



SMARTHEART

**Heart Rate Monitor Watch With
Target Calorie Function
Model: SE120**

User Manual

©2006 Oregon Scientific. All rights reserved.

P/N: 086L004154-036

**Montre Minuteur Pulsations
Cardiaques à Fonction de Calorie Cible
SMARTHEART SE120
Modèle: SE120**

MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIERES

Introduction	2	A propos de l'indice de condition physique	10
Fonctions principales	2	Indice de condition physique	10
Montre	2	Visualiser l'indice de condition physique	11
Affichage lcd	3	A Propos du programme d'entrainement (mode minuteur)	11
Au commencement	4	Niveaux d'intensite d'entrainement	12
Deballage de la montre	4	Calcul du seuil maximum / inferieur / superieur / des pulsations cardiaques.	12
Piles	4	Utilisation du programme d'entrainement	12
Mettre le bracelet precordial et le casque	5	Visualisation des donnees pendant le programme d'entrainement	14
Signal de transmission	6	Visualisation des releves du programme d'entrainement	14
Alterner entre les modes principaux	7	Enregistrement des releves	14
Messages de commande	7	Sonnerie d'alerte de pulsations cardiaques	15
Mode horloge	8	Mode chronometre (chrono)	15
Reglage de l'horloge	8	Visualisation des donnees quand le chronometre est active	16
Mode d'affichage de l'horloge	8	Visualisation des releves du chronometre	16
Second fuseau horaire	8	Enregistrement des releves	16
Tonalite des touches	8	Mode memoire du minuteur / chronometre	17
Mode alarme	9	Backlight (retro eclaireage)	17
Reglage de l'alarme	9	Informations sur l'entrainement	17
Activer / desactiver l'alarme	9	De quelle maniere le moniteur de pulsations cardiaques peut-il vous etre utile ?	17
Couper le son de l'alarme	9	Astuces pour vos entrainements	18
Mode utilisateur	9	Caracteristiques	19
Niveau d'activite	10	Mises en garde	19
		Activites aquatiques ou exterieures	21
		Astuces pour conserver votre montre en etat de marche	21
		À Propos D'Oregon Scientific	21
		EUROPE - Déclaration de Conformité	21

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi cette Montre Moniteur de Pulsations Cardiaques à Fonction de Calorie Cible SmartHeart SE120 pour votre produit de fitness. Ce dispositif de précision est composé des caractéristiques suivantes :

- Moniteur de pulsations cardiaques à transmission sans fil entre la montre et le bracelet précardial.
- Systèmes contrôlant les pulsations cardiaques dans les cas où elles sont supérieures ou inférieures à vos limites.
- Alerte sonore ou visuelle du seuil de pulsations cardiaques lors de l'entraînement
- Programme d'entraînement vous permettant d'achever efficacement les cycles d'exercices.
- Affichage de la consommation de calories et des graisses pendant et après les exercices.
- Mémoire indiquant les pulsations cardiaques moyennes, maximales et la consommation de calories et de graisses.
- Profil d'exercice calculant les limites de vos pulsations cardiaques pour l'entraînement
- Profil utilisateur calculant votre indice de condition physique.
- 20 exercices disponibles en mémoire
- Fonction de calorie cible
- Chronomètre
- Horloge et alarme quotidienne.
- Double fuseau horaire.

- Support de fixation et bracelet pour région précardiale inclus.
- Montre résistante à l'eau, 30 mètres maximum.
- Bracelet pour région précardiale anti-projection.

IMPORTANT L'utilisation de la montre SE120 n'est uniquement qu'à but sportif et ne se substitue pas aux conseils médicaux.

Ce manuel comprend des instructions de sécurité, des informations d'entretien et vous fournit des instructions d'utilisation détaillées. Veuillez lire attentivement ce manuel et le conserver en lieu sûr pour pouvoir le consulter ultérieurement.

