

SMART TRAINER / TRAINER PRO

Manuel d'utilisation

TABLE DES MATIERES

SECTION 1: INTRODUCTION	3-10
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART	3
INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE	5
CONSEILS	6
LA MONTRE RECEPTEUR	7
- Commandes de la montre Récepteur	8
LA CEINTURE THORACIQUE DE	
CONTROLE CARDIAQUE	9
PORTEE EFFECTIVE	10
SECTION 2: FONCTIONNEMENT GENERAL	10-12
LE RETRO ECLAIRAGE	10
MODES DE FONCTIONNEMENT	10
COMMENT REGLER LA PENDULE TEMPS REEL	11
COMMENT UTILISER LE REVEIL	11
COMMENT UTILISER LE DEUXIEME	
FUSEAU HORAIRE	11
SECTION 3: CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE ..	12-16
PROFIL DE L'UTILISATEUR	12
- Score d'activités	12
AFFICHAGE DE L'INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE	12

AVANT DE COMMENCER LE PROGRAMME	
D'ENTRAINEMENT SMART	13
LANCEMENT DU PROGRAMME	
D'ENTRAINEMENT SMART	13
COMMENT S'ENTRAINER AVEC LE CHRONOMETRE....	14
COMMENT RAPPELER LES DONNEES	
D'ENTRAINEMENTS	16
Pour rappeler les calories et le pourcentage de graisse brûlée	
.....	16
Pour rappeler la mémoire de temps de passage (LAP)	
(pour le Trainer Pro exclusivement)	16
SECTION 4: INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES	
.....	17-21
SPORT EN PLEIN AIR	17
RENSEIGNEMENTS SUR LES PILES	17
PRECAUTIONS	18
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	19
ENTRETIEN	20
ATTENTION	20
REFERENCES	21

**Lisez attentivement ce guide d'utilisateur
préalablement à toute utilisation afin de
profiter au mieux de votre Smart Trainer /
Trainer Pro**

SECTION 1 - INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition du Smart Trainer / Trainer Pro, un appareil de précision aux nombreuses caractéristiques. Contrôlant votre rythme cardiaque et la quantité de graisse et de calories éliminées durant l'exercice, il peut aussi organiser un programme d'entraînement sur la base de vos scores.

L'appareil est fourni avec une ceinture thoracique de contrôle cardiaque et une montre récepteur aux fonctions de pendule heure réelle, chronomètre et rétro-éclairage.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART

Il est important de connaître votre rythme cardiaque maximum (MHR), zone d'entraînement, limite cardiaque supérieure et inférieure avant de commencer. Ceci vous aidera à profiter au mieux de votre séance d'entraînement.

Votre Smart Trainer / Trainer Pro est équipé d'un PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART déterminé par votre propre MHR, qui règle automatiquement vos limites cardiaques supérieure et inférieure durant l'exercice.

Vous pouvez aussi régler vos limites supérieure et inférieure en vous basant sur le guide suivant.

Vous pouvez estimer votre MHR à partir de la formule suivante :

Hommes $220 - \text{âge} = \text{MHR}$

Femmes $230 - \text{âge} = \text{MHR}$

Il y a généralement trois zones d'entraînement. Leurs aspects bénéfiques sur votre santé et leur relation à votre MHR sont les suivants :

50%	Activité modérée
60%	Gestion poids
70%	Zone aérobie
80%	Zone de seuil anaérobie
90%	Zone rouge (capacité maximum)
100%	

Les limites cardiaques supérieure et inférieure sont calculées en multipliant votre RCM par les pourcentages de la zone d'entraînement sélectionnée.

