

W-246 811-095000-02 NA

©2008 Timex Group, USA, Inc. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.



digital heart rate monitor user guide

TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

English **page 1**

Français **page 49**

Español **página 101**

Table des matières

| | |
|--|-----------|
| Vue d'ensemble | 49 |
| Un cœur en bonne santé | 49 |
| Boutons de la montre | 51 |
| Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE® | 51 |
| Icônes d'affichage | 52 |
| Ressources | 53 |
| Déterminez votre fréquence cardiaque optimale | 54 |
| Cardiofréquencemètre numérique | 56 |
| Avant de commencer..... | 56 |
| Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique | 56 |
| Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques | 58 |
| Heure du jour | 59 |
| Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores | 59 |
| Pour changer de fuseau horaire..... | 62 |
| Heure du jour : Remarques et conseils pratiques..... | 63 |
| Exemple de réglage de l'Heure du jour | 64 |
| Chrono | 65 |
| Terminologie du Chrono..... | 65 |
| Utilisation du Chrono | 66 |
| Mode Chrono : Remarques et conseils pratiques | 67 |
| Exemple d'utilisation du mode Chrono..... | 68 |

| | |
|--|-----------|
| Minuterie | 69 |
| Pour régler la minuterie | 69 |
| Pour utiliser la minuterie | 70 |
| Mode Minuterie : Remarques et conseils pratiques | 71 |
| Exemple d'utilisation du mode Minuterie | 72 |
| Récupération | 73 |
| À propos de la vitesse de récupération cardiaque | 73 |
| Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque | 75 |
| Mode Récapitulatif | 76 |
| Pour récapituler les données de la séance d'exercices | 78 |
| Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques | 78 |
| CONFIGURATION CFM | 79 |
| Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque | 80 |
| Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque | 82 |
| Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques | 85 |
| Alarme | 86 |
| Pour régler l'alarme | 86 |
| Mode Alarme : Remarques et conseils pratiques | 87 |
| Soin et entretien | 88 |
| Cardiofréquencemètre numérique | 88 |
| Pile | 89 |
| Veilleuse INDIGLO® | 91 |
| Étanchéité | 91 |
| Garantie et réparation | 92 |
| Garantie | 92 |
| Réparation | 95 |

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Ironman® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme jusqu'à 50 tours.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- ❖ Faire des exercices 3 à 4 fois par semaine.
- ❖ Faire 30 à 45 minutes d'exercices pendant chaque séance d'exercices.

- ❖ Faire des exercices à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme.

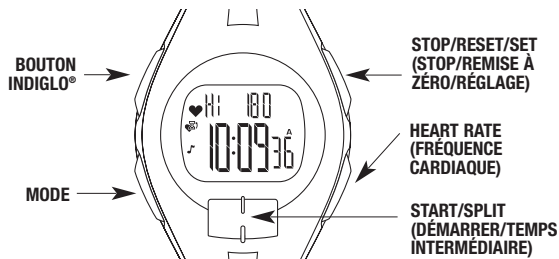
Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique à un niveau d'intensité qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de forme sans trop forcer ou pas assez forcer durant l'exercice.

ATTENTION :

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

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.

Boutons de la montre



REMARQUE : La spécificité des boutons varie selon le mode. Reportez-vous à chaque mode pour plus d'informations sur l'utilisation des boutons de la montre.








Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®


Quel que soit le mode de la montre, appuyez sur le bouton INDIGLO® pour allumer la veilleuse INDIGLO® et éclairer le cadran de la montre. En pressant et en maintenant enfoncé le bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip, vous activez la fonction NIGHT-MODE®

Lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée, le cadran de la montre s'éclaire pendant trois à six secondes en pressant sur n'importe quel

bouton. La fonction NIGHT-MODE® reste active pendant sept à huit heures après son activation. Pour désactiver NIGHT-MODE® avant que les huit heures ne soient écoulées, appuyez et maintenez le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'à ce que vous entendiez un bip et NIGHT-MODE® s'arrête immédiatement.

Icônes d'affichage

-  L'icône du cœur vide indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du cœur est pleine une fois que la montre a localisé le cardiofréquencemètre numérique. Cette icône clignote tant que la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Chrono.
-  L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie.
-  L'icône de répétition dans le mode Minuterie indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.
-  L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
-  L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.

