

Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition de cette montre. Cette montre mesure avec précision le rythme cardiaque sans utiliser de ceinture thoracique. Attachez simplement la montre à votre poignet, placez vos doigts sur le contact métallique qui se trouve sur le dessus du boîtier de la montre et lisez en quelques secondes votre fréquence cardiaque sur l'écran digital.

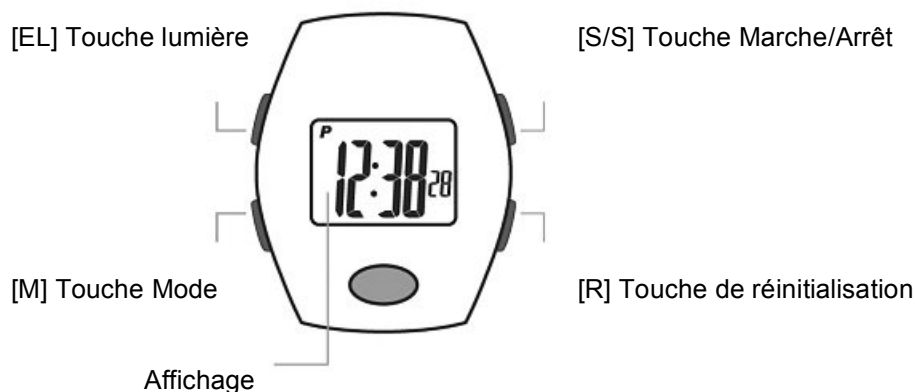
Avertissement !

- N'utilisez **PAS** cette montre à des fins commerciales ou professionnelles.
- Avant toute utilisation, assurez-vous que vous avez bien compris toutes les fonctionnalités et les restrictions d'utilisation de cette montre.
- Cet montre est un appareil supplémentaire pour mesurer le rythme cardiaque. Elle ne remplace cependant **EN AUCUN CAS** un appareil médical. Nous vous recommandons de comparer régulièrement la fréquence cardiaque mesurée par votre montre cardiofréquencemètre avec les valeurs mesurées par votre médecin.

2.0 Soin et entretien

- Avant d'utiliser la montre, lisez attentivement l'intégralité de ce mode d'emploi.
- Évitez de manipuler brutalement la montre et de l'exposer à des chocs.
- Rangez la montre dans un endroit sec quand elle n'est pas utilisée.
- Nous vous recommandons de faire remplacer la pile par un professionnel lorsque celle-ci donnera des signes de faiblesse.
- Nettoyez régulièrement la montre avec un linge doux et humide.
- N'exposez **PAS** la montre à des agents chimiques tels que l'essence ou l'alcool car cela pourrait l'endommager.

3.0 Caractéristiques de la montre



Vue frontale de la montre

4.0 Aperçu des fonctions des touches

[M] Touche Mode

- Appuyez sur cette touche pour passer d'un mode à un autre.
- Maintenez la touche enfoncée pour ouvrir ou quitter l'écran de réglages.
- Appuyez sur cette touche dans l'écran de réglages pour naviguer parmi les différents paramètres.

[S/S] Touche Marche/Arrêt

- Dans le mode alarme quotidienne : Appuyez sur la touche pour activer ou désactiver la sonnerie quotidienne.
- Dans le mode chronomètre : Appuyez sur la touche pour démarrer ou arrêter le chronomètre.
- Dans l'écran de réglages : Appuyez sur la touche pour augmenter la valeur.

[R] Touche de réinitialisation

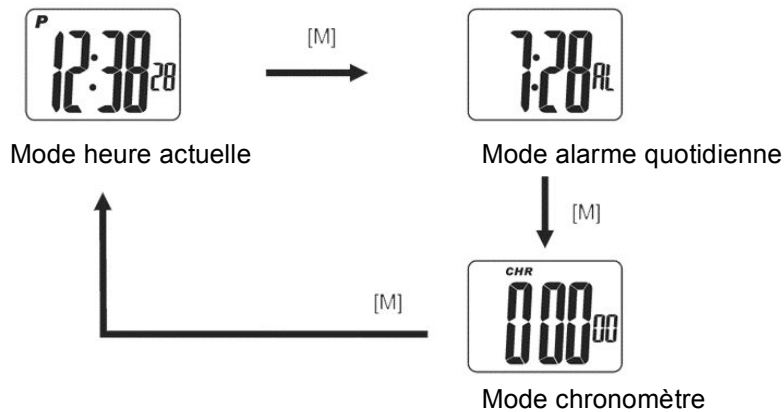
- Dans le mode alarme quotidienne : Appuyez sur la touche pour activer ou désactiver le signal sonore des heures.
- Dans le mode chronomètre (arrêter le chronomètre) : Appuyez sur la touche pour remettre l'affichage à zéro.