Exemples :

pour un homme de 40 ans qui s'entraîne pour maintenir son niveau de santé,

sa limite cardiaque supérieure sera $(220-40) \times 70\% = 126$
(battements par minute)

sa limite cardiaque inférieure sera $(220-40) \times 60\% = 108$
(battements par minute)

pour une femme de 30 ans qui s'entraîne pour les exercices d'aérobic,

sa limite cardiaque supérieure sera $(230-30) \times 80\% = 160$
(battements par minute)

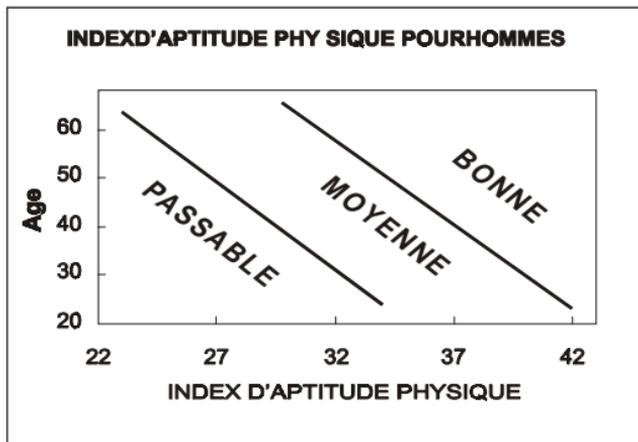
sa limite cardiaque inférieure sera $(230-30) \times 70\% = 140$
(battements par minute)

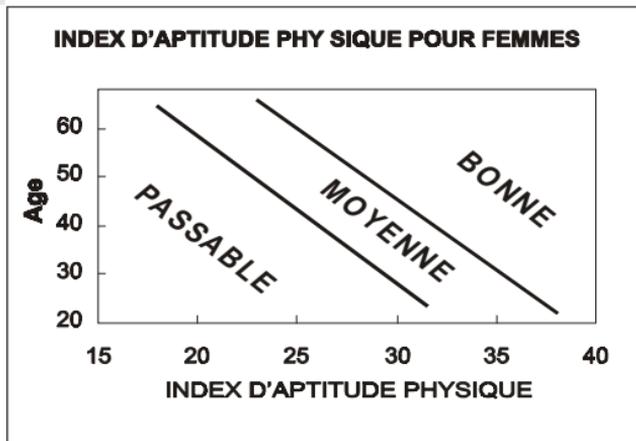
Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART vous guide des exercices d'échauffement à la fin de la session d'entraînement. Durant toute la séance d'entraînement, vous pouvez contrôler les calories consommées et le % de graisse brûlée (ce qui montre que le pourcentage de calories provient de la graisse éliminée).

INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE

Votre Smart Trainer / Trainer Pro produit un index d'aptitude physique basé sur votre aptitude aérobique ou votre aptitude à entreprendre toute forme d'exercice aérobique, en fonction et dans les limites de la capacité de votre corps à oxygéner les muscles. Il est souvent mesuré par la prise d'oxygène maximum (VO2 Max), qui est définie comme la quantité d'oxygène maximum qui puisse être utilisée en s'entraînant à un niveau de plus en plus rigoureux. Les poumons, le cœur, le sang, le système circulatoire et les muscles sont tous des facteurs qui déterminent le VO2 Max. L'unité de VO2 Max est le ml/kg.mn.

D'une façon générale, le rayon d'aptitude physique s'étend de 13 à 53 en fonction de l'âge. Plus l'index est élevé, plus votre forme physique est bonne (Voir le diagramme suivant.)





CONSEILS

- Identifiez votre objectif, qu'il consiste à perdre du poids, rester en forme, améliorer votre santé ou rivaliser avec un ami.
- Sélectionnez une activité qui vous plaise. Varier les exercices peut être plus intéressants.
- Démarrez lentement.
- Entraînez-vous régulièrement - 20 à 30 minutes trois à quatre fois par semaine pour développer un système cardio-vasculaire plus robuste.
- vous améliorez votre forme physique.
- Il est indispensable de prendre cinq minutes avant et après la séance d'entraînement pour vous échauffer et vous détendre.

