

W-267 536-095000 NA

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, NIGHT-MODE, INDIGLO, FLEX TECH and RACE TRAINER are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. ANT+ and the ANT+ Logo are trademarks of Dynastream Innovations, Inc. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation.



digital heart rate monitor user guide

TIMEX[®]

Digital Heart Rate Monitor

English

page 1

Français

page 71

Español

página 151

Table des matières

Vue d'ensemble71
Fonctions71
Un cœur en bonne santé72
Boutons de la montre74
Veilleuse INDIGLO® avec la fonction Night-Mode®75
Icônes d'affichage76
Ressources77
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque78
Réglage et utilisation du cardiofréquencemètre79
Préparer le cardiofréquencemètre pour sa première utilisation80
Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque81
Message NO HRM DATA84
Heure du jour85
Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores86
Pour changer de fuseau horaire88
Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour89
Remarques et conseils pratiques89
Exemple de réglage de l'heure90

Chrono91	Récapitulatif113
Terminologie du Chrono91	À propos du mode Récapitulatif114
Utilisation du chrono92	Examen des données d'activité114
Données de fréquence cardiaque en mode Chrono94	Données du mode Récapitulatif116
Format d'affichage du chrono94	Configuration CFM118
Remarques et conseils pratiques95	Association des appareils118
Exemple d'utilisation du mode Chrono96	Sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque121
Intervalles97	Zone cible de fréquence cardiaque personnalisée122
Terminologie du mode Intervalles98	Données personnelles124
Réglage des intervalles98	Remarques et conseils pratiques126
Utiliser la minuterie par intervalles100	Alarme 1, 2 ou 3127
Données de fréquence cardiaque en mode Intervalles101	Régler l'alarme128
Remarques et conseils pratiques101	Remarques et conseils pratiques129
Exemple d'utilisation du mode Intervalles103	Synchro130
Minuterie104	Synchroniser la montre avec un ordinateur131
Régler la minuterie105	Messages d'erreur de synchronisation132
Utiliser la minuterie106	Soin et entretien133
Remarques et conseils pratiques107	Changement de la pile de montre133
Exemple d'utilisation du mode Minuterie108	Veilleuse INDIGLO®134
Récupération109	Étanchéité134
À propos de la récupération cardiaque109	Entretien de la sangle et du capteur de cardiofréquence-mètre134
Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque111	Autonomie de la pile de l'émetteur135
		Changement de la pile de l'émetteur135

Garantie et réparation	137
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :	142
Déclaration de conformité	144

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 !

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 configuré en termes de zone de fréquence cardiaque et de durée. Ainsi, la séance d'exercice 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® permet de verrouiller une ou plusieurs séances d'exercice pour éviter leur effacement accidentel.

La montre a également en option une liaison de communication bidirectionnelle sans fil appelée Timex Data Xchanger. Avec une communication bidirectionnelle, vous pouvez transférer des données de votre montre vers un ordinateur ou bien télécharger des réglages d'un ordinateur 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+™.

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 de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- ❖ Faire 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- ❖ Faire de l'exercice 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.

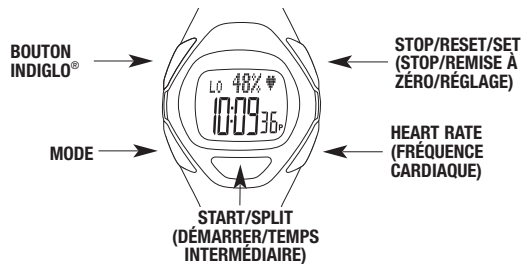
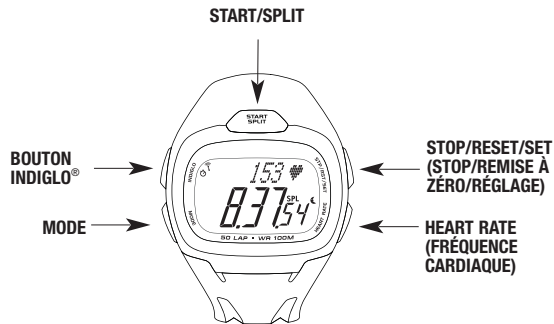
Votre cardiofréquencemètre numérique peut vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter un 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 fréquence cardiaque.

Boutons de la montre



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

Veilleuse INDIGLO® avec la fonction Night-Mode® (mode Nuit)

Appuyer 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®, tenir le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'au bip sonore.

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 soient écoulées, tenir le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'au bip sonore.

Icônes d'affichage

- ♥ L'icône du cœur indique que le cardiofréquencemètre est en marche.
- 🕒 L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre la séance d'exercice dans le mode Chrono.
- ⌚ L'icône du sablier indique que la montre chronomètre la séance d'exercice dans les modes Intervalle ou Minuterie.
- 🔁 L'icône de répétition indique que la minuterie est réglée pour se répéter à la fin du compte à rebours dans les modes Minuterie ou Intervalle.
- 🕒 L'icône du réveil indique que l'alarme est réglée pour se déclencher à un moment fixé.
- 🔊 L'icône du haut-parleur s'affiche quand la montre est réglée pour alerter en cas de passage au-dessus ou en dessous de la zone de fréquence cardiaque durant une séance d'exercice.
- 📶 L'icône d'antenne s'affiche quand la montre est synchronisée avec le cardiofréquencemètre.
- 🔒 L'icône du cadenas s'affiche quand une séance d'exercice a été verrouillée pour ne pas être effacée par l'enregistrement d'une autre séance.

🕒 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

Publications

En plus de ce manuel, le cardiofréquencemètre est fourni avec la documentation suivante :

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (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 (Zones de fréquence cardiaque - Système d'entraînement), conçu pour aider à accroître la force et l'endurance du cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Internet de Timex proposent des informations pertinentes pour optimiser l'utilisation du cardiofréquencemètre.

- ❖ Enregistrer le produit sur **www.timex.com**.
- ❖ Visiter **www.timexironman.com** pour plus d'informations sur les produits forme et santé de Timex®, les montres de sport de Timex® et l'entraînement.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Zone	%	Objectif	Intérêt
1	50% à 60%	Exercice modéré	Maintenir le cœur en bonne santé et être en forme
2	60% à 70%	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler les graisses
3	80 % à 90 %	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique
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 physique

Il y a cinq zones cibles de base de fréquence cardiaque décrites dans le tableau ci-dessus. Choisir simplement une zone qui corresponde au pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif à atteindre durant un exercice particulier.

Avant de pouvoir régler la zone, il est nécessaire de déterminer la fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer.

