



FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



INDEX

FONCTIONS	1
FICHE TECHNIQUE ET PORTEES	2
FONCTIONNEMENT ELEMENTAIRE DES TOUCHES	3-4
MODE HORAIRE	5-6
SAISIR VOS DONNEES PERSONNELLES	7-8
MODE COMPTAGE DE PAS	9-10
MODE CHRONOMETRE	11
UTILISATION DE LA RADIO FM (FITWARE FM UNIQUEMENT)	12
UTILISATION DU MONITEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE (FITWARE PULSE UNIQUEMENT)	13-14
REMPLACEMENT DES PILES	15
ENTRETIEN DE VOTRE PODOMETRE FITWARE	16

français

français

FONCTIONS

Ce manuel traite de l'utilisation des appareils **FITWARE**, **FITWARE FM** et **FITWARE PULSE**. Les podomètres FitWare sont conçus pour mesurer une activité de fitness.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer tout programme d'exercices, nous vous suggérons vivement de vous soumettre à un examen médical complet et de discuter avec votre médecin de vos projets de culture physique.

FONCTIONS ET FONCTIONNEMENT MODES DE FONCTIONNEMENT ELEMENTAIRES

Les appareils FitWare disposent de 5 modes de fonctionnement élémentaire commun: **HEURE DU JOUR**, **COMPTAGE DE PAS**, **DONNEES (CONFIGURATION)**, **ALARME QUOTIDIENNE**, **CHRONOGRAPHE**.

De surcroît, les appareils FitWare Pulse et FitWare FM proposent respectivement les fonctions **PULSATION** et **RADIO FM**.

Faites défiler les Modes de fonctionnement élémentaires en appuyant sur la touche **S1**.

Les modes primaires ci-dessous ont également les modes secondaires suivants :

HEURE DU JOUR : Date

COMPTAGE DE PAS : Calories, Distance, Minuteur, Cible des pas

DONNEES (CONFIGURATION) : Age, Sexe, Poids, Longueur d'enjambée, Fréquence cardiaque Elevée et Faible et Alerte de fréquence cardiaque (FitWare Pulse uniquement)

Faites défiler les Modes de fonctionnement secondaires en appuyant sur la touche **S4**.

1  FITWARE SERIES

FICHE TECHNIQUE ET PORTÉES

HEURE DU JOUR

- Format 12/24 heures
- Résolution de 1 seconde
- Calendrier auto 2004-2029

ALARME QUOTIDIENNE

- Résolution de 1 minute
- Alerte de 20 secondes

COMPTAGE DE PAS

- 1-999.999 pas
- Enjambée de 4-60 pouces ; 10-150 cm

COMPTEUR DE CALORIES

- 0-9.999,9 kilocalories
- Résolution de 0,1 kilocalorie

FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Portée de 40-240 battements/minute

AGE

- 5-99 ans

POIDS

- 33-550 livres ; 15-250 kg

DISTANCE

- 0-9.999,0 miles ou kilomètres
- Résolution de 0,01 miles ou kilomètres

CHRONOGRAPHE

- 0-23 h 59 m 59 s
- Résolution de 0,01 secondes de 0 à 10 minutes
- Résolution de 1 seconde de 10 minutes à 23:59:59

MINUTEUR DES EXERCICES

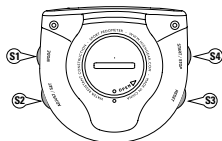
- 0-23 h 59 m 59 s
- Résolution de 1 seconde

français

français

FitWare FM Pulse 2

FONCTIONEMENT ELEMENTAIRE DES TOUCHES



LA TOUCHE S1

- Changer de mode
- Avancer à l'option de paramétrage suivante dans le **MODE HORAIRE**
- Changer entre Lbs/Kg
- Changer entre pouces/centimètres

LA TOUCHE S2

- Saisir la séquence de paramétrage (**ENFONCER ET MAINTENIR**)
- Réinitialiser le Compteur de pas (**ENFONCER ET MAINTENIR**)
- Avancer à l'option de paramétrage suivante dans le Mode données

LA TOUCHE S3

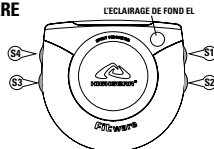
- Diminution des chiffres pendant la programmation
- Visionner le Jour/la Date en **MODE HORAIRE**

LA TOUCHE S4

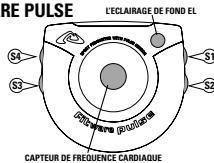
- Faire défiler les écrans secondaires dans les modes **PAS** et **DONNEES**
- Augmenter les chiffres pendant la programmation
- Activation/désactivation de l'Alarme quotidienne
- Activation/désactivation de la fréquence cardiaque
- Homme/Femme dans le **MODE DONNEES**