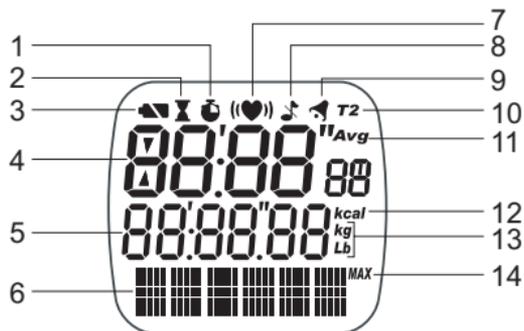
FONCTIONS PRINCIPALES

MONTRE



1. **MEM / -** : Affiche les relevés d'entraînement, diminue la valeur des réglages, active / désactive la tonalité des touches
2. **AFFICHAGE LCD**
3. **MODE** : Permet d'afficher un autre écran.
4. **ST/SP/ +** : Marche / arrêt du minuteur, augmente les valeurs de réglage, affiche un autre fuseau horaire
5. ☀ : Active le rétro éclairage pendant 3 secondes.
6. **SET** : Permet de rentrer dans le mode réglage ; de sélectionner une autre option de réglage ; d'afficher des informations différentes lors de l'entraînement.

AFFICHAGE LCD



1. ⌚ : Mode Chronomètre
2. ⌚ : Mode Minuteur
3. 🔋 : État de la pile
4. Affichage large : Indique l'heure actuelle, l'heure de l'alarme, le fuseau horaire, les catégories du menu et les pulsations cardiaques
5. Affichage réduit : Vous indique la date, le mode, le chronomètre, les catégories du sous-menu
6. ■■■■ : Affichage du texte ou des informations relatives aux pulsations cardiaques
7. (♥) : Icône de pulsations cardiaques
8. 🔔 : Tonalité des touches désactivée
9. 🔔 : Mode Alarme
10. **T2** : Second fuseau horaire
11. **Avg** : Affichage des pulsations cardiaques moyennes
12. **kcal** Affichage de la consommation de calories
13. **kg/Lb** : Unités de mesure du poids
14. **MAX** : Affichage des pulsations cardiaques maximales

AU COMMENCEMENT

DEBALLAGE DE LA MONTRE

Lors du déballage de votre Montre Moniteur de Pulsations Cardiaques, veillez à conserver l'emballage dans un lieu sûr, au cas où vous auriez besoin de transporter ou renvoyer le produit au service après vente.

Vous trouverez dans le paquet emballant votre produit:

- La montre
- Le bracelet pour région précordiale
- Le support de fixation
- 2 piles au lithium CR2032

REMARQUE Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.

PILES

2 piles au lithium CR2032 - une pour la montre, une autre pour le bracelet précordial, déjà installées. Les piles sont élaborées pour durer un an. Nous vous recommandons de contacter votre revendeur local ou le service clientèle si vous devez les remplacer.  vous indique que la pile est faible.

Pour remplacer la pile de la montre :



1. Retournez la montre de manière à regarder la face arrière.
2. Détachez le bracelet comme indiqué.



3. A l'aide d'un petit tournevis, retirez les quatre vis fixant le couvercle arrière.
4. Retirez le couvercle arrière et mettez-le de côté.

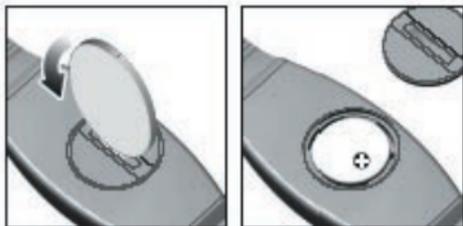


5. A l'aide d'une pointe, retirez la languette de fixation et soulevez le clip.
6. Retirez la pile usagée.
7. Insérez la pile neuve avec le signe + vers le haut.
8. Remettez le clip de la pile en place.



9. Réinitialisez la montre en insérant une pointe de métal dans la fente reset.
10. Remettez le couvercle arrière et refixez les vis.

Pour remplacer la pile du bracelet :



1. Localisez le compartiment des piles au dos du bracelet.
2. 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.
3. Retirez la pile usagée.
4. Insérez la pile neuve avec le signe + vers le haut.
5. 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

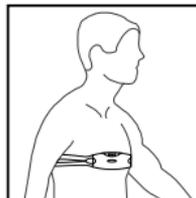
- Les piles rechargeables ou non rechargeables doivent être jetées de manière appropriée. Des containers spéciaux sont à votre disposition dans les centres de tris communaux pour y jeter les piles salines ou alcalines.
- Les piles sont extrêmement dangereuses si avalées ! Veuillez par conséquent les tenir éloigner 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.