- La zone de préservation de la santé a l'intensité d'entraînement la plus faible. Elle convient aux débutants et à ceux qui veulent renforcer leur système cardio-vasculaire.
- La zone d'exercice aérobique développe force et endurance. Elle est fonction de la capacité du corps à absorber l'oxygène, brûle plus de calories et peut durer plus longtemps.
- La zone d'exercice anaérobique génère vitesse et puissance. Elle fonctionne au niveau ou au-dessus de la capacité du corps à absorber l'oxygène, développe les muscles et ne peut être maintenue pendant longtemps.
- Relevez votre pouls après l'exercice. Puis recommencez trois minutes plus tard. Si votre pouls n'est pas retourné à la normale, vous avez peut-être trop forcé.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercice vigoureux.

LA MONTRE RECEPTEUR

Vous pouvez la porter au poignet ou l'attacher à votre bicyclette ou appareil d'entraînement.

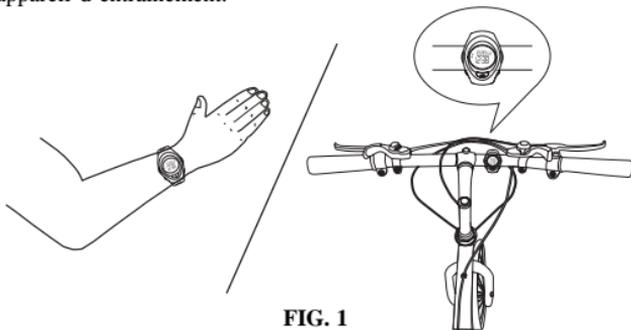
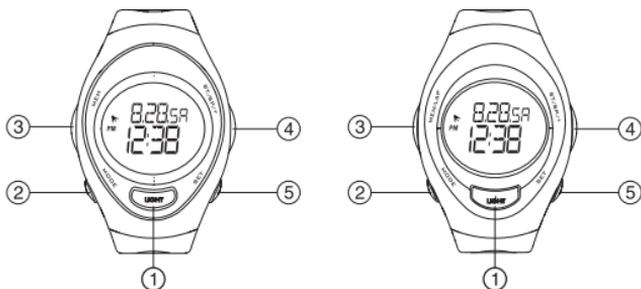


FIG. 1

Commandes de la Montre Récepteur



Smart Trainer

Trainer Pro

1. COMMANDE [LIGHT]

Allume le rétro-éclairage pendant cinq secondes.

2. COMMANDE [MODE]

Change le mode de fonctionnement.

3. COMMANDE [MEM/LAP]

Affiche les données d'entraînement ou marque un temps de passage dans le mode de chronomètre. (La fonction de temps de passage n'existe qu'avec le Trainer Pro.)

4. COMMANDE [ST/SP/+]

Contrôle le programme d'entraînement et le chronomètre ou change une valeur dans le mode de réglage.

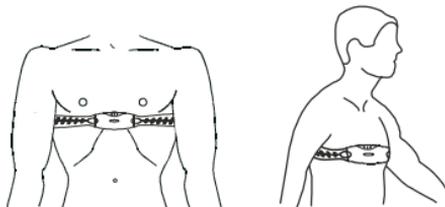
5. COMMANDE [SET]

Pour entrer le mode de réglage ou changer une valeur dans le mode de réglage ou afficher la consommation de calories et de graisse durant l'entraînement.

LA CEINTURE THORACIQUE DE CONTROLE CARDIAQUE

La ceinture thoracique de contrôle cardiaque sert à compter les battements de coeur et transmettre les données à la montre récepteur. Pour la porter,

1. Mouiller les coussinets conducteurs à l'intérieur de la ceinture thoracique avec quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour assurer un bon contact.
2. Mettre la ceinture thoracique autour de la poitrine. Ajuster la sangle de façon à ce que la ceinture tienne bien, au-dessous des muscles pectoraux pour un rythme cardiaque précis.



[FIG. 2]

CONSEILS :

- La position de la ceinture thoracique joue sur son fonctionnement. Bouger la ceinture thoracique le long de la sangle pour une meilleure transmission. Eviter les zones très poilues.
- Dans les climats secs et froids, la ceinture thoracique a besoin d'un certain temps pour fonctionner avec régularité. Ceci est normal car la transpiration améliore le contact avec la peau.

