

**POLAR**<sup>®</sup>

Manufactured by  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

17922832.00 DEU/ENG/FRA/NLD/ESP/PRT/ITA C



**POLAR**<sup>®</sup>

GEBRAUCHSANLEITUNG  
USER MANUAL  
MANUEL D'UTILISATION  
GEBRUIKSAANWIJZING  
MANUAL DEL USUARIO  
MANUAL DO USUÁRIO  
MANUALE D'USO

F1/F2 Herzfrequenz-Messgerät  
F1/F2 Heart Rate Monitor  
Cardiofréquencemètre F1/F2  
F1/F2 Hartslagmeter  
Monitor de ritmo cardíaco F1/F2  
Monitor de Frequência  
Cardíaca F1/F2  
F1/F2 Cardiofrequenzimetro

DEUTSCH .....	3
ENGLISH .....	20
FRANÇAIS .....	37
NEDERLANDS .....	54
ESPAÑOL .....	71
PORTUGUÊSE .....	88
ITALIANO .....	105



Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition de ce cardiofréquencemètre Polar. Le cardiofréquencemètre Polar F1/F2 est un appareil très simple d'utilisation, qui présente de nombreux avantages :

- Il vous incite à pratiquer une activité physique au moins 30 minutes par jour
- Il mesure votre fréquence cardiaque ainsi que la durée de votre séance d'exercice en cours
- Il vous permet de vérifier votre fréquence cardiaque moyenne et la durée totale de chacune de vos séances d'exercice
- Son affichage grand écran est très lisible
- Son design est novateur
- Il ne possède qu'un seul bouton de réglage

"Les experts s'accordent à dire qu'une activité sportive régulière est bénéfique pour la santé. Selon les dernières recommandations, il faudrait, à tout âge, pratiquer au minimum 30 minutes d'exercice physique d'une intensité modérée (une marche rapide par exemple) le plus souvent possible (si ce n'est tous les jours). Il est également reconnu que dans la plupart des cas, une activité sportive plus intense ou plus longue donne de meilleurs résultats."

*Ministère de la santé américain. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, Géorgie, USA : U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996; 2:6.*

Pourquoi utiliser un cardiofréquencemètre ?

- Un cardiofréquencemètre vous permet de vous exercer à l'intensité qui vous est propre.
- Un cardiofréquencemètre vous permet de contrôler et d'évaluer vos progrès, ce qui est très motivant.
- Un cardiofréquencemètre vous permet de constater rapidement les effets bénéfiques de vos séances d'exercice.
- Un cardiofréquencemètre vous fournit des informations objectives. Etes-vous sur la bonne voie ? En voie d'amélioration ?
- Un cardiofréquencemètre vous donne des informations immédiates ; c'est votre compagnon d'exercice idéal !

Le cardiofréquencemètre Polar F1/F2 est un moyen fiable et très pratique pour mesurer votre fréquence cardiaque. Il est aussi précis qu'un électrocardiogramme (ECG). Le récepteur vous permet de contrôler votre fréquence cardiaque au cours de vos séances d'exercice et ce, sans interrompre votre activité, que vous fassiez de la marche, de la natation, du ski ou tout autre activité sportive. Par ailleurs, les sportifs professionnels et amateurs utilisent depuis des années des cardiofréquencemètres, alors pourquoi pas vous ?

Ce manuel vous aidera à profiter pleinement de votre nouveau compagnon d'exercice !

# TABLE DES MATIERES

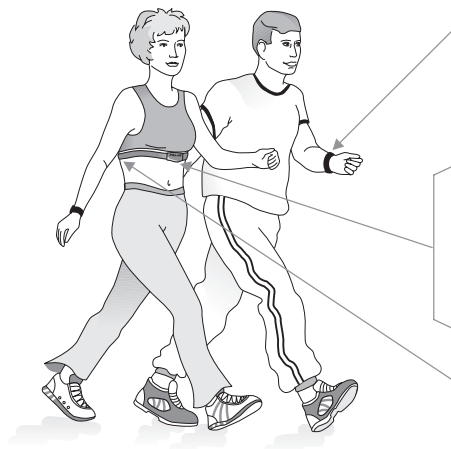
Les informations spécifiques au modèle F2 sont surlignées de gris.

