

# N5 Heart Rate Monitor

# OPERATION GUIDE



TRAINING



## **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 compétiteurs. 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.



## AVERTISSEMENT ET PRECAUTIONS

**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 cardiaques 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 l'appareil 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

<b>COMMENT SE SERVIR DE CE MANUEL</b>	<b>4</b>	<b>FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE</b>	<b>18</b>
<b>PORT DE LA SANGLE D'EMISSION DE FREQUENCE CARDIAQUE</b>	<b>5</b>	FONCTIONNEMENT DU CHONOGRAPHE D'EXERCICE	18
<b>SYMBOLES AFFICHES ET LEURS SIGNIFICATIONS</b>	<b>6</b>	LES ECRANS DE FREQUENCE CARDIAQUE SECONDAIRES	19
<b>VUE D'ENSEMBLE DES FONCTIONS</b>	<b>7</b>	LECTURE DE LA MEMOIRE DES FREQUENCES CARDIAQUES	21
<b>LES TOUCHES ET LEURS FONCTIONS</b>	<b>8</b>	EFFACEMENT DES FICHIERS DE DONNEES EN MODE DONNEES MFC	23
<b>LES MODES DE FONCTIONNEMENT</b>	<b>12</b>	FONCTIONNEMENT DU CHONOGRAPHE DE TOURS	24
<b>PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE</b>	<b>13</b>	<b>ENTRETIEN</b>	<b>25</b>
VISION DU FUSEAU HORAIRE 1 / FUSEAU HORAIRE 2	13	<b>FICHE TECHNIQUE FONTIONNELLE ET PORTEES</b>	<b>28</b>
PROGRAMMATION DE L'HEURE/DATE	14	<b>DEPANNAGE – BASIQUE</b>	<b>29</b>
REGLAGE DES DONNEES PROPRES A L'UTILISATEUR	15	<b>DEPANNAGE – FREQUENCE CARDIAQUE</b>	<b>30</b>
PROGRAMMATION D'ALARME QUOTIDIENNES	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.

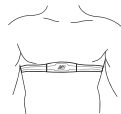
Ce manuel est divisé en sections mettant en évidence toutes les fonctions principales de la montre. Un dessin de l'écran de la montre qui représente le point de départ ou d'autres écrans importants pour chaque procédé opérationnel est montré à côté des instructions du processus; les touches importantes 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.

## PORT DE LA SANGLE D'EMISSION DE FREQUENCE CARDIAQUE

La sangle d'émission de fréquence cardiaque comprend deux électrodes conductrices attachées à un petit radio-émetteur logé au centre de la sangle. Les électrodes détectent le potentiel électrique créé chaque fois que le cœur se contracte et le radio-émetteur envoie un signal à la montre chaque fois que les électrodes détectent un battement de cœur. Pour une meilleure performance, une couche de sueur devrait intervenir entre la peau et les électrodes de l'émetteur. Celle-ci permettra aux électrodes de « capter » plus facilement le signal électrique. Par temps frais ou en début d'exercice, il pourrait s'avérer nécessaire d'humecter les électrodes prévues sur l'envers de l'émetteur avec un peu de salive ou une des crèmes conductrices disponibles dans le commerce. **ABSTENEZ-VOUS** d'utiliser de l'eau du robinet pour humecter les électrodes car celle-ci agira comme isolant plutôt que comme conducteur, ce qui risquera de réduire la performance du dispositif.

L'émetteur devrait être porté autour de la cage thoracique, juste au-dessous des muscles pectoraux. La courroie élastique du dispositif devrait être ajustée de manière à s'adapter assez confortablement pour ne pas bouger lors de l'utilisation, sans toutefois être trop serrée et entraver la respiration. Bien que le port de la sangle d'émission puisse au départ sembler étrange, la plupart des utilisateurs s'y accoutument au bout de quelques jours et finissent par oublier qu'ils la portent.







### LES INTERFERENCES

En raison de leur taille, de leur coût et de l'autonomie de la pile, les moniteurs cardiaques fonctionnent à partir d'une fréquence d'émission très faible. Ils sont ainsi sensibles aux interférences provenant d'une gamme de sources électromagnétiques et de micro-ondes. Une ligne de haute tension, les commandes des feux de signalisation, les appareils ménagers électroniques et automoteurs, les appareils de culture physique électrique, les dispositifs de sécurité domestiques et les systèmes LAN sans fil et autres éléments risquent d'influencer la capacité d'enregistrement de la fréquence cardiaque de l'appareil. Les lectures intermittentes de zéro ou des fréquences cardiaques très élevées (dépassant 210 battements) constituent une indication d'interférence. En général, les interférences causées par ces sources sont localisées. Au bout de quelques secondes ou de quelques minutes tout au plus, vous devriez dépasser la zone d'interférence et le fonctionnement de la montre devrait redevenir normal. En outre, la proximité d'autres moniteurs cardiaques risque également d'influencer le fonctionnement de votre appareil. Nous vous conseillons de vous éloigner des autres utilisateurs de moniteurs cardiaques d'un mètre (3 pieds) au moins, dans tous les sens.

