

Montre cardio GPS avec ceinture pectorale « Multi NAV-3 »

Code : 000323447



Les appareils électriques et électroniques usagés (DEEE) doivent être traités individuellement et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage des appareils.

Suite à l'application de cette réglementation dans les Etats membres, les utilisateurs résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement leurs appareils électriques et électroniques usagés dans les centres de collecte prévus à cet effet.

En France, votre détaillant reprendra également gratuitement votre ancien produit si vous envisagez d'acheter un produit neuf similaire.

Si votre appareil électrique ou électronique usagé comporte des piles ou des accumulateurs, veuillez les retirer de l'appareil et les déposer dans un centre de collecte.



Le décret relatif aux batteries usagées impose au consommateur de déposer toutes les piles et tous les accumulateurs usés dans un centre de collecte adapté (ordonnance relative à la collecte et le traitement des piles usagées). Il est recommandé de ne pas les jeter aux ordures ménagères !



Les piles ou accumulateurs contenant des substances nocives sont marqués par le symbole indiqué ci-contre signalant l'interdiction de les jeter aux ordures ménagères.

Les désignations pour le métal lourd sont les suivantes : **Cd** = cadmium, **Hg** = mercure, **Pb** = plomb. Vous pouvez déposer gratuitement vos piles ou accumulateurs usagés dans les centres de collecte de votre commune, dans nos succursales ou dans tous les points de vente de piles ou d'accumulateurs ! Vous respectez ainsi les ordonnances légales et contribuez à la protection de l'environnement !

Note de l'éditeur

Cette notice est une publication de la société Conrad, ZAC Englos les Géants Lieu-dit Rue du Hem, TSA 72001 SEQUEDIN, 59458 Lomme CEDEX/France.

Tous droits réservés, y compris la traduction. Toute reproduction, quel que soit le type (p.ex. photocopies, microfilms ou saisie dans des traitements de texte électronique) est soumise à une autorisation préalable écrite de l'éditeur.

Le contenu de ce mode d'emploi peut ne pas correspondre fidèlement aux intitulés exacts mentionnés dans les différents menus et paramètres de l'appareil.

Reproduction, même partielle, interdite.

Cette notice est conforme à l'état du produit au moment de l'impression.

Données techniques et conditionnement soumis à modifications sans avis préalable.

Pour tout renseignement, contactez notre service technique au 0892 897 777

© Copyright 2014 par Conrad. Imprimé en CEE.

XXX/02-16/EG

Cette notice fait partie du produit. Elle contient des informations importantes concernant son utilisation. Tenez-en compte, même si vous transmettez le produit à un tiers.

Conservez cette notice pour tout report ultérieur !

1. Introduction

Ce produit répond aux exigences légales, nationales et européennes. Pour continuer à répondre à ces exigences et garantir une utilisation sans danger du produit, veuillez respecter les consignes figurant dans cette notice !

Avant toute utilisation du produit, veuillez lire attentivement l'ensemble de la notice et respecter toutes les consignes d'utilisation et de sécurité y figurant !

Tous les noms d'entreprise et de produits contenus dans cette notice sont des marques déposées de chaque titulaire. Tous droits réservés.

2. Utilisation conforme

Ce produit sert à surveiller la fréquence cardiaque (pouls) et intègre d'autres fonctions (horloge digitale, chronomètre, enregistreur GPS, etc.). L'adaptateur USB spécial et le logiciel associé servent à transmettre et à évaluer des données sur un ordinateur (avec système d'exploitation Windows)

Le produit ne doit pas être utilisé pour remplacer des instruments de mesure professionnels. Les valeurs de mesure ou les indications du produit ne sont pas destinées à des fins commerciales ou à informer le public.

Le fabricant décline toute responsabilité en cas d'indications ou de données incorrectes, et ne sera en aucun cas responsable des conséquences qui peuvent en découler.

La montre cardio et la ceinture pectorale sont protégées contre les projections d'eau, cependant ne les mettez jamais dans ou sous l'eau ! Les produits ne sont pas destinés à être utilisés dans une baignoire, une douche, une piscine ou pour faire de la plongée.

Le produit ne doit être ni modifié, ni transformé.

Une utilisation différente que celle décrite peut endommager le produit et vous mettre en danger.

Avant la première mise en service du produit, veuillez lire attentivement et entièrement la notice et respecter toutes les consignes de sécurité et informations y figurant.

3. Contenu de la livraison

Montre cardio avec accu LiPo intégré

Ceinture pectorale avec pile (1x CR2032)

Adaptateur USB

CD avec logiciel

Notice d'utilisation

4. Explication des symboles



Le point d'exclamation attire l'attention sur une information importante dont il convient de tenir compte impérativement.



Le symbole avec la main sert à vous donner des conseils ou des informations concernant l'utilisation du produit.

5. Consignes de sécurité



Nous déclinons toute responsabilité et annulons la garantie en cas de dommages dus à un non-respect de la notice.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages matériels ou corporels liés à une mauvaise utilisation de l'appareil ou à un non-respect de la notice. Dans de telles circonstances, la garantie serait d'ailleurs annulée !

Pour des raisons de sécurité et d'homologation (CE), il est interdit de transformer et/ou de modifier le produit. N'ouvrez / ne démontez pas l'appareil (sauf pour un changement obligatoire de la pile).

Ce produit n'est pas un jouet et doit être tenu hors de la portée des enfants. Il contient de petites pièces, du verre et des piles.

N'utilisez pas ce produit dans des hôpitaux ou dans des établissements médicaux. Bien qu'il

22. Entretien et nettoyage

Seul du personnel qualifié ou un atelier spécialisé est habilité à procéder à l'entretien ou à la réparation du produit. Il n'y aucune pièce que vous pouvez entretenir vous-même à l'intérieur de l'appareil. N'ouvrez donc jamais l'appareil (sauf pour le changement de la pile décrit dans les chapitres 21 et 22). Pour le nettoyage, un chiffon sec, doux et propre suffit. Si la ceinture pectorale est très sale, vous pouvez humidifier légèrement le chiffon avec de l'eau et un détergent doux.

 Ne mettez jamais la montre cardio dans ou sous l'eau. L'eau pénétrerait dans la montre cardio. Annulation de la garantie !

N'appuyez pas trop fort sur l'écran de la montre cardio. Des rayures pourraient apparaître.

N'utilisez en aucun cas des nettoyants agressifs, des alcools de nettoyage ou d'autres solutions chimiques. Cela attaquerait le boîtier (décolorations). Cela pourrait également causer par la suite des irritations en cas de contact avec la peau !

23. Caractéristiques techniques

a) Montre cardio

Alimentation	Accu intégré, chargement par USB
Autonomie	Sans GPS / rétroéclairage : max. 1 an Avec GPS : env. 8,5 h
Dimensions	Env. 46 x 71 x 16 mm (l x L x h)
Poids	Env. 55 g

b) Ceinture pectorale

Fréquence d'émission	2,4 GHz
Portée d'émission	Max. 3 m
Alimentation	1x pile de type CR2032

n'émette que des signaux radio assez faibles, ceux-ci peuvent conduire à des dysfonctionnements des équipements de maintien des fonctions vitales.

La fonction GPS dépend, comme tous les autres produits GPS, du système satellite GPS fonctionnant grâce aux Etats Unis. Par conséquent, la disponibilité du signal GPS et sa vitesse ne peuvent pas être garanties. La fonction GPS est destinée à vous aider pour la navigation. Elle ne doit pas être utilisée en remplacement d'une cartographie exacte. Le produit n'est également pas destiné à remplacer des appareils de navigation professionnels obligatoires (ex : dans les avions).

La montre cardio et la ceinture pectorale permettent de surveiller le pouls. Ces produits ne remplacent cependant pas des appareils médicaux professionnels ou une consultation chez un médecin. Veuillez noter que la fréquence cardiaque n'est pas seulement influencée par l'intensité des entraînements, mais également par les médicaments, les boissons énergétiques, l'alcool, la nicotine et bien d'autres choses encore.

