

HRT MAX Heart Rate Monitor

OPERATION GUIDE



FITNESS



INTRODUCTION

Nos montres représentent la meilleure qualité qui soit sur le marché en terme de moniteurs de fréquence cardiaque. Munies de composantes à la fine pointe de la technologie moderne, ces moniteurs sont parmi les produits les plus fiables et précis disponibles sur le marché.

Ce moniteur est conçu pour une utilisation aisée sans les compromis retrouvés chez ses concurrents. Puisque nous avons conçu nos montres pour résister aux pressions de la vie au grand air, gardez tout de même en tête qu'il s'agit d'un appareil hautement sensible et technique. Toutefois, avec un entretien et des soins appropriés, elle durera plusieurs années. Prière de lire attentivement toutes les sections de ce manuel afin de vous familiariser avec le fonctionnement de l'appareil.



AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

AVERTISSEMENT : Ce produit est un appareil sophistiqué d'exercice et de mise en forme. Avant d'entamer tout programme d'exercice ou de vous livrer à toute activité physique astreignante, nous vous suggérons vivement de vous soumettre à un examen médical complet et de discuter de vos projets avec votre médecin.

A NOTER POUR LES NAGEURS : Les moniteurs de surveillance de la fréquence cardiaque sont conçus pour être résistants sous l'eau. Ceci signifie que l'eau ne devrait pas pénétrer à l'intérieur de l'appareil lors d'un exercice de natation normal. Toutefois, il est préférable de ne pas appuyer sur les touches lorsque l'appareil est submergé ou mouillé car cela pourrait entraîner l'eau à l'intérieur par le sceau de la touche et endommager l'appareil. Toutefois, les moniteurs de surveillance cardiaque en marche peuvent présenter d'autres problèmes opérationnels pour d'autres raisons lorsqu'ils sont sous l'eau. Premièrement, l'eau peut interférer avec la capacité des récepteurs de l'appareil à détecter le signal de la fréquence cardiaque de la personne. Dans l'ensemble, la probabilité de rencontrer les problèmes lors de l'utilisation de l'appareil de surveillance de la fréquence cardiaque est beaucoup plus élevée lorsque l'appareil est utilisé dans un environnement humide.

AVIS AUX PERSONNES PORTEUSES DE STIMULATEURS CARDIAQUES : bien que le moniteur cardiaque contenu dans votre moniteur soit passif et devrait être sans effet sur un stimulateur cardiaque, il est vivement conseillé à toute personne porteuse d'un tel appareil de voir son médecin ou son cardiologue avant d'utiliser ce produit ou d'entreprendre tout programme d'exercice.

INDEX

COMMENT SE SERVIR DE CE MANUEL	4	FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE	18
INSTRUCTIONS DÉPART RAPIDE	5	FONCTIONNEMENT DU CHRONOGRAPHE	18
SYMBOLES AFFICHÉS ET LEURS SIGNIFICATIONS	6	VISIONNER LA MÉMOIRE DU CHRONOGRAPHE	20
LES TOUCHES ET LEURS FONCTIONS	7	FONCTIONNEMENT DU COMPTEUR À REBOURS	21
LES MODES DE FONCTIONNEMENT	10	MODE KCAL	22
PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE	11	ENTRETIEN	23
MODE HEURE/DATE	11	FICHE TECHNIQUE FONCTIONNELLE ET PORTÉES	25
PROGRAMMATION DE L' HEURE/DATE	12	DÉPANNAGE	26
PROGRAMMATION DU CHRONOGRAPHE	13		
PROGRAMMATION DE LA MINUTERIE	14		
MODE KCAL (CALORIES)	15		
PROGRAMMATION DES DONNEES EN CALORIES	16		
MODE D'ALARME	17		

COMMENT SE SERVIR DE CE MANUEL

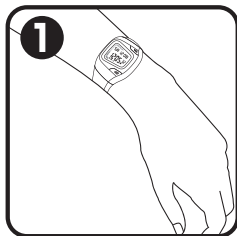
Ce manuel est divisé en sections faciles à suivre, dans lesquelles vous retrouverez toutes les fonctions et caractéristiques de votre moniteur. Ces moniteurs sont des moniteurs sophistiqués et possèdent plusieurs caractéristiques et fonctions uniques. Assurez-vous de bien lire toutes les sections du manuel attentivement afin de comprendre totalement le bon fonctionnement et les caractéristiques de votre appareil.

