POLAR® LOOP

MANUEL D'UTILISATION

Sommaire

Sommaire 2
Manuel d'utilisation du Polar Loop 5
Introduction 5
Contenu du coffret 6
Pour commencer 7
Remplacement du bracelet 7
Pour détacher le bracelet 7
Pour fixer le bracelet 7
Configuration du Polar Loop 8
Étape 1 : Télécharger l'application Polar Flow 8
Étape 2 : Chargement 8
Étape 3 : Configuration 9
Porter votre Polar Loop 10
Positionner correctement le dispositif 10
Sécuriser l'ajustement 10
Gardez-le propre 10
LED du Polar Loop 12
Réglages 13
Réglages dans l'application Polar Flow 13
Je porte mon produit à 13
Notifications de batterie 13
Alerte d'inactivité 14
Suivi automatique de l'entraînement 14
Synchroniser 14
Éteindre 14
Réinitialisation aux valeurs d'usine 14
Mise à jour du firmware 14
Redémarrage et réinitialisation 14
Pour rétablir la configuration d'usine du Polar Loop 15
Après la réinitialisation aux valeurs d'usine : 15
Associer un téléphone 16
Avant d'associer votre Polar Loop à un nouveau téléphone 16
Pour associer un nouveau téléphone : 17
Entraînement 18
S'entraîner avec Polar Loop 18
Enregistrement manuel de l'entraînement 18
Détection automatique des entraînements 18
Enregistrement manuel de l'entraînement 19
Pour commencer 19
Enregistrer des séances d'entraînement avec votre téléphone 21
Enregistrer des séances d'entraînement avec votre dispositif 23
Détection automatique des entraînements 23
Activer ou désactiver la détection automatique des entraînements 24
Intensités de l'entraînement : 24
Fonctionnement de la détection automatique des entraînements 25
Quand vous démarrez une séance d'entraînement 25

Pendant la séance d'entraînement 25
Après la séance d'entraînement 26
Comment assurer une détection précise de l'entraînement 27
Analyse de l'entraînement dans l'application Polar Flow 27
Fonctions 29
Suivi permanent de l'activité 29
Objectif d'activité 29
Guide d'activité 29
Bénéfices de l'activité 29
Alerte d'inactivité 29
Données d'activité dans l'application et sur le service Web Polar Flow 30
Suivi de la fréquence cardiaque continu 30
Mesure de la récupération Nightly Recharge™ 32
Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow 33
Détails du statut du sommeil dans Polar Flow 33
Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™ 34
Guide de la vigilance diurne SleepWise™ 38
Zones de fréquence cardiaque 38
Compteur personnalisé de calories 38
Bénéfice de l'entraînement 39
Training Load Pro 41
Charge cardiaque 41
Charge ressentie 41
Charge d'entraînement d'une séance d'entraînement individuelle 41
Fatigue et tolérance 42
Statut de Charge cardiaque 42
Analyse à long terme dans l'application et sur le service Web Flow 42
Guidage vocal 44
Test fitness dans l'application Polar Flow 46
Polar Flow 48
Application Polar Flow 48
Agenda 48
Données sur le sommeil 48
Données d'activité 48
Données d'entraînement 48
Partage d'image 48
Commencer à utiliser l'application Polar Flow 48
Service Web Polar Flow 49
Agenda 49
Rapports 49
Synchronisation 49
Synchronisation automatique 49
Synchronisation manuelle 50
Informations importantes 51
Batterie 51
Charger la batterie 51
État de la batterie dans l'application Polar Flow 52
Entretenir votre Polar Loop 53
Nettoyer votre Polar Loop 53
Rangement 54

Précautions d'emploi 54
Interférences pendant l'entraînement 54
Santé et entraînement 54
Attention 55
Comment utiliser votre produit Polar en toute sécurité 55
Caractéristiques techniques 56
Polar Loop 56
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow 57
Étanchéité des produits Polar 57
Garantie internationale Polar 58
Informations réglementaires 58
Décharge de responsabilité 59

Manuel d'utilisation du Polar Loop

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouveau dispositif Polar. Pour consulter les didacticiels vidéo et les FAQ, rendez-vous sur support.polar.com/fr/polar-loop.

Introduction

Félicitations pour l'achat de votre nouveau Polar Loop !

Sans écran et sans abonnement, le bracelet connecté Polar Loop vous aide à mieux dormir, à récupérer de manière plus intelligente et à maintenir une activité physique... sans distraction. Conçu pour être porté de jour comme de nuit, il assure un suivi discret de votre sommeil, de votre fréquence cardiaque et de votre activité afin de vous fournir les informations dont vous avez besoin pour améliorer votre bien-être, votre forme et vos performances au quotidien, sans écran et sans frais cachés. Avec l'application et le service Web Polar Flow, Polar Loop vous aide à comprendre comment vos habitudes et choix quotidiens affectent votre bien-être.

Le Polar Loop fournit une analyse complète de la récupération de votre corps pendant la nuit, ainsi qu'une prévision de votre énergie et de votre vigilance pour la journée à venir. La fonction de suivi du sommeil Sleep Plus Stages™ effectue un suivi de vos phases de sommeil (paradoxal, léger et profond) et délivre un chiffre de score du sommeil ainsi qu'un compte-rendu de votre sommeil. La fonctionnalité Nightly Recharge™ évalue dans quelle mesure vous avez pu récupérer des sollicitations de la journée au cours de la nuit. Grâce à la fonction Sleepwise™, vous pouvez comprendre comment le sommeil contribue à votre niveau de vigilance diurne et à votre aptitude à la performance.

Polar Loop offre plusieurs options pour suivre vos séances d'entraînement, ce qui vous permet de choisir ce qui convient le mieux à votre activité et à vos préférences. Vous pouvez suivre les séances manuellement, soit avec l'application Polar Flow, soit avec le dispositif (en utilisant l'application Polar Flow pour démarrer et arrêter la séance), ou utiliser le suivi automatique directement sur le dispositif. La fonction de suivi permanent de l'activité suit votre activité tout au long de la journée et vous donne un objectif d'activité quotidienne en fonction de vos données personnelles et de votre niveau d'activité.

Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store® ou Google Play™. L'application Polar Flow vous renseigne sur votre degré d'activité au cours de la journée, la mesure dans laquelle votre corps a récupéré de l'entraînement et du stress pendant la nuit, et la qualité de votre sommeil. Polar Loop synchronise automatiquement vos données avec l'application Polar Flow si votre téléphone est à portée Bluetooth et si l'application Polar Flow fonctionne au moins en arrière-plan. Vous pouvez également synchroniser manuellement via l'application. Le service Web Polar Flow fournit un aperçu détaillé des informations relatives à votre activité et à votre sommeil. Sur le service Web Polar Flow, vous pouvez également planifier et analyser votre entraînement en détail et en savoir plus sur vos performances.

Nous développons constamment nos produits pour une meilleure expérience utilisateur. Pour maintenir votre Polar Loop à jour et obtenir les meilleures performances, veillez à toujours mettre à jour le firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware optimisent les fonctionnalités de votre dispositif en y apportant des améliorations.

Pour un suivi précis de la fréquence cardiaque et de l'activité, portez le dispositif correctement. Consultez la section Porter votre Polar Loop pour obtenir des instructions.

Contenu du coffret

- Bracelet (deux tailles de bracelet incluses : Small-Medium et Medium-Large)

  Polar Loop est livré avec un bracelet de taille Small-Medium déjà installé. Pour changer de taille ou passer à un bracelet accessoire, consultez la section Remplacement du bracelet.

- Dispositif Polar Loop
- Fermoir du bracelet
- Câble de chargement Polar Charge 2.0
- Guide de démarrage et note d'informations importantes

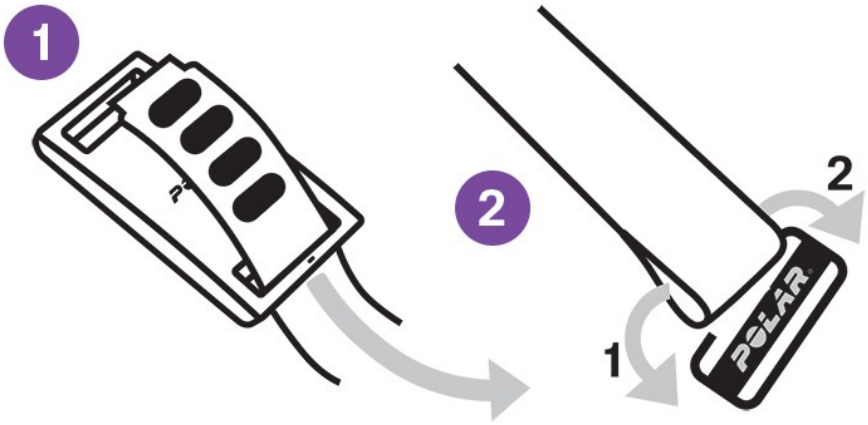
Pour commencer

Remplacement du bracelet

Polar Loop est livré avec un bracelet de taille Small-Medium déjà installé. Pour changer de taille ou passer à un bracelet accessoire, suivez les instructions de cette section.

Pour détacher le bracelet

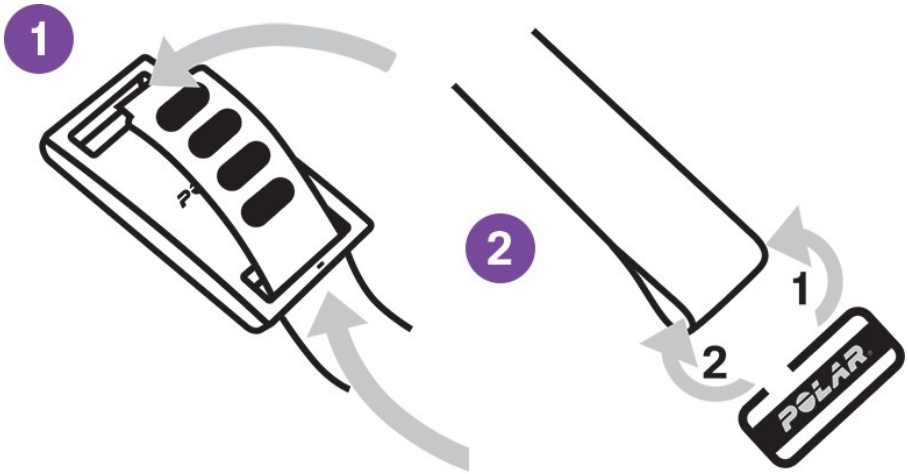
1. Tirez doucement sur le bracelet pour le faire passer dans les fentes du dispositif.
2. Détachez le fermoir de la boucle du bracelet.



Pour fixer le bracelet

1. Placez les attaches vers le haut, puis passez le bracelet dans les fentes de l'appareil.
2. Attachez le fermoir à la boucle du bracelet.
3. Ajustez pour un maintien confortable et serrez avec les attaches.

Faites glisser le dispositif près du fermoir pour un ajustement optimal.



Des bracelets supplémentaires de différentes couleurs sont disponibles à l'achat dans la boutique en ligne de Polar.

Configuration du Polar Loop

Avant de commencer à utiliser votre Polar Loop, **vous devez l'associer et le configurer avec l'application Polar Flow**. Polar Loop s'allume automatiquement lorsqu'on le branche pour le charger. Une fois branché, vous pouvez le configurer à l'aide de l'application Polar Flow.

Après la configuration, votre Polar Loop est prêt à être utilisé. Il suit automatiquement votre fréquence cardiaque, votre activité et votre sommeil lorsque vous le portez. Il synchronise également automatiquement vos données avec l'application Polar Flow si votre téléphone est à portée Bluetooth et si l'application Polar Flow fonctionne au moins en arrière-plan.

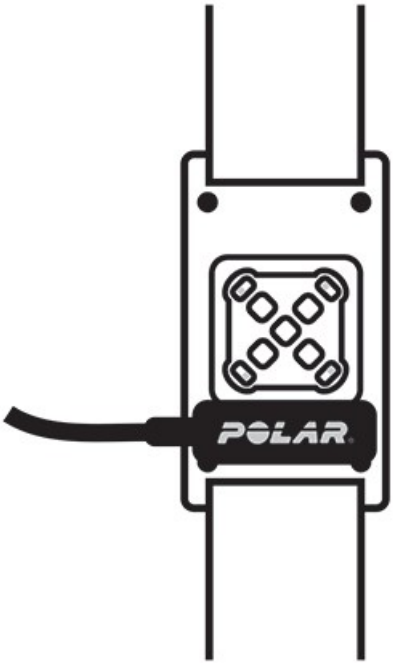
Le dispositif se connecte à votre téléphone via Bluetooth. Le Bluetooth s'active automatiquement lorsque vous branchez le dispositif pour le recharger et reste activé jusqu'à ce que la batterie soit épuisée ou que le dispositif soit éteint dans les paramètres de l'application Polar Flow.

Étape 1 : Télécharger l'application Polar Flow

Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store® ou Google Play™. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau.

Étape 2 : Chargement

Pour charger votre Polar Loop, branchez-le sur un port USB alimenté ou sur un chargeur USB à l'aide du câble personnalisé fourni dans l'emballage.



Pendant la charge, les LED indiquent la progression : quatre LED rouges tournant dans le sens des aiguilles d'une montre indiquent que la charge est en cours. Lorsque la batterie est pleine, les LED rouges restent allumées en continu.

Si la batterie est entièrement vide, le chargement démarre au bout de quelques minutes. Pour obtenir des informations détaillées sur le chargement de la batterie, reportez-vous à la section Batteries.

Étape 3 : Configuration

Vérifiez que votre téléphone est connecté à Internet et activez le Bluetooth.

Veuillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Polar Flow et **NON dans les réglages Bluetooth de votre téléphone**.

1. Après avoir branché votre Polar Loop pour le charger, ouvrez l'application Flow pour démarrer la configuration.
2. L'application Polar Flow trouvera automatiquement votre Polar Loop et vous invitera à commencer l'association.
3. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone. Une fois l'association terminée, le message **Association terminée** apparaît.
4. Nous vous guiderons tout au long de la configuration au sein de l'application. Gardez votre Polar Loop près de votre téléphone pendant la configuration. Une fois les réglages effectués, appuyez sur **Enregistrer et sync**. Vos réglages sont synchronisés avec votre dispositif.

Pour maintenir votre dispositif à jour, effectuez la mise à jour du firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Lorsqu'une nouvelle version est disponible, une notification vous est envoyée dans l'application Polar Flow.

Si vous déconnectez Polar Loop du chargeur avant qu'il ne soit configuré et associé à un téléphone, il continuera à chercher une connexion avec un téléphone pendant 30 minutes avant de s'éteindre. Cette recherche est indiquée par quatre DEL rouges tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, s'allumant une à la fois et tournant plus rapidement que pendant le chargement. Pour relancer la recherche, branchez le dispositif pour le recharger.

Porter votre Polar Loop

Pour un suivi précis de la fréquence cardiaque, de l'activité et du sommeil, ainsi que pour un ajustement sûr et confortable, suivez les instructions de cette section.

Polar Loop est livré avec un bracelet de taille Small-Medium déjà installé. Pour changer de taille ou passer à un bracelet accessoire, consultez la section Remplacement du bracelet.

Positionner correctement le dispositif

- Assurez-vous que le réglage de la main à laquelle vous portez le dispositif est correct dans les réglages du dispositif de l'application Flow. Pour un suivi de l'activité le plus précis possible, nous vous recommandons de porter Polar Loop sur votre main non dominante.
- Portez le dispositif Polar au-dessus de votre poignet, en conservant un écart égal à au moins la largeur d'un doigt entre l'os du poignet et la montre.
- Veillez à ce que la **marque ovale** du cadre soit orientée vers le **côté pouce de** votre poignet :

Sécuriser l'ajustement

- Ajustez le bracelet pour un maintien confortable et serrez avec les attaches. Le capteur optique de fréquence cardiaque situé à l'arrière doit rester en contact permanent avec votre peau.
- Vous pouvez vérifier l'ajustement en poussant doucement le bracelet vers le haut des deux côtés. Si le capteur se soulève ou si vous voyez la lumière LED briller, resserrez légèrement le bracelet.

Gardez-le propre

Le dispositif est entièrement étanche et le bracelet est lavable. Vous pouvez les nettoyer en toute sécurité avec une solution à base d'eau et de savon doux et les rincer à l'eau du robinet..

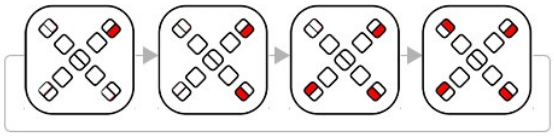
- Vous devez laver régulièrement le dispositif, le bracelet et la peau de votre bras, surtout après avoir transpiré.
- Utilisez du savon doux et de l'eau. Ne nettoyez pas avec de l'alcool, un désinfectant ou tout autre produit chimique.
- Pour des instructions d'entretien complètes, consultez la section Entretenir votre Polar Loop.

Il est conseillé de laisser votre poignet respirer de temps en temps, surtout si vous avez une peau sensible. Desserrez le bracelet, par exemple lorsque votre activité est faible, afin d'éviter toute irritation cutanée. Vous pouvez aussi déplacer un peu le dispositif sur votre poignet. Vous devez de temps en temps retirer complètement le dispositif Polar de votre poignet.

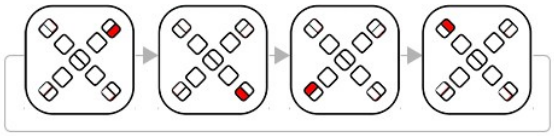
LED du Polar Loop

Quand le dispositif est en cours de chargement / de recherche de connexion / de mise à jour du firmware

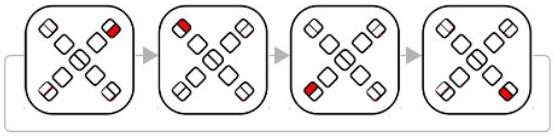
- Le chargement est indiqué par **quatre DEL rouges tournant dans le sens des aiguilles d'une montre**. Lorsque la batterie est complètement chargée, les LED rouges restent allumées en permanence.



- Si vous déconnectez Polar Loop du chargeur avant qu'il ne soit configuré et associé à un téléphone, il continuera à chercher une connexion avec un téléphone pendant 30 minutes avant de s'éteindre. Cette recherche est indiquée par **quatre DEL rouges tournant dans le sens des aiguilles d'une montre**, s'allumant une à la fois et tournant plus rapidement que pendant le chargement. Pour relancer la recherche, branchez le dispositif pour le recharger.



