



SMARTHEART

**Heart Rate Monitor
Model: SE190**

User Manual

©2006 Oregon Scientific. All rights reserved.

P/N: 086L003361-079

Moniteur de Pulsations Cardiaques

SE190 SMARTHEART

Modèle: SE190

MANUAL DE L'UTILISATEUR

CONTENTS

Introduction	2	Indice de condition physique	10
Fonctions principales	2	Visualiser l'indice de condition physique	10
Montre	2	A propos du programme d'entrainement	
Affichage LCD	3	(Mode minuteur)	11
Au commencement	4	Niveaux d'activite cible	11
Deballage de la montre	4	Calcul du seuil maximum / inferieur / superieur /	
Piles	4	des pulsations	12
Mettre le bracelet precordial et le ca sque	5	Utilisation du programme d'entrainement	12
Signal de transmission	6	visualisation des donnees pendant le programme	
Alterner entre les modes principaus	7	D'entrainement	13
Mode horloge	7	Visualisation des releves du programme	
Reglage de l'horloge	7	d'entraime nt	13
Mode d'affichage de l'horloge	8	Sonnerie d'alerte de pulsations cardiaques	14
Second fuseau horaire	8	Mode chronometre (Chrono)	14
Mode alarme	8	Visualisation des donnees quand le	
Reglage de l'alarme	8	chronometre est active	15
Activer / desactiver l'alarme	9	Visualisation des releves du chronometre	15
Couper le son de l'alarme	9	Informations sur l'entrainement	15
Mode utilisateur	9	De quelle maniere le moniteur de pulsations	
Niveau d'activite	9	cardiaques peut-il vous etre utile?	15
A propos de l'indice de condition physique	10	Astuces pour vos entrainements	16
		Caracteristiques	16
		Mises en garde	17
		Activites aquatiques ou exterieures	18
		Astuces pour conserver votre	
		montre en etat de marche	18
		À Propos D'Oregon Scientific	19
		EUROPE - Déclaration de Conformité	19

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi ce Moniteur de Pulsations Cardiaques SmartHeart SE120 de Oregon Scientific™ 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 précordial.
- 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
- Mémoire enregistrant les données de pulsations lors des entraînements.
- Programme d'entraînement vous permettant d'achever efficacement les cycles d'exercices.
- Consommations de calories avant et après les exercices.
- Profil d'exercice calculant les limites de vos pulsations cardiaques pour l'entraînement.
- Profil utilisateur calculant votre indice de condition physique.
- Chronomètre.
- Horloge, calendrier et fonctions d'alarme.
- Double fuseau horaire.
- Bracelet pour région précordiale inclus.

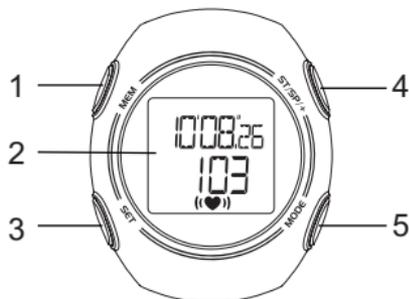
- Montre résistante à l'eau, 30 mètres maximum.
- Bracelet pour région précordiale anti-projection.

IMPORTANT L'utilisation de la montre SE190 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.

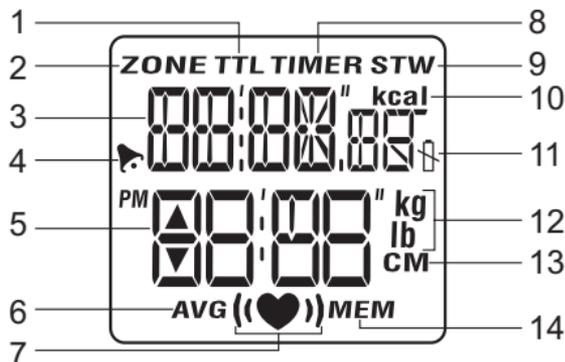
FONCTIONS PRINCIPALES

MONTRE



1. **MEM** : Affiche les relevés d'entraînement
2. **AFFICHAGE LCD**
3. **SET** : Maintenez cette touche enfoncée pour entrer dans le mode réglage ; pour passer au réglage suivant ; ou pour afficher les calories consommées lors de l'entraînement
4. **ST/SP/ +** : Contrôle le programme d'entraînement, le chronomètre ou change une valeur du mode réglage.
5. **MODE** : Change le mode de fonctionnement.