La brochure *Heart Zones® Tools For Success (Zones de fréquence cardiaque - Les outils du succès)* fourni avec ce système de cardiofréquencemètre (pour les clients aux É.-U. uniquement) en propose d'excellentes et Timex conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Envisager éventuellement d'utiliser la méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

Partir de la valeur 220 puis soustraire son âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois sa propre fréquence cardiaque maximale établie, elle peut être saisie depuis le mode Configuration CFM (HRM Setup), après quoi la montre réglera automatiquement les zones comme indiqué 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'exercice. Le cardiofréquencemètre peut stocker jusqu'à 10 séances d'exercice.

REMARQUE : La montre recueille des données de la fréquence cardiaque sans que le chronographe ni la minuterie par intervalles ne soient activés. Ces informations ne sont pas disponibles en mode Récapitulatif, mais elles peuvent être transférées vers un ordinateur (appareil Data Xchanger USB de Timex® requis). Avec le périphérique USB en option, les données des activités peuvent être transférées et consultées sur un ordinateur. Lorsque la montre ne peut enregistrer que cinq heures ou seulement trois séances

supplémentaires de données de 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 ordinateur. Lorsque la limite des 10 séances d'exercice est atteinte, l'enregistrement de la séance suivante écrase automatiquement une séance plus ancienne, sauf si elle est verrouillée.

Préparer le cardiofréquencemètre pour sa première utilisation

Une fois que l'objectif de forme et la fréquence cardiaque maximale ont été déterminés, Timex recommande d'associer la montre et le cardiofréquencemètre et de régler l'heure et d'autres données importantes dans le mode Configuration CFM avant utilisation.

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

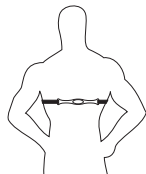
❖ **Associer la montre et le cardiofréquencemètre :** Timex recommande d'associer la montre et le cardiofréquencemètre pour minimiser les risques d'interférence avec ceux d'une autre personne. Pour associer la montre et le cardiofréquencemètre de façon appropriée, aller directement dans le mode Configuration CFM avant

d'utiliser un quelconque autre mode. Pour plus d'informations sur l'association des appareils, voir la Table des matières sous Configuration du CFM.

- ❖ **Régler l'heure du jour :** Le cardiofréquencemètre utilise l'heure pour enregistrer des données. Régler la montre sur l'heure locale dans le mode Heure du jour afin que les données soient enregistrées à la bonne heure. Pour plus d'informations sur le mode Heure du jour, se reporter à la section correspondante de la Table des matières.
- ❖ **Saisir les données personnelles :** Avant d'utiliser votre montre, il est important de saisir son poids et sa fréquence cardiaque maximale dans le mode Configuration CFM. Cela permettra d'adapter le cardiofréquencemètre aux paramètres personnels de l'utilisateur. Pour plus d'informations, se reporter à la section « Données personnelles » dans la Table des matières sous Configuration du CFM.

Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque

1. Mouiller abondamment les coussinets de capteur en les passant sous l'eau du robinet (2 à 3 secondes par coussinet). Si nécessaire, utilisez un gel spécial pour électrode de cardiofréquencemètre afin d'obtenir un meilleur contact.
2. Centrer le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et l'attacher fermement juste sous le sternum.



3. Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à afficher le mode souhaité. Les données de fréquence cardiaque sont visibles dans les modes Heure du jour, Chrono, Minuterie ou Minuterie par intervalles.
4. Appuyer sur le bouton HEART RATE de la montre. L'icône d'antenne s'affiche pour indiquer que la montre recherche le signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Quand la montre commence à recevoir un signal, l'icône d'un cœur qui bat s'affiche. Avec certains modes, la montre recherche automatiquement l'émetteur du cardiofréquencemètre dès l'accès au mode.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques concernant la séance d'exercice (disponible en mode Récapitulatif) lorsqu'on utilise les modes Chrono et Minuterie par intervalles.

5. Appuyer sur START/SPLIT et commencer la séance d'exercice.
6. Si la montre est réglée pour alerter en cas de passage au-dessus ou en dessous de la zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyer sur HEART RATE et le tenir enfoncé pour éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Durant la désactivation de l'alarme sonore, le message HOLD FOR ALERT OFF (TENIR POUR DÉSACTIVER L'ALARME) s'affiche. Inversement, durant l'activation de l'alarme, le message HOLD FOR ALERT ON (TENIR POUR ACTIVER L'ALARME) s'affiche.

7. À la fin de la séance d'exercice, appuyer sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de la séance si la montre est en mode Chrono ou Minuterie par intervalles.
8. Lorsque le cardiofréquencemètre est enlevé de la poitrine, la montre arrête d'enregistrer les données de fréquence cardiaque au bout d'une minute environ.
9. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Récapitulatif. Ce mode comprend les données de fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur la séance d'exercice.

Remarque : Veiller à bien nettoyer le cardiofréquencemètre pour préserver ses performances. La sangle FLEX TECH™ est lavable en machine à l'eau froide après avoir enlevé l'émetteur. Pour la sécher, la suspendre à l'abri du soleil ou d'une source de chaleur directe. Sécher les contacts métalliques sur l'émetteur et la sangle pour éviter la corrosion.

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. Essayer ce qui suit :

- ❖ Réduire la distance entre la montre et le cardiofréquencemètre.
- ❖ Ajuster la position du cardiofréquencemètre et de la sangle élastique de poitrine.
- ❖ S'assurer que les coussinets du cardiofréquencemètre sont mouillés ou utiliser un gel conducteur.
- ❖ Vérifier les piles du cardiofréquencemètre et les remplacer si nécessaire.
- ❖ S'éloigner d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

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.

START/SPLIT

Appuyer pour afficher brièvement ou changer de fuseau horaire ou pour augmenter ou faire alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour activer le cardiofréquencemètre, pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage 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 Heure du jour affiche l'heure courante.
2. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé jusqu'à ce que HOLD TO SET (TENIR POUR RÉGLER) s'affiche brièvement suivi de SET puis SET TIME (RÉGLAGE DE L'HEURE) avec le nombre 1 ou 2 clignotant 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 à régler l'heure pour le fuseau choisi. L'heure s'affiche avec les chiffres de l'heure clignotants.
5. Effectuer les réglages souhaités comme indiqué dans les tableaux des deux pages suivantes.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à l'option de réglage suivante.
7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour cette montre, effectuer les réglages de l'heure décrits dans les tableaux des deux pages qui suivent.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

Groupe de paramètres	Réglage
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des heures ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Seconde	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
Mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire avancer les mois ou sur HEART RATE (-) pour revenir en arrière.
Jour du mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire avancer les jours du mois ou sur HEART RATE (-) pour revenir en arrière.
Année	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'année ou sur 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 AM (matin) et PM (après-midi) s'affichent à droite des secondes.