- La mise à jour du firmware est indiquée par **quatre DEL rouges tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre**.



Lorsque le dispositif est allumé, mais non porté

Ces LED sont allumées lorsque le dispositif est allumé et prêt à mesurer votre fréquence cardiaque, mais que le capteur optique de fréquence cardiaque n'est pas en contact avec votre peau.

Lorsque le dispositif mesure votre fréquence cardiaque

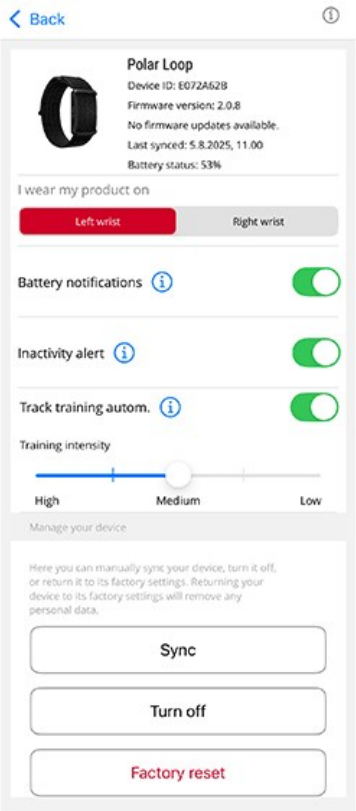
Ces LED sont allumées lorsque vous portez le dispositif et qu'il mesure votre fréquence cardiaque.

Réglages

Réglages dans l’application Polar Flow

Dans l'application Polar Flow, ouvrez les réglages du dispositif en appuyant sur la fiche du dispositif dans **Agenda**. Vous pouvez aussi aller à **Dispositifs** et sélectionnez Polar Loop si vous possédez plusieurs dispositifs Polar.

En haut de la page du dispositif, vous trouverez des informations sur votre dispositif, telles que la version actuelle du firmware et la disponibilité d'une mise à jour, ainsi que l'état de la batterie du dispositif et la date de sa dernière synchronisation.



Sur la page du dispositif, vous pouvez modifier les réglages suivants :

Je porte mon produit à

Sélectionnez **la main gauche** ou **la main droite**.

Pour une mesure et un suivi précis, il est important que le dispositif soit positionné correctement sur votre poignet : le côté avec la marque ovale doit faire face au côté pouce de votre poignet. Pour plus d'informations, voir Porter votre Polar Loop.

Notifications de batterie

Si vous souhaitez recevoir des notifications sur votre téléphone concernant l'état de la batterie du dispositif, activez les **notifications de batterie**.

> Pour recevoir les notifications de batterie, vous devez autoriser les notifications de l'application Polar Flow dans les paramètres de votre téléphone.

Alerte d'inactivité

Activez ou désactivez les alertes d'inactivité. Pour recevoir des alertes d'inactivité, vous devez autoriser les notifications pour l'application Polar Flow dans les paramètres de votre téléphone, et l'application doit fonctionner au moins en arrière-plan. Pour plus d'informations, consultez Suivi permanent de l'activité.

Suivi automatique de l'entraînement

Activez ou désactivez la détection automatique de l'entraînement et réglez sa sensibilité. Pour plus d'informations, consultez la section Détection automatique des entraînements.

Synchroniser

Choisissez **Synchroniser** pour synchroniser manuellement votre dispositif avec l'application Polar Flow. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Synchronisation.

Éteindre

Vous pouvez éteindre l'appareil via les réglages de l'application Polar Flow, par exemple pendant un vol. Lorsque le dispositif est éteint, le Bluetooth est également désactivé. Pour rallumer le dispositif, branchez-le pour le recharger.

Réinitialisation aux valeurs d'usine

Si vous rencontrez des problèmes avec votre dispositif, vous pouvez le réinitialiser aux valeurs d'usine. Notez que la réinitialisation du dispositif supprimera l'ensemble des données personnelles et réglages de ce dispositif. Vous devrez donc le configurer à nouveau pour votre usage personnel. Toutes les données que vous avez synchronisées depuis votre dispositif vers votre compte Flow sont sécurisées. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Redémarrage et réinitialisation.

Mise à jour du firmware

Pour maintenir votre Polar Loop à jour et obtenir les meilleures performances, veillez à toujours mettre à jour le firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre dispositif.

Vous pouvez mettre à jour le firmware avec votre téléphone à l'aide de l'application Polar Flow. L'application vous indique si une mise à jour est disponible et vous guide tout au long de l'opération. Il est recommandé de brancher le dispositif sur une source d'alimentation avant de démarrer la mise à jour afin de garantir le bon déroulement de l'opération. La mise à jour du firmware peut prendre jusqu'à 7 minutes en fonction de votre connexion.

> La mise à jour du firmware n'entraîne la perte d'aucune donnée. Avant le début de la mise à jour, les données de votre dispositif sont synchronisées avec votre compte Flow.

Redémarrage et réinitialisation

Si vous rencontrez des problèmes avec votre dispositif, vous pouvez essayer de le redémarrer. Le redémarrage du dispositif ne supprimera aucune donnée personnelle s'y trouvant. Cependant, lors du redémarrage, les réglages de date et d'heure du dispositif reviennent à leur valeur par défaut et les processus en cours (tels que le calcul de la durée de sommeil) sont interrompus. Pour vous assurer que vos données de sommeil et d'activité s'accumulent correctement, synchronisez le dispositif avec l'application Polar Flow après le redémarrage pour que les réglages de date et d'heure soient corrects sur le dispositif.

Le bouton de redémarrage/réinitialisation se trouve sur la face supérieure de l'appareil, sous le bracelet. Pour redémarrer le dispositif, appuyez sur le bouton avec une épingle lorsque l'appareil n'est PAS branché pour être rechargé.

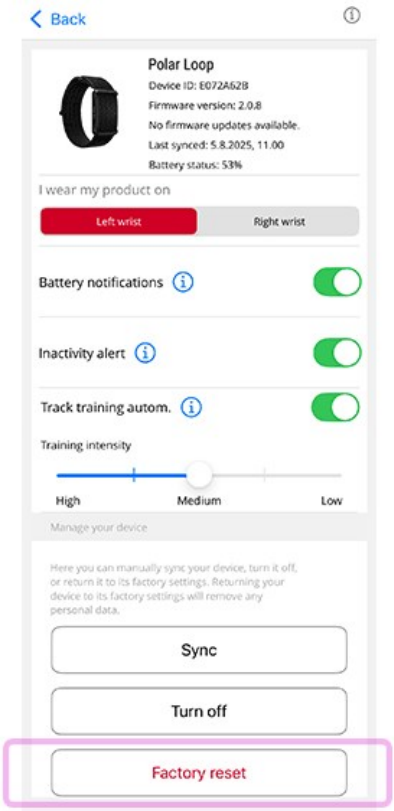
Pour rétablir la configuration d'usine du Polar Loop

Si le redémarrage de votre dispositif n'a pas résolu le problème, vous pouvez rétablir sa configuration d'usine. Notez que la réinitialisation du dispositif supprimera l'ensemble des données personnelles et réglages de ce dispositif. Vous devrez donc le configurer à nouveau pour votre usage personnel. Toutes les données que vous avez synchronisées depuis votre dispositif vers votre compte Flow sont sécurisées.

La réinitialisation aux valeurs d'usine peut être effectuée de deux manières :

- Par le biais des réglages du dispositif dans l'application Polar Flow.
- En appuyant sur le bouton de redémarrage/réinitialisation du dispositif avec une épingle lorsqu'il est branché pour être rechargé.

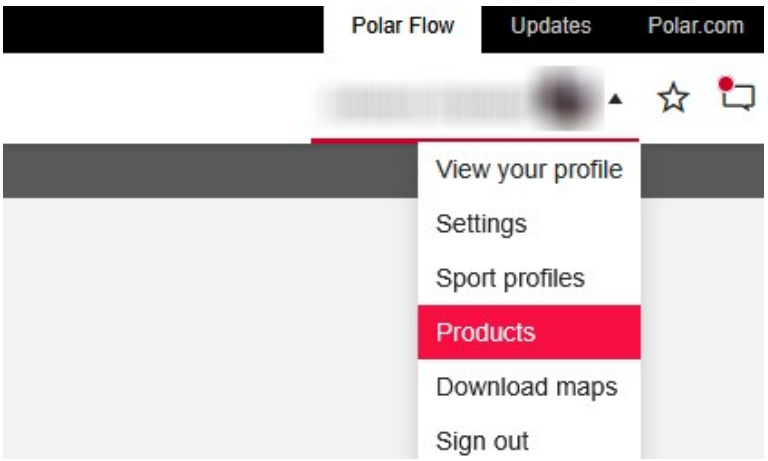
Afin de réinitialiser votre dispositif aux valeurs d'usine via l'application Polar Flow, allez à **Dispositifs** dans l'application et sélectionnez Polar Loop si vous possédez plusieurs dispositifs Polar. Sélectionnez ensuite **Réinitialisation aux valeurs d'usine**.



Après la réinitialisation aux valeurs d'usine :

Quand vous effectuez une réinitialisation aux valeurs d'usine, Polar Loop est dissocié de votre téléphone mais peut toujours apparaître dans la liste des dispositifs Bluetooth associés de votre téléphone et dans votre compte Polar Flow. Avant de le reconfigurer, retirez-le des deux en suivant les étapes suivantes :

1. Allez sur flow.polar.com et connectez-vous.
2. Cliquez sur votre nom dans l'angle supérieur droit, puis choisissez **Produits**.



3. Recherchez le produit dans la liste et cliquez sur l'icône de suppression (X). Confirmez en cliquant sur **Supprimer**.
4. Sur votre téléphone, consultez la liste des dispositifs Bluetooth associés et supprimez votre Polar Loop de la liste s'il y figure :
    - iOS : Paramètres > Bluetooth > appuyez sur « i » en regard de Polar Loop > Oublier cet appareil
    - Android : Paramètres > Bluetooth > appuyez sur l'icône représentant une roue dentée en regard de votre Polar Loop, puis sur DISSOCIER.

Configurez votre Polar Loop une nouvelle fois. N'oubliez pas d'utiliser pour la configuration le même compte Polar que celui que vous avez utilisé avant la réinitialisation.

Associer un téléphone

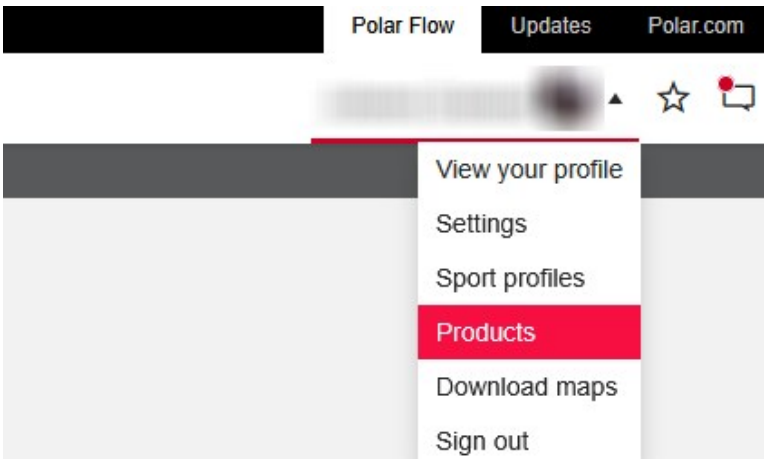
Si vous avez procédé à la configuration de votre Polar Loop avec l'application Polar Flow comme décrit dans la section Configuration du Polar Loop, il est alors déjà associé à votre téléphone. Si vous avez un nouveau téléphone et que vous souhaitez l'associer avec votre dispositif, vous pouvez le faire en suivant les instructions ci-dessous.

Avant d'associer votre Polar Loop à un nouveau téléphone

Polar Loop ne peut être associé qu'à un seul téléphone à la fois. Une fois associé, il ne sera visible que par ce téléphone. Avant de l'associer à un nouveau téléphone, vous devez **effectuer une réinitialisation aux paramètres d'usine** pour supprimer l'association existante. Consultez la section Redémarrage et réinitialisation pour obtenir des instructions.

Quand vous effectuez une réinitialisation aux paramètres d'usine, Polar Loop est dissocié de votre téléphone mais peut toujours apparaître dans votre compte Polar Flow et dans la liste des dispositifs Bluetooth associés de votre téléphone. Si vous souhaitez le supprimer des deux, suivez les étapes suivantes :

1. Allez sur flow.polar.com et connectez-vous.
2. Cliquez sur votre nom dans l'angle supérieur droit, puis choisissez **Produits**.



3. Recherchez le produit dans la liste et cliquez sur l'icône de suppression (X). Confirmez en cliquant sur **Supprimer**.
4. Sur votre téléphone, consultez la liste des dispositifs Bluetooth associés et supprimez votre Polar Loop de la liste s'il y figure :
   - iOS : Paramètres > Bluetooth > appuyez sur « i » en regard de Polar Loop > Oublier cet appareil
   - Android : Paramètres > Bluetooth > appuyez sur l'icône représentant une roue dentée en regard de votre Polar Loop, puis sur DISSOCIER.

Pour associer un nouveau téléphone :

Veuillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Polar Flow et **NON dans les réglages Bluetooth de votre téléphone**. Maintenez le dispositif à moins d'un mètre de votre téléphone pendant l'association.

1. Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play.
2. Sur votre téléphone, vérifiez que le Bluetooth® est activé et que le mode avion est désactivé.

   Utilisateurs Android : vérifiez que la localisation est bien activée pour l'application Polar Flow dans les réglages des applications du téléphone.

3. Branchez le dispositif sur un port USB alimenté ou sur un chargeur USB.
4. Sur votre téléphone, ouvrez l'application Polar Flow et connectez-vous avec votre compte Polar.

   Utilisateurs Android : si vous utilisez plusieurs dispositifs Polar compatibles avec l'application Polar Flow, vérifiez que vous avez choisi le Polar Loop comme dispositif actif dans l'application Polar Flow. Ainsi, l'application Polar Flow se connectera à votre dispositif lors de l'association.

5. L'application Polar Flow vous invite automatiquement à associer votre Polar Loop. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone.

Entraînement

S'entraîner avec Polar Loop

Polar Loop offre plusieurs options pour suivre vos séances d'entraînement, ce qui vous permet de choisir ce qui convient le mieux à votre activité et à vos préférences. Vous pouvez suivre les séances manuellement, soit avec l'application Polar Flow, soit avec le dispositif (en utilisant l'application Polar Flow pour démarrer et arrêter la séance), ou utiliser le suivi automatique directement sur le dispositif.

Enregistrement manuel de l'entraînement

Vous pouvez démarrer et arrêter manuellement votre séance d'entraînement à l'aide de l'application Polar Flow. Avant de commencer la séance d'entraînement, vous pouvez choisir de l'enregistrer avec l'application Polar Flow ou avec votre dispositif.

- **Enregistrer des séances d'entraînement avec l'application Polar Flow :**

  Quand vous utilisez l'application Polar Flow pour enregistrer votre entraînement, les données relatives à la fréquence cardiaque et à la localisation sont enregistrées et vous pouvez les suivre en temps réel pendant votre séance. Vous pouvez également recevoir un guidage vocal et utiliser des objectifs rapides.

  Idéal pour : les séances d'entraînement planifiées, comme les séances de gym ou de course à pied, pour lesquelles un suivi précis du début et de la fin est important, ou lorsque vous avez besoin de données GPS (vitesse, distance, itinéraire).

  > Gardez votre téléphone à proximité pendant la séance pour garantir la précision du GPS et un suivi ininterrompu de la fréquence cardiaque.

- **Enregistrer des séances d'entraînement avec votre dispositif :**

  Quand vous enregistrez avec le dispositif, vous devez démarrer et arrêter la séance manuellement à l'aide de l'application Polar Flow, mais vous n'avez pas besoin de garder votre téléphone sur vous pendant la séance d'entraînement. Une fois lancé, l'enregistrement est pris en charge par le dispositif. Quand le dispositif est utilisé seul, seules les données relatives à la fréquence cardiaque sont enregistrées.

  Idéal pour : les activités pour lesquelles il n'est pas pratique de transporter son téléphone, ou lorsque le début de l'entraînement est trop peu intense pour être reconnu par la détection automatique de l'entraînement.

> Avant de pouvoir enregistrer manuellement des séances d'entraînement avec l'application Polar Flow ou avec votre dispositif, celui-ci doit être associé en tant que capteur de fréquence cardiaque sur la page **Réglages de l'entraînement** de l'application Polar Flow.

Pour plus d'informations, consultez la section Enregistrement manuel de l'entraînement.

Détection automatique des entraînements

La **détection automatique de l' entraînement** permet à votre Polar Loop de détecter et d'enregistrer automatiquement les séances d'entraînement, sans qu'il soit nécessaire de démarrer ou d'arrêter manuellement une séance.

Lorsque cette option est activée, votre dispositif commence à enregistrer dès qu'il détecte une fréquence cardiaque et des niveaux d'activité élevés. Les données sont ensuite automatiquement synchronisées avec l'application Polar Flow lorsque votre téléphone est à portée Bluetooth. Cette fonction garantit le suivi de votre entraînement même si vous oubliez de le démarrer

manuellement, et vous n'avez pas besoin de transporter votre téléphone pendant la séance. Vous pouvez vous concentrer pleinement sur votre entraînement pendant que votre dispositif gère le suivi en arrière-plan.

Idéal pour : les activités spontanées ou occasionnelles, telles que la marche rapide et le vélo.

Pour plus d'informations, consultez la section Détection automatique des entraînements.

Enregistrement manuel de l'entraînement

Vous pouvez enregistrer vos séances d'entraînement manuellement, soit avec votre téléphone à l'aide de l'application Polar Flow, soit avec votre dispositif.

Quand vous utilisez l'application Polar Flow pour enregistrer votre entraînement, les données relatives à la fréquence cardiaque et à la localisation sont enregistrées et vous pouvez les suivre en temps réel pendant votre séance. Vous pouvez également recevoir un guidage vocal et utiliser des objectifs rapides.