PORTEE EFFECTIVE

La ceinture thoracique et la montre récepteur commencent à transmettre et recevoir les signaux dès que les piles sont en place. Les deux appareils devraient être portés ou montés à une distance effective de 0.625 mètres. Si les signaux sont irréguliers,

- Raccourcir la distance entre la ceinture thoracique et la montre récepteur.
- Réajuster la position de la ceinture thoracique.
- Vérifier les piles. Les remplacer si nécessaire.

SECTION 2 - FONCTIONNEMENT GENERAL

LE RETRO-ECLAIRAGE

Appuyer sur **LIGHT** pour allumer le rétro-éclairage pendant cinq secondes.

Remarque : Si [☞] s'affiche, le rétro-éclairage est automatiquement désactivé de façon à économiser la pile. Il est ré-activé dès qu'une pile neuve est en place.

MODES DE FONCTIONNEMENT

La montre récepteur possède six modes de fonctionnement pour heure réelle, heure d'alarme, deuxième fuseau horaire, profil de l'utilisateur, PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et chronomètre.

Se reporter à la **FIG. 3** pour passer d'un mode de fonctionnement à un autre.

COMMENT REGLER LA PENDULE TEMPS REEL

Se reporter à la **FIG. 4** pour régler la pendule temps réel.

Remarque :

Le Smart Trainer / Trainer Pro est équipé d'un calendrier auto 50 ans.
Il est inutile de régler les jours de semaine.

COMMENT UTILISER LE REVEIL

Se reporter à la **FIG. 5** pour régler le réveil.

Pour activer ou annuler l'alarme, appuyer sur **SET** quand l'heure d'alarme est affichée. L'indicateur d'alarme apparaît quand la fonction est activée (**FIG. 5a**).

Quand le réveil est activé, il se déclenche à l'heure prévue chaque jour. Appuyer sur n'importe quelle commande pour arrêter l'alarme pendant la journée. Le réveil reste actif et se redéclenche le lendemain.

COMMENT UTILISER LE DEUXIEME FUSEAU HORAIRE

Le deuxième fuseau horaire est utile pour garder l'heure d'une autre zone horaire. Le fuseau horaire est réglé selon la même procédure que la pendule temps réel (**FIG. 4a**).

SECTION 3 - CONTROLE DU RYTHME CARDIAQUE

PROFIL DE L'UTILISATEUR

Vous devez commencer par entrer le profil de l'utilisateur pour profiter au mieux du PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART et utiliser pleinement les fonctions du Smart Trainer / Trainer Pro .

Reportez-vous à la **FIG. 6** pour entrer le profil de l'utilisateur (sexe, âge, poids, taille et score d'activités).

Score d'activités

Elle représente votre activité physique générale.

Si vous ne participez pas de façon régulière à un sport ou exercice, votre score est 0 (faible).

Si vous participez deux ou trois fois par semaine pendant une heure au total à une activité demandant une modeste activité physique, telle que golf, équitation, gymnastique suédoise, gymnastique, ping pong, bowling, haltères, course, votre score est 1 (moyen).

Si vous participez activement et régulièrement à un exercice physique intense telle que course, jogging, natation, cyclisme, aviron, corde à sauter, course sur place ou activité de type aérobique vigoureux telle que tennis, basket ball ou handball, votre score est 2 (élevé).

AFFICHAGE DE L'INDEX D'APTITUDE PHYSIQUE

L'index s'affiche dès que le profil de l'utilisateur a été entré. Vous pouvez aussi l'afficher en appuyant sur **MEM** quand le mode de profil est affiché (commencer par entrer toutes les données du profil de l'utilisateur). (**FIG. 6a**)

AVANT DE COMMENCER LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART

Une fois tous les paramètres du profil de l'utilisateur entré, vous devez fixer une activité cible et un temps d'entraînement. Reportez-vous à la procédure illustrée à la **FIG. 7**.