-  L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s'affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.

Ressources

Ressources imprimées

En plus de ce manuel, votre cardiofréquencemètre numérique comprend la documentation suivante :

- ❖ **Mode d'emploi des émetteurs de forme** : Instructions complètes de réglage, d'utilisation et d'entretien de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) (clients aux USA uniquement)** : Informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre numérique en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System (Les zones de fréquence cardiaque, système d'entraînement), conçu pour vous aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Internet de Timex® vous proposent des informations pertinentes pour vous aider à optimiser l'utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique.

- ❖ Enregistrez votre produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visitez **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres de Timex,[®] y compris la liste des fonctions du produit et des simulations.
- ❖ Visitez **www.timextrainer.com** pour des conseils de mise en forme et d'entraînement avec les cardiofréquencemètres Timex[®].

Déterminez votre fréquence cardiaque optimale

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisissez simplement une zone qui correspond à votre pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier.

| Zone | % | Objectif | Avantage |
|------|--------------|---|---|
| 1 | 50 % à 60 % | Exercice modéré | Maintenir un cœur en bonne santé et être en forme |
| 2 | 60 % à 70 % | Contrôle du poids | Perdre du poids et brûler les graisses |
| 3 | 70 % à 80 % | Établissement d'une base cardiorespiratoire | Accroître l'endurance et la capacité cardiorespiratoire |
| 4 | 80 % à 90 % | État de santé optimal | Maintenir une excellente condition physique |
| 5 | 90 % à 100 % | Entraînement athlétique d'élite | Obtenir une condition athlétique de pointe |

Avant de régler votre %, 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 USA uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez pas utiliser une des méthodes suggérées dans *Heart Zones[®] Tools for Success* (clients aux USA uniquement), vous pouvez envisager de recourir à une méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau de la page précédente.

Cardiofréquencemètre numérique

Avant de commencer

Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels. Pour plus d'informations sur le mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM), consulter les pages 79 à 85.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique

Pour plus d'informations détaillées sur l'utilisation et l'entretien de votre cardiofréquencemètre numérique, consulter *le Mode d'emploi de l'émetteur de forme* qui est joint à votre produit.

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez l'émetteur sur votre poitrine avec le logo de Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le solidement juste en dessous de votre sternum.
3. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Vous pouvez voir les données de fréquence cardiaque dans les modes Heure du jour, Chrono ou Minuterie.
4. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres,



d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE) de votre montre. L'icône du cœur vide de la fréquence cardiaque s'affiche indiquant que la montre cherche un signal de l'émetteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.

5. Commencez votre séance d'exercices.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercices.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou au-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez enfoncé HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour éteindre l'alarme. Autrement, elle continuera de sonner jusqu'à ce que vous retourniez à votre zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercices dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercices.

8. Appuyez sur MODE jusqu'à voir le mode Récapitulatif. Ce mode comprend des données sur la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices. Voir pages 76 à 78 pour plus d'informations sur le mode Récapitulatif.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- ❖ Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.
- ❖ Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.
- ❖ Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et remplacez-la si nécessaire.
- ❖ Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres et de sources de radio ou d'interférences électriques.

Heure du jour

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures. Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.

BOUTON INDIGLO®

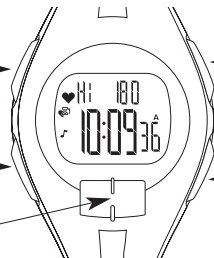
Appuyer pour allumer la montre, activer ou désactiver l'option NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre, de réglage d'option ou de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour regarder ou changer de zone, augmenter ou alterner les réglages.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour activer le cardiofréquencemètre, diminuer une valeur, alterner les réglages ou changer l'affichage.

Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le mode Heure du jour affiche l'heure courante.
2. Appuyer et maintenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE)

jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET (TENIR POUR RÉGLAGE) s'affichent brièvement suivis par SET TIME (RÉGLAGE DE L'HEURE) avec le numéro 1 clignotant dans le coin inférieur droit.