Quand vous enregistrez avec le dispositif, vous devez démarrer et arrêter la séance manuellement à l'aide de l'application Polar Flow, mais vous n'avez pas besoin de garder votre téléphone sur vous pendant la séance d'entraînement. Une fois lancé, l'enregistrement est pris en charge par le dispositif. Quand le dispositif est utilisé seul, seules les données relatives à la fréquence cardiaque sont enregistrées.

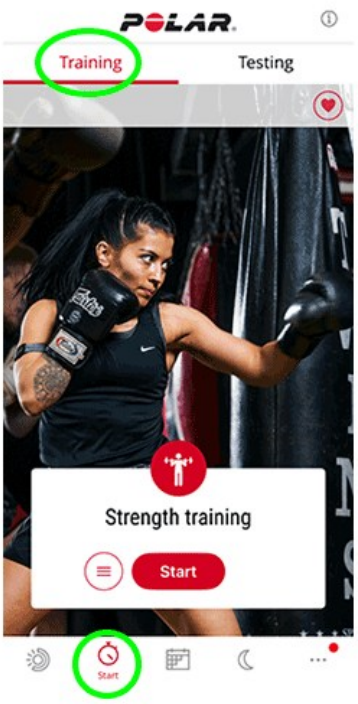
Afin d'enregistrer manuellement des séances d'entraînement avec l'application Polar Flow ou avec votre dispositif, vous devez associer votre dispositif en tant que capteur de fréquence cardiaque sur la page **Réglages de l'entraînement** de l'application Polar Flow. Pour obtenir des instructions, consultez la section *Pour commencer*.

Pour commencer

1. Portez le Polar Loop bien ajusté au poignet.

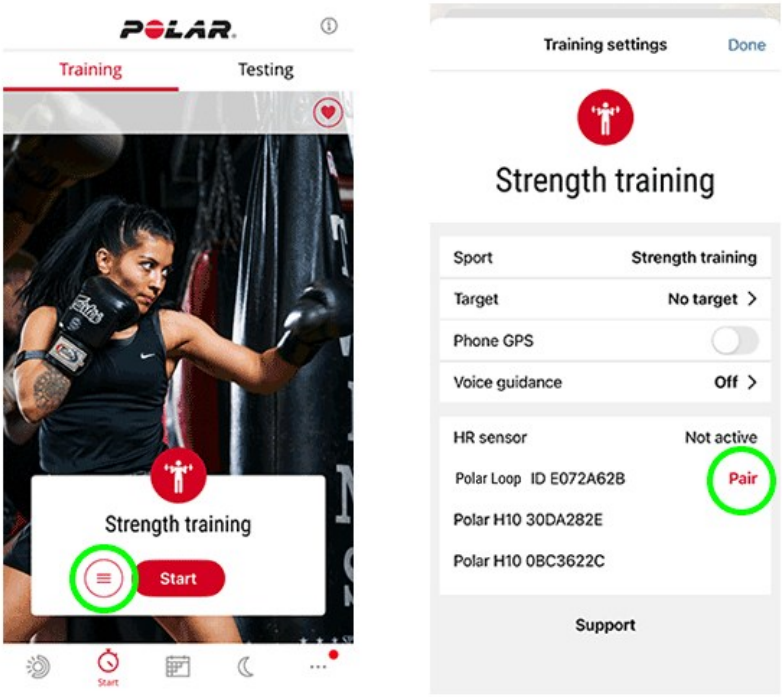
   Pour une mesure et un suivi précis, il est important que le dispositif soit positionné correctement sur votre poignet. Reportez-vous aux instructions dans Porter votre Polar Loop. De même, assurez-vous de porter le dispositif au poignet que vous avez sélectionné dans les réglages de l'application Flow.

2. Dans l'application Polar Flow, allez sur **Démarrer** > **Entraînement**.

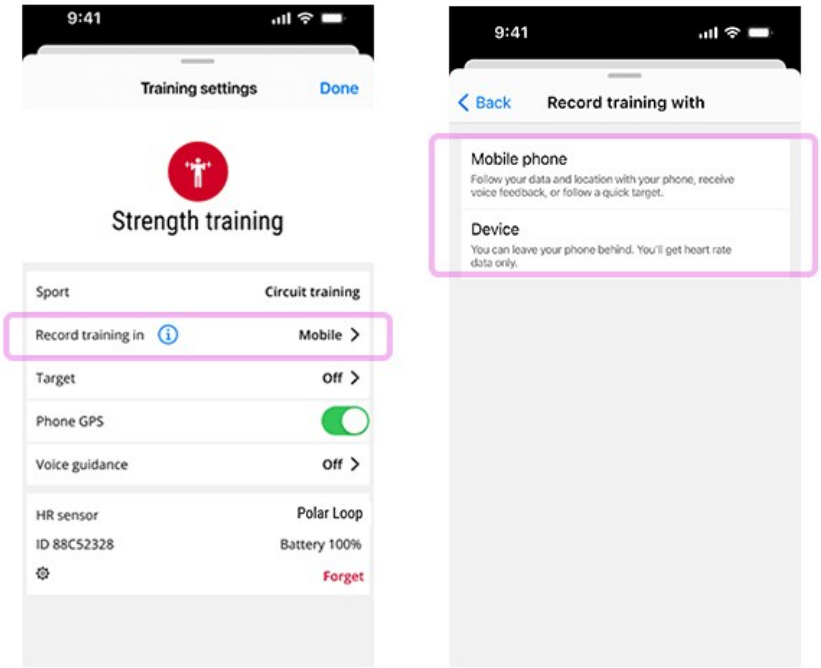


Si la détection automatique de l'entraînement est activée et que le dispositif a déjà commencé à enregistrer en raison d'une fréquence cardiaque et d'un niveau d'activité élevés, vous devez interrompre l'enregistrement en cours avant de commencer une séance d'entraînement manuel. L'enregistrement en cours est affiché dans la vue **Démarrer**. Pour l'arrêter, appuyez longuement sur le bouton **Arrêter**. Si vous souhaitez supprimer la séance enregistrée automatiquement, appuyez longuement sur la séance dans la vue du **Calendrier** et sélectionnez **Supprimer**.

3. Avant de pouvoir enregistrer manuellement des séances d'entraînement avec l'application Polar Flow ou avec votre dispositif, celui-ci doit être associé en tant que capteur de fréquence cardiaque sur la page **Réglages de l'entraînement** de l'application Polar Flow. Appuyez sur l'icône pour ouvrir la page **Réglages de l'entraînement**. Recherchez votre dispositif sur la page et appuyez sur **Associer**.



4. Sur la page **Réglages de l'entraînement**, vous pouvez choisir d'enregistrer votre séance avec votre téléphone ou votre dispositif :

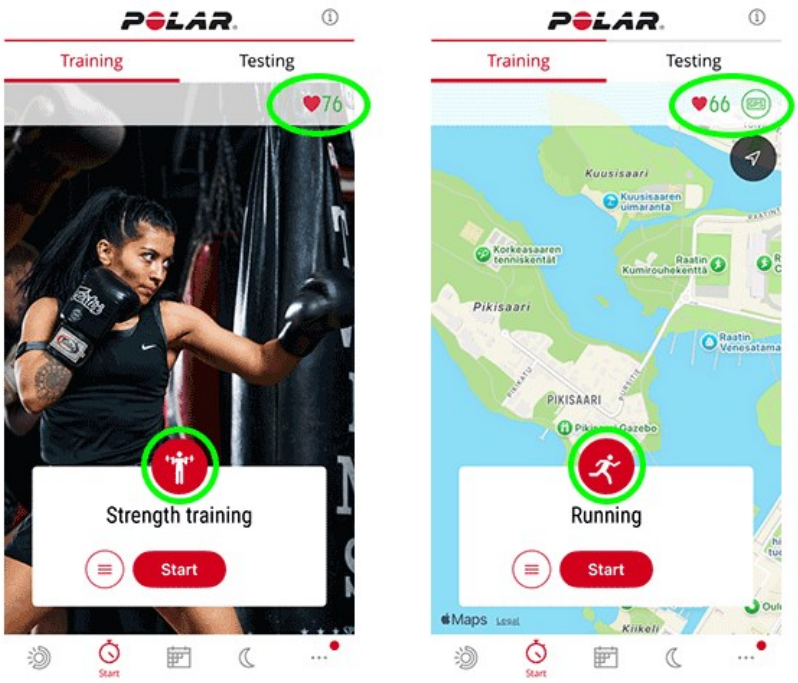


5. Appuyez sur **Terminé** pour revenir à la page **Entraînement**.

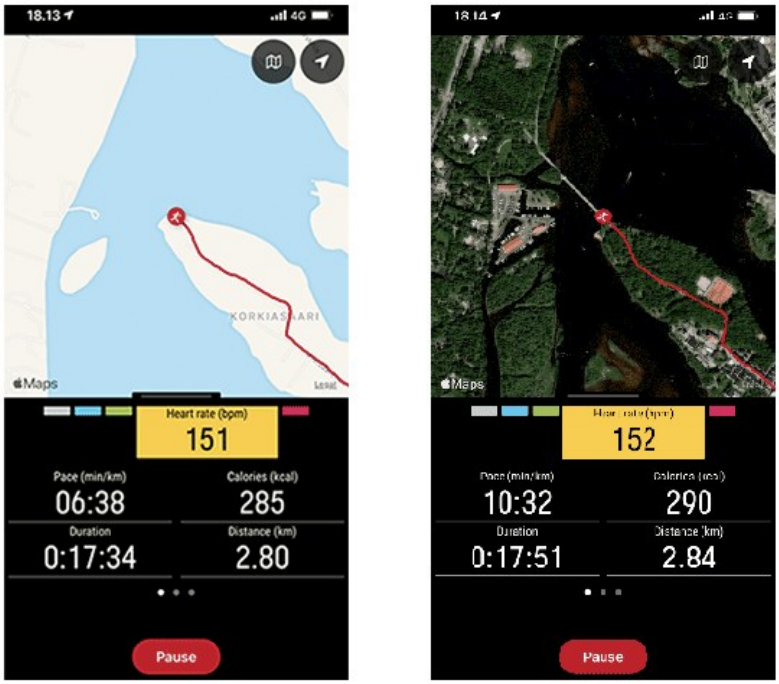
Enregistrer des séances d'entraînement avec votre téléphone

Une fois que vous avez associé votre dispositif en tant que capteur de fréquence cardiaque à l'application Polar Flow et que vous avez sélectionné une méthode d'enregistrement, vous êtes prêt à choisir un profil sportif et à commencer votre entraînement.

Sur la page **Entraînement**, sélectionnez un profil sportif en appuyant sur l'icône correspondante. Si vous choisissez un sport en plein air, le GPS du téléphone sera activé pour suivre votre itinéraire d'entraînement sur la carte. Lorsque vous voyez votre fréquence cardiaque actuelle et une icône GPS avec un cercle plein, appuyez sur **Démarrer** pour lancer la séance d'entraînement.



Vous pouvez modifier le Vue carte en appuyant sur l'icône en haut de la carte. Vous pouvez également faire défiler la carte et effectuer des zooms en balayant et en pinçant la carte. Récupérez la mise au point sur votre emplacement en appuyant sur l'icône . Balayez jusqu'au bas de la page pour passer de la vue allure à la vue fréquence cardiaque et vice-versa.



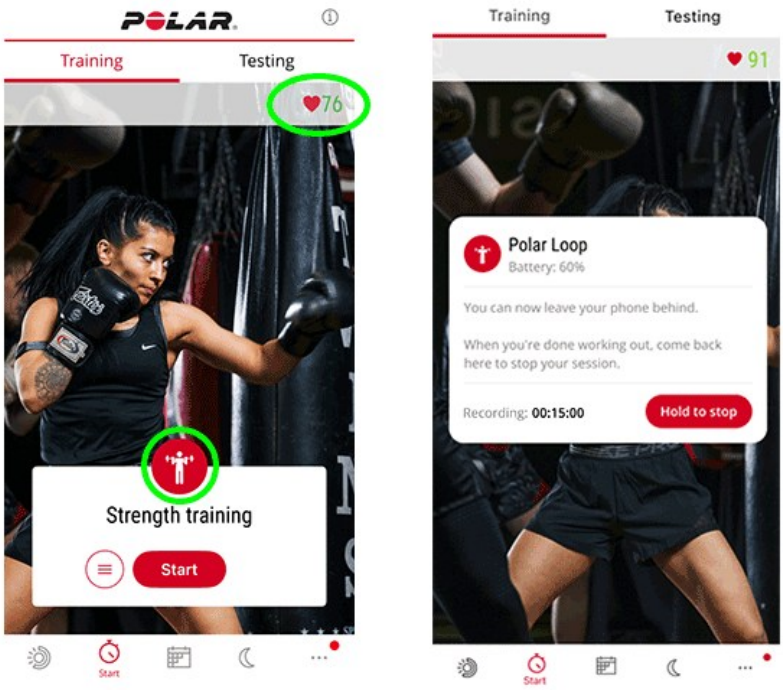
Pour mettre fin à une séance d'entraînement :

- Appuyez sur **Pause**.
- Appuyez longuement sur **Arrêt** pour sauvegarder la séance et voir le résumé de l'entraînement.

Enregistrer des séances d'entraînement avec votre dispositif

Une fois que vous avez associé votre dispositif en tant que capteur de fréquence cardiaque à l'application Polar Flow et que vous avez sélectionné une méthode d'enregistrement, vous êtes prêt à choisir un profil sportif et à commencer votre entraînement.

Sur la page **Entraînement**, sélectionnez un profil sportif en appuyant sur l'icône correspondante. Lorsque vous voyez votre fréquence cardiaque actuelle, appuyez sur **Démarrer** pour commencer la séance.



- L'enregistrement de l'entraînement en cours et sa durée actuelle sont affichés sur la page **Démarrer** et sur la fiche du dispositif dans l' **Agenda**.
- Pour mettre fin à la séance d'entraînement, appuyez longuement sur le bouton **Arrêter** dans l'une ou l'autre de ces vues. Le dispositif synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Polar Flow une fois l'enregistrement terminé.
- Après la synchronisation, la séance d'entraînement apparaît dans les vues **Agenda** et **Calendrier** de l'application Polar Flow. Vous pouvez consulter l'analyse de l'entraînement en appuyant sur la séance.

Détection automatique des entraînements

La détection automatique des entraînements permet à votre Polar Loop de détecter et d'enregistrer automatiquement les séances d'entraînement sans que vous ayez à lancer manuellement l'enregistrement via l'application Polar Flow. Lorsque cette option est activée, votre dispositif commence à enregistrer dès qu'il détecte une fréquence cardiaque et des niveaux d'activité élevés. Cette fonction garantit le suivi de votre entraînement même si vous oubliez de le démarrer manuellement, et vous n'avez pas besoin de transporter votre téléphone pendant la séance. Vous pouvez vous concentrer pleinement sur votre entraînement pendant que votre dispositif gère le suivi en arrière-plan.

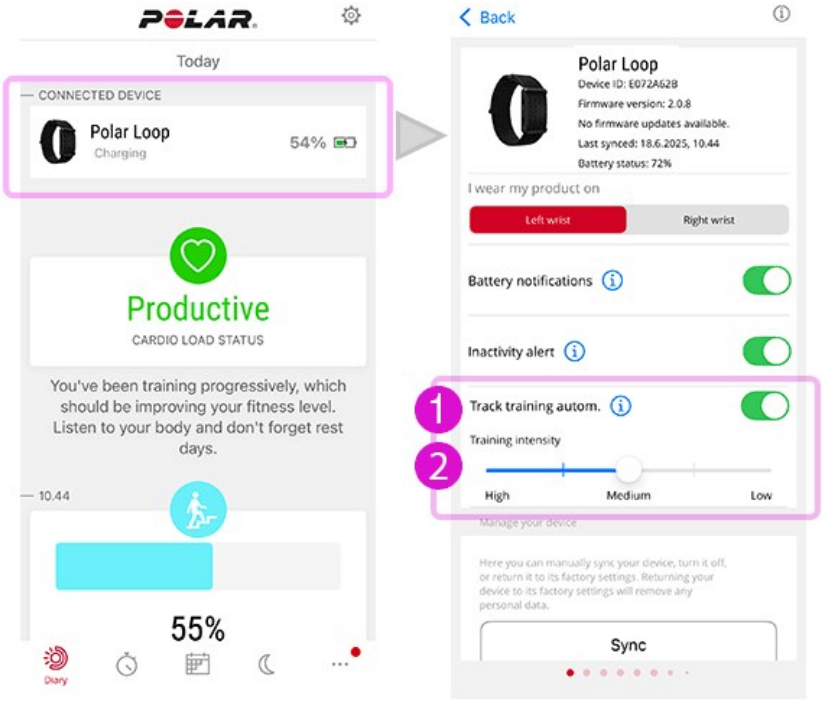
Pour une mesure et un suivi précis, il est important que le dispositif soit positionné correctement sur votre poignet. Reportez-vous aux instructions dans Porter votre Polar Loop. De même, assurez-vous de porter le dispositif au poignet que vous avez sélectionné dans les réglages de l'application Flow.

Activer ou désactiver la détection automatique des entraînements

La détection automatique des entraînements est activée par défaut. Vous pouvez l'activer ou la désactiver lors de la configuration ou plus tard dans les réglages du dispositif de l'application Polar Flow, où vous pouvez également régler sa sensibilité.

Dans l'application Polar Flow, ouvrez les réglages du dispositif en appuyant sur la fiche du dispositif dans **Agenda**. Vous pouvez aussi aller à **Dispositifs** et sélectionnez Polar Loop si vous possédez plusieurs dispositifs Polar.

1. Dans les réglages du dispositif, utilisez l'interrupteur **Suivi automatique de l'entraînement** pour activer ou désactiver la détection automatique des entraînements.
2. Réglez la sensibilité de la détection automatique des entraînements en déplaçant le curseur **Intensité de l'entraînement** vers **Faible**, **Moyenne** ou **Élevée**. Ce réglage détermine le niveau d'intensité à partir duquel le suivi commence. Plus l'intensité est élevée, plus vous devez travailler dur. Vous pouvez essayer différents réglages d'intensité afin de trouver le niveau d'intensité optimal pour votre entraînement.



Intensités de l'entraînement :

- **Faible :** une activité même légère, comme marcher tranquillement ou effectuer des tâches ménagères, peut déclencher l'enregistrement de l'entraînement.
- **Moyenne (par défaut) :** des activités telles qu'une marche rapide ou un jogging léger suffisent pour lancer l'enregistrement.

