

# POLAR VERITY SENSE

## CAPTEUR OPTIQUE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Guide de démarrage

**POLAR**

COMPATIBLE AVEC



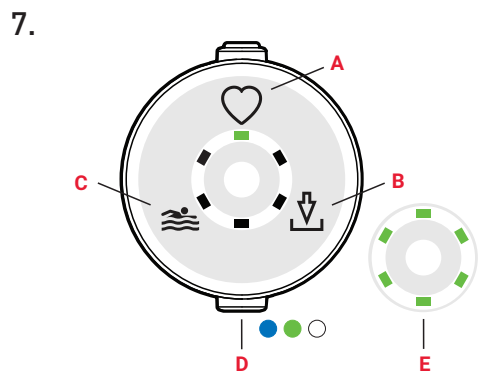
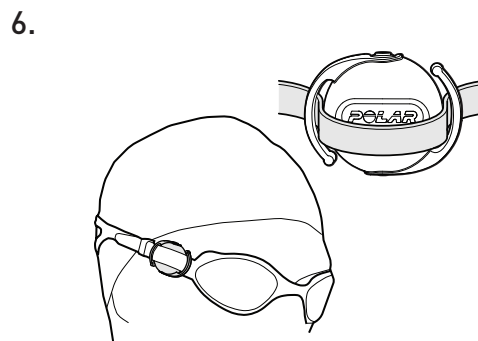
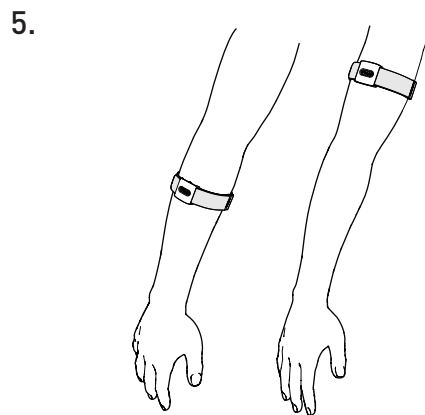
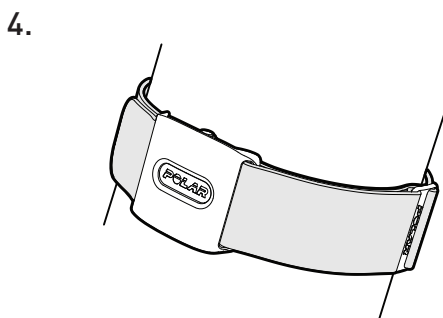
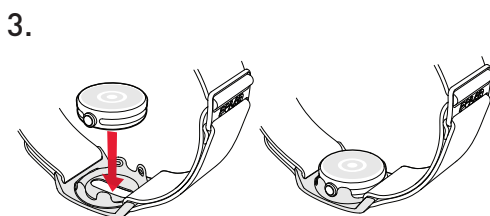
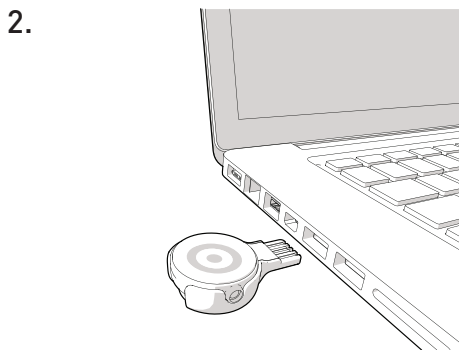
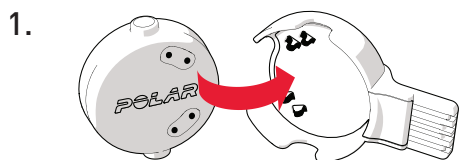
MODÈLE : 4J

FABRIQUÉ PAR

POLAR ELECTRO OY  
PROFFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLANDE  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT  
[support.polar.com/fr/verity-sense](http://support.polar.com/fr/verity-sense)

FR 10/2020



## FRANÇAIS

Merci d'avoir choisi Polar ! Ce guide vous aidera à vous familiariser avec Polar Verity Sense. Pour obtenir de l'aide ou des informations sur le produit, accédez à l'adresse [support.polar.com/fr/verity-sense](http://support.polar.com/fr/verity-sense).

