

POLAR MOVE



Manuel d'Utilisation

TABLE DES MATIÈRES

1. DÉMARRAGE	3
Se familiariser avec le cardiofréquencemètre Polar Move	3
Fonctions des boutons	4
Saisir les réglages	4
Utiliser le Polar Move pour la première fois	4
Modifier l'utilisateur	5
2. EXERCICE	6
Zones cibles de Fréquence Cardiaque	6
Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place	6
Lancer l'enregistrement de l'exercice	7
Pendant l'exercice	7
Mettre en pause/Arrêter l'enregistrement de l'exercice	8
3. APRÈS L'EXERCICE	9
Résumé de la séance	9
Consulter les données d'exercice	9
Fichiers d'exercice	9
Nombre total d'exercices	10
4. RÉGLAGES	11
Réglages de la montre	11
Réglages de la séance	11
Données personnelles	11
Réglages généraux	12
5. INFORMATIONS IMPORTANTES	13
Entretien de votre cardiofréquencemètre	13
Instructions de nettoyage concernant le capteur de fréquence cardiaque Polar H1	13
Service Après-Vente	13
Remplacer les piles	13
Précautions d'emploi	15
Minimiser les risques lors de l'entraînement	15
Interférences pendant l'entraînement	16
Dépannage	17
Caractéristiques techniques	17
Garantie Internationale Polar	18
Décharge de responsabilité	19

1. DÉMARRAGE

Se familiariser avec le cardiofréquencemètre Polar Move

Votre **cardiofréquencemètre** enregistre et affiche votre fréquence cardiaque et d'autres données pendant la séance.



Capteur de fréquence cardiaque H1 transmet le signal de fréquence cardiaque au cardio. Il est constitué d'un émetteur (A) et d'une ceinture élastique (B).



- i
 - Vous pouvez télécharger la dernière version de ce manuel d'utilisation sur <http://www.polar.com/en/support>.
 - Des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

- i
 - Les capteurs de fréquence cardiaque dotés de la technologie GymLink propre à Polar, tels que les modèles Polar H1 et H2, peuvent être utilisés avec l'équipement de gym compatible.

Fonctions des boutons



VERROUILLAGE :

- Allumer l'écran. Pendant l'exercice, appuyez une fois sur le bouton, après avoir allumé le rétroéclairage en enfonçant n'importe quel bouton.
- Maintenez enfoncé pour ouvrir le menu rapide :
 - *Dans l'affichage horaire* : verrouiller les boutons, régler l'alarme ou sélectionner le fuseau horaire.
 - *Pendant l'exercice* : régler les sons d'exercice ou verrouiller les boutons.

ROUGE:

- Quitter le menu et retourner au niveau précédent.
- Annuler les sélections et conserver les réglages.
- Maintenir enfoncé pour revenir à l'affichage horaire depuis n'importe quelle vue.
- Arrêter d'enregistrer un exercice.

 HAUT : Parcourir le menu, les listes de sélection et régler les valeurs.

VERT :

- Confirmer les sélections.
- Lancer l'enregistrement d'un exercice.

 BAS : Parcourir le menu, les listes de sélection et régler les valeurs.

 *Si vous ne vous retrouvez pas dans le menu, maintenez enfoncé le bouton ROUGE jusqu'à ce que l'heure s'affiche.*

Saisir les réglages

Pour activer votre cardiofréquencemètre Polar Move, maintenez l'un des boutons enfoncé pendant une seconde. Une fois le cardiofréquencemètre activé, il ne peut pas être éteint. Pour que les données d'entraînement soient précises, toutes les données personnelles doivent être valides.

1. Avant d'utiliser le Polar Move pour la première fois, saisissez les réglages de base.
2. Avant de changer d'utilisateur, saisissez les informations d'utilisateur appropriées.

Utilisez les boutons HAUT et BAS pour parcourir les listes de sélection et régler les valeurs. Confirmez les sélections via le bouton VERT.