AFFICHAGE LCD



1. **TTL** : Temps total
2. **ZONE** : Second fuseau horaire
3. Affichage réduit : Affichage de la date, du mois, du jour de la semaine, du minuteur, du chronomètre, des catégories du sous-menu
4. 📌 Alarme quotidienne
5. Affichage large : Indique l'heure actuelle, l'heure de l'alarme, le fuseau horaire, les catégories du menu et les pulsations cardiaques
6. **AVG** : Affichage des pulsations cardiaques moyennes
7. ♥ : Icône de pulsations cardiaques ; (()) : L'alerte visuelle de la zone cible de pulsations cardiaques est hors de portée.
8. **TIMER** : Minuteur
9. **STW** : Mode Chronomètre
10. **kcal** : Affichage de la consommation de calories
11. 📏 : Etat de la pile
12. kg / lb : Unités de poids :
13. **CM** : Unité de hauteur en centimètres
14. **MEM** : memoire des exercices

AU COMMENCEMENT

DEBALLAGE DE LA MONTRE

Lors du déballage de votre Moniteur de Pulsations Cardiaques SmartHeart SE190, veillez à conserver l'emballage dans un lieu sûr, dans les cas où vous auriez besoin de transporter ou renvoyer le produit au service après vente.

Vous trouverez dans le paquet emballant votre produit :

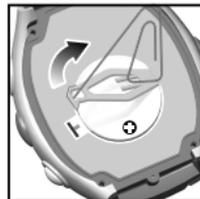
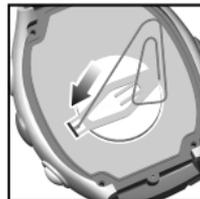
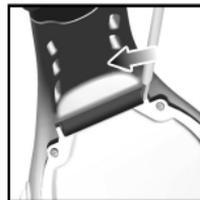
- Montre Moniteur de Pulsations Cardiaques
- Bracelet pour région précordiale
- 2 piles au lithium CR2032

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

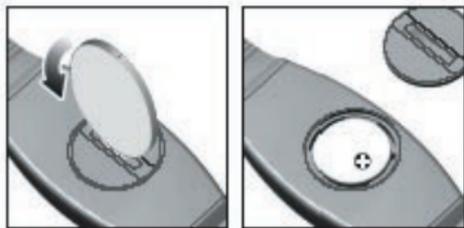
La montre et le bracelet précordial utilisent chacun une pile au lithium CR2032. Elles sont toutes deux incluses. Si le voltage de pile de la montre est faible,  clignotera.

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 nouvelle pile dans le compartiment, le côté + vers le haut.
8. Remettez le clip de la pile en place.
9. Remettez le couvercle arrière et refixez les vis

Pour remplace 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

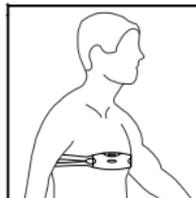
des enfants. En cas d'avalement, contactez immédiatement votre médecin.

- Les piles fournies ne doivent pas être rechargées, réactivées par un autre moyen quelconque, démontées, exposées au feux 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

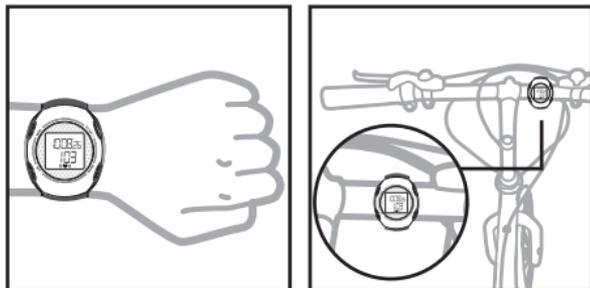
- La position du bracelet précordial affecte son bon fonctionnement. Glissez le bracelet précordial le long de la sangle de manière à ce qu'il se place

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 se 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. Veuillez noter que vous aurez probablement besoin de changer la mousse située entre la montre et le guidon du vélo pour une meilleure fixation.