METTRE LE BRACELET PRECORDIAL ET LE CASQUE

BRACELET POUR REGION PRECORDIALE

Le bracelet pour région précordiale est utilisé pour mesurer vos pulsations cardiaques et en transmettre les données à la montre. Mettre le bracelet précordial:



1. Placez les pastilles conductrices au dessous du bracelet précordial à l'aide de quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour garantir l'adhésion.
2. Sanglez le bracelet précordial autour de votre poitrine. Pour garantir un signal cardiaque correct, ajustez la sangle jusqu'à ce que le bracelet soit correctement placé sous vos pectoraux.

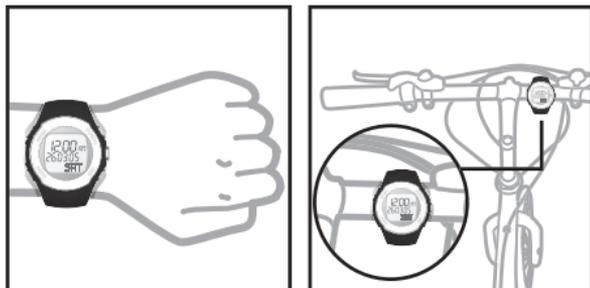
ASTUCES

- La position du bracelet précordial affecte son bon fonctionnement. Glissez le bracelet précordial le long de la sangle de manière à ce qu'il se place au dessus du cœur.
- Evitez autant que possible les zones poilues.

- Lors de climats secs ou froids, le bracelet peut prendre plusieurs minutes pour fonctionner correctement. C'est tout à fait normal et son fonctionnement devrait s'améliorer après quelques minutes d'exercice.

REMARQUE Si le bracelet ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, l'appareil ne mettra automatiquement en Mode Veille.

MONTRE



Vous pouvez mettre la montre à votre poignée ou l'attacher au guidon d'un vélo ou d'une machine à exercice.

SIGNAL DE TRANSMISSION

Le bracelet précordial et la montre nécessitent une distance de transmission d'environ 62,5 centimètres (25 pouces). ♥ Clignote lorsque la montre reçoit un signal émis depuis le bracelet.

Si vous constatez que le signal est faible (le moniteur de pulsations cardiaques de la montre n'indique que « 0 ») ou si votre signal est interrompu par des interférences, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour identifier et résoudre le problème.

- Réduisez la distance entre le bracelet précordial et la montre.
- Réajustez la position du bracelet précordial.
- Vérifiez que les pastilles soient assez humides pour garantir un contact solide.
- Vérifiez les piles. Les piles faibles ou vides peuvent affecter la transmission du signal.

ATTENTION Des interférences peuvent être dues à la présence de perturbations électromagnétiques. Ces interférences peuvent être constatées à proximité de lignes à haute tension, aux feux de circulation, aux caténaires de bus ou tramways électriques, aux télévisions, aux moteurs de voitures, aux cyclomètres, certains équipements sportifs motorisés, téléphones cellulaires, ou lorsque que vous traversez des portails électriques de sécurité. Par de telles interférences, les relevés de pulsations cardiaques peuvent être instables ou faux.

REMARQUE Si le bracelet ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, l'appareil se mettra automatiquement en Mode Veille.

ALTERNER ENTRE LES MODES PRINCIPAUX

6 modes principaux sont disponibles. Chaque affichage de mode vous indique par une bannière dans quel mode vous entrez. La bannière est remplacée après une seconde par l'écran du mode principal. Appuyez sur **MODE** pour alterner entre les modes principaux :

MODE	BANNIERE	MODE PRINCIPAL	MODE	BANNIERE	MODE PRINCIPAL
HORLOGE			MINUTEUR		
CHRONOMETRE			MEMOIRE		
PROFIL UTILISATEUR			ALARME		

Les modes sont expliqués dans les sections suivantes.

REMARQUE Vous ne pouvez faire fonctionner le Minuteur et le Chronomètre en même temps. Si vous utilisez le Minuteur et que vous ne le réinitialisez pas une fois son utilisation terminée, vous ne pourrez visualiser le mode principal du Chronomètre et vice versa

MESSAGES DE COMMANDE

Vous apercevrez, dans certains modes et écrans de réglages, un message de commande qui apparaîtra lorsque vous appuyez sur **SET**. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** si vous désirez entrer et suivre le message de commande ou appuyez sur **MODE** pour sortir.