Utiliser le Polar Move pour la première fois

Si vous n'avez pas de données d'étudiant disponibles, parcourez les étapes 1 à 6 et ignorez les **Données personnelles** en maintenant enfoncé le bouton ROUGE pendant deux secondes.

1. **Language** (Langue): Sélectionnez **English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi, Svenska** ou **Deutsch**.
2. **Veillez saisir les réglages de base** s'affiche.
3. **MODE HORAIRE**.(format horaire) : Sélectionnez **24 heures** ou **12 heures**.
4. **HEURE** : : Réglez l'heure du jour. Sous le format 24 heures, définissez d'abord les **Heures** puis les **Minutes**. Sous le format 12 heures, commencez par régler **AM** ou **PM**, puis les heures et les minutes.
5. **DATE**: Réglez **Jour, Mois, Année**. Si vous sélectionnez le format 12 h, réglez **Mois, Jour, Année**.
6. **UNITES** : Réglez **Unités impériales (LBS, FT)** ou **Unités métriques (KG, CM)**. En sélectionnant lbs/ft, les calories s'affichent en Cal, sinon elles s'affichent en kcal. Les calories se mesurent en kilocalories.

Si vous ignorez le réglage des données personnelles, les réglages par défaut seront utilisés.

7. **Poids** : Entrez votre poids.
8. **Pituus**: Entrez votre taille.
9. Date de naissance : Sous le format 24 heures, réglez d'abord **Jour de naissance** ; sous le format 12 heures, commencez par **Mois de naissance**.
10. **Sexe** : Sélectionnez **Femme/Homme**.

Réglages OK ? s'affiche alors. Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner et confirmer via le bouton VERT.

- **OUI** : Les réglages sont acceptés et enregistrés et le Polar Move passe à l'affichage horaire.
- **NON** : Commencer à saisir les réglages de base depuis le début.

Modifier l'utilisateur

En affichage horaire, appuyez sur BAS et sélectionnez **Réglages > Données personnelles** . Voir Données personnelles (page 11).

2. EXERCICE

Zones cibles de Fréquence Cardiaque

Le meilleur moyen d'atteindre ses objectifs et d'obtenir des résultats consiste à s'exercer à la bonne intensité. S'exercer dans différentes zones de FC comporte plusieurs avantages. Alternier entre différentes zones améliore la condition physique et permet de varier l'exercice. Les zones de fréquence cardiaque sont calculées en pourcentages de la fréquence cardiaque maximale.

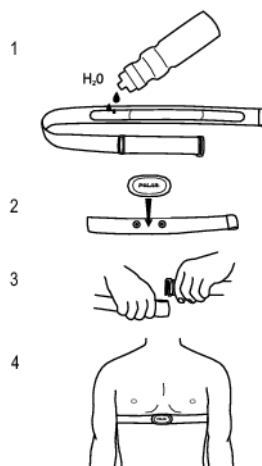
Zones de fréquence cardiaque pour enfants (moins de 20 ans) :

ZONE DE FREQUENCE CARDIAQUE	SENSATIONS	EXEMPLES D'ACTIVITE	BENEFICES
PERFORMANCE 90-100%	INTENSE A INTENSE+ <ul style="list-style-type: none"> • Très épuisant • Respiration haletante • Les muscles peuvent se sentir fatigués 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints courts • Football • Basket-ball 	Développe la performance et la vitesse maximum.
COEUR SAIN 70-90%	MODERE A INTENSE <ul style="list-style-type: none"> • Respiration aisée à coupée • Tension musculaire légère • Sudation moyenne 	<ul style="list-style-type: none"> • Sports • Jogging • Cyclisme • Danse 	Améliore la forme aérobie et les capacités de performance.
ACTIF 60-70%	FACILE A MODERE <ul style="list-style-type: none"> • Respiration aisée, confortable • Faible charge musculaire • Sudation légère 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement et repos • Marche soutenue • Jouer à la balle • Volley-ball 	Améliore l'endurance de base et le tonus musculaire.