S'entraîner peut comporter des risques. C'est pour cela que nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement régulier. En cas de problèmes de santé, le produit doit seulement être utilisé après avoir consulté un médecin. Cela vaut également si vous avez besoin d'un pacemaker ou d'autres appareils similaires.

Pendant l'entraînement, veuillez prêter attention aux réactions de votre corps. Si vous ressentez des douleurs soudaines ou une fatigue intense durant un entraînement, stoppez le immédiatement. En cas de problèmes de santé persistants, consultez impérativement un médecin. La montre cardio et la ceinture pectorale sont protégées contre les projections d'eau, cependant ne les mettez jamais dans ou sous l'eau ! Les produits ne sont pas destinés à être utilisés dans une baignoire, une douche, une piscine ou pour faire de la plongée.

Protégez le produit des fortes chaleurs, du froid et des rayonnements directs du soleil. Conservez le produit dans un endroit sec quand vous ne l'utilisez pas.

Ne laissez pas traîner l'emballage, celui-ci pourrait mettre en danger les enfants s'ils l'utilisaient comme un jouet.

Manipulez le produit avec précaution, car des coups, des chocs ou des chutes même d'une faible hauteur l'endommageraient.

6. Consignes relatifs aux batteries et aux accus

Les piles / accus doivent être tenus hors de portée des enfants.

Ne laissez pas les piles / accus à portée de main, car des enfants ou des animaux risquent de les avaler. En cas d'ingestion, consultez immédiatement un médecin. Danger de mort !

En cas de contact avec la peau, les piles / accus endommagés ou qui coulent peuvent provoquer des brûlures. Utilisez donc des gants de protection adéquats.

Les liquides qui coulent des piles / accus sont chimiquement agressifs. Les objets ou les surfaces rentrant en contact avec ces liquides peuvent être grandement endommagés. Conservez donc les piles / accus dans des endroits adaptés.

Veuillez ne pas court-circuiter, détruire ou jeter dans le feu les piles / accus. Risque d'explosion !

Pour mettre au rebut les batteries / accus en respectant l'environnement, veuillez consulter le chapitre « Mise au rebut ».

N'essayez en aucun cas de recharger des piles non rechargeables. Risque d'explosion !

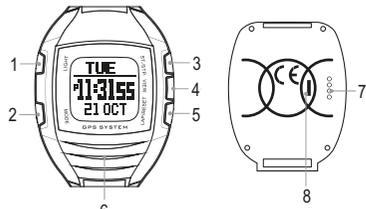
Veuillez remplacer le plus rapidement possible la pile de la ceinture pectorale par une nouvelle si elle est vide, ou retirez la pile usagée de la ceinture pectorale. Une pile vide peut couler et endommager la ceinture pectorale ! Annulation de la garantie !

Si vous n'utilisez pas la ceinture pectorale pendant une longue période, retirez la pile insérée. Une pile vieillissante peut couler et endommager la ceinture pectorale. Annulation de la garantie !

Faites attention à la polarité en insérant la pile dans la ceinture pectorale (plus / + et moins / -).

Une décharge profonde peut rendre inutilisable l'accu LiPo intégré dans la montre cardio. Pour éviter cela, rechargez la montre cardio régulièrement (au moins tous les 2 mois), même si vous ne l'utilisez pas. La technique LiPo utilisée permet de recharger sans problème un accu partiellement déchargé.

7. Eléments de commande



Important !

Si vous remarquez à la première mise en service que rien n'est visible à l'écran, c'est que la montre cardio se trouve en mode économie d'énergie.

Appuyez alors sur le bouton « LAP/RESET » (5) pendant environ 5 secondes pour activer la montre cardio.

Référez-vous également au chapitre 19.

1. Bouton « LIGHT »

Appui bref : le rétroéclairage s'active pendant environ 3 secondes

Appui long (> 3 secondes) : le rétroéclairage reste activé (mode nuit) ; pour le désactiver, appuyez brièvement sur le bouton (l'éclairage reste actif pendant encore 3 secondes)

2. Bouton « MODE »

Appui bref : passe au mode suivant (boussole, horloge, entraînement, navigation) (ou retourne au menu précédent si vous êtes dans le menu de réglage)

Appui long (> 3 secondes) : accède au menu de réglage

3. Bouton « ST./STP. »

Appui bref : augmente la valeur de réglage ou sélectionne une fonction dans le menu de réglage

Appui bref en mode entraînement / navigation : active / désactive le chronomètre

4. Bouton « VIEW »

Appui bref : confirme la sélection (ex : dans le menu de réglage)

Appui long (> 3 secondes) : active / désactive la réception GPS en mode entraînement / navigation

5. Bouton « LAP/RESET »

Appui bref : verrouille une valeur ou sélectionne une fonction dans le menu de réglage ; enregistre un temps de passage en mode entraînement

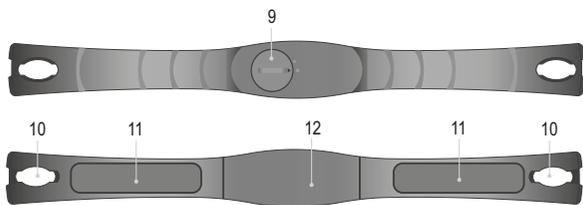
Appui long (> 3 secondes) en mode entraînement : réinitialise les réglages

Appui long (> 3 secondes) en mode navigation : enregistre un point de cheminement

6. Position du récepteur GPS intégré

7. Contacts pour l'adaptateur USB

8. Encoche pour fixer l'adaptateur USB



9. Compartiment pour 1x pile CR2032

10. Orifices pour fixer la ceinture pectorale flexible

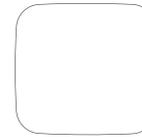
11. Zones de contact

12. Antenne d'émission intégrée

19. Mode économie d'énergie



Mode horloge



Mode économie d'énergie

La montre cardio possède un mode économie d'énergie qui peut être activé en cas de besoin.

Lors de la première mise en service de la montre cardio, celle-ci se trouve normalement dans ce mode économie d'énergie.

Activer le mode économie d'énergie

Mettez la montre cardio sur le mode horloge.

Appuyez sur le bouton « LAP/RESET » pendant plus de 5 secondes jusqu'à ce que l'affichage disparaisse. La montre cardio se trouve alors en mode économie d'énergie.

Désactiver le mode économie d'énergie

Si aucun affichage n'est visible à l'écran, appuyez sur le bouton « LAP/RESET » pendant plus de 5 secondes. L'affichage devrait normalement réapparaître à l'écran.

Si l'affichage n'apparaît pas après les 5 secondes, c'est que l'accu intégré dans la montre cardio est déchargée. Veuillez donc recharger l'accu en tenant compte des indications se trouvant dans le chapitre 9.

20. Logiciel PC

Insérez le CD fourni dans le lecteur CD de votre ordinateur.

Si le logiciel de configuration ne se lance pas automatiquement, ouvrez le gestionnaire de fichiers Windows et affichez le contenu du CD. Démarrez ensuite le programme d'installation manuellement.

Veillez suivre les instructions du logiciel et de Windows.

Branchez la montre cardio sur un port USB libre de votre ordinateur à l'aide du câble prévu à cet effet fourni. Windows détecte un nouveau matériel et installe le pilote.

Vous devrez peut-être redémarrer Windows pour que la transmission des données et le logiciel fonctionnent parfaitement.

Pour l'utilisation du logiciel, veuillez tenir compte des indications se trouvant dans le manuel en anglais fourni et dans le logiciel.

21. Résolution des problèmes

Le signal de fréquence cardiaque de la ceinture pectorale n'est pas reconnu

Testez la pile de la ceinture pectorale et remplacez-la, si nécessaire.

Les deux zones de contact de la ceinture pectorale doivent se trouver au niveau du cœur et à même la peau. Aucun vêtement ne doit se trouver entre les zones de contact et la peau.

Nettoyez les zones de contact et votre peau. Utilisez quelques gouttes d'eau ou un gel de contact pour établir un meilleur contact (n'utilisez pas de crèmes pour la peau ou de produits similaires, car ils empêchent un bon contact !).