FONCTIONEMENT ELEMENTAIRE DES TOUCHES

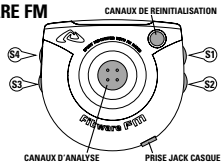
FITWARE



FITWARE PULSE



FITWARE FM



MODE HORAIRE (TOUS LES MODELES)

CONFIGURER L'HEURE DU JOUR

1. Utilisez la touche **S1** pour avancer jusqu'au mode **HORAIRE**.
2. **ENFONCER & MAINTENIR** la touche **S2** pendant 2 secondes.
3. **"ADJUST" (REGLAGE)** s'affiche à l'écran pendant 2 secondes suivi par l'heure, dont les chiffres des heures clignotent.
4. Réglez les Heures, les Minutes, au format 12/24 h, Année, Mois et Jour en utilisant les touches **S3** et **S4** pour augmenter et diminuer les chiffres.
5. Enregistrez chaque paramètre en mémoire et passez à la variable suivante à l'aide de la touche **S1**.

VISUALISER LA DATE

Dans l'écran **HEURE DU JOUR**, visualisez le Jour / la Date en appuyant sur la touche **S4**. Le Jour et la Date s'affichent pendant environ 2 secondes.

MODE HORAIRE (TOUS LES MODELES)

CONFIGURER L'ALARME QUOTIDIENNE

1. Utilisez la touche **S1** pour passer au mode **ALARME**.
2. **ENFONCER ET MAINTENIR** la touche **S2** pendant 2 secondes.
3. **"ADJUST" (REGLAGE)** s'affiche à l'écran pendant 2 secondes suivi par l'heure de l'alarme, dont les chiffres des heures clignotent.
4. Réglez les Heures et les Minutes en utilisant les touches **S3** et **S4** pour augmenter et diminuer les chiffres.
5. Enregistrez chaque paramètre en mémoire puis passez à la variable suivante en utilisant la touche **S1**.
6. Une fois configurée, **L'ALARME** peut être réglée sur **MARCHE** et **ARRÊT** en utilisant la touche **S4**. Lorsque l'alarme est activée, l'écran affiche **ON** à droite des paramètres de l'Alarme et un petit **ICONE D'ALARME** (☞) sera visible dans le coin supérieur droit de l'écran lorsque vous êtes dans les modes **HORAIRE** et **ALARME**.
7. L'Alarm sonnera pendant 20 secondes lorsque la fonction alarme est activée. **ENFONCER UNE TOUCHE** pour arrêter la sonnerie de l'Alarme.

SAISIR VOS DONNEES PERSONNELLES (TOUS LES MODELES)

CONFIGURE LES DONNEES

1. Utilisez la touche **S1** pour avancer vers le mode **DONNEES**.
2. Lorsque vous saisissez vos données dans l'Écran des données, l'**AGE** s'affiche automatiquement.
3. Examinez le paramétrage de vos **DONNEES** en utilisant la touche **S4**.
4. Pour programmer l'Écran des données, **ENFONCER & MAINTENIR** la touche **S2** pendant 2 secondes.
5. "**ADJUST**" (**REGLAGE**) s'affiche à l'écran pendant 2 secondes, suivi par **AGE** avec le nombre d'années qui clignote.

6. Réglez l'Age, le Sexe, le Poids, les Enjambées (longueur) en utilisant les touches **S3** ou **S4**.

REMARQUE : Voir "Déterminer la longueur de vos enjambées" page suivante.

7. Dans la fenêtre de programmation du **POIDS** et des **ENJAMBÉES** (longueur), utilisez la touche **S1** pour modifier les unités et passer du système métrique (Kg et Cm) au système de mesure anglo-saxon (Lbs et Po.)

REMARQUE : Pour que les fonctions distance et calorie fonctionnent correctement, la section Données de l'appareil FitWare doit être programmée aussi précisément que possible.

Zone de fréquence cardiaque pour l'aérobie (Appareils FitWare Pulse uniquement)

8. Sur l'appareil FitWare Pulse, vous réglerez uniquement les **LIMITES DE FREQUENCE CARDIAQUE ELEVÉE ET FAIBLE** et vous mettrez l'**ALARME DE LIMITE DE FREQUENCE CARDIAQUE** en **MARCHE** ou à l'**ARRÊT**.
9. Enregistrez chaque paramètre en mémoire et passez à la variable suivante en utilisant la touche **S2**.

SAISIR VOS DONNEES PERSONNELLES (TOUS LES MODELES)

DETERMINER LA LONGUEUR DE VOS ENJAMBÉES

1. Vous aurez besoin d'un mètre ruban pour mesurer avec précision vos enjambées.
2. Marquez un point sur le sol. Commencez en plaçant votre orteil sur ce point et faites une enjambée naturelle du type que vous souhaitez mesurer (course, marche, footing, etc.).
3. Marquez l'endroit où l'orteil de votre pied le plus avancé s'est arrêté.
4. Mesurez la distance entre les deux points et divisez le chiffre obtenu par 10.

MODE DE COMPTAGE DE PAS (TOUS LES MODELES)

PORTER VOTRE PODOMETRE FITWARE

Le podomètre FitWare peut être attaché à la ceinture de votre pantalon ou à votre ceinture en tout point pratique et permettant une lecture facile. Assurez-vous que l'écran de l'appareil se trouve vers le haut lorsque vous le portez

UTILISATION DU COMPTEUR DE PAS

1. Utilisez la touche **S1** pour avancer vers le mode **PAS**.
2. **ENFONCER & MAINTENIR** la touche **S2** pendant 2 secondes dans un écran de **COMPTAGE DE PAS** réinitialisera les données d'exercices suivantes : **NOMBRE DE PAS EFFECTUES, CALORIES, DISTANCE** ou **MINUTEUR**.
3. Lorsque vous commencez à faire des exercices, pour une plus grande précision, fixez l'appareil à votre ceinture ou ceinture de pantalon puis réinitialisez le compteur de pas à zéro en **ENFONCANT & MAINTENANT** la touche **S2** pendant 2 secondes. La réinitialisation de l'appareil à zéro avant de fixer l'appareil à votre ceinture ou ceinture de pantalon peut entraîner le comptage de "pas" supplémentaires.

MODE COMPTAGE DE PAS (TOUS LES MODELES)

Les appareils FitWare vous permettent de programmer un nombre cible de pas pour tout exercice. Lorsque vous avez programmé une cible et que vous commencez à marcher, l'appareil FitWare commence automatiquement un compte à rebours à partir de votre cible. Lorsque vous atteignez le zéro, une sonnerie d'alarme sera émise, vous indiquant vous vous avez atteint la cible.

1. Entrez dans le mode **PAS** puis appuyez 4 fois sur la touche **S4** jusqu'à ce que **TARGET (CIBLE)** s'affiche brièvement à l'écran.
2. **ENFONCER & MAINTENIR** la touche **S2** pour remettre à zéro toute cible existante et commencer la séquence de programmation.
3. **5 ZEROS** s'affichent à l'écran, le chiffre situé à l'extrême gauche clignote.
4. **REGLEZ** le chiffre clignotant vers le **HAUT** ou vers le **BAS** en utilisant les touches S3 et **S4**.
5. Passez au chiffre suivant en utilisant la touche **S1**. Si vous souhaitez programmer un chiffre moins élevé, appuyez simplement sur la touche S1 pendant qu'un zéro clignote et passez au chiffre inférieur suivant.
6. Lorsque vous avez programmé votre cible en nombre de pas, appuyez sur la touche **S1** une dernière fois pour revenir à l'affichage des **PAS**.



MODE CHRONOGRAPHE (TOUS LES MODELES)

UTILISATION DE LA FONCTION CHRONOGAPHE
Les appareils FitWare sont équipés d'un chronographe numérique.

1. **DEMARREZ** et **ARRÊTEZ** le **CHRONOGAPHE** en **ENFONCANT** la touche **S4**.
2. Lorsque le chronographe est arrêté, **REINITIALISEZ LE CHRONOGAPHE** en **ENFONCANT** la touche **S3**.

REMARQUE : Lorsque vous visionnez le Chronographe, l'appareil FitWare ne compte pas le spas. Si vous faites des exercices, ne demeurez pas en mode Chronographe plus longtemps que nécessaire. **SOUVENEZ-VOUS :** Vous n'avez pas besoin d'utiliser le Chronographe pour minuter votre séance d'exercice. La fonction secondaire **MINUTEUR** effectue automatiquement cette mesure pour vous dans le mode **PAS**.

français

UTILISATION DE LA RADIO FM (FITWARE FM UNIQUEMENT)

1. Branchez le casque dans la prise jack située sur le côté de l'appareil FitWare FM.
2. Réinitialisez la radio à la fréquence la plus faibles en appuyant sur la touche de réinitialisation située dans le coin supérieur droit de l'avant de l'appareil.
3. Passez à la fréquence disponible suivante en **APPUYANT** sur la grande touche **SCAN (RECHERCHE DE FREQUENCE)** située au centre de la face avant de l'appareil. **CONTINUEZ A APPUYER** sur la touche **SCAN (RECHERCHE DE FREQUENCE)** jusqu'à ce que vous ayez atteint la station de votre choix.
4. Lorsque vous atteignez la fin de la plage de fréquences FM, vous devez réinitialiser l'appareil à sa fréquence de départ pour recommencer le défilement des fréquences disponibles.
5. Pour éteindre la radio, débranchez le casque.
6. Le contrôle de volume de la radio se trouve sur le fil du casque.

ATTENTION : Le fait de laisser le casque branché dans l'appareil FitWare FM pendant des durées prolongées diminuera la longévité d'utilisation de la pile.

français

UTILISATION DU MONITEUR DE FRÉQUENCES CARDIAQUES Z

1. Une fois que vous avez programmé votre "ZONE DE FREQUENCE CARDIAQUE POUR L'AEROBIE" (Configuration des données, Page 9), vous êtes prêt à utiliser le **MONITEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE** de votre appareil FitWare Pulse.
2. L'appareil FitWare Pulse utilise un capteur à infrarouges qui détecte votre fréquence cardiaque à partir de l'extrémité de votre index.

REMARQUE : *Le capteur FitWare ne fonctionnera pas si vous portez des gants.*

3. Utilisez la touche **S1** pour passer au mode **FREQUENCE CARDIAQUE**.
4. Placez doucement votre index sur le capteur de fréquence cardiaque sur l'avant de l'appareil FitWare.

REMARQUE : *Un appui trop fort sur le capteur de fréquence cardiaque risque de provoquer un dysfonctionnement du système de fréquence cardiaque.*

5. Le petit icône représentant un cœur situé à l'extrême gauche de l'écran devrait commencer à clignoter et votre fréquence cardiaque devrait s'afficher quelques secondes plus tard. Les premiers chiffres indiquant la fréquence cardiaque peuvent varier à la hausse et à la baisse pendant que l'appareil effectue ses mesures. Un bip sonore long indique lorsque la mesure est terminée et si le nombre de pulsations cardiaques indiqué est correct.

UTILISATION DU MONITEUR DE FRÉQUENCES CARDIAQUES (FITWARE PULSE UNIQUEMENT)

6. Si l'**ALARME DE ZONE DE FREQUENCE CARDIAQUE** est activée, lorsque vous vérifiez votre fréquence cardiaque, si vous vous trouvez au-dessus ou au-dessous de la zone cible programmée, les mots **HI (ELEVEE)** ou **LO (FAIBLE)** s'affichent à droite de votre mesure de fréquence cardiaque.
7. L'affichage de la fréquence cardiaque demeure actif pendant environ 10 secondes puis revient automatiquement en mode Heure du jour.
8. Evitez d'effectuer des mesures de fréquence cardiaque à la lumière directe du soleil car cela risque de provoquer des inférences avec le capteur. Si vous devez mesurer votre fréquence cardiaque à la lumière du soleil, protégez l'appareil FitWare de l'autre main.

REPLACEMENT DES PILES

1. Les appareils FitWare fonctionnent avec des piles au lithium CR2032 3v. Ces piles sont très couramment utilisées et se trouvent dans la plupart des drogueries et des boutiques de photographes.
2. Les appareils FitWare et FitWare Pulse utilisent une pile unique.
3. L'appareil FitWare FM utilise deux piles.

FITWARE ET FITWARE PULSE

1. Retirez le cache du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie ou de tout autre petit objet.
2. Retirez la pile usagée.
3. Installez la pile neuve, côté positif (+) vers le haut.
4. Remettez en place et serrez le cache du logement de la pile.

FITWARE FM

1. Retirez le cache du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie ou de tout autre petit objet.
2. Retirez les piles usagées.
3. Installez les piles neuves.
 - a. La pile du bas devrait être mise en place côté positif (+) vers le bas et doit être placée au-dessous des deux ergots métalliques situés dans le coin inférieur droit du logement des piles.
 - b. La pile du haut doit être mise en place côté négatif (-) orienté vers le bas.
4. Remettez en place et serrez le cache du logement de la pile.

ENTRETIEN DE VOTRE PODOMÈTRE FITWARE

1. Évitez les températures extrêmes.
2. Nettoyez votre appareil FitWare à l'aide d'un chiffon doux sec. N'utilisez JAMAIS aucun type de détergent chimique sur l'appareil.
3. Rangez votre appareil FitWare dans un lieu frais et sec lorsque vous ne l'utilisez pas.
4. Les basses températures peuvent provoquer une atténuation voire la disparition totale de l'affichage. Le fonctionnement normal devrait reprendre dès que l'appareil se réchauffera.
5. Rangez ce manuel en lieu sûr pour une consultation ultérieure.

français

français

FitWare
FitWareFm
FitWarePulse



FITWARE
SERIES



© 2005 HighGear USA, Inc.
All Rights Reserved.

