

W227 NA 632-095000

©2006 Timex Corporation.



personal heart rate monitor



TIMEX

PERSONAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 31
Español	página 59
Português	página 87

TABLE DES MATIÈRES

Vue d'ensemble	31
Boutons de la montre.....	33
Icones d'affichage.....	33
Ressources	34
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.....	34
Cardiofréquencemètre Personnel	36
Utiliser votre cardiofréquencemètre personnel	36
Régler ou ajuster votre cardiofréquencemètre personnel	37
Rappel des données d'activité	40
Rappeler les données pendant une activité.....	41
Rappeler les données après une activité.....	41
Fréquence cardiaque de récupération.....	42
Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération.....	42
Cardiofréquencemètre personnel : remarques et conseils pratiques	43
Heure de la Journée	45
Régler ou modifier l'heure et la date :	45
Heure de la journée : remarques et conseils pratiques	47
Soin et Entretien	49
Cardiofréquencemètre personnel	49
Pile	50
Pile du capteur du cardiofréquencemètre personnel	50
Changement de la pile de montre	51
Veilleuse INDIGLO®	51
Étanchéité.....	52
Montre.....	52
Capteur du cardiofréquencemètre personnel	52
Garantie et Service	53
Réparation.....	55

VUE D'ENSEMBLE

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre personnel Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre personnel vous offre la capacité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs de votre propre niveau de forme.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre personnel est un outil de mise en forme facile à utiliser. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, prenez le temps de vous familiariser avec elle afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

Ainsi, prenez le temps de consulter les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre personnel pour acquérir une connaissance de base de cet outil de mise en forme. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en forme

De récentes recherches sur la forme physique montre que tout le monde peut se remettre et rester en forme sans exagérer. Cela peut simplement se ramener à :

- ❖ Faire une séance d'exercice 3 à 4 fois par semaine
- ❖ Faire une séance d'exercice de 30 à 45 minutes
- ❖ Faire une séance d'exercice à un rythme cardiaque optimal

La fréquence cardiaque représente les effets de la séance sur tout l'organisme. Sélectionner la zone de fréquence cardiaque appropriée entraîne le cœur, les poumons et les muscles à fonctionner à des niveaux optimaux afin que l'organisme atteigne et se maintienne en forme.

Une fois réglé, ce cardiofréquencemètre personnel peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veuillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre votre peau et le capteur du cardiofréquencemètre personnel, ou d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.

Boutons de la montre



Icones d'affichage

- 📍 L'icône d'un cœur vide s'affiche pendant que la montre attend le signal du capteur du cardiofréquencemètre personnel.
- ❤️ Une fois que la montre a reçu le signal du capteur du cardiofréquencemètre personnel, l'icône d'un cœur plein s'affiche. Cette icône continuera de clignoter aussi longtemps que la montre recevra un signal du capteur du cardiofréquencemètre personnel.
- 🕒 L'icône du minuteur d'activité s'affichera pour indiquer que la montre est en train d'enregistrer votre activité. L'icône du minuteur d'activité s'affichera lorsque vous utiliserez la montre en association avec le capteur du cardiofréquencemètre personnel.
- 🔔 L'icône d'un carillon s'affichera lorsque vous aurez activé l'alerte audio de la zone cible ou si vous avez activé le carillon horaire en mode Heure de la journée.

Ressources

Le site Timex® website propose de précieux renseignements permettant d'optimiser votre cardiofréquencemètre personnel.

- ❖ Enregistrer le produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visiter **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit et des simulations.
- ❖ Visiter **www.timex.com/fitness/** pour des conseils pratiques sur la forme physique et l'entraînement à l'aide des cardiofréquencemètres Timex®.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.

Il y a essentiellement cinq zones cibles de fréquence cardiaque. Il vous suffit de choisir une zone qui correspond au pourcentage de votre

% MAX	Objectif	Bénéfices
50 % à 60 %	Exercice léger	Maintenir un cœur sain et remise en forme
60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
70 % à 80 %	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique
80 % à 90 %	Conditionnement optimal	Maintenir une excellente condition physique
90 % à 100 %	Entraînement pour athlète supérieur	Atteindre un athlétisme de pointe

fréquence cardiaque maximale (%MAX) correspondant à l'objectif de forme physique visé pour l'exercice considéré.

Avant de régler votre %MAX, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de celle-ci. La brochure *Heart Zones® Tools For Success* comprise dans l'emballage de votre cardiofréquencemètre personnel (pour les clients aux États-Unis uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez utiliser aucune des méthodes suggérées dans *Heart Zones® Tools for Success* (pour les clients aux États-Unis uniquement), vous pourriez envisager de recourir à une méthode recommandée par le gouvernement basée sur l'âge.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale estimée de 185.

