



**Cardio-fréquencemètre  
avec mesure de la vitesse  
et de la distance  
Modèle : SE300  
MANUEL DE L'UTILISATEUR  
BREVET EN INSTANCE**

**SOMMAIRE**

**Introduction ..... 3**

**Informations concernant l'entraînement ..... 3**

    Comment le cardio-fréquencemètre peut vous aider ..... 3

    Conseils concernant l'entraînement ..... 3

**Vue d'ensemble du produit ..... 4**

    Montre ..... 4

    Ecran à cristaux liquides ..... 5

**Pour commencer ..... 8**

    Pour sortir la montre de son emballage ..... 8

    Pour porter la ceinture thoracique et la montre ..... 8

    Signal de transmission ..... 9

    Recherche de signal ..... 11

    Pour régler l'écran à touches en mode Tone / Light (bip/lumière) .... 12

    Pour activer le rétroéclairage ..... 12

    Pour activer le verrouillage de l'écran à touches ..... 13

    Pour activer le verrouillage de l'écran à touches ..... 13

**Horloge ..... 14**

**Réveil ..... 14**

**Profil de l'utilisateur ..... 15**

    Niveau d'intensité de l'effort ..... 17

**Type d'entraînement ..... 17**

    Type d'effort souhaité ..... 19

    Limite maximale / inférieure /supérieure de la fréquence cardiaque ... 20

Bip d'alerte de la fréquence cardiaque .....	20
<b>Etalonnage, vitesse et objectifs.....</b>	<b>21</b>
Etalonnage .....	21
Unité de vitesse et de distance .....	23
Limite de la vitesse.....	23
Pour régler le/les objectifs de performance .....	24
Pour utiliser la fonction (objectifs de performance).....	24
Comment visualiser les relevés des objectifs de performance quand vous faites une pause ou quand vous avez terminé.....	25
<b>Programme d'entraînement.....</b>	<b>26</b>
Pour utiliser le programme d'entraînement.....	26
Pour visualiser des relevés quand le programme d'entraînement est en marche.....	27
Pour visualiser les relevés mémorisés des performances du programme d'entraînement .....	28
Fréquence cardiaque de récupération .....	29
<b>Chronomètre .....</b>	<b>29</b>
Pour visualiser les relevés quand le chronomètre est en marche.....	30
Pour visualiser les relevés d'ensemble mémorisés ou les relevés comptabilisant les tours .....	31
<b>Indice d'aptitude physique et indice de masse corporelle .....</b>	<b>32</b>
Indice d'aptitude physique .....	32
Indice de masse corporelle .....	33
Pour visualiser vos indices d'aptitude physique et de masse corporelle.....	34
<b>Précautions .....</b>	<b>34</b>
Activités aquatiques et en plein air.....	34
<b>Piles.....</b>	<b>34</b>
<b>Caractéristiques .....</b>	<b>37</b>
<b>Mises en garde .....</b>	<b>39</b>
<b>A propos d'Oregon Scientific .....</b>	<b>40</b>
<b>Europe - déclaration de conformité.....</b>	<b>40</b>

## INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi le cardio-fréquencemètre (SE300) d'Oregon Scientific™.

**IMPORTANT** Ce produit est destiné à être utilisé uniquement à des fins sportives et ne doit pas remplacer un appareil médical.

Ce manuel contient des informations de sécurité importantes et propose des consignes à suivre pas à pas pour utiliser ce produit. Lisez le manuel en entier et gardez-le dans un endroit sûr au cas où vous voudriez le consulter plus tard.

## INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT

### COMMENT LE CARDIO-FREQUENCEMETRE PEUT VOUS AIDER

Le cardio-fréquencemètre est l'outil le plus important pour la santé cardiovasculaire et un partenaire d'entraînement idéal. Il vous permet de voir et de contrôler vos performances. Ceci vous permet d'évaluer vos performances précédentes, de maximiser votre entraînement physique et d'adapter votre programme d'entraînement futur afin d'atteindre vos objectifs de manière plus sûre et efficace.

Lorsque vous faites du sport, la ceinture thoracique relève votre pouls et envoie un signal à la montre. Vous pouvez désormais voir le relevé de votre fréquence cardiaque et commencer à contrôler vos performances à l'aide de ces relevés. A mesure que votre forme s'améliore, votre cœur aura moins besoin de travailler et la vitesse de votre pouls diminuera. La raison en est la suivante:

- Le cœur pompe du sang dans les poumons pour obtenir de l'oxygène. Puis le sang riche en oxygène se déplace vers les muscles. L'oxygène sert de carburant. Le sang quitte les muscles et retourne dans les poumons pour recommencer le processus. A mesure que votre forme s'améliore, votre cœur est capable de pomper plus de sang à chaque pulsation. Par conséquent, le cœur n'a pas besoin de battre aussi souvent pour envoyer la quantité d'oxygène nécessaire dans les muscles.

### CONSEILS CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

Afin de maximiser la qualité de votre programme d'entraînement et de vous assurer que vous vous entraînez en toute sécurité, veuillez suivre les consignes suivantes:



- Commencez avec un objectif d'entraînement bien défini, comme par exemple perdre du poids, rester en forme, améliorer votre santé ou concourir lors d'un événement sportif.
- Choisissez un sport que vous appréciez et faites en sorte de varier les activités afin de faire travailler des groupes de muscles différents.
- Commencez doucement puis intensifiez petit à petit votre entraînement à mesure que votre forme s'améliore. Entraînez-vous régulièrement. Pour garder votre système cardio-vasculaire en bonne santé, il est recommandé de s'entraîner 20 à 30 minutes trois fois par semaine.
- Consacrez toujours au moins 5 minutes avant et après l'effort physique pour vous échauffer puis vous décontracter.
- Prenez votre pouls après l'entraînement. Puis reprenez votre pouls après trois minutes. S'il ne redescend pas à son rythme normal au repos, cela signifie que vous avez peut-être fourni trop d'efforts.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement intensif.

## VUE D'ENSEMBLE DU PRODUIT

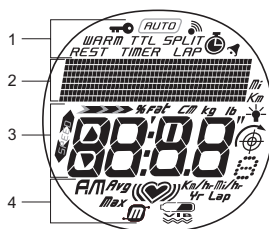
### MONTRE



1. **LAP / MEM/ - :** (TOUR / MEMORISATION) Ce bouton affiche les performances ; permet de diminuer le niveau des réglages et permet de comptabiliser les tours
2. **MODE :** Ce bouton permet de basculer vers un autre mode d'affichage; appuyez et restez appuyé pour chercher un signal.