Mettre l'émetteur 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 à 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 *Après chaque utilisation, détachez le connecteur de la ceinture pour optimiser la durée de vie de la pile. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile.*

Vous trouverez des instructions de lavage détaillées dans Instructions de nettoyage concernant le capteur de fréquence cardiaque Polar H1 (page 13).

Des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Lancer l'enregistrement de l'exercice

 De préférence, aucun autre cardiofréquencemètre ne doit se trouver à proximité (dans un rayon de 1 mètre) pour éviter les interférences au lancement de l'enregistrement d'exercice. Le cadre entourant le symbole du cœur sur la rangée supérieure de l'écran indique que la transmission de fréquence cardiaque est codée, et doit donc être protégée des interférences.

1. Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque et le cardio en place.
Démarrez la mesure de fréquence cardiaque en appuyant sur le bouton VERT.
2. Attendez que la fréquence cardiaque s'affiche puis appuyez sur le bouton VERT pour lancer l'enregistrement.
Votre fichier d'exercice est sauvegardé au bout d'une minute d'enregistrement.

Pour modifier les sons de la séance, l'affichage de la fréquence cardiaque, la fonction HeartTouch ou les limites de zones avant de démarrer l'enregistrement de la séance d'exercice, sélectionnez **Réglages > Réglages séance**. Pour en savoir plus, consultez la rubrique Réglages de la séance (page 11).

Pendant l'exercice

Les informations suivantes s'affichent lors de l'enregistrement de la séance. Appuyez sur HAUT / BAS pour changer de vue.



DANS ZONE

Le cardiofréquencemètre vous indique si vous vous exercez dans la zone cible. Si votre fréquence cardiaque n'est pas dans les limites de la zone spécifiée, le message **HORS ZONE** s'affiche.



FC

Votre FC en temps réel.



CALORIES

Calories brûlées pendant la séance d'exercice.



DUREE

Durée de votre séance d'exercice.

DANS ZONE

Temps passé dans la zone cible.

HeartTouch™

Pour voir l'heure du jour, approchez le cardio du logo Polar sur l'émetteur de fréquence cardiaque. Le rétroéclairage est aussi allumé, à condition d'avoir préalablement enfoncé le bouton VERROUILLAGE.

Mettre en pause/Arrêter l'enregistrement de l'exercice

Pour mettre en pause l'enregistrement de votre séance d'exercice, appuyez sur le bouton ROUGE. Pour poursuivre l'enregistrement d'exercice, appuyez sur le bouton VERT.

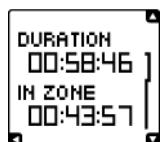
 *Si vous n'avez pas repris l'enregistrement dans un délai de cinq minutes, et que les sons de séance sont activés, le cardiofréquencemètre vous rappelle automatiquement de le faire en émettant un son toutes les dix minutes.*

Pour arrêter l'enregistrement, appuyez sur le bouton ROUGE à deux reprises. Le message **Arrêté** s'affiche. Un résumé de votre séance d'exercice apparaît. Consultez la rubrique Résumé de la séance (page 9) pour en savoir plus sur le résumé.

3. APRÈS L'EXERCICE

Résumé de la séance

Le Polar Move affiche un résumé d'exercice après chaque séance d'exercice :



DUREE

Durée de votre séance d'exercice.

DANS ZONE

Temps passé dans la zone cible pendant votre séance d'exercice.



MOYENNE

Votre fréquence cardiaque moyenne pendant la séance d'exercice.

MAXIMUM

Votre fréquence cardiaque maximum pendant la séance d'exercice.



CALORIES

Calories brûlées pendant la séance d'exercice.

Consulter les données d'exercice

Pour lire vos données d'entraînement, sélectionnez **MENU > Données**. Ensuite, sélectionnez **Fichiers séances, Cumuls depuis xx.xx.xx, Eff. fichiers** ou **Réinitialiser cumuls**.

Fichiers d'exercice

Pour lire vos anciennes données d'exercice, sélectionnez **Menu > Données > Fichiers séances**. Ensuite, sélectionnez le fichier que vous souhaitez afficher en sélectionnant la date et l'heure - déplacement avec les boutons HAUT et BAS.

Vous pouvez garder en mémoire jusqu'à 10 fichiers d'exercice. Lorsque la mémoire de **Fichiers séances** est saturée, le fichier d'exercice le plus ancien est automatiquement remplacé par le plus récent.



Jour de création du fichier : xx.xx.xxxx

Heure de création du fichier : xx:xx

Chaque barre représente un fichier de séance d'exercice. Sélectionnez la séance d'exercice que vous souhaitez afficher.



DUREE

Durée de votre séance d'exercice

CALORIES

Nombre de calories brûlées pendant la séance d'exercice.



MOYENNE

Fréquence cardiaque moyenne pendant la séance d'exercice

MAXIMUM

Fréquence cardiaque maximum pendant la séance d'exercice

**DANS LA ZONE**

Temps total passé dans la zone qui permet d'améliorer votre forme

Supprimer un fichier d'exercice

1. Pour supprimer un fichier d'exercice, sélectionnez **Données > Effacer fichiers > Fichier d'entraînement**.
2. Sélectionnez le fichier que vous souhaitez effacer, puis appuyez sur le bouton VERT.
3. **Effacer fichier ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**.
4. **Retirer du cumul ?** s'affiche. Pour retirer le fichier des cumuls, sélectionnez **Oui**.

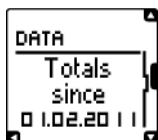
Effacer tous les fichiers d'exercice

1. Pour effacer tous les fichiers d'exercice, sélectionnez **Données > Effacer fichiers > Tous les fichiers**.
2. **Effacer ts fichiers ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**.

 *Pour annuler la suppression de fichiers, appuyez sur le bouton ROUGE jusqu'à ce que l'heure du jour s'affiche.*

Nombre total d'exercices

Pour afficher vos cumuls d'exercice, sélectionnez **Menu > Données > Cumuls depuis xx.xx.xxxx**

**DONNEES**

Nombre total d'exercices depuis xx.xx.xxxx.

**DUREE**

Durée totale de vos séances d'exercice.

SEANCES

Nombre total de vos séances d'exercice.

**CALORIES**


Nombre total de calories brûlées pendant vos séances d'exercice.

Réinitialiser le nombre total d'exercices

1. Pour réinitialiser le nombre total d'exercices, sélectionnez **Données > Réinitialiser cumuls**.
2. **Réinitialiser cumuls ?** s'affiche. Sélectionnez **Oui**.


4. RÉGLAGES

Réglages de la montre

 Sélectionnez et réglez les valeurs que vous souhaitez modifier via les boutons HAUT/BAS, et confirmez via le bouton VERT.

Sélectionnez **Réglages** > **Montre, heure, date**.

- **Alarme** :
Activez ou **Désactivez** l'alarme. Si vous sélectionnez **Activer**, réglez les heures et les minutes. Arrêtez l'alarme via le bouton ROUGE ou mettez en veille pendant 10 minutes via les boutons HAUT/BAS/VERT.
 L'alarme ne peut pas être utilisée pendant l'exercice.
- **Heure** :
 sélectionnez **Heure 1** et définissez 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.

 Depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez rapidement passer de **Heure 1** à **Heure 2** en maintenant enfoncé BAS. Lorsque vous sélectionnez **Heure 2**, le chiffre 2 apparaît dans le coin inférieur droit de l'écran.

Fuseau horaire : sélectionnez la zone 1 ou 2.

- **Date**: ajustez la date

Réglages de la séance

Sélectionnez **Réglages** > **Réglages séance**.

- **Son des séances** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.
- **Format FC** : Réglez le cardiofréquencemètre pour qu'il affiche votre fréquence cardiaque en **Battements par minute** (bpm) ou en **Pourcentage valeur max.** (% valeur max.).
- **HeartTouch** : Sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**. Pour voir l'heure du jour pendant une séance d'entraînement, approchez le cardio du logo Polar sur l'émetteur de fréquence cardiaque. Le rétroéclairage s'allume également, si toutefois vous avez préalablement appuyé sur le bouton VERROUILLAGE.
- Les **limites zone** vous aident à vous entraîner dans les limites de votre zone cible de FC personnelle. Les limites par défaut sont basées sur votre âge ou votre fréquence cardiaque maximale (FC_{max}). En modifiant ces valeurs, la zone de FC affichée sera modifiée en conséquence.

Données personnelles

Sélectionnez **Réglages** > **Données perso.** et appuyez sur le bouton VERT.

- **Poids** : entrez votre poids.
- **Taille** : entrez votre taille.
- **Date de naissance** : Entrez votre date de naissance.
- **Sexe** : sélectionnez **MASCULIN** ou **FEMININ**.
- **FC max** est le nombre de battements par minute (bpm) que peut atteindre le cœur humain au cours d'un effort physique maximal. La valeur automatiquement donnée par votre cardiofréquencemètre est calculée à partir de votre âge.

 Pendant l'enfance et l'adolescence, les valeurs de FC max. sont 200 +/- 7 battements par minute, la FC moy.max étant de 200. S'exercer à intensité élevée et proche du maximum est normal chez les enfants.

Réglages généraux

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

- **Bips boutons** : **Activez** ou **Désactivez** les bips boutons.
- **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. Les calories se mesurent en kilocalories.
- **Langue** : sélectionnez **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi** ou **Svenska**.

5. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretien votre cardiofréquencemètre

Comme tout appareil électronique, votre cardiofréquencemètre Polar doit être traité avec soin. Les suggestions ci-dessous vous aideront à l'entretenir et ainsi profiter de votre produit pendant de nombreuses années.

Veillez à la propreté de votre cardio. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas le cardio avec un jet haute pression. Nettoyez-le avec de l'eau et du savon doux, puis rincez-le à l'eau. Ne l'immergez pas. Séchez-le soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériau abrasif tel que la laine d'acier ou des produits chimiques de nettoyage.


Rangez votre cardio 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 matériau conducteur (comme une serviette humide). Le cardio et l'émetteur de fréquence cardiaque sont étanches et peuvent être utilisés pour les activités nautiques. N'exposez pas le cardio directement 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 de l'émetteur, car cela risquerait d'endommager les capteurs.

Instructions de nettoyage concernant le capteur de fréquence cardiaque Polar H1


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 !*

Service Après-Vente

Durant l'année de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de services 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 plus d'informations, reportez-vous à Garantie Internationale Polar (page 18)

-  • Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page <http://www.polar.com/en/support> et le site Web propre à chaque pays.
- Enregistrez votre produit Polar sur <http://register.polar.fi> [<http://register.polar.fi/>]. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Remplacer les piles

Le cardiofréquencemètre Polar Move et le capteur de fréquence cardiaque Polar H1 sont tous deux dotés d'une pile remplaçable par l'utilisateur.

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>]. Recherchez la boutique en ligne shoppolar de votre pays sur <http://www.polar.com>.

- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- L'utilisation excessive du rétroéclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- Le rétroéclairage et le son sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Toute alarme réglée avant l'affichage du témoin de pile faible reste activée.

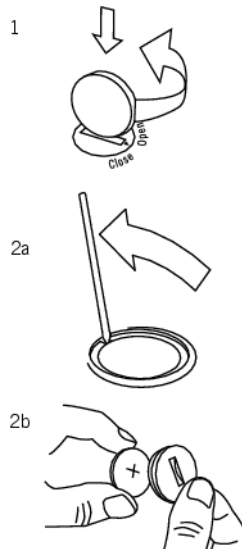
i *Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.*



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

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. La pile risque en effet de se trouver ainsi en court-circuit, ce qui la déchargerait plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

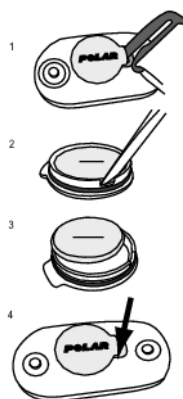
1. Avec une pièce de monnaie, dévissez le couvercle de la pile en le faisant tourner de CLOSE (fermer) vers OPEN (ouvrir).
2. Retirez le couvercle de la pile et soulevez soigneusement cette dernière à l'aide d'un petit bâtonnet ou d'une petite barre rigide de taille appropriée. Introduisez une pile neuve avec la borne positive (+) contre le couvercle.
3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un neuf, en l'emboîtant parfaitement dans la rainure du couvercle pour garantir l'étanchéité.
4. Replacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE (fermer).
5. Re-paramétrez les réglages de base sur le cardiofréquence-mètre.



Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Remplacer la pile de capteur de fréquence cardiaque Polar H1

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 le logement du connecteur et remettez le couvercle de la pile en place. Vous devez entendre un cliquetis.



Pour visualiser le didacticiel, rendez-vous à la page http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Précautions d'emploi

- *Le cardio **Polar Move** est conçu pour indiquer votre forme ainsi que votre capacité de récupération pendant et après les séances d'entraînement. Aucune autre utilisation n'est prévue ou programmée.*
- ***Les appareils médicaux destinés à une utilisation professionnelle** font appel à des standards élevés pour le fabricant, distributeur et utilisateur d'un appareil médical. Polar propose des instructions et des formations destinées aux utilisateurs professionnels afin de garantir l'utilisation sans risque des appareils Polar.*
- *Nous conseillons aux enseignants d'obtenir le consentement par écrit auprès des parents des étudiants pour l'utilisation de l'équipement de suivi de fréquence cardiaque.*

Minimiser les risques lors de l'entraînement

Minimiser les risques éventuels

L'exercice peut comporter quelques risques. Avant de commencer un programme d'exercice, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Enfants :

- Avez-vous été physiquement inactif ?
- Souffrez-vous des symptômes d'une maladie ?
- Avez-vous pris des médicaments pour le cœur ou autres ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?

Adolescents et adultes :

- Avez-vous été physiquement inactif ces cinq dernières années ?
- Votre pression sanguine ou votre taux de cholestérol dans le sang sont ils élevés ?
- Souffrez-vous des symptômes d'une maladie ?


- Avez-vous pris des médicaments pour la pression sanguine ou le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Êtes-vous fumeur/se ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant la séance. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les cardiofréquencemètres Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. 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 toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques (page 17). Les matériaux de ce produit ont été testés et ne devraient pas contenir d'allergènes ou de substances nuisibles pour la santé. Toutefois, en cas d'apparition de symptômes, arrêtez immédiatement d'utiliser ce produit. 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 appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le cardio ou l'émetteur de fréquence cardiaque.*

Interférences pendant l'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le cardio. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez l'appareil des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peuvent être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre 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 cardio jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires directement devant l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Replacez l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le cardio dans cette zone libre de toute interférence.

Si le cardio ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier émet peut être trop de bruit sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

Pour plus d'informations, visitez <http://www.polar.com/en/support>.

Dépannage

Si vous ne vous retrouvez pas dans le menu, maintenez enfoncé le bouton ROUGE jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

Si aucun bouton ne réagit à la pression ou si le Polar Move affiche des relevés inhabituels, réinitialisez le cardiofréquencemètre en appuyant sur quatre boutons (HAUT, BAS, ROUGE et VERROUILLAGE) simultanément pendant quatre secondes. L'écran restera vierge quelques instants. Appuyez sur VERT et le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche instantanément. Entrez l'heure et la date. En appuyant longuement sur ROUGE, l'écran revient à la vue Heure. Tous les autres réglages, hormis l'heure et la date seront sauvegardés.

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient irrégulière, extrêmement élevée ou nulle (00), assurez-vous qu'il n'y a pas d'autres émetteurs de fréquence cardiaque dans un rayon de 1 m et que la ceinture/les électrodes textiles sont bien ajustées, humidifiées, propres et intacts.

De forts signaux électromagnétiques peuvent occasionner des lectures irrégulières. Ces perturbations électromagnétiques peuvent survenir près des lignes à haute tension, feux de signalisation, lignes aériennes au-dessus de rails électriques, lignes de bus électriques ou tramways, télévisions, moteurs automobiles, cyclomètres, équipements d'entraînement à moteur, téléphones portables, ou portails de sécurité électriques. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.

Si le relevé reste anormal même après vous être éloigné de la source de perturbation, ralentissez et vérifiez votre pouls manuellement. Si vous pensez qu'il correspond au relevé élevé affiché à l'écran, la cause peut en être une arythmie cardiaque. La plupart des cas d'arythmie ne sont pas graves, mais il est tout de même préférable de consulter votre médecin.

Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur de fréquence cardiaque soit faible.

Il se peut que des problèmes cardiaques aient altéré la forme de votre signal ECG et que l'émetteur de fréquence cardiaque ne soit pas en mesure de le détecter. Dans ce cas, consultez votre médecin.

Caractéristiques techniques

Cardiofréquencemètre Polar Move

Type de pile	CR 1632
Durée de vie de la pile	6 mois en moyenne (exercice 6 h / jour, 5 jours / semaine)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Boîtier	Polyamide
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane
Fermeture du bracelet	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à son amendement 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 $\pm 0,5$ 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.
Étanchéité	30 m (prévu pour la baignade et la natation)

Capteur de fréquence cardiaque Polar H1

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	1 500 heures d'utilisation
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau de l'émetteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité	30m (prévu pour la baignade et la natation)

Valeurs limites

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
FC	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

Étanchéité

Polar Move peut être porté pour nager. Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour en savoir plus, visitez le site <http://www.polar.com/en/support>. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale ISO 2281. Les produits sont répartis en trois catégories en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. 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 projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Non prévu pour la natation.
Water resistant 30 m/50 m (WR 30M/ WR 50M)	Prévu pour la baignade et la natation
Water resistant 100 m (WR 100M)	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

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 clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantit au consommateur/acquéreur original de cet appareil que le produit sera exempt de défauts de matériel et main-d'oeuvre pendant un an à compter de la date d'acquisition.
- **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 articles achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie d'un an, à moins que cela soit stipulé par 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.

CE 0537

Ce produit est conforme aux directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de conformité correspondante est disponible sur http://www.polar.com/en/regulatory_information.

Les informations réglementaires sont disponibles sur http://www.polar.com/en/regulatory_information.



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. 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 marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Les matériaux de Polar Move ont été choisis et testés pour être conformes aux normes et réglementations correspondantes, dont celles de la CPSIA (Consumer Product Safety Information Act/Children's Product).

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

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy.

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, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par les droits incorporels de Polar Electro Oy, tels que définis dans les documents suivants : FI 88972, DE4223657.6 A, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI110915, US7324841, EP1361819, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Autres brevets en instance.

Le cardiofréquencemètre Polar Move utilise entre autres les technologies brevetées suivantes : Calcul de calories individuel OwnCal® ; Technologie WearLink® pour mesure de fréquence cardiaque.

Fabriqué par :
Polar Electro Oy
Professorintie 5

FRANÇAIS

FIN-90440 KEMPELE
Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com [<http://www.polar.com>]

17943201.01 FRA 05/2013