Groupe de paramètres	Réglage
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Ces options comprennent : Format MM-JJ (mois/jour) ou JJ.MM (jour/mois). Par exemple, le 15 mars peut s'afficher sous la forme 3-15 (MM-JJ) ou 15.3 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip sonore toutes les heures.
Bip des boutons	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation ou la désactivation du bip. Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip sonore chaque fois qu'on appuie sur un bouton autre que le bouton 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. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Pour passer de T1 à T2 ou de T2 à T1 :

1. Tenir START/SPLIT enfoncé jusqu' à ce que T1 ou T2 s'affiche et clignote.
2. Continuer de tenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.

Données de fréquence cardiaque en mode Heure du jour

Lorsque la montre est utilisée avec le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Heure du jour peut être changé en appuyant sur HEART RATE.

Choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Heure du jour;
2. Heure du jour sur fréquence cardiaque
3. Fréquence cardiaque seule;
4. Jour/mois/date sur Heure du jour.

REMARQUE : Lorsque les données de fréquence cardiaque en cours s'affichent en mode Heure du jour, la montre n'enregistre aucune donnée pouvant être consultée en mode Récapitulatif.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour revenir au mode Heure du jour depuis tout autre mode, il suffit de tenir MODE enfoncé jusqu'à ce que l'heure s'affiche.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, la montre doit être réglée manuellement.

- ❖ Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET.
- ❖ Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 29 février pendant les années bissextiles. 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

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 est le centre de traitement des données d'exercice de la montre. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également enregistrer jusqu'à 50 tours.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, marquer un tour ou un tour intermédiaire ou poursuivre le chronométrage après une pause.

INDIGLO® BUTTON

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 temps intermédiaire.

STOP/RESET/SET

Appuyer pour arrêter le chrono ou marquer une pause, enregistrer les données du chrono et le remettre 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 l'activité.

- ❖ **Tour** : Le temps au tour enregistre le temps ou la durée de segments individuels de la séance d'exercice.
- ❖ **Temps intermédiaire** : Le temps intermédiaire enregistre la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.
- ❖ **Marquer un temps au tour ou un temps intermédiaire** : Lorsqu'on marque un temps au tour ou intermédiaire, le chronographe enregistre le temps du segment en cours et commence à en chronométrer un nouveau.

Utilisation du chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé 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 marquer un temps au tour ou intermédiaire. La montre affiche le numéro du tour ou du segment intermédiaire et la fréquence cardiaque moyenne (pour le tour ou segment) si elle reçoit des données du cardiofréquencemètre.
5. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou segment intermédiaire OU attendre quelques secondes pour que la montre passe automatiquement à l'affichage de ces données.

6. Appuyer sur STOP/RESET pour arrêter le chronométrage durant une pause ou à la fin de l'activité.

REMARQUE : Le minuteur de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement (pour 30 secondes ou 1, 2, 5 ou 10 minutes, selon votre choix) après la commande STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données du cardiofréquencemètre et que le minuteur de récupération n'a pas été désactivé. Pour plus de renseignements sur la fréquence cardiaque de récupération, voir la section sur le mode Récupération.

7. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour l'effacer et remettre le chronographe à zéro. Cela enregistre également les données du chrono dans la base de données de la montre.

REMARQUE : Si toutes les séances d'exercice sont verrouillées, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES VERROUILLÉES - DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans ce cas, la montre ne peut pas enregistrer les données de la séance d'exercice.

Données de fréquence cardiaque en mode Chrono

Lorsque la montre est utilisée en mode Chrono avec le cardiofréquencemètre, les données liées à la fréquence cardiaque s'accumulent dans le mode Récapitulatif, à savoir :

1. La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque reste dans la zone cible (IN ZONE en mode Récapitulatif).
2. La fréquence cardiaque moyenne sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (AVERAGE en mode Récapitulatif).
3. La fréquence cardiaque moyenne sur chaque tour enregistré (LAP DATA en mode Récapitulatif).
4. Les fréquences cardiaques de pointe et minimale sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et le chronographe sont en marche (PEAK et MINIMUM en mode Récapitulatif).

Format d'affichage du chrono

Le chronographe peut être configuré pour afficher soit le temps au tour soit le temps intermédiaire sur la ligne du bas.

1. Arrêter le chronographe et le remettre à zéro.
2. Enfoncer et 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 souhaité.

4. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et revenir au Chrono.

Noter que même si le format choisi suppose que les valeurs du chrono s'affichent sur les lignes du haut et du bas, lorsque le chrono est utilisé sans le cardiofréquencemètre, la ligne du haut est réservée au numéro de tour et seule la ligne du bas affiche les données de chronométrage. Toutefois, lorsque le chrono est utilisé avec le cardiofréquencemètre, il est possible d'afficher simultanément à la fois les données de temps intermédiaire et au tour.

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 le chronographe est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Chrono peut être changé en appuyant sur HEART RATE.

Choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Temps intermédiaire
2. Temps intermédiaire sur Fréquence cardiaque
3. Temps dans la zone cible (ZT) sur Fréquence cardiaque
4. Fréquence cardiaque seule

5. Fréquence cardiaque sur Temps au tour
6. Temps au tour ou sur Fréquence cardiaque
7. Temps au tour sur Temps intermédiaire
8. Nombre de tours sur Temps intermédiaire

Exemple d'utilisation du mode Chrono

Deux fois par semaine, vous courez dans les collines derrière votre maison et vous chronométrez 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 sommet vers le bas de la colline et pour finir,
- 4) du pied de la colline jusqu'à votre maison. À chacune de ces transitions, vous appuyez sur le bouton START pour commencer de chronométrer un nouveau segment. Au bout de cinq semaines d'enregistrement de la même activité, vous pourrez suivre vos progrès dans le temps et voir si votre temps s'est amélioré sur chacun des segments.

Intervalles

Le mode Minuterie par intervalles permet d'avoir un compte à rebours souple à cinq intervalles pouvant se répéter jusqu'à 99 fois. Ce mode est très utile si la séance d'exercice comporte des segments spécifiques, comme, par exemple, une méthode course/marche où on doit courir et marcher pendant des périodes spécifiées.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, poursuivre le chronométrage après une pause ou augmenter ou alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

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

HEART RATE

Appuyer pour changer d'affichage ou pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage.

Terminologie du mode Intervalles

- ❖ **Entraînement par intervalles** : L'entraînement par intervalles permet de faire varier le degré d'intensité au cours d'une séance d'exercice, ce qui permet, à terme, de travailler plus intensément et plus longtemps.
- ❖ **Intervalle** : Les intervalles associent les exercices à des durées spécifiques. Par exemple, si on court dix minutes, marche deux minutes, court vingt minutes, puis marche cinq minutes – cela constitue quatre intervalles d'exercice.
- ❖ **Répétitions** : Le nombre de fois qu'un groupe d'intervalles est exécuté. Dans l'exemple ci-dessus, si on choisit de répéter trois fois le groupe d'intervalles, la série de dix, deux, vingt et cinq minutes sera effectuée trois fois de suite. Cela représente trois répétitions.