Remarque :

1. Assurez-vous que le niveau de l'activité cible et tous les paramètres sont entrés dans le profil de l'utilisateur. Sinon, le compte de calories et le taux d'élimination de la graisse n'apparaîtront pas durant l'entraînement.
2. Vous n'avez pas besoin de régler les limites du rythme cardiaque. Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART sélectionnera automatiquement les chiffres optimaux en fonction des paramètres entrés.
3. Si vous entrez les limites du rythme cardiaque, assurez-vous que la limite inférieure ne dépasse pas la limite supérieure.
4. Un ∞ ou ∞ clignotant s'affiche si la limite supérieure ou inférieure est dépassée (**FIG. 8**). Quand l'alerte de la limite du rythme cardiaque est activée, un bip se fait entendre dès que la limite inférieure ou supérieure est dépassée.

LANCEMENT DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART

Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur ST/SP/+ pour activer le programme d'entraînement smart (**FIG. 9**). Pour afficher les calories consommées et le pourcentage de graisse brûlée, appuyez sur **SET** à tout moment une fois que le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART est lancé (**FIG. 12a**).

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART commence automatiquement par 5 minutes d'échauffement qui vous prépare à l'exercice qui va suivre. Le rythme cardiaque est affiché.

Trois bips brefs signalent la fin de l'échauffement. Vous pouvez sauter la séance d'échauffement et commencer sans délai l'entraînement. Dans ce cas, suivez la procédure de la **FIG. 9**. Trois bips brefs se font entendre quand le temps d'exercice programmé est écoulé.

Remarque :

1. Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART peut être interrompu à tout moment durant l'exercice mais il ne peut alors être repris. Une fois arrêté, il ne peut être relancé que pour une autre session d'entraînement (**FIG. 9b**).
2. Vous pouvez aussi laisser le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART activé à l'arrière-plan pendant que vous utilisez d'autres fonctions à l'exception de celle du chronomètre. L'indicateur TIMER clignote pour indiquer que le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART reste actif (**FIG. 9c**).
3. Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART et le chronomètre ne peuvent pas être activés ou fonctionner simultanément.

COMMENT S'ENTRAÎNER AVEC LE CHRONOMETRE

Avant de lancer le chronomètre, vous devez régler l'activité cible (**FIG. 10**).

Après avoir réglé l'activité cible, vous pouvez vous entraîner avec le chronomètre (**FIG. 11**).

Quand le chronomètre s'est arrêté, appuyez sur **MEM** pour afficher les données suivantes en séquence (**FIG. 11a**) :

- La longueur du temps d'exercice dans la zone d'entraînement.
- Le temps d'exercice total et le rythme cardiaque moyen.
- Les calories consommées et le % de graisse brûlée.

Remarque :

1. LA FONCTION DE TEMPS DE PASSAGE N'EXISTE QU'AVEC LE TRAINER PRO. (CE MODÈLE N'EST PAS UN MODÈLE SMART TRAINER.)
2. Remplissez tous les paramètres. Sinon, le compte de calories et le % de graisse brûlée ne seront pas accessibles durant l'entraînement.
3. Vous pouvez laisser de côté les limites du rythme cardiaque. Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART sélectionnera automatiquement les chiffres optimaux en fonction des paramètres entrés.
4. Si vous avez entré les limites du rythme cardiaque, assurez-vous que la limite inférieure n'excède pas la limite supérieure.
5. Un [s] ou [t] clignotant s'affiche si la limite supérieure ou inférieure est dépassée (**FIG. 8**). Quand l'alarme de rythme cardiaque est activée, un double-bip se fait entendre dès que les limites sont dépassées.
6. Vous pouvez aussi garder le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART à l'arrière-plan pendant que vous utilisez d'autres fonctions à l'exception de celle du chronomètre. L'indicateur STW clignote pour indiquer que le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART reste activé (**FIG. 11b**).
7. Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SMART et le chronomètre ne peuvent pas être activés ou fonctionner simultanément.