- Dans l'écran de réglages: Appuyez sur la touche pour diminuer la valeur.

[EL] Touche lumière

- Appuyez sur la touche pour activer le rétroéclairage de l'écran pendant 3 secondes environ.

5.0 Mode d'utilisation et affichage



Modes d'utilisation

- Cette montre est munie de 3 modes d'utilisation :

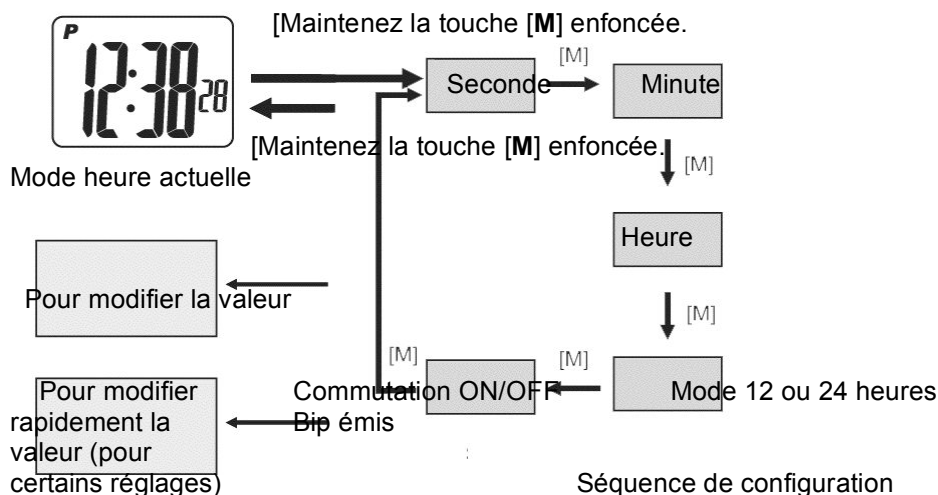
 - 1) Mode heure actuelle
 - 2) Mode alarme quotidienne
 - 3) Mode chronomètre

- Chaque mode dispose d'un ou de plusieurs écrans d'affichage pour les différentes fonctions du mode d'utilisation.

Commutation entre les différents modes d'utilisation

- Pour passer d'un mode à un autre (modes d'utilisation cités plus haut), appuyez sur [M].

6.0 Réglage de l'heure



- Maintenez la touche [M] enfoncée pendant 2 secondes environ pour faire apparaître l'écran de réglages. L'affichage des secondes commence à clignoter.
- Lorsque l'affichage des secondes commence à clignoter, appuyez sur [M] pour modifier les réglages ou appuyez sur [S/S] ou [R] pour remettre l'affichage des secondes à zéro.
- Quand l'un des réglages (minute, heure) clignote, appuyez sur [S/S] ou [R] pour modifier la valeur (maintenir la touche enfoncée pour modifier rapidement la valeur).
- Quand l'icône "12" ou "24" clignote, appuyez sur [S/S] ou [R] pour commuter entre le format "12" (12 heures) et le format "24" (24 heures).

- Quand le symbole "on" ou "off" pour le signal sonore clignote, appuyez sur [S/S] ou [R] pour passer du mode "on" (active le bip des touches) au mode "off" (désactive le bip des touches).
- Une fois les réglages effectués, maintenez la touche [M] enfoncée pour quitter l'écran de réglages. La montre quitte automatiquement l'écran de réglages si AUCUNE touche n'a été enfoncée pendant plus d'une minute.