<b>1. PRESENTATION DES CARDIOFREQUENCEMETRES F1 ET F2</b> .....	<b>39</b>
1.1 COMPOSANTS DU CARDIOFREQUENCEMETRE .....	39
1.2 BOUTON DE REGLAGE ET ICONES DU RECEPTEUR .....	40
<b>2. MISE EN MARCHÉ DU CARDIOFREQUENCEMETRE</b> .....	<b>41</b>
2.1 MESURE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE .....	42
2.2 ARRÊT DU CARDIOFREQUENCEMETRE ET VISUALISATION DU FICHER .....	43
2.3 CONSULTATION DU FICHER D'EXERCICE PRÉCÉDENT .....	43
<b>3. DÉFINIR LES LIMITES DE ZONE CIBLE DE FREQUENCE CARDIAQUE AVEC LE CARDIOFREQUENCEMETRE F2</b> .....	<b>44</b>
<b>4. ZONE CIBLE DE FREQUENCE CARDIAQUE</b> .....	<b>46</b>
<b>5. ENTRETIEN ET REPARATIONS</b> .....	<b>47</b>
<b>6. PRECAUTIONS</b> .....	<b>48</b>
6.1 CARDIOFREQUENCEMETRE POLAR ET INTERFERENCES .....	48
6.2 RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE .....	49
<b>7. QUESTIONS FREQUENTES</b> .....	<b>50</b>
<b>8. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES</b> .....	<b>51</b>
<b>9. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR</b> .....	<b>52</b>
<b>10. RESPONSABILITE</b> .....	<b>53</b>

# 1. PRESENTATION DES CARDIOFREQUENCEMETRES F1 ET F2

Ce chapitre présente les composants des cardiofréquencemètres F1 et F2 et explique sa prise en main.

## 1.1 COMPOSANTS DU CARDIOFREQUENCEMETRE



### Récepteur

Le récepteur permet de visualiser la fréquence cardiaque et la durée de la séance d'exercice.

Vous pouvez définir des limites de fréquence cardiaque et vérifier que vous ne dépassez pas ces limites pendant l'exercice. Si vous dépassez les limites définies, une alarme ●)) se déclenche et l'affichage clignote.

### Emetteur

L'émetteur doit être porté pendant l'exercice ; il détecte votre fréquence cardiaque et la transmet au récepteur.



Les électrodes se trouvent sur la face interne de l'émetteur.



### Ceinture élastique

La ceinture élastique permet de maintenir l'émetteur au niveau de la poitrine.

## 1.2 BOUTON DE REGLAGE ET ICONES DU RECEPTEUR

Ce chapitre explique le fonctionnement du récepteur ainsi que les différentes icônes de l'écran.

**Les cardiofréquencemètres Polar F1 et F2 ne comportent qu'un seul bouton de réglage, situé sur le côté.**



### Fonctions du bouton latéral :

- Démarre la mesure de la fréquence cardiaque
- Enclenche et arrête le chronomètre
- Active les fonctions affichées à l'écran
- Permet de consulter le fichier d'exercice précédent
- Permet de définir les limites de zone cible de fréquence cardiaque



### HeartTouch

Rapprochez le récepteur près du logo Polar de l'émetteur ; la durée écoulée depuis le début de votre séance s'affiche pendant six secondes.

## Icônes de l'écran

### AVG

#### Avg

Fréquence cardiaque moyenne. Cette valeur (en bpm, battements par minute), représente la fréquence cardiaque moyenne mesurée sur une durée donnée (au cours d'une séance d'exercice par exemple).

### TOTAL

#### Total

Durée totale de la séance d'exercice.



### Indicateur de la durée de l'exercice en cours

L'indicateur comporte six points ; chacun d'entre eux correspond à 10 minutes. La totalité des points correspond à 60 minutes. Lorsque tous les points sont remplis, le cycle recommence. En obtenant seulement trois points par jour, vous pourrez déjà voir votre condition physique s'améliorer.



### Cœur

Indique que la mesure de la fréquence cardiaque est en cours.



### Alarme de zone cible de fréquence cardiaque

Indique que l'alarme de zone cible de fréquence cardiaque est en marche (menus **SET** et **EXERCISE**).

