvercle de la pile.
3. Insérez la pile dans le couvercle avec la borne négative (-) orientée vers l'extérieur. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
4. Alignez le bord du couvercle de la pile avec le logement du connecteur et remettez le couvercle de la pile en place. Vous devez entendre un cliquetis.

B1



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 cardio 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 à l'émetteur 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 de l'émetteur 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 l'émetteur 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 l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le récepteur 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 l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et placez le récepteur de sorte qu'il n'y ait plus d'interférence.

Si le FT80 ne fonctionne toujours pas, l'équipement peut recevoir trop d'interférences pour mesurer précisément la fréquence cardiaque sans fil.

Le FT80 ne doit pas être utilisé pour nager. Pour garantir l'étanchéité, **ne pas enfoncer les boutons sous l'eau.** Pour plus d'informations, visitez la page <http://www.polar.com/support>.

Caractéristiques techniques

Cardiofréquencemètre

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	8 mois en moyenne (entraînement 1h/jour 7 fois par semaine)
Joint d'étanchéité du capuchon de la pile	Joint torique 23 x 0,6 ; matériau EPDM
Température de fonctionnement	-10 °C to +50 °C
Matériau de la ceinture	Polyuréthane
Couvercle arrière et boucle de ceinture	Acier inoxydable conforme à la directive EU 94/27/EU et à l'amendement 1999/C 205/05 sur le dégagement de nickel des produits prévus pour entrer en contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre	Supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C.
Précision de la mesure de FC	$\pm 1\%$ ou ± 1 bpm (la valeur la plus élevée sera prise en compte), cette définition s'applique en conditions stables.
Étanchéité	50 m (convient pour la baignade et la natation)

Capteur de fréquence cardiaque

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	1500 heures d'utilisation en moyenne
Joint d'étanchéité de la pile	Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone
Température de fonctionnement	-10 °C to +50 °C
Matériau de fabrication de l'émetteur	ABS
Matériau de la ceinture	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité	30 m (convient pour la baignade et la natation)

Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Fréquence cardiaque	15-240 bpm
Durée cumulée	0 - 9999 h 59 min 59 s
Calories cumulées	0 - 999999 kcal/Cal
Exercices cumulés	65 535
Année de naissance	1921 - 2020
Vitesse maximum avec un capteur GPS	199,9 km/h
Vitesse maximum avec accéléromètre	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 FT80 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®
- Technologie WearLink® pour mesure de fréquence cardiaque
- 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 Etats-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.

Informations réglementaires disponibles à l'adresse 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/EU de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Les produits et piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne.



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.

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

Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,
www.polar.com

Download full user manual



<http://www.polar.com/en/support/FT80>

Compatible with:



Manufactured by

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



Strength
Training
Guidance



STAR
Training
Program



Fitness
Test



Training
Load