7.0 Mesure de la fréquence cardiaque - Contacts



Vue arrière de la montre

Vue frontale de la montre

7.1 Mesure de la fréquence cardiaque – Consignes

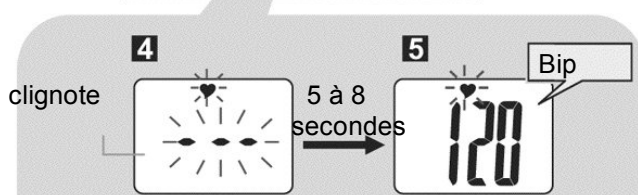
1. Le dos de la montre comporte un contact pour la mesure du rythme cardiaque [S2]. Il doit être en contact ferme avec la peau de l'utilisateur pendant la mesure.
2. N'effectuez PAS de mesure du rythme cardiaque en plongée ni sous l'eau.
3. Nettoyez régulièrement [S2] en y appliquant quelques gouttes d'eau puis en essuyant doucement avec une serviette en papier pour retirer tout résidu de graisse.
4. N'utilisez PAS de crème pour les mains. Celle-ci risquerait de former une couche isolante entre la peau et les capteurs.
5. Nettoyez la peau et les doigts avec de l'eau et du savon pour permettre une meilleure transmission du signal.
6. N'utilisez PAS le bout des doigts lorsque la peau est sèche et épaisse. Pour les personnes qui ont une peau extrêmement sèche, l'humidification des doigts ou des poignets avec de l'eau du robinet ou l'application d'un gel conducteur peuvent aider à effectuer la mesure..
7. Maintenez fermement la montre lorsque vous effectuez la mesure en mouvement.
8. Pendant la mesure, évitez tout mouvement soudain ou rapide. Ils pourraient produire des "bruits musculaires" et ainsi causer des perturbations.

7.2 Mesure de la fréquence cardiaque

- Assurez-vous que [S2], index. situé au dos de la montre, est fermement appliqué sur la peau.



- Appuyez sur [S1] avec votre



- Mesure de la fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque mesurée

- Lorsque vous faites des exercices ou du sport, votre cœur bat naturellement plus vite pour envoyer le sang dans votre corps en fonction de l'augmentation du niveau d'énergie.
- Cette montre mesure votre fréquence cardiaque et indique le rythme cardiaque en battements par minute (bpm).

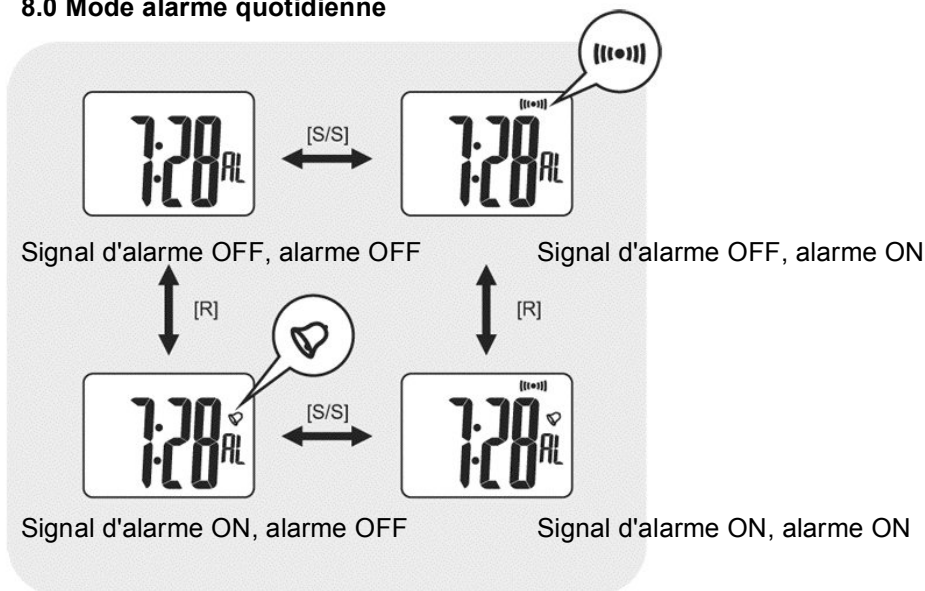
Mesurer la fréquence cardiaque

1. Attachez la montre autour de votre poignet.
2. Appuyez sur la [S1] avec votre index.
3. En même temps, [S2] doit être en contact ferme avec la peau.
4. Restez dans cette position pendant 5 à 8 secondes environ.
5. Une fois votre rythme cardiaque un bip retentit et votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran.
6. Vous pouvez ensuite relâcher la touche. La valeur mesurée restera encore affichée pendant 5 secondes. Sinon, la valeur restera affichée aussi longtemps que vous tiendrez la touche enfoncée.