Réglage des intervalles

La montre peut définir et enregistrer jusqu'à cinq intervalles nommés INT 1 à INT 5.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Intervalles et les réglages d'intervalles les plus récents.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que INT TIMER SET (RÉGLER LA MINUTERIE PAR INTERVALLES) s'affiche brièvement suivi par SET puis par le réglage actuel de l'intervalle 1, avec INT 1 clignotant en haut de l'affichage.

3. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour choisir lequel des cinq intervalles régler.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler la durée de l'intervalle choisi. La durée actuelle de l'intervalle s'affiche, avec le chiffre des heures clignotant.
5. Effectuer le réglage souhaité comme indiqué dans le tableau suivant.

Groupe de paramètres	Réglage
Nombre d'intervalles	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre d'intervalles ou sur HEART RATE (-) pour le diminuer.
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des heures ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Secondes	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des secondes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Zone de fréquence cardiaque	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir entre les ZONES 1 à 5 prédéfinies, la zone MANUAL (MANUELLE) ou NONE (AUCUNE).
Nombre de répétitions	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter le nombre de répétitions ou sur HEART RATE (-) pour le diminuer.

6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour se passer à l'option de réglage suivante.
7. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Effectuer les réglages d'intervalles tels qu'ils sont décrits dans le tableau de la page précédente.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

Utiliser la minuterie par intervalles

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher INTERVAL.
2. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour effacer les données d'intervalles d'une séance précédente (le cas échéant).
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 compte à rebours et faire une pause ou si l'activité pour cet intervalle est terminée.
5. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le compte à rebours OU tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour sauvegarder puis effacer la séance d'exercice par intervalles en cours.

Données de fréquence cardiaque en mode Intervalles

Lorsque la montre est utilisée en mode Intervalles avec le cardiofréquencemètre, les données liées à la fréquence cardiaque s'accumulent dans le mode Récapitulatif, à savoir :

1. La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque reste dans la zone cible (IN ZONE en mode Récapitulatif).
2. La fréquence cardiaque moyenne sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (AVERAGE en mode Récapitulatif).
3. La fréquence cardiaque moyenne pour chaque intervalle enregistré (affichée avec les durées d'intervalle en mode Récapitulatif).
4. Les fréquences cardiaques de pointe et minimale sur toute la durée pendant laquelle le cardiofréquencemètre et la minuterie par intervalles sont en marche (PEAK et MINIMUM en mode Récapitulatif).

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Quand la montre accumule des données de temps dans les zones cibles de fréquence cardiaque, il s'agit du temps cumulé total dans toutes les zones et non pas du temps dans la zone pour chaque intervalle individuel.
- ❖ Si toutes les séances d'exercice sont verrouillées, le message WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (SÉANCES VERROUILLÉES -

DÉBLOQUER EN MODE RÉCAPITULATIF) s'affiche. Dans ce cas, la montre ne peut pas enregistrer les données de la séance d'exercice.

- ❖ Lorsque la minuterie par intervalles est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Intervalles peut être changé en appuyant sur HEART RATE. Choisir entre :

1. Fréquence cardiaque sur Temps de l'intervalle
2. Temps de l'intervalle sur Fréquence cardiaque
3. Fréquence cardiaque seule
4. Numéro d'intervalle/numéro de répétition sur Temps de l'intervalle.

- ❖ Si un intervalle est réglé sur 00:00:00, la montre passe automatiquement à l'intervalle suivant. Par exemple, si INT 3 est réglé sur 00:00:00, alors la montre passe directement de INT 2 à INT 4.
- ❖ Lorsque des zones cibles de fréquence cardiaque sont définies dans le mode Intervalles, elles remplacent celles définies dans le mode Configuration CFM. Par exemple, si la montre est réglée sur la ZONE 2 dans le mode Configuration CFM et que l'INT 3 a été réglé sur la ZONE 3, la montre enregistre les données de fréquence cardiaque pour la ZONE 3 mais pas la ZONE 2 lorsqu'elle est en mode Intervalles. Cela est particulièrement important si la montre est réglée pour alerter l'utilisateur lorsqu'il est au-dessus ou en dessous de sa zone cible de fréquence cardiaque.

- ❖ Les réglages de répétitions s'appliquent au groupe entier de paramètres. Il n'est pas possible de faire répéter l'intervalle INT 1 deux fois et INT 2 une seule fois.

Exemple d'utilisation du mode Intervalles

À des fins de cross-training, vous décidez d'ajouter une séance d'une heure de « spin » à votre programme d'exercice. Vous choisissez d'utiliser le mode Intervalles pour mesurer à la fois la durée et la fréquence cardiaque durant l'activité. Vous réglez les intervalles suivants pour votre activité :

Intervalle	Durée	Zone de 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

INT 1 représente l'échauffement. INT 2 et INT 3 représentent la partie exercice proprement dite, avec un objectif d'augmentation de la fréquence cardiaque et un effort soutenu de 5 minutes par des exercices d'aérobic de haute intensité. Enfin, INT 4 est un ralentissement entre les répétitions et à la fin de l'activité. En outre, vous réglez les répétitions à 2, ce qui vous permet de répéter la séquence d'activité deux fois et d'obtenir une solide séance d'une heure d'exercice par intervalles.

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, ...). En outre, la montre peut être réglée 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 pour alerter l'utilisateur lorsqu'elle atteint la moitié du compte à rebours.

START/SPLIT

Appuyer pour commencer de chronométrer, poursuivre le chronométrage après une pause ou augmenter ou alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

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

HEART RATE

Appuyer pour changer d'affichage ou pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage.

REMARQUE: En mode Minuterie, appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme audible quand la minuterie atteint zéro.

Régler la minuterie


1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que TIMER SET puis SET s'affichent brièvement, suivis de la minuterie avec le chiffre heures clignotant.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou alterner les valeurs ou sur HEART RATE (-) pour les diminuer ou les alterner. Cela s'applique aux heures, aux minutes, aux secondes, à l'action de fin et à l'alerte de mi-parcours.




REMARQUE : Le réglage de l'action de fin permet de choisir ce que fait la minuterie à la fin du compte à rebours. Les options sont STOP, REPEAT (RÉPÉTER) et CHRONO. Si CHRONO est choisi, la montre passe automatiquement en mode Chrono à la fin du compte à rebours (si le chronographe est arrêté et remis à zéro) et démarre le chronographe.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.