3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2).
4. Appuyer sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour commencer de régler l'heure pour le fuseau horaire choisi. L'heure s'affichera avec la valeur de l'heure clignotante.
5. Faire les réglages souhaités comme indiqués dans les tableaux des deux prochaines pages.
6. Appuyer sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
7. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE/FAIT) pour sauvegarder vos modifications et sortir du processus de réglage.

Pour cette montre, vous pouvez régler l'heure du jour selon les réglages décrits dans les tableaux des deux prochaines pages.

| Groupe de réglages | Mode opératoire |
|-------------------------------|--|
| Heure | Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (-) pour la diminuer. |
| Minute | Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de la minute ou HEART RATE (-) pour la diminuer. |
| Seconde | Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro. |
| Jour de semaine | Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les jours de la semaine ou HEART RATE (-) pour reculer. |
| Mois | Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les mois ou HEART RATE (-) pour reculer. |
| Date | Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de la date ou HEART RATE (-) pour la diminuer. |
| Format 12 ou 24 heures | Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs de temps AM (matin) et PM (soir) s'affichent au-dessus de secondes. |

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

| Groupe de réglages | Mode opératoire |
|-------------------------------------|---|
| Affichage du mois et du jour | Appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Cette option comprend Mois Jour (MM.JJ) ou Jour Mois (JJ.MM). Par exemple, le 15 mars s'affiche 3.15 (MM.JJ) ou 15.3 (JJ.MM). |
| Carillon horaire | Appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour alterner entre activer ou désactiver le carillon. L'icône du carillon s'affiche quand il est activé et la montre émet un bip toutes les heures. |
| Bip des boutons | Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour alterner entre activer ou désactiver le bip. La montre émet un bip lorsqu'il est activé, chaque fois que vous appuyez sur un bouton autre que INDIGLO®. |

Pour changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour afficher le deuxième fuseau horaire dans le Mode Heure du jour, appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE). T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Vous pouvez changer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en faisant les étapes suivantes :

1. Appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) jusqu' à ce que HOLD FOR T1 (TENIR T1) ou HOLD FOR T2 (TENIR T2) s'affiche.
2. Maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau horaire et jusqu' à ce que la montre bip.

Heure du jour : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Vous pouvez revenir au mode Heure du jour depuis tout autre mode en tenant MODE enfoncé jusqu' à afficher l'heure du jour.
- ❖ 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 réglée manuellement au 29 février. La montre passera automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).
- ❖ Si pendant 2 ou 3 minutes durant le réglage de la montre vous n'appuyez sur aucun bouton, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

❖ Vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour quand la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :

1. Heure du jour avec le jour/le mois/la date,
2. Fréquence cardiaque sur l'Heure du jour,
3. L'Heure du jour sur la fréquence cardiaque, ou
4. Fréquence cardiaque uniquement.

Exemple de réglage de l'Heure du jour

Supposez que vous vivez à San Francisco et travaillez avec un client à New York. Comme toute personne très occupée, il est impératif que vous sachiez toujours l'heure qu'il est et vous réglez T1 sur votre heure locale. Mais il est aussi important de pouvoir vous rappeler rapidement l'heure qu'il est chez votre client, c'est pourquoi vous réglez T2 sur l'heure de New York. Ces deux fuseaux horaires étant réglés, vous pouvez rapidement consulter l'heure qu'il est chez votre client ou changer d'affichage pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à New York.

Chrono

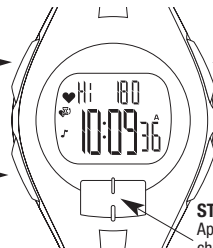
Le mode Chrono fait office de centre de traitement principal des données d'exercices pour votre montre. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également consigner des informations pour jusqu'à 50 tours pour une séance d'exercices.

BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode ou pour afficher rapidement un nouveau tour ou un tour intermédiaire.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour faire une pause, arrêter le chrono ou effacer les données du chrono.

HEART RATE

Appuyer pour changer l'affichage du CFM.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, prendre un tour, un tour intermédiaire ou continuer de chronométrer après une pause.

Terminologie du Chrono

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.
- ❖ **Tour** : Le temps au tour enregistre chaque segment de votre activité.
- ❖ **Temps intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) enregistre la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

- ❖ **Marquer un temps au tour ou un temps intermédiaire** : Quand vous prenez un temps au tour ou un temps intermédiaire, le chronographe enregistre un temps et commence à chronométrer automatiquement un nouveau tour.