## 2. MISE EN MARCHÉ DU CARDIOFREQUENCEMETRE

Ce chapitre concerne la mise en marche du cardiofréquencemètre et de l'émetteur.

Avant de commencer à pratiquer une activité physique, nous vous recommandons de lire le chapitre consacré aux "Zones cible de fréquence cardiaque" (page 46). Cela vous permettra de choisir le niveau d'intensité d'exercice approprié.

Une fois que vous avez défini vos limites de zone cible de fréquence cardiaque, consultez le chapitre "Définir les limites de zone cible de FC" (page 44) pour programmer votre récepteur F2.

### Emetteur



1. Fixez l'émetteur à une extrémité de la ceinture élastique.



2. Ajustez la longueur de la ceinture élastique de manière à ce qu'elle soit confortable à porter. Placez la ceinture autour de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité à l'émetteur.



3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et **humidifiez les deux électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur**. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l'endroit et au centre de votre thorax.

4. Portez le récepteur à votre poignet (comme s'il s'agissait d'une montre) et appuyez sur le bouton latéral pour enclencher la mesure de votre fréquence cardiaque. Pour toute information supplémentaire sur la mesure de la fréquence cardiaque, veuillez lire les chapitres suivants.

## 2.1 MESURE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

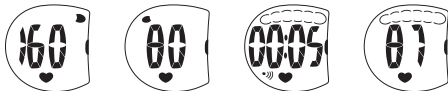



1. Appuyez sur le bouton latéral. Gardez au moins 1 mètre de distance avec d'autres personnes utilisant un cardio-fréquencemètre jusqu'à ce que le symbole de la fréquence cardiaque ♥ s'affiche et clignote régulièrement.

2. Le chronomètre se déclenche. Votre fréquence cardiaque s'affiche au bout de six secondes. Le cœur clignote ♥ au rythme de vos pulsations cardiaques.



Avant le déclenchement du chronomètre, les limites de votre zone cible de fréquence cardiaque, utilisées durant votre séance d'exercice, s'affichent. Le symbole de l'alarme de zone cible de fréquence cardiaque (♥)) s'affiche s'il a été activé.



**Indicateur de la durée de l'exercice en cours**   
1 point = 10 minutes d'exercice, 6 points = 1 heure d'exercice.  
Au bout d'une heure, lorsque tous les points sont remplis, le cycle recommence.

Au bout de 9 heures et 59 minutes d'exercice, le récepteur revient à l'écran **OFF**. Pour mesurer de nouveau la fréquence cardiaque, appuyez sur le bouton latéral. Ceci efface le fichier précédent.

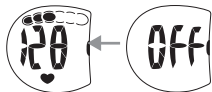
3. Pour vérifier la durée écoulée en cours d'exercice, rapprochez le récepteur près du logo Polar de l'émetteur. La durée écoulée depuis le début de l'exercice s'affiche pendant six secondes.



Si le récepteur ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, la valeur 00 s'affiche. En l'absence d'un signal de fréquence cardiaque pendant plus de cinq minutes, l'émetteur revient automatiquement à l'écran **OFF**.

## 2.2 ARRET DU CARDIOFREQUENCEMETRE ET VISUALISATION DU FICHIER

1. Pour arrêter l'enregistrement de la séance d'exercice, appuyez sur le bouton latéral.



2. Le fichier est affiché ; la fréquence cardiaque moyenne (AVG) et la durée totale (TOTAL) de la séance s'affichent en alternance pendant 3 secondes chacune.



3. Le récepteur revient automatiquement à l'écran **OFF**.



## 2.3 CONSULTATION DU FICHIER D'EXERCICE PRECEDENT

1. Depuis l'écran **OFF**, appuyez longuement sur le bouton latéral. **HOLD** (Maintenir) s'affiche temporairement, puis **FILE** (Fichier) s'affiche. Relâchez le bouton. **FILE** et **SET** clignotent en alternance, toutes les 3 secondes. Lorsque **FILE** s'affiche, appuyez sur le bouton latéral pour entrer dans le menu **FILE**.