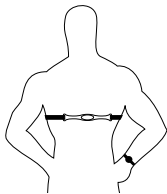
Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones indiquées dans le tableau à la page précédente.

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE PERSONNEL

Vous pouvez régler et utiliser votre montre pour mesurer la fréquence cardiaque et autre information statistique concernant une activité tout en portant votre montre et le capteur du cardiofréquencemètre personnel.

Utiliser votre cardiofréquencemètre personnel

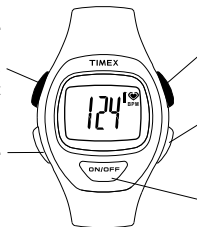
1. Humecter les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre personnel.
2. Poser le capteur sur votre poitrine avec le logo Timex® orienté vers le haut et l'extérieur et bien le serrer, juste en dessous du sternum.
3. Appuyer sur le bouton ON/OFF de votre montre. Un ensemble de 3 tirets (- - -) et l'icône de cœur s'afficheront sur l'écran, suivis de l'affichage indiquant votre fréquence cardiaque actuelle. (L'icône d'activité apparaîtra dans le coin inférieur gauche de l'écran pour indiquer que votre montre est en train de mesurer la durée de votre activité.)
4. Commencer votre activité. La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité, y compris le temps.
5. Lorsque vous avez terminé votre activité, tenir enfoncé le bouton ON/OFF jusqu'à ce que les mots HOLD TURN OFF s'affichent brièvement, un mot à la fois. Maintenir le bouton ON/OFF enfoncé jusqu'à ce que vous entendiez un bip sonore et que l'heure courante apparaisse sur l'écran.



Régler ou ajuster votre cardiofréquencemètre personnel

SET
Appuyer pour lancer le mode de réglage ou enregistrer les changements et quitter le mode de réglage

RECALL
Appuyer pour passer au chiffre suivant ou au groupe de paramètres suivant que vous voulez modifier





Veilleuse **INDIGLO®**





RECIV/DATE
Appuyer pour diminuer ou passer aux éléments que vous voulez régler

ON/OFF
Appuyer pour augmenter ou passer aux éléments que vous voulez régler

1. Appuyer sur ON/OFF pour activer votre cardiofréquencemètre personnel.
2. Tenir enfoncé SET jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET s'affichent brièvement, un mot à la fois. Continuer à tenir SET enfoncé. Le premier groupe de paramètres s'affichera sur l'écran et la première valeur clignotera.
3. Effectuer toute modification en appuyant sur ON/OFF ou RECIV/DATE. Dans certains groupes de paramètres, le fait d'appuyer sur ON/OFF augmentera une valeur et le fait d'appuyer sur RECIV/DATE diminuera une valeur. À d'autres moments, le fait d'appuyer sur ON/OFF ou RECIV/DATE alternera entre les 2 options.
4. Appuyer sur RECALL pour passer au chiffre suivant à régler ou au groupe de paramètres suivant.
5. Appuyer sur SET pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

En ce qui concerne ce cardiofréquencemètre personnel, vous pouvez faire les modifications indiquées dans les tableaux situés sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Limite de zone cible inférieure		Votre réglage de limite de zone cible inférieure représente les battements par minutes (BPM) ou le pourcentage maximal (%MAX) en dessous duquel vous ne voulez pas que votre fréquence cardiaque descende durant votre activité. Si votre fréquence cardiaque descend en dessous de ce nombre, une flèche pointant vers le bas s'affichera sur l'écran et une alerte sonore se fera entendre si vous avez activé l'alerte. Vous ne pouvez pas régler ce nombre en dessous de 30 (13%).
Limite de zone cible supérieure		Votre réglage de limite de zone cible supérieure représente les battements par minutes (BPM) ou le pourcentage maximal (%MAX) au dessus duquel vous ne voulez pas que votre fréquence cardiaque monte durant votre activité. Si votre fréquence cardiaque monte au dessus de ce nombre, une flèche pointant vers le haut s'affichera sur l'écran et une alerte sonore se fera entendre si vous avez activé l'alerte. Vous ne pouvez pas régler ce nombre au dessus de 240 (100%).