### Chargement

Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB (figure 1). Branchez l'adaptateur USB sur un port USB de l'ordinateur (figure 2) ou une prise murale USB. Ne chargez pas le dispositif lorsque les zones de charge sont mouillées.

### Configuration

Téléchargez l'application Polar Flow sur votre téléphone. Allumez le capteur en appuyant sur le bouton. L'application Polar Flow détecte automatiquement le capteur et vous guide tout au long de la configuration. Si vous souhaitez utiliser un ordinateur, installez Polar FlowSync depuis [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), exécutez le programme, branchez le capteur sur un port USB et suivez les instructions.

Vous pouvez utiliser le capteur avec des dizaines d'applications de fitness majeures telles que les applications Polar, ainsi qu'avec les dispositifs d'entraînement compatibles Bluetooth et ANT+. Pour obtenir les instructions d'association du capteur avec l'application ou le dispositif d'entraînement que vous utilisez, consultez le manuel du développeur de l'application ou le manuel d'utilisation de votre dispositif d'entraînement.


### Mise en place

**Portez-le à votre bras :** placez le capteur dans le support du brassard avec la lentille vers le haut (figure 3). Placez le brassard de sorte que le capteur se trouve sous celui-ci, bien plaqué contre votre peau (figure 4). Portez le brassard autour de votre avant-bras ou de la partie supérieure de votre bras, pas autour de votre poignet (figure 5).

**Mise en place avec des lunettes de natation :** placez le capteur dans le clip de sangle de lunettes de natation et attachez le clip à la sangle des lunettes. Portez le capteur sur votre tempe droite, bouton vers le haut (figure 6). La lentille doit être en contact avec la peau de votre tempe.

### Démarrer l'entraînement

Allumez le capteur en appuyant sur le bouton. Sélectionnez le mode d'entraînement en appuyant brièvement sur le bouton autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que le voyant situé à côté du mode souhaité s'allume (image 7). Choisissez (A) le **mode fréquence cardiaque** pour utiliser le capteur avec une application ou un dispositif compatibles, (B) le **mode enregistrement\*** pour enregistrer une séance d'entraînement avec le capteur ou (C) le **mode natation\*** pour enregistrer une séance de natation à la piscine. Lors de la sélection, le voyant situé sur le côté (D) s'allume en bleu en mode fréquence cardiaque, vert en mode enregistrement et blanc en mode natation. Une fois la sélection effectuée, attendez que les six voyants s'allument (E) pour commencer à vous entraîner. Veuillez noter que le mode est désormais verrouillé et ne peut être modifié qu'en éteignant et rallumant le capteur. Une fois l'entraînement terminé, appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce que les voyants s'éteignent. \* Pour pouvoir utiliser le capteur en mode enregistrement ou natation, vous devez l'associer à votre compte Polar Flow. Cette opération est réalisée pendant la configuration.

 Le capteur transmet votre signal de fréquence cardiaque via Bluetooth et ANT+. Si vous le souhaitez, vous pouvez désactiver la transmission de la fréquence cardiaque via ANT+ dans les réglages de l'application Polar Flow.

### Instructions d'entretien

Pour les instructions de lavage, consultez l'étiquette d'entretien du brassard. Manipulez le capteur avec soin.

Pour obtenir des informations sur les matériaux et les spécifications techniques, consultez le manuel d'utilisation disponible à l'adresse [support.polar.com/fr/verity-sense](http://support.polar.com/fr/verity-sense).



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.

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquence ISM de 2,402 - 2,480 GHz avec une puissance maximale de 5,0 mW.