REMARQUE :

Si AUCUNE fréquence cardiaque ne s'affiche, veuillez lire Problèmes et solutions possibles dans le chapitre 11.0 et répétez les opérations décrites plus haut pas à pas.

8.0 Mode alarme quotidienne



Activation et désactivation de l'alarme quotidienne

- Appuyez une fois sur la touche [S/S] pour activer ou désactiver l'alarme quotidienne.
- Lorsque le symbole pour l'alarme quotidienne " ||||| " sera affiché (l'alarme quotidienne est activée), la montre sonnera à l'heure de l'alarme pendant 30 secondes.

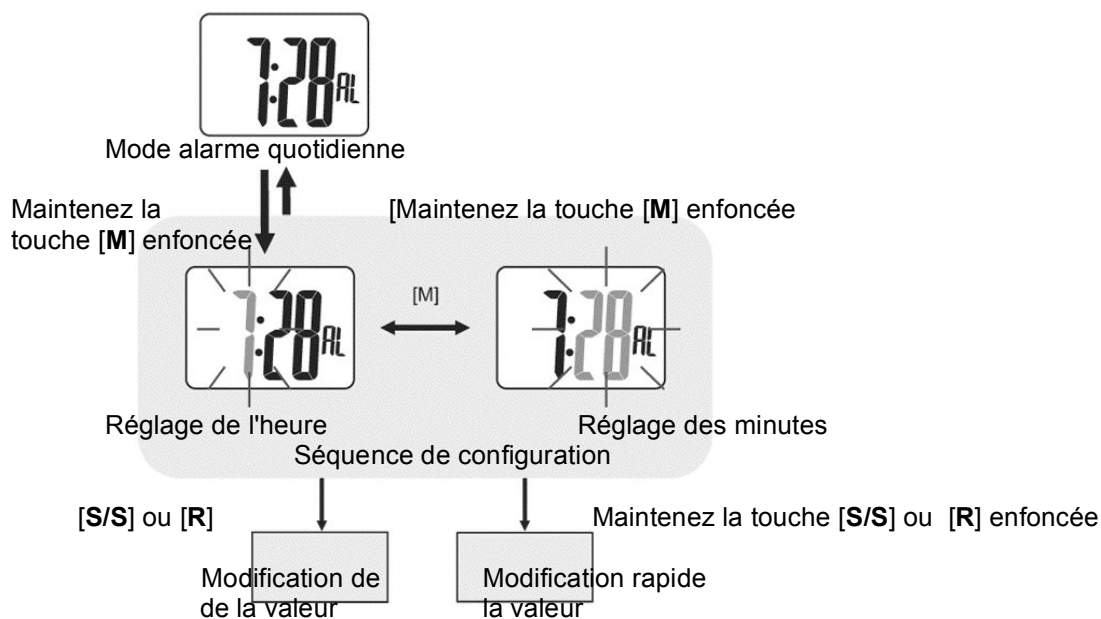
Activation et désactivation du signal sonore des heures

- Appuyez une fois sur [R] pour activer ou désactiver le signal sonore des heures.
- Lorsque le symbole pour le signal sonore des heures " ♥ " sera affiché (le signal sonore des heures sera activé), la montre sonnera une fois toutes les heures, p. ex. à 1:00 heure, 2:00 heures, 3:00 heures, etc.

Signal pour l'alarme quotidienne

- Lorsque l'alarme quotidienne est activée, un bip retentit pendant 30 secondes.
- Appuyez sur n'importe quelle touche pour interrompre le bip (à l'exception de la touche [EL]).

