

MONTRE CARDIO-FREQUENCEMETRE « HRM-111 » (00106916)

MODE D'EMPLOI

Nous vous remercions d'avoir acheté cette montre. Elle vous fournira toutes les informations essentielles relatives à votre corps ou à votre exercice physique pendant un entraînement, comme votre fréquence cardiaque, le nombre de pas effectués, votre vitesse de déplacement, la distance parcourue, etc. Toutes ces données peuvent être enregistrées pour une consultation ultérieure. Votre montre offre aussi les fonctions suivantes : affichage de l'heure, alarme quotidienne, chronomètre, compte à rebours (Timer), surveillance cardiaque et double fuseau horaire. Pour profiter au mieux de votre montre, nous vous recommandons de suivre les consignes suivantes :

- Lisez attentivement ce mode d'emploi et gardez-le à portée de main pour pouvoir le consulter ultérieurement.
- N'exposez pas votre montre à des conditions extrêmes pendant trop longtemps.
- Manipulez la montre avec précaution et évitez de la cogner.
- N'ouvrez pas le boîtier de la montre vous-même mais laissez faire un professionnel compétent car la montre contient des capteurs et composants électroniques de grande précision.
- Nettoyez régulièrement votre montre avec un chiffon doux pour prolonger sa durée de vie.
- Rangez votre montre à l'abri de l'humidité lorsque vous ne l'utilisez pas.

Mise en garde

- Cette montre est un accessoire vous permettant de mesurer votre fréquence cardiaque. Elle ne remplace en aucun cas un appareil médical. Veuillez comparer régulièrement les mesures prises par votre montre avec celles effectuées par votre médecin.

2.0 Présentation des touches



Touche MODE [M]

- Sélection du mode heure actuelle, alarme quotidienne, chronomètre, compte à rebours (Timer), surveillance cardiaque ou double fuseau horaire
- Sélection du mode distance, fréquence cardiaque, utilisateur ou journal
- Sélection des différents réglages en mode réglages

Touche ECHAP [ESC]

- Sélection du menu temporel ou du menu capteur
- Permet de quitter le mode réglages
- Permet de retourner à l'écran ou au réglage précédent
- Maintenir la touche enfoncée pour activer le rétroéclairage de l'écran pendant 3 secondes environ

Remarque : lorsque le rétroéclairage est en position « off », cette fonction n'est pas opérationnelle.

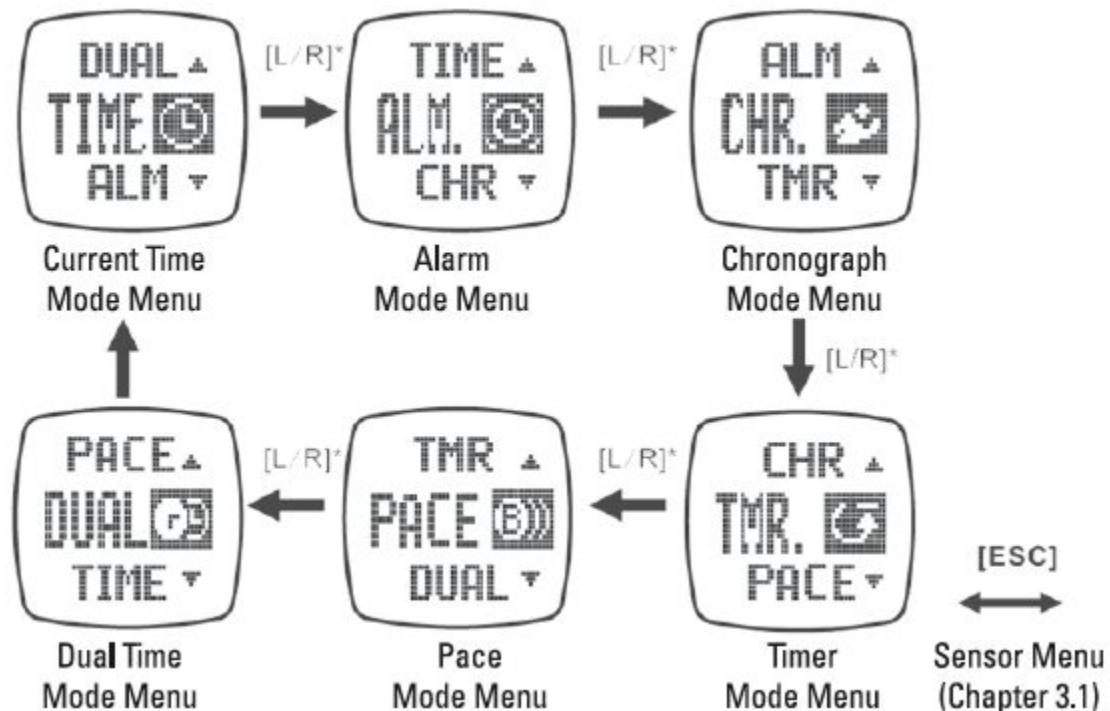
Touche DEBUT/FIN [S/S]

- Permet de faire défiler un menu vers le haut
- Permet d'activer les fonctions début ou fin en mode chronomètre ou en mode compte à rebours (Timer)
- Permet d'augmenter la valeur de réglage en mode réglages

Touche TOUR/REINITIALISATION [L/R]

- Permet de faire défiler un menu vers le bas
- Permet d'activer les fonctions tour ou réinitialisation en mode chronomètre. Permet d'activer la fonction « reload » en mode compte à rebours (Timer) (stoppe le comptage).
- Permet de diminuer la valeur des paramètres en mode réglages

3.0 Fonctions principales – Menu temporel

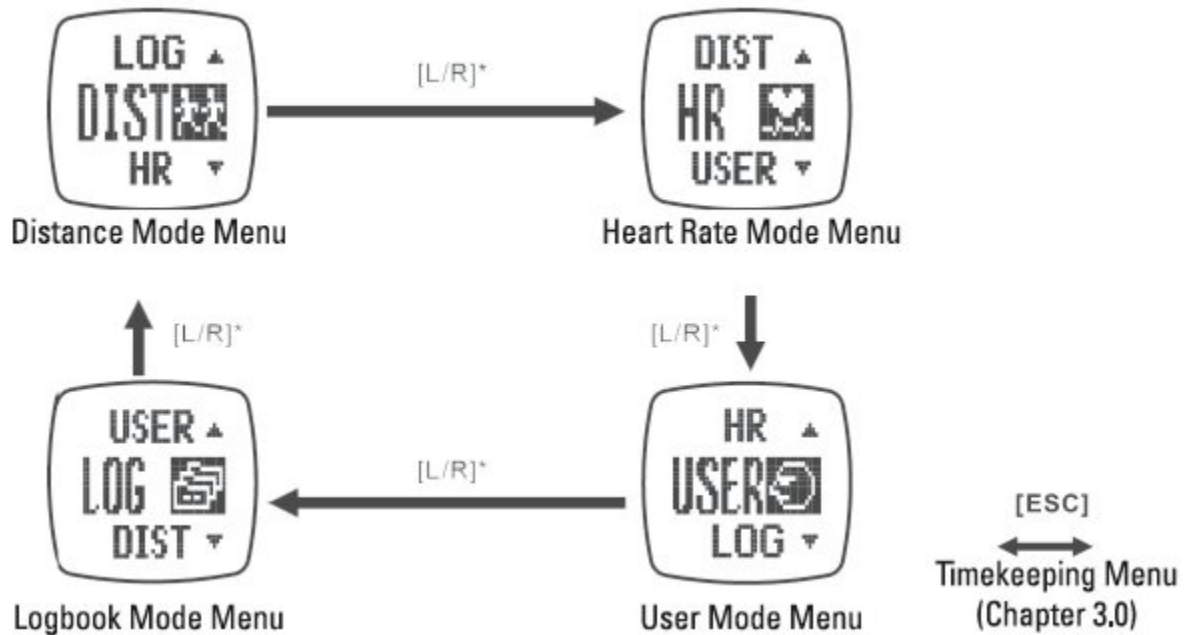


Menu du mode heure actuelle (*en haut à gauche*) → Menu du mode alarme → Menu du mode chronomètre → Menu du mode compte à rebours (Timer) → Menu du mode surveillance cardiaque → Menu du mode double fuseau horaire

Remarques :

- Lorsque l'un des menus est sélectionné, le mode de fonctions correspondant apparaît au bout de quelques secondes mais vous pouvez aussi appuyer sur la touche [M] pour afficher le mode de fonctions instantanément.
- Appuyez sur la touche [S/S] pour faire défiler les menus dans l'autre sens.

3.1 Fonctions principales – Menu capteur

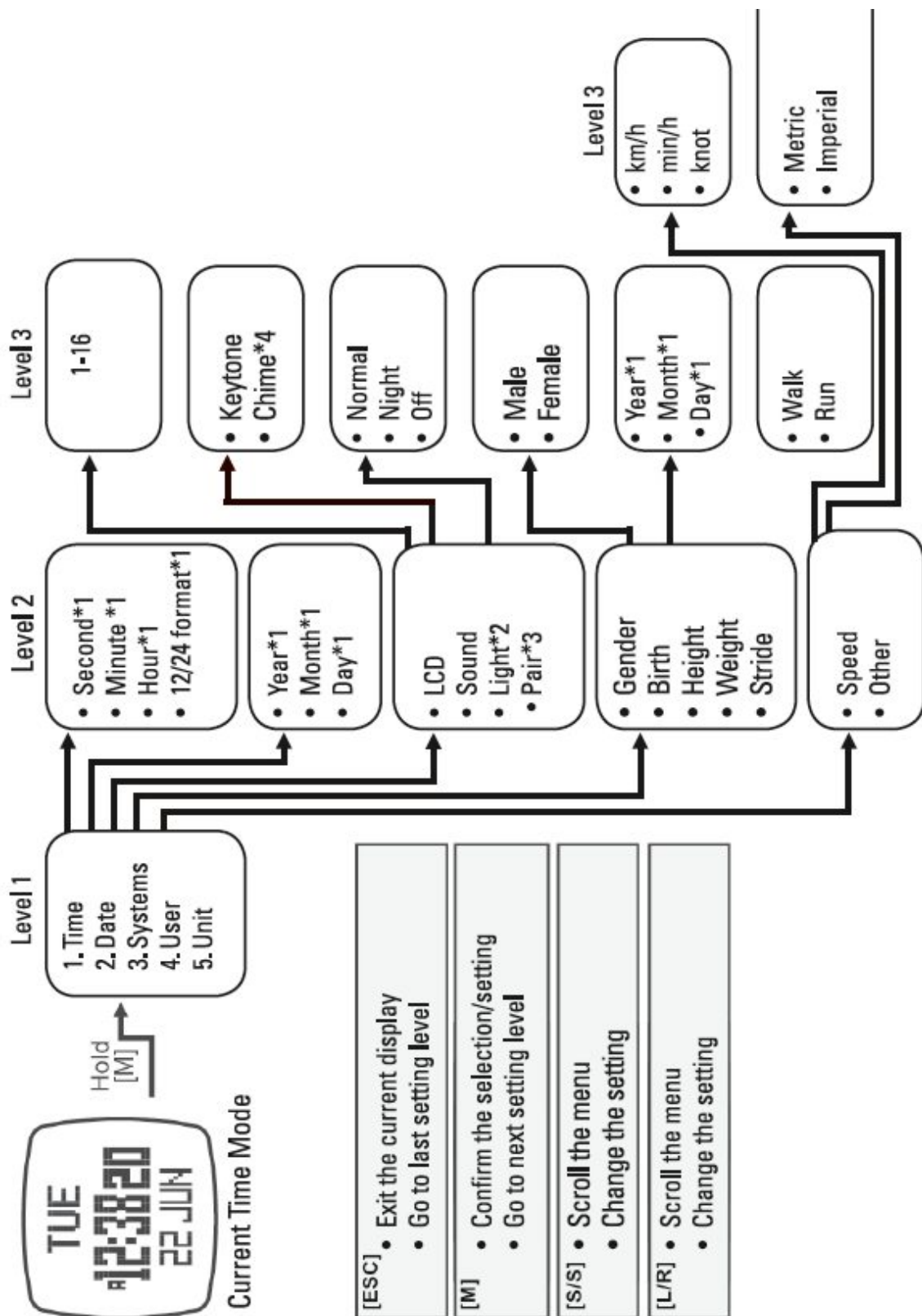


Menu du mode distance (*en haut à gauche*) → Menu du mode cardiofréquence →
Menu du mode utilisateur → Menu du mode journal

Remarques :

- Lorsque l'un des menus est sélectionné, le mode de fonctions correspondant apparaît au bout de quelques secondes mais vous pouvez aussi appuyer sur la touche [M] pour afficher le mode de fonctions instantanément.
- Appuyez sur la touche [S/S] pour faire défiler les menus dans l'autre sens.

4.0 Mode heure actuelle – Réglage de la montre



Remarques :

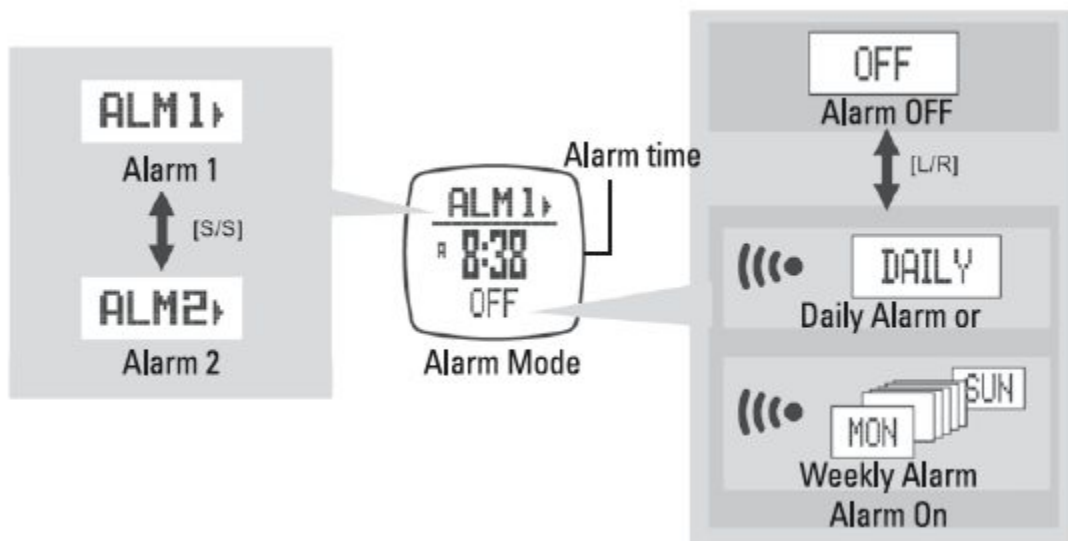
*1. Appuyez sur la touche [M] pour sélectionner un réglage.

*2. Lorsque le rétroéclairage est en position « normal », appuyez sur la touche [ESC] et maintenez-la enfoncée pour activer le rétroéclairage. Lorsque le rétroéclairage est en position « nuit », appuyez sur n'importe quelle touche pour activer le rétroéclairage. Lorsque le rétroéclairage est en position « off », cette fonction n'est pas opérationnelle.

*3. La sangle mesurant la fréquence cardiaque doit être portée sur la poitrine.

*4. Si une petite cloche 🛎 apparaît à l'écran, la montre émettra un bip toutes les heures (01h00, 02h00, 03h00, etc.).