N'utilisez pas la ceinture pectorale à proximité d'autres produits identiques ou similaires. La proximité avec d'autres appareils utilisant une fréquence radio 2,4 GHz (compteur de vélo, téléphones portables / Bluetooth / Wi-Fi, etc.) peuvent provoquer des perturbations.

Aucune réception GPS

Vous devez vous trouver en plein air pour recevoir un signal GPS. Le GPS ne fonctionne pas dans les bâtiments. Dans les forêts, vous ne devez pas vous trouver dans une clairière.

Après l'activation de la réception GPS, la montre cardio a besoin d'un peu de temps pour trouver les satellites GPS et calculer une position. Pendant ce temps, veuillez à ne pas bouger, car la recherche de réception pourrait durer plus longtemps ou échouer (le changement de position quand vous marchez ou courez fausse les données GPS).

18. Paramètres / affichages divers

La montre cardio doit se trouver sur l'affichage principal de l'un des 4 modes (mode boussole, horloge, entraînement ou navigation). Elle ne doit pas se trouver dans un sous-menu de réglage.

Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Réglage du sexe, de la date de naissance, du poids

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Utilisateur ».

Dans le sous-menu « Sexe », vous pouvez choisir « Homme » ou « Femme ».

Dans le sous-menu « Date de naissance », vous pouvez basculer entre les réglages de l'année, du mois et du jour avec le bouton « VIEW ». Le réglage des valeurs s'effectue à l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » (pour un réglage rapide, vous pouvez appuyer longuement sur chacun des boutons).

Dans le sous-menu « Poids », utilisez les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » pour régler la valeur.

Menu de réglage des bips sonores

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Système » -> « Son ».

Dans le sous-menu « Tonalité des boutons », vous pouvez activer ou désactiver la tonalité de confirmation en appuyant sur un bouton.

Dans le sous-menu « Bip horaire », vous pouvez activer ou désactiver le bip sonore émis toutes les heures.

Menu de réglage du contraste

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Système » -> « Contraste ».

Vous pouvez régler le contraste de l'écran sur plusieurs niveaux à l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ».

Menu de réglage de la boussole

Veillez vous reporter au chapitre « 16. Mode boussole ».

Menu de réglage de la langue de l'écran

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Système » -> « Langue ». Vous pouvez également vous reporter au chapitre 12. a).

Vous pouvez choisir la langue de l'écran à l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ».

Restaurer les paramètres d'usine (Reset)

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Système » -> « SystemReset ».

Après avoir validé en appuyant sur le bouton « VIEW », la montre cardio reviendra aux paramètres d'usine. Tous les réglages effectués précédemment seront restaurés / effacés.

Affichage de l'état de l'accu (ou de l'autonomie avec le GPS)

Quand l'heure est visible à l'écran, appuyez brièvement sur le bouton « VIEW ». Le symbole d'un accu et l'autonomie avec le GPS activé apparaissent. Cependant, il s'agit uniquement d'une valeur estimée qui peut varier de l'autonomie réelle en fonction de l'utilisation de la montre cardio (ex : rétroéclairage).

Modifier les unités de mesure

Veillez vous reporter au chapitre 12. c).

Afficher la mémoire utilisée

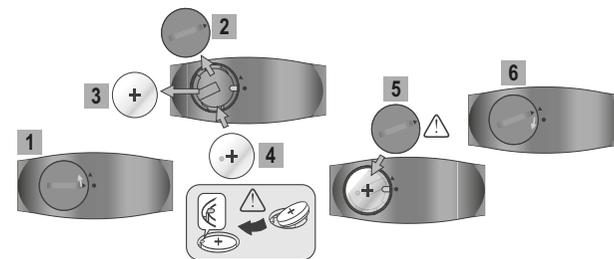
Pour vérifier la mémoire occupée par les données de mesure, sélectionnez « Mémoire » dans le menu principal et appuyez sur le bouton « VIEW ». Le pourcentage de mémoire disponible va alors s'afficher à l'écran.

Si cette valeur est supérieure à 80%, il faut que vous transfériez les données sur le PC. Sans quoi, il est possible qu'il n'y ait plus assez de mémoire disponible pour un nouvel entraînement (ou pour le mode navigation).

8. Insérer / remplacer la pile de la ceinture pectorale

A la livraison, la pile est normalement déjà insérée.

Une petite bande de protection en plastique peut également se trouver dans le compartiment à pile (pour empêcher une décharge prématurée de la pile). S'il y en a une, veuillez la retirer.



Pour insérer ou remplacer une pile, veuillez respecter les étapes suivantes :

Etape 1 : Tournez le couvercle du compartiment à pile vers la gauche jusqu'à ce que les 2 flèches soient alignées.

Etape 2 : Retirez le couvercle du compartiment à pile.

Etape 3 : Retirez la pile vide ou usagée de la ceinture pectorale (s'il y en avait une), et mettez la au rebut en respectant l'environnement.

Etape 4 : Insérez une nouvelle pile de type CR2032 en respectant la polarité. Le pôle marqué avec un « + » sur la pile doit être visible de l'extérieur.

Etape 5 : Remettez le couvercle du compartiment à pile de façon à ce que les 2 flèches soient alignées. Veuillez vérifier que l'anneau d'étanchéité en caoutchouc soit correctement fixé sur le couvercle du compartiment à pile.

Etape 6 : Tournez le couvercle du compartiment à pile vers la droite dans le sens des aiguilles d'une montre afin qu'il se verrouille. La flèche sur le couvercle du compartiment à pile doit désormais se trouver au niveau du marquage (+).

Il est nécessaire de changer la pile quand la montre cardio n'affiche plus aucune donnée concernant le pouls alors que la ceinture pectorale est correctement branchée.

9. Chargement de l'accu de la montre cardio

La montre cardio possède un accu LiPo intégré qui est rechargeable et non remplaçable. Contrairement aux montres cardio classiques, celle-ci offre par exemple un rétroéclairage continu de l'écran, pour que l'écran reste parfaitement lisible dans l'obscurité et pendant la nuit.

Lors de la première mise en service, l'accu LiPo est déchargé et doit être chargé. Cette opération dure environ 3 heures.

Pour les fois suivantes, la durée de chargement est d'environ 2 heures.

L'autonomie avec l'accu entièrement chargé varie en fonction de l'utilisation du rétroéclairage et du récepteur GPS. En utilisant ni rétroéclairage ni GPS, il est possible d'atteindre une autonomie d'environ 1 an sans recharger l'accu.

Quand l'accu est faible la montre cardio désactive automatiquement le récepteur GPS. Dans cet état, il est encore possible d'utiliser la montre cardio pendant environ 2 semaines pour vous permettre de conserver toutes vos données.

Si la réception GPS est activée et que l'heure est affichée, appuyez brièvement sur le bouton « VIEW » pour que la montre cardio indique à l'écran l'autonomie restante estimée.

Un adaptateur USB spécial est fourni pour recharger la montre cardio. Celui-ci peut également être utilisé pour la transmission des données.

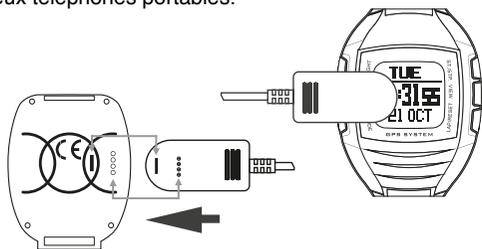
De ce fait, vous devez ensuite installer le pilote et le logiciel (voir plus bas dans la notice), car sinon Windows reconnaît un nouvel équipement et veut installer le pilote.