AFFICHAGE	MESSAGES DE COMMANDE	ACTION
MODE PRINCIPAL DE L'HORLOGE / ALARME / PROFIL UTILISATEUR		Entre dans les modes Horloge / Alarme / Paramètres utilisateur
MODE PRINCIPAL MINUTEUR / CHRONOMETRE		Réinitialise le Minuteur / le Chronomètre
MODE REGLAGES MINUTEUR / CHRONOMETRE		Entre dans le Mode Réglages du Minuteur / Chronomètre
MODE PRINCIPAL DE LA MEMOIRE		Efface l'ensemble des relevés des calories et graisses brûlées ou la mémoire individuelle, MEM 1 par exemple.

MODE HORLOGE

REGLAGE DE L'HORLOGE

L'horloge indiquant l'heure actuelle est l'affichage par défaut de la montre.

Pour régler l'horloge indiquant l'heure actuelle :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Horloge
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant : format 12 / 24 h, heure, minute, seconde, format de la date, année, mois et date.
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

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

MODE D'AFFICHAGE DE L'HORLOGE

Vous pouvez changer le second fuseau horaire et la tonalité des touches dans le Mode d'Affichage de l'Horloge

SECOND FUSEAU HORAIRE

Pour alterner entre le fuseau horaire 1 et le fuseau horaire 2, appuyez sur **ST/SP/+**. Appuyez et maintenez enfoncée cette touche pour changer en permanence le fuseau horaire T1 ou T2.

Lorsque vous réglez l'heure, les minutes, les secondes, l'année, le mois, la date dans le Mode Réglage de l'Horloge, vous réglerez définitivement l'heure T1 ou T2 sélectionnée.

TONALITE DES TOUCHES

Pour activer ou désactiver la tonalité des touches, appuyez sur **MEM / -**. 🎵 apparaît si les touches sont en mode silencieux.

MODE ALARME

REGLAGE DE L'ALARME

Pour régler l'alarme :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Alarme
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est heure puis minute.

ACTIVER / DESACTIVER L'ALARME

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Alarme
2. Appuyez sur **ST/SP/+** pour activer ou désactiver l'alarme. 📌 apparaîtra si l'alarme est activée.

COUPER LE SON DE L'ALARME

Pour mettre l'alarme en silencieux, appuyez sur n'importe quelle touche.

MODE UTILISATEUR

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de la montre, réglez le profil utilisateur avant le premier exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition physique. Ces calculs de calories et graisses consommées vous aideront à visualiser vos progrès.

Pour régler le profil utilisateur :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Utilisateur
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant : sexe, âge, Pulsations Cardiaques Maximales (PCM), unité de mesure du poids, poids, unité de hauteur, niveau de hauteur et d'activité.
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

Une fois le profil utilisateur créé, l'indice de condition physique apparaîtra sur la montre. Reportez-vous à la

section « A propos de l'indice de condition physique » pour obtenir de plus amples informations.

Vous pouvez visualiser et modifier votre profil utilisateur à tous moments. Pour visualiser les informations du profil utilisateur, appuyez sur **MEM** /-.

REMARQUE Vous devez régler votre profil utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories et de graisses.

REMARQUE Si le sexe ou l'âge ont été réglé, les Pulsations Cardiaques Maximales (PCM) seront mises à jour, comme les limites supérieures et inférieures de la zone cible en mode Minuteur et Chronomètre.

NIVEAU D'ACTIVITE

Le niveau d'activité est basé sur votre propre évaluation du nombre d'exercices que vous effectuez régulièrement.

NIVEAU D'ACTIVITE	DESCRIPTION
0	Faible – Vous ne faites habituellement pas de sport ou d'exercices de loisir.
1	Moyen – Vous pratiquez un peu d'activité physique (comme le golf, l'équitation, le tennis de table, la callisthénie, le bowling, les poids, ou la gymnastique) 2 à 3 fois par semaine, une heure par semaine au total.
2	Haut –Vous pratiquez régulièrement et activement une activité intense (comme la course, le jogging, la natation, le cyclisme ou la corde à sauter) ou du sport intense (comme le tennis, basket-ball, ou handball).

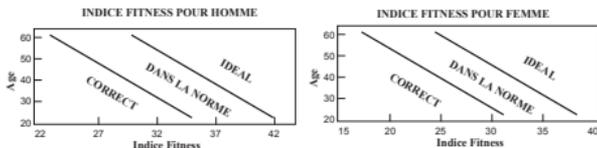
A PROPOS DE L'INDICE DE CONDITION PHYSIQUE

INDICE DE CONDITION PHYSIQUE

Votre montre génère un indice de condition 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 le plus d'oxygène pouvant être utilisé à un niveau important. 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.



