



# TIMEX®

## Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 69
Español	página 145
Português	página 221
Italiano	pagina 297
Deutsch	Seite 377
Nederlands	pagina 451

# Table des matières

---

<b>Vue d'ensemble</b> .....	<b>69</b>
Nouvelles fonctions .....	69
Un cœur en bonne santé .....	70
Boutons de la montre .....	72
Veilleuse INDIGLO® avec la fonction Night-Mode® (mode Nuit) ...	72
Icônes d'affichage .....	73
Ressources .....	74
Déterminez votre zone optimale de fréquence cardiaque .....	75
<b>Réglage et utilisation du cardiofréquencemètre</b> .....	<b>76</b>
Préparer votre cardiofréquencemètre pour une première utilisation .....	77
Utilisation de votre cardiofréquencemètre .....	79
Message NO HRM DATA (pas de données CFM) .....	81
<b>Time of Day (Heure du jour)</b> .....	<b>82</b>
Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores .....	83
Pour changer de fuseau horaire .....	85
Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour .....	86
Remarques et conseils pratiques pour l'Heure du jour .....	86
Exemple de réglage de l'Heure du jour .....	87

<b>Chrono</b> .....	<b>88</b>	<b>Recovery (Récupération)</b> .....	<b>106</b>
Terminologie du Chrono .....	88	À propos de la vitesse de récupération cardiaque .....	106
Utilisation du Chrono .....	89	Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque	108
Données de fréquence cardiaque en mode Chrono .....	90	<b>Review (Mode Récapitulatif)</b> .....	<b>110</b>
Format de l'affichage du chronographe .....	91	À propos du mode Review (Récapitulatif) .....	111
Remarques et conseils pratiques pour le mode Chrono .....	92	Pour récapituler les données de la séance d'exercices .....	112
Exemple d'utilisation du mode Chrono .....	93	Données en mode Review (Récapitulatif) .....	113
<b>Interval Timer (Minuterie par intervalles)</b> .....	<b>94</b>	<b>HRM Setup (Configuration CFM)</b> .....	<b>115</b>
Terminologie de l'intervalle .....	94	Association des appareils .....	115
Réglage des intervalles .....	95	Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque .....	117
Pour régler la minuterie par intervalles .....	98	Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque manuelle ...	118
Données de fréquence cardiaque en mode Minuterie		Pour saisir vos données personnelles .....	120
par intervalles .....	98	Remarques et conseils pratiques pour le CFM .....	123
Remarques et conseils pratiques pour le mode Intervalle .....	99	<b>Alarme 1, 2 ou 3</b> .....	<b>124</b>
Exemple d'utilisation du mode Minuterie par intervalles .....	101	Pour régler l'alarme .....	125
<b>Timer (Minuterie)</b> .....	<b>102</b>	Remarques et conseils pratiques pour le Mode Alarme .....	126
Pour régler la minuterie .....	103	<b>Synchro</b> .....	<b>127</b>
Pour utiliser la minuterie .....	104	Pour synchroniser la montre avec un PC. ....	128
Remarques et conseils pratiques pour le mode Minuterie .....	105	Messages d'erreur pour la synchro .....	129
Exemple d'utilisation du mode Minuterie .....	106		

<b>Soin et entretien</b> .....	<b>130</b>
Changement de la pile de montre .....	130
Veilleuse INDIGLO® .....	130
Étanchéité .....	130
Entretien de la sangle de l'émetteur du cardiofréquencemètre ..	131
Durée de vie et changement de la pile de l'émetteur .....	131
Changement de la pile .....	131
Étanchéité .....	131
<b>Garantie et réparation</b> .....	<b>133</b>

## Vue d'ensemble

---

### Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Cet outil technologique haut de gamme est conçu pour des athlètes exigeants tel que vous-même pour mesurer la réalisation de vos objectifs d'activité et 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 est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel appareil, 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 pour acquérir une compréhension générale de cet outil de la forme. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

### Nouvelles fonctions

Le cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon® propose une mémoire de 10 activités qui enregistre le temps écoulé et les données de fréquence cardiaque quand vous utilisez son chronomètre ou sa minuterie par intervalles. Cette minuterie par intervalles est unique, car chaque segment lié peut être réglé pour la zone de fréquence cardiaque et pour

la durée. Ainsi, votre séance d'exercices peut incorporer un guide d'entraînement intégrant le temps et l'effort. C'est comme avoir un entraîneur à son poignet.

En plus des fonctions de base d'un cardiofréquencemètre classique, votre cardiofréquencemètre numérique Ironman® Triathlon® vous permet de bloquer une ou plusieurs de vos activités pour réduire le risque d'une annulation accidentelle.

La montre a également en option une liaison de communication bidirectionnelle sans fil. Avec une communication bidirectionnelle, vous pouvez transférer des données de votre montre vers un PC ou un Mac ou bien télécharger des réglages d'un PC ou d'un Mac vers votre montre. La liaison radio fournit une communication numérique sans fil continue, des connections fiables et des transmissions de données entre la montre et d'autres appareils ANT+Sport.