Ce manuel est divisé en sections mettant en évidence toutes les fonctions principales de la montre. Un dessin de l'écran de la montre qui représente le point de départ ou d'autres écrans importants pour chaque procédé opérationnel est montré à côté des instructions du processus; les touches importantes sont marquées en couleur indicatrices **APPUYEZ & TENEZ** et **TOUCHE RAPIDE**. Les étapes de la programmation ou des opérations sont à côté des illustrations d'écrans. Les points des touches et les informations importantes sont mises en évidence par blocs.

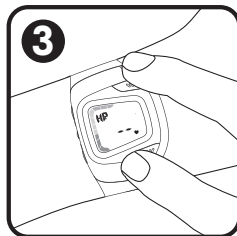
Le moniteur cardiaque est une partie importante de ce manuel car il vous guide lui-même au cours des opérations.

INSTRUCTIONS DÉPART RAPIDE

MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE TACTILE



1 **PORTER LA MONTRE:**
Attachez le MFC (moniteur de la fréquence cardiaque) au-dessus de l'os du poignet.

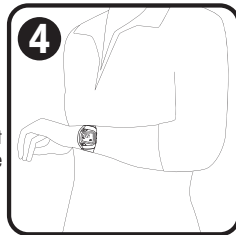


3 **TOUCHES TACTILES AUX RÉCEPTEURS:** Appuyez avec l'index sur le récepteur situé sous l'écran Affiché. Appuyez doucement avec le majeur sur le récepteur au-dessus de l'écran affiché (lorsque vous portez la montre au bras gauche)

2 **POUR MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE:**
Gardez le bras sous le niveau de la poitrine et relaxez lorsque vous êtes en mouvement, bougez naturellement.








4 **LECTURE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE:** Gardez le bout des doigts appuyé fermement et stable sur les récepteurs. Attendez le timbre sonore avant de monter le bras et de prendre la lecture (5-7 secondes). Si cela ne fonctionne pas, mouillez le bout des doigts et réessayez.



SYMBOLES AFFICHÉS ET LEURS SIGNIFICATIONS

SYMBOLES AFFICHÉS

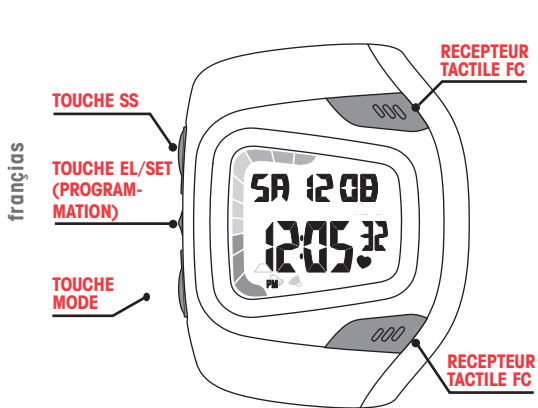
symboles	description	signification
	ALERTE CARILLON	Lorsque affiché, Le timbre sonore de la touche et d'alerte de « hors de la zone d'entraînement » est activé.
	FRÉQUENCE CARDIAQUE	Clignote lorsque l'appareil capte une fréquence cardiaque.
	POURCENTAGE DE LA FC MAX	Désigne un nombre dans le champs comme étant le pourcentage maximal de la fréquence cardiaque.
	ALARME	Lorsque affichée, l'alarme est activée
	ZONE AU-DESSUS/AU-DESSOUS	Affiche une fréquence cardiaque au-dessus ou au-dessous de la zone d'entraînement

SYMBOLES DES MODES

symboles	description	signification
MAX	FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE	Indique la fréquence cardiaque maximale pour un entraînement dans la mémoire du chronographe
AVG	FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE	Indique la fréquence cardiaque moyenne et les tours pour un entraînement
LAP	TOUR/ SÉPARATION	Affiché lorsque le chronographe fonctionne et les détails des tours dans la mémoire du chronographe
STP	ARRÊT DU CRONOGRAPHE	Affiché lorsque le chronographe est arrêté
TMR	MINUTERIE DE COMPTE À REBOURS	Indique le mode de minuterie du compte à rebours
KCAL	MODE KCAL	Indique le mode de KCAL/ dépense énergétique
AL	MODE ALARME	Indique le mode alarme

LES TOUCHES ET LEURS FONCTIONS

Les moniteur a 3 touches individuelles et 2 récepteurs tactiles. Chaque touche a plusieurs fonctions. Les dessins identifient les touches et leurs noms selon l'utilisation dans le manuel.