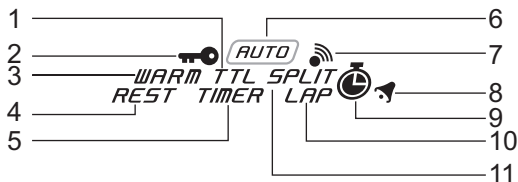
3. **ST/ SP/ +** : Commencer (ST) / Arrêter le compte à rebours (SP); permet d'augmenter le niveau des réglages.
4.  /  : Ce bouton permet d'allumer l'écran pendant 3 secondes; il permet de verrouiller et déverrouiller les touches
5. **SET** (réglage) : Accédez au mode réglage ; confirmez le réglage; affichez les différentes informations prises en compte lors de l'entraînement ou affichez le mode mémorisation ; réinitialisez le compte à rebours/ le chronomètre/ la fonction minuteur


## ECRAN À CRISTAUX LIQUIDES






1. Zone 1
2. Zone 2
3. Zone 3
4. Zone 4

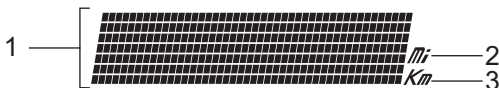
### Zone 1



1. **TTL** : Le temps total de l'effort physique s'affiche
2.  : Le verrouillage des touches est activé
3. **WARM** : Le minuteur chronométrant l'échauffement s'affiche ou est en marche
4. **REST** : Le minuteur chronométrant le temps de récupération s'affiche ou est en marche
5. **TIMER** : Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT s'affiche ou est en marche

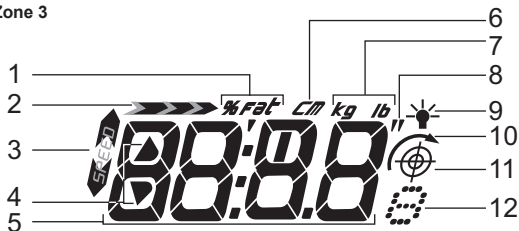
6. **AUTO** : La comptabilisation automatique des tours est en marche
7.  : Le mode « bip » est activé
8.  : Le réveil est activé
9.  : Le chronomètre s'affiche ou est en marche
10. **LAP** : Affiche le temps au tour actuel ou le temps au tour mémorisé
11. **SPLIT** : Affiche et calcule le temps fractionné




### Zone 2







1. Affiche le mode et les informations importantes
2. **Mi** : Distance en miles
3. **Km** : Distance en kilomètres

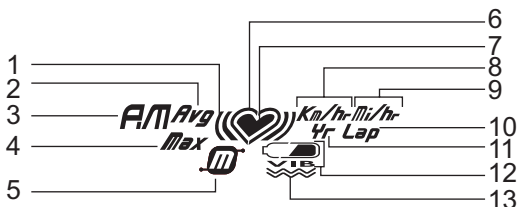
### Zone 3










1. **%fat** : Pourcentage de graisses brûlées
2.  : L'icône s'affiche lorsqu'un relevé de vitesse est enregistré
3.  : Une flèche clignote en haut et en bas lorsque que la vitesse ne peut pas être mesurée
4.  : Une flèche clignote en haut et en bas lorsque que le pouls ne peut pas être mesuré
5. Affiche les informations
6. **CM** : Unité de taille

7. **kg / lb** : Unités de poids
8. **V III** : Unité de taille
9.  : Le mode « flash » est activé
10.  : Le bouton « repeat » est activé
11.  : Le mode « vitesse » s'affiche ou est en marche
12.  : Mode « vitesse »- affiche le nombre correspondant à l'objectif fixé; Mode « entraînement »- affiche le nombre de répétitions restantes

#### Zone 4



1.  : La fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de la limite ; le bip d'alerte est activé
2. **Avg** : Ce symbole affiche la fréquence cardiaque moyenne/ la vitesse moyenne/ le rythme moyen
3. **AM / PM** : Ce symbole apparaît lorsque l'horloge/ le réveil est en cours d'utilisation
4. **Max** : La vitesse maximale et la distance maximale s'affichent
5.  : Ce symbole s'affiche lorsque le mode « mémorisation » est activé
6.  : Ce symbole clignote lorsque le signal de la fréquence cardiaque est en mode « recherche automatique »
7.  : Ce symbole clignote lorsqu'un signal a été trouvé
8. **Km/hr** : La vitesse s'affiche en km/h
9. **Mi/hr** : La vitesse s'affiche en mph (miles par heure)
10. **Lap** : Ce symbole s'affiche lorsque le mode « tours » est activé

11.  : Ce symbole s'affiche lorsque vous enregistrez votre année de naissance
12.  : Niveau des piles  
**VIB** : Le niveau des piles est trop faible pour que la fonction « vibration » fonctionne
13.  : La fonction « vibration » est activée

## POUR COMMENCER

### POUR SORTIR LA MONTRE DE SON EMBALLAGE

A l'intérieur de cette boîte, vous trouverez :

- une montre
- une ceinture thoracique pour relever la fréquence cardiaque
- une ceinture élastique réglable
- un étui de rangement
- un support pour vélo
- 2 piles au lithium CR2032 – préalablement installées

### Pour mettre en marche la montre (uniquement lors de la première utilisation):

Appuyez sur n'importe quel bouton pendant 2 secondes pour activer l'écran à cristaux liquides

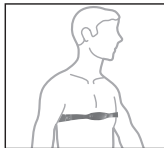
### POUR PORTER LA CEINTURE THORACIQUE ET LA MONTRE

#### CEINTURE THORACIQUE

La ceinture thoracique est utilisée pour relever votre pouls et transmettre les données à la montre.

#### Comment porter la ceinture thoracique:

1. Humectez les coussinets conducteurs situés sur la partie intérieure de la ceinture thoracique avec quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour assurer un contact solide.
2. Attachez la ceinture thoracique autour de votre poitrine. Pour assurer un signal de fréquence cardiaque précis, régler la sangle jusqu'à ce que la ceinture soit positionnée de façon adéquate en dessous de vos pectoraux.



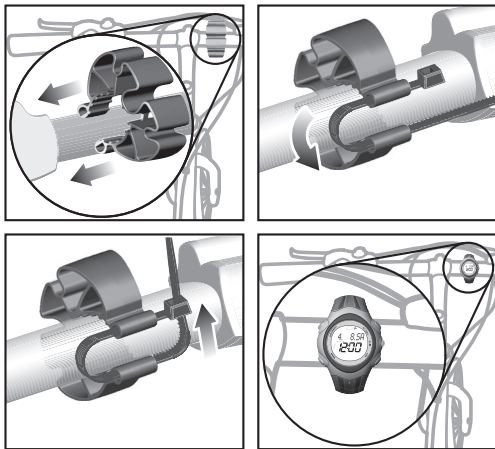


## CONSEILS

- La position de la ceinture thoracique influe sur son bon fonctionnement. Déplacez la ceinture thoracique le long de la sangle de façon à ce qu'elle soit positionnée au niveau du cœur.
- Evitez les zones trop poilues.
- Dans des conditions climatiques sèches ou froides, il se peut que la ceinture thoracique mette plusieurs minutes avant de fonctionner convenablement. Ceci est normal et devrait s'estomper après quelques minutes d'effort physique.

## MONTRE




Vous pouvez porter la montre à votre poignet ou l'accrocher à un vélo ou à un appareil de fitness, comme indiqué ci-dessous.



## SIGNAL DE TRANSMISSION

La ceinture thoracique et la montre ont une portée de transmission maximale d'environ 62,5 centimètres. Elles sont équipées du dernier système de codage numérique qui permet de réduire les interférences de signal causées par l'environnement et d'obtenir des relevés plus précis.

**REMARQUE** Lorsque la montre recherche un signal provenant de la ceinture thoracique (recherche manuelle ou automatique), assurez-vous que la ceinture thoracique ne se situe pas à plus de 10 cm de la montre.

ICON	DESCRIPTION
 Le cœur extérieur clignote	A la recherche d'un signal
 Le cœur intérieur clignote	Un signal a été trouvé
	Aucun signal n'a été trouvé

**REMARQUE** Si la montre ne reçoit pas de signal de la ceinture thoracique pendant 5 minutes, les fonctions « fréquence cardiaque » et « vitesse » seront désactivées.

**IMPORTANT** Si l'icône de fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou ne clignote pas car aucun signal n'a été trouvé, lancez une recherche de signal. Se reporter à la section « recherche de signal » pour voir comment cela doit s'effectuer. Dans le cas où vous recevez un faible signal ou si votre signal est brouillé par une interférence causée par l'environnement, veuillez suivre les consignes ci-dessous pour identifier et résoudre le problème.

- Le signal est faible – la montre affiche uniquement « 0 »
  - Raccourcissez la distance entre la ceinture thoracique et la montre.
  - Réajustez la position de la ceinture thoracique.
  - Vérifiez le niveau des piles. Si le niveau des piles est faible, il se peut que la portée diminue.
  - Lancez une recherche de signal (se référer à la section « recherche de signal »).
- Interférence provenant du cardio-fréquencemètre d'une autre personne – les relevés de ses pulsations cardiaques s'affichent sur votre montre ou la montre affiche « 0 »
  - Enlevez la ceinture thoracique pendant 12 secondes afin de changer automatiquement votre identifiant. (La montre peut enregistrer 4 identifiants différents. Lorsqu'elle reçoit un signal de la ceinture thoracique, elle indiquera quel identifiant elle a détecté. Seuls les produits à système de code numérique peuvent identifier les utilisateurs.)



FR

**REMARQUE** Les relevés de fréquence cardiaque peuvent interférer avec d'autres utilisateurs si la distance est inférieure à 84 cm (33 pouces).

- Le signal est bloqué – le relevé de la fréquence cardiaque sur votre montre clignote.
  - Il y a trop d'interférences autour de vous pour que votre cardio- fréquence-mètre fonctionne. Déplacez-vous vers une zone où le relevé de la fréquence cardiaque cesse de clignoter.


**MISE EN GARDE** Les interférences du signal autour de vous peuvent être dues à des perturbations électromagnétiques. Ces perturbations peuvent survenir à proximité des lignes électriques à haute tension, des feux de signalisation, des câbles aériens de voie de chemin de fer, de bus ou de tramways, à proximité des voitures, des cyclomètres, de certains appareils de fitness à moteur, des téléphones portables ou lorsque vous passez par une porte de sécurité électrique. Lors des interférences, les relevés de la fréquence cardiaque et de la vitesse peuvent devenir irréguliers et imprécis.



## RECHERCHE DE SIGNAL



### Pour lancer une recherche de signal :

- Appuyez sur **MODE** pour accéder au Mode SPEED(vitesse), TRAIN(entraînement) ou CHRONO.
- Appuyez sur **MODE** pendant 2 secondes. L'icône de recherche de signal  , sur laquelle le coeur extérieur clignote apparaît pour confirmer que la recherche de signal est en cours. Lorsque la montre recherche un signal provenant de la ceinture thoracique, assurez-vous que la ceinture thoracique ne se situe pas à plus de 10 cm de la montre.

La recherche de signal dure environ 10 secondes. Si après 10 secondes, l'icône ne clignote pas, cela signifie que la recherche de signal n'a pas fonctionné et il vous faut lancer une autre recherche de signal. Voir le tableau dans la section « signal de transmission » pour plus d'informations sur l'état du signal.



## POUR REGLER L'ECRAN A TOUCHES EN MODE TONE/LIGHT (BIP/LUMIÈRE)

Vous pouvez régler la montre de la façon suivante:

- La fonction « Beep » de l'écran à touches peut être réglée sur ON ou OFF.
- La fonction Light (lumière) être réglée sur ON ou OFF. (voir la section « activer le rétroéclairage »)




### Pour régler ces fonctions:

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode TIME
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que vous ayez accédé à la fonction que vous désirez régler.
3. Appuyez sur **ST/ SP/+** ou sur **LAP/MEM/-** pour modifier les réglages.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.




## POUR ACTIVER LE RETROECLAIRAGE

### Pour activer le rétroéclairage quand le Mode Light est en position OFF :

- Appuyez sur  pour allumer le rétroéclairage pendant 3 secondes. Appuyez sur n'importe quelle autre touche pendant que la lumière est allumée et cela rallongera le temps de l'éclairage pendant encore 3 secondes.

### Pour activer le rétroéclairage quand le Mode Light est en position ON :

- Appuyez sur n'importe quelle touche pour allumer ou pour prolonger le rétroéclairage pendant 3 secondes.





Afin d'économiser les piles, le mode Light s'éteint automatiquement au bout de 2 heures.

**REMARQUE** Le rétroéclairage ne fonctionne pas lorsque l'icône indiquant que le niveau des piles est faible apparaît et il fonctionne à nouveau dès que les piles sont remplacées.



#### POUR ACTIVER LE VERROUILLAGE DE L'ECRAN A TOUCHES

**Pour verrouiller ou déverrouiller l'écran à touches :**

- Appuyez sur  pendant 2 secondes. Le symbole  s'affiche lorsque l'écran à touches est verrouillé.

#### POUR PASSER D'UN MODE DE FONCTIONNEMENT A L'AUTRE

Appuyez sur **MODE** pour faire défiler les 5 modes:

- 
- **TIME**: Horloge et réveil
  - **SPEED**: Etalonnage, vitesse et distance/ objectifs de temps
  - **TRAIN**: (entraînement) Compte à rebours - échauffement/ compte à rebours - effort physique/ compte à rebours - repos (récupération)
  - **CHRONO**: Chronomètre
  - **USER**: (utilisateur) Type d'entraînement et profil de l'utilisateur
- 

La description des modes est exposée dans la section suivante.

**REMARQUE** Le programme d'entraînement ou le chronomètre peuvent continuer à fonctionner pendant que vous accédez à d'autres modes. L'icône correspondant au mode activé clignote jusqu'à ce que vous retourniez sur ce mode.

## HORLOGE

Pour régler l'heure de l'horloge :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode TIME



2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



3. Appuyez sur **ST / SP/ +** ou sur **LAP / MEM / -** pour modifier les réglage de l'horloge au format 12 heures ou 24 heures. Restez appuyé pour que les chiffres défilent plus vite. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.
4. Renouvelez l'étape 3 pour effectuer d'autres réglages : Heure/ Minute/ Année/ affichage de la date: Jour. Mois ou Mois. Jour

**REMARQUE** L'horloge est programmée avec un calendrier automatique de 50 ans, ce qui signifie que vous n'avez pas besoin de réinitialiser les jours de la semaine et les dates chaque mois.

## REVEIL

Votre montre possède un réveil qui peut être programmé quotidiennement (lundi-dimanche), pendant les jours de la semaine (lundi-vendredi) ou le weekend (samedi-dimanche).

**Pour régler le réveil :**

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode TIME





FR


2. Appuyez sur **SET** pour sélectionner le réveil

3. Restez appuyé sur **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote pour accéder. au mode « réglages » du réveil



4. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour modifier les réglages quotidiens, les réglages des jours de semaine et du week-end. Restez appuyé pour que les chiffres défilent plus vite. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.
5. Renouvelez l'étape 4 pour effectuer d'autres réglages : Heure/ Minute.
6. Le réveil sera automatiquement activé une fois que vous avez fini de régler l'heure du réveil

**Pour activer/ désactiver le réveil :**

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode TIME
2. Appuyez sur **SET** pour sélectionner le réveil
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour activer ou désactiver le réveil. L'icône du réveil  s'affiche lorsque le réveil est activé.

**Pour éteindre la sonnerie du réveil :**

Appuyez sur n'importe quelle touche pour éteindre la sonnerie du réveil. Le réveil se réinitialisera automatiquement à moins qu'il ne soit désactivé.

**PROFIL DE L'UTILISATEUR**

Pour profiter au maximum du cardio-fréquencemètre, choisissez votre profil d'utilisateur avant de commencer l'effort physique. Ceci déterminera automatiquement un indice d'aptitude physique et un indice de masse corporelle. Ces relevés, accompagnés de ceux sur lesquels figurent le nombre de calories perdues et le pourcentage de graisses brûlées, vous permettront d'évaluer votre progression au fil du temps.



### Pour régler le profil de l'utilisateur :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode Profil de l'utilisateur



2. Si cet écran apparaît, appuyez sur **SET** pour accéder au mode Profil de l'utilisateur



3. Restez appuyé sur **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



4. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour choisir le réglage « Homme » ou « Femme ». Restez appuyé pour faire défiler les options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.
5. Renouvelez l'étape 4 pour effectuer d'autres réglages : Année de naissance/ Mois de naissance/ Jour de naissance/ Poids – option livre ou kg/ Taille – option pied/pouce ou centimètre/ Niveau d'intensité de l'effort – Faible/ Moyen/Athlète

Une fois que vous avez fini de choisir votre profil d'utilisateur, un indice d'aptitude physique et de masse corporelle est automatiquement calculé et s'affiche. Se référer à la section « Indice d'aptitude physique et de masse corporelle » pour plus d'informations.

**REMARQUE** Vous pouvez afficher et régler votre profil d'utilisateur à n'importe quel moment.

**REMARQUE** Vous devez choisir votre profil d'utilisateur pour utiliser les options « perte de calories » et « pourcentage de graisses brûlées ».



## NIVEAU D'INTENSITE DE L'EFFORT

Le niveau d'intensité de l'effort est basé sur votre propre évaluation de la quantité de sport que vous exercez régulièrement.

NIVEAU D'INTENSITE DE L'EFFORT	DESCRIPTION
FAIBLE	Faible – En général vous ne faites pas beaucoup de sport.
MOYEN	Moyen – Vous pratiquez une activité sportive (comme le golf, le tennis, la gymnastique) à raison de 2 à 3 fois par
ATHLETE	Elevé– Vous pratiquez un sport de manière régulière et intensive comme par exemple la course à pied, la natation, le tennis, le basket-ball, le handball.

## TYPE D'ENTRAINEMENT

Pour utiliser le programme d'entraînement, il vous faut régler le type d'entraînement. Vous pouvez choisir entre 3 types d'entraînement

Des activités différentes font travailler le corps de manière différente et peuvent vous aider à atteindre divers d'objectifs. Pour cela, le type d'entraînement peut être réglé de façon à s'adapter à des activités diverses. Par exemple, si vous courez, il est probable que vos réglages soient différents de ceux enregistrés lorsque vous suivez un entraînement pour perdre du poids.

De même, le temps nécessaire pour vous échauffer et faire un effort physique sera différent. C'est pourquoi il est possible de modifier le compte à rebours- échauffement et le compte à rebours - effort physique à votre guise.

### Pour régler le type d'entraînement:

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode USER



2. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode Type d'entraînement (exercice profile)



3. Appuyez sur **SET** pour choisir l'un des 3 types d'entraînement.

4. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote. L'affichage passera de « WALK » à « JOG » puis à « RUN » après un moment.



5. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour modifier les réglages walk/job/run. Restez appuyé pour que les chiffres défilent plus vite. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et pour passer au réglage suivant.

6. Renouvelez l'étape 5 pour effectuer d'autres réglages :

- Fréquence cardiaque inférieure
- Fréquence cardiaque supérieure
- Bip d'alerte de la fréquence cardiaque en position ON ou OFF
- Compte à rebours de répétition de l'effort physique en position ON ou OF
- Compte rebours – effort physique ou distance/ distance (si la fonction « distance »\_ est choisie)
- Heure du compte à rebours - effort physique (si la fonction « Timer »\_ est choisie)
- Minute du compte à rebours –effort physique (si la fonction "Timer" est choisie)"\_ Compte à rebours - échauffement (régler sur 5,10 ou 15 minutes pour l'activer ou sur 0 pour le désactiver)
- Compte à rebours - temps de récupération en position ON ou OFF

**REMARQUE** Lorsque le niveau des piles est faible, un avertissement indiquant qu'il faut reprendre le mode vibration apparaîtra après la fréquence cardiaque maximale. Cet avertissement vous permet de retourner en mode vibration ou de l'éteindre pour économiser les piles.

**REMARQUE** une fois que vous avez réglé le profil d'utilisateur et le type d'effort souhaité, les limites inférieure et supérieure de votre fréquence cardiaque seront réglées automatiquement. Cependant, si les réglages automatiques ne vous conviennent pas, vous pouvez les régler manuellement. Si vous changez le type d'effort souhaité, les réglages seront automatiquement mis à jour.

## TYPE D'EFFORT SOUHAITE

Il existe 3 niveaux :

TYPE D'EFFORT SOUHAITE		FCmax%	DESCRIPTION
WALK	Pour entretenir la forme	65-78%	Ceci est le niveau d'intensité le plus faible. Ce mode est parfait pour les débutants et pour les personnes souhaitant renforcer leur système cardiovasculaire.
JOG	Exercice d'anaérobie	65-85%	Accroît la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
RUN	Exercice d'anaérobie	78-90%	Génère puissance et vitesse. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.

## LIMITE MAXIMALE/INFÉRIEURE/ SUPÉRIEURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de commencer votre programme d'entraînement et de profiter au mieux de votre activité physique, il est important que vous connaissiez votre :




- Fréquence cardiaque maximale (FCmax)\_ Limite inférieure de la fréquence cardiaque
- Limite supérieure de la fréquence cardiaque

Pour calculer vos propres limites de fréquence cardiaque, suivez les consignes suivantes :

FC max	LIMITE INFÉRIEURE	LIMITE SUPÉRIEURE
FCmax = 220 - âge	FC max x % du type d'effort souhaité le plus faible Ex : si l'activité est WALK, la limite inférieure est = FCmax x 65%	FCmax x % du type d'effort souhaité le plus élevé. Ex : si l'activité est WALK, la limite supérieure est = FCmax x 78%

## BIP D'ALERTE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Vous pouvez régler le bip d'alerte de la fréquence cardiaque dans le menu « type d'entraînement », suivant les réglages définis ci-après :

ICONE	DESCRIPTION
	Bip et vibration de la fréquence cardiaque désactivés
	Bip d'alerte de la fréquence cardiaque activé <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bip indique que vous êtes au au dessous de votre limite inférieure</li> <li>• 2 bips indiquent que vous êtes au dessus de votre limite supérieure</li> </ul>
	Vibration de la fréquence cardiaque activée



FR



Bip et vibration de la fréquence cardiaque activés



Lorsque le bip d'alerte de la fréquence cardiaque est activé, une flèche clignote en haut ou en bas et indique quelle limite de fréquence cardiaque vous avez dépassée.

**REMARQUE** Utiliser la fonction « vibration » consomme la durée de vie des piles plus rapidement que lorsque vous utilisez le bip d'alerte.

## ETALONNAGE, VITESSE ET OBJECTIFS

### ETALONNAGE

Avant d'utiliser la fonction « vitesse » et « distance », il vous faut régler un étalonnage ou un paramètre approprié. Pour régler l'étalonnage approprié, vous devez régler préalablement une distance pour avoir une estimation approximative de votre vitesse quand vous parcourez cette distance. Il vous faut parcourir la distance en question puis régler l'étalonnage approprié. Vous pouvez régler l'étalonnage pour la course à pieds et/ou la marche. Vous pouvez utiliser la montre sans étalonnage mais l'exactitude de la vitesse et de la distance sera moindre. Après l'étalonnage, l'exactitude de la vitesse et de la distance sera plus fiable.

#### Pour régler l'étalonnage :

1. Assurez-vous que la transmission entre la montre et la ceinture thoracique soit bien effectuée
2. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
3. Restez appuyé sur **SET** pour accéder au mode de réglages.
4. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'étalonnage (Cali) et appuyez sur **SET** pour valider.



5. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'étalonnage pour la marche ou la course à pieds. Il est conseillé d'effectuer les étalonnages pour la marche et la course à pieds séparément. La montre peut automatiquement détecter si vous marchez ou si vous courez.

- Appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'étalonnage approprié (« SET CAL » clignotera) ou pour insérer des paramètres d'étalonnage (« SET PAR » clignotera) immédiatement et appuyez sur **SET** pour valider.

Lors de la première utilisation, veuillez sélectionner un étalonnage approprié. Après avoir sélectionné l'étalonnage, enregistrez respectivement les paramètres d'étalonnage pour la marche et la course à pieds, de façon à ce que vous puissiez insérer ces paramètres manuellement sans avoir à effectuer un nouvel étalonnage. Par exemple, si vous prêtez votre montre à quelqu'un et qu'il enregistre son propre étalonnage, vous avez simplement à insérer vos propres paramètres d'étalonnage lorsque vous réutilisez votre montre.

- Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour choisir la distance sur laquelle vous souhaitez marcher ou courir (400 mètres est suggéré pour chacun) puis appuyez sur **SET** pour valider.
- Appuyez sur **ST / SP / +** pour démarrer l'étalonnage puis commencez à marcher ou à courir.
- Après avoir parcouru la distance souhaitée, appuyez sur **ST / SP / +** pour terminer l'étalonnage.
- La montre perçoit si votre étalonnage a fonctionné ou non. Si vous recevez un message d'échec, essayez de courir moins vite car la montre ne peut pas se calibrer précisément si vous courez trop vite.
- Si l'étalonnage a échoué, vous pouvez recommencer en appuyant sur **SET** puis en renouvelant les étapes 8 et 9, ou l'arrêter en appuyant sur **ST / SP / +**.

**REMARQUE** Vous pouvez arrêter l'étalonnage à tout moment en appuyant sur **ST / SP / +** puis sortir du mode de réglage en appuyant sur **MODE**.

**REMARQUE** La fonction « vitesse » et « distance » ne fonctionne que pour la course à pieds et la marche, elle ne fonctionne pas pour le cyclisme ou la conduite.

**REMARQUE** L'étalonnage dépend du comportement du corps quand vous courez ou marchez mais aussi des chaussures que vous portez. Par conséquent, lorsqu'une autre personne utilise votre montre, il/elle doit refaire l'étalonnage.



FR

**REMARQUE** La montre mettra environ 10 secondes pour retourner sur « 0 » une fois que vous avez arrêté de courir ou de marcher.

## UNITE DE VITESSE ET DE DISTANCE

**Pour régler l'unité (km ou miles) :**

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
2. Restez appuyé sur **SET** pour accéder au mode de réglages.
3. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'unité (UNIT) et appuyez sur **SET** pour valider.
4. Appuyez sur **ST / SP +** ou sur **LAP / MEM / -** pour choisir entre km et miles. Appuyez sur **SET** pour confirmer votre choix.

## LIMITE DE LA VITESSE

Votre montre mesure la vitesse en temps réel. La vitesse moyenne peut être visualisée pendant l'effort. La limite inférieure et la limite supérieure de vitesse peuvent être programmées avant le début de l'activité sportive. Il est possible d'activer une option grâce à laquelle un signal d'alerte vous indique dès que vous dépassez la limite inférieure ou la limite supérieure de vitesse.

**Pour régler la limite de vitesse :**

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
2. Restez appuyé sur **SET** pour accéder au mode de réglages.
3. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner SPEED LIMIT (limite de vitesse) et appuyez sur **SET** pour valider.
4. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour modifier la limite inférieure et appuyez sur **SET** pour valider et passer au réglage suivant.
5. Renouvelez l'étape 4 pour régler la limite supérieure et le signal d'alerte.

**REMARQUE** Les alertes visuelles et sonores s'activent toutes les 10 secondes lorsque les limites inférieures ou supérieures de vitesse sont dépassées. Pour l'alerte sonore, 3 bips courts indiquent que vous êtes en dessous de la limite inférieure et 4 bips courts indiquent que vous êtes au dessus de la limite supérieure.



## POUR RÉGLER LE/LES OBJECTIFS DE PERFORMANCE

Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez régler différents objectifs (en fonction du temps ou de la distance). 9 réglages sont disponibles. Lorsque le premier objectif est atteint, le réglage passera automatiquement à l'objectif suivant et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les objectifs soient atteints. Ceci est utile pour les personnes qui veulent s'entraîner en faisant plusieurs séries d'exercices.

### Pour régler les objectifs :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
2. Restez appuyé sur **SET** pour accéder au mode de réglages.

3. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner TARGET (objectif) et appuyez sur **SET** pour valider.



4. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** pour afficher le numéro des objectifs que vous voulez atteindre (de 1 à 9) Appuyez sur **SET** pour valider.
5. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner « en fonction de la distance » ou « en fonction de la vitesse » et appuyez sur **SET** pour valider.
6. Appuyez sur **ST / SP +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner l'objectif que vous voulez atteindre et appuyez sur **SET** pour valider.
7. Appuyez sur **ST / SP / +** ou sur **LAP / MEM / -** pour modifier le niveau des réglages (distance ou minute/seconde) et appuyez sur **SET** pour valider.
8. Renouvelez les étapes 6 et 7 pour régler les autres objectifs ou appuyez sur **MODE** pour sortir du mode de réglages.

**REMARQUE** la distance peut aller de 0,10 à 99,99 km et le temps de 00'01 " à 99'59".

## POUR UTILISER LA FONCTION OBJECTIF DE PERFORMANCE

### Activer / arrêter la fonction objectif de performance :

1. Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode SPEED
2. Appuyez sur **ST / SP / +** pour activer le premier objectif.





FR

3. Vous pouvez appuyer sur **ST / SP / +** pour mettre sur pause / reprendre chaque objectif OU passer chacun d'entre eux en laissant appuyé **ST / SP / +**. Vous entendrez 3 petits bips indiquant que vous avez passé l'objectif.
4. Une fois tous les objectifs terminés, vous entendrez un long bip et le mot "FINISH" (Terminé) clignotera.

**REMARQUE** Vous pouvez réinitialiser tous les objectifs dès que vous le souhaitez en laissant appuyée la touche **SET**.

Lors de la cession l'entraînement, vous pouvez vérifier les informations suivantes en appuyant sur la touche **SET**.

- Distance / Temps restant et vitesse
- Distance / Temps restant et fréquence cardiaque .
- Horloge et rythme
- Distance totale de tous les objectifs de performance et vitesse moyenne
- Temps total et rythme moyen

**REMARQUE** On appelle rythme, le temps (MM'SS") nécessaire pour terminer un kilomètre ou un mile.

**COMMENT VISUALISER LES RELEVÉS DES OBJECTIFS DE PERFORMANCE QUAND VOUS FAITES UNE PAUSE OU QUAND VOUS AVEZ FINI**

Pour visualiser la mémoire des objectifs de performance :

1. Appuyez sur **ST / SP / +** pour mettre en pause ou arrêter la fonction objectif de performance.
2. Appuyez sur **LAP / MEM / -** pour entrer dans le mode mémoire. Le compteur kilométrique s'affichera.
3. Appuyez sur **SET**, "ALL" clignotera. Puis appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** si vous désirez visualiser l'ensemble de la mémoire ou une partie individuelle.
4. Appuyez sur **SET** pour visualiser chaque donnée.

Vous pouvez visualiser les données suivantes pour chaque objectif individuel :

- Temps écoulé et vitesse moyenne
- Distance parcouru et rythme moyen
- Fréquence cardiaque moyenne

Vous pouvez visualiser les données suivantes pour l'ensemble de la performance :

- Total du temps écoulé et vitesse moyenne
- Total de la distance parcourue et meilleur rythme enregistré
- Rythme moyen et fréquence cardiaque moyenne

**REMARQUE** On appelle compteur kilométrique la distance totale parcourue après avoir réinitialisé le système. Il se partage entre les modes SPEED (Vitesse), TRAIN (Entraînement) et CHRONO. Pour réinitialiser le compteur kilométrique, appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**

## PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT vous permet d'achever efficacement les cycles d'exercices. Il vous accompagnera à partir des 5 minutes d'échauffement (Temps par défaut) jusqu'à la fin de votre programme d'exercice. Outre le contrôle de votre fréquence cardiaque et les alertes émises à chaque fois que vous vous éloignez de la zone d'entraînement sélectionnée, le Programme vous permet de vérifier les calories consommées et le pourcentage de graisse brûlée.

### POUR UTILISER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT contrôle vos performances une fois que vous avez réglé le profil de l'utilisateur et le type d'entraînement.

**REMARQUE** Vous ne pouvez utiliser le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT si le chronomètre est activé.

#### Pour entrer dans le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT :

1. Appuyez sur la touche **MODE** pour entrer dans le mode TRAIN (Entraînement)



2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**. Puis appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** pour sélectionner 1 des 3 types d'entraînement. Appuyez sur **SET** pour confirmer.





3. Pour lancer ou arrêter le minuteur – échauffement, le minuteur – effort physique, ou le minuteur – récupération, appuyez sur **ST / SP / +**. Une fois n'importe quel compte à rebours arrêté, vous pouvez appuyer une nouvelle fois sur **ST / SP / +** pour reprendre. Vous entendrez un bip une fois le compte à rebours terminé.
  - 3 bips courts = Temps d'échauffement écoulé.
  - 1 bip court = Temps d'effort physique écoulé ou distance parcourue atteinte.
  - 6 bips courts = Temps de récupération écoulé.
4. Pour ignorer un minuteur et passez au suivant, appuyez et maintenez enfoncée la touche **ST / SP / +**.
5. Pour réinitialiser le compteur, appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**

**L'ordre du mode minuteur est :**

- Temps d'échauffement
  - L'échauffement ne s'affichera pas s'il a été paramétré sur « 0 » dans le type d'entraînement.
- Temps d'exercice et distance
  - Le temps d'exercice ou la distance sont paramétrés dans le type d'entraînement.
- Temps de repos
  - Le temps de repos (récupération) est automatiquement paramétré sur 3 minutes et ne peut être modifié. Lorsque le minuteur atteint "0", les fréquences cardiaques de récupération clignoteront.







**REMARQUE** Vous pouvez activer ou désactiver le minuteur chronométrant le temps de récupération en sélectionnant le réglage On / Off dans le type d'entraînement (veuillez vous reporter à la section « Régler le type d'entraînement – étape 6).

**POUR VISUALISER DES RELEVÉS QUAND LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EST EN MARCHÉ**

Lorsque le minuteur - échauffement, le minuteur d'effort physique, ou le minuteur - temps de récupération est activé, appuyez sur **SET** pour visualiser et alterner entre les différents affichages suivants :

Temps d'échauffement / effort physique / repos restant et fréquence cardiaque actuelle :



		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consommation de calories et % de graisse brûlée</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance parcourue et vitesse</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horloge avec rythme</li> </ul>		

### POUR VISUALISER LES RELEVÉS MEMORISÉS DES PERFORMANCES DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Une fois le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT achevé, appuyez sur **LAP / MEM /** - pour entrer dans le mode mémoire. Le compteur kilométrique s'affiche, appuyez sur **SET** pour visualiser les relevés suivants :

- Temps total et fréquence cardiaque maximum
- Fréquence cardiaque de récupération et fréquence cardiaque moyenne
- Calories totales et % de graisse brûlée
- Temps en zone normale : Temps écoulé sans excéder votre limite inférieure ou supérieure de fréquence cardiaque

- Temps en zone supérieure : Temps écoulé en excédant la limite supérieure de fréquence cardiaque.
- Temps en zone inférieure : Temps écoulé en excédant la limite inférieure de fréquence cardiaque.
- Rythme moyen et vitesse moyenne
- Distance parcourue et vitesse maximum

**REMARQUE** Vous ne pouvez utiliser le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT, le chronomètre et la fonction objectif de performance en même temps.

### FREQUENCE CARDIAQUE DE RECUPERATION

Votre fréquence cardiaque est un bon indicateur de votre condition cardiovasculaire. Plus vite votre fréquence cardiaque récupère, plus vous êtes en forme. La montre utilise une méthode de récupération basée sur le temps qui vérifie votre fréquence cardiaque 3 minutes après la fin des exercices.

Comparez votre fréquence cardiaque entre les sessions pour suivre l'effet de vos exercices.

### CHRONOMETRE

La fonction chronomètre est particulièrement bénéfique si vous n'êtes pas certain de la durée de l'activité, ou si vous désirez mesurer le temps pour achever une tâche et votre performance au-delà de ce temps. Vous pouvez également visualiser les relevés de temps au tour et de temps fractionné en utilisant la fonction chronomètre.

Pour bénéficier de tous les avantages des fonctions du chronomètre, veuillez compléter le type d'entraînement et le profil de l'utilisateur. Si vous n'avez pas achevé votre profil, il vous sera impossible d'utiliser la fonction de consommation de graisse et de calories.

- Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode **CHRONO**. Vous pouvez maintenant exécuter les fonctions suivantes :

TÂCHE	INSTRUCTION
Lancer le chronomètre	Appuyez sur <b>ST / SP / +</b> .
Mettre en pause ou relancer le chronomètre	Appuyez sur <b>ST / SP / +</b> .
Reset (réinitialiser)	Appuyez et maintenez enfoncée la touche <b>SET</b> .

Enregistrer le temps par tour	Appuyez sur <b>LAP / MEM / -</b> quand le chronomètre et en fonctionnement. <b>REMARQUE</b> Vous pouvez enregistrer jusqu'à 60 tours ou 99 h : 59 min.
Sélectionner le type d'entraînement pour le chronomètre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Appuyez et maintenez enfoncée la touche <b>SET</b>.</li> <li>2. Appuyez sur <b>ST / SP / +</b> ou <b>LAP / MEM / -</b> pour sélectionner 1 des 3 types d'entraînement. Appuyez sur <b>SET</b> pour valider.</li> </ol>
Activer / désactiver la comptabilisation automatique de tour	<p>Après avoir sélectionné le type d'entraînement, le réglage on / off de la comptabilisation automatique de tour s'affichera.</p> <p>Appuyez sur <b>ST / SP / +</b> ou sur <b>LAP / MEM / -</b> pour sélectionner. Appuyez sur <b>SET</b> pour valider.</p> <p>Si la comptabilisation automatique de tour est en position ON, un tour sera automatiquement activé une fois que vous aurez parcouru une distance pré-réglée (par exemple : 1 km).</p> <p><b>REMARQUE</b> Si la comptabilisation automatique de tour (par distance) est sélectionnée, le chronomètre sera mis sur pause si la vitesse est de 0.</p>

**REMARQUE** Le format du chronomètre sera min : sec : 1/100 de sec. Après 59 minutes, il sera H : min : sec.

### POUR VISUALISER LES RELEVÉS QUAND LE CHRONOMÈTRE EST EN MARCHÉ

Lorsque les fonctions du chronomètre sont en fonctionnement, utilisez la touche **SET** pour visualiser et alterner entre les écrans suivants :

- Temps total / temps fractionné et fréquence cardiaque actuelle
- Temps par tour et fréquence cardiaque moyenne
- Consommation de calories et % de graisse brûlée
- Distance parcourue et vitesse
- Horloge avec rythme

Si la pile est faible pendant un tour, cet écran s'affichera et les prochains tours ne seront pas enregistrés.



## POUR VISUALISER LES RELEVÉS D'ENSEMBLE MÉMORISÉS OU LES RELEVÉS COMPTABILISANT LES TOURS

**Pour visualiser les relevés de la mémoire :**

1. Le chronomètre doit être sur arrêt (appuyez sur ST / SP / +).

2. Appuyez sur **LAP / MEM / -** pour entrer dans le mode mémoire. Le compteur kilométrique s'affichera.



3. Appuyez sur **SET**, « ALL » clignotera. Puis appuyez sur **ST / SP / +** ou **LAP / MEM / -** si vous désirez visualiser l'ensemble de la mémoire ou un seul tour.



4. Appuyez sur **SET** pour visualiser chaque relevé.

Si vous désirez visualiser l'ensemble de la mémoire, les relevés apparaîtront dans l'ordre suivant :

- Temps total et fréquence cardiaque maximum
- Temps total et fréquence cardiaque moyenne.
- Calories totales et % de graisse brûlée
- Temps en zone normale : Temps écoulé sans excéder votre limite inférieure ou supérieure de fréquence cardiaque.
- Temps en zone supérieure : Temps écoulé en excédant la limite supérieure de fréquence cardiaque.
- Temps en zone inférieure : Temps écoulé en excédant la limite inférieure de fréquence cardiaque.
- Rythme moyen et vitesse moyenne
- Distance parcourue et vitesse maximum

Si vous désirez visualiser un tour, les relevés apparaîtront dans l'ordre suivant :

- Temps et numéro du tour
- Temps du tour et fréquence cardiaque maximum
- Temps fractionné et fréquence cardiaque moyenne.
- Calories consommées et % de graisse brûlée – par tour
- Temps en zone normale – par tour
- Temps en zone supérieure – par tour
- Temps en zone inférieure – par tour
- Rythme moyen et vitesse moyenne
- Distance parcourue et vitesse maximum

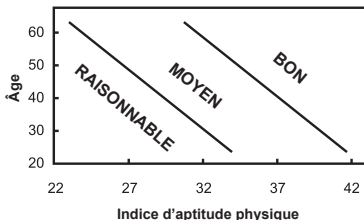
## INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE ET INDICE DE MASSE CORPORELLE

### INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE

Votre montre génère un indice d'aptitude physique basé sur votre condition physique et aérobique. Cet indice est dépendant et limité par la capacité de votre corps à donner assez d'oxygène à vos muscles pendant l'entraînement. Il est souvent mesuré par l'absorption maximale d'oxygène (VO2 Max) ; définie par la quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée à un niveau intense. Les poumons, le cœur, le sang, le système circulatoire et les muscles en mouvement sont les facteurs déterminant la VO2 Max. L'unité de mesure de la VO2 Max est le ml/kg min.

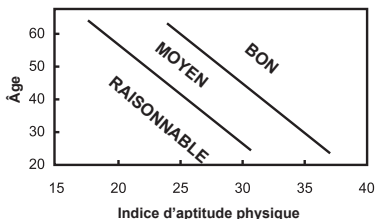
Plus l'indice est élevé, plus vous êtes en forme. Voir les tableaux ci-dessous pour obtenir plus de renseignements sur la signification de l'indice de condition physique.

#### INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR HOMME





## INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR FEMME



## INDICE DE MASSE CORPORELLE

On appelle indice de masse corporelle la mesure du pourcentage relatif de graisse et de masse musculaire du corps.

INDICATION DE SANTE	Gamme d'IMC	DESCRIPTION
Poids insuffisant	Moins de 18,5	Le poids de votre corps est actuellement inférieur à la moyenne. Favorisez les repas réguliers et exercez-vous régulièrement pour vous refaire une santé conforme aux niveaux recommandés.
Recommandé	18,5 à 24,9.	Votre santé est conforme aux niveaux recommandés. Faites un régime équilibré et des exercices physiques pour conserver votre niveau de santé actuel.
Excès de poids	25,0 à 29,9.	Votre poids est supérieur à la normal. Augmentez les exercices physiques et favorisez un régime pour diminuer les risques de maladies graves.
Obèse	30 ou plus	A ce niveau, vous pouvez être victime de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle ou d'autres maladies graves. Consultez votre médecin pour mettre en place un plan de santé et de remise en condition physique.

**REMARQUE** Les informations d'indice de masse corporelle ci-dessous sont extraites de la classification d'IMC 2004 de l'Organisation Mondiale de la Santé.

### POUR VISUALISER VOS INDICES D'APTITUDE PHYSIQUE ET DE MASSE CORPORELLE

Appuyez sur **MODE** pour accéder au mode **USER**. Puis appuyez sur **LAP / MEM / -** pour afficher l'indice d'aptitude physique et de masse corporelle.



**REMARQUE** Si vous n'avez pas complété le profil de l'utilisateur, il ne s'affichera pas, "-" s'affichera à l'écran.

### PRECAUTIONS






Veillez suivre les consignes suivantes pour profiter de tous les avantages de ce produit :

- Nettoyez la montre et la ceinture thoracique après chaque séance d'entraînement. Ne jamais ranger le produit s'il est toujours humide.
- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil.
- Evitez d'appuyer sur les touches avec les doigts humides, sous l'eau, ou sous de fortes pluies, ce qui peut favoriser l'entrée d'eau dans les circuits électriques.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice de la ceinture thoracique.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer ce produit au soleil de manière prolongée. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran à cristaux liquides avec des objets durs, il pourra être endommagé.

- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lorsque vous remplacez les piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.

## ACTIVITES AQUATIQUES ET EN PLEIN AIR

La Montre est résistante à l'eau, 50 mètres maximum. La ceinture thoracique est anti-projection et ne doit pas être utilisée lors d'activités sous marines, puisque les émissions de fréquence cardiaque ne peuvent fonctionner sous l'eau. Veuillez vous reporter au tableau suivant pour un aperçu des utilisations appropriées.

					
	PLUIE ETC	DOUCHE (EAU TIEDE SEULEMENT)	NATATION SANS EFFORT BRUTAL EAU PEU PROFONDE	PLONGEON / SURF EN EAU PEU PROFONDE	PLONGEON / SURF EN EAU PEU PROFONDE
Montre 50 m / 165 ft	OK	OK	OK	NON	NON




Si vous utilisez la montre pour des activités aquatiques ou sportives en extérieure, veuillez observer les consignes suivantes :

- Ne jamais appuyez sur les touches avec les doigts humides ou sous l'eau.
- Nettoyez la montre avec un savon doux et rincez-la après toute utilisation.
- Ne jamais utiliser d'eau chaude.

## PILES

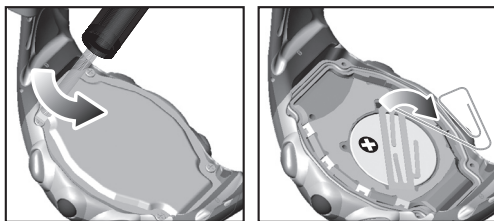
La montre et la ceinture thoracique sont toutes deux alimentées par une 1 pile CR20323V.

Elles sont d'ores et déjà installées. Veuillez vous reporter au tableau ci-dessous pour les avertissements relatifs à l'utilisation des piles.

ICONE DE PILES FAIBLES	DESCRIPTION
	La pile est trop faible pour activer le rétroéclairage.
<b>VIB</b>	La pile est trop faible pour que la vibration fonctionne.
	La pile est faible, la vibration et le rétroéclairage ne peuvent fonctionner.
	La pile de la ceinture thoracique est trop faible pour envoyer les signaux à la montre.

Les piles sont élaborées pour durer un an. Nous vous recommandons de contacter votre revendeur local ou le service clients pour les remplacer.

#### Pour remplacer la pile de la montre :

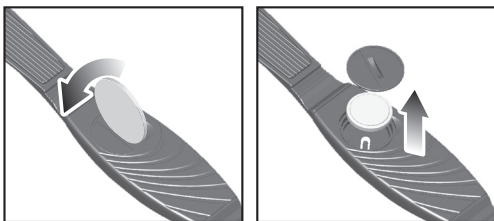


1. Desserrez les quatre vis et retirez la face arrière.
2. A l'aide d'un objet pointu, retirez la languette de fixation et soulevez le clip.
3. Retirez la pile usagée et insérez la nouvelle pile dans le compartiment, le côté + vers le haut.
4. Replacez le clip, la face arrière et refixez les vis.



FR

### Pour remplacer la pile de la ceinture thoracique :



1. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il se détache.
2. Retirez la pile usagée, insérez la nouvelle pile, le côté + vers le haut.
3. Remettez le compartiment des piles en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit correctement fixé.

### IMPORTANT

- Débarrassez-vous des piles rechargeables ou non rechargeables de manière appropriée. Des containers spéciaux sont à votre disposition dans les centres de tris communaux pour y jeter les piles salines ou alcalines.
- Les piles sont extrêmement dangereuses si avalées ! Veuillez donc garder les piles et les accessoires de petite taille hors de portée des enfants. En cas d'avalement, contactez immédiatement votre médecin.
- Les piles fournies ne doivent pas être rechargées, réactivées par un autre moyen quelconque, démontées, exposées au feu ou aux courts-circuits.

## CARACTERISTIQUES

### HORLOGE

Format de l'heure	12 / 24 h
Format de la date	JJ/MM ou MM/JJ ;
Format de l'année	1-2050 (calendrier automatique)
Alarme	avec affichage du jour, des jours de la semaine, ou des week-ends.

37

**CHRONOMETRE**

Chronomètre	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
Résolution	1/100 de seconde
Comptabilisation de tour	60 tours pour 99 : 59 : 59
Distance de la comptabilisation automatique de tour	0.,01 à 99,99 km ou miles

**PROGRAMME D'ENTRAINEMENT**

Minuteur chronométrant l'échauffement	Réglé sur 5, 10, 15 ou 0 minutes
Minuteur d'effort physique	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
Répétition du compteur d'effort physique	9 (maxi) Temps: 99 : 59 : 59 (HH : MM : SS) Par distance : 0,1 à 99,99 km OU 0,1 à 99,99 miles
Minuteur de repos (récupération)	3 minutes (non modifiables)

**REPERAGE DE PERFORMANCE**

Sonnerie d'Alarme de fréquence cardiaque	Vibration / sonore / visuelle
Gamme de relevé de fréquence cardiaque	30-240 ppm (pulsations par minute)
Gamme inférieure de fréquence cardiaque	30-220 ppm (pulsations par minute)
Gamme supérieure de fréquence cardiaque	80-240 ppm (pulsations par minute)
Calcul de calories	0-9,999 kcal
Calcul de % de graisse brûlée	0-99%

**FONCTIONS VITESSE**

Gamme de la vitesse	0 à 40 km/h (0 à 24,8 mile/h)
Distance	0 à 9999,99km (0 à 6211,17 miles)
Tolérance de la distance	8 % (Approx. meilleure tolérance)
Compteur kilométrique	0 à 99999 km (0 à 62111 miles)
Rythme	0 à 99'59" (MM'SS") par kilomètre ou par mile
Objectifs de performance	9 (Maxi)
Distance / temps en mode SPEED (Vitesse)	

Objectif de distance en mode SPEED (Vitesse)	0,0,10 à 99,99 km ou miles
Objectif de temps en mode SPEED (Vitesse)	00'01" à 99'59" (MM:SS)
Limite inférieure de vitesse	0,1 à 39,9 km/h ou mile/h
Limite supérieure de vitesse	0,2 à 40,0 km/h ou mile/h (Limite supérieure = limite inférieure + 0,1 Km/h ou mile/h)

### TRANSMISSION

Portée	62,5 cm (25 pouces) - Peut être inférieure si la pile est faible
--------	--

### RESISTANCE A L'EAU

Montre	50 mètres (ne concerne pas les touches de commande)
Ceinture thoracique	Étanche

### ALIMENTATION

Montre	1 x pile au lithium CR2032 3V
Ceinture thoracique	1 x pile au lithium CR2032 3V

### ENVIRONNEMENT DE FONCTIONNEMENT

Température de fonctionnement	5°C-40°C (41°F-104°F)
Température de rangement	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

### MISES EN GARDE

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation. Les mises en garde ci-dessous détaillent les consignes de sécurité importantes et doivent être continuellement appliquées.

- Faites en sorte de protéger l'étanchéité de votre montre.
- Évitez tous produits chimiques (essence, chlore, parfums, alcools, sprays pour cheveux, etc)
- Réduisez toute exposition à la chaleur.
- Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le

produit nécessite une réparation.

- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles si vous rangez l'appareil pour un temps indéterminé.
- Ne pas utiliser la ceinture thoracique en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des dispositifs de contrôle des autres équipements.
- Ne jamais soumettre ce produit au choc ou à tout type d'impacte.
- Si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment, vérifiez toutes les fonctions de base. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez-le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.

## A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet ([www.oregonscientific.fr](http://www.oregonscientific.fr)), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.

Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site [www2.oregonscientific.com/service/default.asp](http://www2.oregonscientific.com/service/default.asp) ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: [www2.oregonscientific.com/about/international.asp](http://www2.oregonscientific.com/about/international.asp)

## EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente Oregon Scientific déclare que l'appareil Cardiofréquencemètre SE300 est conforme au directive EMC 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