## 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.
- ❖ 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.

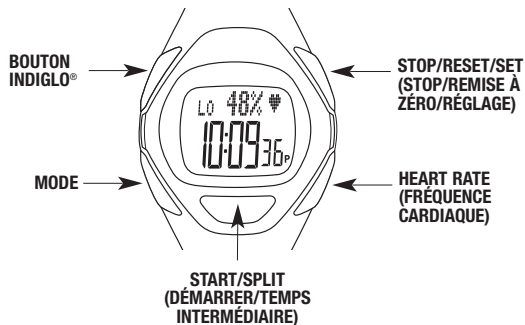
Votre cardiofréquencemètre numérique peut vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

### ATTENTION :

**Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. 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 numérique 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® (mode Nuit)

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour allumer la veilleuse INDIGLO® et éclairer le cadran de la montre dans n'importe quel mode de la montre. Pour activer la fonction Night-Mode®, pressez et maintenez enfoncé le

bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip.

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 la désactiver avant que les huit heures ne soient écoulées, appuyez et maintenez enfoncé le bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip.

## Icônes d'affichage

- ♥ L'icône du cœur indique que l'émetteur du cardiofréquencemètre est en marche.
- 🕒 L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre séance d'exercices dans le mode Chrono.
- ⌚ L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre séance d'exercices dans les modes Minuterie ou Minuterie par intervalles.
- 🔁 L'icône de répétition indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours dans les modes Minuterie ou Minuterie par intervalles.
- 🕒 L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.
- 🔊 L'icône du haut-parleur s'affiche quand vous avez réglé la montre pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou bien en-dessous

de votre zone de fréquence cardiaque durant une séance d'exercices.

- ❶ L'icône d'antenne s'affiche quand la montre est synchronisée avec votre cardiofréquencemètre.
- 🔒 L'icône du cadenas s'affiche quand vous avez bloqué une séance d'exercices pour qu'elle ne soit pas remplacée par une autre séance d'exercices.
- 🕒 L'icône du sablier avec un cœur s'affiche quand la montre chronomètre une récupération.
- 🌙 L'icône du croissant de lune s'affiche quand la fonction Night-Mode® de la veilleuse INDIGLO® est activée.

## Ressources

### Ressources imprimées

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

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (Les zones de fréquence cardiaque - Les outils du succès) (clients aux É.-U. uniquement) :** Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre 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.

- ❖ Enregistrez votre produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visitez **www.timextrainer.com** pour plus d'informations sur les produits de la santé et de la forme de Timex®, les montres de sport de Timex® et sur l'entraînement.

## Déterminez votre zone optimale de fréquence cardiaque

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 de haut niveau	Obtenir une superbe condition athlétique

Il y a cinq zones cibles de base de fréquence cardiaque décrites dans le tableau ci-dessus. Choisissez simplement une zone qui corresponde à votre pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur

l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier. Avant de régler votre zone, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer.

La brochure *Heart Zones® Tools For Success* (Les zones de fréquence cardiaque - Les outils du succès) comprise dans l'emballage de votre cardiofréquencemètre (pour les clients aux É.-U. uniquement) propose d'excellentes méthodes et Timex vous conseille de suivre une de celles qui y sont décrites.

Vous pouvez envisager de recourir à la 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 l'enregistrer dans le mode HRM Setup (Configuration CFM) et la montre réglera automatiquement vos zones comme elles sont décrites dans le tableau de la page précédente.

## Réglage et utilisation du cardiofréquencemètre

---

Les modes Chrono et Minuterie par intervalles recueillent les données de la fréquence cardiaque et enregistrent les statistiques détaillées d'une

séance d'exercices. Le cardiofréquencemètre peut stocker des informations jusqu'à 10 séances d'exercices.

**REMARQUE :** La montre recueille des données de la fréquence cardiaque sans que le chronographe ou la minuterie par intervalles ne soient activés. Ces informations ne sont pas disponibles en mode Récapitulatif, mais elles peuvent être transférées sur votre PC/Mac (le Data Xchanger à USB de Timex® est nécessaire). Si vous avez ce périphérique USB, vous pouvez transférer et consulter les données de vos activités sur un PC/Mac. Lorsque la montre ne peut enregistrer que cinq heures ou seulement trois séances supplémentaires de données de la fréquence cardiaque, le message MEMORY LOW (MÉMOIRE BASSE) s'affiche. Quand la montre a atteint les limites de sa capacité de stockage, MEMORY FULL (MÉMOIRE PLEINE) s'affiche.

Ces messages sont supprimés lorsque la montre n'est pas utilisée avec un PC/Mac. Lorsque vous avez atteint la limite des 10 séances d'exercices, vous enregistrez une nouvelle séance sur une séance plus ancienne, sauf si vous l'avez bloquée.

## Préparer votre cardiofréquencemètre pour une première utilisation

Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande d'associer votre montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre, de régler l'heure et d'autres données importantes dans le mode HRM Setup (Configuration CFM) avant de l'utiliser.

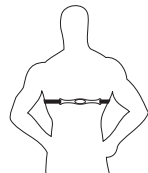


**Remarque :** Pour de meilleurs résultats, Timex vous recommande de laver l'émetteur de votre cardiofréquencemètre dans de l'eau savonneuse chaude pour enlever les traces d'huile de fabrication avant la première utilisation.