4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante, à savoir heures, minutes, secondes, action de fin et alerte de mi-parcours.
5. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Utiliser la minuterie

1. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour effacer les données de toute utilisation antérieure de la minuterie (le cas échéant). Il n'est pas possible de démarrer un nouveau compte à rebours sans réinitialiser la minuterie.
2. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours. L'icône du sablier  s'affiche.
3. Pour interrompre le compte à rebours, appuyer sur STOP/RESET/SET.
4. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour reprendre le compte à rebours ou, pour réinitialiser la minuterie, tenir STOP/RESET/SET enfoncé jusqu'à ce que HOLD TO RESET (TENIR POUR RÉINITIALISER) s'affiche brièvement suivi de la durée initiale du compte à rebours.
5. Quand la minuterie arrive à mi-parcours (si HALFWAY ALERT est activé), un bref carillon est audible.
6. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une alerte sonore se déclenche. Appuyer sur n'importe quel bouton pour la couper.
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 et continue jusqu'à ce qu'on appuie 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 et remis à zéro. L'icône du chronographe  s'affiche pour indiquer que la minuterie change de mode à la fin du compte à rebours ainsi que l'icône du sablier  pour montrer que la minuterie est en marche.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour passer dans autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. Le sablier  reste affiché pour indiquer que la minuterie est en marche.
- ❖ Lorsque l'alerte de mi-parcours est utilisée, la montre produit un bip sonore quand elle atteint la moitié du compte à rebours.
- ❖ Lorsque la minuterie est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Minuterie peut être changé en appuyant sur HEART RATE. Choisir entre :
 1. Fréquence cardiaque sur Compte à rebours
 2. Compte à rebours sur Fréquence cardiaque
 3. Fréquence cardiaque seule
 4. Réglage de minuterie (ou numéro de répétition si réglé sur REPEAT) sur Compte à rebours.

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme global de mise en forme, vous vous êtes fixé pour objectif de marcher pendant 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux fois 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 pour vous indiquer qu'il faut faire demi-tour et revenir au bureau. La montre passe en mode Chrono et commence à chronométrer. Cela vous aide à déterminer combien de temps il vous faut pour retourner au bureau.

Récupération

À propos de la récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme et plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de la séance d'exercice, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Le cardiofréquencemètre peut être configuré pour enregistrer le changement de fréquence cardiaque sur une période de 30 secondes ou de 1, 2, 5 ou 10 minutes ou la minuterie de récupération peut être désactivée.

Une récupération lente peut indiquer la nécessité de faire une pause durant l'exercice en raison de fatigue, de maladie ou d'autres facteurs.

START/SPLIT

Appuyer pour démarrer ou redémarrer la minuterie de récupération.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

STOP/RESET/SET

Appuyer pour choisir entre un temps de récupération de 30 secondes, de 1, 2, 5 ou 10 minutes et pas de récupération ou pour arrêter ou réinitialiser la minuterie de récupération.

HEART RATE

Appuyer pour activer le CFM (le cas échéant) ou tenir enfoncé pour activer ou désactiver les alertes de zone.

REMARQUE: Durant la marche du chronographe, la minuterie de récupération cardiaque démarre automatiquement lorsqu'on appuie sur STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données du cardiofréquencemètre, sauf si la minuterie de récupération est réglée sur OFF. En l'absence de fréquence cardiaque courante ou si la fréquence initiale est inférieure à la fréquence finale, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours de récupération. Le résultat de la récupération automatique est visible en mode Récapitulatif.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Il est possible de lancer manuellement une mesure de récupération cardiaque à tout moment.

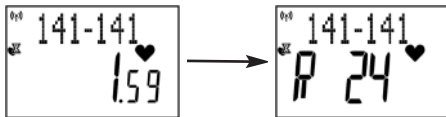
REMARQUE : Si une séquence de récupération est lancée manuellement, les données ne sont pas visibles en mode Récapitulatif.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVERY (RÉCUPÉRATION).
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière mesure de récupération cardiaque, le cas échéant. Le message HOLD TO RESET (TENIR POUR RÉINITIALISER) s'affiche, suivi de la durée de récupération en cours.
3. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, 1, 2, 5 ou 10 minutes et OFF.
REMARQUE : Ce réglage contrôle à la fois la durée des séquences de récupération cardiaque automatique et manuelle.
4. Appuyer sur START/SPLIT. La ligne du haut affiche la fréquence cardiaque au début de la période de récupération, ainsi que la 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. Si la minuterie de récupération est réglée sur OFF, le bouton START/SPLIT n'est pas opérationnel.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération si elle ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque du cardiofréquencemètre. En l'absence de fréquence cardiaque courante ou si la

fréquence initiale est inférieure à la fréquence finale, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affiche à la fin du compte à rebours de récupération.

- À l'issue du compte à rebours spécifié, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre la fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence en tant que valeur de récupération.



- Pour lancer une nouvelle période de récupération donnée, il suffit de répéter les étapes 2 à 4.

Récapitulatif

Le mode Récapitulatif permet de revoir des données générales sur des séances d'exercice enregistrées dans les modes Chrono et Intervalles. Les 10 dernières séances d'exercice peuvent être consultées. Ce mode permet aussi bloquer une séance d'exercice pour éviter qu'elle ne soit pas supprimée de la file du récapitulatif une fois qu'on dépasse 10 séances.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une séance d'exercice ou pour faire défiler les données de la séance sélectionnée.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

Appuyer pour passer au mode suivant.

STOP/RESET/SET

Appuyer pour lancer le récapitulatif de la séance d'exercice sélectionnée.

HEART RATE




Appuyer pour verrouiller ou déverrouiller une séance d'exercice ou pour faire défiler les données de la séance sélectionnée.

À propos du mode Récapitulatif

- ❖ Le mode Récapitulatif recueille et stocke les données du chronographe ou de la minuterie d'intervalles. Ce mode s'utilise pour afficher des mesures importantes des progrès durant les séances d'exercice.
- ❖ Sans le cardiofréquencemètre, le mode Récapitulatif affiche le temps total et le rappel du temps au tour ou de l'intervalle, ainsi que la mesure de récupération cardiaque enregistrée.
- ❖ Si aucun intervalle n'a terminé son compte à rebours, le message NO INTS DONE (PAS D'INTERVALLE TERMINÉ) s'affiche. Cela se produit uniquement si la minuterie par intervalles est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer un cycle d'intervalles complet.
- ❖ Si aucun temps au tour séparé n'a été enregistré durant la séance d'exercice, la montre affiche NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) dans le segment de rappel du tour du mode Récapitulatif. Cela se produit uniquement quand le chronographe est en marche et que la montre n'a pas fini de chronométrer le premier tour de la séance d'exercice.