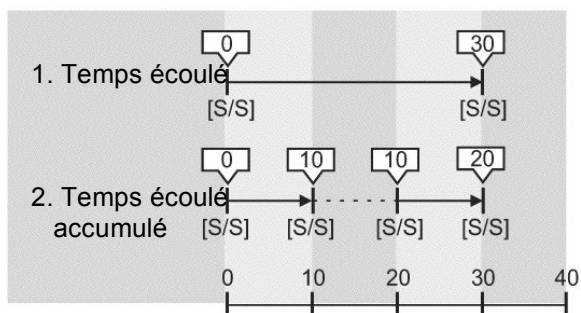
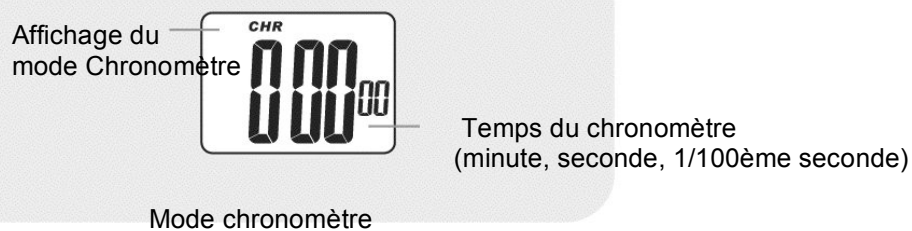
8.1 Réglage de l'alarme quotidienne



Réglage de l'alarme quotidienne

- En mode alarme quotidienne, maintenez la touche **[M]** enfoncée pendant 2 secondes pour passer en mode réglage. L'affichage des **heures** commence à clignoter.
- Lorsque l'affichage des **heures** clignote, appuyez sur **[M]** pour passer des heures aux minutes.
- Lorsque l'affichage des **minutes** ou **heures** clignote, appuyez sur **[S/S]** ou **[R]** pour sélectionner les valeurs (maintenir la touche du réglage rapide enfoncée).
- Après avoir effectué le réglage, maintenez la touche **[M]** enfoncée pour quitter la séquence de configuration.
- La montre quitte automatiquement l'écran de enfoncée pour un réglage plus rapide si AUCUNE touche n'a été enfoncée pendant plus d'une minute.

9.0 Mode chronomètre



Temps écoulé et temps écoulé accumulé

----- : Arrêt du chronométrage → : chronométrage

Mode chronomètre

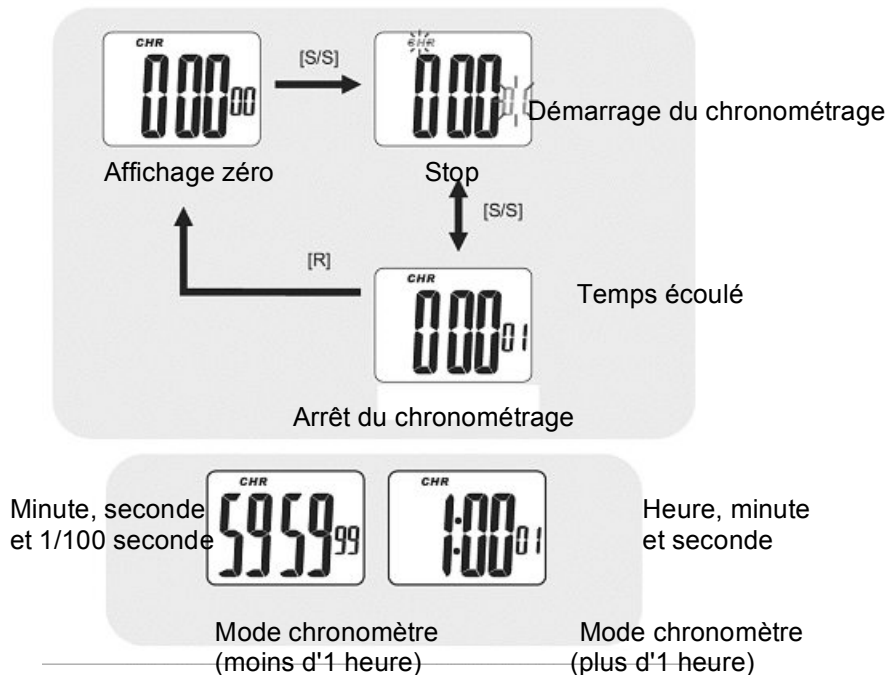
• Cette montre mesure deux différentes périodes du temps écoulé :

- 1) Le temps écoulé et
- 2) le temps écoulé accumulé.

Affichage chronomètre

- Lorsque la montre ou le chronomètre sont réinitialisés, l'écran affiche des zéros.
- Le symbole du Mode chronomètre **CHR** et le temps du chronomètre s'affichent sur l'écran.
- Le durée maximale du chronomètre est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

9.1 Utilisation du Mode chronomètre



Remarque : Ce diagramme sert uniquement à illustrer le passage entre les différents (le chronomètre affichages fonctionnels. Aussi les affichages arrête le chronométrage) peuvent NE PAS CORRESPONDRE à la réalité dans certains cas.