2. Le fichier indique la fréquence cardiaque moyenne ainsi que la durée totale de votre dernière séance d'exercice. Les valeurs clignotent alternativement trois fois et le récepteur revient ensuite à l'écran **OFF**.



Pour fermer le fichier, appuyez sur le bouton latéral.

**Remarque :** les informations sur votre fichier d'exercice précédent sont conservées en mémoire jusqu'à l'enregistrement d'une nouvelle séance d'exercice. Le nouveau fichier enregistré efface le précédent.

**Remarque :** si vous appuyez accidentellement sur le bouton latéral et que le chronomètre se déclenche, vous disposez d'une minute pour l'arrêter et sauvegarder le fichier d'exercice précédent.

### 3. DEFINIR DES LIMITES DE ZONE CIBLE DE FREQUENCE CARDIAQUE AVEC LE CARDIOFREQUENCEMETRE F2

Avant de commencer la séance, il est conseillé de définir vos limites de zone cible de fréquence cardiaque et d'activer l'alarme. Vous serez ainsi sûr de vous entraîner au niveau d'intensité qui vous convient. Pour toute information complémentaire sur le réglage des limites de la zone cible de fréquence cardiaque, référez-vous au chapitre "Zone cible de fréquence cardiaque" (page 46). Si vous ratez une des étapes du réglage, laissez défiler entièrement la liste des réglages et recommencez à partir de l'étape 1. Vous pouvez également appuyer longuement sur le bouton latéral jusqu'à ce que l'affichage revienne à l'écran **OFF**. Vous pouvez alors recommencer à effectuer les réglages depuis le début.

**HI** = Limite supérieure

**LO** = Limite inférieure

**Ok** = Délai de 3 secondes écoulé = acceptation de la limite définie

**BEEP** = marche/arrêt de l'alarme de zone cible de fréquence cardiaque

1. Depuis l'écran **OFF**, appuyez longuement sur le bouton latéral. **HOLD** (Maintenir) s'affiche temporairement, puis **FILE** s'affiche. Relâchez le bouton.



2. **FILE** et **SET** clignotent en alternance, toutes les 3 secondes. Lorsque **SET** s'affiche, appuyez sur le bouton latéral pour entrer dans le menu **SET**.



3. **HI** s'affiche brièvement puis la valeur de la limite supérieure (160 par défaut). Appuyez sur le bouton latéral pour modifier la limite supérieure. Vous pouvez régler la limite par incréments de cinq battements (valeur comprise entre 40 et 195 bpm). Appuyez sur le bouton latéral pour afficher la limite souhaitée et attendez trois secondes pour valider. **Ok** s'affiche.



4. **LO** s'affiche brièvement, puis la valeur de la limite inférieure (80 par défaut). Appuyez sur le bouton latéral pour modifier la limite inférieure. Vous pouvez régler la limite par incréments de cinq battements (valeur comprise entre 30 et 125 bpm). Appuyez sur le bouton latéral pour afficher la limite souhaitée et attendez trois secondes pour valider. **Ok** s'affiche. Les limites de fréquence cardiaque sont définies. (La limite inférieure ne peut être une valeur plus élevée que la limite supérieure.)



**Beep** s'affiche brièvement. Vous avez 2 options : régler l'alarme de zone cible de fréquence cardiaque sur **On** ou sur **OFF**.

5. **Alarme de zone cible activée (ON)**  
Pour activer l'alarme (sur **ON**) : lorsque l'écran affiche **ON** et clignote, il suffit de patienter 3 secondes, jusqu'à ce que **Ok** s'affiche (ce qui confirme votre choix), le récepteur revient ensuite à l'écran **OFF**.



6. **Alarme de zone cible désactivée (OFF)**  
Pour désactiver l'alarme (sur **OFF**) : lorsque l'écran affiche **ON** et clignote, appuyez sur le bouton latéral. L'écran affiche alors **OFF** et clignote, il suffit de patienter 3 secondes, jusqu'à ce que **Ok** s'affiche (ce qui confirme votre choix), le récepteur revient ensuite à l'écran **OFF**.