SIGNAL DE TRANSMISSION

Le bracelet précordial et la montre ont un rayon de transmission minimum 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.

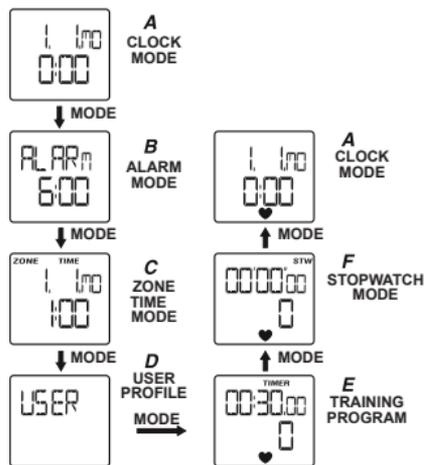
- Réduisez la distance entre le bracelet précordial et la montre.
- Réajustez la position du bracelet précordial.
- Vérifiez que les pastilles soient assez humides pour garantir un contact solide.
- Vérifiez les piles. Les piles faibles ou vides peuvent affecter la transmission du signal.

ATTENTION Des interférences peuvent rendre les relevés incorrectes ou instables.

ATTENTION Elles peuvent être dues à la présence de perturbations électromagnétiques. Elles sont pour la plupart du temps 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 portiques électriques de sécurité.

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 de fonctionnement sont disponibles : heure de l'horloge, heure de l'alarme, second fuseau horaire, profil utilisateur, programme d'entraînement et chronomètre. Appuyez sur **MODE** pour alterner entre ces modes.

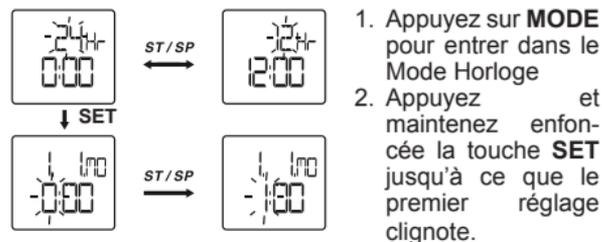
REMARQUE Vous ne pouvez faire fonctionner le Minuteur et le Chronomètre en même temps. Si vous utilisez le Minuteur et que vous ne le réinitialisez pas, une fois son utilisation terminée, vous ne pourrez visualiser le mode principal du Chronomètre et vice versa.

Les modes sont expliqués dans les sections suivantes.

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 :



- Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Horloge
- Appuyez **SET** et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
- Appuyez sur **ST / SP / +** 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.

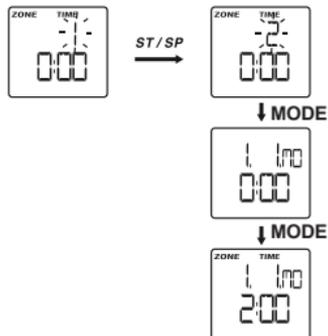
- Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
- L'ordre de réglage est le suivant : format 12 / 24 h, heure, minute, seconde, format de la date, année, mois et date et second fuseau horaire.
- Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

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 dans le Mode d'Affichage de l'Horloge

SECOND FUSEAU HORAIRE



Le second fuseau horaire est utile pour conserver les données d'un autre fuseau horaire. Le fuseau horaire se règle par la même procédure que l'horloge (heure réelle).

Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le second fuseau horaire.

MODE ALARME

REGLAGE DE L'ALARME

Pour régler l'alarme :



- Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Alarme.
- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
- Appuyez sur **ST / SP / +** 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.
- Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
- 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 **SET** pour activer ou désactiver l'alarme.  apparaît si l'alarme est active, elle sonnera quotidiennement à l'heure réglée.