COMMENT RAPPELER LES DONNEES D'ENTRAINEMENT

Pour rappeler les calories et le pourcentage de graisse brûlée

Il est possible de contrôler les calories consommées et le % de graisse brûlée durant ou après l'exercice.

Dans le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART, reportez-vous aux **FIG. 12a** et **FIG. 12** pour rappeler les calories consommées et le % de graisse brûlée durant et après l'exercice respectivement.

Dans le mode de chronomètre, reportez-vous à la **FIG. 11c** pour rappeler les calories consommées et le % de graisse brûlée durant l'exercice. Pour rappeler les calories consommées et le % de graisse brûlée après l'exercice, reportez-vous à la **FIG. 11a**.

Remarque :

LA FONCTION DE TEMPS DE PASSAGE N'EXISTE QU'AVEC LE TRAINER PRO. (CE MODÈLE N'EST PAS UN MODÈLE SMART TRAINER.)

Pour rappeler la mémoire de temps de passage (LAP) (pour le Trainer Pro exclusivement) :

Les informations suivantes peuvent être stockées dans la mémoire LAP :

- La longueur du temps d'exercice dans la zone d'entraînement.
- Le temps total d'exercice et le rythme cardiaque moyen.
- Les calories consommées et le % de graisse brûlée.

On peut stocker jusqu'à 44 mémoires de temps de passage dans le Trainer Pro . Ces 44 mémoires de temps de passage se partagent une mémoire totale de 99:59:59. Reportez-vous à la **FIG. 13** pour rappeler les différents temps de passage enregistrés.

SECTION 4 - INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

SPORT EN PLEIN AIR

La résistance de la montre est de 3 bars. La montre ne doit pas être utilisée pour la plongée ou la plongée en apnée.

Note:

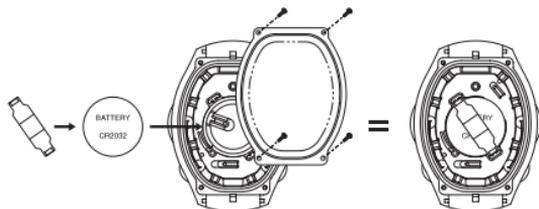
Effectuez le réglage de l'unité avant de l'exposer à trop d'humidité. Toute manipulation dans l'eau ou sous la pluie peut causer des dommages dus à l'eau.

RENSEIGNEMENTS SUR LES PILES

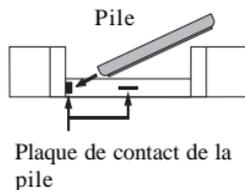
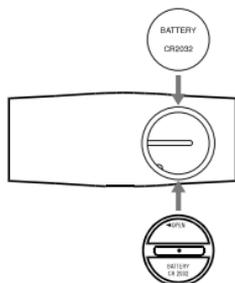
Le Smart Trainer / Trainer Pro est alimenté par deux piles au lithium CR2032 - une pour le récepteur et une autre pour la ceinture thoracique. Ces deux piles sont fournies avec l'appareil.

Quand la pile de la montre récepteur faiblit, l'indicateur de pile faible s'allume. Quant à la ceinture thoracique, elle cesse de transmettre les signaux quand la pile est sèche.

Pour changer les piles, se reporter aux diagrammes suivants



MONTRE



**CEINTURE THORACIQUE -
VUE DU HAUT**

**CEINTURE THORACIQUE-
VUE LATÉRALE**



Remarque sur les piles: Les piles incluses (s'il y a lieu) ne le sont que pour démonstration. Pour une utilisation quotidienne optimale, les remplacer par des piles alcalines.

PRECAUTIONS

- Toujours lire attentivement les instructions avant de faire fonctionner l'appareil.
- Nettoyer soigneusement l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des matériaux abrasifs ou corrosifs.
- Ne pas soumettre l'appareil à des brutalités, poussières, températures excessives.
- Ne pas toucher aux composants internes de l'appareil.
- Ne pas mélanger les piles neuves et usées ou utiliser des piles de caractéristiques différentes.



CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Modele	:	SMART TRAINER (HR308) / TRAINER PRO (HR318)
Heure	:	12h/24h
Date	:	DD-MM ou MM-DD et jours
Année	:	2001 - 2050 (calendrier automatique)
Fuseau horaire	:	(+23 - (-)23
Chronomètre	:	00:00:00 - 99:59:59 (hh:mm:ss)
Temps de passage (Trainer Pro seulement)	:	44 tours pour 99:59:59 de temps d'enregistrement
Alarme	:	alarme quotidienne, zone de rythme cardiaque et alerte
Rayon des relevés	:	30 - 240 b/m
Limite de zone cardiaque	:	30 - 240 b/m
Minuteur du Programme d'Entraînement Smart	:	00:30 - 99:54 (hh:mm)
Calcul des calories	:	0 - 9.999 kcal
Calcul du % de graisse brûlée:	:	0 - 99%
Alimentation de la montre	:	1 x CR2032
Alimentation de la Ceinture thoracique	:	1 x CR2032
Température de Fonctionnement	:	5°C - 40°C (41°F - 104°F)

- Température de stockage : -20°C - 70°C (-4°F - 158°F)
- Étanchéité : Jusqu'à 30m, à condition de ne pas activer les fonctions

ENTRETIEN

- 1) Ne pas nettoyer l'appareil à l'aide de produits abrasifs ou corrosifs. Les produits abrasifs peuvent rayer les parties en plastique et corroder le circuit électronique.
- 2) Ne pas exposer l'appareil à des extrêmes de force, de température ou d'humidité, ni aux chocs ou à la poussière, ce qui risque d'occasionner un dysfonctionnement, raccourcir la durée de vie des éléments électroniques, endommager les piles ou déformer les organes ;
- 3) Ne pas toucher aux organes internes de l'appareil. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie de l'appareil et risque de l'endommager. L'appareil ne contient aucun composant pouvant être réparé par l'utilisateur.

ATTENTION

- Le contenu de ce livret est susceptible de modifications sans avis préalable.
- En raison des restrictions imposées par l'impression, les affichages figurant dans ce livret peuvent différer de ceux du produit.
- Le contenu de ce livret ne peut être reproduit sans l'autorisation du fabricant.

A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (www.oregonscientific.fr), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numerique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques educatifs; reveils; sport et bien-etre; stations meteo; telephonie. Le site indique egalement comment joindre notre service apres-vente.

Nous esperons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, neanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site www2.oregonscientific.com/service/support ou appelez le 949-608-2848 aux US.

Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international/default.asp

REFERENCES

1. J. Wiley, Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes, publié par Peter Seraganian, New York, 1993.
2. Stanley P. Brown, Introduction to exercise science, Philadelphie, PA, 2001.
3. Richard W. Bowers, Edward L. Fox, Sports physiology, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1993. 3ème éd.
4. Brain J. Sharkey, Fitness and health, Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. 4ème éd.
5. John F. Alexander, C.I.C. Symposium on Physiology of Fitness and Exercise (1971: Université du Minnesota) Chicago: Athletic Institute, 1972.

6. David C. Nieman, *Exercise testing and prescription: a health-related approach*, Mountain View, Calif.: Mayfield Publ, 1999. 4ème éd.
7. Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: *Exercise concepts, calculations and computer applications*. Carmel Ind.: Benchmark Press, 1990.
8. Brian J. Sharkey, *Physiology of fitness: prescribing exercise for fitness, weight control and health*, Publisher Champaign, III: Human Kinetics Publishers, 1979.

LEGENDE : <i>ITALIQUES</i>	- APPUYER
<i>ITALIQUES</i>	- APPUYER PENDANT 2 SEC.
	- CLIGNOTE
	- AVANCE RAPIDE

REFERENCE A LA FIG. 3

- A.** MODE DE PENDULE
- B.** MODE D'ALARME
- C.** MODE DE MINUTEUR
- D.** PROFIL DE L'UTILISATEUR
- E.** PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SMART
- F.** MODE DE CHRONOMETRE
- G.** MODE DE PENDULE