- ❖ **Associer la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre :** Timex vous recommande d'associer la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre pour minimiser les risques d'interférence avec ceux d'une autre personne. Pour associer la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre de façon appropriée, allez directement dans le mode HRM Setup (Configuration CFM) avant de vous arrêter dans un autre mode ou d'en utiliser un. Pour plus d'informations sur cette opération, voir pages 115 à 117.
- ❖ **Régler l'heure du jour :** Le cardiofréquencemètre utilise l'heure pour enregistrer des données. Réglez la montre sur votre heure locale dans le mode Time of Day (Heure du jour) pour vous assurer d'enregistrer les données à la bonne heure. Pour plus d'informations sur le mode Heure du jour reportez-vous aux pages 82 à 87.
- ❖ **Saisir vos données personnelles :** Avant d'utiliser votre montre, il est important de saisir votre poids et votre fréquence cardiaque maximale dans le mode HRM Setup (Configuration CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre à vos paramètres personnels. Pour plus d'informations sur le mode Confirmation CFM, reportez-vous aux pages 120 à 123.

## Utilisation de votre cardiofréquencemètre

1. Mouillez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre en les passant sous l'eau du robinet (2 à 3 secondes par coussinet). Si nécessaire, utilisez un gel spécial électrode pour émetteur de cardiofréquencemètre afin d'obtenir un meilleur contact.
2. Centrez l'émetteur sur votre poitrine avec le logo de Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste en dessous de votre sternum.
3. Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Vous pouvez voir les données de fréquence cardiaque dans les modes Time of Day (Heure du jour), Chrono, Timer (Minuterie) ou Interval Timer (Minuterie par intervalles).
4. Appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) de votre montre. L'icône d'antenne s'affiche indiquant que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Quand la montre commence à recevoir un signal, l'icône d'un cœur qui bat s'affiche. Lorsque vous entrez dans certains modes, la montre recherche automatiquement l'émetteur du cardiofréquencemètre.



**REMARQUE :** La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices (disponible en mode Review [Récapitulatif]) lorsque vous utilisez les modes Chrono et Interval Timer (Minuterie par intervalles).

5. Appuyez sur START/SPLIT en commençant la séance d'exercices.
6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez enfoncé HEART RATE 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 FOR ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD FOR ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVÉE) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercices, appuyez sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance si vous utilisez les Modes Chrono et Minuterie par intervalles.
8. Dès que vous enlevez l'émetteur du cardiofréquencemètre de votre poitrine, la montre arrête d'enregistrer les données de la fréquence cardiaque en une minute environ.
9. Appuyez sur MODE jusqu'à voir le mode Review (Récapitulatif). Ce mode comprend des données sur la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices. Voir pages 110 à 114 pour plus d'informations sur le mode Récapitulatif.

### **Message NO HRM DATA (pas de données CFM)**

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.
- ❖ Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre et la sangle élastique de poitrine.
- ❖ Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre sont mouillés ou utilisez un gel conducteur.
- ❖ Vérifiez les piles de l'émetteur du cardiofréquencemètre et remplacez-les si nécessaire.
- ❖ Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres, de sources de radio ou d'interférences électriques.

## Time of Day (Heure du jour)

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, aux formats 12 ou 24 heures.

### BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

### MODE

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

### START/SPLIT

Appuyer pour consulter brièvement ou changer de zone, augmenter ou alterner les réglages d'un élément.



### STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

### HEART RATE

Appuyer pour activer le cardiofréquencemètre, pour diminuer, pour alterner les réglages d'un élément à un autre ou pour changer l'affichage.

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

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le mode Time of Day (Heure du jour) affiche l'heure courante.
2. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET 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 ou 2 clignotants dans le coin inférieur droit.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2).
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer de régler l'heure pour le fuseau horaire choisi. L'heure s'affiche 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) pour se déplacer sur le réglage de l'option suivante.
7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer 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.

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

Groupe de réglages	Mode opératoire
<b>Heure</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
<b>Minute</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
<b>Seconde</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
<b>Mois</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les mois ou HEART RATE (-) pour reculer.
<b>Jour du mois</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour avancer dans les jours du mois ou HEART RATE (-) pour reculer.
<b>Année</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'année ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
<b>Format 12 ou 24 heures</b>	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 (après-midi) s'affichent sur la droite des secondes.

Groupe de réglages	Mode opératoire
<b>Affichage du mois et du jour</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Ces options comprennent : Format de la date MM-JJ (mois/jour) ou JJ.MM (jour/mois). Par exemple, le 15 mars s'affiche 3.15 (MM.JJ) ou 15.3 (JJ.MM).
<b>Carillon horaire</b>	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque cette fonction est activée, la montre bip toutes les heures.
<b>Bip des boutons</b>	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation ou la désactivation du 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 Time of Day (Heure du jour), appuyer sur START/SPLIT. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Vous pouvez passer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en faisant les étapes suivantes :

1. Appuyer et maintenir enfoncé START/SPLIT jusqu' à ce que T1 ou T2 s'affiche et clignote.
2. Continuer de maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau horaire et jusqu'à ce que la montre bip.

### Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour

Vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour en appuyant sur HEART RATE lorsque vous utilisez la montre avec l'émetteur du cardiofréquencemètre. Vous pouvez choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Heure du jour
2. Heure du jour sur fréquence cardiaque
3. Fréquence cardiaque uniquement
4. Heure du jour avec jour/mois/date.

**REMARQUE :** Lorsque les informations de la fréquence cardiaque en cours s'affichent en mode Time of Day (Heure du jour), la montre n'enregistre aucune donnée que vous pourrez consulter en mode Récapitulatif.

### Remarques et conseils pratiques pour l'Heure du jour

- ❖ Vous pouvez revenir au mode Time of Day (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.

- ❖ 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.
- ❖ Si durant le réglage de la montre, vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 2 ou 3 minutes, la montre enregistrera automatiquement les dernières modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 29 février pendant les années bissextiles. Pour les autres années, la montre passe du 28 février au 1er mars.
- ❖ Les alarmes se déclenchent en fonction de l'heure réglée en mode Heure du jour.

### 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 enregistrer des informations jusqu'à 50 tours.

### BOUTON INDIGLO®

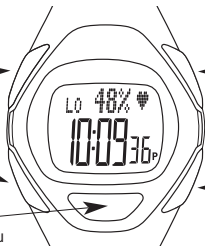
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

### MODE

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

### START/SPLIT

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



### STOP/RESET/SET

Appuyer pour arrêter, marquer une pause du chrono, enregistrer les données du chrono et remettre le chrono à zéro ou changer le format du chrono.

### HEART RATE

Appuyer pour changer l'affichage.

## Terminologie du Chrono

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.
- ❖ **Tour** : Le temps au tour enregistre le temps ou la durée de chaque segment de votre séance d'exercices.
- ❖ **Temps intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) enregistre la

durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

- ❖ **Prendre 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 enfoncé STOP/RESET/SET pour sauvegarder les données (si nécessaire) et remettre le chrono à zéro.
3. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le chronométrage.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour enregistrer un temps au tour ou un temps intermédiaire. La montre affiche le nombre de tours ou de tours intermédiaires et la fréquence cardiaque moyenne (pour le tour ou l'intermédiaire) si elle reçoit des données de l'émetteur du cardiofréquencemètre.
5. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou intermédiaire OU attendre quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou intermédiaire.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET 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 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes, selon votre choix) après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET si la montre a bien reçu les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Pour plus d'informations sur la vitesse de récupération cardiaque, voir les page 106 à 109.

7. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenir enfoncé STOP/RESET/SET pour effacer l'affichage et remettre le chronographe à zéro. Cette opération enregistre aussi les données dans la mémoire de la montre.

**REMARQUE :** Si toutes les séances d'exercices sont bloquées, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES D'EXERCICES BLOQUÉES - DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans cette situation, la montre ne peut pas sauvegarder les données de la séance d'exercices.

## Données de fréquence cardiaque en mode Chrono

Lorsque vous utilisez la montre dans le mode Chrono avec l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous ajoutez les données de la fréquence cardiaque dans le mode Review (Récapitulatif), comprenant :

1. Le temps que votre fréquence cardiaque reste dans votre zone cible de fréquence cardiaque (présenté comme IN ZONE [DANS LA ZONE] dans le mode Récapitulatif).

2. La fréquence cardiaque moyenne pour tout le temps où l'émetteur du cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (présenté comme AVERAGE [MOYENNE] dans le mode Récapitulatif).
3. La fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour enregistré (LAP DATA [DONNÉES DU TOUR] apparaît dans le mode Récapitulatif).
4. Les fréquences cardiaques de pointe et minimale pour tout le temps où l'émetteur du cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (présenté comme PEAK [DE POINTE] et MINIMUM dans le mode Récapitulatif).

## Format de l'affichage du chronographe

Vous pouvez régler le chronographe pour montrer le temps au tour ou intermédiaire sur la ligne la plus basse de l'affichage.

1. Arrêter et remettre le chronographe à zéro.
2. Appuyer puis relâcher le bouton STOP/RESET/SET. FORMAT s'affiche, suivi de SET et du format en cours.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour sélectionner le format que vous désirez.
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer vos modifications et retourner au mode Chrono.

Notez que même si le format de réglage implique que les valeurs du chrono s'affichent sur les lignes supérieure et inférieure, lorsque le chrono

fonctionne sans l'émetteur du cardiofréquencemètre, la ligne du haut est réservée au nombre de tours, ainsi seule la ligne inférieure affiche les informations du chronométrage. Cependant, en utilisant le mode Chrono avec l'émetteur du cardiofréquencemètre, il est possible de voir les deux affichages en même temps si vous le souhaitez.

### Remarques et conseils pratiques pour le mode Chrono

- ❖ 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 le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous pouvez changer l'affichage du mode Chrono en appuyant sur HEART RATE. Vous pouvez choisir entre :
  1. Fréquence cardiaque sur temps au tour ou temps intermédiaire
  2. Temps au tour ou temps intermédiaire sur fréquence cardiaque
  3. Temps au tour sur temps intermédiaire
  4. Nombre de tour sur temps au tour ou temps intermédiaire ou
  5. Fréquence cardiaque uniquement.