Examen des données d'activité

Si le chronographe ou la minuterie par intervalles est en marche quand vous entrez dans le mode Récapitulatif, vous ne verrez que les données de l'activité en cours. Vous ne pouvez pas consulter de séances d'exercice en mémoire 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'exercice en mémoire. Les séances en mémoire sont identifiées par la date et l'heure de la séance.
REMARQUE : Les séances d'exercice enregistrées en mode Chrono sont identifiées par l'icône du chronographe  et celles enregistrées en mode Intervalle par l'icône du sablier .
3. Appuyer sur HEART RATE pour verrouiller ou déverrouiller une séance d'exercice. Quand une séance d'exercice est verrouillée, l'icône du cadenas  s'affiche à côté. Cette séance ne sera pas automatiquement supprimée par les suivantes.
4. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour accéder aux données de la séance d'exercice sélectionnée.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les données de la séance.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour revenir au menu principal du mode Récapitulatif et consulter une autre séance.

Données du mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif comprend les données des séances d'exercice enregistrées en mode Chrono et Intervalles ci-dessous.

REMARQUE : Si le cardiofréquencemètre n'est pas utilisé, les seules données visibles sont le temps total et les données de tours ou d'intervalles.

- ❖ **Temps total :** Le temps pendant lequel le chronographe ou la minuterie par intervalles fonctionne durant une séance d'exercice dans les modes Chrono ou Intervalles.
- ❖ **Temps dans la zone :** Le temps durant une séance d'exercice pendant lequel la fréquence cardiaque est entre les limites inférieure et supérieure de la zone cible choisie. Pour une séance d'exercice par intervalles, chaque intervalle peut être réglé sur une zone cible différente et le mode Récapitulatif affiche la somme du temps dans la zone pour les différentes zones cibles de chaque intervalle.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne :** La moyenne de la fréquence cardiaque sur la durée de la séance d'exercice.
- ❖ **Fréquence cardiaque maximale :** La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale :** La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.

- ❖ **Total des calories :** Le nombre de calories brûlées pendant une séance d'exercice. Ce nombre dépend du poids entré lors de la configuration du cardiofréquencemètre, de la fréquence cardiaque durant l'activité et de la durée de l'activité.
- ❖ **Moyenne au tour :** Le temps moyen pour tous les tours enregistrés pendant une séance d'exercices.
- ❖ **Meilleur tour :** Le temps au tour le plus court enregistré pendant une séance d'exercice.
- ❖ **Rappel de tour ou d'intervalle :** Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour chaque segment de la séance d'exercice. Les séances en mode Chrono comprennent les données au tour et les séances en mode Intervalle comprennent les données d'intervalle. Si une séance par intervalles est réglée pour se répéter, la montre affiche également le nombre de répétitions des intervalles.
- ❖ **Récupération cardiaque :** Le résultat du calcul de récupération cardiaque le plus récent lorsque le chronographe ou la minuterie par intervalles est utilisé. Les calculs de récupération manuels ne sont pas conservés.

Configuration CFM

Le mode Configuration CFM permet de sélectionner et de configurer des données personnelles essentielles utilisées par le cardiofréquencemètre. Il permet aussi d'associer la montre au capteur de cardiofréquencemètre.

START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou faire alterner une valeur de réglage.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

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

STOP/RESET/SET

Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour lancer le processus d'association ou pour réduire ou faire alterner la valeur de réglage.

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.

Remarque : L'opération d'association doit être effectuée avant la toute première utilisation et après tout changement de pile du cardiofréquencemètre ou de la montre. Elle n'est pas nécessaire avant chaque séance d'exercice.

Pour associer la montre à votre sangle de poitrine :

1. Détacher la sangle de la poitrine et la laisser au repos pendant au moins cinq minutes pour s'assurer qu'elle est complètement éteinte.
2. Trouver un endroit éloigné de toute autre sangle de cardiofréquencemètre susceptible d'émettre un signal.
3. Sur la montre, appuyer plusieurs fois sur le bouton MODE jusqu'à afficher HRM SETUP (CONFIGURATION CFM) sur la ligne du haut.

Pour associer correctement la montre et la sonde du cardiofréquencemètre, allez directement au mode Configuration CFM sans vous arrêter ni utiliser un autre mode.

4. Tenir le bouton HEART RATE enfoncé. Le message HOLD TO PAIR (TENIR POUR ASSOCIER) doit s'afficher pendant deux secondes environ, suivi des instructions WEAR STRAP (METTRE LA SANGLE), puis PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (APPUYER SUR MODE POUR ASSOCIER LA MONTRE ET LA SANGLE).
5. Appuyer sur le bouton MODE. Le message WAIT FOR BEEP (ATTENDRE LE BIP) devrait s'afficher. La montre recherche à présent une sangle de poitrine avec laquelle s'associer.

6. Prendre ensuite la sangle de poitrine et la tenir fermement avec les pouces sur les coussinets de capteur qui sont normalement en contact avec la poitrine. Frotter plusieurs fois les pouces d'avant en arrière sur les coussinets. Ce contact devrait être suffisant pour que la sangle commence à émettre.
7. Si l'association est réussie, PAIRING DONE (ASSOCIATION EFFECTUÉE) s'affiche et bip sonore de confirmation est audible. Si l'association devait échouer, répéter immédiatement les opérations ci-dessus en commençant à l'étape 4.

Sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque

La montre permet de choisir une zone cible de fréquence cardiaque prédéfinie ou de définir manuellement une zone cible de fréquence cardiaque personnalisée. Les zones de fréquence cardiaque prédéfinies décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à la valeur de fréquence cardiaque maximale (MHR) de l'utilisateur.

Zone	%	Objectif	Intérêt
1	50% à 60%	Exercice modéré	Maintenir le 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 de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique
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 physique

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Déterminer la zone souhaitée à l'aide du tableau ci-dessus.
2. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
3. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies (ZONE 1 à ZONE 5) ou personnalisées (ZONE C1 à ZONE C5).

4. Pour les zones de fréquence cardiaque prédéfinies, appuyer sur MODE pour enregistrer la zone cible sélectionnée et quitter le mode Configuration CFM. Le choix d'une zone de fréquence cardiaque personnalisée suppose quelques étapes supplémentaires décrites dans la section suivante.

Après avoir quitté le mode Configuration CFM, la montre utilise la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée pour tous les calculs basés sur le CFM. Cela ne s'applique pas aux séances d'exercice déjà enregistrées avant le choix d'une zone cible de fréquence cardiaque.

Zone cible de fréquence cardiaque personnalisée

La zone cible de fréquence cardiaque personnalisée permet de définir les limites supérieure et inférieure de la zone cible. Une zone cible personnalisée peut être utilisée lorsque les plages de 10% des zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies sont trop grandes ou trop petites pour les objectifs des exercices.

REMARQUE : L'écart entre les limites supérieure et inférieure de la zone de fréquence cardiaque personnalisée doit être d'au moins cinq battements par minute.