KEY FUNCTIONS

TOUCHE SS

- Change le format de l'heure en 12/24 hrs.
- Marche/Arrêt fonctions minutages
- Chronographe des tours
- Efface la mémoire du chronographe
- En Mode KCAL sélectionne le poids en livres ou en kilogrammes
- Déroule les jours de la semaine pour l'alarme quotidienne
- Change la variable dans la séquence de programmation

TOUCHE EL/SET

- Active le système d'éclairage EL
- Entrer/Sortir Séquence de programmation

TOUCHE MODE

- Affichage avancé dans tous les modes d'opérations
- Sélectionne les variables dans le mode de programmation
- Sélectionne les fuseaux horaires
- Active la mémoire du chronographe
- Sélectionne les calories ou la dépense énergétique en mode KCAL

LES TOUCHES ET LEURS FONCTIONS

LES ACTIONS PAR TOUCHE –

PRESSION RAPIDE VS. PRESSION ET MAINTIEN

La programmation de la montre obéit à deux actions par touche :

PRESSION RAPIDE or **ENFONCEZ**

La touche reçoit une pression rapide et est immédiatement libérée. Cette action par touche est la plus courante et est utilisée dans la majorité des aspects du fonctionnement.

PRESSION & ENFONCEZ

La touche est enfoncée et tenue pendant 2-3 secondes. Cette action sur la touche est généralement utilisée pour initier une programmation ou une séquence mémoire ou pour entrer en sous-mode.

REMARQUE 1: Généralement, lorsque vous entrez une séquence de programmation, le mot **HOLD [MAINTIEN]** apparaîtra au-dessus de la première ligne de l'affichage.

REMARQUE 2: Nous indiquerons dans ce manuel quand l'action **PRESSION & MAINTIEN** est requise. Dans la majorité des cas, si cela n'est pas expressément énoncé, l'action **PRESSION RAPIDE** sera utilisée.

PROGRAMMATION DE LA MONTRE –

LES ACTIONS PAR TOUCHE COURANTES

ACCES A UNE SEQUENCE DE PROGRAMMATION

PRESSION & ENFONCEZ sous pression la touche **EL/SET**.

Le mot **HOLD [MAINTIEN]** apparaîtra en haut de la première ligne de l'affichage. Continuez d'appuyer sur la touche jusqu'à ce que l'affichage avance automatiquement jusqu'à la première variable de la programmation.

CORRECTION DE LA VARIABLE DANS UNE SEQUENCE DE PROGRAMMATION

QUICK PRESS the **SS** key.

Dans la plupart des options de programmation, la **PRESSION & MAINTIEN** de la touche **SS** fera avancer rapidement la variable, vous permettant ainsi d'avancer rapidement jusqu'à un chiffre différent.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

LES TOUCHES ET LEURS FONCTIONS

AVANCE JUSQU'À LA VARIABLE SUIVANTE DANS UNE SEQUENCE DE PROGRAMMATION

APPUYEZ RAPIDEMENT sur la touche **MODE**.

Après avoir choisi la variable que vous souhaitez pour une portion particulière de la séquence de programmation, **APPUYEZ RAPIDEMENT** sur la touche **MODE** pour régler celle-ci et avancer jusqu'à la variable suivante.

QUITTER LA SEQUENCE DE PROGRAMMATION

ENFONCEZ & MAINTENEZ la touche **EL/SET** pour sortir de la séquence de programmation

Une fois que toutes les variables d'une séquence de programmation auront été entrées à votre satisfaction, **APPUYEZ RAPIDEMENT** sur la touche **MODE** pour quitter la séquence de programmation et retourner à l'affichage principal initial.

ACTIVATION DU DISPOSITIF D'ÉCLAIRAGE DE FOND DE L'AFFICHAGE

APPUYEZ RAPIDEMENT sur la touche **EL/SET**.