Utilisation du Chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyer et maintenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer les données du Chrono (si nécessaire).
3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour démarrer le chronométrage.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour enregistrer un temps au tour ou un temps intermédiaire. La montre affiche les temps pour le tour ou les intermédiaires, le nombre de tours ou d'intermédiaires et la moyenne de la fréquence cardiaque (pour le tour ou l'intermédiaire) si les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont bien reçues.
5. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour OU attendez quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou du temps intermédiaire.
6. Appuyer sur STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.

REMARQUE : Le chronométrage de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement (pour 1 ou 2 minutes, selon votre choix) après avoir appuyé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) si la montre a bien reçu les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour plus de renseignements sur la vitesse de récupération cardiaque, voir les pages 73 à 75.

7. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) enfoncé pour l'effacer et remettre le chronographe à zéro.

Mode Chrono : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour pendant que le chronographe fonctionne. L'icône du chronographe  s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.
- ❖ Lorsque vous utilisez la montre dans le mode Chrono avec l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, vous ajoutez les données de la fréquence cardiaque dans le mode Récapitulatif, comprenant :
 1. Le temps que votre fréquence cardiaque reste dans votre zone cible de fréquence cardiaque,
 2. La moyenne de votre fréquence cardiaque pour chaque tour enregistré et
 3. La fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale pour vos séances d'exercices.

- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur de cardiofréquence, vous pouvez changer l'affichage du mode Chrono, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

Vous pouvez choisir entre :

1. Temps au tour/Temps intermédiaire
 2. Fréquence cardiaque/Temps au tour ou temps intermédiaire
 3. Temps au tour ou temps intermédiaire/Fréquence cardiaque, ou
 4. Fréquence cardiaque uniquement.
- ❖ Sans l'émetteur de fréquence cardiaque, vous pouvez modifier le format de remise à zéro du chronographe en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

Exemple d'utilisation du mode Chrono

Vous avez récemment entendu dire que la méthode appelée course/marche, peut vous aider à augmenter votre endurance et à brûler plus de calories. Cette méthode consiste en une période de course suivie d'une brève période de marche. Vous décidez d'utiliser le mode Chrono pour en faire l'essai. Vous appuyez sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) au début de votre course. Au bout de 10 minutes, vous appuyez de nouveau sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) et marchez pendant 2 minutes. Vous continuez à utiliser ces deux séquences de mesure jusqu'à ce que vous ayez terminé une course/marche de 60 minutes.

Minuterie

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (exemple : 10, 9, 8, ...).

BOUTON INDIGLO®

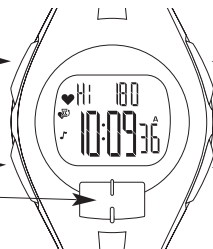
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de réglage de groupe.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou alterner les réglages d'un élément, démarrer ou redémarrer un chronométrage.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou terminer le processus de réglage, pour faire une pause ou remettre le chronographe à zéro.

HEART RATE

Appuyer pour diminuer ou alterner entre les réglages d'un élément ou changer d'affichage.

REMARQUE : Vous pouvez appuyer sur n'importe quel mode pour couper l'alarme qui se déclenche quand la minuterie atteint zéro.

Pour régler la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que SET (RÉGLAGE) s'affiche brièvement suivi par la minuterie avec la valeur des heures qui clignote.



3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter les valeurs ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour les diminuer. Ceci s'applique aux heures, aux minutes, aux secondes et action finale.

REMARQUE : Le réglage de l'action finale vous permet de choisir ce que la minuterie fera à la fin du compte à rebours. Les options comprennent STOP ou REPEAT (RÉPÉTER).