### Exemple d'utilisation du mode Chrono

Deux fois par semaine, vous courez sur les collines derrière votre maison et vous utilisez votre chronographe pour chronométrer votre activité. Vous avez divisé votre course en quatre segments :

- 1) de votre maison au pied de la colline,
- 2) du pied de la colline à son sommet,
- 3) du haut vers le bas de la colline et pour finir,
- 4) du pied de la colline jusqu'à votre maison. À chaque nouveau terrain, vous appuyez sur le bouton START pour commencer de chronométrer un nouveau tour. Après cinq semaines d'enregistrement de la même activité, vous serez capable de vérifier vos progrès durant cette période et de voir si votre temps s'est amélioré ou pas pour chaque segment.



## Interval Timer (Minuterie par intervalles)

Le mode Minuterie par intervalles permet d'avoir un compte à rebours souple à cinq intervalles qui peut être réglé pour se répéter jusqu'à 99 fois. Ce mode est très utile quand votre séance d'exercices comprend des segments spécifiques comme lorsque vous utiliser la méthode course/marche où vous courez et marchez pendant des périodes particulières.

### BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

### MODE

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

### START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, continuer de chronométrer après une pause, augmenter ou alterner entre les réglages d'un élément.



### STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage, arrêter ou marquer une pause pour la minuterie par intervalles, remettre à zéro et sauvegarder les données.

### HEART RATE

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

## Terminologie de l'intervalle

❖ **Intervalle d'entraînement** : Vous pouvez utiliser cette fonction pour vous aider à modifier le degré d'intensité d'un exercice au cours d'une séance d'exercices, ce qui vous permettra, au bout du compte, de travailler plus intensément et plus longtemps.

- ❖ **Intervalle** : Les intervalles associent vos exercices à des durées particulières. Par exemple, vous pouvez courir dix minutes, marcher deux minutes, courir vingt minutes, puis marcher cinq minutes – ceci correspondrait à quatre intervalles d'exercices.
- ❖ **Répétitions (Reps)** : Le nombre de fois que vous souhaitez effectuer un groupe d'intervalles. Dans l'exemple ci-dessus, si vous choisissez de répéter trois fois le groupe d'intervalles, vous effectuerez vos séries de dix, deux, vingt et cinq minutes trois fois de suite. Ceci correspondrait à trois répétitions.

## Réglage des intervalles

Vous pouvez utiliser la montre pour régler et stocker jusqu'à cinq intervalles intitulés INT 1 à INT 5.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à ce que les réglages les plus récents du mode Intervalle s'affichent.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que les mots INT TIMER SET (RÉGLAGE DE LA MINUTERIE D'INTERVALLES) s'affichent brièvement suivi par SET (RÉGLAGE) puis par réglage en cours pour l'intervalle 1 avec INT 1 clignotant en haut de l'affichage.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour choisir parmi les cinq intervalles celui que vous souhaitez régler.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer de régler le temps pour l'intervalle choisi. L'intervalle en cours s'affiche avec la valeur de l'heure clignotante.
5. Faire les réglages souhaités comme indiqués dans le tableau de la page suivante.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.

Vous pouvez faire les réglages de l'intervalle décrits dans le tableau ci-après.

Groupe de réglages	Mode opératoire
<b>Nombre d'intervalles</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre des intervalles ou HEART RATE (-) pour le diminuer.
<b>Heure</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
<b>Minute</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
<b>Secondes</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des secondes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
<b>Zone de fréquence cardiaque</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir entre les ZONES de 1 à 5 préprogrammées, la zone MANUAL (MANUELLE) ou NONE (AUCUNE).
<b>Nombre de Répétitions</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre de répétitions ou HEART RATE (-) pour le diminuer.

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

## Pour régler la minuterie par intervalles

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher INTERVAL (INTERVALLE).
2. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET pour effacer les données de l'intervalle précédent (si nécessaire).
3. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours de la minuterie d'intervalle (exemple : 10, 9, 8,...)
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour arrêter le chronométrage avant le moment prévu lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.
5. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le compte à rebours OU tenir enfoncé STOP/RESET/SET pour sauvegarder et ensuite effacer l'intervalle de la séance d'exercices en cours.

## Données de fréquence cardiaque en mode Minuterie par intervalles

Lorsque vous utilisez la montre dans le mode Intervalle avec l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous ajoutez les données liées au cœur dans le mode Review (Récapitulatif), comprenant :

1. Le temps que votre fréquence cardiaque reste dans votre zone cible (présenté comme IN ZONE [DANS LA ZONE] dans le mode Récapitulatif).
2. La fréquence cardiaque moyenne pour tout le temps où l'émetteur du

cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (présenté comme AVERAGE [MOYENNE] dans le mode Récapitulatif).

3. La fréquence cardiaque moyenne pour chaque intervalle enregistré (apparaît dans les temps de l'intervalle du mode Récapitulatif).
4. Les fréquences cardiaques de pointe et minimale pour tout le temps où l'émetteur du cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (présentés comme PEAK [DE POINTE] et MINIMUM dans le mode Récapitulatif).