VISUALISER L'INDICE DE CONDITION PHYSIQUE



Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Utilisateur afin d'afficher l'indice de condition physique.

A PROPOS DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT (MODE MINUTEUR)

Le Programme d'entraînement vous permet d'achever efficacement les cycles d'exercices. Il vous assistera de l'échauffement à la fin de votre programme d'exercice. Outre le contrôle de vos pulsations cardiaques et le fait de vous alerter à chaque fois que vous vous éloignez des seuils inférieurs et supérieurs de pulsations

cardiaques, le Programme vous permet de vérifier les calories consommées et le pourcentage de graisse brûlée.

Des activités différentes exercent votre corps de plusieurs manières et vous aident à atteindre les objectifs de bien être que vous vous êtes fixé. Pour vous y habituer, le programme d'entraînement peut être réglé de façon à s'adapter à différentes activités. Si vous courez, par exemple, les paramètres sont susceptibles de différer de ceux utilisés lors d'une activité d'entraînement musculaire.

Le temps nécessaire à l'échauffement et à l'exercice variera également. C'est la raison pour laquelle vous pouvez changer le compte à rebours de l'exercice et de l'échauffement pour qu'il s'adapte à vos besoins.

REMARQUE Une fois le profil d'utilisateur ajusté, les seuils inférieurs et supérieurs de pulsations seront automatiquement réglés. Vous pouvez cependant modifier ces seuils inférieurs et supérieurs si le réglage automatique ne vous convient pas. Si vous changez le niveau d'intensité de l'entraînement, vos pulsations cardiaques inférieures, supérieures et maximales seront automatiquement mises à jour.

NIVEAUX D'INTENSITE D'ENTRAINEMENT

3 niveaux d'intensité sont disponibles pour les entraînements :

INTENSITE D'ENTRAINEMENT		PCM*%	DESCRIPTION
0	Maintien de la Forme	60-70%	Niveau d'intensité d'entraînement le plus faible. Idéal pour les débutants et ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires.
1	Aérobic	70%-80%	Augmente 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.
2	Anaérobie	80-90%	Exercice générant la vitesse et l'énergie. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.

Pulsations Cardiaques Maximales (PCM)*

CALCUL DU SEUIL MAXIMUM / INFERIEUR / SUPERIEUR / DES PULSATIONS CARDIAQUES.

Avant de commencer tout programme d'exercice, et pour bénéficier du maximum d'avantage de votre entraînement physique, il est important de savoir :

- Vos pulsations cardiaques maximales (PCM)
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques

Pour calculer manuellement vos propres seuils de pulsations, veuillez suivre les instructions suivantes :

PCM	SEUIL INFERIEUR	SEUIL SUPERIEUR
PCM Homme 220 - âge	PCM x % d'intensité inférieure d'entraînement Par exemple, L'intensité d'entraînement est de 0. Seuil inférieur = PCM x 60%	PCM x % d'intensité supérieure d'entraînement Par exemple, L'intensité d'entraînement est de 0. Seuil supérieur = PCM x 70%
PCM Femme 230 - âge		

UTILISATION DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT contrôle vos performances une fois que vous avez entré votre profil utilisateur.

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le Programme d'Entraînement si le chronomètre est activé.

Pour entrer dans le Programme d'Entraînement :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Minuteur
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant: intensité d'entraînement, seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques, alerte ON/OFF, valeur de calorie cible, alerte de calories cibles ON/OFF, heure minuteur, minute minuteur, seconde minuteur et temps d'échauffement (0-10 min).
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

TÂCHE	INSTRUCTION
Lancer / Arrêter le minuteur	Appuyez sur ST / SP / + .
Arrêter / Réinitialiser le minuteur	Appuyez et maintenez enfoncée la touche SET Une fois le compte à rebours arrêté, vous ne pouvez relancer le minuteur à moins de le réinitialiser. Une fois le minuteur réinitialisé, il reviendra automatiquement aux réglages de l'échauffement.
Passer l'échauffement	Appuyez sur MEM / - .

Vous entendrez 2 bips une fois le compte à rebours terminé.

REMARQUE  apparaîtra une fois entrée dans l'écran du minuteur, ou si le minuteur est activé parallèlement à d'autres fonctions.

REMARQUE La consommation de graisses et de calories ne sera pas comptée pendant l'entraînement. Une fois le nombre de calorie cible atteint, vous entendrez une alerte et le montant de calorie cible s'affichera pendant 5 secondes.