*Remarque : pour modifier rapidement les limites de fréquence cardiaque, suivre les étapes 1 à 3, mais au lieu d'attendre trois secondes pour valider, appuyez longuement sur le bouton latéral. Le récepteur revient ensuite à l'écran **OFF**.*

## 4. ZONE CIBLE DE FREQUENCE CARDIAQUE

Il faut toujours commencer une séance d'exercice à une intensité modérée, puis ensuite augmenter graduellement votre effort et votre fréquence cardiaque. En définissant vos limites de zone cible de fréquence cardiaque, vous serez certain de ne pas effectuer votre séance d'exercice à une intensité trop élevée. Vous pourrez pratiquer votre activité physique en toute sécurité.

Pour définir votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez utiliser la formule basée sur l'âge :  $FC_{\max} = 220 - \text{âge}$ . Votre zone cible de fréquence cardiaque correspond à un pourcentage de votre  $FC_{\max}$  ( $FC_{\max}$  = nombre maximum de battements par minute (bpm) au cours d'un effort physique intense).

Lorsque votre fréquence cardiaque est à 50 - 60% de votre  $FC_{\max}$ , vous vous trouvez dans la zone de **faible intensité**. Ceci correspond à des exercices faciles, les tâches et activités quotidiennes en général. La zone de faible intensité permet déjà d'améliorer sa condition physique.

Si vous atteignez 60 - 70% de votre  $FC_{\max}$ , vous vous trouvez dans la zone **d'intensité faible à modérée**. Cette zone permet d'entretenir sa condition physique et favorise la perte de poids. Elle permet également d'accroître son endurance.

A 70 - 85% de votre  $FC_{\max}$ , vous passez dans la zone **d'intensité modérée à forte**. L'effort est plus important et permet d'améliorer sa condition physique et son endurance, notamment chez les personnes qui s'entraînent régulièrement.

Pour mesurer plus précisément votre  $FC_{\max}$ , consultez un médecin et effectuez un test d'effort.

Le tableau ci-après indique les zones cibles de fréquence cardiaque en bpm par rapport à l'âge. Calculez votre  $FC_{\max}$  et déterminez ensuite les différentes zones d'intensité personnelles d'exercice qui vous permettront d'obtenir des résultats bénéfiques. Dans la zone d'intensité appropriée, vous prendrez plaisir à pratiquer votre activité physique. Pour améliorer votre condition physique, n'oubliez pas d'alterner les zones d'intensité !

Age	$FC_{\max}$ (220 - âge)	Intensité légère	Intensité légère à modérée	Intensité modérée à élevée
20	200	100 - 120	120 - 140	140 - 170
25	195	97 - 117	117 - 136	136 - 165
30	190	95 - 114	114 - 133	133 - 161
35	185	92 - 111	111 - 129	129 - 157
40	180	90 - 108	108 - 126	126 - 153
45	175	87 - 105	105 - 122	122 - 148
50	170	85 - 102	102 - 119	119 - 144
55	165	82 - 99	99 - 115	115 - 140
60	160	80 - 96	96 - 112	112 - 136
65	155	77 - 93	93 - 108	108 - 131

Notez votre  $FC_{\max}$  et les zones d'intensité.

## 5. ENTRETIEN ET REPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie qui nécessite certaines précautions d'utilisation. Les conseils ci-dessous vous aideront à respecter les clauses de garantie et à profiter pleinement et pour longtemps de votre appareil.

### Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Nettoyez régulièrement l'émetteur à l'eau savonneuse (savon doux). Séchez-le délicatement avec un linge.
- Laissez toujours sécher l'émetteur avant de le ranger. La transpiration et l'humidité maintiennent les électrodes de l'émetteur en marche, ce qui réduit la durée de vie de la pile.
- Rangez le cardiofréquencemètre dans un endroit sec et frais. Lorsque l'appareil est mouillé, ne le rangez jamais dans un sac en plastique ou un sac de sport (non respirant).
- Ne tordez pas ou ne pliez pas l'émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Utilisez uniquement une serviette pour sécher l'émetteur. Toute autre méthode de séchage pourrait endommager les électrodes.
- Le cardiofréquencemètre ne doit pas être exposé à des températures extrêmes. Les températures de fonctionnement sont comprises entre  $-10^{\circ}\text{C}$  et  $+50^{\circ}\text{C}$ .