Activez à tout moment le dispositif d'éclairage de fond en **APPUYANT RAPIDEMENT** sur la touche **EL/SET**. L'éclairage de fond restera actif pendant un délai de 5 secondes. Si, pendant que l'éclairage de fond est actif, une autre touche venait à être enfoncée, le compteur se remettra à zéro et le délai de 5 secondes redémarrera. Ceci se produira aussi longtemps que les touches demeureront sous pression. Il vous sera ainsi possible d'utiliser et de programmer sans difficulté votre montre dans de faibles conditions d'éclairage.

REMARQUE : Toute utilisation excessive du dispositif d'éclairage de fond aura pour effet d'abrèger l'autonomie de la pile.

LES MODES DE FONCTIONNEMENT

PRINCIPAUX AFFICHAGE DES MODES

Servez-vous de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **MODE** pour avancer dans les modes ci-dessous.



HEURE/DATE



CHRONOMETRE



MINUTERIE COMPTE
A REBOURS



KCAL



ALARME



FREQUENCE CARDIAQUE
(pour tous les modes)

PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

MODE HEURE/DATE

VISION DU FUSEAU HORAIRE 1 / FUSEAU HORAIRE 2

Votre moniteur permet d'utiliser deux fuseaux horaires séparément. En **MODE D'HEURE**, le fuseau horaire 2, peut-être obtenu en appuyant sur **ENFONCEZ & MAINTENEZ** de la touche **MODE**. Lorsque vous voyez le fuseau horaire 2, T2 sera affiché dans le coin gauche de l'écran. **CHOISISSEZ** le format **12** ou **24 HEURES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.



francias

Vous pouvez mettre le **CARILLON D'ALERTE** en **MARCHE** ou **ARRÊT** en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **SS** lorsqu'en **MODE D'HEURE**.

PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

PROGRAMMATION DE L'HEURE/DATE

1. Avancez à l'écran de **L'HEURE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** la touche **EL/SET** pour entrer en séquence de programmation.
3. Choisissez **ENTRE LES FUSEAUX HORAIRES 1 & 2** (+1, -1 heures, etc.) en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
4. Avancez pour **PROGRAMMER L'HEURE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES HEURES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
5. Avancez pour **PROGRAMMER LES MINUTES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES MINUTES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
6. Avancez pour **PROGRAMMER LES ANNÉES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES ANNÉES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
7. Avancez pour **PROGRAMMER LES MOIS** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES MOIS** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.



8. Avancez pour **PROGRAMMER LES JOURS** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES JOURS** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
9. **ENFONCEZ** la touche **MODE** pour quitter la séquence de programmation et revenir à l'écran **HEURE DU JOUR**.

REMARQUE: Vous pouvez quitter la séquence de programmation en tout temps en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **EL/SET**.

PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

PROGRAMMATION DU CHRONOGRAPHE

Le moniteur est muni d'un chronographe 24 heures et 26 tours.

Les moniteurs sont munis d'une zone d'entraînement programmable ajustable en battements par minutes pour cibler le niveau d'intensité de votre exercice.

REMARQUE: Pour obtenir la séquence de programmation du Chronographe, toutes les informations en mémoire d'un exercice précédent doivent être effacées en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **SS** pendant 2 secondes jusqu'à ce que le temps affiché soit de 00:00.

1. Avancez à Chronographe en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** la touche **SS** pour **EFFACER** l'entraînement précédent.
3. Entrez en **SEQUENCE DE PROGRAMMATION** en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **EL/SET**.



4. Avancez pour programmer la zone d'entraînement en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LA LIMITE SUPÉRIEURE** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
5. Avancez pour programmer la limite inférieure en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LA LIMITE INFÉRIEURE** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
6. **ENFONCEZ** la touche **MODE** pour **QUITTER** la séquence de programmation et revenir à l'écran Chronographe.

REMARQUE: Vous pouvez quitter la séquence de programmation en tout temps en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **EL/SET**.

PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

PROGRAMMATION DE LA MINUTERIE

Le moniteur est muni d'une minuterie de compte à rebours de 100-heures avec une résolution de 1 seconde.