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour changer la valeur suivante des heures, des minutes et des secondes.
5. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Pour utiliser la minuterie

1. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour démarrer le compte à rebours. L'icône de la minuterie  ou de la minuterie de répétition  s'affiche. Le réglage du compte à rebours original s'affiche en haut du cadran.
2. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

3. Reprendre le compte à rebours en appuyant sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) à nouveau ou réinitialiser la minuterie en appuyant et en maintenant encore enfoncé STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que les mots HOLD TO RESET (TENIR POUR REMETTRE À ZÉRO) s'affichent brièvement suivis par la durée initiale du compte à rebours.
4. Quand la minuterie atteint zéro, une brève alarme retentit et la veilleuse INDIGLO® clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.
5. La minuterie s'arrête après l'alarme si elle est réglée sur STOP ou la minuterie commence un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT (RÉPÉTER) et continue jusqu'à ce que vous appuyiez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE).

RPT-# et un nombre s'affichent (par exemple RPT-2.) RPT signifie que la minuterie se répète et le nombre (#) correspond au nombre de fois où le compte à rebours a été effectué.

REMARQUE : Si la montre est reliée à l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, la ligne du dessus sera remplacée par les données de la fréquence cardiaque.

Mode Minuterie : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de la

minuterie Σ ou de la minuterie de répétition Σ continue de s'afficher pour indiquer que la minuterie fonctionne encore.

- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :
 1. Régler le compte à rebours (nombre de répétitions)
 2. Fréquence cardiaque sur le compte à rebours
 3. Heure sur fréquence cardiaque ou
 4. Fréquence cardiaque uniquement.

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme global de mise en forme, vous vous êtes fixé l'objectif de marcher 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux jours par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes et vous la réglez de nouveau pour qu'elle se répète une fois. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Comme vous avez réglé la minuterie pour qu'elle se répète, la montre commence à chronométrer une nouvelle séance de 15 minutes pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

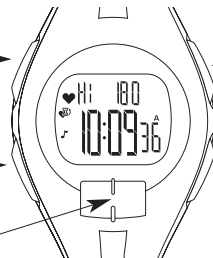
La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur de votre niveau de forme et d'entraînement. Plus vous êtes en forme, plus votre fréquence cardiaque retournera rapidement à un rythme plus bas à la fin de votre séance d'exercices, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

BOUTON INDIGLO®
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE
Appuyer pour passer au mode suivant.

START/SPLIT
Appuyer pour démarrer ou redémarrer un chronométrage de récupération.



STOP/RESET/SET
Appuyer pour alterner entre un temps de récupération de 1 ou 2 minutes, pour arrêter ou pour mettre à zéro le chronomètre de récupération.

Votre vitesse de récupération cardiaque représente le changement dans votre fréquence cardiaque tout au long d'une période. Votre cardiofréquence-mètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une période de 1 ou 2 minutes. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.

Pendant que le chronographe fonctionne, la minuterie de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) si la montre reçoit les données de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquence-mètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez aussi initialiser manuellement le calcul d'une vitesse de récupération cardiaque sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.
4. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE). La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération de 1 ou 2 minutes s'affiche sur la ligne du bas.
5. Après un compte à rebours de 1 ou 2 minutes, la montre bipie pour indiquer la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R)

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans

recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

6. Vous pouvez continuer d'initialiser une période de récupération de 1 ou 2 minutes en répétant les étapes 2 à 4.

Mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales enregistrées par le chronographe durant l'activité la plus récente.

BOUTON INDIGLO®

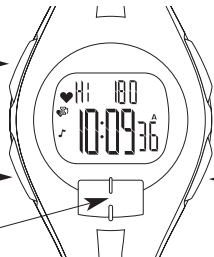
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

START / SPLIT

Appuyer pour faire défiler en avant les données de l'activité.



HEART RATE (-)

Appuyer pour faire défiler en arrière les données de l'activité.

Des groupes de données s'affichent chronologiquement sous la forme d'une liste quand vous appuyez sur START/SPLIT (+) (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE).

- ❖ **Temps total** : Le temps chronométré durant votre séance d'exercices.
- ❖ **Durée dans la zone** : Le temps durant une séance d'exercices où votre fréquence cardiaque est entre la limite la plus haute et la limite la plus basse de la zone cible que vous avez réglée.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La fréquence cardiaque moyenne réalisée pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Total des calories** : Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercices. Le nombre dépend du poids que vous avez entré quand vous avez réglé votre cardiofréquencemètre numérique, votre fréquence cardiaque durant l'activité et le temps écoulé.
- ❖ **Vitesse de récupération cardiaque** : Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- ❖ **Rappel du tour ou du tour intermédiaire** : Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 50 derniers tours (segments) de votre séance d'exercices.