- N'exposez pas le cardiofréquencemètre aux rayons du soleil pendant une période prolongée (sur la plage arrière d'une voiture, par exemple).

### Piles de l'émetteur

La durée de vie moyenne de la pile de l'émetteur est estimée à 2.500 heures. Contactez un service après-vente agréé Polar pour faire remplacer l'émetteur. Vous trouverez des informations plus détaillées sur le Formulaire d'Entretien et de Retour, livré avec votre appareil.

### Piles du récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur est estimée à 2 ans en utilisation normale (2h/jour, 7 jours/7). N'ouvrez pas le récepteur vous-même. Pour préserver l'étanchéité et garantir l'utilisation de pièces détachées conformes, faites remplacer la pile du récepteur par un service après-vente agréé Polar uniquement. Une révision complète du cardiofréquencemètre sera faite par la même occasion.

### Service après-vente

En cas de besoin, contactez un service après-vente agréé Polar (voir le Formulaire d'Entretien et de Retour de votre appareil). L'étanchéité ne sera plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non agréé Polar.

## 6. PRECAUTIONS

### 6.1 CARDIOFREQUENCEMETRE POLAR ET INTERFERENCES

#### Interférences électromagnétiques

Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité.

#### Appareils de cardio-training

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ni le symbole du cœur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres, sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférences.

*Remarque : si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.*

#### Interférences entre cardiofréquencemètres

Les récepteurs F1 et F2 n'étant pas codés, ils peuvent capter les signaux de fréquence cardiaque émis par d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres, dans un rayon de 1 mètre. Si les signaux de fréquence cardiaque émanant de plusieurs émetteurs non-codés, sont captés simultanément, les mesures seront erronées.

#### Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique

Votre cardiofréquencemètre Polar est étanche jusqu'à 30 mètres. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur le bouton latéral du récepteur sous l'eau.

Des interférences peuvent se produire lors de la mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court-circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de fréquence cardiaque.
- Les plongeurs ou les mouvements énergiques en natation peuvent occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont alors plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal cardiaque varie d'une personne à une autre. Le nombre de personnes ayant des difficultés à mesurer leur fréquence cardiaque est considérablement plus élevé en milieu aquatique, que dans d'autres environnements.

## 6.2 REDUCTION DES RISQUES LIES A LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

L'exercice peut comporter certains risques, surtout pour les personnes sédentaires. Avant d'entamer la pratique d'une activité physique régulièrement, il est conseillé de répondre au questionnaire ci-dessous. Si vous répondez oui à l'une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer.

- Vous n'avez pas fait d'exercice physique régulier au cours des 5 dernières années ?
- Vous souffrez d'hypertension ?
- Votre taux de cholestérol est élevé ?
- Vous présentez des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Vous prenez un traitement lié à la tension ou à un trouble cardiaque ?
- Vous avez / avez eu des problèmes respiratoires ?
- Vous êtes en période de convalescence ou vous suivez actuellement un traitement médical ?
- Vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Vous fumez ?
- Vous êtes enceinte ?

Notez qu'outre l'intensité de l'exercice, les traitements médicamenteux contre les troubles cardiaques, l'hypertension, les troubles psychologiques, l'asthme, les affections respiratoires ainsi que les boissons énergisantes, l'alcool et la nicotine, peuvent affecter le rythme cardiaque.

**Il est essentiel de rester attentif aux réactions de votre corps durant l'exercice.** Si vous ressentez une douleur inexplicable ou une fatigue excessive pendant l'exercice, il est conseillé d'arrêter ou de modérer l'intensité de l'effort.

**Remarque à l'intention des personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou autre appareil électronique implanté.** Les personnes portant un stimulateur cardiaque utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, nous recommandons toujours un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de garantir la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

**En cas d'allergie à une substance en contact avec la peau, ou liée à l'utilisation du produit,** consultez le chapitre "*Caractéristiques Techniques*" (page 51). Pour éviter toute réaction cutanée, portez l'émetteur par dessus votre vêtement. Veuillez cependant à bien humidifier le vêtement, sous les électrodes, afin d'assurer le bon fonctionnement de l'appareil.

*Remarque : la transpiration et les frottements peuvent entraîner une décoloration de l'émetteur susceptible de tâcher les vêtements clairs.*

## 7. QUESTIONS FREQUENTES

### Que faire...

#### ...si la fréquence cardiaque ne s'affiche plus (00) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humidifiées et que vous le portez correctement.
2. Vérifiez la propreté de l'émetteur.
3. Vérifiez qu'il n'y a pas de source d'interférences électromagnétiques à proximité du récepteur Polar, un poste de TV, un téléphone mobile, un écran d'ordinateur, etc.
4. Avez-vous subi un problème cardiaque susceptible d'avoir modifié votre signal cardiaque ? Dans ce cas, consultez votre médecin.

#### ...si le symbole du cœur clignote irrégulièrement ?

1. Vérifiez que le récepteur ne se trouve pas au delà du champ d'émission de l'émetteur, c'est à dire à plus d'1 mètre de distance.
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas détendue pendant l'exercice.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides.
4. Vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs de fréquence cardiaque dans le champs de réception du récepteur, c'est à dire à moins d'1 mètre de distance.

5. Une arythmie cardiaque peut fausser la mesure de la fréquence cardiaque. Dans ce cas, consultez votre médecin.

#### ...si la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée ?

Vous êtes peut-être à proximité d'une source importante de signaux électromagnétiques, susceptibles de fausser les mesures affichées par le récepteur. Vérifiez autour de vous et déplacez-vous si nécessaire.

#### ...si la pile du récepteur doit être changée ?

Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour toute intervention sur votre appareil. La garantie internationale de 2 ans ne couvre pas les dommages directs ou non, liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Un service après-vente agréé Polar pourra vérifier l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et faire une révision complète de votre cardiofréquencemètre Polar F1/F2.

## 8. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

### Objectifs du produit :

- aider les utilisateurs à améliorer leur condition physique
- indiquer le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice.

Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La fréquence cardiaque est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

### Bracelet récepteur

Type de pile : CR 2025  
Longévité de la pile : en moyenne  
2 ans (2h/ jour, 7 jours sur 7)

Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C  
Étanchéité : 30 mètres  
Bracelet et boucle : Polyuréthane thermoplastique (TPU)

Boucle et languette du bracelet : Polyoxyméthylène (POM)  
Matériau du capot arrière : Acier inoxydable conforme à la réglementation européenne sur les produits dégageant du nickel (Directive 94/ 27/EU et modification 1999/C 205/05).

### Précision de la mesure de

la fréquence cardiaque :  $\pm 1\%$  ou  $\pm 1$  bpm, la plus haute des deux valeurs, applicable à une fréquence régulière.

Temps total d'exercice : 9 h 59 mn

### Affichage de la durée

d'exercice < 1 h : mm:ss

### Affichage de la durée

d'exercice > 1 h : hh:mm

### Durée minimum

d'enregistrement : 1 mn

### Limites de la fréquence

cardiaque : 30 - 195 bpm

### Émetteur Polar

Type de pile : pile au lithium intégrée  
Longévité de la pile : en moyenne 2 500 heures d'utilisation

Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C

Matériau : Polyuréthane

Étanche

### Ceinture élastique

Boucle : Polyuréthane  
Tissu : Nylon, polyester et caoutchouc naturel avec une faible quantité de latex

## 9. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.



La marque CE prouve la conformité du produit avec la directive européenne 93/42/CEE.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

**POLAR®**

Copyright© 2003 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Ce guide ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos accompagnés du symbole <sup>TM</sup>, dans ce guide ou sur l'emballage du produit, sont des marques de Polar Electro Oy. Les noms et logos accompagnés du symbole <sup>®</sup>, dans ce guide ou sur l'emballage du produit sont des marques déposées de Polar Electro Oy.

## 10. RESPONSABILITE

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans préavis du fabricant, pour amélioration technique.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. n'accordent aucune garantie concernant ce manuel ou les produits qui y sont décrits. Polar Electro Oy décline toute responsabilité concernant des dommages, directs ou indirects, quel qu'ils soient, liés à l'utilisation de ce document ou des produits qui y sont décrits.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :  
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/ 1996,  
SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8,  
FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7,  
US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362,  
FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733,  
FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3,  
FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833,  
DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1,  
FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240.

Autres brevets en attente.