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Alerte sonore		Vous pouvez régler la montre pour vous alerter si votre fréquence cardiaque descend en dessous ou monte au dessus de votre zone cible. La montre continuera d'émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous retourniez dans la zone sélectionnée. CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez aussi activer ou désactiver cette alerte pendant votre activité en appuyant sur le bouton ON/OFF.
Fréquence cardiaque maximale		Votre valeur maximale de fréquence cardiaque est utilisée comme référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage maximal (%MAX). Ce nombre ne peut descendre en dessous de 80 ni monter au dessus de 240.
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel. Ce nombre est utilisé pour calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Vous ne pouvez pas enregistrer un poids inférieur à 66 livres (30 kilogrammes) ou un poids supérieur à 330 livres (150 kilogrammes).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque en battements par minutes (BPM) ou en pourcentage maximal (%MAX).

Rappel des données d'activité

Vous pouvez rappeler les données concernant votre activité pendant et après l'activité (sauf indication ci-dessous). Les données des groupes de paramètre apparaissent dans l'ordre enregistré.

- ❖ **Minuteur d'activité** : Le temps pendant lequel le cardiofréquencemètre personnel est activé et reçoit des pulsations valables pendant une activité. Pendant que vous utilisez votre cardiofréquencemètre personnel, la montre garde le minuteur d'activité activé jusqu'à une période de 24 heures.
- ❖ **Durée dans les zones** : Durée pendant une activité lorsque votre fréquence cardiaque se trouve entre les limites inférieures et supérieures des zones cibles délimitées.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La fréquence cardiaque moyenne réalisée lors d'une activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée pendant une activité (données disponibles uniquement à la fin d'une activité).
- ❖ **Calories dépensées** : Nombre de calories dépensées pendant une activité. Ce nombre dépend du poids que vous avez indiqué lors du réglage de votre cardiofréquencemètre personnel, votre fréquence cardiaque pendant l'activité, et le temps passé pour cette activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque de récupération** : Résultat du calcul le plus récent de la fréquence cardiaque de récupération.

Rappeler les données pendant une activité

1. Appuyer sur RECALL. La première fois que vous rappelez des données pendant votre activité la montre affiche le minuteur d'activité. Ensuite, elle affichera le dernier groupe de données visualisé lors de l'activité.
2. Continuer à faire défiler les données d'activité en appuyant sur RECALL. Si vous n'appuyez pas sur RECALL pendant une période de cinq secondes ou si vous appuyez sur tout autre bouton que RECALL ou INDIGLO®, le rappel des données s'arrêtera et l'écran affichera de nouveau votre fréquence cardiaque actuelle.

Rappeler les données après une activité

1. Après avoir terminé votre activité et désactivé votre cardiofréquencemètre personnel, vous pouvez vérifier les données d'activité en appuyant sur RECALL. La montre fera automatiquement défiler tous les groupes de données, se déplaçant d'un groupe à l'autre toutes les 3 secondes.
2. Si vous désirez afficher le groupe de données suivant plus rapidement que la façon automatique ne le propose, vous pouvez le faire en appuyant sur RECALL.
3. Une fois que la montre a terminé de faire défiler tous les groupes de données, elle affiche automatiquement l'heure après une période de 3 secondes, sauf si vous appuyez sur RECALL avant ces 3 secondes, ce qui aura pour effet de redémarrer l'affichage automatique des données.
4. Si vous appuyez sur tout autre bouton que RECALL ou INDIGLO® le rappel s'arrêtera et l'écran affichera l'heure actuelle.

Fréquence cardiaque de récupération

La fréquence cardiaque de récupération est un indicateur de niveau de forme physique et d'entraînement. Comme vous êtes de plus en plus en forme, votre fréquence cardiaque devrait revenir plus rapidement à un niveau plus bas à la fin de votre activité, indiquant une meilleure forme cardiovasculaire. Une fréquence cardiaque de récupération plus lente peut aussi indiquer le besoin d'interrompre votre entraînement, dû à la fatigue, la maladie ou tout autre facteur.

Votre fréquence cardiaque de récupération est représentative du changement de votre fréquence cardiaque sur une période de temps. Votre cardiofréquencemètre personnel enregistre le changement de votre fréquence cardiaque sur une période de 1 minute.

Déterminer votre fréquence cardiaque de récupération

La montre ne peut enregistrer une fréquence cardiaque de récupération que si le capteur du cardiofréquencemètre personnel reçoit une fréquence cardiaque actuelle et des pulsations correctes. Sans fréquence cardiaque actuelle, l'écran affichera ERROR à la fin de la période de récupération d'une minute. Si la fréquence cardiaque de début est plus basse que la fréquence cardiaque finale, l'écran affichera NO REC.

1. Appuyer sur RECV/DATE. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) et commencera le compte à rebours d'une minute.
2. Après le compte à rebours, la montre émettra un bip indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrayant la deuxième valeur de la

première, affichant la différence comme étant la fréquence cardiaque de récupération.

3. Une fois la récupération commencée, vous pouvez temporairement rappeler les données en appuyant sur RECALL. L'affichage de la fréquence cardiaque de récupération apparaîtra à la fin du compte à rebours d'une minute.
4. Vous pouvez continuer à lancer des périodes de récupération d'une minute en répétant les étapes 1 et 2. La fréquence cardiaque de récupération continuera de s'afficher une fois le compte à rebours terminé sauf si vous appuyez sur un autre bouton.
5. Pour quitter l'affichage de récupération une fois que le compte à rebours est terminé, appuyer sur ON/OFF pour visualiser votre fréquence cardiaque actuelle, ou sur RECALL pour visualiser les données accumulées.

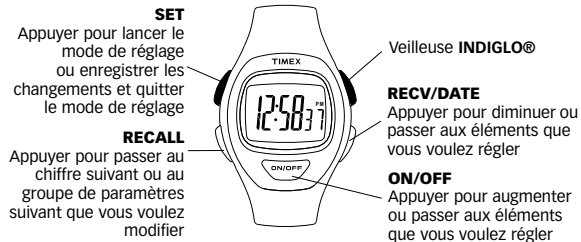
Cardiofréquencemètre personnel : remarques et conseils pratiques

- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque en appuyant sur SET.
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

- ❖ Pendant une activité, appuyez sur SET pour afficher l'heure.
- ❖ À tout moment pendant le réglage, appuyer et tenir enfoncé ON/OFF pour augmenter rapidement le réglage des valeurs ou RECV/DATE pour diminuer rapidement le réglage des valeurs.
- ❖ L'acquisition de données sera interrompue si 1) le minuteur d'activité atteint 24 heures, 2) s'il se produit une erreur, 3) si vous désactivez le cardiofréquencemètre personnel soit au niveau de la montre, soit en ôtant le capteur.
- ❖ Lorsque vous commencez une nouvelle activité recevant des données de fréquence cardiaque correctes, toutes les données concernant une activité précédente sont effacées.
- ❖ La montre doit être à moins d'un mètre du cardiofréquencemètre personnel pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque, essayer ce qui suit :
 - ✓ Diminuer la distance entre la montre et le capteur du cardiofréquencemètre personnel.
 - ✓ Ajuster la position du capteur du cardiofréquencemètre personnel et la sangle de poitrine élastique.
 - ✓ S'assurer que les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre personnel sont humides.
 - ✓ Contrôler les piles du capteur du cardiofréquencemètre personnel et les remplacer au besoin.
 - ✓ S'éloigner d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage électrique ou radio.

HEURE DE LA JOURNÉE

Votre montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour utilisant un format sur 12 ou 24 heures.



Régler ou modifier l'heure et la date :

1. Veiller à ce que votre cardiofréquencemètre personnel soit désactivé en appuyant et tenant enfoncé le bouton ON/OFF.
2. Tenir enfoncé SET jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET s'affichent brièvement, un mot à la fois. Maintenir SET enfoncé jusqu'à ce que l'heure s'affiche sur l'écran avec les chiffres des heures clignotant.
3. Effectuer toute modification en appuyant sur ON/OFF ou RECV/DATE. Dans certains groupes de paramètres, le fait d'appuyer sur ON/OFF augmentera une valeur et le fait d'appuyer sur RECV/DATE diminuera une valeur. À d'autres moments, le fait d'appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE alternera entre les 2 options.

- Appuyer sur RECALL pour passer au réglage d'option suivant.
- Appuyer sur SET pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

En ce qui concerne cette montre, vous pouvez faire les modifications de l'heure de la journée indiquées dans les tableaux situés sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Ajustement
Heure	Appuyer sur ON/OFF pour augmenter les chiffres des heures ou sur RECV/DATE pour diminuer les chiffres des heures.
Minute	Appuyer sur ON/OFF pour augmenter les chiffres des minutes ou sur RECV/DATE pour diminuer les chiffres des minutes.
Secondes	Appuyer sur ON/OFF ou sur RECV/DATE pour remettre les secondes à zéro.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur ON/OFF ou sur RECV/DATE pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs AM (matin) et PM (après-midi) apparaîtront au dessus des secondes dans l'affichage de l'heure.
Mois	Appuyer sur ON/OFF pour faire défiler les mois vers l'avant ou sur RECV/DATE pour faire défiler les mois vers l'arrière.
Date	Appuyer sur ON/OFF pour augmenter les chiffres des dates ou sur RECV/DATE pour diminuer les chiffres des dates.

Groupe de paramètres	Ajustement
Jour de semaine	Appuyer sur ON/OFF pour faire défiler les jours de la semaine vers l'avant ou sur RECV/DATE pour faire défiler les jours de la semaine vers l'arrière.
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE pour alterner entre les options d'affichage du mois et du jour. Il y a deux options : mois jour (MM-JJ) ou jour mois (JJ-MM). Par exemple, le 15 mars peut apparaître de la manière suivante : 3-15 ou 15.3.
Carillon	Appuyer sur ON/OFF ou RECV/DATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque vous aurez activé le carillon, l'icône d'un carillon apparaîtra et la montre émettra un bip sonore toutes les heures.

Heure de la journée : remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour un bref affichage de 3 secondes du mois, de la date et du jour de la semaine, appuyer sur RECV/DATE.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être manuellement réglée au 29 février. La montre passera ensuite automatiquement du 29 février au 1er mars.

- ❖ À tout moment pendant le réglage, appuyer et tenir enfoncé ON/OFF pour augmenter rapidement le réglage des valeurs ou RECV/DATE pour diminuer rapidement le réglage des valeurs.
- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de l'heure en appuyant sur SET.
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

SOIN ET ENTRETIEN

Cardiofréquencemètre personnel

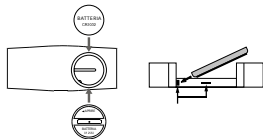
- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la réception de pulsations correctes, rincer à l'eau claire le capteur du cardiofréquencemètre personnel.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer le capteur du cardiofréquencemètre ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient égratigner les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- ❖ Ne pas soumettre le capteur du cardiofréquencemètre personnel à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures élevées ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- ❖ Ne pas altérer les composants internes du capteur du cardiofréquencemètre personnel. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du capteur et pourrait causer des dommages.
- ❖ L'intérieur du capteur du cardiofréquencemètre personnel ne contient pas d'éléments réparables par l'utilisateur, sauf les piles.

Pile

Pile du capteur du cardiofréquencemètre personnel

Si le cardiofréquencemètre commence à produire des mesures aberrantes ou s'arrête, il se peut que la pile du capteur doive être remplacée. Vous pouvez changer la pile vous-même sans outils spéciaux.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 dans le capteur du cardiofréquencemètre personnel. Pour changer la pile :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile avec une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Introduire une pile au lithium CR2032 3V en gardant le texte face à vous, en veillant à ne pas toucher les 2 contacts, sinon la pile peut se décharger.
3. Une fois la pile introduite, replacer le couvercle.

Pour tester la nouvelle pile une fois introduite :

1. S'éloigner des sources possibles de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets du cardiofréquencemètre et attacher la sangle de poitrine juste en dessous du sternum.
3. Tout en portant la montre, appuyer sur le bouton ON/OFF. Un ensemble de 3 tirets (- - -) et l'icône d'un cœur clignotant s'afficheront sur l'écran.

4. Si vous ne voyez pas s'afficher sur votre montre l'icône d'un cœur clignotant, réinstallez la pile du capteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2032.

Pour écarter le risque de dommage permanent de la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyer sur le bouton INDIGLO® pour activer l'éclairage. Une technologie électroluminescente permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage faiblit lorsqu'on appuie sur le bouton INDIGLO®. Cette montre utilise une pile au lithium CR2032.

Pour écarter le risque de dommage permanent de la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Capteur du cardiofréquencemètre personnel

- ❖ Votre capteur de cardiofréquencemètre personnel étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

GARANTIE ET SERVICE

Garantie internationale Timex® (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre personnel Timex® est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre capteur de cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le capteur de cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex® agréé ;
3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ; et/ou
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou de la sangle, du boîtier du capteur de cardiofréquencemètre, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays, états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient selon le pays, l'état ou la province.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquence-mètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex® où le cardiofréquence-mètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquence-mètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 \$ É.U. aux États-Unis, de 6,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de port et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017.

En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant Timex® ou distributeur Timex® pour des renseignements sur la garantie.

Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex® participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquence-mètre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquence-mètre personnel Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex® ou adressez-le à :

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Pour toute question concernant les réparations, appeler le 1-800-328-2677.

Se reporter aux instructions particulières dans la Garantie internationale Timex® pour l'entretien et la réparation de votre cardiofréquence-mètre personnel.

INDIGLO est une marque déposée de Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards. TIMEX est une marque déposée de Timex Corporation.

**Si vous souhaitez remplacer la sangle ou le bracelet,
appeler le 1-800-328-2677.**

**COUPON DE RÉPARATION
DE LA GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX®**

Date d'achat initiale : _____

(joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : _____

(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____

(nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

**CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.**