1. Avancez à la minuterie en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** la touche **EL/SET** pour débiter la séquence de programmation.
4. Ajustez les heures en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
5. Avancez pour **PROGRAMMER LES MINUTES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES MINUTES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
6. Avancez pour **PROGRAMMER LES SECONDES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES SECONDES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
7. **ENFONCEZ** la touche **MODE** pour **QUITTER** la séquence de programmation et revenir à la minuterie.



PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

MODE KCAL (CALORIES)

Le moniteur est programmé pour calculer les calories brûlées pendant l'entraînement en se servant de votre poids, votre genre et des constantes de travail du métabolisme pré-programmées. Ceci est très utile pour comparer le volume d'exercice de différentes activités de mise en forme.



La montre vous permet également de programmer un nombre de **CALORIES CIBLES** lors de votre entraînement. La **BARRE D'AFFICHAGE GRAPHIQUE** à la gauche de l'écran affichée indique la progression vers ce nombre de **CALORIES CIBLES**. Chaque segment représente 10% des **CALORIES CIBLES** en mode **KCAL**.

Le mode **DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE** estime la dépense énergétique du corps pendant l'exercice. En mode **KCAL**, vous pouvez choisir **AFFICHAGE DES CALORIES** ou **AFFICHAGE DE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE** en vous servant de l'option **ENFONCEZ & MAINTENEZ** de la touche **MODE**.



Le moniteur utilise cette information pour estimer votre fréquence cardiaque maximale. Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez ajuster la variable dans la séquence de programmation.

REMARQUE: Vous devez effacer les données du **CHRONOGAPHE** pour programmer les données en mode **KCAL**.

PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

PROGRAMMATION DES DONNEES EN CALORIES

1. Avancez au mode **KCAL** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **PROGRAMMEZ** votre **FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS** en touchant le récepteur tactile avec votre index et votre majeur jusqu'à ce que la montre enregistre votre fréquence cardiaque. (Vous devez porter la montre pour que votre fréquence cardiaque soit captée) Vous pouvez **VISUALISER** votre **FREQUENCE CARDIAQUE AU REPOS** en mode **KCAL** en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **SS**.
3. Choisissez le mode **DÉPENSE ÉNERGETIQUE** (indiqué par **LB** ou **KG** dans le coin supérieur gauche de l'affichage) en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **MODE** pendant 2 secondes.
4. Choisissez **L'UNITE DE MESURE DU POIDS** (**LB** ou **KG** dans le coin supérieur gauche de l'affichage) en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
5. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** la touche **EL/SET** pour entrer dans la séquence de programmation.
6. **SÉLECTIONNEZ** votre **GENRE** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.



7. Avancez pour programmer le poids en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **SÉLECTIONNEZ LE POIDS** (en livres ou en kilogrammes) en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
8. Avancez pour programmer l'âge en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **SÉLECTIONNEZ L'ÂGE** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
9. Avancez pour programmer le nombre de calories visé en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **SÉLECTIONNEZ LE NOMBRE DE CALORIES VISE** (TG dans le coin supérieur gauche de l'affichage) en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
10. Avancez pour programmer la fréquence cardiaque maximale en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. La montre affichera votre fréquence cardiaque maximale estimée (**EM**) dans la ligne supérieure de l'écran affiché. Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, **SÉLECTIONNEZ** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
11. **ENFONCEZ** la touche **MODE** pour quitter la séquence de programmation et revenir à l'écran **KCAL**.

REMARQUE: Vous pouvez quitter la séquence de programmation en tout temps en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **EL/SET**.



PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

MODE D'ALARME

Le moniteur est muni d'une alarme qui peut être programmée pour n'importe quel jour de la semaine ou tous les jours.

PROGRAMMATION DE L'ALARME

1. Avancez au mode **ALARME** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **CHOISISSEZ LE JOUR DE LA SEMAINE, TOUS** ou **AUCUN** (dans le coin supérieur gauche de l'affichage) en **ENFONÇANT** la touche **SS**.
3. Pour programmer **L'HEURE DE L'ALARME** choisie, entrez dans la séquence de programmation en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **EL/SET**.
4. **AJUSTEZ L'HEURE** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
5. Avancez pour **PROGRAMMER LES MINUTES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **SÉLECTIONNEZ LES MINUTES** en vous servant les l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.
6. **ENFONCEZ** la touche **MODE** pour quitter la séquence de programmation.



FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

FONCTIONNEMENT DU CHRONOGAPHE

Votre moniteur de fréquence cardiaque sont munis d'un chronographe 24 heures et 26 tours. Pour les premières 59 m 59 s de minutage la résolution est de 0.1 secondes. Après la première heure la résolution de minutage est en secondes.

La **ligne supérieure** affiche **LE NOMBRE DE TOURS EN COURS**. La **ligne inférieure** affichera **TEMPS DU TOUR EN COURS**. Lorsque le chronographe est en marche, la **ligne centrale** de l'affichage indiquera **LAP**. Lorsque le chronographe est arrêté, la ligne centrale de l'affichage indiquera **STP**.

Lorsque vous atteindrez un nouveau tour, la **ligne supérieure** affichera le **TEMPS TOTAL ÉCOULÉ** pour l'entraînement et la **ligne inférieure** affichera le **TEMPS DU TOUR PRÉCÉDENT**.



Vous pouvez **VOIR VOTRE FREQUENCE CARDIAQUE** dans n'importe quel mode en touchant les récepteurs sur le dessus de la plaque avec votre index et votre majeur pendant 5 secondes. La **FREQUENCE CARDIAQUE** s'affichera pendant 2 secondes puis l'affichage reviendra à son mode d'opération en cours. Ceci est aussi une façon convenable de mesurer votre fréquence cardiaque au repos ou à la marche si vous êtes sur un programme d'entraînement compétitif.



FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

FONCTIONNEMENT DU CHRONOGAPHE

1. Avancez à **CHRONOGAPHE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** la touche **SS** pour effacer les données de l'entraînement précédent.
3. Pour **DÉBUTER LE MINUTAGE**, **ENFONCEZ** la touche **SS**.
4. Servez-vous de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS** pour passer au **CHRONOGAPHE DU TOUR**. La **ligne supérieure** affichera **LE TEMPS TOTAL ÉCOULÉ** pendant environ 5 secondes et reviendra ensuite à l'affichage du **NOMBRE DE TOURS EN COURS**. La **ligne inférieure** affichera **LE TEMPS DU TOUR EN COURS**.
5. Pour **CESSEZ LE MINUTAGE**, servez de **2 PRESSIONS RAPIDES** de la touche **SS**. Pour **CONTINUER LE MINUTAGE**, faites **PRESSION RAPIDE** de la touche **SS**.



6. Pour **EFFACER LE CHRONOGAPHE**, **ENFONCEZ & MAINTENEZ** la touche **SS** lorsque le chronographe est arrêté.

REMARQUE: Le chronographe doit être activé pour enregistrer la fréquence cardiaque et le mode KCAL.

FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

VISIONNER LA MEMOIRE DU CHRONOGRAPHE

Ce moniteur est équipé de munis d'une mémoire qui vous permet de visionner les informations détaillées de votre entraînement complet.

1. En mode **CHRONOGRAPHE** avec la touche **MODE ENFONCEZ & MAINTENEZ** l'option **D'ARRÊT DU CHRONOGRAPHE**, les deux premiers écrans sont les sommaires de l'entraînement au complet.
2. La **ligne supérieure** affiche **LE TEMPS TOTAL DE L'ENTRAÎNEMENT** suivi **DU NOMBRE DE TOURS** et **DU TEMPS MOYEN DES TOURS** (exemple : 06:03:58 = 6 tours, 3 min.58 sec. En moyenne par tour).

La **ligne inférieure** affiche **LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE** avec **LE POURCENTAGE DE FC MAXIMALE** (en plus petits caractères, en bas à droite) suivi par **LA MOYENNE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE** pour l'entraînement et du pourcentage maximal (en plus petits caractères, en bas à droite).



REMARQUE: Si la fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à la zone choisie le nombre clignotera.

ENFONCEZ la touche **MODE** pour passer au tour précédent.

3. Le **DÉTAIL DES TOURS** est affiché en ordre décroissant (dernier tour complété au premier).

La **ligne supérieure** clignote pour afficher le **NOMBRE DE TOURS** suivi par **LE TEMPS DES TOURS**.

La **ligne inférieure** affiche la **FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE POUR LES TOURS** et le **POURCENTAGE DU MAXIMUM**.

ENFONCEZ la touche **MODE** pour passer au tour précédent.