REMARQUE  clignotera si vous dépassez le seuil inférieur ou supérieur de pulsations cardiaques.

VISUALISATION DES DONNEES PENDANT LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Pendant l'entraînement, appuyez sur **MEM / -** pour alterner entre les affichages suivants :

PC* MINUTEUR % de PCM	PC MINUTEUR RC MAX	PC CALORIES % de PCM	PC GRAISSES BRULEES % de RCM

* RC = Ritmo cardíaco

NOTA No puede utilizar el cronómetro si el programa de entrenamiento inteligente funciona.

VER REGISTROS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

* PC = Pulsations Cardiaques

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le chronomètre si le programme d'entraînement est activé.

PC MOYENNES TEMPS D'ENTRAINEMENT PC MAX	CALORIES GRAISSES BRULEES % de PCM	PC MOYENNES EN TEMPS DE ZONE (Temps écoulé sans excéder le seuil inférieur ou supérieur de PC)	PC MOYENNES TEMPS DE ZONE INFERIEUR (Temps écoulé en excédant votre seuil inférieur de pulsations cardiaques)	PC MOYENNES TEMPS DE ZONE SUPERIEUR (Temps écoulé en excédant votre seuil supérieur de pulsations cardiaques)

ENREGISTREMENT DES RELEVES

Lorsque vous réinitialisez le Programme d'entraînement, la montre enregistrera automatiquement l'heure et la date de la séance, vos pulsations cardiaques moyennes, le temps de l'exercice, les pulsations cardiaques maximales, la consommation de calories et de graisses.

Si la mémoire est pleine, "FULL MEMORY" (MEMOIRE PLEINE) s'affichera. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour alterner entre les options OUI ou NON relatives à la fonction de suppression des données. Appuyez sur **SET** pour confirmer ou **MODE** pour quitter.

Le mémoire fonctionne sur une base croissante. Par exemple, si la plus ancienne mémoire (N°1) est effacée, la dernière deviendra le relevé n°20.

SONNERIE D'ALERTE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Si la sonnerie d'alerte de pulsation cardiaques est activée, une sonnerie (activée toutes les 6 secondes), une lecture clignotante des pulsations et une flèche vers le haut ou le bas s'afficheront pour vous indiquer quel seuil de pulsations vous avez dépassé.

MODE CHRONOMETRE (CHRONO)

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.

Pour bénéficier de tous les avantages de la fonction chronomètre, veuillez achever votre profil utilisateur. Si vous n'avez pas achevé votre profil, il vous sera impossible d'utiliser la fonction de consommation de graisses et de calories.

Pour régler le chronomètre :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Minuteur
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.

3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant : intensité d'entraînement, seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques, alerte ON/OFF, valeur de calorie cible, alerte de calories cibles ON/OFF et temps d'échauffement (0-10 min).
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Chronomètre. Vous pouvez maintenant exécuter les fonctions suivantes :

TÂCHE	INSTRUCTION
Lancer le chronomètre	Appuyez sur ST / SP / +
Mettre en pause ou relancer le chronomètre	Appuyez sur ST / SP / +
Arrêter / effacer les données du chronomètre	Appuyez et maintenez enfoncée la touche SET . Une fois le chronomètre réinitialisé, il reviendra automatiquement aux réglages de l'échauffement.
Passer l'échauffement	Appuyez sur MEM / -

REMARQUE La consommation de graisses et de calories ne sera pas comptée pendant l'entraînement. 2 bips vous indiqueront la fin de la séance d'échauffement.

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

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le Programme d'Entraînement si le chronomètre est activé.

REMARQUE  apparaîtra une fois entrée dans l'écran du chronomètre, ou s'il est activé parallèlement à d'autres fonctions.

REMARQUE () clignotera si vous dépassez le seuil inférieur ou supérieur de pulsations cardiaques.