COUPER LE SON DE L'ALARME

Appuyez sur n'importe quelle touche pour couper le son de l'alarme. L'alarme est cependant toujours activée, elle sonnera le jour suivant à moins qu'elle ne soit désactivée.

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 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 / +** 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, unité de mesure du poids, poids, unité de hauteur, niveau de hauteur et d'activité (0-2).
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.

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

REMARQUE Si le sexe ou l'âge ont été réglés, 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).

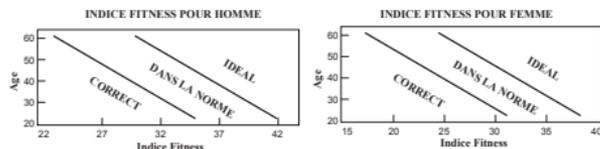
A PROPOS DE L'INDICE DE CONDITION PHYSIQUE

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 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.



VISUALISER L'INDICE DE CONDITION PHYSIQUE



Votre indice de condition physique s'affichera une fois entré dans le profil utilisateur. Vous pouvez également afficher votre indice de condition physique en appuyant sur **MEM** lors de l'affichage du profil utilisateur (toutes les données du profil utilisateur doivent être entrées en premier).

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.

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'exécution de l'exercice variera également. C'est la raison pour laquelle vous pouvez changer le compte à rebours de l'exercice 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'activité cible, vos pulsations cardiaques inférieures, supérieures et maximales seront automatiquement mises à jour.

NIVEAUX D'ACTIVITE CIBLE

3 niveaux d'activité cible sont disponibles :

ACTIVITE CIBLE	PCM*%	DESCRIPTION	
0	Maintien de la forme	65-78%	Niveau d'activité cible le plus faible. Idéal pour les débutants et ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires.
1	Aerobic	65%-85%	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. Exercice générant la vitesse et l'énergie.

2	Anaerobie	78-90%	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

L'appareil est équipé d'un programme d'entraînement pour déterminer votre propre PCM, à partir desquelles le seuil inférieur et supérieur est réglé automatiquement pendant cette séance d'entraînement. Vous pouvez cependant calculer et régler votre propre seuil inférieur ou supérieur de pulsations à l'aide des éléments de référence ci-dessous :

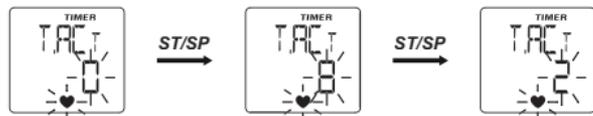
PCM	PCM = 220 - âge
SEUIL INFERIEUR	PCM x % d'activité cible inférieure Par exemple, L'activité cible est de 0. Seuil inférieur = PCM x 65%
SEUIL SUPERIEUR	PCM x % d'activité cible supérieure Par exemple, L'activité cible est de 0. Seuil supérieur = PCM x 78%

UTILISATION DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Une fois tous les réglages du profil utilisateur entrés, vous aurez besoin de régler l'activité cible et le temps d'exercice pour votre séance d'entraînement et ce pour que le Programme d'Entraînement contrôle efficacement vos performances.

REMARQUE Le compteur de calories ne sera pas disponible lors de l'entraînement si les réglages de votre profil utilisateur ne sont pas achevés.

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

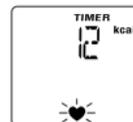


1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Minuteur

- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
- Appuyez sur **ST / SP / +** 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.
- Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
- L'ordre de réglage est le suivant : activité cible, seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques, alerte ON/OFF, heure du minuteur, minute du minuteur.
- Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

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 **SET** pour visualiser les calories consommées.

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le chronomètre si le programme d'entraînement est activé. Le programme d'entraînement et le chronomètre ne peuvent fonctionner que séparément.