## Remarques et conseils pratiques pour le mode Intervalle

- ❖ Quand la montre accumule des données concernant le temps dans les zones cibles de fréquence cardiaque, l'information représente la somme totale de temps dans toutes les zones et non pas le temps dans chaque zone pour chaque intervalle.
- ❖ Si toutes les séances d'exercices sont bloquées dans le mode Récapitulatif, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES D'EXERCICES BLOQUÉES - DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans cette situation, la montre ne peut pas sauvegarder les données de la séance d'exercices.
- ❖ Lorsque la minuterie par intervalles est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous pouvez changer l'affichage du mode Intervalle, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Vous pouvez choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur temps de l'intervalle
  2. Temps de l'intervalle sur fréquence cardiaque
  3. Fréquence cardiaque uniquement ou
  4. Temps de l'intervalle sur nombre d'intervalles/nombre de répétitions.
- ❖ Si un intervalle est réglé sur 00:00:00, la montre l'ignorera automatiquement. Par exemple, si INT 3 est réglé sur 00:00:00, alors la montre passera directement de INT 2 à INT 4.
  - ❖ Lorsque vous réglez des zones cibles de fréquence cardiaque dans le mode Intervalle, elles annulent celles réglées dans le mode HRM Setup (Configuration CFM). Par exemple, si vous avez réglé la montre à ZONE 2 dans le mode HRM Setup (Configuration CFM) et que vous avez réglé INT 3 à ZONE 3, la montre enregistrera les données de la fréquence cardiaque pour la ZONE 3, mais pas celle de la ZONE 2 dans le mode Intervalle. Ceci est particulièrement important si vous avez réglé la montre pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque.
  - ❖ Les réglages de répétitions s'appliquent sur le groupe entier de réglages. Vous ne pouvez pas régler la minuterie par intervalles pour se répéter deux fois pour INT 1 et une fois pour INT 2.

## Exemple d'utilisation du mode Minuterie par intervalles

À des fins de cross-training, vous ajoutez à votre entraînement actuel un cours de « spin » d'une heure par semaine. Vous décidez d'utiliser le mode Minuterie par intervalles pour vous aider à mesurer la durée et la fréquence cardiaque pendant cette heure de cours. Vous réglez les intervalles suivants pour votre activité :

Intervalle	Heure	Zone de la Fréquence cardiaque
INT 1	00:05:00	NONE (AUCUNE)
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

Vous utilisez INT 1 comme un échauffement. INT 2 et INT 3 représentent le centre de votre activité avec un objectif de fréquence cardiaque qui augmente, un effort soutenu de cinq minutes avec des d'exercices d'aérobie de haute intensité. Finalement, INT 4 est un ralentissement entre les répétitions et à la fin de l'activité. Pour compléter, vous réglez les répétitions à 2, ce qui vous permet de répéter la séquence d'activité deux fois pour une heure intense d'exercices à intervalles.

## Timer (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, ...). De plus, vous pouvez régler la montre pour se répéter, s'arrêter ou passer en mode Chrono à la fin d'un compte à rebours (si le chronographe est arrêté et à zéro) et vous alerter quand vous êtes au milieu de la minuterie d'une séquence.

### BOUTON INDIGLO®

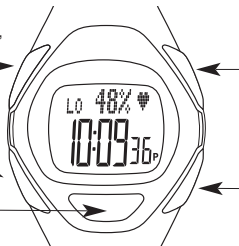
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night Mode® (mode Nuit).

### MODE

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

### START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométré, continuer de chronométré après une pause, augmenter ou alterner entre les réglages d'un élément.



### STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage, arrêter ou marquer une pause dans la minuterie, remettre à zéro et sauvegarder les données.

### HEART RATE

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

**REMARQUE :** Vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton en mode Minuterie 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 jusqu'à ce que TIMER SET (RÉGLAGE DE LA MINUTERIE), puis SET (RÉGLAGE) s'affichent brièvement suivi par la minuterie avec la valeur des heures qui clignote.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou alterner les valeurs ou sur HEART RATE (-) pour les diminuer ou les alterner. Ceci s'applique aux heures, aux minutes, aux secondes, à l'action finale et à l'alerte à mi-parcours.


**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, REPEAT (RÉPÉTER) ou CHRONO. Si vous choisissez CHRONO, la montre passera automatiquement en mode Chrono à la fin du compte à rebours (si le chronographe est arrêté ou s'il est remis à zéro) et commence à mettre en marche le chronographe.



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

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour changer la valeur suivante des heures, des minutes, des secondes, de la fin de l'action et de l'alerte à mi-parcours.
5. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer vos modifications et sortir du processus de réglage.


## Pour utiliser la minuterie

1. Appuyer et maintenir enfoncé STOP/RESET/SET pour effacer les données de la précédente utilisation de la minuterie (si nécessaire). Vous ne pouvez pas commencer un autre chronométrage sans remettre à zéro la minuterie.
2. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours. L'icône du sablier  s'affiche.
3. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/RESET/SET.
4. Reprendre le compte à rebours en appuyant sur START/SPLIT à nouveau ou réinitialiser la minuterie en appuyant et en maintenant encore enfoncé STOP/RESET/SET 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.
5. Quand la minuterie atteint le point de mi-parcours (si HALFWAY ALERT [ALERTE À MI-PARCOURS] est réglée), un bref carillon se déclenche.
6. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une alerte sonore se produit. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.
7. La minuterie s'arrête après l'alerte si elle est réglée sur STOP ou  
La minuterie démarre un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT (RÉPÉTER) et continue jusqu'à ce que vous appuyiez sur STOP/RESET/SET. REP et un nombre s'affichent (par exemple, REP 2). REP signifie que la minuterie se répète et le nombre correspond au

nombre de fois où le compte à rebours a été effectué. L'icône de répétition  s'affiche également pour indiquer que la minuterie est réglée pour se répéter ou

La minuterie passe en mode Chrono si le chronographe est arrêté ou s'il a été remis à zéro. L'icône du chronographe  s'affiche indiquant que la minuterie change de mode à la fin du compte à rebours et l'icône du sablier  apparaît pour montrer que la minuterie est en marche.

## Remarques et conseils pratiques pour le mode Minuterie

- ❖ Vous pouvez appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. Le sablier  reste affiché pour indiquer que la minuterie est en marche.
- ❖ Lorsque vous utilisez l'alerte de mi-parcours, la montre bipe quand vous avez atteint la moitié du compte à rebours.
- ❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, vous pouvez changer l'affichage du mode Timer (Minuterie), en appuyant sur HEART RATE. Vous pouvez choisir entre :
  1. Fréquence cardiaque sur compte à rebours
  2. Compte à rebours sur fréquence cardiaque
  3. Fréquence cardiaque uniquement ou
  4. Compte à rebours (et un nombre de répétitions s'il est réglé sur REPEAT [RÉPÉTER]).

## 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 la fin de l'action sur CHRONO. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. La montre passe en mode Chrono et commence à chronométrer. Ceci vous aide à déterminer combien de temps il vous faut pour retourner au bureau.

## Recovery (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.

Votre vitesse de récupération représente le changement dans votre fréquence cardiaque tout au long d'une période. Vous pouvez régler votre cardiofréquencemètre pour qu'il enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une de ces périodes : 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes.

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 Nuit).

### MODE

Appuyer pour passer au mode suivant

### START/SPLIT

Appuyer pour démarrer ou redémarrer un chronométrage de récupération.



### STOP/RESET/SET

Appuyer pour choisir entre un temps de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes, pour arrêter ou pour remettre à zéro la minuterie de récupération.

### HEART RATE

Appuyer pour activer le CFM (si éteint) ou appuyer et maintenir enfoncé pour activer ou désactiver les alertes de zones.

**REMARQUE :** Pendant que le chronographe fonctionne, la minuterie de récupération commence automatiquement après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET, si la montre reçoit les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence de départ est inférieure à la fréquence d'arrivée NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours. Le résultat de la récupération automatique peut se consulter en mode Récapitulatif.

## Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez également initialiser manuellement le calcul d'une vitesse de récupération cardiaque à n'importe quel moment.

**REMARQUE :** Quand vous initialisez manuellement le calcul d'une vitesse de récupération, les informations ne sont pas stockées pour être consultées en mode Récapitulatif.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVERY (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour effacer les données de la vitesse de récupération cardiaque précédente, si nécessaire. Le message HOLD TO RESET (TENIR POUR REMISE À ZÉRO) s'affiche, suivi par le réglage du temps de récupération en cours s'affiche.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes, si souhaité.
4. Appuyer sur START/SPLIT. La fréquence cardiaque au début de la période de récupération s'affiche sur la ligne du haut tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes s'affiche sur la ligne du bas.

**REMARQUE :** La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre des données valides de la fréquence cardiaque en cours. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence de départ est inférieure à la

fréquence d'arrivée, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours.

5. La montre émet un bip indiquant la fin de la période choisie de compte à rebours 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.



6. Vous pouvez continuer d'initialiser des périodes spécifiques de récupération en répétant les étapes 2 à 4.



## Review (Mode Récapitulatif)

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales sur des séances d'exercices enregistrées par les modes Chrono et Intervalle. Vous pouvez consulter vos 10 dernières séances d'exercices. Vous pouvez aussi bloquer une séance d'exercices pour éviter qu'elle ne soit pas éliminée de la fin du récapitulatif une fois que vous avez dépassé 10 séances stockées.

### BOUTON INDIGLO®

Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

### MODE

Appuyer pour passer au mode suivant

### START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner le récapitulatif d'une séance d'exercices ou pour faire défiler les données d'une activité sélectionnée.



### STOP/RESET/SET

Appuyer pour initialiser la récapitulatif d'une séance de travail choisie.

### HEART RATE

Appuyer pour bloquer ou débloquer une séance d'exercices ou pour faire défiler les données d'une activité sélectionnée.



## À propos du mode Review (Récapitulatif)


- ❖ Le mode Récapitulatif recueille et stocke les données pendant que le chronographe ou la minuterie d'intervalles est en marche. Vous pouvez utiliser ce mode pour mesurer d'importants progrès durant vos séances d'exercices.
- ❖ Sans l'émetteur du cardiofréquencemètre, le temps total et le rappel du temps au tour ou de l'intervalle s'affichent dans le mode Récapitulatif avec la dernière vitesse de récupération cardiaque enregistrée.
- ❖ Si aucun intervalle n'a terminé son compte à rebours NO INTS DONE (PAS D'INTERVALLE FAIT) s'affiche. Cela se produit uniquement quand la minuterie par intervalles est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer un cycle complet d'intervalles.
- ❖ Si vous n'avez pas enregistré les différents tours durant une séance d'exercices, la montre affiche NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) quand vous consultez le segment du rappel du tour dans le mode Récapitulatif. Cela se produit uniquement quand le chronographe est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer pendant le premier tour de votre séance d'exercices.

## Pour récapituler les données de la séance d'exercices

Si le chronographe ou la minuterie par intervalles est en marche quand vous entrez dans le mode Récapitulatif, vous ne pouvez voir que les informations de l'activité en cours. Vous ne pouvez pas consulter de séances d'exercices enregistrées tant que le chrono et la minuterie par intervalles ne sont pas arrêtés et remis à zéro.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher REVIEW (RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les séances d'exercices enregistrées. Les séances d'exercices enregistrées indiquent la date et l'heure de la séance d'exercices.

**REMARQUE :** Les séances d'exercices enregistrées dans le mode Chrono sont signalées par l'icône du chronographe  et celles enregistrées en mode Intervalle par l'icône du sablier .

3. Appuyer sur HEART RATE pour bloquer ou débloquer une séance d'exercices. Quand vous bloquez une séance d'exercices, l'icône du cadenas  s'affiche à côté d'elle. Cette séance d'exercices ne sera pas automatiquement supprimée quand une nouvelle arrivera.
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour accéder aux données d'une séance d'exercices sélectionnée.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les données de la séance d'exercices.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour retourner au menu principal du mode Récapitulatif pour consulter une autre séance.

## Données en mode Review (Récapitulatif)

Le mode Récapitulatif comprend les données des séances d'exercices enregistrées en mode Chrono ou en mode Minuterie d'intervalles comme indiqué dans la liste qui suit.

**REMARQUE :** Si le cardiofréquencemètre n'est pas utilisé, les seules données disponibles sont celles du temps total, du temps au tour ou d'intervalle.

- ❖ **Total Time (Temps total) :** Le temps pendant lequel le chronographe ou la minuterie par intervalles fonctionne durant une séance d'exercices dans les modes Chrono ou Interval Timer (Minuterie par intervalles).
- ❖ **Time in Zone (Temps dans la zone) :** Le temps durant une séance d'exercices pendant lequel votre fréquence cardiaque est entre la limite la plus haute et la limite la plus basse de la zone cible que vous avez réglée. Pour une séance d'exercices avec intervalles, vous pouvez régler chaque intervalle sur une zone cible différente, ainsi le mode Récapitulatif affiche la somme du temps dans la zone pour les différentes zones cibles de chaque intervalle.
- ❖ **Average Heart Rate (Fréquence cardiaque moyenne) :** La fréquence cardiaque moyenne réalisée pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Peak Heart Rate (Fréquence cardiaque maximale) :** La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.

- ❖ **Minimum Heart Rate (Fréquence cardiaque minimale) :** La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Total Calories (Total des calories) :** Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercices. Ce nombre dépend du poids que vous avez entré quand vous avez réglé votre cardiofréquencemètre, de votre fréquence cardiaque durant une activité et du temps écoulé.
- ❖ **Average Lap (Moyenne au tour) :** Le temps moyen pour tous les tours enregistrés pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Best Lap (Meilleur tour) :** Le temps le plus court enregistré pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Lap or Interval Recall (Rappel du tour ou de l'intervalle) :** Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour chaque segment de votre séance d'exercices. Les séances dans le mode Chrono comprennent les données au tour et les séances dans le mode Intervalle comprennent les données d'intervalle. Si l'intervalle d'une séance d'exercices est réglé pour se répéter, la montre affiche également le nombre d'intervalles répétés.
- ❖ **Recovery Heart Rate (Vitesse de récupération cardiaque) :** Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque lorsque le chronographe ou la minuterie par intervalles fonctionne. Les calculs manuels de récupération ne sont pas stockés.

## HRM Setup (Configuration CFM)

Le mode Configuration CFM vous permet de sélectionner et de régler vos données personnelles de statistiques essentielles qui seront enregistrées par votre cardiofréquencemètre. Vous pouvez aussi associer la montre à l'émetteur de votre cardiofréquencemètre.

### BOUTON INDIGLO®

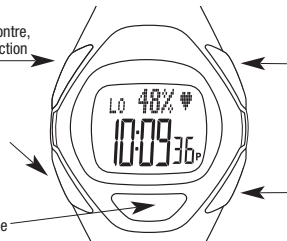
Appuyer pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction Night-Mode® (mode Nuit).

### MODE

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

### START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, ou alterner les réglages d'un élément.



### STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour achever le processus de réglage.

### HEART RATE

Appuyer pour initialiser le processus d'association, diminuer ou alterner entre les réglages d'éléments.

## Association des appareils

L'opération d'association est nécessaire pour s'assurer que votre montre ne reçoive pas les données transmises par la sangle de poitrine de quelqu'un d'autre.

