VISUALISATION DES DONNEES QUAND LE CHRONOMETRE EST ACTIVE

Pendant l'entraînement, appuyez sur **MEM / -** pour alterner entre les affichages suivants :

PC MINUTEUR % de PCM	PC MINUTEUR PC MAX	PC CALORIES % de PCM	PC GRAISSES BRULEES % de PCM
			

VISUALISATION DES RELEVES DU CHRONOMETRE

Une fois le chronomètre sur pause ou achevé, appuyez sur **MEM / -** pour visualiser les relevés suivants :

PC MOY- ENNES TEMPS D'ENTRAI- NEMENT PC MAX	CALORIES GRAISSES BRULEES % de PCM	PC MOYENNES EN TEMPS DE ZONE (Temps écoulé sans excéder le seuil inférieur ou supérieur de PC)	PC MOYENNES TEMPS DE ZONE INFERIEUR (Temps écoulé en excédant votre seuil inférieur de pulsations cardiaques)	PC MOYENNES TEMPS DE ZONE SUPERIEUR (Temps écoulé en excédant votre seuil supérieur de pulsations cardiaques)
				

ENREGISTREMENT DES RELEVES

Lorsque vous réinitialisez le chronomètre, la montre enregistrera automatiquement l'heure et la date de la séance, vos pulsations cardiaques moyennes, le temps de l'exercice, les pulsations cardiaques maximales, la consommation de calories et de graisses.

Si la mémoire est pleine, "FULL MEMORY" (MEMOIRE PLEINE) s'affichera. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour alterner entre les options OUI ou NON relatives à la fonction de suppression des données. Appuyez sur **SET** pour confirmer ou **MODE** pour quitter.

Le mémoire fonctionne sur une base croissante. Par exemple, si la plus ancienne mémoire (N°1) est effacée, la dernière deviendra le relevé n°20.

MODE MEMOIRE DU MINUTEUR / CHRONOMETRE

La montre enregistre automatiquement les séances d'entraînements relatives au minuteur et au chronomètre, elle peut enregistrer 20 séances au maximum.

Pour visualiser les relevés de la mémoire :



- Appuyez sur **MODE** pour passer au Mode Mémoire et voir l'ensemble de la consommation de graisses et de calories.

- Appuyez sur **SET** pour effacer l'ensemble de la consommation de graisse et de calorie.

REMARQUE La consommation totale de calories et de graisses est indiquée en tant que valeur accumulée du moment où la montre a été mise sous tension.



- Appuyez sur **ST / SP / +** pour visualiser le prochain relevé de la mémoire (par exemple MEM1, MEM2, etc...)
- Appuyez sur **MEM / -** pour alterner entre les divers affichages de la mémoire.

Pour effacer les relevés de la mémoire :

1. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**
2. Appuyez sur **ST / SP / +** pour alterner entre l'effacement d'une seule mémoire ou de toutes.
3. Appuyez sur **SET** pour confirmer.
4. Appuyez sur **MODE** pour sortir.

BACKLIGHT (RETRO ECLAIRAGE)

Pour activer le rétro éclairage pendant 3 secondes, appuyez sur .

REMARQUE Le rétro éclairage ne fonctionne pas si l'icône de faiblesse de la pile est affiché, il s'activera normalement une fois celle-ci remplacée.

INFORMATIONS SUR L'ENTRAINEMENT

DE QUELLE MANIERE LE MONITEUR DE PULSATIONS CARDIAQUES PEUT-IL VOUS ETRE UTILE ?

Un moniteur de pulsations cardiaques est l'outil le plus important en médecine cardiovasculaire et l'assistant idéal de vos entraînements. Il vous permet de voir et de contrôler les résultats. Il vous aide à évaluer votre

dernière performance, maximiser vos essais et adapte le programme de vos futurs exercices pour que vous puissiez atteindre vos objectifs de manière sûre et efficace.

Lors de vos exercices, le bracelet précordial enregistre vos pulsations cardiaques et les envoie à la montre. Vous êtes maintenant à même de visualiser votre rythme cardiaque et pouvez contrôler votre performance grâce à ces lectures. Plus vous êtes en forme, moins votre cœur aura besoin de travailler et la vitesse de vos pulsations cardiaques diminuera. La raison est la suivante :

- Votre cœur pompe du sang de vos poumons pour s'alimenter en oxygène. Le sang alimenté en oxygène est dirigé vers vos muscles. L'oxygène est utilisé comme de l'essence, le sang quitte vos muscles et retourne vers vos poumons pour recommencer le processus. Plus vous êtes en forme, plus votre cœur est à même de pomper du sang à chaque pulsation. Le cœur n'a donc pas besoin de battre rapidement pour obtenir l'oxygène nécessaire à vos muscles.

ASTUCES POUR VOS ENTRAÎNEMENTS

Veillez suivre les points suivants pour bénéficier du maximum des avantages du programme d'entraînement et pour garantir une pratique sécurisée.