## SYMBOLES AFFICHÉS ET LEURS SIGNIFICATIONS

### SYMBOLES AFFICHÉS

symboles	description	signification
	<b>ALARME ZONE</b>	Le signal d'alarme de la zone hors entraînement, s'il est affiché, est actif
	<b>FREQUENCE CARDIAQUE</b>	Clignote lorsque l'appareil capte une fréquence cardiaque.
<b>T2</b>	<b>FUSEAUX HORAIRES</b>	Indique les fuseaux horaires choisis affichés
	<b>ALARME</b>	Lorsque affichée, l'alarme est activée
	<b>ZONE AU-DESSUS/AU-DESSOUS</b>	Affiche une fréquence cardiaque au-dessus ou au-dessous de la zone d'entraînement
<b>% FAT</b>	<b>POURCENTAGE DE MATIERE GRASSE BRULEE</b>	Désigne la fréquence cardiaque exprimée en pourcentage de la matière grasse brûlée
<b>% MAX</b>	<b>POURCENTAGE DE FC MAX</b>	Désigne la fréquence cardiaque exprimée en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale

### SYMBOLES AFFICHÉS

symboles	description	signification
<b>TIME</b>	<b>MODE HORAIRE</b>	Indique le mode horaire
<b>HRM</b>	<b>MODE FREQUENCE CARDIAQUE</b>	Indique le mode fréquence cardiaque
<b>HRM DATA</b>	<b>MODE DONNEES DE FREQUENCE CARDIAQUE</b>	Indique le mode données de fréquence cardiaque
<b>CHRN SPL</b>	<b>MODE CHRONOMETRE</b>	Indique le mode chronographe
<b>AL</b>	<b>MODE ALARME</b>	Indique le mode alarme
<b>TMR</b>	<b>COMPTEUR A REBOURS</b>	Indique le mode compteur à rebours
<b>RECOVERY</b>	<b>CALCUL DE RECUPERATION</b>	Indique le calcul de récupération affiché

## VUE D'ENSEMBLE DES FONCTIONS

### FREQUENCE CARDIAQUE

- Précision ECG sans fil
- Affichage de la fréquence cardiaque exprimée en B/M et % de la fréquence cardiaque maximale
- 3 zones-cibles de fréquence cardiaque automatiques ou manuelles
- Calcul automatique de la fréquence cardiaque maximale (basé sur l'âge)
- Signal d'alarme sonore/visuel de la zone-cible
- Minuteur d'exercice
- Consommation de calories en temps réel

### MEMOIRE

- Mémoire d'exercice comportant 30 fichiers de données
- Temps d'exercice total
- Temps dans la zone-cible, au-dessus et au-dessous de celle-ci
- Fréquence cardiaque maximale de l'exercice intégral
- Fréquence cardiaque moyenne de l'exercice intégral
- Dépense de calories (Exercice / Total / % de matière grasse)

### MONTRE/CHRONOMETRAGE

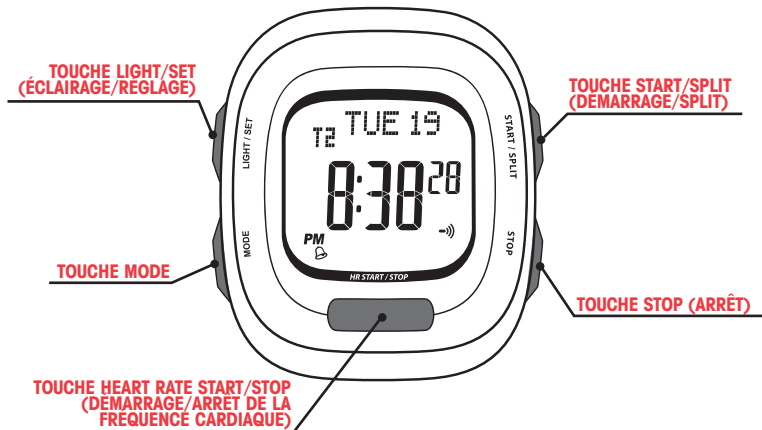
- Heure du jour (12/24h) comprenant les heures, minutes, secondes, l'année, le mois, jour et jour de la semaine
- Double fuseau horaire
- Calendrier automatique de l'an 2000 à l'an 2049
- Chronographe de tours à 24 heures de fonction avec résolution au 1/100ème de seconde
- Double sonnerie quotidienne avec fonction carillon

### CLASSIQUE

- Eclairage de fond
- Étanchéité à 30m
- Témoin de pile faible

## LES TOUCHES ET LEURS FONCTIONS

La montre comporte 5 touches individuelles. Chaque touche a plusieurs fonctions. Les dessins identifient les touches et leurs noms selon l'utilisation dans le manuel.