Pour récapituler les données de la séance d'exercices

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher REVIEW (MODE RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour faire défiler les données de la séance d'exercices.

Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lorsque le chronographe est remis à zéro (position reset - remise à zéro) pour une nouvelle séance d'exercices, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées, à l'exception de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ Sans l'émetteur du cardiofréquencemètre, le temps total, le rappel du temps au tour ou au tour intermédiaire s'affichent dans le mode Récapitulatif avec la dernière fréquence cardiaque de récupération enregistrée.
- ❖ Si vous n'avez pas enregistré les différents tours durant une séance d'exercices, la montre affichera NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) quand vous consulterez le segment du rappel du tour dans le mode Récapitulatif.

CONFIGURATION CFM

Le mode HRM Setup (Configuration CFM) vous permet de sélectionner et de régler les données de statistiques essentielles qui seront enregistrées par votre cardiofréquencemètre numérique.

BOUTON INDIGLO®

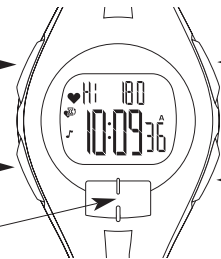
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE

Appuyer pour entrer ou sortir du mode, se déplacer vers le chiffre suivant ou vers le groupe de réglages suivant.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou alterner entre les éléments.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme, diminuer une valeur ou alterner entre les éléments de réglage.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une zone cible de fréquence cardiaque programmée ou régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle pour une zone cible de fréquence cardiaque personnalisée.

Zones cibles de fréquence cardiaque préprogrammées

Les zones de fréquence cardiaque préprogrammées décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à votre valeur de fréquence cardiaque maximale (FCM).

| Zone | Limite inférieure | Limite supérieure |
|------|-------------------|-------------------|
| 1 | 50 % | 60 % |
| 2 | 60 % | 70 % |
| 3 | 70 % | 80 % |
| 4 | 80 % | 90 % |
| 5 | 90 % | 100 % |

Déterminer la zone que vous souhaitez utiliser en consultant le tableau de la page 54.

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque programmée :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour passer successivement à chaque zone cible de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5).
3. Appuyer sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour l'alarme HR ZONE ALERT ON (ALARME ACTIVÉE POUR ZONE FC) ou OFF (DÉSACTIVÉE). Si vous activez l'alarme, la montre émettra un bip lorsque vous allez au-dessus ou au-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie et continuera de biper jusqu'à ce que vous reveniez à votre zone cible.
4. Appuyer sur MODE pour enregistrer votre zone cible de fréquence cardiaque choisie et sortir du mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Après avoir quitté le mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM), la montre utilise la zone de fréquence cardiaque sélectionnée comme base pour tous ses calculs statistiques basés sur la CFM.

Zone cible de fréquence cardiaque manuelle

La zone cible de fréquence cardiaque manuelle vous permet de personnaliser les limites supérieure ou inférieure de votre zone cible de fréquence cardiaque. Vous devez utiliser la zone cible de fréquence cardiaque manuelle lorsque la zone cible de fréquence cardiaque préprogrammée de 10 % est trop grande ou trop petite pour vos objectifs d'exercices.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

2. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) jusqu'à ce que MANUAL (MANUEL) s'affiche.
3. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour commencer le réglage. Le mot MANUAL (MANUEL) s'affiche en clignotant.
4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour commencer de régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque.
5. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur qui clignote, sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers le chiffre suivant.
6. Lorsque vous avez terminé de régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos réglages et sortir du processus, ou vous pouvez continuer de régler ou de modifier d'autres données de statistiques de fréquence cardiaque (voir ci-dessous).

Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque

En plus de sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, il est important d'enregistrer votre poids et votre fréquence cardiaque maximale et régler l'affichage de la fréquence cardiaque. L'exactitude de ces




informations utilisées par cette option aide votre cardiofréquencemètre à s'adapter à vos besoins personnels de santé.