4. Vous pouvez quitter le visionnement de la mémoire en tout temps en **ENFONÇANT ET MAINTENANT** la touche **MODE**.

FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

FONCTIONNEMENT DU COMPTEUR A REBOURS

Le moniteur est muni d'un compteur à rebours pour l'entraînement fractionné et basé sur le temps. Le compteur à rebours fonctionne indépendamment du chronographe et n'affectera pas ses opérations.

AFFICHAGE: La **ligne supérieure** affiche **LA MINUTERIE**. La **ligne inférieure** affiche **L'HEURE DE LA JOURNÉE**.

REMARQUE: Le chronographe doit être activé pour enregistrer la fréquence cardiaque et le mode KCAL.

1. Avancez à **LA MINUTERIE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **PROGRAMMEZ LA MINUTERIE** à **LA PORTION DU TEMPS** désiré.
3. Pour **DÉBUTER LE MINUTAGE**, **ENFONCEZ** la touche **SS**.
4. Une fois que le temps programmé sera écoulé, le moniteur émettra 3 courtes sonneries.



La **ligne supérieure** de **L'ÉCRAN DE LA MINUTERIE** se **REINITIALISERA** automatiquement au **TEMPS PRÉ-PROGRAMMÉ**.

5. **ENFONCEZ SS** pour débiter le minutage d'une autre séquence d'entraînement fractionné.

REMARQUE: Vous pouvez redémarrer la minuterie en tout temps en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **SS**.

FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

MODE KCAL

Votre moniteur est programmés pour calculer les calories brûlées pendant l'entraînement. Le mode dépense énergétique estime la dépense énergétique du corps pendant l'exercice. Ceci est très utile pour comparer le volume d'exercice de différentes activités de mise en forme.

En mode KCAL, vous pouvez choisir entre **L'AFICHAGE DES CALORIES** ou **L'AFFICHAGE DE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE** en **ENFONÇANT & MAINTENANT** la touche **MODE**.

REMARQUE: Vous devez activer le chronographe pour enregistrer les données en mode KCAL.



AFFICHAGE: La **ligne supérieure** affiche **LES CALORIES UTILISÉES** ou **LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE BRÛLÉE** en livres. La **ligne inférieure** affiche **L'HEURE DE LA JOURNÉE**.

ENTRETIEN

ENTRETIEN DE LA MONTRE-BRACELET

Votre moniteur air doit être protégée des chocs, d'une chaleur intense et il conviendra d'éviter toute exposition prolongée et directe aux rayons du soleil. En tant que propriétaire de ce produit, veillez à limiter vos tentatives de réparation au seul remplacement de la pile, qui sera effectué en suivant les indications illustrées dans ce manuel. Vous ne devez JAMAIS essayer de démonter ou de réparer autrement votre montre.

Si votre moniteur s'encrasse, il conviendra de la nettoyer soigneusement à l'aide d'un chiffon humide. Attention, lors du nettoyage du verre, à ne pas salir la surface car vous risqueriez de la griffer en la frottant, rendant ainsi malaisée la lecture.

ENTRETIEN

REPLACEMENT DES PILES DE LA MONTRE

Les moniteurs utilisent une pile au lithium ordinaire CR2032 de 3 volts, pour la montre aussi bien que pour l'émetteur de fréquence cardiaque. Ces piles sont généralement disponibles auprès des marchands d'appareils photographiques, de bicyclettes, produits électroniques et drugstores. L'autonomie normale de la pile de la montre est d'environ 1 an.

REMARQUE : Un usage intense du Dispositif d'éclairage de fond risque d'abréger considérablement l'autonomie de la pile.

Un affichage vierge ou toute lecture inexacte de la fréquence cardiaque sont signes d'affaiblissement de la pile et de la nécessité de la remplacer.

1. À l'aide d'une pièce de monnaie s'insérant étroitement dans la fente du volet du logement de la pile, situé sur l'envers de la montre, tournez le volet du logement de la pile en sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que celui-ci se détache de la montre.
2. Veillez à ne pas endommager la bague d'étanchéité en forme de O du logement de la pile et retirez soigneusement la pile usagée.
3. Installez une pile neuve dans le logement de la pile, pôle positif (+) en haut.