Pour définir manuellement une zone cible de fréquence cardiaque :





1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
2. Appuyer sur START/SPLIT jusqu'à afficher l'une des zones personnalisées — ZONE C1 à ZONE C5.

3. Tenir STOP/RESET/SET enfoncé pour accéder au processus de réglage. CUSTOM ZONE NUMBER (NUMÉRO DE ZONE PERSONNALISÉE) s'affiche en clignotant.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure.
5. HI LIMIT: HR (LIMITE SUPÉRIEURE : FC) s'affiche d'abord avec une valeur de fréquence cardiaque à trois chiffres (140, par ex.). Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, sur HEART RATE (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante.
6. Lorsque les trois chiffres de la valeur de limite supérieure sont réglés, appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur de limite inférieure de la fréquence cardiaque. LO LIMIT : HR (LIMITE INFÉRIEURE : FC) s'affiche. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, sur HEART RATE (-) pour la diminuer ou sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre suivant.
7. Une fois que les limites supérieure et inférieure de la zone cible de fréquence cardiaque sont définies, appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer ces réglages. Répéter ce processus depuis l'étape 2 pour changer les limites d'une autre zone personnalisée.

Données personnelles

En plus de sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou de définir des zones cibles personnalisées, il est important de saisir son poids, sa fréquence cardiaque maximale, l'affichage de la fréquence cardiaque et une alerte de zone de fréquence cardiaque. L'exactitude des informations utilisées par ces options permet au cardiofréquencemètre de s'adapter aux besoins particuliers de chacun.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher HRM Setup (configuration CFM).
2. Appuyer ensuite sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée s'affiche en clignotant.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Poids		Le poids actuel peut être affiché en livres (lb) ou en kilogrammes (kg). Cette valeur permet de calculer combien de calories sont brûlées durant l'activité. Le poids enregistré ne peut pas être inférieur à 10 kg (22 lb) ni supérieur à 250 kg (550 lb).
Fréquence cardiaque maximale		La valeur de fréquence cardiaque maximale sert de référence pour exprimer la fréquence cardiaque en pourcentage du maximum (%). Ce nombre ne peut pas être inférieur à 80 ni supérieur à 240 battements par minute (BPM).
Format BPM		Cette option offre le choix entre l'affichage de la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage du maximum (% OF MAX).
Alerte de zone de fréquence cardiaque		Cette option offre le choix d'activer ou non une alerte signalant que la fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de la zone cible sélectionnée.

3. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer la saisie des données personnelles et des réglages.
4. Effectuer les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Pour certains réglages, appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur et appuyer sur HEART RATE (-) pour la diminuer. Pour d'autres, appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre deux options ou pour faire défiler les options d'un groupe de réglages.
5. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre ou le groupe de réglages suivant à modifier.
6. Appuyer sur STOP/RESET/SET pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.
7. Appuyer sur MODE pour quitter le mode Configuration CFM.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de fréquence cardiaque de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (DONE).
- ❖ Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.

- ❖ Si un réglage passe au-dessus ou en-dessous des limites de réglage de la fréquence cardiaque ou du poids, la montre corrige automatiquement le réglage en fonction des limites de la montre. Cette correction automatique peut avoir des résultats imprévisibles. Vérifier les réglages de la montre.

Alarme 1, 2 ou 3

La montre peut faire office de réveil avec jusqu'à trois alarmes différentes fonctionnant comme des modes distincts. Une alarme peut être réglée pour se déclencher à la même heure chaque jour ou uniquement les jours de semaine, le week-end, voire même un seul jour de la semaine.

START/SPLIT

Appuyer pour augmenter ou faire alterner la valeur de réglage ou pour activer ou désactiver l'alarme.

INDIGLO® BUTTON

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

MODE

Appuyer pour changer de mode, de chiffre ou de groupe de réglages. STOP/RESET/SET Appuyer pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE

Appuyer pour réduire ou faire alterner la valeur de réglage.


Lorsque la montre atteint l'heure programmée, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes. Pour faciliter l'identification de l'alarme qui sonne, chaque alarme à une mélodie unique.

Régler l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode d'alarme 1, 2 ou 3.
2. Appuyer sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que ALARM SET (RÉGLAGE DE L'ALARME) puis SET (RÉGLER) s'affichent brièvement suivis de l'heure avec le chiffre des heures clignotant.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur AM/PM (matin/après-midi) (si la montre est au format 12 heures).
7. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour alterner entre AM et PM.

8. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au réglage du type d'alarme.
9. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les types d'alarme. Les types d'alarmes sont :
 - ❖ DAILY (QUOTIDIENNE) se déclenche chaque jour à l'heure indiquée
 - ❖ WEEKDAYS (JOURS DE SEMAINE) se déclenche du lundi au vendredi à l'heure choisie
 - ❖ WEEKENDS se déclenche le samedi et le dimanche à l'heure choisie
 - ❖ L'alarme une fois par semaine (par ex. MON, TUE, WED... [LUN, MAR, MER...]) se déclenche le jour indiquée à l'heure choisie.
10. Appuyer sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉACTIVER une alarme sans accéder au mode de réglage, appuyer sur START/SPLIT depuis le mode Alarme.
- ❖ Toute modification des réglages d'une alarme active automatiquement l'alarme.
- ❖ Lorsque l'alarme est activée, l'icône du réveil  s'affiche dans le mode Heure du jour.
- ❖ Lorsque l'alarme se déclenche, la sonnerie peut être coupée en appuyant sur n'importe quel bouton de la montre.

- ❖ Le mode d'alarme une fois par semaine (MON, TUES, WED...) est particulièrement utile pour rappeler un rendez-vous.
- ❖ Si la sonnerie n'est pas coupée manuellement avant son expiration, une alarme de rappel se déclenche au bout de 5 minutes.

Synchro

Ce mode permet de transférer les données de séance d'exercice vers le logiciel Timex® Trainer si le Data Xchanger USB de Timex® est utilisé.

START/SPLIT

Appuyer pour annuler la recherche ou la synchronisation avec un ordinateur une fois que le processus de synchronisation a commencé.

INDIGLO® BUTTON

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 annuler la recherche ou la synchronisation avec un ordinateur une fois que le processus de synchronisation a commencé.

HEART RATE

Appuyer pour activer le récepteur et commencer à rechercher une ordinateur

REMARQUE : Une fois que le processus de synchronisation est lancé, il peut être annulé en appuyant sur n'importe quel bouton. SYNC CANCEL (ANNULATION SYNCHRO) s'affiche. La montre produit alors un bip sonore, le récepteur s'éteint et la montre revient à l'état SYNC READY (PRÊT POUR LA SYNCHRO).