Placez le clip de retenue de l'adaptateur USB sur la montre cardio, de manière à ce que les 4

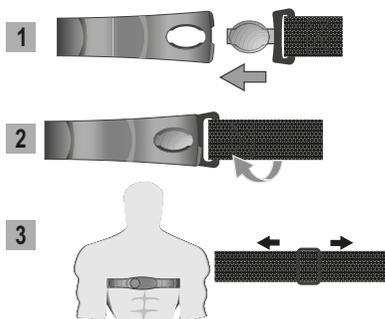
contacts métalliques soient parfaitement rentrés dans la barrette de contact située à l'arrière de la montre cardio. Une petite encoche à côté des barrettes de contact et un petit ergot en plastique sur le clip de retenue servent à améliorer la fixation.

Branchez ensuite le connecteur USB dans un port USB libre de votre ordinateur ou sur un hub USB autoalimenté.

Vous pouvez également utiliser une alimentation classique avec sortie USB (5 V/DC, min. 500 mA) fournie avec de nombreux téléphones portables.



10. Mise en place de la ceinture pectorale



Si la ceinture flexible et la partie capteur sont livrées séparées, raccordez les deux fermetures de la ceinture élastique dans chaque ouverture de la partie capteur et bloquez. Un seul sens est possible.

Mettez en place la ceinture pectorale : elle doit se trouver au niveau du cœur.

Faites attention de la mettre dans le bon sens, les zones de contact doivent être du côté de la peau.

Important :
La ceinture pectorale ne doit pas être portée au-dessus des vêtements, car elle doit être en contact direct avec la peau.

Dans le cas contraire, la mesure du pouls est impossible.

Régalez la longueur de la ceinture élastique pour qu'elle soit bien serrée. Elle ne doit toutefois ni vous empêcher de respirer, ni bloquer votre circulation sanguine.

Les deux zones de contacts allongées sur la ceinture pectorale doivent être en contact direct avec la peau. Faites donc glisser la ceinture pectorale pour qu'elle soit correctement mise en place. Sinon, la mesure de la fréquence cardiaque est impossible. La portée de la transmission sans fil entre la ceinture pectorale et la montre cardio est de 3 mètres maximum. Une utilisation à proximité immédiate, par exemple, de certains compteurs de vélo sans fil peut avoir une influence négative et conduire à une réduction significative de la portée, voire à des problèmes de fonctionnement.

Pour une utilisation sur peau sèche, veuillez humidifier les zones de contact de la ceinture pectorale avec un peu d'eau ou avec un gel de contact adapté. N'utilisez par contre pas de crèmes pour la peau, car celles-ci dégradent le contact électrique.

! Comme pour tous les matériaux s'appliquant directement sur la peau, il n'est pas exclu que des irritations de la peau ou d'autres réactions allergiques apparaissent. Si de telles altérations de votre peau surviennent, enlevez immédiatement la ceinture pectorale. Lavez la zone de peau concernée avec de l'eau tiède et un savon doux et consultez un médecin.

N'utilisez jamais la ceinture pectorale et la montre cardio pour vous doucher, pour prendre un

c) Régler la déclinaison

Selon l'endroit où vous vous trouvez, un réglage de la déclinaison magnétique peut être nécessaire. La déclinaison magnétique désigne l'angle formé entre le pôle Nord géographique et magnétique. Vous trouverez sur Internet des informations concernant la valeur de correction à choisir.

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Système » -> « Boussole » -> « Déclinaison ».

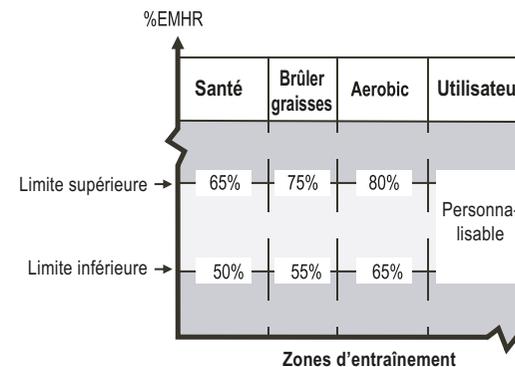
Pour un réglage rapide de la valeur affichée, appuyez longuement sur le bouton « ST./STP. » ou « LAP/RESET ».

17. Affichage de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est mesurée automatiquement quand vous commencez un entraînement. La mesure n'est naturellement possible que si la ceinture pectorale est correctement mise en place. La mesure de la fréquence cardiaque peut également être lancée depuis le menu principal. Dans le menu principal, sélectionnez « Pouls » -> « On/Off ».

Choix de la zone d'entraînement

La montre cardio possède 3 zones d'entraînement préprogrammées plus une zone personnalisable par l'utilisateur. Pour les zones d'entraînement préprogrammées, les valeurs limites sont calculées en fonction des données saisies (ex : taille, poids et âge). Pour la zone d'entraînement personnalisable par l'utilisateur, les valeurs limites sont réglables manuellement.



L'« EMHR » est la fréquence cardiaque maximale qui a été calculée en se basant sur les données saisies (ex : taille, poids et âge).

Régler manuellement les pourcentages pour la zone d'entraînement

Dans le menu principal, sélectionnez « Pouls » -> « Zone d'entraînement » -> « Modifier ». Choisissez ensuite une des 4 zones d'entraînement (voir description ci-dessus), et appuyez sur le bouton « VIEW ».

Utilisez ensuite les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » en commençant par la limite de fréquence cardiaque inférieure. Appuyez sur le bouton « VIEW ».

Utilisez ensuite les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » pour régler la limite de fréquence cardiaque supérieure.

Appuyez sur le bouton « MODE » pour quitter le menu.

Rétablir les fréquences cardiaques des zones d'entraînement aux réglages par défaut

Dans le menu principal, sélectionnez « Pouls » -> « Zone d'entraînement » -> « Reset ».

Une fois que vous aurez appuyé sur le bouton « VIEW », le message « OK » s'affichera à l'écran. Tous les réglages pour les valeurs limites de fréquences cardiaques seront réinitialisés.

de la position GPS du point de cheminement (voir chapitre 15. a pour le réglage du rayon).
Si la tonalité des boutons est activée dans le menu de réglage, la montre cardio émet 3 bips sonores lorsque le point de cheminement est atteint.

Quand la navigation en sens normal / inverse est activée, la fonction de navigation vous guide automatiquement vers le point suivant / précédent jusqu'à destination (dernier ou premier point de cheminement de la mémoire choisie).

Enregistrer un point de cheminement

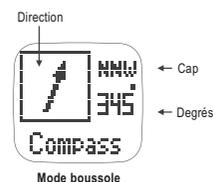
Quand vous recevez parfaitement le signal GPS (c'est-à-dire pas pendant la recherche du signal GPS), appuyez sur le bouton « LAP/RESET » pour enregistrer la position actuelle comme point de cheminement.

Lancer / arrêter un entraînement ou prendre un temps au tour / intermédiaire

Lancez ou arrêtez l'entraînement en appuyant brièvement sur le bouton « ST./STP. ». Enregistrez un temps au tour ou intermédiaire en appuyant brièvement sur le bouton « LAP/RESET ».

16. Mode boussole

a) Généralités



Direction d'un objet

La direction d'un objet (sur l'image « B », « C » et « D », par exemple une montagne) par rapport à la position « A » (son emplacement) peut être aussi bien exprimée en cap (ex : « N » pour Nord, « W » pour Ouest, etc.) qu'en degrés.

La valeur en degrés représente donc l'angle (0°...359°) entre le Nord (0°) et l'objet.

Exemples pour le cap :

Le cap de l'objet « B » par rapport au point « A » est « Est » (« E » sur l'écran).

Le cap de l'objet « C » par rapport au point « A » est « Sud Est » (« SE » sur l'écran).

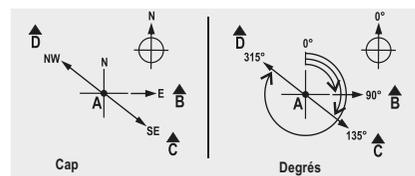
Le cap de l'objet « D » par rapport au point « A » est « Nord Ouest » (« NW » sur l'écran).

Exemples pour les degrés :

La valeur en degrés de l'objet « B » par rapport au point « A » est de 90°.

La valeur en degrés de l'objet « C » par rapport au point « A » est de 135°.

La valeur en degrés de l'objet « D » par rapport au point « A » est de 315°.



b) Etalonner la boussole

Tenez la montre cardio à l'écart des pièces métalliques, des appareils électriques / électroniques, des câbles d'alimentation, etc., car ils ont une influence négative sur la précision lors de l'étalonnage.

Maintenez la montre cardio horizontalement pendant l'étalonnage.

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Système » -> « Boussole » -> « Etalonner » et validez votre choix à l'aide du bouton « VIEW ».

Tournez ensuite très lentement et uniformément la montre cardio au moins deux fois à 360° dans la même direction.

Des pixels apparaissent sur le bord extérieur de l'écran. Ces pixels forment avec le temps un rectangle. L'étalonnage est terminé quand le rectangle est entièrement représenté et qu'un message correspondant s'affiche à l'écran.

Si vous souhaitez annuler l'étalonnage, appuyez sur le bouton « VIEW ».

bain, pour nager ou pour faire de la plongée. Ces produits résistent aux éclaboussures mais ne sont pas étanches.

Nettoyez régulièrement les contacts et la ceinture pectorale. Pour ce faire, utilisez un chiffon propre légèrement humidifié à l'eau tiède, et séchez la minutieusement. Ne mettez jamais la ceinture pectorale dans ou sous l'eau pour la nettoyer, elle serait hors d'usage !

11. Procédure d'appairage

Pour pouvoir transmettre à la montre cardio la fréquence cardiaque mesurée par la ceinture pectorale, celle-ci doit être associée à la montre cardio. Avec ce processus appelé « appairage » (pairing en anglais), la montre cardio assimile le code de sécurité de la ceinture pectorale. Ainsi, la montre cardio n'évalue que les données transmises par cette ceinture pectorale, et non celles transmises par une autre ceinture pectorale se trouvant dans la zone de couverture de la montre cardio.

Normalement, la ceinture pectorale fournie a déjà été associée à la montre cardio par le fabricant. Si vous constatez cependant que la montre cardio n'affiche aucune valeur de pouls alors que la ceinture pectorale est bien associée (et que la pile de la ceinture pectorale fonctionne parfaitement), suivez la procédure d'appairage suivante :

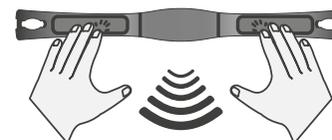
La montre cardio doit se trouver sur le mode affichant l'heure et la date. La ceinture pectorale doit se trouver à proximité de la montre cardio (3m maximum, mais nous recommandons 0,5m maximum). En cas de doute, testez la pile de la ceinture pectorale, par exemple, avec un testeur de piles. La tension de sortie de la pile (CR2032) doit obligatoirement être supérieure à 3,0 V.

Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

A l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET », sélectionnez la fonction « Pouls », et appuyez brièvement sur le bouton « VIEW » pour valider.

A l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET », sélectionnez la fonction « Appairer », et appuyez brièvement sur le bouton « VIEW » pour valider. Le message « Appairage ceinture pectorale » s'affiche.

Touchez ensuite les deux zones de contact.



Après quelques secondes, le message « OK » devrait apparaître sur la montre cardio. Cela signifie que la ceinture pectorale a été détectée avec succès et qu'elle est désormais associée à la montre cardio.

Si un message d'erreur s'affiche sur l'écran de la montre cardio, cela signifie que la ceinture pectorale n'a pas été détectée. Dans ce cas, recommencez la procédure d'appairage.

Si la procédure d'appairage n'aboutit toujours pas, tentez de remplacer la pile de la ceinture pectorale par une nouvelle.

Appuyez brièvement plusieurs fois sur le bouton « MODE » pour revenir à l'affichage normal (ou attendez simplement quelques secondes).

12. Mise en service

a) Réglage de la langue du menu

Comme la montre cardio s'utilise avec un écran graphique, il est possible de régler la langue du menu (langues disponibles au moment où cette notice a été rédigée : allemand, espagnol, italien, anglais et français). Pour ce faire, suivez la procédure suivante :

La montre cardio doit se trouver sur le mode affichant l'heure et la date.

Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

A l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET », sélectionnez la fonction « Réglages », et appuyez brièvement sur le bouton « VIEW » pour valider.

A l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET », sélectionnez la fonction « Système », et appuyez brièvement sur le bouton « VIEW » pour valider.

A l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET », sélectionnez la fonction « Langues », et appuyez brièvement sur le bouton « VIEW » pour valider.

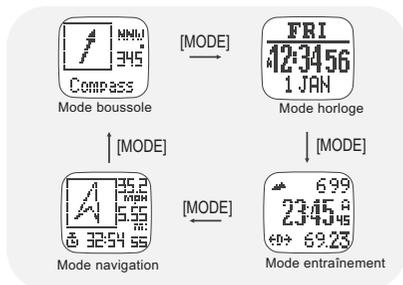
Choisissez désormais la langue que vous souhaitez à l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ». Appuyez ensuite sur le bouton « VIEW » pour valider votre choix.

Appuyez brièvement plusieurs fois sur le bouton « MODE » pour revenir à l'affichage normal (ou attendez simplement quelques secondes).

b) Sélection du mode de fonctionnement

Appuyez brièvement sur le bouton « MODE » pour sélectionner l'un des 4 modes de la montre cardio :

- Mode boussole
- Mode horloge
- Mode navigation
- Mode entraînement



c) Réglage des unités de mesure et du mode d'affichage pour le degré de longitude / latitude

La montre cardio doit se trouver sur l'affichage principal de l'un des 4 modes (mode boussole, horloge, entraînement ou navigation). Elle ne doit pas se trouver dans un sous-menu de réglage.

Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Sélectionnez « Réglages » -> « Système » -> « Unités ».

Le sous-menu « Général » vous permet de basculer entre les unités de mesure « kg/m/km » et « lb/ft/mi ».

Le sous-menu « Général » vous permet de choisir si la position, en mode navigation par exemple, doit s'afficher en degré (ex : « 0°00'00.00N ») ou sous forme décimale (ex : « 0.000000 N »).

13. Mode horloge



Grâce aux données contenues dans le signal GPS, la montre cardio est capable de synchroniser automatiquement l'heure et la date. La synchronisation s'effectue à chaque fois que la montre cardio calcule une position GPS valable.

Le fuseau horaire se configure également automatiquement en fonction de la longitude.

Quand aucun signal GPS n'est disponible, vous pouvez également régler l'heure manuellement.

15. Mode navigation

a) Généralités

Le mode navigation possède deux modes d'affichage différents : la navigation en elle-même et l'affichage des points de cheminement enregistrés. La montre cardio possède 10 mémoires permettant chacune de mémoriser jusqu'à 99 points de cheminement.

Sélectionner une mémoire

Le choix d'une des 10 mémoires s'effectue depuis le menu principal dans « Navigation » -> « Chercher parcours ».

Navigation en sens normal / inverse

Si des points de cheminement sont mémorisés dans une des mémoires, une navigation dans les deux sens est possible (navigation en sens normal ou inverse). Le choix du sens s'effectue depuis le menu principal dans « Navigation » -> « NavMode ».

Mode point de cheminement

Le point de cheminement que vous avez choisi est le point de cheminement actif vers lequel la montre cardio vous guide. Si vous choisissez un point de cheminement sur l'écran des points de cheminement mémorisés, celui-ci sera la nouvelle destination.

Navigation en sens normal

Choisissez ce sens de navigation si vous souhaitez atteindre le dernier point de cheminement d'une des 10 mémoires. Dirigez-vous successivement vers le point de cheminement suivant.

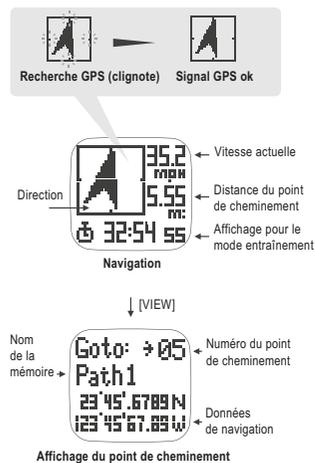
Navigation en sens inverse

Choisissez ce sens de navigation si vous souhaitez vous rendre au point de départ et au premier point de cheminement mémorisé dans l'une des 10 mémoires. Dirigez-vous successivement vers le point de cheminement précédent.

Rayon des points de cheminements

Le point de cheminement choisi est considéré comme atteint, s'il se trouve dans un certain rayon de la position GPS du point de cheminement. Ce rayon peut être compris entre 10 et 200 m (réglage par défaut 30 m = 100 ft). Dans le menu principal, sélectionnez « Navigation » -> « RayonWP » et définissez le rayon que vous souhaitez.

b) Utilisation



En mode navigation, la réception peut être activée (ou désactivée) en appuyant longuement sur le bouton « VIEW ». Le message correspondant s'affiche alors sur l'écran de la montre cardio. Pendant la recherche du signal GPS, quelques pixels clignotent sur les côtés du rectangle autour de la flèche de navigation.

Basculer entre l'affichage / la sélection des points de cheminement

Appuyez brièvement sur le bouton « VIEW ».

Choisir un point de cheminement

Si des points de cheminement sont déjà mémorisés, vous pouvez les choisir à l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ». Les données de navigation pour le degré de longitude et de latitude s'affichent ensuite en bas de l'écran. Flèche de direction

Quand le signal est reçu et exploité, la montre cardio affiche à l'écran la flèche de direction vers le point de cheminement choisi. Maintenez la montre cardio horizontalement. Il est important que l'étalonnage de la boussole de la montre cardio soit correctement effectué, car sinon aucun affichage probant n'est possible.

Atteindre un point de cheminement

Le point de cheminement choisi est considéré comme atteint, s'il se trouve dans un certain rayon

se met à clignoter. Choisissez alors une des 10 mémoires avec les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » et validez votre choix avec le bouton « VIEW ».

Quand une navigation ou un entraînement est lancé, les données pouvant se trouver dans cette mémoire sont effacées avant le lancement de la fonction Smart-Lap.

Exemple d'une navigation en sens inverse à l'aide de la fonction « Smart-Lap »

Dans le menu principal, sélectionnez « Entraînement » -> « Tour auto » -> « Distance » et réglez une distance de 0,2 km (200 m) et activez la fonction (« ON »).

Dans le menu principal, sélectionnez « Entraînement » -> « Tour auto » -> « Point de cheminement » et activez la fonction. Choisissez par exemple la mémoire n°9.

Lancez un entraînement ou une navigation dans le mode correspondant à l'aide du bouton « ST./STP. ».

Si vous souhaitez revenir par le même chemin, arrêtez tout d'abord l'entraînement ou la navigation avec le bouton « ST./STP. ». Appuyez ensuite longuement sur le bouton « LAP/RESET » pour réinitialiser l'entraînement ou la navigation. Vous pouvez désormais utiliser les points de cheminement mémorisés sur la montre cardio pour revenir par le même chemin.

Désactivez la mémoire des points de cheminement dans le menu principal « Entraînement » -> « Tour auto » -> « Point de cheminement », et désactivez la mémoire n°9 dans le menu navigation « Navigation » -> « Chercher parcours ».

Accédez de nouveau au mode navigation et activez la navigation en sens inverse. Sélectionnez « Navigation » -> « NavMode » -> « Sens inverse ».

C'est désormais le dernier point de cheminement de la mémoire n°9 qui est sélectionné comme point de cheminement actuel.

Lancez ensuite la navigation suivez la flèche. La fonction navigation de la montre cardio vous guide désormais en se basant sur les points de cheminement de la mémoire n°9.

e) Conseils et astuces pour l'utilisation de la montre cardio lors d'un triathlon

Pour nager, retirez la montre cardio de votre poignet et fixez-la à la bande de vos lunettes de natation. Le récepteur GPS intégré pourquoi vous ne devez pas la porter au poignet.

Lorsque vous passez au vélo, portez la montre cardio au poignet ou fixez-la au guidon avec un support adapté.

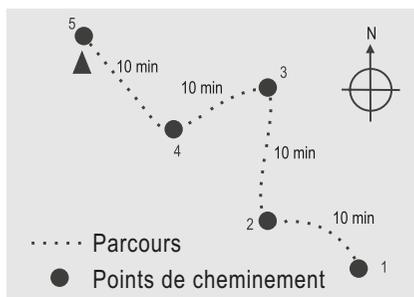


Avant de passer du vélo à la course à pied, n'oubliez pas de changer le profil d'entraînement dans la montre cardio, pour le passer de « Cyclisme » à « Course à pied », car le calcul de la vitesse et de la distance n'est pas le même pour ces deux profils.

f) Réglage de l'intervalle pour l'enregistrement des points de cheminement

La montre cardio enregistre automatiquement des points de cheminement en fonction de l'intervalle défini (réglable de 1 seconde à 20 minutes, par défaut de 4 secondes).

Dans le menu principal, sélectionnez « Entraînement » -> « Mémoriser point de cheminement » et définissez l'intervalle que vous souhaitez.



a) Réglage de l'heure / de la date

La montre cardio doit se trouver sur l'affichage principal de l'un des 4 modes (mode boussole, horloge, entraînement ou navigation). Elle ne doit pas se trouver dans un sous-menu de réglage. Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Heure/Date » -> « Heure/Local ». Ce sous-menu propose les réglages suivants :

« GPS Sync » :

Activez cette fonction pour configurer la date et l'heure à l'aide du signal GPS. L'heure est adaptée en fonction de la longitude. Si des écarts apparaissent au niveau de votre position, désactivez la fonction et configurez, le cas échéant, l'heure manuellement.

« Fuseau horaire » :

Vous permet de régler dans une plage comprise entre +12h00 et -12h00 (par paliers de 30 minutes) le fuseau horaire dans lequel vous vous trouvez. Pour la France, réglez le fuseau horaire sur « +1:00 ».

« Manuel » :

En choisissant ce réglage, les secondes se mettent à clignoter. Appuyez sur le bouton « VIEW » pour basculer entre le réglage des secondes, des minutes, des heures, de l'année, du mois et de la date. Pour modifier la valeur qui clignote, utilisez comme à chaque fois les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ».

b) Réglage du format de l'heure

La montre cardio doit se trouver sur l'affichage principal de l'un des 4 modes (mode boussole, horloge, entraînement ou navigation). Elle ne doit pas se trouver dans un sous-menu de réglage. Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Date/Heure » -> « Format ».

Dans ce sous-menu, basculez entre le mode 12h et 24h à l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ». En mode 12h, la lettre « A » s'affiche à gauche de l'heure pendant la première partie de la journée, et un « P » s'affiche pendant la seconde partie.

c) Deuxième fuseau horaire

La montre cardio doit se trouver sur l'affichage principal de l'un des 4 modes (mode boussole, horloge, entraînement ou navigation). Elle ne doit pas se trouver dans un sous-menu de réglage. Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

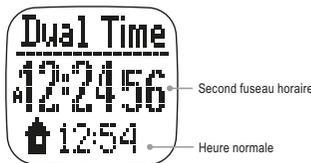
Réglage d'un second fuseau horaire

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Heure/Date » -> « Second fuseau horaire ».

Dans ce sous-menu, modifiez l'heure du second fuseau horaire par paliers de 30 minutes à l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ».

Affichage de l'heure du second fuseau horaire

Quand la montre cardio se trouve dans le mode d'affichage normal (et non dans un menu de réglage) et que vous êtes sur le mode horloge, appuyez brièvement 4 fois sur le bouton « VIEW ». Vous allez voir apparaître au milieu de l'écran l'heure du second fuseau horaire, tandis que l'heure « normale » sera affichée en dessous (le symbole d'une petite maison est d'ailleurs affiché juste devant).



d) Minuteur

La montre cardio doit se trouver sur l'affichage principal de l'un des 4 modes (mode boussole, horloge, entraînement ou navigation). Elle ne doit pas se trouver dans un sous-menu de réglage. Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Réglage d'une durée

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Minuteur ».

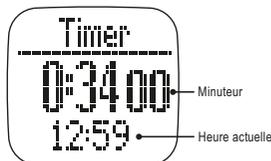
Appuyez sur le bouton « VIEW » pour naviguer entre le réglage des heures, des minutes et des secondes. Pour modifier la valeur, utilisez comme à chaque fois les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ».

Démarrer / arrêter / réinitialiser le minuteur

Quand la montre cardio se trouve dans le mode d'affichage normal (et non dans un menu de réglage) et que vous êtes sur le mode horloge, appuyez brièvement 2 fois sur le bouton « VIEW ». Vous allez voir apparaître la durée que vous venez de configurer.

Le bouton « ST./STP » permet de démarrer et d'arrêter le minuteur. Quand le minuteur est arrêté, appuyez sur le bouton « LAP/RESET » pour le réinitialiser.

Pendant les 10 dernières secondes du temps configuré, un bip sonore retentit toutes les secondes. Lorsque le temps est écoulé (0:00:00), un triple bip sonore est répété. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter le signal sonore et réinitialiser le minuteur en appuyant brièvement sur le bouton « LAP/RESET ».



e) Fonction réveil

5 alarmes différentes peuvent être configurées. Vous pouvez également définir si cette alarme doit être activée chaque jour de la semaine, du lundi au vendredi ou seulement un seul jour de la semaine.

La montre cardio doit se trouver sur l'affichage principal de l'un des 4 modes (mode boussole, horloge, entraînement ou navigation). Elle ne doit pas se trouver dans un sous-menu de réglage.

Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Régler une alarme

Dans le menu principal, sélectionnez « Réglages » -> « Alarme ».

Appuyez sur le bouton « VIEW » pour passer du choix des 5 alarmes, aux réglages des heures

Rétablir les paramètres d'affichage des données par défaut

Dans le menu principal, sélectionnez « Entraînement » -> « Profil » -> « Reset ».

Appuyez ensuite sur le bouton « VIEW », une confirmation s'affiche sur l'écran et les données affichées sur les lignes 1, 2 et 3 des 3 vues reviennent aux réglages par défaut.

Afficher les enregistrements du dernier entraînement

Dans le menu principal, sélectionnez « Entraînement » -> « Protocole ».

Le résumé des données du dernier entraînement s'affiche ensuite sur les 3 vues.

Le numéro de l'enregistrement se trouve en haut à droite de la première vue. Sélectionnez l'enregistrement avec les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ». La date et l'heure de l'enregistrement se trouvent quant à eux sur la deuxième et la troisième ligne. Enfin, le nombre de tours est indiqué sur la ligne la plus en bas.

Après 5 secondes, l'affichage change pour indiquer la durée d'entraînement, la distance parcourue et le temps moyen par km ou mile.

5 secondes plus tard, l'affichage change de nouveau pour cette fois indiquer les calories brûlées, la fréquence cardiaque moyenne et la vitesse moyenne.

Et encore 5 secondes plus tard, l'affichage revient à la première vue.

Le bouton « VIEW » vous permet d'afficher les données de tours et de choisir les tours à l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ». Le résumé de chaque tour s'affiche sur 2 vues.

La vue 1 indique le temps au tour, la distance du tour et le temps moyen par km ou mile.

Après 5 secondes, l'affichage change pour afficher le temps écoulé entre le début de l'entraînement et le début du tour, la fréquence cardiaque moyenne pour ce tour et la vitesse moyenne sur ce tour.

Et 5 secondes plus tard, l'affichage revient à la première vue.

Appuyez sur le bouton « VIEW » pour quitter l'affichage des données de tour. Le résumé des données d'entraînement s'affiche de nouveau sur les 3 vues.

Quand les 3 vues du résumé des données d'entraînement ont été affichées plusieurs fois, la montre cardio repasse ensuite en mode horloge.

d) Fonction « Smart Lap »

Reconnaissance automatique des tours ou de la distance

Cette fonction sert à reconnaître automatiquement le début d'un nouveau tour, par exemple, lorsque vous courez, faites du vélo, de la randonnée ou de la voile (en fonction de la distance).

Dans le menu principal, sélectionnez « Entraînement » -> « Tour auto » -> « Distance » et validez votre choix avec le bouton « VIEW ». La distance se met alors à clignoter à l'écran.

Utilisez les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » pour régler la longueur des tours souhaitée.

Appuyez ensuite sur le bouton « VIEW ». Le message « ON/OFF » clignote. Vous pouvez désormais activer (« ON ») ou désactiver (« OFF ») la fonction à l'aide des boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ».

Utilisez le bouton « MENU » pour quitter le menu sur lequel vous êtes.

Si le signal d'alarme est activé, un bip sonore retentira à chaque nouveau tour.

Veillez noter que le nombre maximal de points de cheminements est de 99 (les suivants ne sont pas pris en compte).

Enregistrement automatique de points de cheminement

Cette fonction peut être utilisée pour vous permettre d'enregistrer vous-même des points de cheminement avec la montre cardio.

Dans le menu principal, sélectionnez « Entraînement » -> « Tour auto » -> « Point de cheminement » et validez votre choix avec le bouton « VIEW ». Le message « ON/OFF » clignote à l'écran.

Avec les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET », choisissez d'activer (« ON ») ou de désactiver (« OFF ») la fonction.

Appuyez sur le bouton « VIEW ». Le numéro de la mémoire des points de cheminement (1...10)

Données pour les lignes des écrans 1 ou 3

	999	Affichage de l'altitude (« Altitude »)
	999	Calories brûlées (« Calories »)
	99.99	Distance parcourue (« Distance »)
	359°	Direction de la boussole (« Direction »)
	124.55%	Fréquence cardiaque moyenne (« PulsØ »)
	124.55%	Fréquence cardiaque max. (« PulsMax »)
	124.55%	Fréquence cardiaque min. (« PulsMin »)
	124.55%	Fréquence cardiaque actuelle (« Puls »)
	9:99.55	Durée pour dépasser la limite de fréquence cardiaque maximale (« ↑Puls »)
	9:99.55	Durée pour passer sous la limite de fréquence cardiaque minimale (« ↓Puls »)
	9:99.55	Durée passée avec une fréquence cardiaque comprise entre les deux limites (« InPuls »)
	99.99	Longueur du tour (« longueur tr »)
	23	Numéro du tour (« Numéro tr »)
	23:45:55	Temps au tour (« Temps tr »)
	9:59	Temps moyen par km ou mile (« Pace-Ø »)
	9:59	Temps maximal par km ou mile (« PaceMax »)
	9:59	Temps actuel par km ou mile (« Pace »)
	9.9	Vitesse moyenne (« vitesse Ø »)
	9.9	Vitesse maximale (« vitesse max. »)
	9.9	Vitesse actuelle (« vitesse »)
	12:59:45	Heure (« Heure »)
	55:55:55	Durée de l'entraînement (« Durée »)

Données pour les lignes de l'écran 2

	999.9	Distance parcourue (« Distance »)
	145 75%	Fréquence cardiaque actuelle (« Puls »)
	999.9	Longueur du tour (« longueur tr »)
	23 45 57.88 N 123 45 57.88 W	Degré de longitude / latitude (« LongLat »)
	3:45:55	Temps moyen par km ou mile (« Pace-Ø »)
	34.5	Vitesse moyenne (« vitesse Ø »)
	34.5	Vitesse actuelle (« vitesse »)
	3:45:45	Heure (« Heure »)
	59:59:55	Durée de l'entraînement (« Durée »)

et des minutes, à l'activation / la désactivation de la fonction réveil et aux choix du ou des jours d'activation de la fonction réveil.

Chaque réglage sélectionné clignote sur l'écran. Pour modifier la valeur, utilisez comme à chaque fois les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET ».