- **Élevée :** l'entraînement n'est enregistré que lorsque vous pratiquez des activités vigoureuses, telles que la course à pied, le ski ou d'autres sports à haute intensité.

Fonctionnement de la détection automatique des entraînements

Pour qu'une séance d'entraînement soit automatiquement enregistrée, elle doit répondre à certains critères de durée et d'intensité.

Durée : l'activité doit durer au moins 10 minutes pour être enregistrée comme entraînement.

Intensité : votre **fréquence cardiaque** et votre **activité** doivent atteindre et maintenir certains niveaux.

- Pour commencer le suivi, votre fréquence cardiaque doit dépasser 50 % de votre fréquence cardiaque de réserve (FCR), c'est-à-dire la différence entre votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Cela signifie généralement que l'activité doit se situer dans la zone de fréquence cardiaque 1 ou plus. Pour que le suivi se poursuive, votre fréquence cardiaque doit rester supérieure à 25 % de votre FCR, ou bien le dispositif doit détecter une activité physique intense et continue par le biais de l'accéléromètre.

  Exemple pour une personne ayant une fréquence cardiaque maximale de 190 bpm et une fréquence cardiaque au repos de 50 bpm :

  - Fréquence cardiaque de réserve (FCR) = 190 - 50 = 140 bpm
  - Seuil de départ (50 % de la FCR) = (140 × 0,5) + 50 = 120 bpm
  - Seuil pour poursuivre (25 % de la FCR) = (140 × 0,25) + 50 = 85 bpm

- Votre niveau d'activité doit atteindre 6,0 MET (mesure de l'intensité de l'exercice) ou plus pour lancer le suivi. Celui-ci s'arrête lorsque l'activité tombe à 3,0 MET ou moins, à moins que votre fréquence cardiaque ne reste suffisamment élevée malgré un faible niveau de mouvement. Cela peut se produire, par exemple, lorsque vous faites du vélo et que votre poignet reste presque immobile tandis que vous tenez le guidon.

  Exemples de MET :

  1,0 MET : rester assis tranquillement

  2,5 MET : marcher lentement

  5,0 MET : marcher d'un bon pas

  9,8 MET : courir à une allure de 6 minutes par kilomètre (10:00 min/mile).

  11,0 MET : courir à 11 km/h (soit environ 5:25 min/km, ou 7 mph)

> Remarque : ces valeurs d'intensité s'appliquent à l'intensité d'entraînement **Moyenne**, qui est le réglage par défaut. Les seuils sont plus élevés pour le réglage **Élevée** et plus bas pour le réglage **Faible**.

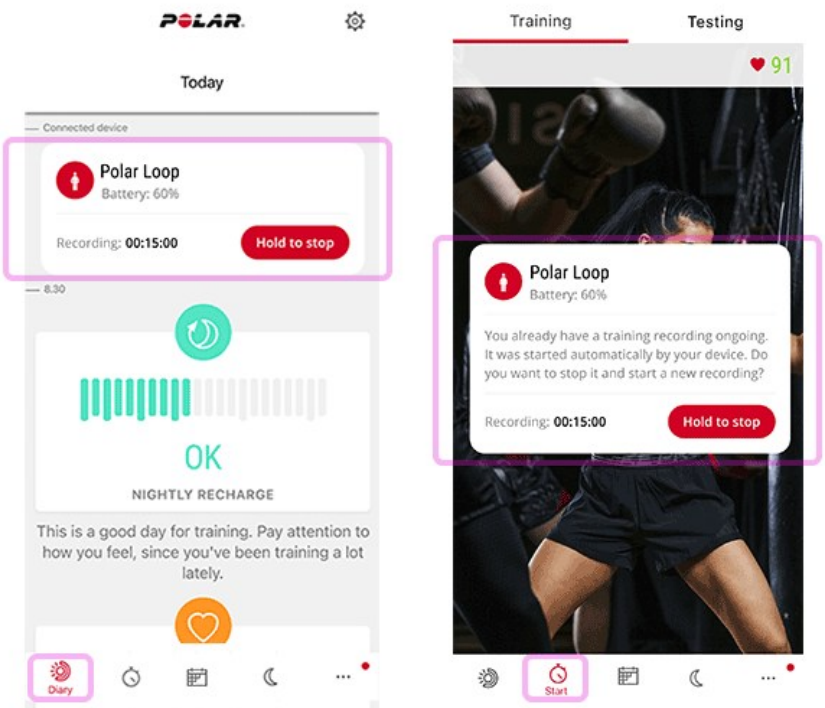
Quand vous démarrez une séance d'entraînement

Le dispositif commence à enregistrer votre séance d'entraînement lorsqu'il détecte que votre fréquence cardiaque et votre niveau d'activité sont suffisamment élevés.

Pendant la séance d'entraînement

L'enregistrement de l'entraînement en cours et sa durée actuelle sont affichés dans l'application Polar Flow, sur la fiche du dispositif dans l'**Agenda** et sur la page **Démarrer**.

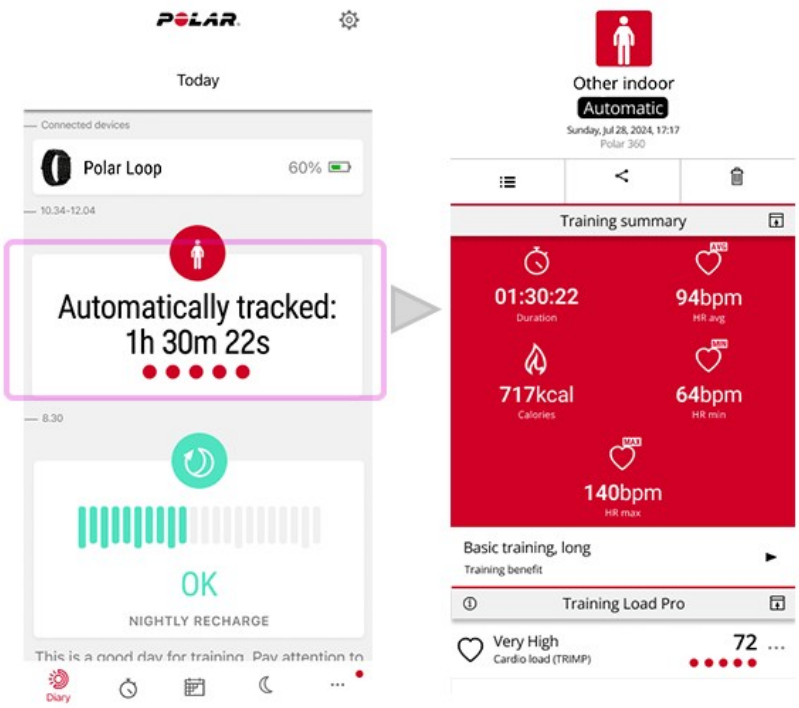
Si vous le souhaitez, vous pouvez arrêter manuellement l'enregistrement de l'entraînement en appuyant longuement sur le bouton **Arrêter**.



Après la séance d'entraînement

L'enregistrement s'arrête automatiquement lorsque la fréquence cardiaque passe en dessous des seuils spécifiés et qu'aucune activité physique intense et continue n'est détectée. Le dispositif synchronise ensuite vos données d'entraînement avec l'application Polar Flow une fois que votre téléphone est à portée Bluetooth. Veuillez noter que l'application doit être en cours d'exécution, au moins en arrière-plan, pour que la synchronisation automatique fonctionne.

La séance d'entraînement enregistrée automatiquement apparaît dans les vues **Agenda** et **Calendrier** de l'application Polar Flow. Vous pouvez consulter l'analyse de l'entraînement en appuyant sur la séance.



Par défaut, le profil **Autre sport d'intérieur** est utilisé pour toutes les séances d'entraînement enregistrées automatiquement, mais vous pouvez le modifier si vous le souhaitez. Quand vous ouvrez la vue d'analyse de l'entraînement dans le **Calendrier**, il vous sera demandé de sélectionner le profil sportif avant d'entrer dans la vue d'analyse. Appuyez sur un profil sportif pour le sélectionner ou sélectionnez **Annuler** si vous souhaitez conserver le profil sportif **Autre sport d'intérieur**.

Après avoir sélectionné un profil sportif, il vous sera demandé d'évaluer votre séance. Vous pouvez choisir une note sur une échelle de 1 à 10, où 1 représente très, très facile et 10 indique un effort maximal. Si vous préférez, vous pouvez désactiver cette question pour les sessions futures en désactivant le curseur « Continuer de me demander » en bas de la page. Après l'évaluation, la vue de l'analyse de l'entraînement s'ouvre.

Comment assurer une détection précise de l'entraînement

Pour que la détection automatique des entraînements fonctionne correctement, assurez-vous que vos paramètres physiques sont à jour dans l'application Polar Flow. Pour accéder à ces réglages, allez dans le menu **Plus**, puis appuyez sur l'image ou le nom de votre profil en haut de la page.

Les valeurs de votre **fréquence cardiaque maximale** et de votre **fréquence cardiaque au repos** sont essentielles pour calculer votre fréquence cardiaque de réserve. D'autres données physiques, comme votre **sexe, date de naissance, tailleet poids**, sont utilisées pour estimer votre consommation de calories.

- **Fréquence cardiaque maximale** : si vous connaissez sa valeur actuelle, paramétrez votre fréquence cardiaque maximale. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale calculée en fonction de votre âge (220 moins l'âge) s'affiche comme paramètre par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois.
- **Fréquence cardiaque au repos** : il s'agit de la fréquence cardiaque la plus basse lorsque vous êtes totalement détendu et sans distraction. Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque au repos, vous pouvez vous référer à la valeur de **la fréquence cardiaque la plus basse de la journée** affichée dans la vue **Activité**.

Pour une mesure précise, il est important que le dispositif soit positionné correctement sur votre poignet. Reportez-vous aux instructions dans Porter votre Polar Loop. Assurez-vous également de porter le dispositif au poignet que vous avez sélectionné dans les réglages de l'application Polar Flow.

Si vous souhaitez que vos séances d'entraînement commencent et se terminent exactement au bon moment, nous vous recommandons d'utiliser l'enregistrement manuel dans l'application Polar Flow. La détection automatique peut être légèrement décalée, par exemple au début d'une séance si vos mains sont froides et que la circulation sanguine est faible, ou à la fin si votre fréquence cardiaque reste élevée après un entraînement intense.

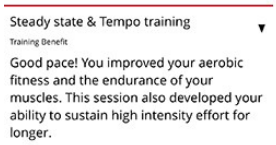
Analyse de l'entraînement dans l'application Polar Flow

Polar Loop se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow lorsque vous avez terminé une séance d'entraînement, si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth. Vous pouvez également lancer manuellement la synchronisation via l'application. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Synchronisation. Après la synchronisation, la séance d'entraînement apparaît dans les vues **Agenda** et **Calendrier** de l'application Polar Flow. Vous pouvez ouvrir la vue de l'analyse de l'entraînement en appuyant sur la séance. Les informations contenues dans votre résumé de l'entraînement dépendent du profil sportif et des données collectées. Par exemple, le résumé de l'entraînement peut inclure les informations suivantes :

Résumé de l'entraînement

- Durée de la séance d'entraînement
- La distance parcourue au cours de la séance*
- Fréquence cardiaque (moyenne, min, max)
- Calories
- Vitesse (moyenne, max)*

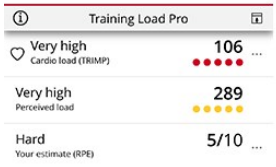
Bénéfice de l'entraînement



- Commentaires texte sur l'effet de chacune de vos séances d'entraînement. Les commentaires sont basés sur la répartition du temps d'entraînement entre les zones de fréquence cardiaque, la dépense calorique et la durée de la séance.

  Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Bénéfice de l'entraînement.

Training Load Pro



- La charge cardiaque indique votre réponse cardiaque à votre séance d'entraînement
- La charge ressentie décrit la difficulté de votre entraînement en fonction de votre propre perception et de la durée de l'entraînement.
- Votre propre perception (RPE, mesure de perception de l'effort)

  Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Training Load Pro.

Zones d'entraînement

- Temps passé dans les différentes zones de fréquence cardiaque au cours de l'entraînement
- Temps passé dans les différentes zones de vitesse au cours de l'entraînement*

**Les informations relatives à la vitesse et à la distance ne sont disponibles dans les résumés d'entraînement que si la séance est enregistrée à l'aide de l'application Polar Flow et que le GPS du téléphone est activé dans les réglages de l'entraînement.*

Fonctions

Suivi permanent de l'activité

Le Polar Loop suit votre activité grâce à un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Il analyse la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant alors de connaître votre degré d'activité dans votre vie quotidienne, en plus de votre entraînement régulier.

Pour une mesure précise, il est important que le dispositif soit positionné correctement sur votre poignet. Reportez-vous aux instructions dans Porter votre Polar Loop. De même, assurez-vous de porter le dispositif au poignet que vous avez sélectionné dans les réglages de l'application Flow. Pour un suivi de l'activité le plus précis possible, nous vous recommandons de porter Polar Loop sur votre main non dominante.

Objectif d'activité

Vous obtiendrez votre objectif d'activité personnel lors de la configuration de votre dispositif et de la création de votre compte Polar. Cet objectif est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow.

Si vous souhaitez changer d'objectif, ouvrez l'application Polar Flow, appuyez sur votre nom/photo de profil dans la vue du menu et faites glisser vers le bas pour voir **Objectif d'activité**. Vous pouvez également accéder au site flow.polar.com et vous connecter à votre compte Polar. Cliquez ensuite sur votre nom > **Réglages** > **Objectif d'activité**. Parmi les trois niveaux d'activité, choisissez celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type.

La durée d'activité nécessaire sur la journée pour atteindre votre objectif d'activité dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. Atteignez plus rapidement votre objectif avec des activités plus intenses ou restez actif à une allure légèrement plus modérée tout au long de la journée. L'âge et le sexe affectent aussi l'intensité dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif d'activité. Plus vous êtes jeune, plus votre activité doit être intense.

Guide d'activité

La fonctionnalité Guide d'activité vous indique votre activité pendant la journée et vous montre ce qu'il vous reste à faire pour atteindre les recommandations en matière d'activité physique par jour. Vous pouvez vérifier où vous vous situez par rapport à votre objectif d'activité quotidien dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

Bénéfices de l'activité

La fonction Bénéfices de l'activité vous indique les bienfaits de votre activité sur votre santé, mais aussi les effets indésirables d'une station assise prolongée. Les commentaires se fondent sur des directives et des études internationales concernant les effets sur la santé de l'activité physique et de la position assise. L'idée fondamentale étant : plus vous êtes actif et plus vous en tirez de bénéfices ! L'application Polar Flow et le service Web Flow présentent tous deux les bénéfices de votre activité quotidienne. Vous pouvez afficher le bénéfice d'activité sur une base journalière, hebdomadaire ou mensuelle. Sur le service Web Flow, vous pouvez aussi consulter les informations détaillées relatives aux bienfaits sur la santé.

Alerte d'inactivité

On sait tous que l'activité physique constitue un facteur capital pour rester en bonne santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la position assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez suffisamment d'activité quotidienne.

Votre Polar Loop détecte si vous êtes resté inactif trop longtemps au cours de la journée et vous rappelle de bouger pour réduire les effets négatifs d'une inactivité prolongée sur votre santé. Les alertes d'inactivité sont envoyées via l'application Polar Flow.

Vous pouvez activer ou désactiver les alertes d'inactivité dans les réglages du dispositif. Afin de recevoir ces alertes, assurez-vous que les notifications sont autorisées pour l'application Polar Flow dans les paramètres de votre téléphone et que l'application est en cours d'exécution, au moins en arrière-plan.

L'alerte d'inactivité vous rappelle de vous lever après être resté assis 55 minutes et vous aide à intégrer des pauses actives à vos routines quotidiennes. Levez-vous et trouvez un moyen d'être actif : faites une courte promenade, étirez-vous ou adonnez-vous à une autre activité légère pour vous entretenir. Si vous n'êtes pas actif dans les cinq minutes suivantes, vous recevrez un tampon d'inactivité. Les tampons d'inactivité figurent sur l'application Flow et le service Web, où vous pouvez suivre votre nombre quotidien de tampons d'inactivité.

Outre les nombreux détails que vous obtenez sur votre activité physique et tous les bénéfices sur la santé qui l'accompagnent, vous pouvez aussi voir les périodes d'inactivité et quand vous êtes resté immobile trop longtemps. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'apporter des changements pour adopter une vie plus active.

Données d'activité dans l'application et sur le service Web Polar Flow

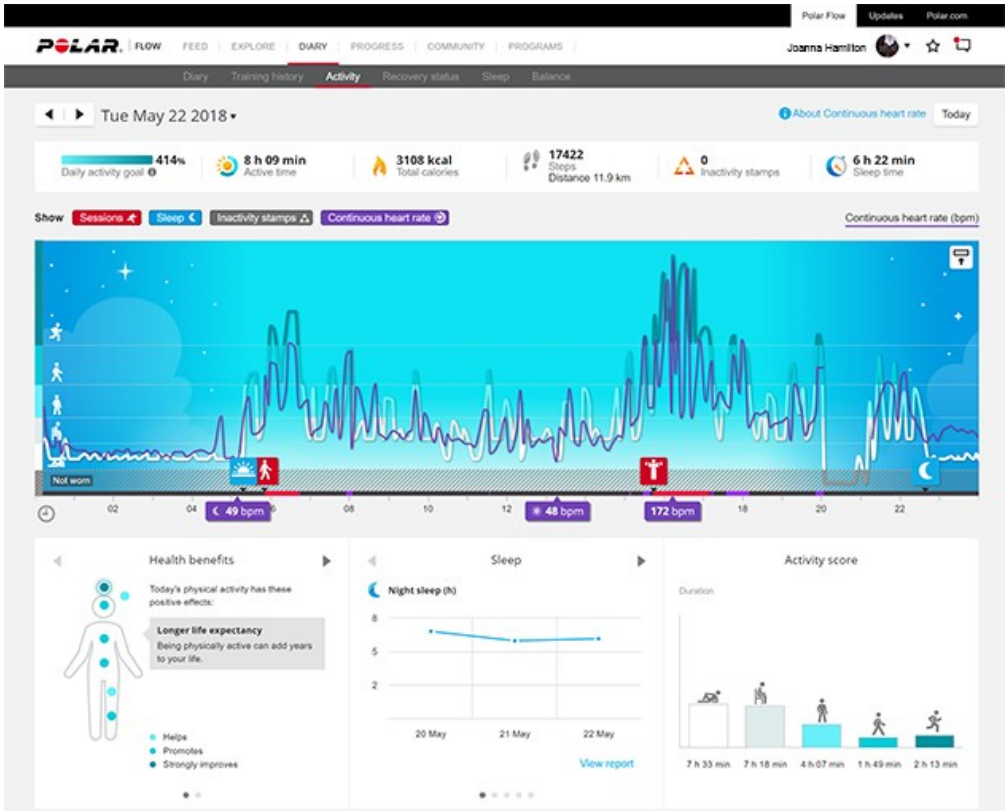
Vous pouvez consulter les données d'activité dans l'application et sur le service Web Polar Flow Avec l'application Polar Flow, vous pouvez suivre et analyser vos données d'activité en déplacement. Le service Web Flow fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité. À l'aide des rapports d'activité (sous l'onglet **RAPPORTS**), vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne.

Découvrez-en plus sur la fonction de suivi permanent de l'activité dans ce guide exhaustif.

Suivi de la fréquence cardiaque continu

La fréquence cardiaque continue est une fonction qui vient compléter la fonction de suivi permanent de l'activité des dispositifs Polar. Ensemble, elles assurent le suivi automatique de l'ensemble de votre activité physique quotidienne. Tandis que la fonction de suivi permanent de l'activité enregistre les mouvements de votre poignet pour suivre votre activité, la fonction de fréquence cardiaque continue mesure en permanence votre fréquence cardiaque. Elle permet de mesurer plus précisément votre consommation quotidienne de calories et votre activité globale en assurant le suivi des activités physiques impliquant même très peu de mouvements du poignet, comme le cyclisme. La fonction de fréquence cardiaque continue est automatiquement activée sur votre Polar Loop.

Vous pouvez consulter les valeurs fournies par la fonction Fréquence cardiaque continue dans Polar Flow, que ce soit sur le Web ou dans l'application mobile. Apprenez-en plus sur la fonction Suivi de la fréquence cardiaque continu dans ce guide exhaustif.


Polar Flow
Updates
Polar.com
POLAR FLOW
FEED
EXPLORE
DIARY
PROGRESS
COMMUNITY
PROGRAMS
Joanna Hamilton
Diary
Training history
Activity
Recovery status
Sleep
Balance
Tue May 22 2018
About Continuous heart rate
Today
414%
Daily activity goal
8 h 09 min
Active time
3108 kcal
Total calories
17422
Steps
Distance 11.9 km
0
Inactivity stamps
6 h 22 min
Sleep time
Show
Sessions
Sleep
Inactivity stamps
Continuous heart rate
Continuous heart rate (bpm)
Not worn
02
04
06
08
10
12
18
20
22
49 bpm
48 bpm
172 bpm
Health benefits
Today's physical activity has these positive effects:
Longer life expectancy
Being physically active can add years to your life.
Helps
Promotes
Strongly improves
Sleep
Night sleep (h)
8
5
2
20 May
21 May
22 May
View report
Activity score
Duration
7 h 33 min
7 h 18 min
4 h 07 min
1 h 49 min
2 h 13 min

Mesure de la récupération Nightly Recharge™

La fonctionnalité **Nightly Recharge™** évalue dans quelle mesure vous avez pu récupérer des sollicitations de la journée au cours de la nuit. Votre **état Nightly Recharge** est basé sur deux composants : la qualité de votre sommeil (**statut du sommeil**), et dans quelle mesure votre système nerveux autonome (ANS) s'est calmé pendant les premières heures de votre nuit (**statut SNA**). Ces deux composants sont obtenus en comparant votre nuit dernière à vos niveaux normaux des 28 derniers jours.

Votre Polar Loop mesure automatiquement votre statut du sommeil et votre statut SNA pendant la nuit. Vous pouvez consulter l'état Nightly Recharge dans l'application et sur le service Web Polar Flow. La fonction Nightly Recharge vous aide à faire les bons choix au quotidien pour assurer votre bien-être général et atteindre vos objectifs d'entraînement.

Comment commencer à utiliser la fonction Nightly Recharge ?

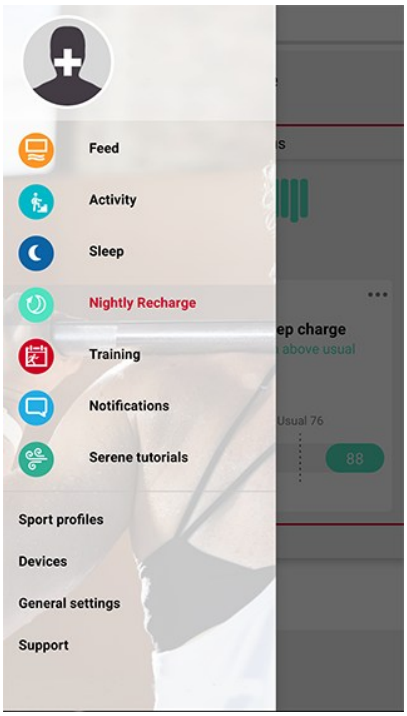
1. Serrez bien le bracelet autour de votre poignet et portez le dispositif quand vous dormez. Le capteur de fréquence cardiaque optique situé sous le dispositif doit se trouver en contact permanent avec votre peau. Pour des instructions de port plus détaillées, consultez Porter votre Polar Loop.

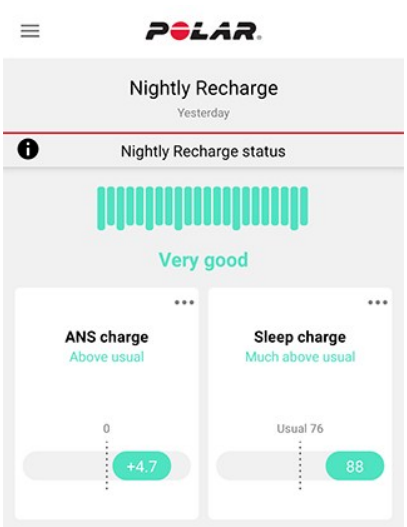
   Pour un suivi précis, portez le dispositif bien avant d'aller vous coucher.

2. Vous devez porter votre dispositif pendant **trois nuits** pour pouvoir commencer à voir l'état Nightly Recharge dans l'application Polar Flow. C'est le temps qu'il faut pour établir votre niveau normal. Avant d'obtenir votre Nightly Recharge, vous pouvez voir les détails de vos mesures de sommeil et SNA (fréquence cardiaque, variabilité de la fréquence cardiaque et rythme respiratoire). Après trois mesures nocturnes fructueuses, vous pouvez consulter l'état Nightly Recharge dans l'application Polar Flow.

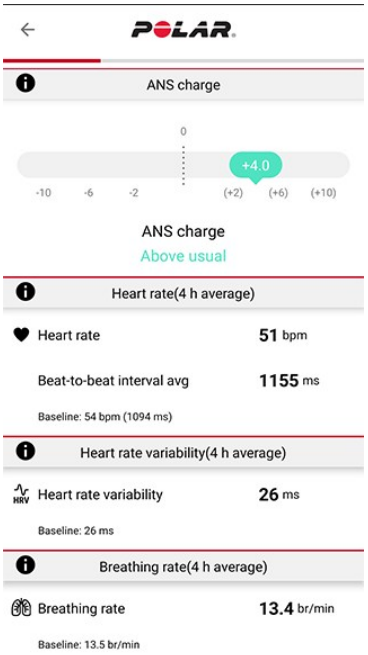
Nightly Recharge dans l'application Polar Flow

Vous pouvez comparer et analyser vos détails Nightly Recharge de différentes nuits dans l'application Polar Flow. Pour voir les détails de l'état Nightly Recharge de votre nuit dernière, choisissez **Nightly Recharge** dans le menu de l'application Polar Flow. Pour consulter les détails Nightly Recharge des jours précédents, faites glisser votre doigt vers la droite. Pour ouvrir une vue détaillée du statut SNA ou du statut du sommeil, appuyez sur la zone **Statut SNA** ou **Statut du sommeil**.





Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow



Le **statut SNA** vous indique dans quelle mesure votre système nerveux autonome (SNA) a pu récupérer pendant la nuit. L'échelle va de -10 à +10. Le 0 correspond à votre niveau normal. Le statut SNA est calculé à partir de votre **fréquence cardiaque**, de **sa variabilité** et de votre **rythme respiratoire** mesurés durant vos premières heures de sommeil.

Pour un adulte, la valeur de **fréquence cardiaque** normale peut varier entre 40 et 100 bpm. Il est courant que les valeurs de votre fréquence cardiaque varient d'une nuit à l'autre. Le stress mental ou physique, les exercices physiques effectués tard le soir, la maladie ou la consommation d'alcool peuvent maintenir votre fréquence cardiaque à un niveau élevé pendant les premières heures de votre sommeil. Il est préférable de comparer la valeur de votre dernière nuit à votre niveau normal.

La **variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)** correspond à l'écart entre les battements cardiaques successifs. En général, une forte variabilité de la fréquence cardiaque est liée à une bonne santé globale, à une bonne capacité aérobie et à une bonne résistance au stress. Elle peut varier considérablement d'une personne à l'autre, allant de 20 à 150. Il est préférable de comparer la valeur de votre dernière nuit à votre niveau normal.

Le **rythme respiratoire** indique votre rythme respiratoire moyen pendant vos quatre premières heures de sommeil environ. Il est calculé à partir de vos données d'intervalle R-R. Vos intervalles R-R raccourcissent lorsque vous inspirez et s'allongent lorsque vous expirez. Pendant le sommeil, le rythme respiratoire ralentit et varie essentiellement au fil des phases du sommeil. Les valeurs classiques pour un adulte en bonne santé au repos varient de 12 à 20 respirations par minute. Des valeurs plus élevées que d'habitude peuvent être le signe d'une fièvre ou de l'approche d'une maladie.

Détails du statut du sommeil dans Polar Flow

Pour consulter les informations relatives au statut du sommeil dans l'application Polar Flow, reportez-vous à la section « Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow » sur la page suivante.

Découvrez-en plus sur la fonction Nightly Recharge dans ce guide exhaustif.

Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™

La fonction **Sleep Plus Stages** suit automatiquement la **durée** et la **qualité** de votre sommeil, et vous indique le temps passé dans chaque **phase** de celui-ci. Elle regroupe le temps de sommeil et les éléments évaluant la qualité du sommeil en une valeur claire : le **score du sommeil**. Le score du sommeil vous indique la nature de votre sommeil par rapport aux indicateurs d'une bonne nuit de sommeil de la science du sommeil actuelle.

La comparaison des composants du score du sommeil avec votre propre niveau normal vous permet d'identifier les aspects de votre routine quotidienne susceptibles d'affecter votre sommeil et devant être ajustés. Un découpage de vos nuits de sommeil est disponible dans l'application Polar Flow. Les données à long terme sur votre sommeil disponibles sur le service Web Polar Flow vous permettent d'analyser en détail vos habitudes de sommeil.

Comment démarrer le suivi de votre sommeil avec Polar Sleep Plus Stages™

1. Assurez-vous d'avoir **réglé votre temps de sommeil préféré** dans Polar Flow. Dans l'application Polar Flow, appuyez sur votre profil, puis choisissez **votre temps de sommeil préféré**. Choisissez le temps voulu et appuyez sur **Terminé**.

   La **préférence en termes de temps de sommeil** correspond au nombre d'heures que vous souhaitez dormir chaque nuit. Par défaut, elle est paramétrée sur la recommandation moyenne pour votre tranche d'âge (huit heures pour les adultes de 18 à 64 ans). Si vous sentez que huit heures de sommeil sont excessives ou insuffisantes pour vous, il est recommandé d'ajuster le temps de sommeil voulu en fonction de vos propres besoins. Vous obtiendrez ainsi des indications précises sur le nombre d'heures pendant lesquelles vous avez dormi par rapport au temps de sommeil préféré.

2. Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet. Le capteur de fréquence cardiaque optique situé sous le dispositif doit se trouver en contact permanent avec votre peau. Pour des instructions de port plus détaillées, consultez Porter votre Polar Loop.

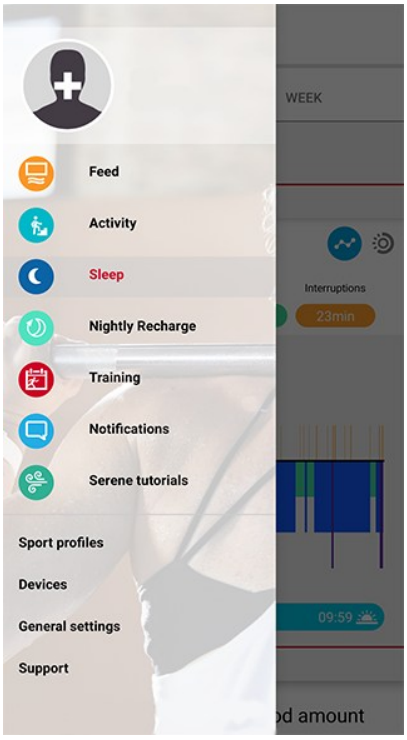
   Pour un suivi précis, portez le dispositif bien avant d'aller vous coucher.

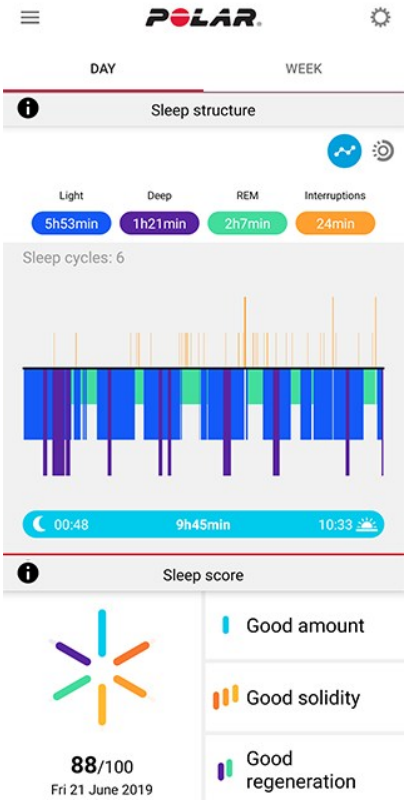
3. Polar Loop détecte quand vous vous endormez, quand vous vous réveillez et combien de temps vous avez dormi. La mesure Sleep Plus Stages est basée sur l'enregistrement des mouvements de votre main non dominante avec un capteur d'accélération 3D intégré et l'enregistrement des données d'intervalle R-R de votre cœur, qui sont mesurées à votre poignet avec un capteur optique de fréquence cardiaque.
4. Une fois que Polar Loop a résumé votre sommeil de la nuit dernière, il synchronise automatiquement les données avec l'application Polar Flow. Veuillez noter que l'application doit être en cours d'exécution, au moins en arrière-plan, pour que la synchronisation automatique fonctionne. Vous pouvez également arrêter le suivi du sommeil manuellement via l'application Polar Flow si votre Polar Loop n'a pas encore résumé votre sommeil. Après une nuit, vous obtenez des informations sur les phases du sommeil (sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal) et un score du sommeil, ainsi que des indications regroupées par thème : durée, fiabilité et régénération pendant le sommeil. Après la troisième nuit, vous obtenez une comparaison avec votre niveau normal.
5. Le matin, vous pouvez enregistrer votre propre perception de la qualité de votre sommeil en l'évaluant dans l'application Polar Flow. Votre propre évaluation n'est pas prise en compte dans le calcul du statut du sommeil, mais vous pouvez noter votre propre perception et la comparer à l'évaluation du statut du sommeil que vous obtenez.

Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow

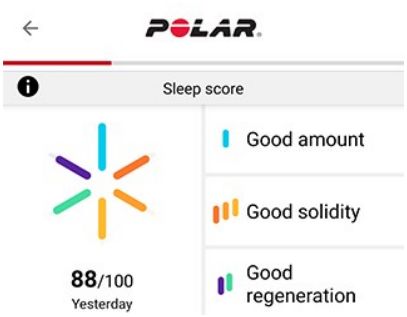
Votre sommeil est toujours personnel. Au lieu de comparer vos statistiques de sommeil avec celles des autres, suivez vos propres habitudes de sommeil sur le long terme afin de bien comprendre comment vous dormez. Suivez votre sommeil de façon quotidienne et hebdomadaire dans l'application Polar Flow, et découvrez dans quelle mesure vos habitudes de sommeil et votre activité de la journée affectent la qualité de votre sommeil.

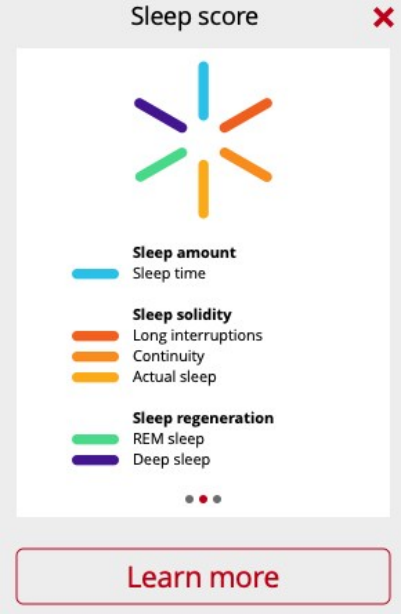
Pour voir les données relatives à votre sommeil, choisissez **Sommeil** dans le menu de l'application Polar Flow. Dans la vue de la structure du sommeil, vous pouvez voir l'avancement de votre sommeil à travers différentes phases (sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal) et les éventuelles interruptions de votre sommeil. Les cycles de sommeil vont généralement d'un sommeil léger à un sommeil profond, pour passer à un sommeil paradoxal. Une nuit de sommeil contient généralement 4 à 5 cycles de sommeil. Cela équivaut à environ 8 heures de sommeil. Au cours d'une nuit de sommeil normale, il y a de nombreuses interruptions, courtes et longues. Dans le graphique de la structure du sommeil, les longues interruptions sont représentées par de grandes barres orange.