VISUALISATION DES RELEVES DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Une fois le programme d'entraînement sur pause ou achevé, appuyez sur **MEM** pour visualiser les relevés suivants :

LONGUEUR DU TEMPS D'EXERCICE DANS LA ZONE D'EN TRAINEMENT	TEMPS TOTAL D'EXERCICE ET PULSATIONS CARDIQUES MOYENNES	CALORIES CONSOMMEES

TACHE	INSTRUCTION
Lancer / Arrêter le minuteur	Appuyez sur ST / SP / + .
Arrêter / Réinitialiser le minuteur	Appuyez et maintenez enfoncée la touche ST / SP +. Une fois le compte à rebours arrêté (programme d'entraînement) vous ne pouvez relancer le minuteur (programme d'entraînement). Vous ne pouvez le redémarrer que pour une autre séance d'entraînement.

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

SONNERIE D'ALERTE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Si la sonnerie d'alerte de pulsations cardiaques est activée, une sonnerie, 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 compléter votre profil utilisateur. Si vous n'avez pas achevé votre profil, il vous sera impossible d'utiliser le compteur de calories.

Pour régler le chronomètre :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Chronomètre.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** 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 : activité cible, seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques, alerte ON/OFF.
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 :

TACHE	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 ST / SP + .

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

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

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

VISUALISATION DES DONNEES QUAND LE CHRONOMETRE EST ACTIVE



Pendant que le chronomètre est activé, appuyez sur **SET** pour visualiser les calories consommées.

REMARQUE A l'exception du Programme d'Entraînement, le chronomètre continuera de fonctionner parallèlement à d'autres fonctions. « STW » clignotera pour vous indiquer que le chronomètre est encore en fonctionnement.

VISUALISATION DES RELEVÉS DU CHRONOMETRE

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

LONGUEUR DU TEMPS D'EXERCICE DANS LA ZONE D'ENTRAÎNEMENT	TEMPS TOTAL D'EXERCICE ET PULSATIONS CARDIAQUES MOYENNES	CALORIES CONSOMMÉES

INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT

DE QUELLE MANIÈRE LE MONITEUR DE PULSATIONS CARDIAQUES PEUT-IL VOUS ÊTRE 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 au 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.
- La zone de maintenance de santé a la plus faible intensité d'entraînement. Idéal pour les débutants et ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires.
- La zone d'exercice d'aérobie contribue à l'augmentation de la force et l'endurance. Elle fonctionne de concert avec la capacité d'absorption d'oxygène de votre corps, consomme plus de calories et dure plus longtemps.

- La zone d'exercice d'anaérobie génère vitesse et puissance. C'est un exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.
- 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 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
Format de la date	JJ / MM ou MM / JJ et jours de la semaine
Format de l'année	2001-2050 (calendrier automatique)
Fuseau horaire	(+) 23 à (-) 23 h
Chronomètre	00:00:00-99:59:59 (h : min : sec)
Alarme	Alarme quotidienne, alarme de pulsations cardiaques
CHRONOMETRE	
Chronomètre	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
Résolution	1/100 de seconde

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT	
Minuteur d'Exercice	00:05 à 99:59 (00:30 par défaut) (h : min)
REPERAGE DE PERFORMANCE	
Sonnerie d'Alarme de pulsations cardiaques	Sonore / Visuelle
Gamme de relevé de pulsations cardiaques	30 à 240 ppm (pulsations par minute)
Gamme inférieure de pulsations cardiaques	30 à 240 ppm (pulsations par minute)
Gamme supérieure de pulsations cardiaques	80-240 ppm (pulsations par minute)
Calcul de calories	0 à 9,999 Kcal
TRANSMISSION	
Etendue	62,5 cm (25 pouces) – possibilité de diminution en cas de pile faible
RESISTANCE A L'EAU	
Montre	Touches de commandes 30
Bracelet pour région précordiale	mètres (100 mètres maxi). 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	-10°C à 70°C (14°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 MARCHE

Faites en sorte de protéger l'étanchéité de votre montre. Évitez 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 Moniteur de Pulsations Cardiaques SmartHeart SE190 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.