Synchroniser la montre avec un ordinateur

1. S'assurer que le Data Xchanger USB est branché sur une prise USB de l'ordinateur et que le logiciel Timex Trainer® fonctionne.
2. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher Sync Mode.
3. Le message SYNC READY (PRÊT POUR LA SYNCHRO) s'affiche pour indiquer que la montre est prête à lancer une communication avec un ordinateur.
4. Appuyer sur HEART RATE pour démarrer le processus.
5. La montre interrompt et réinitialise toutes ses autres activités et commence à rechercher un ordinateur. Le message SEARCHING FOR PC (RECHERCHE DE PC) s'affiche.
6. Brancher le périphérique USB sur l'ordinateur et démarrer le logiciel.
7. Quand la liaison est établie avec un ordinateur, la montre affiche SYNCING WATCH (SYNCHRO EN COURS) jusqu'à ce que le processus de synchronisation soit terminé et que LE MESSAGE SYNCING DONE (SYNCHRO TERMINÉE) s'affiche. Une alerte sonore est audible et la montre revient à l'état SYNC READY (PRÊT POUR LA SYNCHRO).

Messages d'erreur de synchronisation

S'il se produit une erreur durant le processus de communication, la montre déclenche une alerte et affiche brièvement un message d'erreur avant de revenir à l'état READY (PRÊT). Les messages d'erreur et quelques suggestions pour y remédier sont les suivants :

HARDWARE ERROR (ERREUR DE MATÉRIEL) : Ce message apparaît s'il y a un problème interne d'émetteur-récepteur radio de la montre. Contacter le Service clientèle de Timex.

SYNC ERROR (ERREUR DE SYNCHRONISATION) : Ce message indique qu'un problème de communication s'est présenté. Cela est habituellement dû à un brouillage par un appareil sans fil de type téléphone, clavier, souris ou accessoire Bluetooth.

LINK TO PC BUSY (LIAISON VERS LE PC OCCUPÉE) : Ce message s'affiche si l'ordinateur est déjà en communication avec une autre montre Timex®. Si ce message s'affiche régulièrement alors qu'il n'y a absolument aucune autre montre Timex à moins de 6 m de l'ordinateur, contacter le Service clientèle de Timex.

NO PC FOUND (PC INTROUVABLE) : Ce message s'affiche si la montre est incapable d'établir une liaison avec l'ordinateur dans les 30 secondes. Vérifier que le logiciel fonctionne et que le Data Xchanger est branché sur un port USB en état de marche. Essayer éventuellement de débrancher le Data Xchanger et de le rebrancher avant de retenter la synchronisation.

Soin et entretien

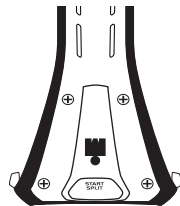
Changement de la pile de montre

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

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

Pour changer la pile, le cas échéant, veiller à la mettre en place avec le côté « + » en haut.

Remarque : Sur la montre Race Trainer™ Pro, le logement de la pile se situe au-dessus du bouton START/SPLIT, sous les vis exposées et le logo Ironman® M-Dot®. Le dos de montre en acier inoxydable comporte des vis inviolables parce que la partie derrière l'affichage ne comporte aucune pièce réparable par l'utilisateur.



Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Cette technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

- ❖ Cette montre étanche à 100 mètres résiste à une pression de 140 p.s.i. soit 965 kPa (équivalent à une immersion de 328 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 recommande 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.

Entretien de la sangle et du capteur de cardiofréquence

Rincer le cardiofréquence et la sangle à l'eau claire pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque.

La sangle FLEX TECH™ est lavable en machine à l'eau froide après avoir enlevé l'émetteur. Pour la sécher, la suspendre à l'abri du soleil ou d'une source de chaleur directe. Sécher les contacts métalliques sur l'émetteur et la sangle pour éviter la corrosion.

Autonomie de la pile de l'émetteur

L'autonomie de la pile de l'émetteur devrait dépasser deux ans, à raison d'une heure d'utilisation par jour. Un usage plus intense raccourcit la durée de service de la pile. Changer la pile de l'émetteur dans l'un quelconque des cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur (COMM ERR, SIGNAL LOST) (ERREUR DE COMM, PERTE DE SIGNAL) s'affichent de plus en plus fréquemment.

Changement de la pile de l'émetteur

REMARQUE : Un appareil (une montre, par exemple) capable d'afficher les données de fréquence cardiaque est nécessaire pour vérifier que la pile neuve a été posée correctement. À l'aide d'une pièce de monnaie, ouvrir le logement de la pile (au dos du capteur).

- Introduire une pile neuve (CR2032 ou équivalent) avec le “ + ” vers vous.
- Enfoncer le bouton de réinitialisation à côté de la pile avec un cure-dent ou un trombone déplié.

- Remettre le couvercle en place.
- Effectuer un essai rapide de l'appareil :
 1. S'éloigner des sources de brouillage électrique ou radio.
 2. Humecter généreusement les coussinets du cardiofréquence-mètre et poser la sangle sur la poitrine, bien appuyée contre la peau.
 3. Activer la fonction de contrôle de fréquence cardiaque sur la montre.
 4. Au bout de quelques secondes, le symbole du cœur doit clignoter sur l'écran pour indiquer que le capteur est activé. Cela confirme que la pile est correctement installée. **REMARQUE** : Pour cet essai, il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE :

- Appuyer de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement de la pile et remettre le couvercle en place.
- Remettre la pile en place et répéter la procédure d'essai ci-dessus.

Étanchéité

Le cardiofréquence-mètre résiste à une pression d'eau de 30 m ou 60 p.s.i.

ATTENTION : Le cardiofréquence-mètre n'affiche pas de fréquence cardiaque lorsqu'il est utilisé sous l'eau.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquence-mètre 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. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquence-mètre 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 CARDIOFRÉQUENCE-MÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquence-mètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. suite à des réparations non effectuées par Timex ;
4. suite à un accident, une altération ou un emploi abusif ;
5. s'il s'agit du verre, du bracelet ou brassard, du boîtier de cardiofréquence-mètre, 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 particuliers et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquence-mètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquence-mètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquence-mètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 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) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, 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/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____

(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____

(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____

(nom et adresse)

Motif du renvoi : _____

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

Réparation

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

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

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

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

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

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

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Etats-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Cardiofréquencemètre numérique Timex® Ironman®
Race Trainer™

Numéros de modèle : M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)
ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)
2008 (M175, M503, M536)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

LVD : 2006/05/EC

Normes : CENELEC EN 60950-1

Information supplémentaire : Le produit ci-dessus est conforme aux exigences de la Directive de l'équipement Radio & Télécommunications 1999/05/CE et de la Directive basse tension 2006/95/CE, et porte en conséquence le marquage CE.

Agent :



Roger H. Hunt

Quality Regulatory Engineer

Date : 24 septembre 2010, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique.