

W228-NA/EU 637-095003



©2006 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.
INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries.

personal heart rate monitor



PERSONAL HEART RATE MONITOR

English	page 1
Français	page 15
Español	página 29
Português	página 41
Italiano	pagina 55
Deutsch	Seite 69
Nederlands	pagina 81

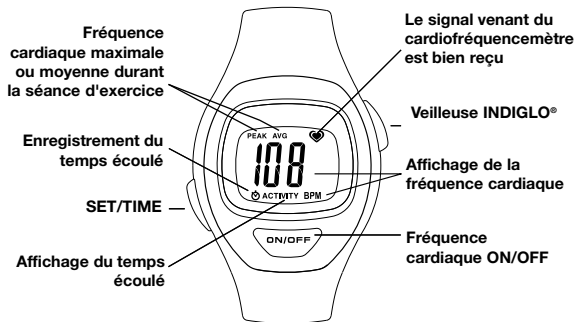
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE PERSONNEL TIMEX® avec veilleuse INDIGLO®

Enregistrer votre 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 bonne forme physique et l'entraînement à l'aide des radiofréquencemètres Timex.

Bien que nous donnions ici quelques conseils, vous devriez toujours consulter votre médecin avant d'entreprendre ou de modifier un programme d'exercice.



FONCTIONNEMENT DU CARDIOFREQUENCEMETRE PERSONNEL

Régler ou modifier l'heure de la journée :

1. Tenir **SET/TIME** enfoncé. « HOLD SET TIME » s'affiche sur l'écran, un mot à la fois ; continuer à tenir **SET/TIME** enfoncé jusqu'à ce que l'heure courante apparaisse avec le chiffre des heures clignotant.
2. Appuyer sur **ON/OFF** pour faire avancer les chiffres. Tenir **ON/OFF** enfoncé pour faire avancer les chiffres rapidement.
3. Appuyer sur **SET/TIME** pour continuer à effectuer les réglages dans l'ordre

suivant : MINUTES ; FORMAT 12 HEURES (AM/PM) OU 24 HEURES ; MOIS ; JOUR ; FORMAT DE LA DATE (Mois/Jour-MM-JJ ou Jour/Mois-JJ.MM).

4. Tenir **SET/TIME** enfoncé pour enregistrer les changements et quitter le réglage de l'heure.

REMARQUE : Si vous laissez s'écouler trois (3) minutes sans appuyer sur aucun bouton, les changements effectués sont alors enregistrés et la montre sort automatiquement du mode réglage de l'heure.

Visualiser les indications de date à l'aide du mode Heure de la journée :

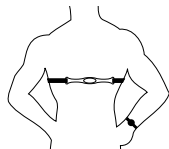
- Appuyer (sur **SET/TIME**) pour afficher la date pendant 2 secondes.

Le bouton-poussoir (**ON/OFF**) monté sur la face supérieure possède les fonctions suivantes :

- Active le cardiofréquencemètre.
- Affiche brièvement la durée de l'activité pendant la séance d'exercice.
- Désactive le cardiofréquencemètre.
- Vérifie la durée totale de l'activité et les données de fréquence cardiaque (moyenne, maximale) après la séance.

Comment utiliser le cardiofréquencemètre personnel Timex®

1. **HUMECTER LES COUSSINETS DE L'ÉMETTEUR :**
Les coussinets de l'émetteur DOIVENT être humectés avant l'utilisation du cardiofréquencemètre.
2. **FIXER L'ÉMETTEUR SUR LA POITRINE :**
Poser la sangle thoracique en la serrant bien autour



de la poitrine, juste sous les seins et en contact avec la peau. Assurez-vous que l'émetteur est centré sur la poitrine et est orienté vers le haut de telle façon que la personne en face de vous puisse lire le logo « Timex ».

3. **ACTIVER LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :**

Lorsque que l'émetteur est bien serré sur la poitrine, appuyer sur le bouton-poussoir (**ON/OFF**) situé sur la face supérieure du récepteur porté au poignet. L'affichage de l'heure est remplacé par « --- », le {♥} se remplit et clignote indiquant que le récepteur reçoit vos données de fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque apparaît une fois qu'un signal fort et régulier a été reçu de votre émetteur thoracique. L'indicateur du minuteur d'activité {🕒} clignote également pour indiquer que le chronométrage se poursuit en arrière-plan.

Portée efficace

Le récepteur porté au poignet doit être à moins d'un mètre de l'émetteur pour fonctionner correctement. S'il ne fonctionne pas correctement, effectuer les étapes suivantes :

- Diminuer la distance entre l'émetteur posé sur la poitrine et le récepteur porté au poignet.
- Réajuster la position de l'émetteur.
- S'assurer que les coussinets de l'émetteur sont humides.
- Contrôler les piles dans la sangle thoracique. Les remplacer au besoin.
- S'éloigner d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres.
- S'éloigner des sources de brouillage électrique.

REMARQUE :

- **Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves.**
- **Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et la**

sangle de poitrine et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.

4. **LIRE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE ET LE MINUTEUR D'ACTIVITÉ :** Votre fréquence cardiaque est mise à jour à intervalles de quelques secondes et le minuteur d'activité continue à chronométrer le temps écoulé depuis le début de votre séance d'exercice. Pour afficher le minuteur d'activité, appuyer sur **ON/OFF**, et le temps écoulé apparaît. Le minuteur d'activité fonctionne tant que le récepteur porté au poignet est en position « on » et reçoit des signaux de l'émetteur, pendant un maximum de 48 heures.

REMARQUE : Pour voir l'heure courante, appuyer sur SET/TIME pour afficher l'heure brièvement puis retourner à l'affichage de la fréquence cardiaque.

5. **TERMINER VOTRE SÉANCE D'EXERCICE :** Une fois votre exercice terminé, tenir enfoncé le bouton **ON/OFF** pour désactiver le récepteur au poignet et le texte « HOLD TURN OFF » s'affiche alors, un mot à la fois. L'Heure de la journée s'affiche sur le récepteur.

REMARQUE : Vous pouvez également conclure votre séance en retirant la sangle de poitrine, mais vos données de séance seront affectées par l'information recueillie pendant que le récepteur au poignet cherche le signal de l'émetteur avant de s'éteindre.

6. **VÉRIFIER LES DONNÉES DE VOTRE SÉANCE D'EXERCICE :** Votre cardiofréquencemètre peut vous fournir les informations recueillies pendant votre séance d'exercice. Tenir le bouton **ON/OFF** enfoncé une seconde fois, et le texte « HOLD FOR INFO » s'affiche, un mot à la fois. Les données suivantes apparaissent automatiquement sur l'affichage du récepteur porté au poignet.

- Durée totale de l'activité en minutes. Secondes ou heures : format minutes (**ACTIVITY** s'allume).
- Fréquence cardiaque moyenne durant votre séance d'exercice (**AVG** s'allume).
- Fréquence cardiaque maximale durant votre séance d'exercice (**PEAK** s'allume).

REMARQUE : Pour afficher l'information plus rapidement que toutes les 2 secondes, appuyer sur **ON/OFF**. Pour vérifier à nouveau les données de votre séance d'exercice, répéter simplement l'étape 6.

Entretien

Rincer l'émetteur et la sangle de poitrine à l'eau claire pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque. Il *n'est pas nécessaire* de rincer le moniteur porté au poignet.

1. Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
2. Ne pas soumettre l'émetteur 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.
3. Ne pas altérer les composants internes de l'émetteur. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie de l'émetteur et pourrait causer des dommages. L'intérieur de l'émetteur ne contient pas d'éléments réparables par l'utilisateur.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyer sur le bouton **INDIGLO** pour activer l'éclairage. La technologie électroluminescente utilisée dans la veilleuse INDIGLO permet d'illuminer la face de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Renseignements sur les piles

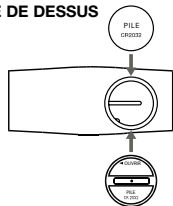
Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 dans l'émetteur et une pile au lithium CR2032 dans le récepteur porté au poignet.

Quand la tension de la pile du récepteur baisse, l'affichage faiblit.

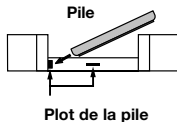
Si le moniteur commence à produire des mesures aberrantes ou s'arrête, il se peut que la pile de l'émetteur doive être remplacée. Vous pouvez le faire vous-même très facilement sans outils spéciaux.

CHANGER LA PILE DE L'ÉMETTEUR SITUÉ SUR LA POITRINE :

VUE DE DESSUS



VUE DE CÔTÉ



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.
REMARQUE : Veiller à ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger.
 3. Remettre le couvercle en place
- Si vous n'êtes pas sûr de savoir comment procéder, consultez votre détaillant.

Effectuer un essai rapide de l'appareil après avoir changé la pile :

1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter généreusement les coussinets de l'émetteur et poser la sangle sur la poitrine bien appuyée contre la peau.
3. En mode **Heure de la journée** appuyer sur **ON/OFF**
4. L'affichage de l'heure est remplacé par « --- », le {♥} se remplit et clignote indiquant que le récepteur reçoit vos données de fréquence cardiaque. Ceci confirme que la pile est correctement installée.

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

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE, réinstaller la pile.

Changer la pile du récepteur porté au poignet

Afin d'éviter la possibilité de l'endommager de façon permanente, TIMEX RECOMMANDE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE DU RÉCEPTEUR PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Étanchéité

- Votre récepteur **étanche à 30 mètres** résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- Votre émetteur **étanche à 30 mètres** résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (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.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, N'APPUYER SUR AUCUN BOUTON SOUS L'EAU.

1. Le récepteur est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons-presseurs et le boîtier sont intacts.
2. Timex recommande de rincer le récepteur à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

(GARANTIE LIMITÉE ÉTATS-UNIS)

Votre cardiofréquencemètre 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 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 cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
- 3) résultant de travaux de réparation non effectués par Timex ;
- 4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ;
- 5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

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

TIMEX NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains 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 d'un état ou d'une province à l'autre.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre 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 cardiofréquencemètre 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 d'envoi et de manutention. **N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.**

Aux É.-U. veuillez 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 44 208 687 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 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 cardiofréquencemètre à l'atelier de réparation.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX — COUPON DE RÉPARATION

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. VEUILLEZ LE CONSERVER
DANS UN ENDROIT SÛR.**

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre 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, appelez le 1-800-328-2677

Pour vous faciliter l'envoi du produit à l'atelier de réparation, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé.

Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre dans la Garantie internationale Timex.

Si vous souhaitez remplacer le bracelet, appelez le 1-800-328-2677