4. En veillant à garder dans la bonne position la bague d'étanchéité en forme de O, posez le volet du logement de la pile par-dessus l'ouverture et serrez-le à l'aide d'une pièce de monnaie, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
5. Si la bague d'étanchéité en forme de O a été endommagée, remplacez-la avant de réinstaller le volet du logement de la pile. La plupart des bijoutiers et horlogers devraient stocker des bagues d'étanchéité de rechange

REMARQUE : Un soin extrême s'impose lors du remplacement de la pile, ceci pour assurer à l'appareil une étanchéité absolue. À défaut de remplacer correctement la pile et d'assurer l'étanchéité de l'appareil, vous risqueriez d'endommager ce dernier et d'annuler la garantie.

Les piles au lithium du type utilisé dans cette montre sont extrêmement sensibles à tout rangement inapproprié. L'expérience nous a démontré que bon nombre des piles vendues pour neuves ont fait l'objet d'un rangement inapproprié et sont déjà vides ou presque vides au moment de leur achat. Si vous remplacez la pile de votre montre et que celle-ci refuse de fonctionner, il ne faut pas présumer que votre montre présente une anomalie quelconque. Essayez une autre pile et voyez si cela résout le problème ; ce sera le plus souvent le cas.

FICHE TECHNIQUE ET PORTÉES

FICHE TECHNIQUE FONCTIONNELLE ET PORTEES

CARACTERISTIQUES GENERALES

Température de fonctionnement -10C à +50C/ 14F à 120F

Étanchéité 3ATM

Pile de la montre CR 2032 3v Lithium

Pile au lithium CR 2032 de 3 volts pour l'émetteur de fréquence cardiaque

Calendrier automatique 2004-2054

L'heure de la journée - en format 12 ou 24 heures avec une résolution de 1 seconde

Alarme quotidienne - 4 heures avec une résolution de 1 minute

Affichage de l'âge - 10-99 ans

Affichage du poids - 44-499 lbs. (20-230 kg)

MONITEUR CARDIAQUE

Portée: 40-240 battements par minute

Résolution : 1 battement par minute

CHRONOGRAPHE

Portée 24 heures

Capacité de 26 tours

Résolution 0.1 seconde pour la première heure; 1.0 seconde pour 2 à 23 heures

TROUBLESHOOTING

Nous savons par expérience que la majorité des problèmes rencontrés sont liés à des piles faibles ou vides.

Quoique l'autonomie estimée d'une pile neuve dans l'appareil soit d'une année environ, celle-ci peut se voir considérablement abrégée si le dispositif d'éclairage de fond de l'appareil sont beaucoup utilisés. Nous vous conseillons, chaque fois que les fonctions de l'appareil seront mises en question, d'installer par priorité une pile neuve, surtout si plus de six mois se sont écoulés depuis le dernier remplacement de la pile.

ATTENTION: Les piles au lithium du type utilisé dans cette montre sont très sensibles à tout entreposage inapproprié. Il arrive souvent que des piles données pour neuves soient vides ou faibles avant leur achat. Il ne faut pas présumer que les piles disponibles dans le commerce sont toujours bonnes. Si, après avoir essayé une pile neuve, le problème persiste, essayez pour plus de sûreté une deuxième pile provenant d'une source différente.

Si la pile du système de la montre est défaillante, cette défaillance se manifesterà de plusieurs façons. Les symptômes de faiblesse de la pile sont les suivants :

1. Un affichage estompé ou vierge, ainsi qu'un affichage qui s'efface lorsque l'éclairage de fond mis est en fonction, pour réapparaitre lorsqu'il est éteint.
2. Des lectures inexactes de l'altimètre ou de l'appareil cardiaque.
3. Une distance de réception réduite de l'appareil cardiaque.

L'affichage sur votre montre peut "geler" à cause de l'électricité statique ou d'un changement de pile. Si cela se produit, retirez la pile et remettez-la en place. Cela effacera les données de la mémoire et réinitialisera la montre à la programmation initiale.

HRT MAX Heart Rate Monitor



NEW BALANCE SPORTS MONITORS®, A DIVISION OF HIGHGEAR USA, INC.

190 Continuum Dr. Fletcher, NC 28732

Authorized Licensee of New Balance Athletic Shoe, Inc.

New Balance and Flying NB are registered trademarks of New Balance Athletic Shoe, Inc.



FITNESS