Activer / désactiver une alarme

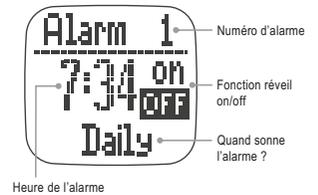
Quand la montre cardio se trouve dans le mode d'affichage normal (et non dans un menu de réglage) et que vous êtes sur le mode horloge, appuyez brièvement 3 fois sur le bouton « VIEW ». Vous allez voir apparaître la première alarme.

A l'aide du bouton « ST./STP », sélectionnez une des 5 alarmes. Utilisez ensuite le bouton « LAP/RESET » pour activer (« ON ») ou désactiver (« OFF ») cette alarme.

Eteindre la sonnerie du réveil

Lorsque l'heure de l'alarme configurée est atteinte, la montre cardio se met à sonner.

Pour éteindre la sonnerie, appuyez sur n'importe quel bouton.



14. Mode entraînement

Le mode entraînement indique la vitesse, la distance parcourue, la durée de l'entraînement, la fréquence cardiaque ainsi que d'autres informations importantes. La montre cardio mémorise ces données pour pouvoir les lire et les visionner plus tard à l'aide du logiciel pour PC fourni.

Le mode entraînement fonctionne avec le mode navigation pour que les données et la commande GPS puissent être utilisés pour les deux modes.

La montre cardio propose 5 profils d'entraînement différents (course à pied, cyclisme, randonnée, voile et profil personnalisé). Les noms de profils d'entraînement peuvent être modifiés uniquement sur le logiciel PC, et non pas sur la montre cardio elle-même. Le logiciel PC permet également d'enregistrer / de gérer différents profils d'entraînement.

Les données sont représentées sur 3 vues réglables ; 3 valeurs peuvent être représentées par vue (ex : vitesse). Il est possible de définir quelles données apparaissent sur quelle vue.

a) Mener un entraînement

Démarrer / arrêter un entraînement

Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu'à ce que la montre cardio se trouve en mode entraînement (voir image à droite)

Appuyez sur le bouton « ST./STP » pour commencer ou arrêter l'entraînement. La réception GPS s'active automatiquement lorsque vous démarrez un entraînement (à moins que vous ne l'aviez déjà activée manuellement).

Mémoriser un temps au tour / un numéro de tour

Si vous le souhaitez, il est possible pendant un entraînement de mémoriser un temps au tour / un numéro de tour en appuyant sur le bouton « LAP/RESET ». Vous pouvez mémoriser au maximum 99 temps au tour / numéros de tours.

Réinitialiser le mode entraînement / navigation et démarrer un nouvel entraînement

Si l'entraînement a été interrompu (avec le bouton « ST./STP. »), appuyez longuement sur le bouton « LAP/RESET » jusqu'à ce que le message « Reset » apparaisse à l'écran. Les données de l'entraînement actuel sont alors enregistrées. Ensuite, le mode entraînement / navigation est réinitialisé, et la montre cardio est prête pour un nouvel entraînement.

Si vous ne souhaitez pas enregistrer les données du dernier entraînement, vous devez les effacer manuellement (voir point suivant).

Effacer des données d'entraînement (du dernier entraînement ou de tous les entraînements)

Commencez par arrêter l'entraînement en cours (voir points précédents).

Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.



Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Pour effacer les données du dernier entraînement, sélectionnez « Entraînement » -> « Effacer » -> « Effacer dernier ». Un message de confirmation (Oui/Non) apparaît. Si vous choisissez « Oui » et que vous confirmez avec le bouton « VIEW », les données du dernier entraînement seront effacées.

Pour effacer les données de tous les entraînements, sélectionnez « Entraînement » -> « Effacer » -> « Tout effacer ». Un message de confirmation (Oui/Non) apparaît. Si vous choisissez « Oui » et que vous confirmez avec le bouton « VIEW », toutes les données d'entraînement enregistrées sur la montre cardio seront effacées.

Changement de vues

En mode entraînement, appuyez brièvement sur le bouton « VIEW » pour naviguer entre les 3 vues.

Changement automatique des vues

Un changement automatique peut être activé dans le menu de réglage pour que les vues changent automatiquement toutes les 3 secondes. Pour ce faire, veuillez suivre la procédure suivante :

Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Sélectionnez « Entraînement » -> « Changement de vue » et activez ou désactivez le basculement automatique entre les 3 vues.

b) GPS

La montre cardio doit se trouver sur l'affichage principal de l'un des 4 modes (mode boussole, horloge, entraînement ou navigation). Elle ne doit pas se trouver dans un sous-menu de réglage.

Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Activer / désactiver manuellement le GPS

Si la réception GPS est restée longtemps inactive, il est recommandé de l'activer manuellement. Cela est particulièrement important si vous souhaitez enregistrer des données de géolocalisation dès le début de votre entraînement. La recherche de réception GPS dure environ 30 secondes, sauf si des bâtiments, arbres, etc., viennent perturber la réception. Pendant ce temps, la montre cardio doit rester immobile et vous ne devez ni marcher, ni courir.

Activer le GPS dans le menu principal : appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal. Sélectionnez « GPS » et appuyez sur le bouton « VIEW ». Choisissez « ON/OFF » et appuyez sur le bouton « VIEW » pour activer ou désactiver le récepteur GPS.

Si la montre cardio se trouve déjà en mode entraînement ou navigation, vous pouvez aussi appuyer sur le bouton « VIEW » jusqu'à ce que « GPS On » (GPS activé) ou « GPS Off » (GPS désactivé) s'affiche.

Réglage de la temporisation

La temporisation du récepteur GPS peut être réglée sur 5 ou 30 minutes.

Sélectionnez « GPS » -> « Timeout ».

Vous avez alors le choix entre 5 et 30 minutes.

Si le signal GPS est perdu et que vous avez réglé la temporisation sur 30 minutes, la montre cardio recommencera à chercher le signal GPS uniquement quand les 30 minutes seront écoulées.

Affichage du signal de réception GPS

Si le récepteur GPS cherche et évalue le signal GPS, un symbole clignote en haut à gauche de l'écran.

Le symbole cesse de clignoter, des barres à droite du symbole indiquent la qualité de la réception (une barre = données de position sans information sur l'altitude, deux barres = données de position avec information sur l'altitude).

Si la réception GPS est perdue, un message s'affiche à l'écran (valider en appuyant sur un bouton).



c) Profils d'entraînement

La montre cardio doit se trouver sur l'affichage principal de l'un des 4 modes (mode boussole, horloge, entraînement ou navigation). Elle ne doit pas se trouver dans un sous-menu de réglage.

Appuyez sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'écran affiche le menu principal.

Les boutons « ST./STP. » et « LAP/RESET » vous permettent de sélectionner l'entrée de menu qui vous intéresse ou de modifier une valeur de réglage. Le bouton « VIEW » permet de valider votre choix ou votre réglage. Pour revenir au menu précédent, appuyez brièvement sur le bouton « MODE ».

Choisir un profil d'entraînement

Dans le menu principal, sélectionnez « Entraînement » -> « Profil » -> « Choisir ».

Vous pouvez ensuite basculer entre les profils d'entraînement préréglés (course à pied, cyclisme, randonnée, voile et profil personnalisé).

Choisir une vue

Vous pouvez choisir une des 3 vues en appuyant brièvement plusieurs fois sur le bouton « VIEW ».

Choisir les données affichées

Différentes données sont affichées sur les 3 vues (ex : les calories brûlées, la direction de la boussole, la fréquence cardiaque actuelle, etc.). Vous pouvez naturellement définir vous-même les données que vous souhaitez voir apparaître sur chacune des 3 vues. Pour ce faire, veuillez suivre la procédure suivante :

Dans le menu principal, sélectionnez « Entraînement » -> « Profil » -> « Modifier ».

Sélectionnez le profil d'entraînement dont vous voulez choisir les données (course à pied, cyclisme, randonnée, voile ou profil personnalisé).

Vous pouvez désormais choisir les différentes données affichées sur les lignes 1, 2 et 3 des trois vues (voir schéma en haut à droite). Chaque réglage modifiable clignote.

Vous trouverez ci-dessous un tableau avec les données qu'il est possible d'afficher.