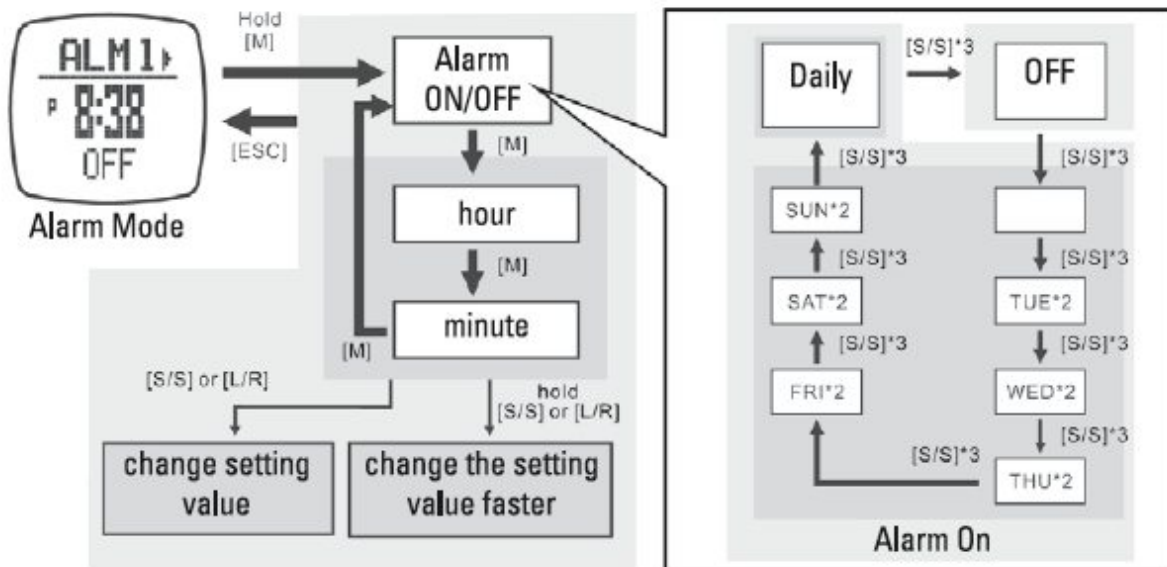
5.0 Mode alarme – Réglage ON/OFF



Remarques :

- Lorsque l'alarme quotidienne ou l'alarme hebdomadaire est programmée (symbole 🛎 à l'écran), l'alarme sonne à l'heure définie, tous les jours ou toutes les semaines.
- La montre sonnera pendant 30 secondes à l'heure définie. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour l'arrêter instantanément.
- L'alarme 1 et l'alarme 2 peuvent être programmées pour sonner quotidiennement ou toutes les semaines (cf. 5.1 pour les réglages).

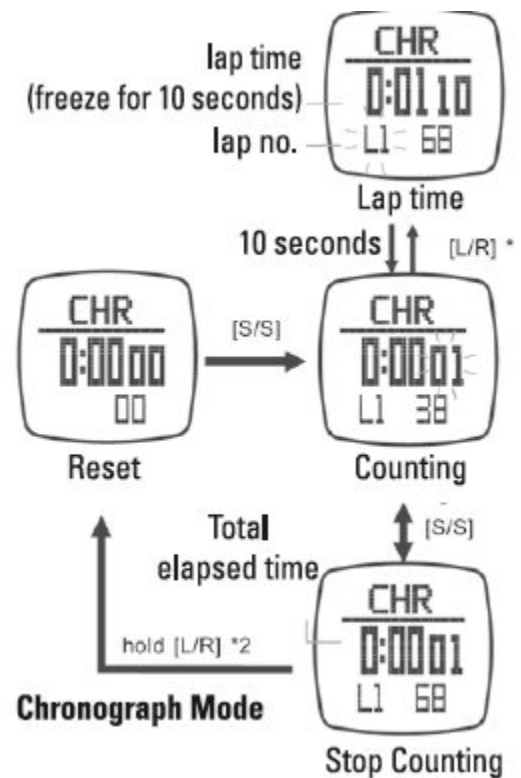
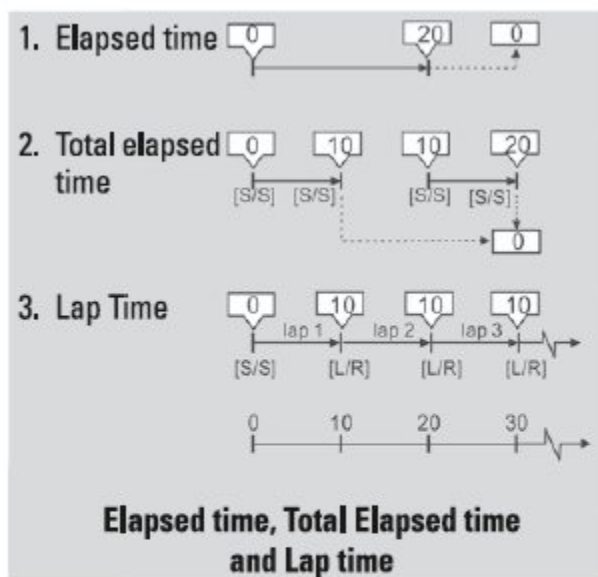
5.1 Mode alarme – Réglage de l'alarme



Remarques :

- *1. Si « Daily » est sélectionné, l'alarme est activée et elle sonnera tous les jours à l'heure définie.
- *2. Si l'un des jours de la semaine est sélectionné (lundi, mardi, etc.), l'alarme est activée et elle sonnera toutes les semaines ce jour-là à l'heure définie.
- *3. Appuyez sur la touche [L/R] pour faire défiler les menus dans l'autre sens.

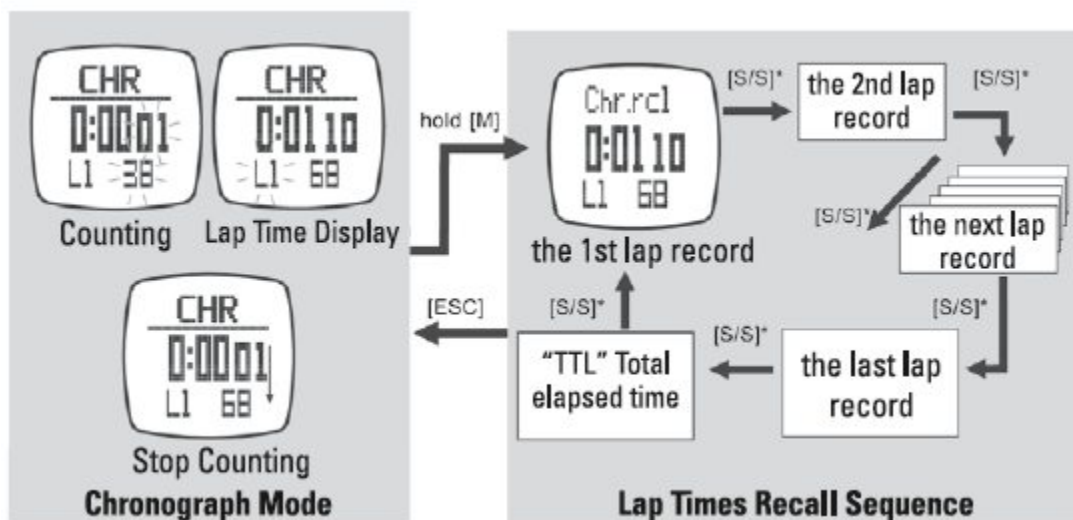
6.0 Mode chronomètre – Utilisation du chronomètre



Remarques :

- *1. La montre peut enregistrer jusqu'à 50 tours (L1 jusqu'à L50).
- *2. Maintenez la touche [L/R] enfoncée pendant 2 secondes (lorsque le chronomètre est à l'arrêt) pour réinitialiser le chronomètre. Lorsque le chronomètre est réinitialisé, les temps au tour mémorisés sont également effacés.

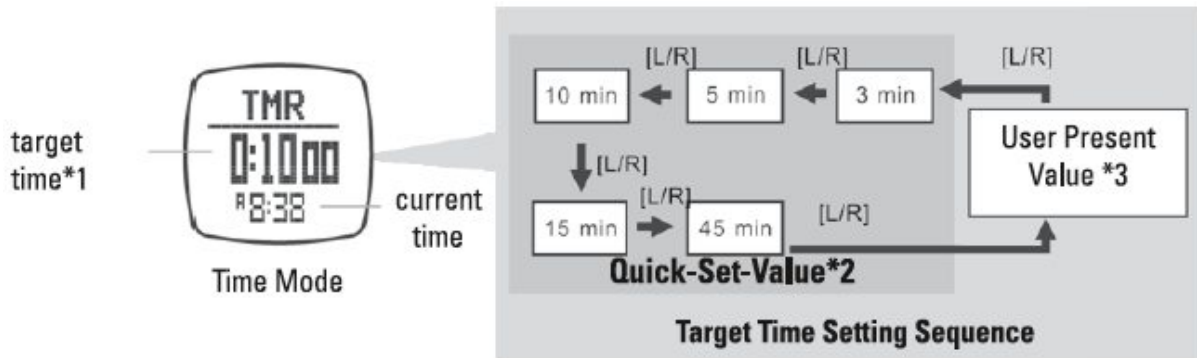
6.1 Mode chronomètre – Consultation des temps au tour



Remarques :

- Appuyez sur la touche [L/R] pour faire défiler la sélection dans l'autre sens.
- Cf. 6.0 pour effacer les temps au tour enregistrés (réinitialisation du chronomètre).

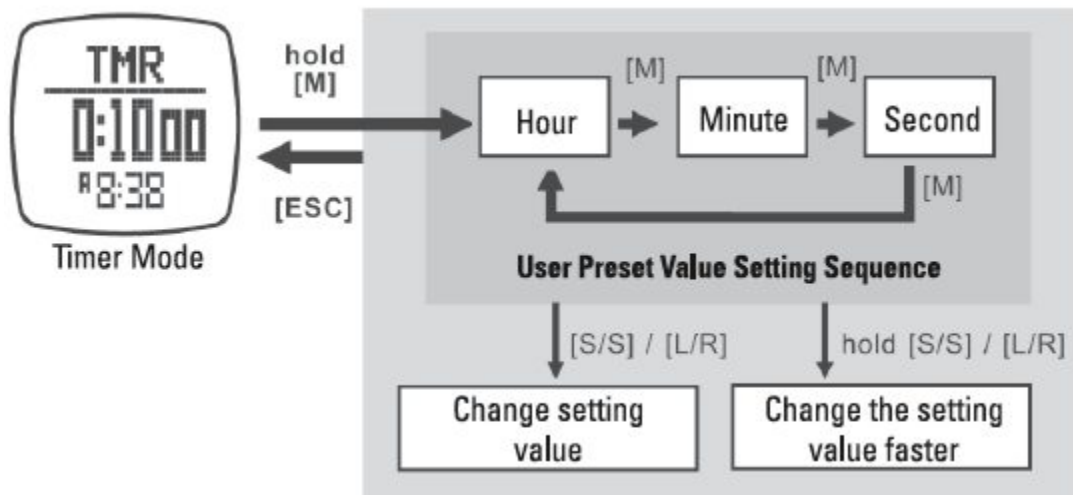
7.0 Mode compte à rebours (Timer) - Réglage



Remarques :

- *1. Compte à rebours à partir de la valeur fixée (temps cible) jusqu'à zéro
- *2. Cinq présélections en mémoire (3, 5, 10, 15 et 45 minutes) permettant un réglage plus rapide. Ces valeurs ne peuvent pas être réglées manuellement.
- *3. L'utilisateur peut saisir une autre valeur manuellement (cf. 7.1 pour les réglages).

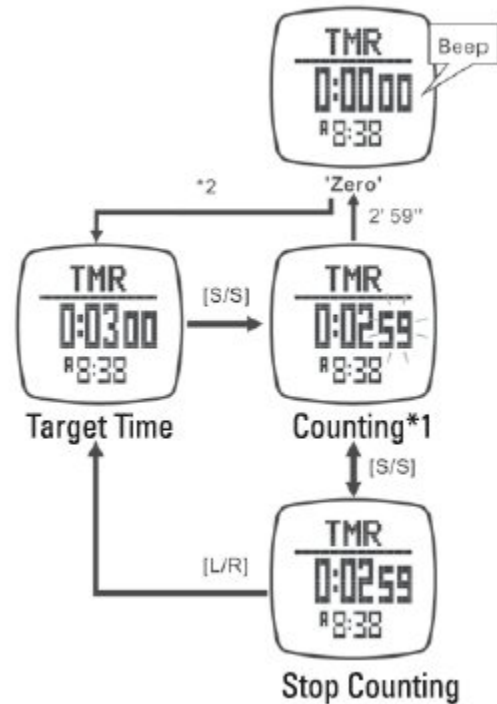
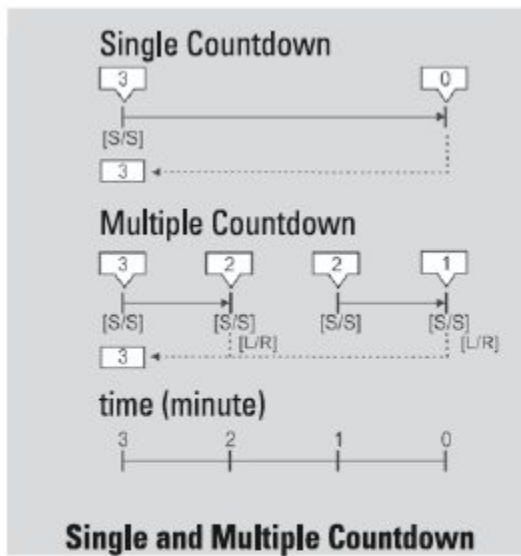
7.1 Mode compte à rebours (Timer) - Réglage d'une valeur par l'utilisateur



Remarque :

La valeur maximale pour le compte à rebours est de 99 heures 59 minutes 99 secondes.

7.2 Mode compte à rebours (Timer) - Utilisation du compte à rebours



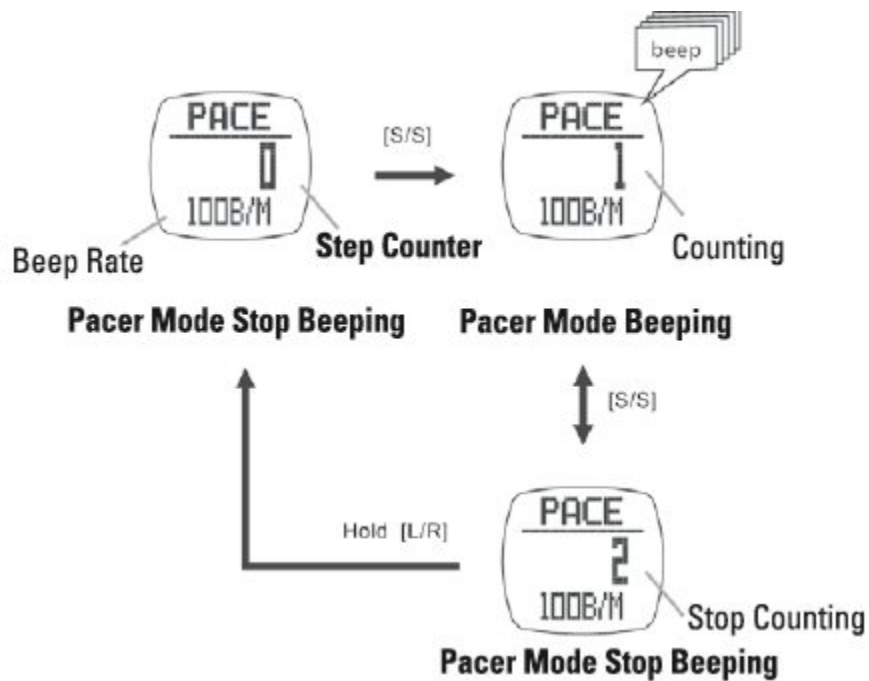
Remarques :

*1. La montre effectue les actions suivantes pendant le comptage :

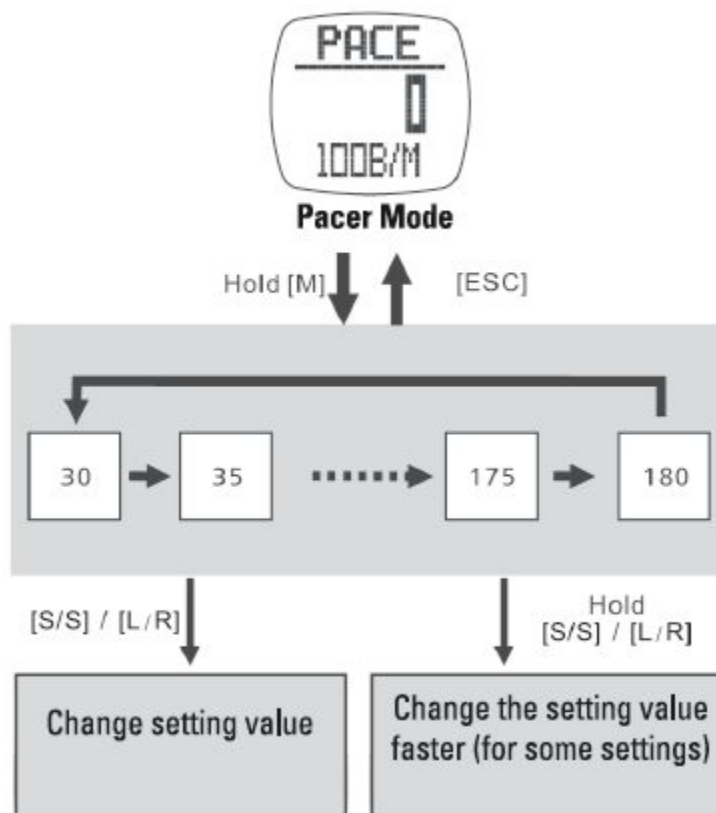
- Emet un bip toutes les minutes pendant les 10 dernières minutes (10'00", 9'00", etc.).
- Emet un bip toutes les 10 secondes pendant la dernière minute (0'50", 0'40", etc.).
- Emet un bip toutes les secondes pendant les 5 dernières secondes.
- Bipe pendant 30 secondes lorsque le compte à rebours (Timer) est arrivé à zéro (appuyez sur n'importe quelle touche pour arrêter les bips instantanément).

*2. Le temps cible sera automatiquement reprogrammé.

8.0 Mode surveillance cardiaque - Utilisation



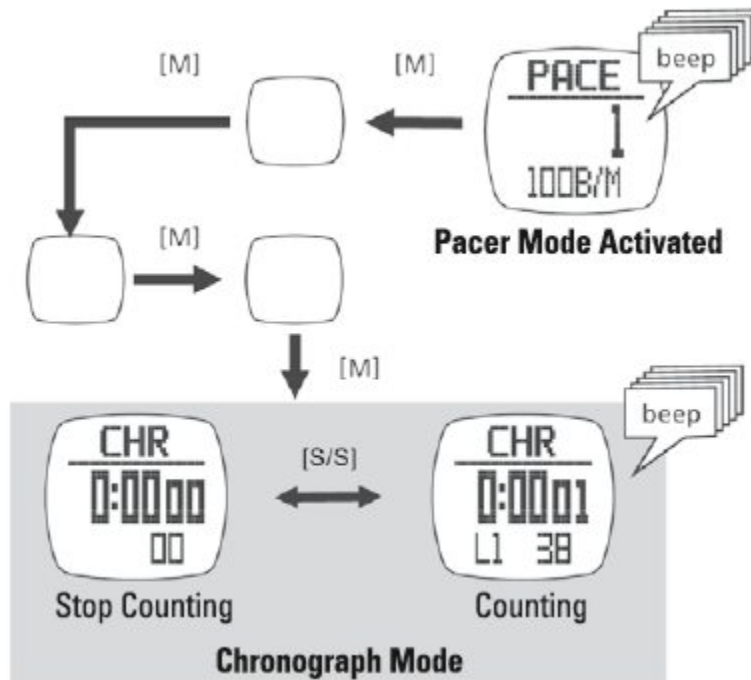
8.1 Mode surveillance cardiaque - Réglage



Remarque :

La fréquence de surveillance cardiaque est réglable par tranches de 5 battements par minutes (bpm) : 30, 35, 40, 45, 50, etc.

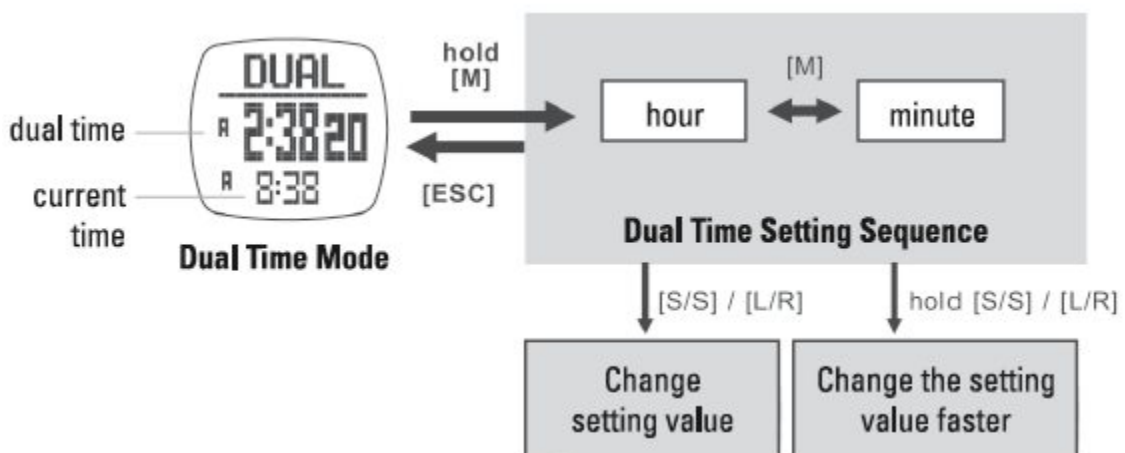
8.2 Mode surveillance cardiaque - Utilisation du mode surveillance cardiaque avec le chronomètre



Remarque :

En mode chronomètre, appuyez sur la touche [S/S] pour démarrer/stopper le comptage. Le système de surveillance cardiaque émettra des bips s'il est activé.

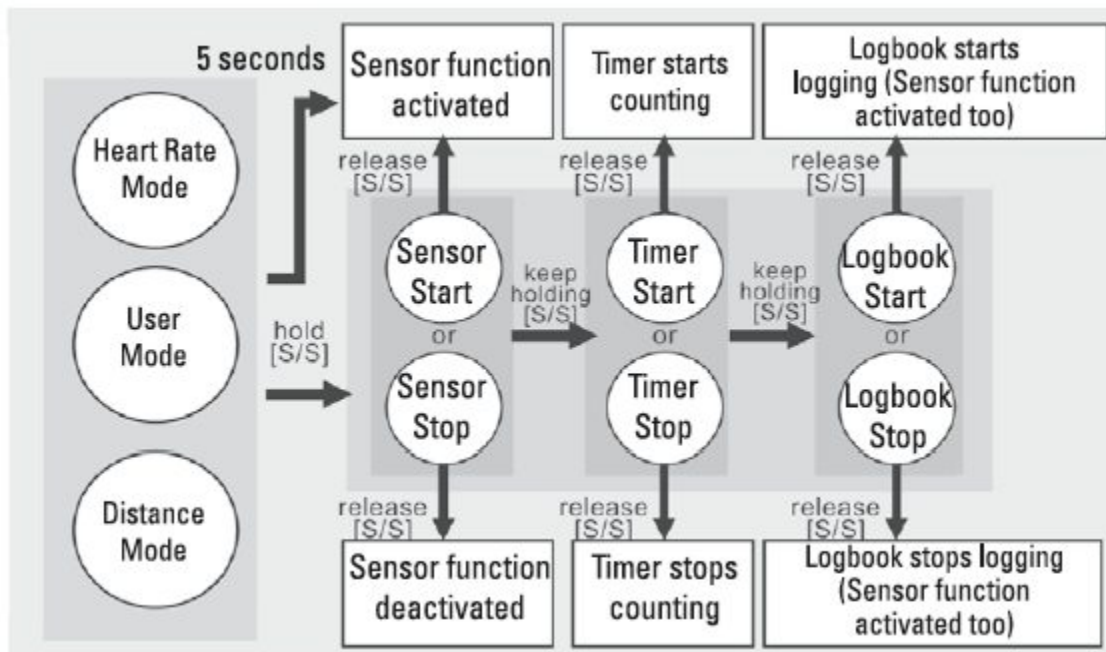
9.0 Double fuseau horaire – Réglage



Remarque :

Les chiffres des secondes du second fuseau horaire et les chiffres des secondes de l'heure actuelle sont les mêmes.

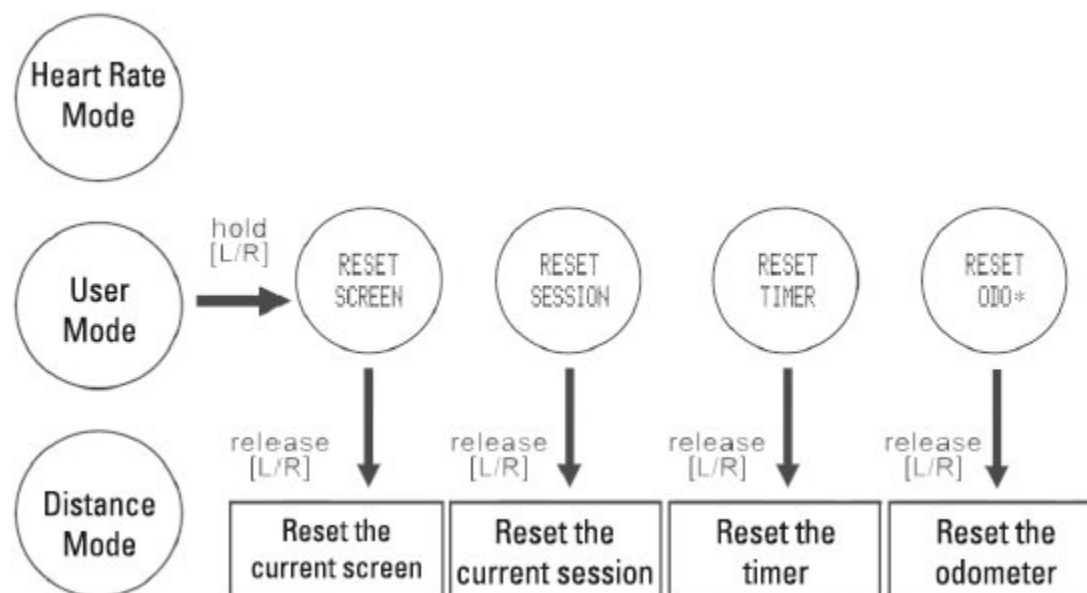
10.0 Menu capteur – Activation/désactivation du capteur, compte à rebours (Timer) et journal (Logbook)



Remarques :

1. Lorsque vous entrez dans le mode fréquence cardiaque, utilisateur ou distance, la fonction capteur est automatiquement activée au bout de 5 secondes.
2. Lorsque la fonction capteur est activée, le journal se lance automatiquement si l'option de démarrage « Auto » est sélectionnée. Cf. 14.0 pour les réglages.
3. Lorsque la fonction journal est lancée, le symbole « LOG » clignote à l'écran.
4. La montre est dotée d'un compteur qui calcule la durée d'exercices cumulés en mode fréquence cardiaque, utilisateur ou distance.

10.1 Menu capteur : réinitialisation de l'écran, de la session et du compte à rebours (Timer)



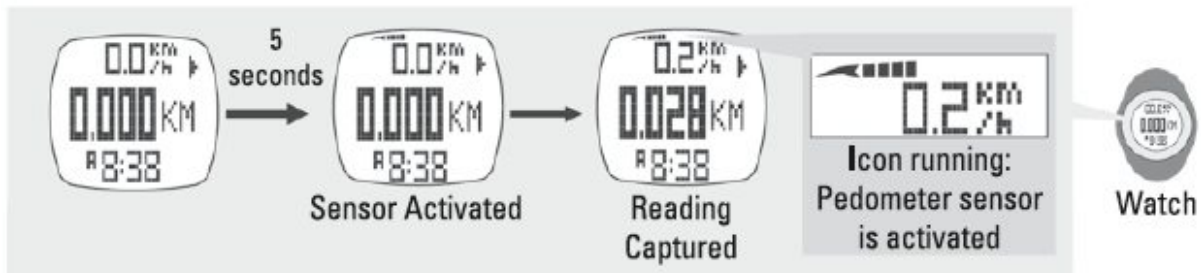
Remarques :

1. Suivez les étapes du schéma ci-dessus pour réinitialiser l'écran actuel et/ou la session si l'utilisateur décide d'ignorer les autres données liées à l'entraînement.
2. Suivez les étapes du schéma ci-dessus pour réinitialiser le compte à rebours (Timer) et l'odomètre (distance parcourue).
3. *Fonctionne seulement en mode utilisateur.

11.0 Mode distance – Fonctions

Vitesse actuelle	Mesure de la vitesse de marche/course
Vitesse moyenne	Mesure de la vitesse moyenne de marche/course
Distance	Calcul de la distance totale de marche/course
Dépense calorique	Calcul de la dépense calorique
Rythme actuel	Calcul du temps nécessaire pour parcourir un kilomètre/mile à la vitesse actuelle
Vitesse maximale	Mesure de la vitesse de marche/course maximale
Durée de déplacement	Mesure de la durée de déplacement de l'utilisateur
Nombre de pas	Calcul du nombre total de pas effectués durant la marche/course
Vue d'ensemble des fonctions	

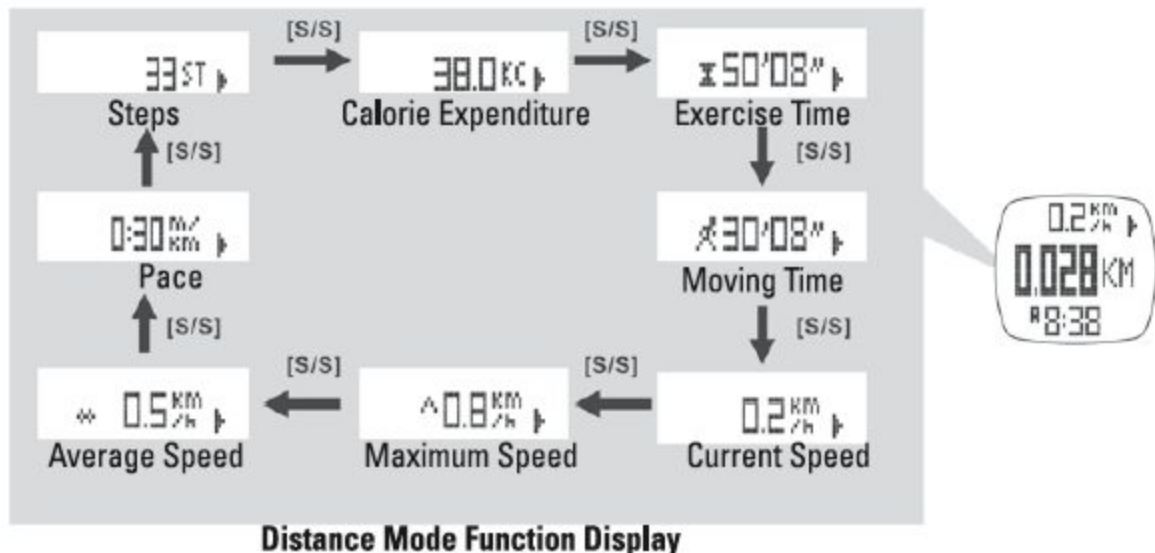
11.1 Mode distance – Mesure



Remarques :

- (1) Lorsque vous entrez dans le mode distance, la fonction capteur est activée automatiquement au bout de 5 secondes. L'activation est également possible manuellement (cf. 10.0 pour plus de détails).
- (2) Lorsque la fonction capteur est activée, la montre intègre les résultats de l'exercice dans la session actuelle.
- (3) Les données de la session actuelle peuvent être enregistrées dans le journal quotidien (11.3.1) ou consultées (11.3.2) via le menu « Fonctions ».
- (4) Le journal quotidien peut également être consulté via le menu « Fonctions » (11.3.3). La montre peut effectuer jusqu'à 10 enregistrements maximum par journal quotidien.
- (5) Cf. 10.1 pour réinitialiser la session actuelle.

11.2 Mode distance – Affichage de la fonction distance



Remarques :

- (1) La durée de l'exercice est chronométrée à part. Ainsi vous pouvez éteindre le capteur ou changer d'écran pour passer à un autre mode sans affecter le

chronomètre. Vous pouvez consulter la durée de l'exercice à partir du mode fréquence cardiaque, du mode distance ou du mode utilisateur.

(2) La dépense calorique est calculée en fonction de la fréquence cardiaque et des données du podomètre. Vous pouvez changer de mode sans conséquence sur le calcul tant que vous n'éteignez pas le capteur. Vous pouvez consulter la dépense calorique à partir du mode fréquence cardiaque, du mode distance ou du mode utilisateur.

11.3 Mode distance – Menu de fonctions du mode distance

Menu 1 – Enregistrement

Permet d'enregistrer la session actuelle dans le journal quotidien.

Menu 2 – Session

Permet de consulter les données statistiques de la session actuelle.

Menu 3 – Journal quotidien

Permet de consulter les enregistrements quotidiens sur 10 jours.

Menu 4 – Veille

Permet de régler la fonction veille du podomètre.

Menu 5 – Sensibilité

Permet de régler la sensibilité du podomètre.

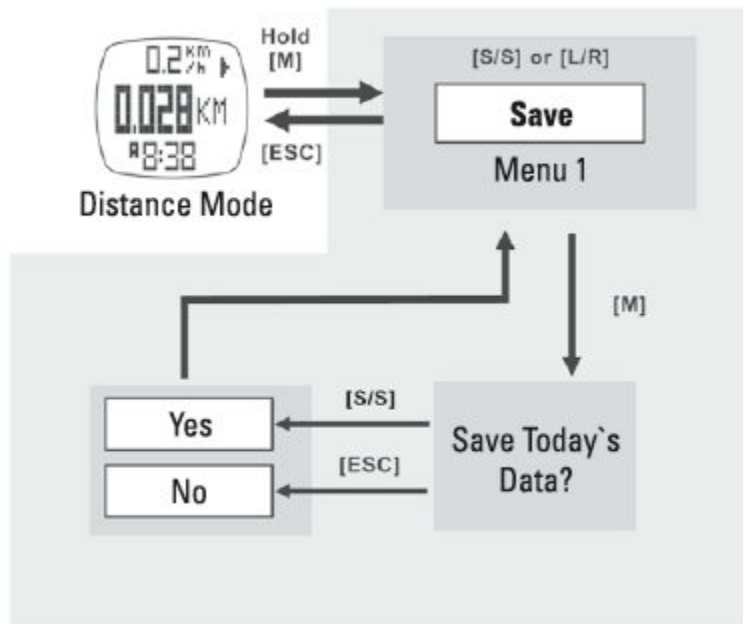
Menu de fonctions du mode distance

Remarques :

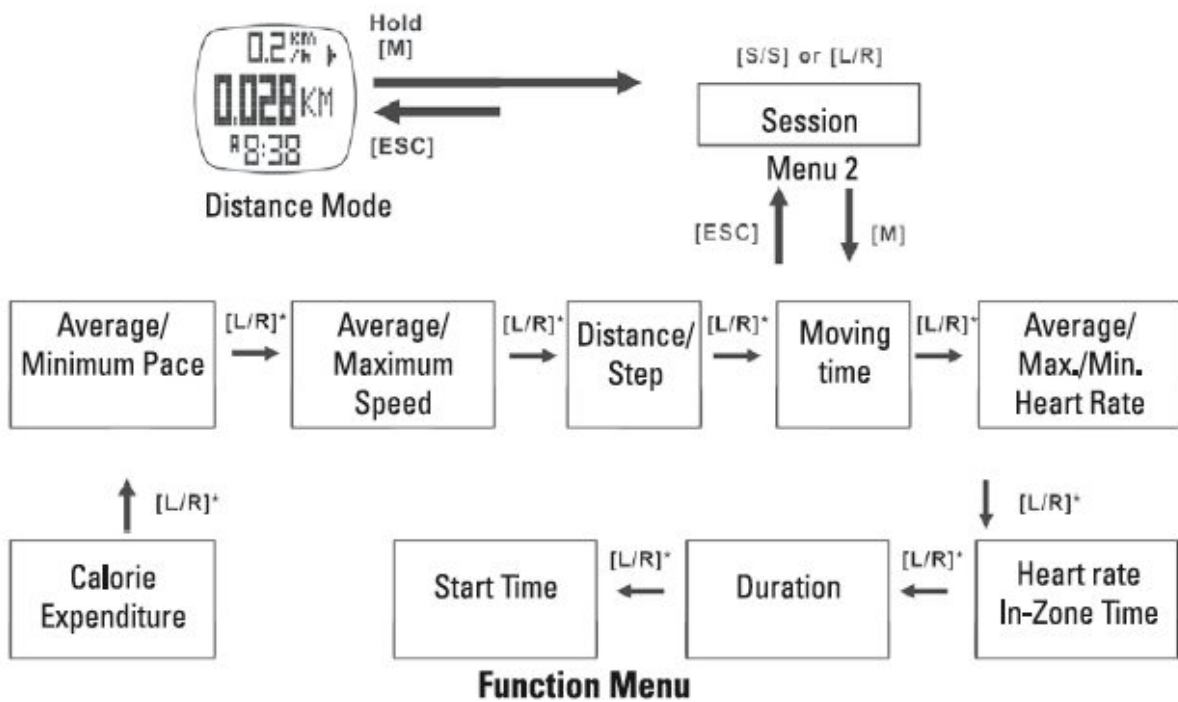
(1) En mode « Distance », maintenez la touche [M] enfoncée pour ouvrir le menu de fonctions. Ce menu vous offre des fonctions supplémentaires pour le mode distance.

(2) Si la dernière session n'a pas été enregistrée, la montre l'enregistrera automatiquement dans le journal quotidien à minuit.

11.3.1 Mode « Distance » - Menu 1, Enregistrement (d'une session)

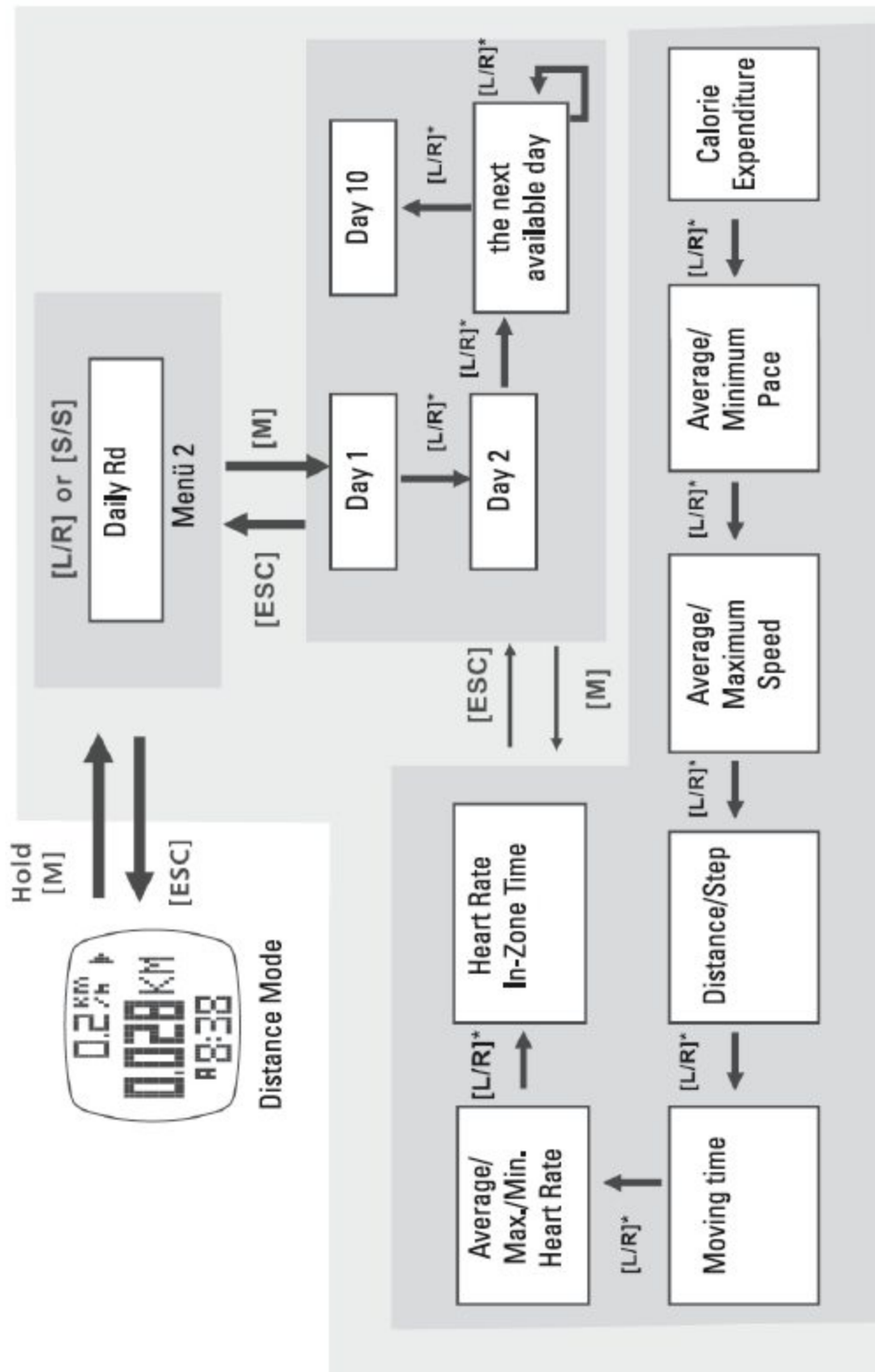


11.3.2. Mode « Distance » - Menu 2, Session (consultation)



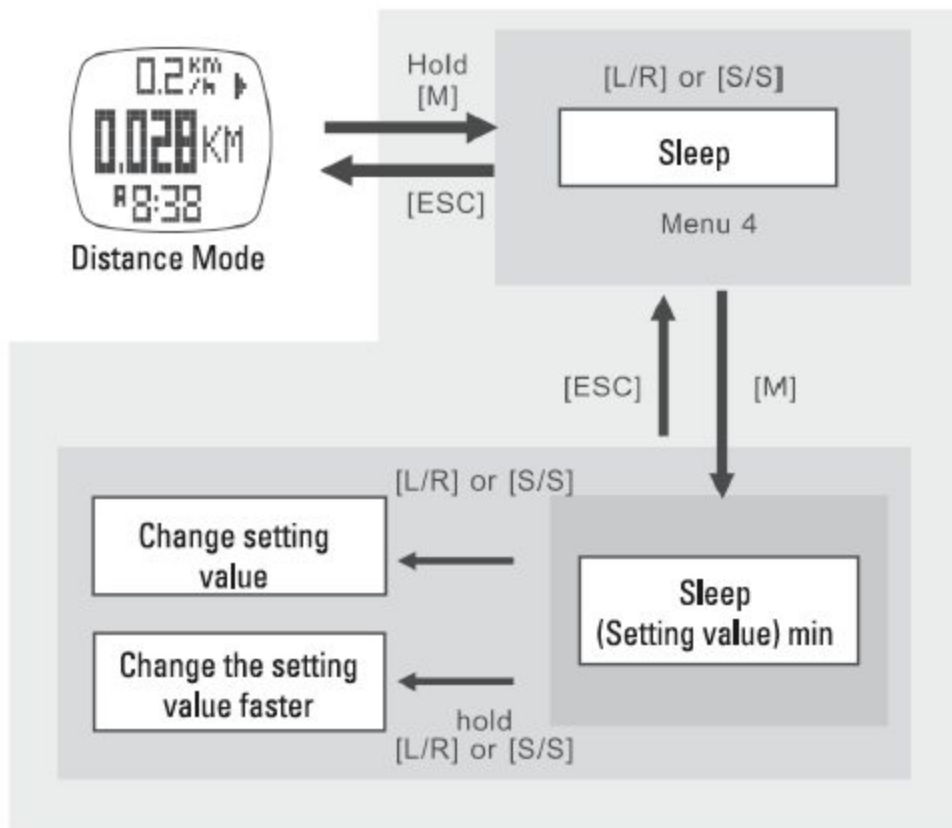
*Appuyez sur la touche [S/S] pour faire défiler la sélection dans l'autre sens.

11.3.3 Mode « Distance » - Menu 3, Journal quotidien (consultation)

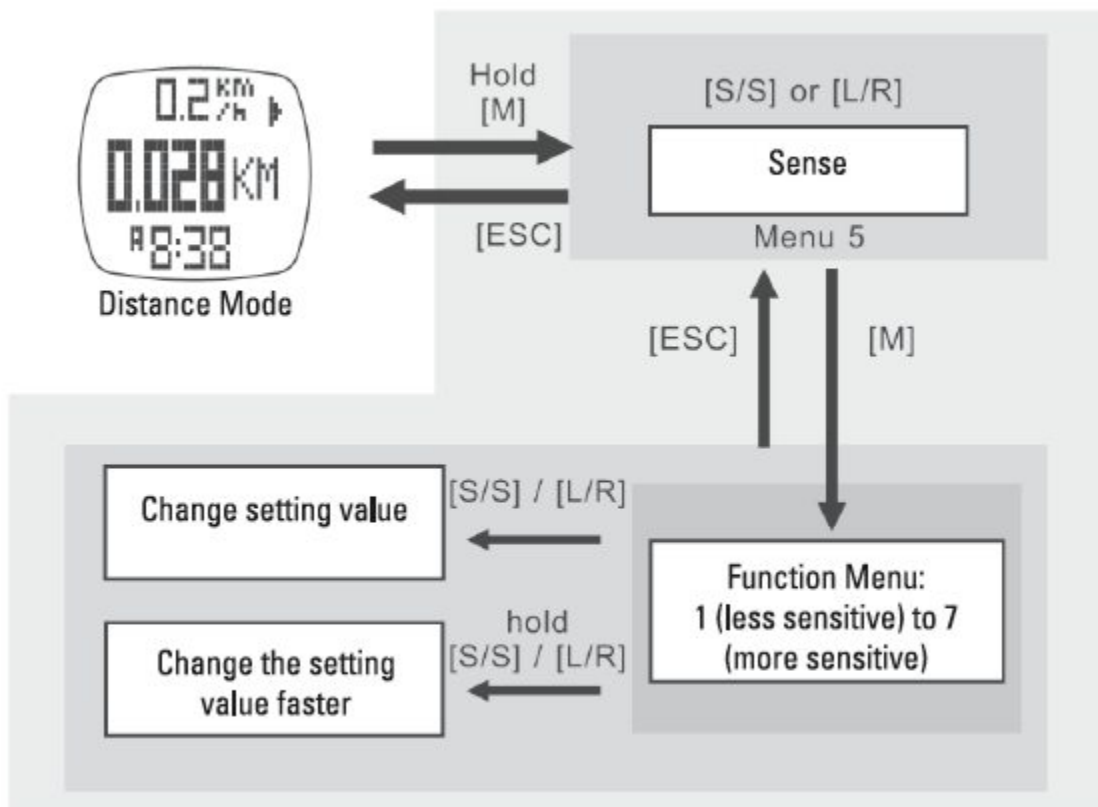


*Appuyez sur la touche [S/S] pour faire défiler la sélection dans l'autre sens.

11.3.4 Mode « Distance » - Menu 4, Veille (réglage de la durée)



11.3.5 Mode « Distance » - Menu 5, Sensibilité (réglage de la sensibilité)



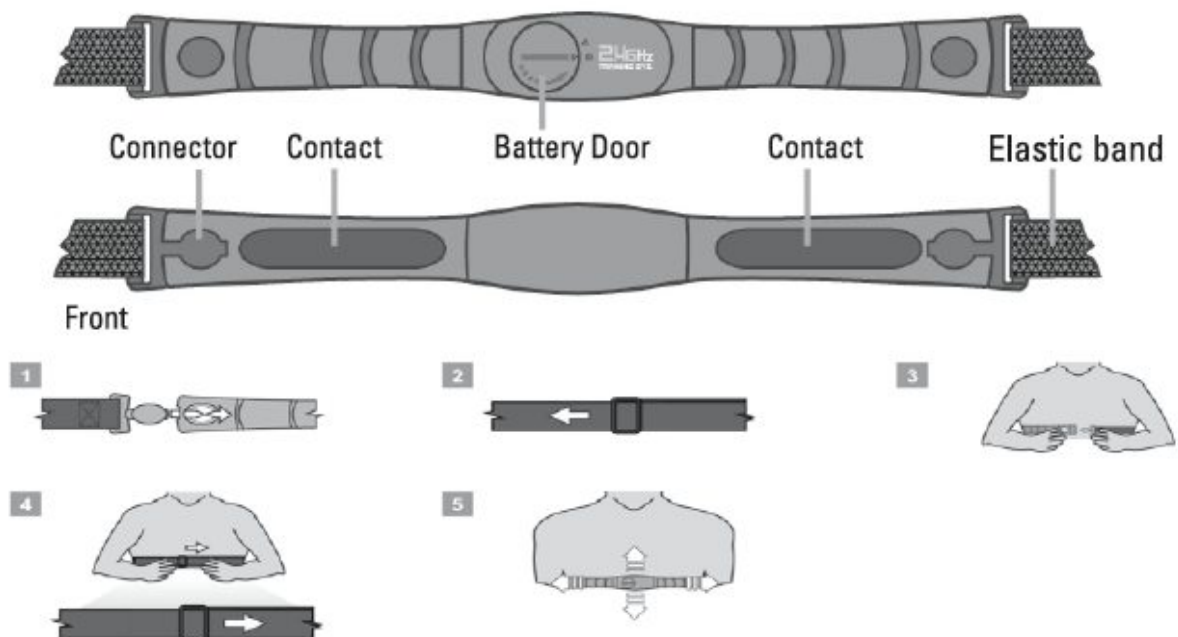
Remarque :

Cette fonction permet de régler la sensibilité de la montre en fonction de la marche/course de l'utilisateur. Plus vous sélectionnez une valeur de sensibilité élevée, plus la montre sera sensible aux mouvements.

12.0 Mode « Fréquence cardiaque » – Fonctions de fréquence cardiaque

Fréquence cardiaque actuelle	Affichage de la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute et pourcentage de la fréquence cardiaque maximale estimée
Alerte de zone de fréquence cardiaque	Alerte l'utilisateur si la fréquence cardiaque actuelle descend en dessous ou dépasse la zone délimitée
Calcul de la dépense calorique	Affichage de la dépense calorique calculée à partir de la fréquence cardiaque et d'autres données
Statistiques de fréquence cardiaque	Affichage de la fréquence cardiaque moyenne, minimale et maximale
Durée de fréquence cardiaque dans la zone	Affichage du temps écoulé pendant lequel la fréquence cardiaque se situe dans la zone définie
Enregistrement/consultation de la session et journal quotidien	Enregistre la fréquence cardiaque et autres données dans une session, et les enregistre dans un journal quotidien. Consultation de la session actuelle ou du journal quotidien.
Fonctions du mode fréquence cardiaque	

12.1 Mode fréquence cardiaque : port de la sangle de mesure de la fréquence cardiaque sur la poitrine



1. Branchez l'un des connecteurs à la sangle de poitrine. Assurez-vous que le connecteur soit bien enfoncé.
2. Etirez la bande élastique pour fixer la sangle sur la poitrine.
3. Connectez le second connecteur à la sangle.
4. Fixez la sangle sur votre poitrine de telle manière que le port soit confortable.
5. Tournez la sangle de manière à ce que les deux contacts soient bien appliqués sur votre poitrine.

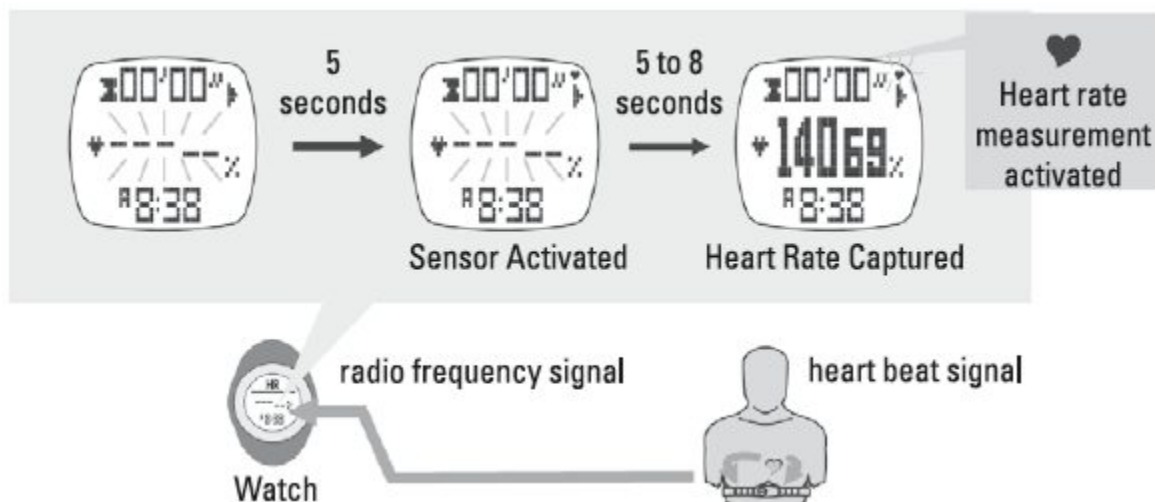
Important :

La sangle de poitrine doit être portée directement au contact de la peau. Si vous la portez sur un vêtement, elle ne pourra pas détecter votre fréquence cardiaque.

Remarque :

Lorsque le temps est sec, humidifiez les contacts de la sangle de poitrine avec de l'eau pour permettre une bonne réception de la fréquence cardiaque.

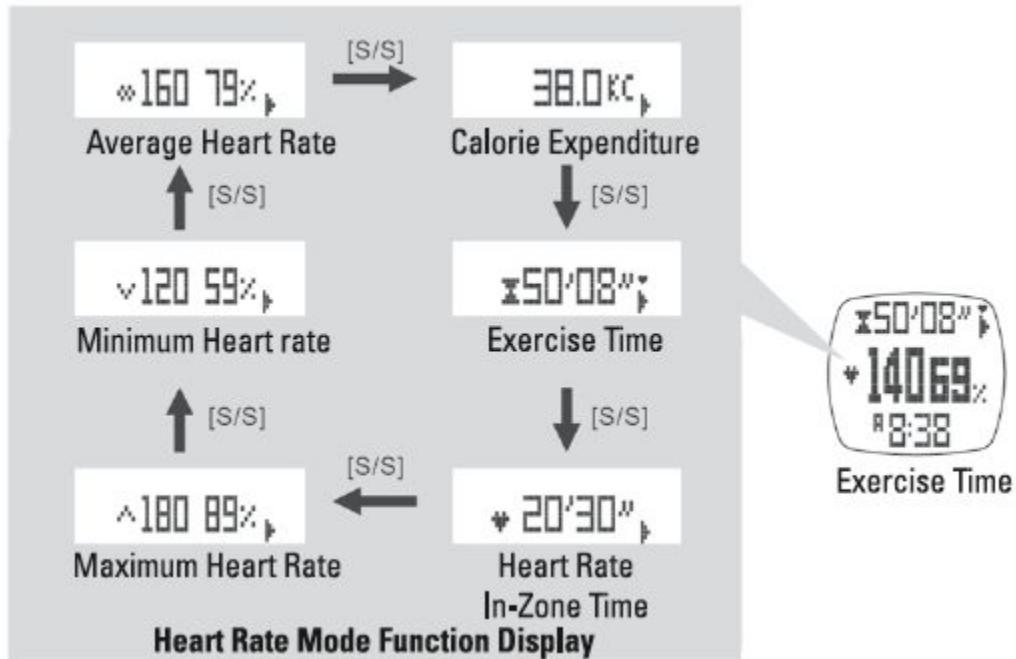
12.2 Mode de fréquence cardiaque : mesures



Remarques :

1. Lorsque vous ouvrez le mode « Distance », la fonction capteur est activée automatiquement au bout de 5 secondes. Elle peut également être activée manuellement (cf. section 10.0 pour plus de détails).
2. Lorsque la fonction capteur est activée, la montre regroupe les résultats de l'exercice dans la session actuelle.
3. Les données de la session actuelle peuvent être enregistrées dans le journal quotidien (11.3.3) ou consultées (11.3.2) via le menu « Fonctions ».
4. Le journal quotidien peut également être consulté via le menu « Fonctions » (11.3.3). Cette montre peut effectuer jusqu'à 10 enregistrements dans le journal quotidien.

12.3 Mode « Fréquence cardiaque » : affichage de la fonction fréquence cardiaque



Remarques :

1. La durée de l'exercice est chronométrée à part. Ainsi vous pouvez éteindre le capteur ou changer d'écran pour passer à un autre mode sans influencer le comptage. Vous pouvez consulter la durée de l'exercice à partir du mode fréquence cardiaque, du mode distance ou du mode utilisateur.
2. La dépense calorique est calculée en fonction de la fréquence cardiaque et des données du podomètre. Vous pouvez changer de mode sans conséquence sur le calcul tant que vous n'éteignez pas le capteur. Vous pouvez consulter la dépense calorique à partir du mode fréquence cardiaque, du mode distance ou du mode utilisateur.

12.4 Mode fréquence cardiaque : EMHR et %EMHR



Fréquence cardiaque maximale estimée (EMHR)

- EMHR = 220 moins l'âge de l'utilisateur

Pourcentage de fréquence cardiaque maximale estimée

- $\%EMHR = \text{fréquence cardiaque relevée} / EMHR \times 100\%$

Exemple EMHR et %EMHR pour un utilisateur âgé de 18 ans

- $EMHR = 220 - 18 = 202$
- Fréquence cardiaque relevée = 140 (d'après la mesure)
- $\%EMHR = 140 : 202 \times 100\% = 69\%$

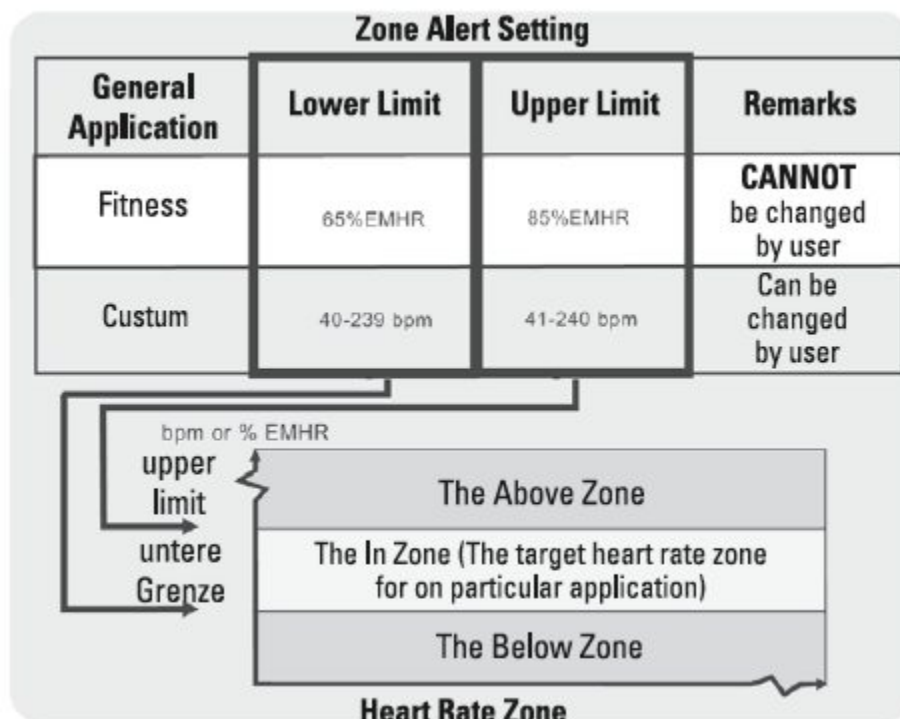
Remarque :

Le pourcentage de fréquence cardiaque maximale estimée (%EMHR) peut notamment être utilisé pour le réglage de la zone d'alerte. Par exemple, les limites inférieure et supérieure de la zone d'alerte peuvent être fixées respectivement à 50% et 85% EMHR.

Attention !

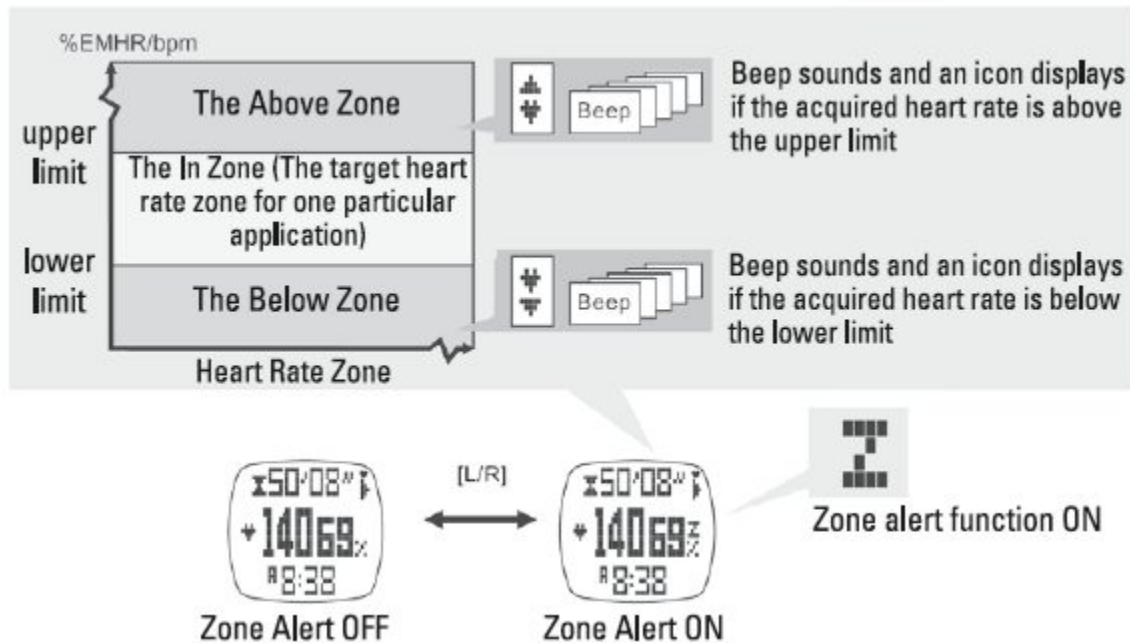
Le réglage de la zone d'alerte doit être paramétré en fonction des conditions de santé de chacun. Consultez votre médecin ou votre entraîneur avant d'utiliser cette fonction.

12.5 Mode « Fréquence cardiaque » : limites inférieure/supérieure de la zone d'alerte



Remarque : consultez la section 12.8.4 pour le réglage des limites inférieure et supérieure de la zone d'alerte.

12.6 Mode « Fréquence cardiaque » : activation/désactivation de la zone d'alerte



12.7 Mode « Fréquence cardiaque » : causes possibles de non lecture de la fréquence cardiaque ou de temps de réponse long

1) Cause : peau sèche

Solution : appliquez soigneusement un gel conducteur sur la poitrine (si vous n'avez pas de gel conducteur, vous pouvez aussi appliquer de l'eau).

2) Cause : la sangle n'est pas bien plaquée sur votre poitrine

Solution : assurez-vous que la sangle est fermement attachée à votre poitrine et que la montre est correctement fixée à votre poignet.

3) Cause : spasmes musculaires dus à une compression trop importante de la sangle de poitrine

Solution : la sangle doit être fermement attachée à la poitrine mais pas trop serrée. Ainsi pendant la marche ou la course, le balancement naturel des bras n'influence pas les mesures.

4) Cause : peau morte sur le poignet

Solution : frotter votre poignet avec une serviette pour enlever la peau morte

5) Cause : une peau grasse peut empêcher la transmission du signal

Solution : essuyez votre peau et les contacts avec un mouchoir ou une serviette

6) Cause : poils sur la poitrine

Solution : appliquez un gel conducteur sur la poitrine

7) Cause : battements du cœur irréguliers

Solution : N/A

Il est difficile de relever systématiquement un résultat chez les personnes ayant des battements irréguliers. Des temps de réponse incohérents peuvent être observés chez les personnes souffrant d'arythmie.

8) Cause : pile faible

Solution : remplacez la pile de la sangle de poitrine.

12.8 Mode fréquence cardiaque : fonctions du mode fréquence cardiaque

Menu 1 – Enregistrement

Permet d'enregistrer la session actuelle dans le journal quotidien.

Menu 2 – Session

Permet de consulter les données statistiques de la session actuelle.

Menu 3 – Journal quotidien

Permet de consulter les enregistrements quotidiens sur 10 jours.

Menu 4 – Zone

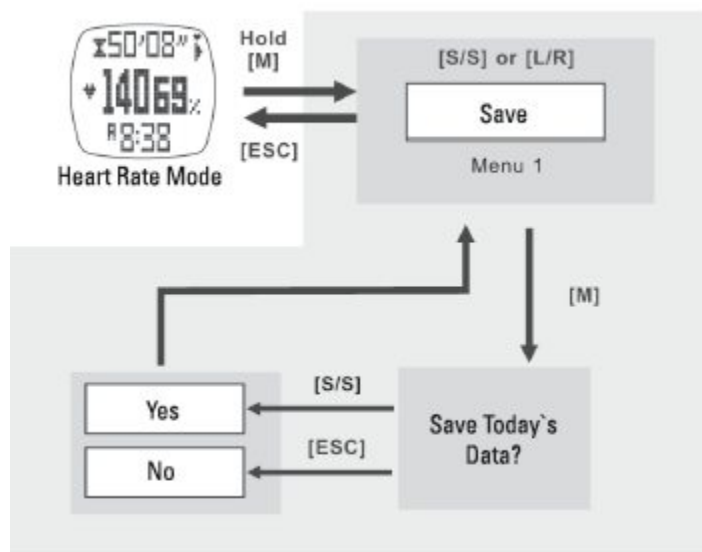
Permet de régler les limites inférieure et supérieure de la zone d'alerte.

Remarques :

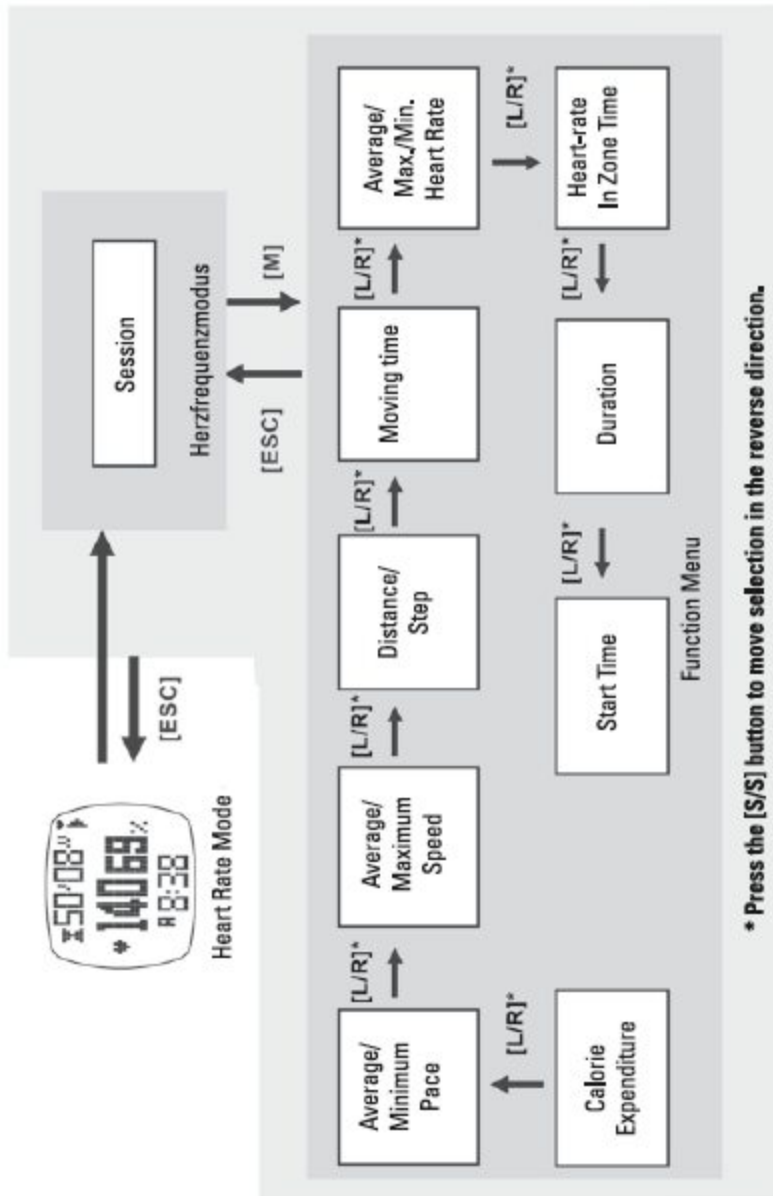
(1) En mode « Fréquence cardiaque », maintenez la touche [M] enfoncée pour ouvrir le menu fonctions. Ce menu vous offre des fonctions supplémentaires pour le mode « Fréquence cardiaque ».

(2) Si la dernière session n'a pas été enregistrée, la montre l'enregistrera automatiquement dans le journal quotidien à minuit.

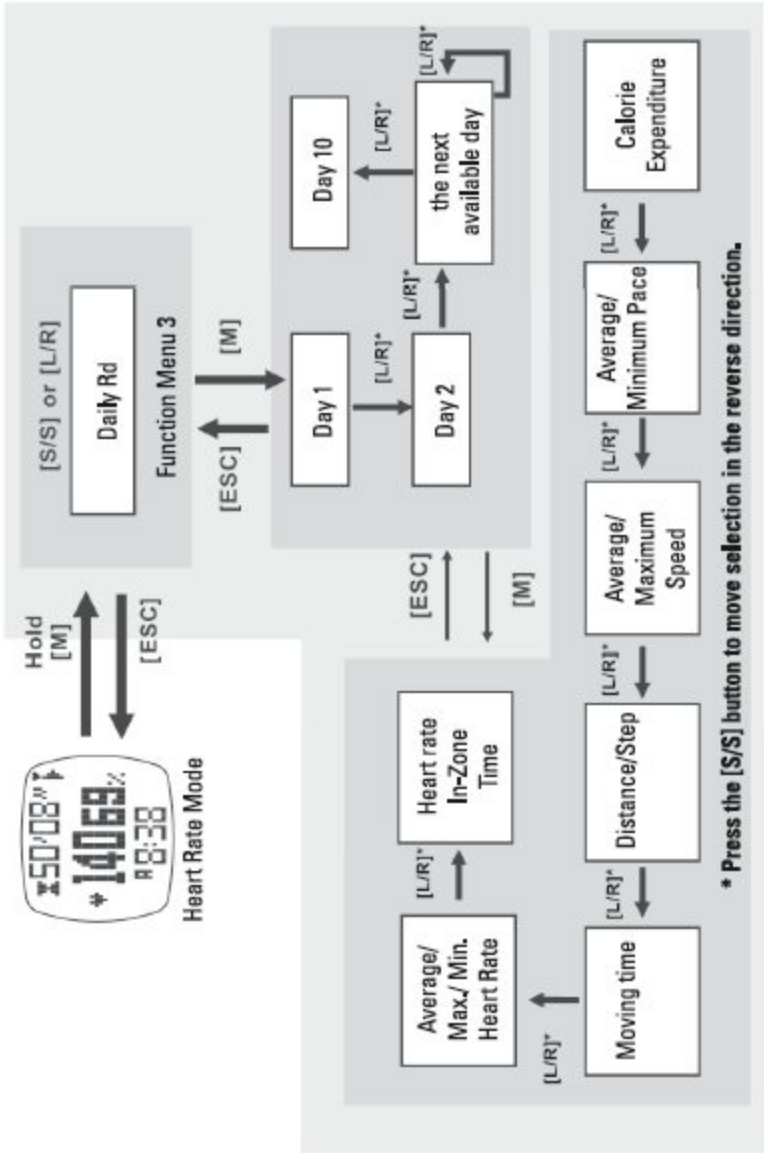
12.8.1 Mode « Fréquence cardiaque » : Menu 1, Enregistrement (d'une session)



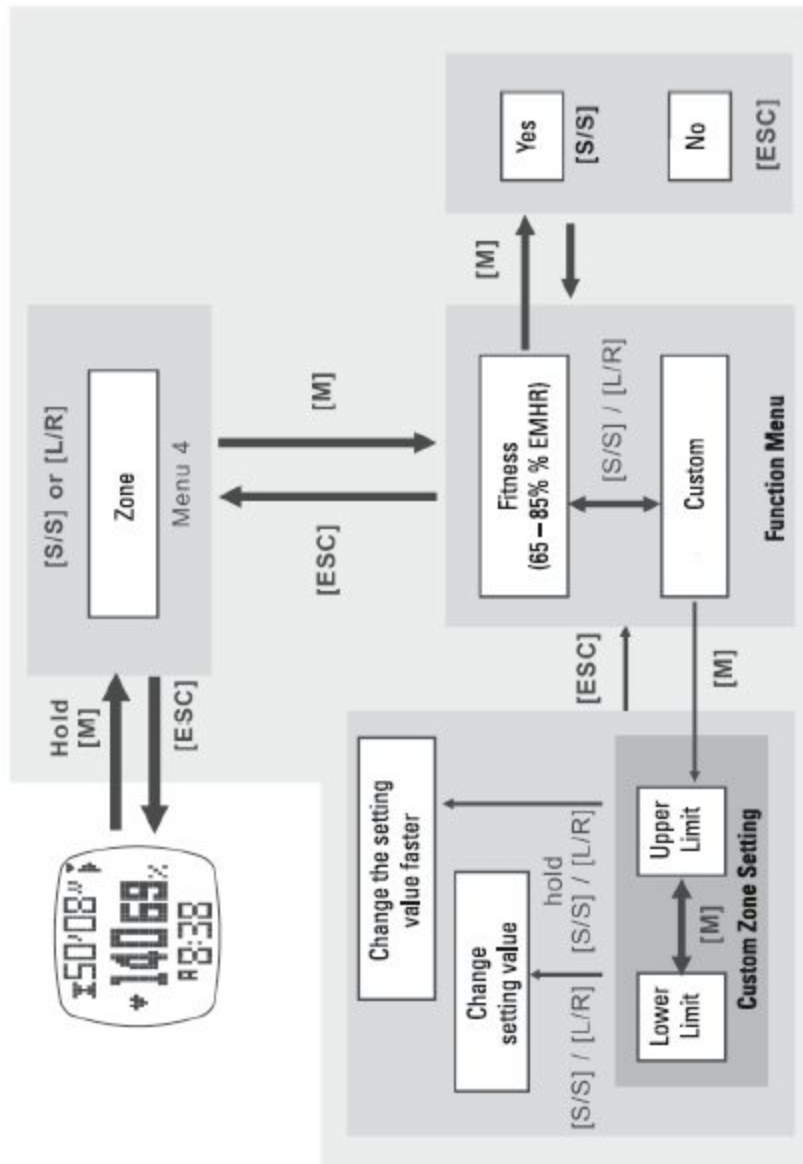
12.8.2 Mode « Fréquence cardiaque » : Menu 2, Session (consultation)



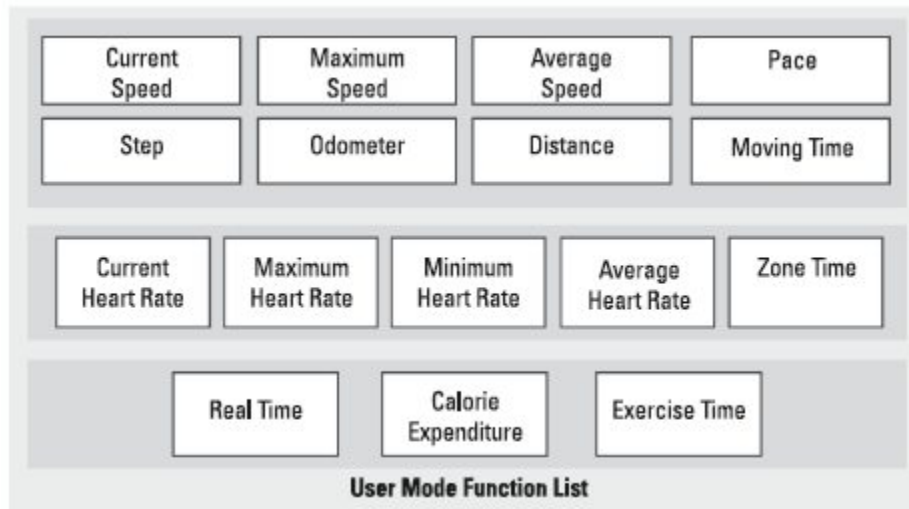
12.8.3 Mode fréquence cardiaque : Menu 3, Journal quotidien (consultation)



12.8.4 Mode « Fréquence cardiaque » : Menu 4, Zone (réglage)



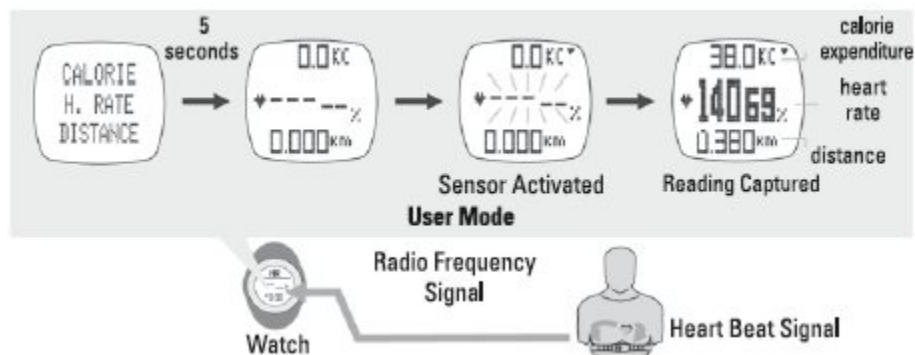
13.0 Mode utilisateur : fonctions du mode utilisateur



L'utilisateur peut sélectionner l'une des 16 fonctions ci-dessus pour un affichage sur la ligne du haut, celle du milieu ou celle du bas de l'écran en mode utilisateur.

IMPORTANT : ce mode fonctionne avec la sangle de poitrine (cf. section 11)

13.1 Mode utilisateur : prise de mesures

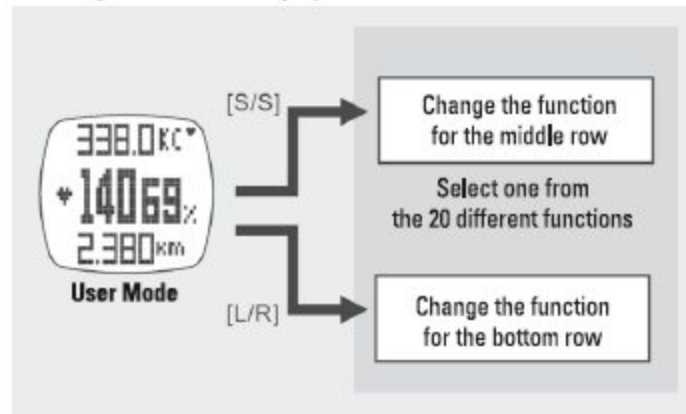


Remarques :

1. Lorsque vous ouvrez le mode « Utilisateur », la fonction capteur est activée automatiquement au bout de 5 secondes. Elle peut également être activée manuellement (cf. section 10.0 pour plus de détails).
2. Lorsque la fonction capteur est activée, la montre regroupe les mesures dans la session actuelle.
3. Les données de la session actuelle peuvent être enregistrées dans le journal quotidien (13.3.1) ou consultées (13.3.2) via le menu « Fonctions ».
4. Le journal quotidien peut également être consulté via le menu « Fonctions » (13.3.3). La montre peut procéder à 10 enregistrements maximum dans le journal quotidien.

5. Voir la section 10.1 pour réinitialiser la session actuelle. Voir la section 12.7 pour trouver une solution en cas d'absence de fréquence cardiaque ou de temps de réponse long.

13.2 Mode utilisateur : changement d'affichage des fonctions



Remarque : voir la section 13.3.4 pour plus de détails sur le changement d'affichage des fonctions

13.2 Mode utilisateur : menu « Fonctions »

Menu 1 – Enregistrement

Permet d'enregistrer la session actuelle dans le journal quotidien.

Menu 2 – Session

Permet de consulter les données statistiques de la session actuelle.

Menu 3 – Journal quotidien

Permet de consulter le journal quotidien sur 10 jours.

Menu 4 – Zone

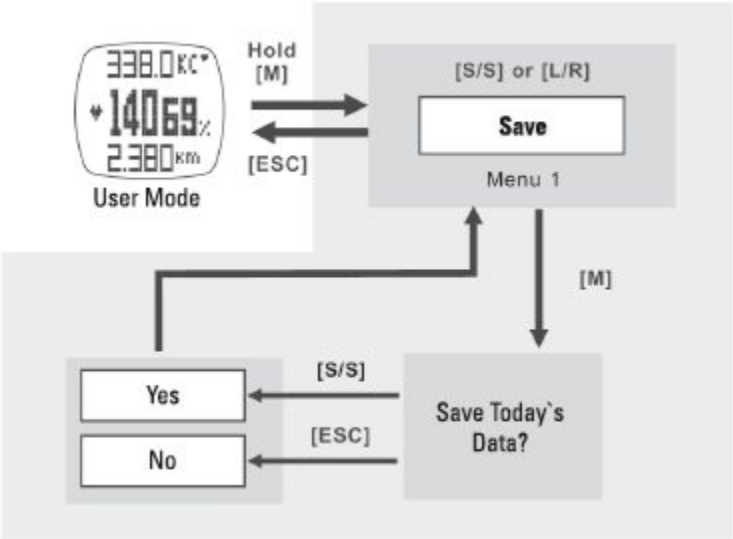
Permet de changer la fonction d'affichage (sélectionnez-en une parmi les 20 proposées).

Menu fonctions du mode utilisateur

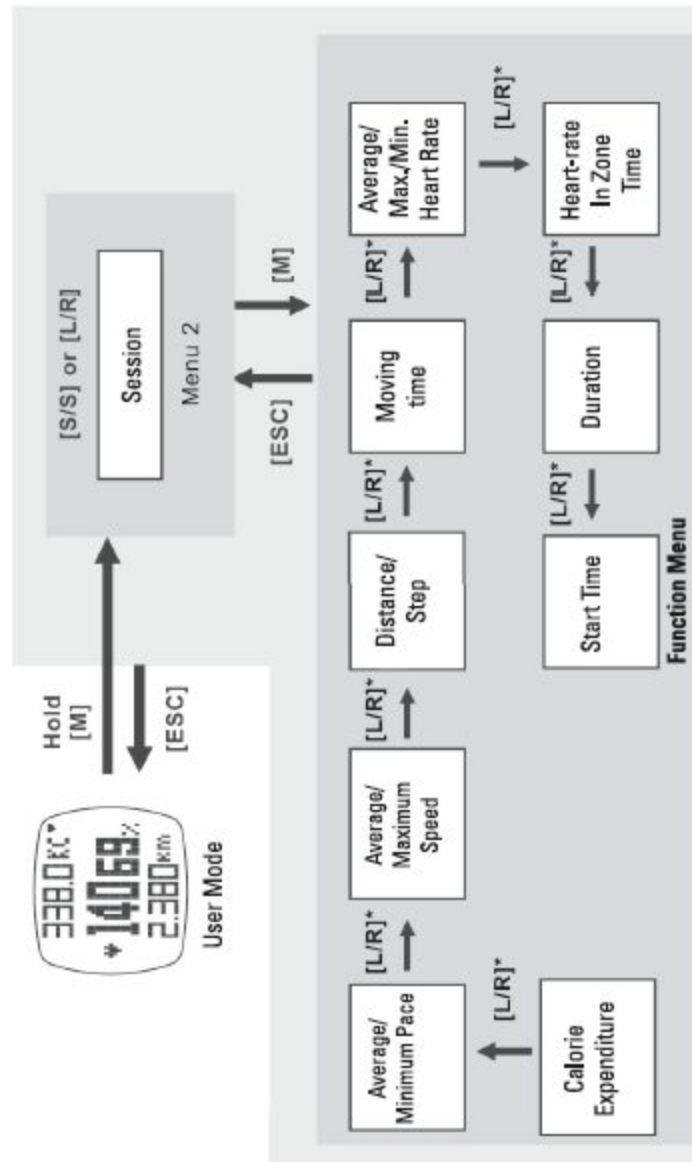
Remarque :

En mode « Utilisateur », maintenez la touche [M] enfoncée pour ouvrir le menu fonctions. Ce menu vous offre des fonctions supplémentaires pour le mode « Utilisateur ».

13.3.1 Mode « Utilisateur » : Menu 1, Enregistrement (d'une session)

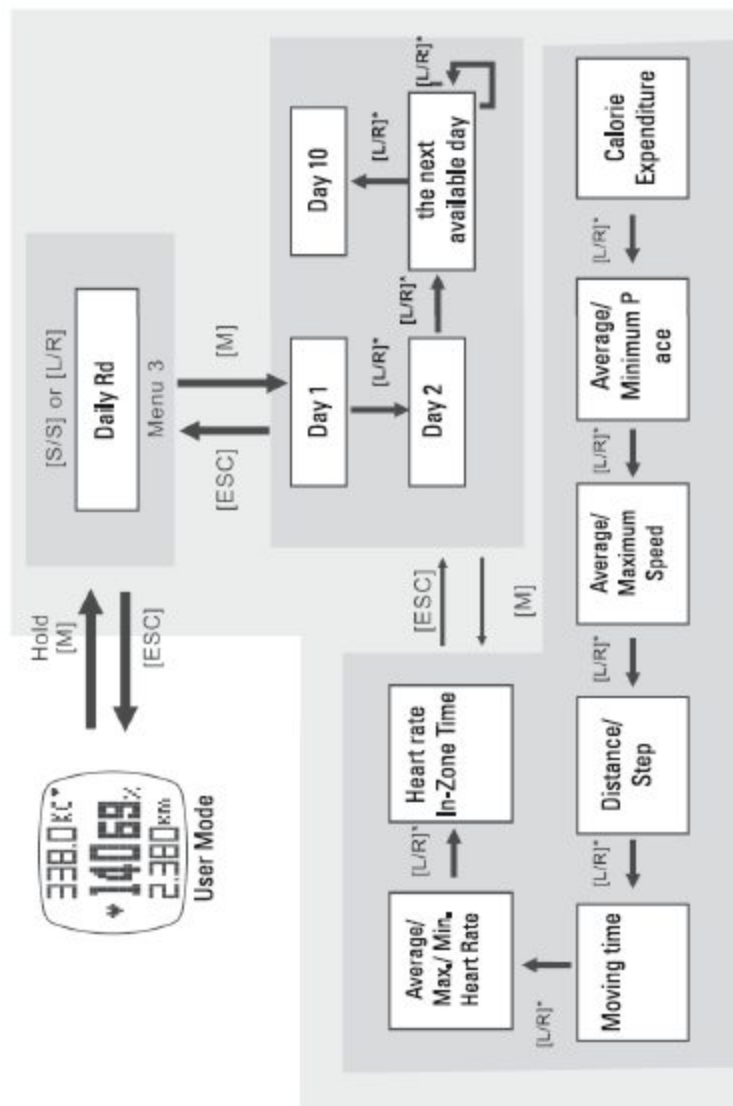


13.3.2 Mode « Utilisateur » : Menu 2, Session (consultation)



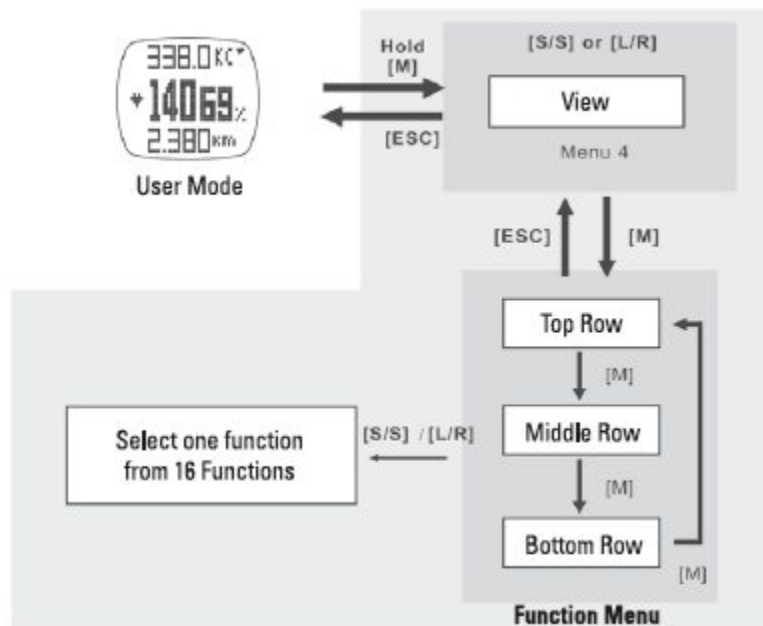
*Appuyez sur la touche [S/S] pour faire défiler la sélection dans l'autre sens.

13.3.3 Mode « Utilisateur » : Menu 3, Journal quotidien (consultation)



*Appuyez sur la touche [S/S] pour faire défiler la sélection dans l'autre sens.

13.3.4 Mode « Utilisateur » : menu 4, Consultation (réglage de l'affichage)



14. Mode journal – Menu de fonctions du journal

Menu 1 – Consultation

Permet de rappeler les données de l'enregistrement.

Menu 2 – Marche/arrêt

Permet de mettre en marche ou d'arrêter la fonction d'enregistrement des données.

Menu 3 – Liaison PC

- Permet de synchroniser la montre avec le programme de gestion des données sans fil
- Permet le transfert des données de la montre vers le PC

Menu 4 – Taux d'enregistrement

Permet de régler la fréquence d'enregistrement des données.

Menu 5 – Auto

Permet d'activer la mise en marche automatique de la fonction d'enregistrement.

Menu 6 – Suppression

Permet de supprimer les données enregistrées.

Menu 7 – Mem

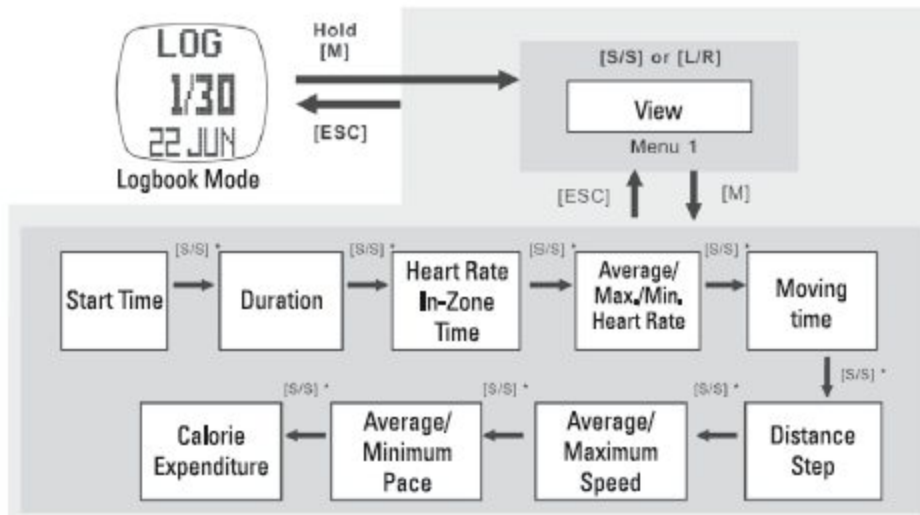
Permet de voir la capacité mémoire restante.

Menu de fonctions du mode journal

Remarque :

En mode « Utilisateur », maintenez la touche [M] enfoncée pour ouvrir le menu de fonctions. Ce menu vous offre des fonctions supplémentaires pour le mode « Utilisateur ».

14.0.1 Mode journal – Menu de fonctions 1 – Affichage



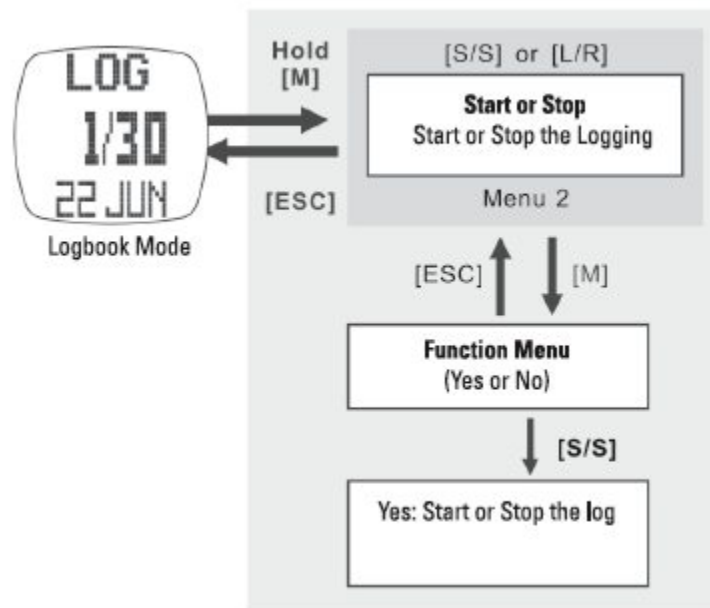
Appuyez sur la touche [S/S] ou sur la touche [L/R] pour sélectionner une session cible (par exemple 1/30, 2/30...30/30) et la consulter.

*Appuyez sur la touche [L/R] pour faire défiler la sélection dans l'autre sens.

IMPORTANT :

Si un enregistrement est en cours, la session ne peut pas être consultée.

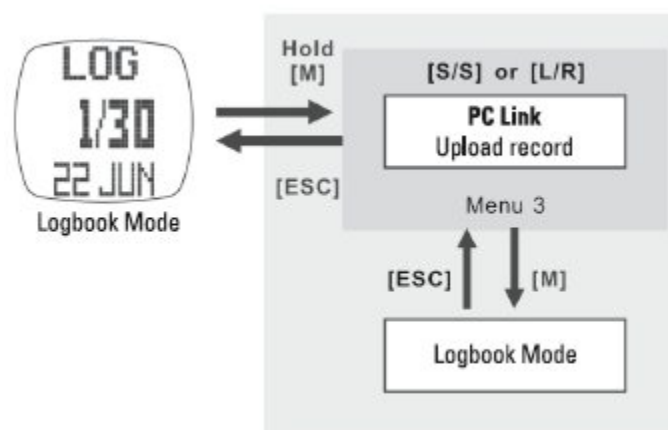
14.0.2 Mode journal – Menu de fonctions 2 – Ouvrir/fermer le journal



Remarques :

1. Lorsque la fonction « Log » est mise en marche, le symbole « LOG » clignote à l'écran. La montre crée une nouvelle session d'enregistrement et enregistre les données dans le journal à la fréquence d'enregistrement définie.
2. Cette fonction « Log » peut être mise en marche ou stoppée en mode fréquence cardiaque, distance ou utilisateur en maintenant la touche [S/S] enfoncée (cf. section 10.0 pour plus de détails).

14.0.3 Mode journal – Menu 3, Liaison PC



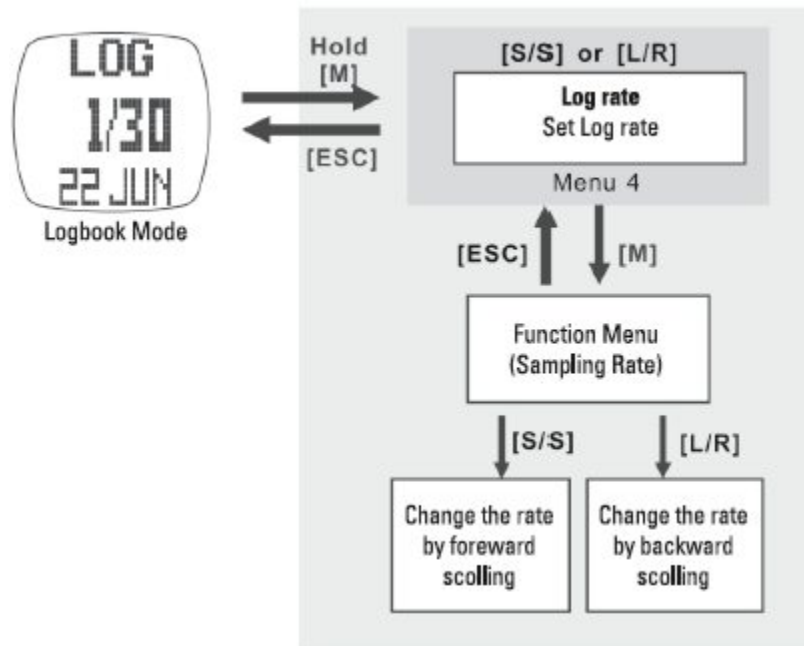
IMPORTANT :

Ce mode nécessite l'utilisation de la clé « PC Pod ». Veuillez lire la section correspondante avant le transfert des données.

Remarques :

1. Installez le logiciel de liaison « Data Manager » sur l'ordinateur puis lancez le démarrage du logiciel.
2. Branchez la clé sur le port USB de l'ordinateur.
3. Lancez le transfert des données à partir de la montre.

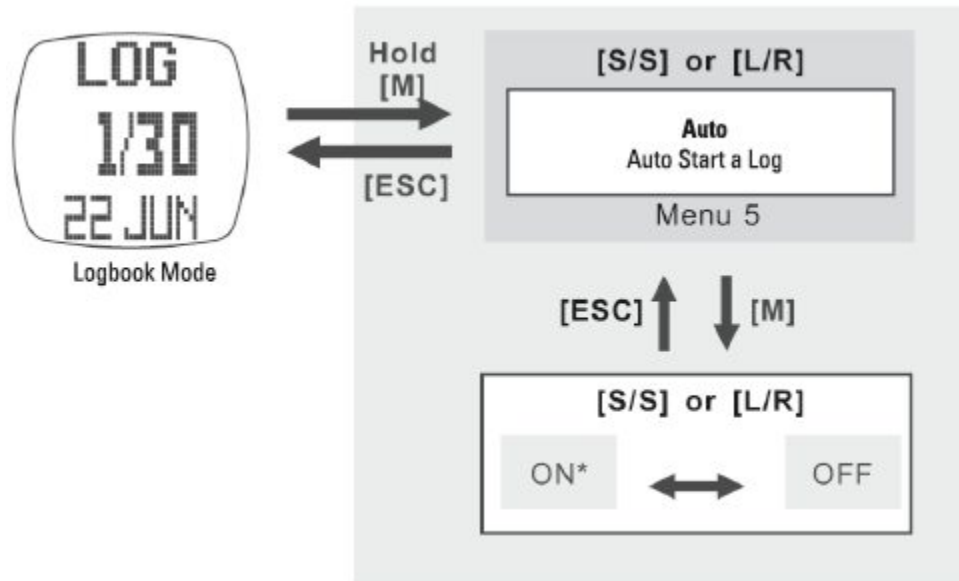
10.0.4 Mode journal – Menu 4, Fréquence d'enregistrement (réglage)



IMPORTANT :

Si un enregistrement est en cours, la fréquence d'enregistrement ne peut pas être modifiée.

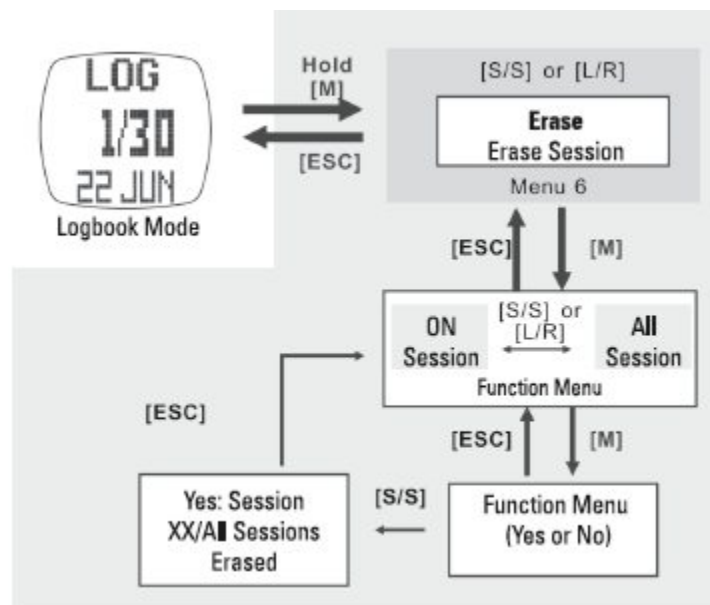
14.0.5 Mode journal – Menu 5, Auto (réglage du démarrage automatique de l'enregistrement)



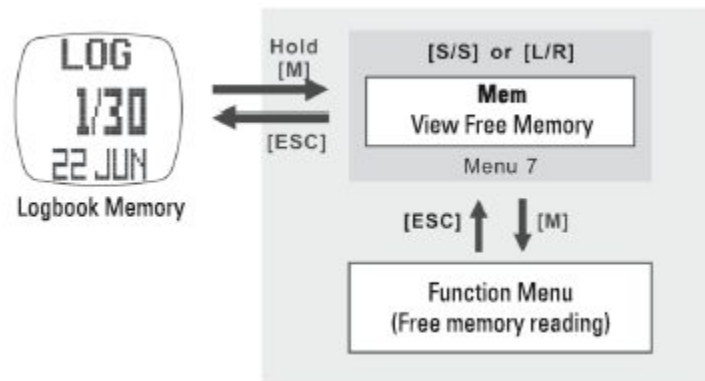
Remarque :

Si « ON » est sélectionné, l'activation du capteur en mode « Distance », « Fréquence cardiaque » ou « Utilisateur » mettra également en marche la fonction enregistrement.

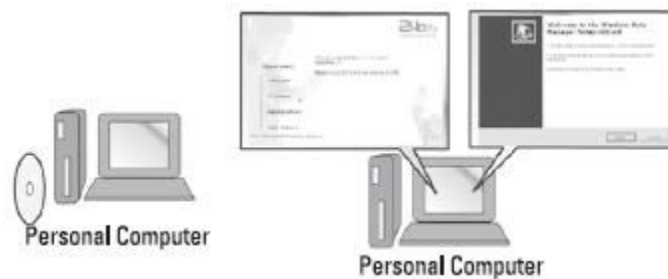
14.0.6 Mode journal – Menu 6, Suppression (session d'enregistrement)



14.0.7 Mode journal – Menu 7, Affichage (mémoire libre)

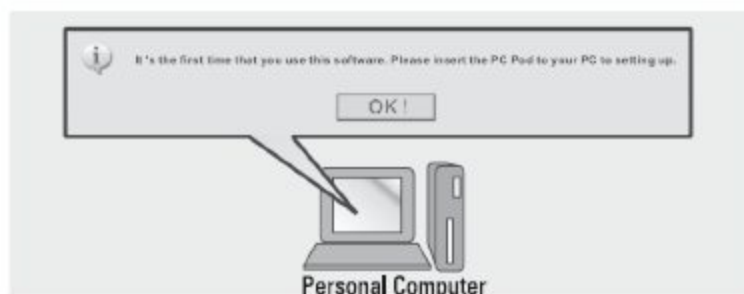


15 Liaison PC – Installation du programme



1. Insérez le CD ou bien lancez le logiciel d'installation : le menu apparaît à l'écran.
2. Cliquez sur le bouton du logiciel PC dans le menu latéral puis sur le bouton « Here » pour lancer l'installation.
3. Suivez les instructions pour installer le programme sur le PC.

15.0.1 Liaison PC – Synchronisation de la montre et de la sangle de poitrine avec le programme



Remarques :

Pendant la synchronisation

1. Dans le mode journal, choisissez l'écran « Liaison PC » et activez la fonction liaison PC.

2. La sangle doit être portée sur la poitrine, directement sur la peau pour que la fréquence cardiaque soit correctement relevée.

1. Lorsque l'installation est terminée, lancez le programme de gestion des données sans fil à partir de la barre de menu du programme dans la fenêtre.

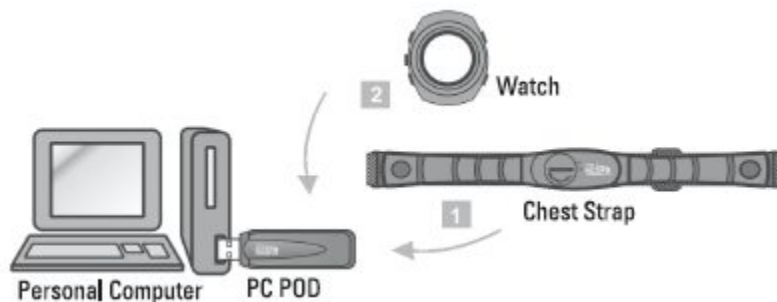
2. L'assistant vous guide pour synchroniser la montre et la sangle de poitrine avec le programme.

3. Une fois la synchronisation terminée, l'identifiant ID de la montre et de la sangle de poitrine sera enregistré dans le programme.

Conseils :

Dans certains cas, la montre et la sangle de poitrine peuvent être synchronisées dans le menu en haut « Option » avec l'option « Réglages ».

15.0.2 Liaison PC – Envoi des données au PC via la clé « PC Pod »



IMPORTANT :

Placez la montre ou la sangle de poitrine à une distance de 6 mètres maximum de la clé « PC Pod », sinon celle-ci ne recevra pas les données.

1. Données envoyées au PC à partir de la sangle de poitrine : fréquence cardiaque en temps réel, fréquence cardiaque moyenne, minimale et maximale.

2. Données envoyées au PC à partir de la montre :

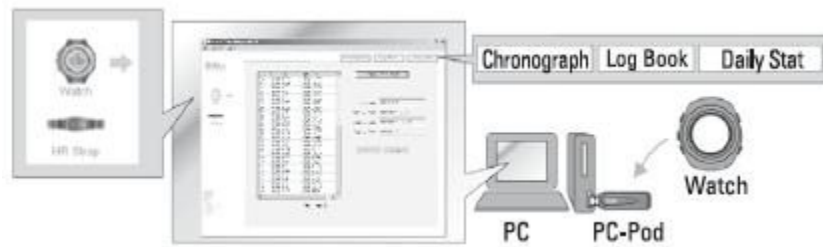
(1) Enregistrements du chronomètre : temps au tour et temps fractionné. Temps au tour moyen, minimal et maximal et temps total.

(2) Enregistrements 48 heures : données d'altitude, de température et de pression pendant les dernières 48 heures

(3) Enregistrements du journal : informations sur la session (heure de début, fréquence d'enregistrement, durée, etc.) et autres données (dépendance calorifique, etc.)

(4) Enregistrements statistiques quotidiens : résumé des données quotidiens pour la vitesse, la distance, les calories, la fréquence cardiaque, etc.

15.0.3 Liaison PC – Téléchargement/analyse/enregistrement à partir de la montre

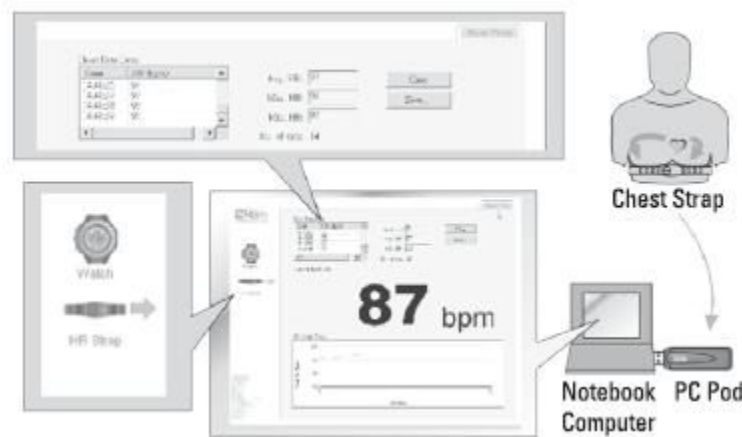


Remarque :

Dans le mode journal, choisissez l'écran « Liaison PC » et activez la fonction liaison PC.

1. Cliquez sur l'icône de la montre dans le menu latéral pour ouvrir la page de la montre.
2. Sélectionnez la page chronomètre, journal ou quotidien dans le menu du haut.
3. Cliquez sur le bouton de téléchargement pour télécharger les données à partir de la montre via la page correspondante. Les données respectives apparaissent à l'écran après un court instant.
4. Analysez les données sur l'ordinateur à l'aide des options fournies par le programme. Enregistrez les données sur le PC pour une analyse ultérieure.

15.0.4 Liaison PC – Analyse/enregistrement des données en temps réel à partir de la sangle de poitrine



Remarque : cette option fonctionne avec la sangle de poitrine.

1. Cliquez sur l'icône « HR Strap » dans le menu latéral pour ouvrir la page « sangle de poitrine ».
2. Les données de fréquence cardiaque en temps réel sont affichées sur cette page.
3. Analysez les données sur le PC grâce aux outils fournis par le programme.
4. Enregistrez les données sur le PC pour une analyse ultérieure.

16.0 Pile – Indicateur de pile faible

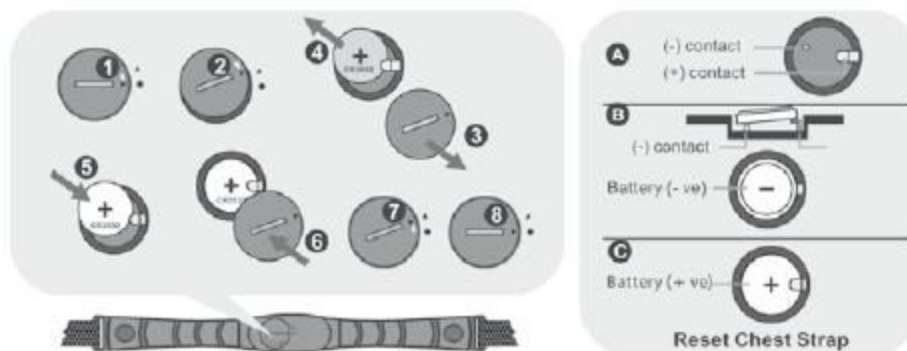


Indicateur de pile faible

1. Remplacez la pile par une nouvelle pile CR2032.
2. Cependant, si l'affichage de l'indicateur de pile faible est dû à une utilisation de la montre par grand froid, il n'est pas nécessaire de remplacer la pile. L'indicateur disparaîtra lorsque la température redeviendra normale.

Il est recommandé de faire changer la pile par un professionnel compétent car la montre contient des capteurs et composants électroniques de grande précision.

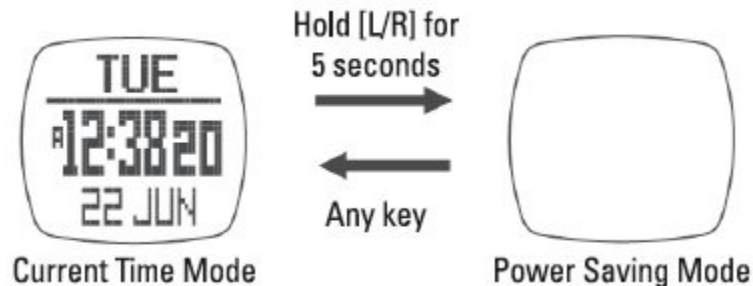
16.1 Pile – Remplacement de la pile de la sangle de poitrine



1. Faites pivoter le cache de la pile dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide d'une pièce de monnaie jusqu'à ce que les deux flèches pointent l'une vers l'autre.
2. Continuez à faire pivoter le cache doucement jusqu'à ce qu'il sorte de son logement.
3. Mettez le cache de côté.
4. Retirez la pile usagée.
5. Insérez une nouvelle pile CR2032 de telle manière que la face « + » de la pile touche le contact métallique en forme de « L ».
6. **IMPORTANT** : vérifiez que le joint en caoutchouc est bien en place avant de replacer le cache.
7. Placez le cache de la pile dans son logement et faites pointer les deux flèches l'une vers l'autre, puis appuyez légèrement sur le cache jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de différence de niveau à la surface.

8. Faites pivoter le cache de la pile dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide d'une pièce de monnaie jusqu'à ce que la flèche pointe vers le point.

17.0 Mode d'économie d'énergie



- Dans le mode heure actuelle, maintenez la touche [L/R] enfoncée pendant 5 secondes pour ouvrir le mode d'économie d'énergie.
- L'écran LCD s'éteint pour économiser l'énergie, mais les fonctions de mesures continuent à fonctionner.
- Une pression sur une touche permet de revenir au mode normal.

18.0 Caractéristiques – Fonctions de mesures

Mode heure actuelle

- Heures, minutes, secondes, am, pm, mois, jour et jour de la semaine
- Affichage de l'heure : format 12 heures ou 24 heures
- Calendrier automatique pré-programmé de 2000 à 2009

Mode alarme quotidienne

- 2 alarmes, quotidiennes ou hebdomadaires
- Bip toutes les heures
- Sonnerie de l'alarme
- Sonne pendant 30 secondes à l'heure définie

Mode chronomètre

- Résolution : 1/100 seconde
- Mesure maximale : 99 heures 59 minutes 59.99 secondes
- Mode de mesure : 50 mémoires de tours, consultation des enregistrements et temps total

Mode compte à rebours

- Résolution : 1 seconde
- Mesure maximale : 99 heures 59 minutes 59 secondes
- Mode opératoire : compte à rebours
- Raccourcis : 5 valeurs pour un réglage rapide (3, 5, 10, 15 et 45 minutes)

Signaux sonores du compte à rebours

- 1 bip toutes les minutes pendant les 10 dernières minutes
- 1 bip toutes les 10 secondes pendant la dernière minute
- 1 bip toutes les secondes pendant les 5 dernières secondes
- Bips pendant 30 secondes lorsque le compte à rebours est arrivé à zéro
- Journal pouvant contenir 100 sessions

Mode surveillance cardiaque

- Plage de 30 à 180 battements par minute par tranches de 5

Mode second fuseau horaire

- Heures, minutes, secondes

Journal

- Jusqu'à 7545 enregistrements
- Fréquence d'enregistrement 1/2/3/5/10/20/30 secondes ou 1/2/3/5/10 minutes

18.1 Caractéristiques – Mode capteur

Enregistrements quotidiens

Jusqu'à 10 enregistrements statistiques quotidiens

Mesure de la fréquence cardiaque

- Plage de mesure : 40 à 240 battements par minute
- Zone d'alerte de fréquence cardiaque
- Plage de mesure dans la zone de fréquence cardiaque : 00:00:00 à 23:59:59
- 1 compte à rebours (Timer) d'exercice
- Limites inférieure et supérieure de fréquence cardiaque
- Plage de dépense calorique : 0 à 99999 kcal

Mode distance

Plage de mesure des pas : de 0 à 999999

Comptage des mouvements

00:00:00 à 23:59:59

- 1 timer

Mesure de la distance

Max. 400 km

Mesure via l'odomètre

Max. 999 km

Sensibilité du podomètre

7 niveaux

Rétroéclairage

Rétroéclairage à LED

Pile de la montre

1 pile lithium 3V (CR2032)

1. Ce produit n'est pas un appareil médical. C'est un appareil d'entraînement conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque d'un individu effectuant de l'exercice.
2. Lors de la pratique de sports à risque, veuillez noter que cet appareil peut être une source de blessure supplémentaire.
3. En cas de doute ou de maladie, veuillez consulter votre médecin avant de régler les limites inférieure et supérieure de fréquence cardiaque. Demandez-lui également conseil quant à la durée et la fréquence des entraînements. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats lors de votre entraînement.
4. **MISE EN GARDE** : les personnes souffrant de maladies cardiaques ou circulatoires ou celles équipées d'un pacemaker doivent consulter leur médecin avant d'utiliser cet appareil.