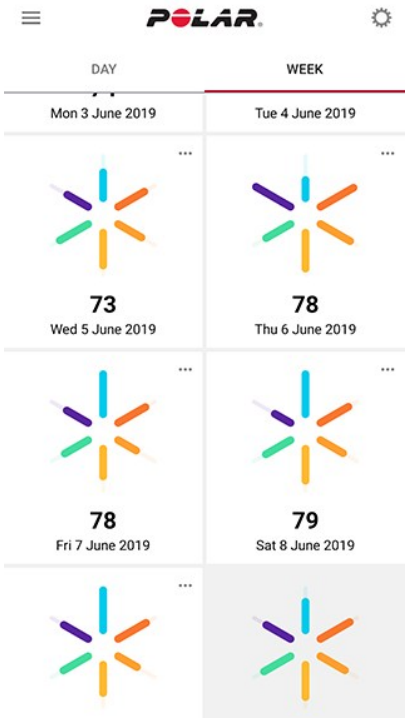




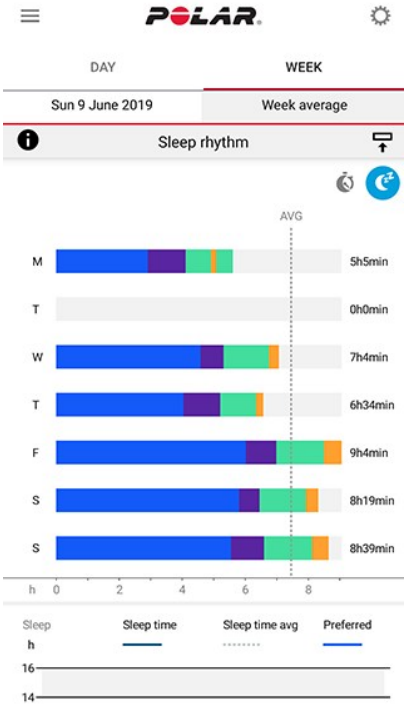
Les six éléments du score du sommeil sont regroupés en trois thèmes : durée (temps de sommeil), fiabilité (interruptions longues, continuité et sommeil réel) et régénération pendant le sommeil (sommeil paradoxal et sommeil profond). Chaque barre du graphique représente le score pour chaque élément. Le score du sommeil est la moyenne de ces scores. En choisissant la vue hebdomadaire, vous pouvez voir la variation de votre score du sommeil et de la qualité de votre sommeil (fiabilité et régénération pendant le sommeil) au cours de la semaine.







La section Rythme de sommeil fournit une vue hebdomadaire de votre temps de sommeil et de vos phases du sommeil.



Pour consulter les données à long terme sur votre sommeil avec les phases du sommeil sur le service Web Flow, allez dans **Progrès**, puis sélectionnez l'onglet **Rapport de sommeil**.

Le rapport de sommeil fournit une vision à long terme de vos habitudes de sommeil. Vous pouvez choisir de consulter les détails de votre sommeil sur une période de 1 mois, de 3 mois ou de 6 mois. Vous pouvez consulter des moyennes pour les données relatives à votre sommeil suivantes : endormissement, réveil, temps de sommeil, sommeil paradoxal, sommeil profond et interruptions dans votre sommeil. Vous pouvez consulter le découpage de vos nuits en passant la souris sur le graphique du sommeil.

Découvrez-en plus sur Polar Sleep Plus Stages dans ce guide exhaustif.

Guide de la vigilance diurne SleepWise™

La fonction SleepWise™ de Polar vous permet de comprendre comment le sommeil contribue à votre niveau de vigilance diurne et à votre aptitude à la performance. En plus de mesurer la durée et la qualité de votre sommeil récent, nous prenons également en compte les effets du rythme de sommeil. SleepWise montre comment votre sommeil récent booste votre vigilance diurne et votre aptitude à la performance. C'est ce que nous appelons le boost du sommeil. Cette fonction vous aide à atteindre et à maintenir un rythme de sommeil équilibré. En outre, elle décrit comment votre sommeil récent affecte votre vigilance diurne. Une meilleure vigilance se traduit par une meilleure aptitude à la performance, car elle améliore le temps de réaction, la précision, le discernement et la prise de décision.

Afin d'obtenir des commentaires personnalisés, assurez-vous que la valeur indiquée dans Temps de sommeil préféré correspond bien à votre besoin de sommeil réel.

La fonction SleepWise est entièrement automatique. Il vous suffit de suivre votre sommeil avec la fonction Sleep Plus Stages sur un dispositif Polar compatible. Elle est disponible dans l'application Polar Flow.

Découvrez-en plus sur la fonction Polar Polar SleepWise™ dans ce guide exhaustif.

Zones de fréquence cardiaque

La plage entre 50 % et 100 % de votre fréquence cardiaque maximale est divisée en cinq zones de fréquence cardiaque. En maintenant votre fréquence cardiaque dans une zone spécifique, vous pouvez facilement contrôler le niveau d'intensité de votre entraînement. Chaque zone de fréquence cardiaque permet de retirer des bénéfices particuliers, et la compréhension de ces bénéfices vous permettra d'atteindre les effets recherchés lors de vos entraînements.

Voici le niveau d'intensité et le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale utilisés dans chaque zone de fréquence cardiaque.

Zone	Intensité	Pourcentage de la FC max
Zone 1	Très faible	50–60 %
Zone 2	Légère	60–70 %
Zone 3	Moyenne	70–80 %
Zone 4	Élevée	80–90 %
Zone 5	Maximum	90-100 %

Pour en savoir plus sur les zones de fréquence cardiaque, consultez la section : Les zones de fréquence cardiaque

Compteur personnalisé de calories

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées en s'appuyant sur vos données personnelles :

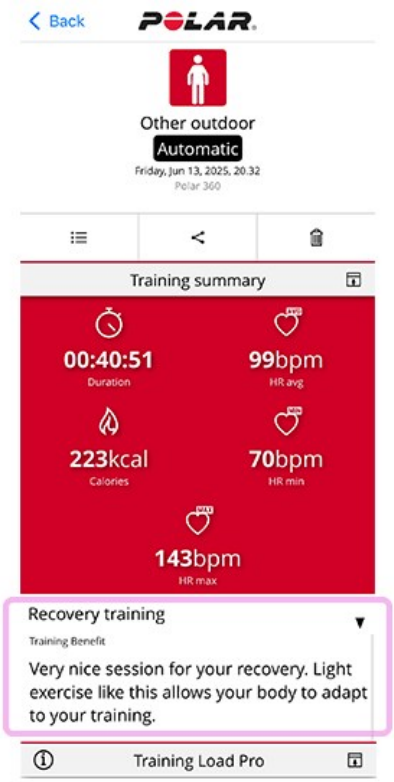
- Poids corporel, taille, âge, sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle (FC_{max})
- Intensité de l'activité ou de l'entraînement
- Consommation maximale d'oxygène individuelle ($VO2_{max}$)

Le calcul des calories repose sur une combinaison intelligente accélération/données de fréquence cardiaque. Le compteur de calories mesure avec précision la quantité de calories brûlées pendant l'entraînement.

Vous pouvez consulter votre dépense énergétique cumulée (en kilocalories, kcal) pendant vos séances d'entraînement, ainsi que les kilocalories totales de la séance, une fois celle-ci terminée. Vous pouvez également effectuer un suivi de votre dépense calorique quotidienne.

Bénéfice de l'entraînement

La fonction Bénéfice de l'entraînement fournit des indications visuelles sur l'effet de chaque séance d'entraînement, ce qui vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. **Vous pouvez consulter ces indications dans l'application et sur le service Web Polar Flow.** Pour obtenir ces indications, vous devez vous être entraîné au moins 10 minutes au total dans les zones de fréquence cardiaque.



Les indications de la fonction Bénéfice de l'entraînement sont basées sur les zones de fréquence cardiaque. Elle analyse le temps passé et le nombre de calories brûlées dans chaque zone.

Les différentes options de bénéfice de l'entraînement sont décrites dans le tableau ci-dessous.

Indications	Bénéfice
Entraînement maximum+	Quelle séance d'entraînement ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuromusculaire devient plus efficace. Cette séance d'entraînement a aussi amélioré votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance d'entraînement ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuromusculaire devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance d'entraînement ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance d'entraînement a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maxi-	Quelle séance d'entraînement ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre

Indications	Bénéfice
mum	capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance d'entraînement a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance d'entraînement ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance d'entraînement a aussi amélioré votre résistance à l'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance d'entraînement a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance d'entraînement a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance d'entraînement a amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Elle a aussi amélioré votre résistance à l'effort.
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance d'entraînement a amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Elle a aussi développé votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Cette séance d'entraînement a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base et régulier, long	Excellent ! Cette longue séance d'entraînement a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base et régulier	Excellent ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance d'entraînement a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base, long	Excellent ! Cette longue séance d'entraînement de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance d'entraînement de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récuperation	Très belle séance d'entraînement pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

Training Load Pro

La fonction Training Load Pro™ mesure le degré de fatigue imposé par vos entraînements à votre corps et permet de comprendre leur impact sur votre performance. Training Load Pro vous indique un niveau de charge d'entraînement pour votre système cardiovasculaire (**Charge cardiaque**). La **Charge ressentie**, quant à elle, vous permet d'évaluer la fatigue que vous percevez.

Charge cardiaque

La charge cardiaque est basée sur le calcul du stimuli d'entraînement (TRIMP), une méthode communément admise et scientifiquement prouvée pour quantifier la charge d'entraînement. Votre valeur de charge cardiaque vous indique la fatigue imposée par votre entraînement à votre système cardiovasculaire. Plus la charge cardiaque est élevée, plus l'entraînement a été intense pour le système cardiovasculaire. La charge cardiaque est calculée après chaque séance à partir de vos données de fréquence cardiaque et de la durée de la session d'entraînement.

Charge ressentie

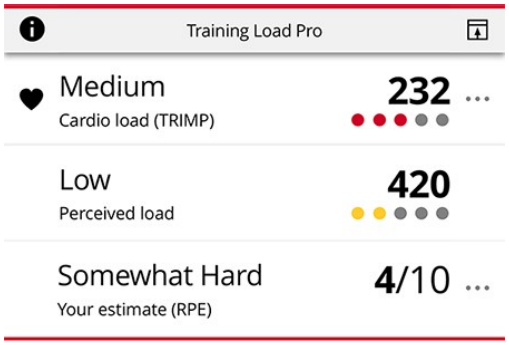
Votre sensation subjective est une méthode utile pour estimer la charge d'entraînement pour tous les sports. La **charge ressentie** est une valeur qui prend en compte votre propre expérience subjective concernant le niveau d'exigence et la durée de votre entraînement. Elle est quantifiée avec l'**évaluation de l'effort perçu (RPE)**, une méthode scientifiquement acceptée pour quantifier la charge d'entraînement subjective. L'utilisation de l'échelle RPE s'avère particulièrement utile pour les sports dans lesquels la mesure de la charge d'entraînement basée sur la fréquence cardiaque seule a des limites, comme la musculation.

Évaluez votre séance d'entraînement dans l'application mobile Polar Flow afin d'obtenir votre **Charge ressentie** pour celle-ci. Vous avez le choix sur une échelle de 1 à 10, 1 correspondant à très, très facile et 10, à l'effort maximal.

Charge d'entraînement d'une séance d'entraînement individuelle

Votre charge d'entraînement d'une séance d'entraînement individuelle est indiquée dans le résumé de votre séance d'entraînement dans l'application et sur le service Web Polar Flow.

Vous obtiendrez un chiffre de charge d'entraînement absolu pour chaque charge mesurée. Plus la charge est importante, plus la fatigue imposée à votre corps est importante. Vous pouvez par ailleurs consulter une interprétation visuelle sous la forme d'une échelle de points et une description verbale de l'intensité de votre charge d'entraînement de la séance d'entraînement par rapport à votre charge d'entraînement moyenne sur 90 jours.



L'échelle de points et les descriptions verbales s'adaptent à votre progression : plus vous vous entraînez intelligemment, plus vous tolérez de charges élevées. Au fil de l'amélioration de votre condition physique et de votre tolérance à l'entraînement, une charge d'entraînement classée comme valant 3 points (Moyen) il y a quelques mois peut être ultérieurement classée comme valant seulement 2 points (Faible). Cette échelle adaptative permet d'observer qu'un même type d'entraînement peut impacter différemment votre corps selon votre condition physique du moment.

Très élevée

Élevée

Moyenne

Faible

Très faible

Fatigue et tolérance

Outre la charge cardiaque des sessions d'entraînement individuelles, la nouvelle fonction Training Load Pro mesure votre charge cardiaque à court terme (fatigue) et votre charge cardiaque à long terme (tolérance).

La **fatigue** indique dans quelle mesure vous vous êtes mis à rude épreuve en vous entraînant dernièrement. Elle indique votre charge quotidienne moyenne au cours des 7 derniers jours.

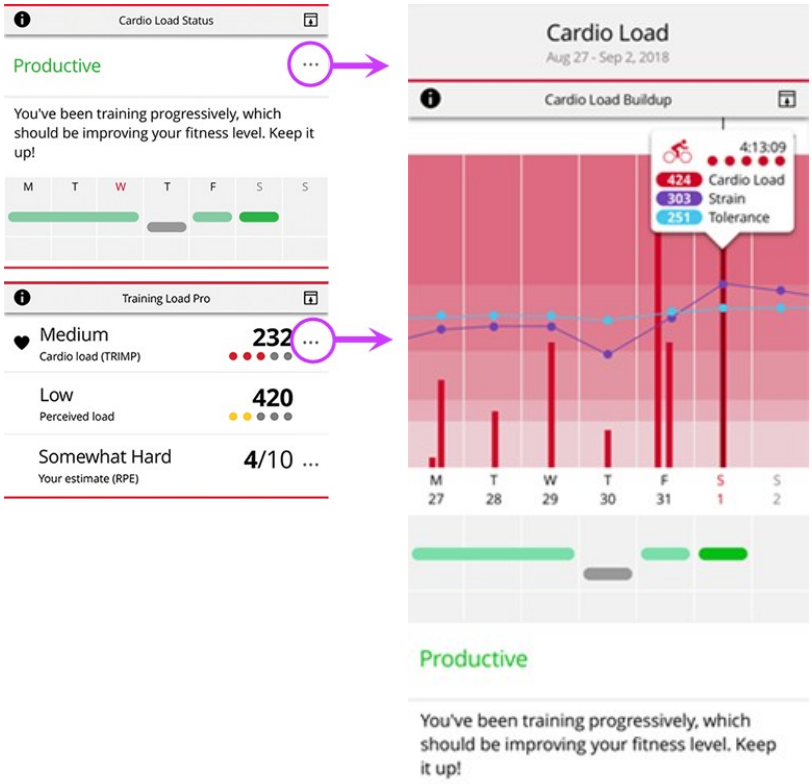
La **tolérance** indique dans quelle mesure vous êtes prêt à endurer un entraînement cardiovasculaire.Elle indique votre charge quotidienne moyenne au cours des 28 derniers jours. Pour améliorer votre tolérance à l'entraînement cardiovasculaire, vous devez renforcer progressivement votre entraînement sur une longue période.

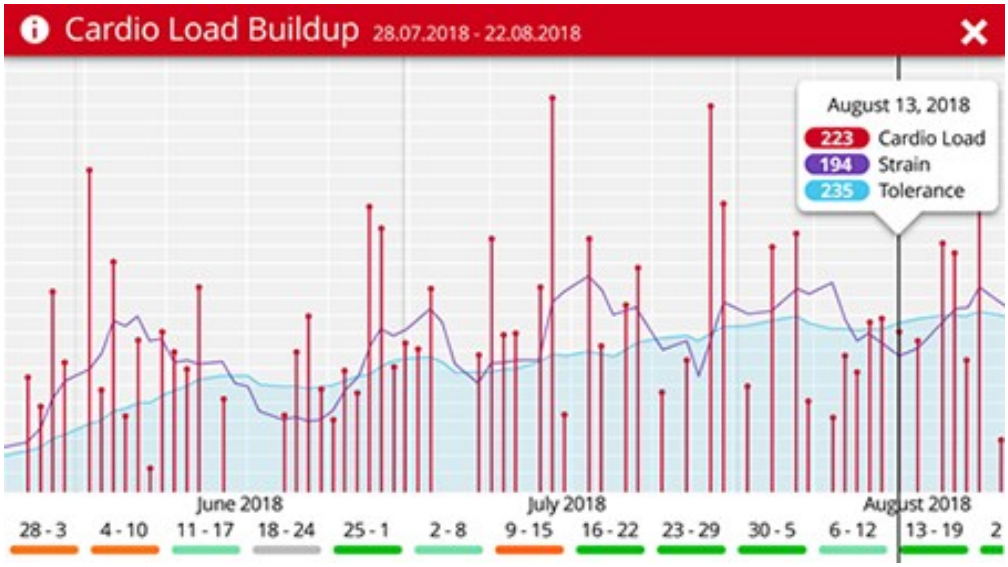
Statut de Charge cardiaque

Le statut de Charge cardiaque examine la relation entre votre **fatigue** et votre **tolérance** et, sur cette base, indique si vous présentez un statut de Charge cardiaque de désentraînement, de maintien, productif ou excessif. Le statut de Charge cardiaque vous aide à évaluer l'impact de votre entraînement sur votre corps et la manière dont cela affecte vos progrès. Le fait de savoir comment votre entraînement passé affecte votre performance aujourd'hui vous permet de maîtriser votre volume d'entraînement total et d'optimiser le rythme d'entraînement à différentes intensités. Le changement de votre statut d'entraînement après une séance d'entraînement vous permet de comprendre le volume de charge lié à cette séance.

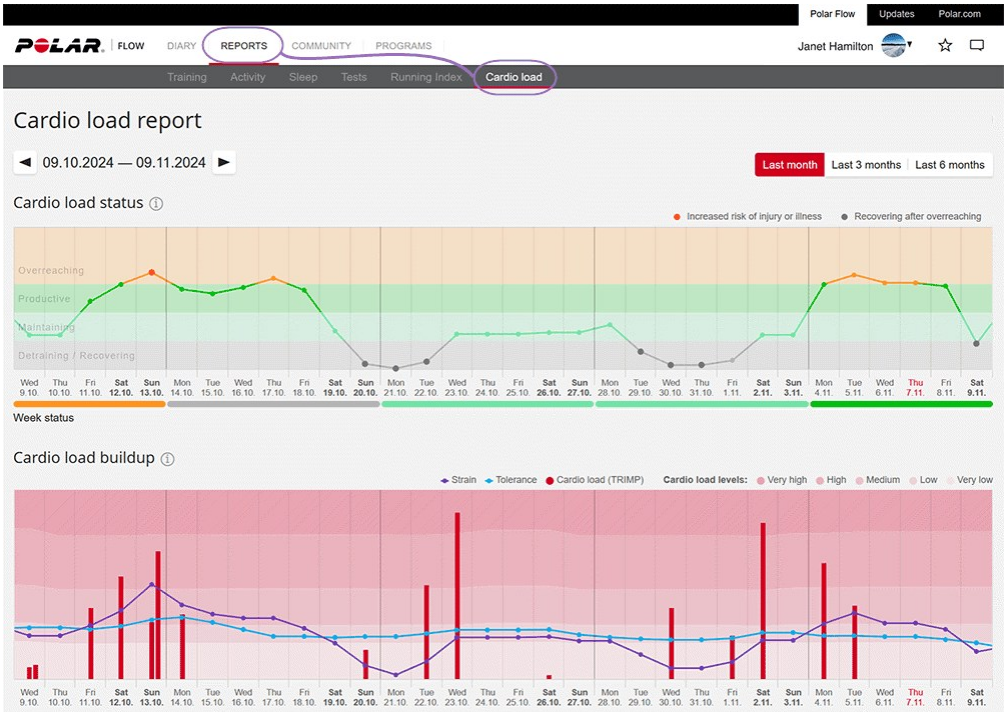
Analyse à long terme dans l’application et sur le service Web Flow

Dans l'application et sur le service Web Polar Flow, vous pouvez suivre l'accumulation de votre charge cardiaque au fil du temps et visualiser la variation de vos charges cardiaques au cours de la dernière semaine ou des derniers mois. Pour consulter votre développement de charge cardiaque dans l'application Polar Flow, appuyez sur l'icône représentant trois points dans le résumé de l'entraînement (module Training Load Pro).





Pour voir votre statut de Charge cardiaque et votre accumulation de charge cardiaque dans le service Web Flow, allez dans **Rapports** > **Charge cardiaque**.



Statut de Charge cardiaque

Excessif (charge bien plus élevée que d'habitude) :

Productif (charge augmentant lentement)

Maintien (charge légèrement inférieure à d'habitude)

Se désentraîne / Récupération (charge inférieure à la charge habituelle)

Les barres rouges illustrent la charge cardiaque de vos entraînements. Plus la barre est haute, plus l'entraînement a sollicité votre système cardiovasculaire.

Les couleurs de fond indiquent l'intensité d'un entraînement par rapport à votre moyenne au cours des 90 derniers jours, tout comme l'échelle sur cinq points et les descriptions verbales (Très faible, Faible, Moyenne, Élevée, Très élevée).

La **fatigue** indique dans quelle mesure vous vous êtes mis à rude épreuve en vous entraînant dernièrement. Elle indique votre charge cardiovasculaire quotidienne moyenne au cours des 7 derniers jours.

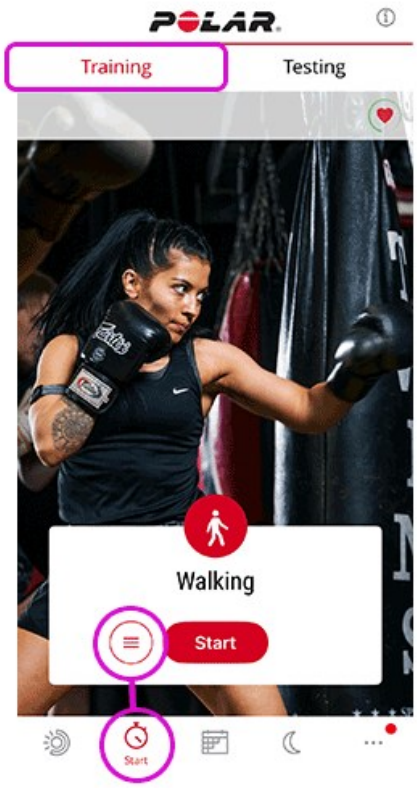
La **tolérance** indique dans quelle mesure vous êtes prêt à endurer un entraînement cardiovasculaire. Elle indique votre charge cardiovasculaire quotidienne moyenne au cours des 28 derniers jours. Pour améliorer votre tolérance à l'entraînement cardiovasculaire, renforcez progressivement votre entraînement sur une longue période.

Découvrez-en plus sur la fonction Polar Training Load Pro dans ce guide exhaustif.

Guidage vocal

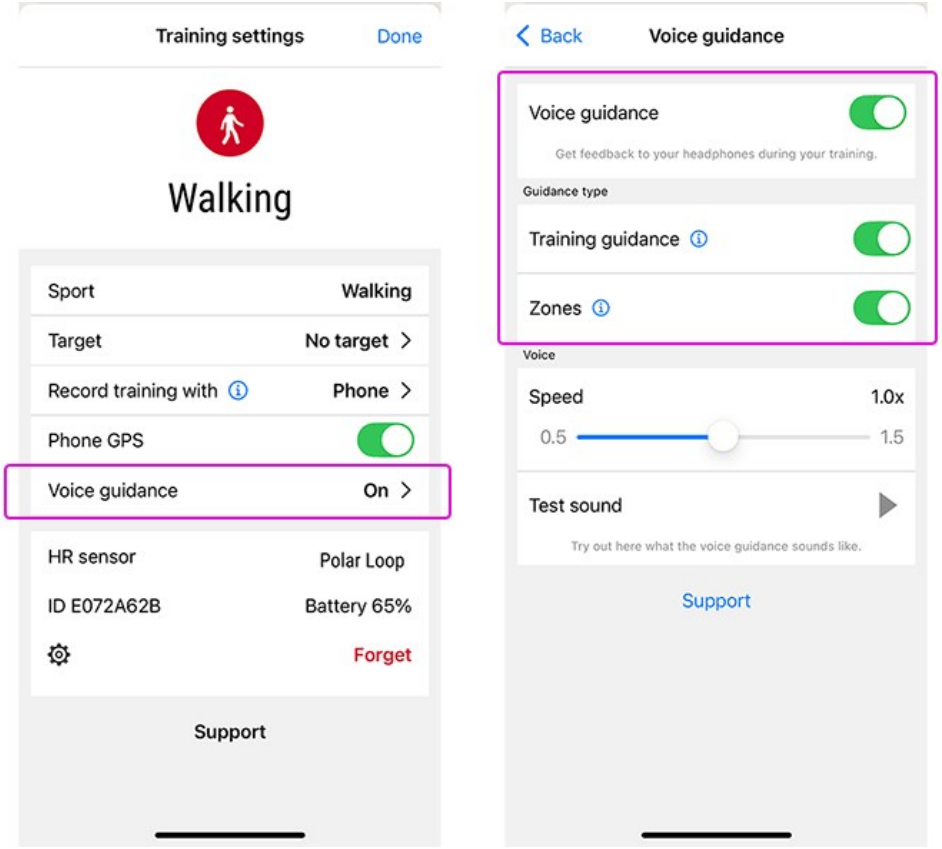
La fonction de guidage vocal vous aide à vous concentrer sur votre entraînement en fournissant des données d'entraînement pertinentes directement dans vos écouteurs. Les informations que vous recevez au format audio comprennent des données relatives aux variations de fréquence cardiaque, ainsi que des conseils pendant les phases d'entraînement. Vous pouvez utiliser la fonction de guidage vocal lorsque vous enregistrez votre séance d'entraînement avec l'application Polar Flow.

Vous pouvez régler la fonction de guidage vocal dans les **réglages de l'entraînement** dans l'application Polar Flow. Appuyez sur l'icône pour ouvrir la page **Réglages de l'entraînement**.



Appuyez pour ouvrir le réglage **Guidage vocal** et activer la fonction. Choisissez ensuite le type d'informations dont vous souhaitez disposer avec le guidage vocal :

- Sélectionnez **Guidage d'entraînement** pour obtenir des conseils pendant les phases d'entraînement.
- Sélectionnez **Zones** pour connaître les variations de votre fréquence cardiaque.



Notez qu'en plus des informations que vous avez choisies parmi les options ci-dessus, vous recevrez des commentaires audio lorsque :

- vous démarrez, mettez en pause, continuez ou arrêtez une séance d'entraînement, ainsi que lorsque vous recevez un résumé d'entraînement
- la connexion en temps réel entre le téléphone et le dispositif est perdue/récupérée
- la batterie du dispositif est faible

Test fitness dans l'application Polar Flow

Vous pouvez effectuer le test fitness de Polar avec Polar Loop et l'application Polar Flow. Le test fitness Polar permet d'estimer de façon sûre, rapide et facile votre forme cardiovasculaire et votre capacité aérobie au repos. Il s'agit d'une simple évaluation de votre niveau de forme qui ne dure pas plus de cinq minutes. Elle estime votre consommation maximale d'oxygène (VO2max). Le calcul du Test fitness prend en compte votre fréquence cardiaque au repos, la variabilité de votre fréquence cardiaque et vos informations personnelles (sexe, âge, taille, poids et évaluation personnelle de votre niveau d'activité physique appelée « historique d'entraînement »). Le test de fitness Polar a été conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

La capacité aérobie indique la qualité du transport de l'oxygène vers votre corps par votre système cardiovasculaire. Plus elle est élevée, plus votre cœur est fort et efficace. Une bonne capacité aérobie présente de nombreux avantages pour la santé. Elle permet par exemple de réduire le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'AVC. Si vous souhaitez améliorer votre capacité aérobie, il faut compter en moyenne six semaines d'entraînement régulier pour voir un changement notable de votre résultat du test fitness. Les personnes en moins bonne condition physique progressent encore plus rapidement. Plus votre capacité aérobie sera bonne, plus les améliorations de votre résultat seront faibles.

Pour améliorer sa capacité aérobie, l'idéal est de choisir des types d'entraînement qui sollicitent de grands groupes musculaires. Parmi ces activités, citons la course à pied, le cyclisme, la marche à pied, l'aviron, la natation, le skate et le ski de fond. Pour

surveiller vos progrès, commencez par effectuer le test deux ou trois fois pendant les deux premières semaines, afin d'obtenir une valeur de référence, puis répétez le test environ une fois par mois.

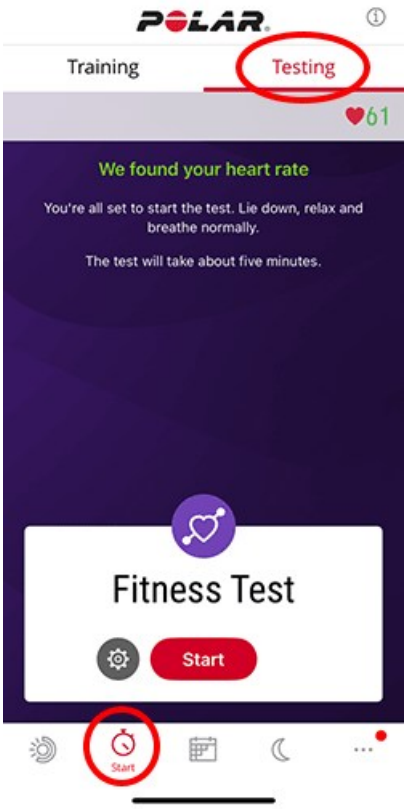
Pour vous assurer d'obtenir des résultats fiables, les conditions de base suivantes s'appliquent :

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (chez vous, au bureau, à la salle de sport), à condition que l'environnement de test soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex. télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Réalisez toujours le test dans le même environnement et à la même heure.
- Évitez de prendre un repas lourd ou de fumer 2 à 3 heures avant le test.
- Évitez de faire des efforts physiques excessifs et de consommer de l'alcool et des stimulants pharmaceutiques le jour du test et la veille.

Vous devez être détendu et calme. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant de commencer le test.

Pour réaliser le test fitness :

1. Portez le Polar Loop bien ajusté au poignet.
2. Dans l'application Polar Flow, allez sur **Démarrer** > **Test**.



3. Appuyez sur l'icône de roue dentée des réglages pour ouvrir la page des **réglages de test.** Recherchez votre dispositif sur la page et appuyez sur **Associer**. Appuyez sur **Terminé** pour revenir à la page **Test.**
4. Lorsque vous voyez votre fréquence cardiaque actuelle, appuyez sur **Démarrer** pour commencer le test.
5. Restez détendu et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes. Il est important de rester aussi immobile que possible pendant le test, car même de petits mouvements risquent d'interférer avec le test et d'en causer l'échec. Une fois le test terminé, l'application Polar Flow affiche une description de votre résultat au Test fitness et l'estimation de votre VO2max.

Découvrez-en plus sur test fitness de Polar dans ce guide exhaustif.

Polar Flow

Application Polar Flow

Dans l'application Polar Flow, vous pouvez consulter une interprétation visuelle instantanée de vos données d'entraînement et d'activité. Vous pouvez également planifier votre entraînement dans l'application.

Agenda

La vue Agenda vous donne un aperçu quotidien rapide de votre entraînement, de votre activité et de votre sommeil en un seul endroit. Appuyez sur un élément pour afficher des informations détaillées à son sujet. Vous pouvez personnaliser l'Agenda pour n'afficher que les données que vous souhaitez suivre.

Données sur le sommeil

Suivez votre rythme de sommeil pour voir s'il est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne, et trouvez le bon équilibre entre repos, activité quotidienne et entraînement. Avec l'application Polar Flow, vous pouvez consulter les horaires, la quantité et la qualité de votre sommeil.

Vous pouvez configurer votre temps de sommeil voulu pour définir combien de temps vous souhaitez dormir chaque nuit. Vous pouvez aussi noter votre sommeil. Vous recevrez des indications concernant la façon dont vous avez dormi sur la base de vos données sur le sommeil, votre temps de sommeil préféré et votre notation du sommeil.

Données d'activité

Consultez des informations détaillées sur votre activité 24 h/24, 7 j/7. Découvrez ce qui vous sépare de votre objectif d'activité quotidienne et comment atteindre ce dernier. Visualisez le nombre de pas, la distance parcourue en fonction des pas et l'estimation des calories brûlées.

Données d'entraînement

Visualisez votre fréquence cardiaque en temps réel, enregistrez votre itinéraire et la distance parcourue, et recevez des commentaires personnalisés après chaque entraînement. Obtenez un aperçu de votre entraînement et analysez immédiatement tous les détails de votre performance. Accédez facilement aux informations de vos séances d'entraînement passées et planifiées, et créez des objectifs d'entraînement. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis grâce à la fonction Partage d'image. Pour obtenir des instructions sur l'entraînement avec l'application Flow, consultez la section Enregistrement manuel de l'entraînement.

Partage d'image

La fonction de partage d’image de l’application Polar Flow vous permet de partager des images avec vos données d’entraînement sur les principaux réseaux sociaux, tels que Facebook et Instagram. Vous pouvez partager une photo existante ou en prendre une nouvelle, et la personnaliser avec vos données d'entraînement. Si vous avez effectué un enregistrement GPS pendant votre séance d'entraînement, vous pouvez également partager un instantané de votre itinéraire d'entraînement.

Pour regarder une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

Application Polar Flow | Partager les résultats d'entraînement avec une photo

Commencer à utiliser l'application Polar Flow

Vous pouvez configurer votre Polar Loop à l'aide d'un téléphone et de l'application Polar Flow.

Pour commencer à utiliser l'application Polar Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile.

Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre dispositif. Pour plus de détails, reportez-vous à la section Associer un téléphone.

Votre téléphone se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow si votre téléphone est à portée Bluetooth et si l'application Polar Flow fonctionne au moins en arrière-plan. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Synchronisation. Si votre téléphone possède une connexion Internet, vos données d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow.

Service Web Polar Flow

Le service Web Polar Flow fournit un aperçu détaillé des informations relatives à votre activité et à votre sommeil. Sur le service Web Polar Flow, vous pouvez également planifier et analyser votre entraînement en détail et en savoir plus sur vos performances.

Si vous avez procédé à la configuration à l'aide d'un téléphone et de l'application Polar Flow, vous pouvez vous connecter au service Web Flow avec les identifiants créés lors de la configuration.

Agenda

Dans **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne, votre sommeil, vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînements antérieurs.

Rapports

Dans **Rapports**, vous pouvez suivre votre évolution.

À l'aide des rapports d'activité, vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels. Dans le rapport d'activité, vous pouvez aussi voir vos meilleurs jours en termes d'activité quotidienne, de pas, de calories et de sommeil sur la période choisie.

Les rapports d'entraînement constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. Dans Période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

Synchronisation

Polar Loop synchronise automatiquement vos données avec l'application Polar Flow si votre téléphone est à portée Bluetooth. Vous pouvez également les synchroniser manuellement via les réglages du dispositif dans l'application Polar Flow. Si votre téléphone possède une connexion Internet, les données sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow. Pour synchroniser les données entre Polar Loop et l'application Polar Flow, vous devez disposer d'un compte Polar. Si vous avez configuré Polar Loop, vous avez créé un compte Polar.

Synchronisation automatique

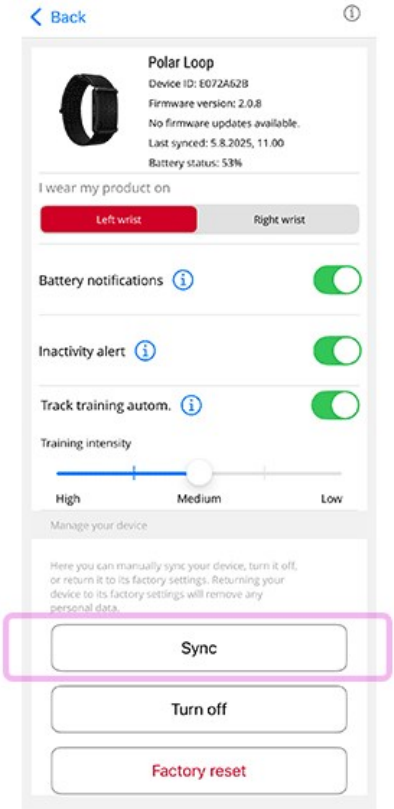
Polar Loop se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow toutes les demi-heures si votre téléphone est à portée du signal Bluetooth. La synchronisation automatique se produit également lorsque vous branchez le dispositif pour le recharger, lorsque vous modifiez les réglages du dispositif dans l'application Polar Flow, lorsque vous terminez une séance d'entraînement, lorsque vous atteignez votre objectif d'activité quotidienne ou lorsque le dispositif a résumé votre sommeil de la nuit précédente. Veuillez noter que l'application doit être en cours d'exécution, au moins en arrière-plan, pour que la synchronisation automatique fonctionne.

Si la synchronisation automatique ne fonctionne pas, vérifiez :

- que l'application Polar Flow est en cours d'exécution au moins en arrière-plan,
- que votre téléphone se trouve bien à une portée de 10 m de votre Polar Loop,
- que le Bluetooth est activé et opérationnel dans les réglages de votre téléphone.
- Utilisateurs de téléphones Android : pour que la synchronisation fonctionne, il peut s'avérer nécessaire de désactiver le mode économie d'énergie et les restrictions d'arrière-plan pour l'application Polar Flow dans votre dispositif Android.

Synchronisation manuelle

Dans l'application Polar Flow, accédez à **Dispositifs**. Choisissez Polar Loop si vous possédez plus d'un dispositif Polar, puis choisissez **Synchroniser**.



Remarque : Polar Loop se synchronise uniquement avec l'application Polar Flow. Il n'est pas compatible avec le logiciel de transfert de données Polar FlowSync.

Informations importantes

Batterie

Le Polar Loop est doté d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables ont une durée de vie limitée, ce qui dépend de plusieurs facteurs, comme la technologie de la batterie, les températures de fonctionnement, les habitudes de charge et la façon dont le dispositif est utilisé et entretenu. Vous pouvez maximiser la durée de vie de la batterie en gardant votre dispositif en bon état ainsi qu'en le chargeant et en le rangeant conformément aux instructions ci-dessous.

- Maintenez les contacts de charge de votre dispositif propres afin de le protéger efficacement contre l'oxydation et tout autre dommage éventuel dû à la saleté et à l'eau salée (par ex. sueur ou eau de mer). Le meilleur moyen de conserver les contacts de charge propres est de rincer le dispositif à l'eau tiède après chaque séance d'entraînement et de le laver au moins une fois par semaine avec une solution à base d'eau et de savon doux. Le dispositif est étanche et vous pouvez le rincer sous l'eau sans endommager les composants électroniques.
- Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge du dispositif et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou de poussière. Essuyez délicatement pour enlever toute trace de saleté ou d'humidité.
- Ne chargez pas le dispositif à des températures inférieures à 0 °C/+32 °F ou supérieures à +40 °C/+104 °F.
- Ne chargez pas le dispositif à proximité de matériaux inflammables ou sur des surfaces inflammables.
- Ne chargez pas le dispositif lorsqu'il est mouillé.
- Ne laissez pas le dispositif dans un froid extrême (en dessous de –10 °C) ou une chaleur extrême (au-delà de 50 °C), ni en plein soleil.
- Évitez de laisser la batterie se décharger complètement avant de la mettre en charge et de recharger la batterie complètement à chaque fois. Maintenir la charge de la batterie entre 10 et 90 % réduit la pression sur la batterie, l'aide à maintenir des performances optimales et prolonge sa durée de vie.
- Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou toujours chargée à 100 %.
- Conservez le dispositif partiellement chargé dans un endroit frais et sec. Si vous savez que vous n'utiliserez pas votre dispositif pendant un certain temps, chargez-le à environ 50 % avant de le ranger. Éteignez également l'appareil via les réglages de l'application. Une fois le dispositf rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques mois.

Au fil du temps, les batteries rechargeables s'épuisent progressivement et leur capacité diminue. La durée de vie moyenne des batteries lithium-ion rechargeables utilisées dans les téléphones et les montres de sport, y compris les montres et dispositifs Polar, est d'environ 2-3 ans. La batterie aura environ 80 % de sa capacité d'origine restante à ce stade, et le pourcentage continuera de diminuer avec le temps et l'utilisation. La durée de vie réelle de la batterie varie en fonction des conditions d'utilisation et de fonctionnement.

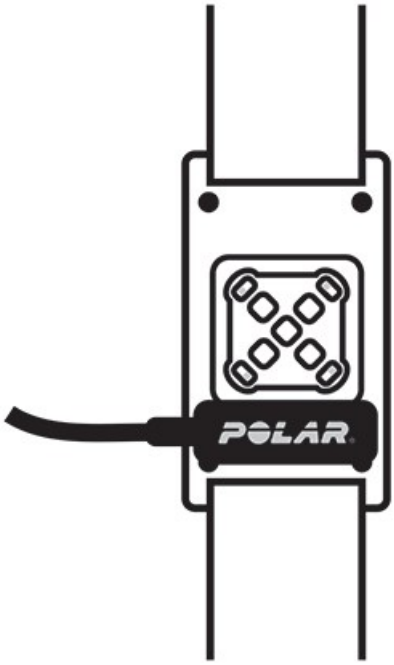
Polar vous encourage à réduire l'impact des déchets sur l'environnement à la fin du cycle de vie du produit en respectant la réglementation locale en matière d'élimination des déchets et, si possible, en vous rendant dans un centre de collecte des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

Charger la batterie

Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour le charger via le port USB de votre ordinateur.

Vous pouvez charger la batterie à l'aide d'une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur secteur USB, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Tension de sortie : 5 V cc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. Utilisez uniquement un adaptateur secteur USB présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply », « homologué UL » ou « CE »). Vous pouvez également utiliser des chargeurs rapides s'ils répondent à ces spécifications.

1. Pour charger votre dispositif, branchez-le sur un port USB alimenté ou un chargeur USB, en utilisant le câble adapté fourni avec le bracelet. Le câble s'enclenche de façon magnétique.



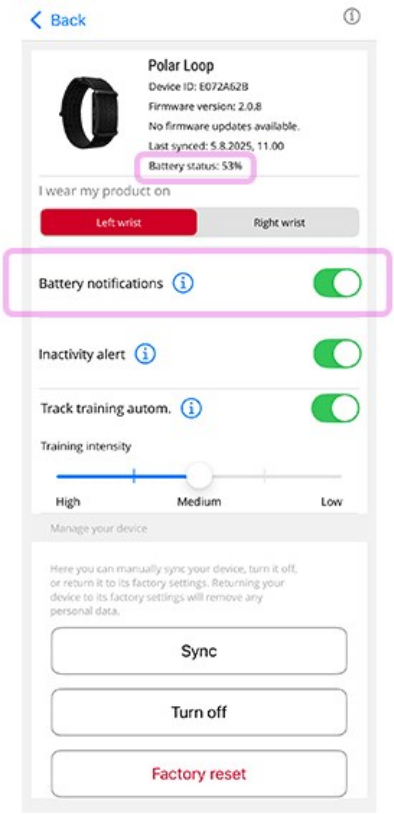
2. Pendant la charge, les LED indiquent la progression : quatre LED rouges tournant dans le sens des aiguilles d'une montre indiquent que la charge est en cours. Lorsque la batterie est pleine, les LED rouges restent allumées en continu.

État de la batterie dans l'application Polar Flow

Dans l'application Polar Flow, allez à **Dispositifs** et sélectionnez Polar Loop si vous possédez plusieurs dispositifs Polar. Vous pouvez voir l'état de la batterie dans les informations sur le dispositif en haut de la page.

Si vous souhaitez recevoir des notifications sur votre téléphone concernant l'état de la batterie du dispositif, activez les **notifications de batterie**.

Pour recevoir les notifications de batterie, vous devez autoriser les notifications de l'application Polar Flow dans les paramètres de votre téléphone.



Entretenir votre Polar Loop

Comme tous les appareils électroniques, le Polar Loop doit être nettoyé et traité avec soin. Les instructions ci-dessous vous aideront à maintenir le dispositif en parfait état et à éviter tout problème de chargement et de mesure de la fréquence cardiaque optique.

Nettoyer votre Polar Loop

Le dispositif est entièrement étanche et le bracelet est lavable. Vous pouvez les nettoyer en toute sécurité avec une solution à base d'eau et de savon doux et les rincer à l'eau du robinet..

Gardez le dispositif et le bracelet propres en les lavant régulièrement (au moins une fois par semaine) avec une solution à base d'eau et de savon doux. Rincez abondamment le dispositif et le bracelet à l'eau claire. Pour faire sécher parfaitement le bracelet, accrochez-le ou posez-le à plat. **Ne nettoyez pas avec de l'alcool, un désinfectant ou tout autre produit chimique.**

Maintenez les contacts de charge de votre dispositif propres afin d'assurer un chargement sans soucis et de le protéger efficacement contre l'oxydation et tout autre dommage éventuel dû à la saleté et à l'eau salée (par ex. sueur ou eau de mer). Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre dispositif ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou de poussière. Essuyez délicatement pour enlever toute trace de saleté ou d'humidité. N'utilisez pas d'outils acérés pour le nettoyage afin d'éviter les rayures. **Ne chargez pas le dispositif lorsqu'il est mouillé.**

Prenez bien soin du capteur optique de fréquence cardiaque

Protégez des rayures la zone du capteur optique et gardez-la propre. Les rayures et la saleté réduisent les performances de la mesure de la fréquence cardiaque optique.

Évitez d'utiliser du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire, du désinfectant ou de l'antimoustique sur la zone où vous portez le dispositif. Si le dispositif entre en contact avec ce type de produits ou d'autres produits chimiques, nettoyez-le avec un mélange d'eau et de savon doux, puis rincez-le bien sous l'eau.

Rangement

Avant de les ranger, assurez-vous que le dispositif et le bracelet sont propres. Conservez-les dans un endroit frais et sec. 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). N'exposez pas directement le dispositif aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture. Il est recommandé de ranger le dispositif partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques mois. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Ne laissez pas le dispositif dans un froid extrême (en dessous de -10 °C) ou une chaleur extrême (au-delà de 50 °C), ni en plein soleil.

Précautions d'emploi

Le Polar Loop est conçu pour mesurer votre fréquence cardiaque, votre activité et votre sommeil. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Le dispositif n'est pas à but médical et ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Nous recommandons de laver régulièrement le dispositif et le bracelet afin d'éviter tout problème de peau dû à la saleté.

Interférences pendant l’entraînement

Interférences électromagnétiques et équipements d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes Wi-Fi peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

Un équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par exemple, affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine d'interférences et de signaux parasites.

Si le dispositif ne fonctionne pas avec l’équipement d’entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

Santé et entraînement

L'entraînement peut comporter des risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter 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 symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre dispositif électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- 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 tension artérielle, les contions psychologiques 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 l'entraînement. **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 produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre appareil électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le pacemaker. 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 pacemakers 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 les caractéristiques techniques. En cas de réaction cutanée, arrêtez d'utiliser le produit et consultez votre médecin. Informez-en également le Service clientèle Polar. 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.

Sous l'effet combiné de l'humidité et d'une forte abrasion, la surface du capteur de fréquence cardiaque ou du bracelet peut se décolorer et éventuellement tacher les vêtements clairs. De plus, ce processus peut faire déteindre les vêtements de couleur foncée sur les dispositifs d'entraînement plus clairs. Pour préserver la couleur claire de votre dispositif aussi longtemps que possible, veillez à porter des vêtements qui ne déteignent pas pendant votre entraînement. Si vous appliquez du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'antimoustique sur votre peau, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou le capteur de fréquence cardiaque. Si vous vous entraînez par temps froid (-20 °C à -10 °C / -4 °F à 14 °F), nous vous conseillons de porter votre dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement contre votre peau.

Attention

Ce produit n'est pas un jouet. Conservez-le hors de portée des enfants et des animaux. Ce produit contient de petits composants qui peuvent présenter un risque d'étouffement.

Comment utiliser votre produit Polar en toute sécurité

Maintenez votre dispositif Polar à jour et garantissez des performances optimales en mettant à jour le firmware dès qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre dispositif et, si besoin, corriger les failles critiques. Veuillez mettre à jour votre dispositif Polar régulièrement et dès que l'application mobile Polar Flow vous informe de la disponibilité d'une nouvelle version de firmware.

Avant de remettre le dispositif à un tiers à des fins de test ou pour le vendre, vous devez le réinitialiser afin de rétablir la configuration d'usine et le supprimer de votre compte Polar Flow. Pour savoir comment effectuer une réinitialisation aux valeurs d'usine, reportez-vous à Redémarrage et réinitialisation. La réinitialisation de la configuration d'usine permet d'effacer le contenu de la mémoire du dispositif, de manière à ce qu'il ne puisse plus être associé à vos données. Pour supprimer le dispositif de votre compte Polar Flow, connectez-vous au service Web Polar Flow, sélectionnez les produits souhaités et cliquez sur le bouton « Supprimer » à côté du produit que vous souhaitez supprimer.

Les séances d'entraînement sont enregistrées sur votre dispositif mobile avec l'application Polar Flow. Pour plus de sécurité, il est possible d'activer diverses options d'amélioration de la sécurité sur votre appareil mobile, telles qu'une authentification forte et le chiffrage du dispositif. Pour savoir comment activer ces options, consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile.

Lors de l'utilisation du service Web Polar Flow, nous recommandons l'utilisation d'un mot de passe d'une longueur minimale de 12 caractères. Si vous utilisez le service Web Polar Flow sur un ordinateur public, n'oubliez pas d'effacer le cache et l'historique de navigation, afin que personne d'autre ne puisse accéder à votre compte. De plus, n'autorisez pas le navigateur de l'ordinateur à stocker ou mémoriser votre mot de passe pour le service Web Polar Flow s'il ne s'agit pas de votre ordinateur privé.

Veuillez également consulter la Note sur la confidentialité de Polar et la FAQ Confidentialité.

Caractéristiques techniques

Polar Loop

Modèle : 6F

Type de batterie :

Batterie rechargeable Li-Pol 170 mAh

La batterie peut être remplacée par le service après-vente central de Polar.

Autonomie de batterie :

Jusqu'à 8 jours d'utilisation avec une seule recharge

Température de fonctionnement :

De -20 °C à +50 °C

Matériaux :

Dispositif

Acier inoxydable, ABS+10%GF, PMMA

Bracelet

Polyamide, élasthanne, acier inoxydable

Matériaux du câble USB

PA, aimant néodyme N52 (galvanisé), laiton 6801 (plaqué or), TPE, velcro, PBT, laiton

Étanchéité :

30 m (prévu pour la baignade et la natation)

Capteurs :

Precision Prime™

Température de la peau : GEN 1 (surveillance de la température de la peau via le SDK uniquement)

FC OPTIQUE : GÉNÉRATION 3.5

Accéléromètre

Connectivité :

Le dispositif se connecte à votre téléphone via la technologie sans fil Bluetooth.

Services BLE pris en charge :

HRS (service de fréquence cardiaque)

BAS (service de batterie)

DIS (service d'informations sur le dispositif)

Connexion USB :

Chargement uniquement. Le transfert de données via USB est désactivé par défaut.

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquence ISM de 2,402 - 2,480 GHz avec une puissance maximale de 5 mW.

Compatibilité de l'application mobile Polar Flow

Consultez les informations de compatibilité les plus récentes sur support.polar.com.

Étanchéité des produits Polar

Il est possible de porter la plupart des produits Polar pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'instruments de plongée. N'appuyez jamais sur les boutons du dispositif sous l'eau afin de ne pas compromettre son étanchéité.

Les dispositifs Polar avec mesure de la fréquence cardiaque au poignet sont prévus pour la baignade et la natation. Ils collectent vos données d'activité à partir des mouvements de votre poignet même lorsque vous nagez. Toutefois, des tests ont démontré que la mesure de la fréquence cardiaque au poignet ne fonctionne pas de manière optimale dans l'eau. Nous ne pouvons donc pas recommander la mesure de la fréquence cardiaque au poignet pour la natation.

Dans l'industrie horlogère, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression statique de l'eau à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément aux normes internationales **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Avant livraison, chaque dispositif Polar présentant une indication d'étanchéité fait l'objet d'un test visant à déterminer sa résistance à la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes 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.

Lors de la pratique d'une activité subaquatique, la pression dynamique générée par le déplacement dans l'eau est supérieure à la pression statique. Ainsi, le fait de déplacer le produit sous l'eau le soumet à une pression plus importante que s'il restait immobile.

Marquage à l'arrière du produit	Projections d'eau, sueur, gouttes d'eau, etc.	Baignade et natation	Plongée en apnée avec tuba (sans bouteilles)	Plongée autonome (avec bouteilles)	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	OK	-	-	-	Ne pas nettoyer au jet haute pression. Protégé contre les projections d'eau, les gouttes d'eau, etc. Norme de référence : CEI60529.
Étanche IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : CEI60529.
Étanchéité Étanche à	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : ISO22810.

20/30/50 mètres Convient pour la natation					
Étanche à 100 mètres	OK	OK	OK	-	Pour usage fréquent dans l'eau mais pas plongée autonome. Norme de référence : ISO22810.

Garantie internationale Polar

- Polar Electro Oy délivre une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garante est délivrée par Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantit au consommateur/acheteur original du produit Polar que le produit ne présente aucun défaut de matériel ou de fabrication pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat, à l'exception des bracelets en silicone ou plastique, qui sont sujets à une période de garantie de un (1) an à partir de la date d'achat.
- La garantie ne couvre pas la batterie, 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 textiles ou les bracelets textiles ou cuir, les ceintures élastiques (par ex. sangle de poitrine de capteur de fréquence cardiaque) ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas non plus les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par un service après-vente central agréé de Polar, quel que soit le pays d'achat.
- La garantie délivrée par Polar Electro Oy/Inc. 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.
- Vous devez conserver le reçu comme preuve d'achat !
- La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlande www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlande. 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 figurant 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 ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et l'utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

Informations réglementaires

Ce produit est conforme aux Directives européennes 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité ainsi que les autres informations réglementaires relatives à chaque produit sont disponibles à l'adresse www.polar.com/fr/informations_reglementaires.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des appareils électroniques soumis à la Directive 2012/19/UE du Parlement européen et du Conseil relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), et que les batteries et accumulateurs utilisés dans ces produits sont conformes à la Directive (UE) 2023/1542 du Parlement européen et du Conseil du 12 juillet 2023 relative aux batteries ainsi qu'aux déchets de batteries. Ces produits et les batteries/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à réduire l'impact 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 batteries et les accumulateurs.

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 prend aucun engagement et n'accorde aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy n'est aucunement responsable 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.

1.0 FR 08/2025