Utilisation du Mode chronomètre

- L'affichage étant à 'zéro', appuyez une fois sur la touche **[S/S]** pour démarrer le chronométrage.
- Pour arrêter le comptage, appuyez de nouveau sur la touche **[S/S]**. Le temps chronométré s'affiche sur l'écran.
- Lorsque le temps écoulé est affiché, appuyez de nouveau sur la touche **[S/S]** pour reprendre le comptage.

Réinitialisation du chronomètre

- Pour remettre le chronomètre à zéro (prêt pour un nouveau chronométrage), appuyez brièvement sur **[R]** une fois le chronomètre arrêté.

10.0 Caractéristiques Techniques

Mode heure actuelle

- Heure, minute et seconde
- Sélection du format 12 heures ou du format 24 heures
- Signal sonore à chaque heure pleine

Mode alarme pour fréquence cardiaque

- Plage de mesure : 43 à 200 battements par minute
- **Mode alarme quotidienne**

- Alarme quotidienne : 1 alarme quotidienne
- Durée de l'alarme : 30 secondes environ

Mode chronomètre

- Précision : 1/100ème seconde (pendant la première heure);
- Précision : 1 seconde (après la première heure);
- Durée maximale : 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
- Mode de mesure : Temps écoulé et temps écoulé accumulé

Divers

- Rétroéclairage électroluminescent

11.0 Problèmes et solutions possibles : Pas d'affichage du rythme cardiaque ou long temps de réaction

1) Problème : Peau sèche.

Solution : Enduire soigneusement les doigts et le poignet d'un gel conducteur ou de salive. (si vous ne disposez pas de gel conducteur, l'eau du robinet peut permettre d'effectuer une mesure correcte).

2) Problème : Les doigts ne sont pas positionnés assez fermement sur les capteurs.

Solution : Les doigts (et pas seulement le bout des doigts!) doivent être à plat et bien en contact avec les capteurs, la montre doit être correctement fixée sur le poignet. Veillez à utiliser le plat de vos doigts, et non leur extrémité. Les extrémités des doigts ne permettent pas un contact suffisant pour mesurer la fréquence cardiaque.

3) Problème : Travail musculaire involontaire causé par :

A) La pression exercée par le doigt sur le capteur est trop importante.

B) La personne est en mouvement et tient la montre de manière peu naturelle.

Solution : Appuyez si possible avec votre index sur le contact avant [S1] pour assurer l'affichage de valeurs correctes et fiables même en marchant ou en courant avec le balancement naturel des bras.

4) Problème : Peau morte autour du poignet.

Solution: Normalement, il suffit de frotter la peau avec une serviette.

5) Problème : Une fine couche de graisse peut isoler le signal ECG et empêcher ainsi la transmission du signal de la fréquence cardiaque au capteur.

Solution: Nettoyez votre poignet et le dos de la montre [S2] avec un tissu doux ou une serviette.

6) Problème : Forte pilosité au niveau des bras

Solution: Enduire le poignet de gel conducteur.

7) Problème : Pouls irrégulier.

Solution: Pas d'indication. Chez les personnes souffrant d'arythmie, il est difficile d'obtenir une mesure correcte du pouls. En cas de troubles du rythme cardiaque, les temps de réaction ne sont donc pas fiables.

- Ce produit n'est pas un produit thérapeutique. Il s'agit d'un appareil pour l'entraînement, conçu pour mesurer et afficher la fréquence cardiaque chez l'être humain.

- Concernant les sports à haut risque, veuillez considérer que l'utilisation de la montre cardiofréquence peut représenter une source supplémentaire de blessures.

- En cas de doutes ou de maladies, renseignez-vous auprès de votre médecin traitant concernant vos propres limites inférieure et supérieure de fréquence cardiaque, ainsi que la durée et la fréquence de votre entraînement. Vous pourrez ainsi obtenir des résultats optimaux d'entraînement.

- **AVERTISSEMENT :** Les personnes souffrant de maladies cardiaques et circulatoires ou les porteurs de stimulateurs cardiaques ne doivent utiliser cette montre cardiofréquence qu'après accord de leur médecin.