Pour régler d'autres données statistiques de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).
2. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour commencer le réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée s'affiche et clignote.
3. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour commencer de régler les autres données statistiques.
4. Faire les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-). Pour certains réglages appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) augmente la valeur et appuyer sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) la diminue. Pour d'autres, appuyer sur START/SPLIT (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) alterne entre deux options ou passe successivement d'un groupe de réglages à un autre.
5. Appuyez sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers le chiffre ou le groupe de réglages suivant que vous souhaitez faire.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

7. Appuyer sur MODE pour quitter HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

Pour ce cardiofréquencemètre vous pouvez faire les réglages décrits dans le tableau suivant.

| Setting Group | Affichage | Description |
|-------------------------------------|---|---|
| Poids |  | Vous pouvez entrer votre poids actuel de sorte qu'il apparaisse en livres (lbs) ou en kilogrammes (kg). Ce nombre permet de calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Le poids enregistré ne peut être inférieur à 22 lbs (10 kg) ou supérieur à 550 lbs (250 kg). |
| Fréquence cardiaque maximale |  | La valeur de votre fréquence cardiaque permet de déterminer vos 5 zones cibles préprogrammées et sert de référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage de maximum (%). Ce nombre ne peut être inférieur à 80 ou supérieur à 240 battements par minute (BPM). |
| Affichage de la fréquence cardiaque |  | Vous pouvez choisir entre l'affichage de votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage maximum (%). |

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de la fréquence cardiaque en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT).
- ❖ Si durant le réglage de la montre, vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 2 ou 3 minutes, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

Alarme

Vous pouvez utiliser votre montre comme un réveil pour vous alerter à une heure choisie. Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes.

BOUTON INDIGLO®

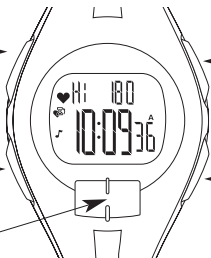
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®.

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de groupe de réglage.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou alterner entre les valeurs réglées ou ACTIVER ou DÉACTIVER l'alarme.



STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour diminuer ou pour alterner entre les valeurs réglées.

Pour régler l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) jusqu'à ce que SET (RÉGLAGE) s'affiche brièvement suivi par l'heure

avec la valeur des heures qui clignote. La valeur AM/PM (matin/après-midi) clignote aussi si vous avez réglé la montre au format 12 heures.


3. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour diminuer sa valeur.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

4. Appuyer sur MODE (NEXT - SUIVANT) pour se déplacer vers la valeur des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour la diminuer.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) (DONE - FAIT) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Mode Alarme : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉACTIVER une alarme sans accéder au mode de réglage, appuyer sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) en mode Alarme.
- ❖ Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

- ❖ Lorsque vous réglez l'alarme, l'icône du réveil  s'affiche sur le mode Heure du jour.
- ❖ Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez l'éteindre en appuyant sur n'importe quel bouton de la montre.
- ❖ Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenchera au bout de 5 minutes.

Soin et entretien

Cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique avec de l'eau fraîche.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- ❖ Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes 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 cardiofréquencemètre

numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.

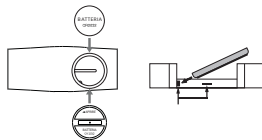
- ❖ Le cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments demandant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile

Piles de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer les piles de votre émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer les piles vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer les piles :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.

2. Changer la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous, veiller à ne pas toucher les deux contacts et décharger la pile.
3. Lorsque vous avez fini de mettre la pile, appuyer sur le bouton de remise à zéro (située dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié, puis fermer le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie — en tournant dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et poser la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyer sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas de cœur qui clignote sur votre montre, réinstaller la pile de l'émetteur.

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 ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025/CR2018.

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'éclairer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 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.

L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Votre émetteur du cardiofréquencemètre numérique 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.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre numérique TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA Inc 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. si la réparation n'a pas été faite 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 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 ou états 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 pays ou d'un états à un 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 8.00 \$ US. aux États-Unis, de 7,00 \$ 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) 55729733. 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.

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 USA.

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 pour la réparation du cardiofréquencemètre.

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

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

**VOICI VOTRE COUPON DE GARANTIE.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.**

**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 : _____