- Commencez par définir un objectif comme la perte de poids, le maintien ou l'amélioration de la forme ou l'entraînement en vue d'un événement sportif.
- Choisissez une activité qui vous plaise, et variez ces activités pour exercer différents groupes de muscles.
- Commencez doucement puis augmentez la cadence à fur et à mesure que vous gardez la forme. Faites régulièrement vos exercices. Nous vous recommandons 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, pour maintenir un système cardiovasculaire en bonne santé.
- Autorisez-vous toujours cinq minutes avant et après l'exercice pour l'échauffement et la récupération.
- Relevez votre pou après l'entraînement. Puis répétez le processus après trois minutes. Si vous ne revenez pas à un rythme normal de repos, vous vous êtes peut-être entraîné trop fort.
- Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement difficile.

CARACTERISTIQUES

TYPE	DESCRIPTION
HORLOGE	
Format de l'heure	12 / 24 H ; double fuseau horaire
Format de la date	JJ/MM ou MM/JJ
Format de l'année	2005-2054 (calendrier automatique)
Alarme	Alarme quotidienne
CHRONOMETRE	
Chronomètre	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
Résolution	1/100 de seconde
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT	
Minuteur d'échauffement	Sélection par l'utilisateur 10 min maxi.
Minuteur d'Exercice	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
REPERAGE DE PERFORMANCE	
Sonnerie d'Alarme de pulsations cardiaques	Sonore / Visuelle
Gamme de relevé de pulsations cardiaques	30-240 ppm (pulsations par minute)
Gamme inférieure de pulsations cardiaques	30-220 ppm (pulsations par minute)
Gamme supérieure de pulsations cardiaques	80-240 ppm (pulsations par minute)
Calcul de calories	0-9,999 kcal pour chaque relevé de mémoire
Calcul de calories totales	0-9,999 kcal

Calcul de graisses brûlées	0-9999 g pour chaque relevé de mémoire
Calcul de l'ensemble de graisses brûlées	0-999,999 g

TRANSMISSION

Etendue	62,5 cm (25 pouces) – possibilité de diminution en cas de pile faible
---------	---

RESISTANCE A L'EAU

Montre	30 m (100 pieds approx.)
Bracelet pour région précordiale	(pas les touches de commande) Résistant aux projections.

ALIMENTATION

Montre	1 x pile au lithium CR2032 3V
Bracelet pour région précordiale	1 x pile au lithium CR2032 3V

ENVIRONNEMENT DE FONCTIONNEMENT

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

- 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 le bracelet pour région précordiale 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 tordre ou forcer la partie émettrice du bracelet précordial.
- Vérifiez toutes les fonctions importantes si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil.
- Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.
- Nettoyez la montre et le bracelet précordial après chaque séance d'entraînement. Ne jamais ranger produit s'il est toujours humide.
- Utilisez un tissu doux pour le nettoyer. Ne jamais faire usage d'agents abrasifs ou corrosifs, puisqu'ils peuvent détériorer les pièces plastiques et corroder les circuits électriques.
- Évitez d'appuyer sur les touches avec les doigts humides, sous l'eau, ou sous de fortes pluies, favorisant ainsi l'entrée d'eau dans les circuits électriques.
- 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 longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent causer des dysfonctionnements, réduire la durée des circuits électriques, endommager les piles ou détériorer les pièces.
- 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 LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel. Ne jamais mélanger des piles neuves et usagées, ou de types différents.

ACTIVITES AQUATIQUES OU EXTERIEURES

La Montre est résistante à l'eau, jusqu'à 30 mètres maximum. Le bracelet précordial est résistant aux projections mais ne doit pas être utilisé lors d'activités aquatiques.

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. Tous les paramètres doivent être réglés avant toute immersion.
- Nettoyez la montre avec un savon doux et rincez la après toute utilisation.
- Ne jamais utiliser d'eau chaude.

ASTUCES POUR CONSERVER VOTRE MONTRE EN ETAT DE MARCHÉ

Faites en sorte de protéger l'étanchéité de votre montre. Evitez tous produits chimiques (essence, chlore, parfums, alcools, sprays pour cheveux, etc...) Rincez après utilisation. Réduisez toute exposition à la chaleur. Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (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/support ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international

EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, **Oregon Scientific** déclare que Montre Minuteur Pulsations Cardiaques à Fonction de Calorie Cible SmartHeart SE120 est conforme à la directive européenne 89/336/CE.

Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