## LES TOUCHES ET LEURS FONCTIONS

### FONCTIONS DES TOUCHES

#### TOUCHE START/SPLIT

- Augmente la variable en séquence de programmation
- Permet d'accéder aux écrans secondaires en Mode MFC
- Fait défiler les données en mode données MFC
- Amorçe le chronographe de tours
- Fait avancer les tours/splits en mode chronographe de tours
- Met en marche/arrête la sonnerie quotidienne

#### TOUCHE STOP

- Choisit le fuseau horaire 1 ou le fuseau horaire 2 en mode horaire
- Diminue la variable en séquence de programmation
- Permet d'accéder aux écrans secondaires en mode MFC
- Fait défiler les fichiers en mode données MFC
- Arrête le chronographe de tours
- Permet de basculer entre la Sonnerie 1 ou la Sonnerie 2 en Mode sonnerie

#### TOUCHE MODE

- Affichage avancé dans tous les modes d'opérations
- Sélectionne les variables dans le mode de programmation

#### TOUCHE LIGHT/SET

- Actionne le système d'éclairage de fond EL
- Touche d'entrée/sortie des séquences de programmation

#### TOUCHE HR START/STOP

- Arrête/amorçe le chronographe en mode MFC

## 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** ou **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 & MAINTIEN**

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 ACCÈS A UNE SEQUENCE DE PROGRAMMATION

**ENFONCEZ & MAINTENEZ** sous pression la touche **LIGHT/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

**APPUYEZ RAPIDEMENT** sur les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.

Dans la plupart des options de programmation, la **PRESSION & MAINTIEN** des touches **START/SPLIT** ou **STOP** fera avancer rapidement la variable, vous permettant ainsi d'avancer rapidement jusqu'à un chiffre différent.

SUITE A 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 **LIGHT/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 **LIGHT/SET**.

Activez à tout moment le dispositif d'éclairage de fond en **APPUYANT RAPIDEMENT** sur la touche **LIGHT/SET**. L'éclairage de fond restera actif pendant un délai de 5 secondes environ.

**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

L'appareil est doté de 5 modes de fonctionnement. Servez-vous de l'option **PRESSION RAPIDE** de la touche **MODE** pour avancer dans les modes ci-dessous.



HEURE/DATE



MONITEUR DE  
FREQUENCE  
CARDIAQUE (MFC)



MODE DONNEES MFC



CHRONOMETRE DE  
TOURS



ALARME

## PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

### VISION DU FUSEAU HORAIRE 1 / FUSEAU HORAIRE 2

La montre est dotée de 2 fuseaux horaires programmables indépendamment, capables d'afficher l'heure dans les formats de 12 ou de 24 heures.

En **MODE HORAIRE**, il est possible d'accéder au Fuseau Horaire 2 en utilisant l'option **PRESSION & MAINTIEN** de la touche **STOP**. L'écran affichera **T1** (Fuseau horaire 1) ou **T2** (Fuseau horaire 2) en son coin supérieur gauche.

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



## PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

### SETTING TIME/DATE

1. Avancez à l'écran de **L'HEURE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** la touche **LIGHT/SET** pour entrer en séquence de programmation.
3. Le chiffre des heures clignotera. **AJUSTEZ LES HEURES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
4. Avancez pour **PROGRAMMER LES MINUTES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES MINUTES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
5. Avancez pour **PROGRAMMER LES SECONDES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES SECONDES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
6. Avancez pour **PROGRAMMER LES ANNÉES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES ANNÉES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.



7. Avancez pour **PROGRAMMER LES MOIS** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES MOIS** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
8. Avancez jusqu'au mode **REGLAGE DE LA DATE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LA DATE** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
9. Avancez jusqu'au mode **REGLAGE DU JOUR DE LA SEMAINE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LE JOUR DE LA SEMAINE** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
10. Avancez jusqu'au mode **SELECTION 12/24 HEURES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ L'AFFICHAGE 12/24 HEURES** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
11. **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 vous servant de l'option **PRESSION & MAINTIEN** de la touche **LIGHT/SET**.

## PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

### REGLAGE DES DONNEES PROPRES A L'UTILISATEUR

La montre est dotée d'un chronographe d'exercice à 24 heures de fonction qui affiche et enregistre les informations relatives à la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque maximale et les informations relatives aux calories sont calculées à partir des données personnelles réglées dans la séquence de programmation.

La montre est dotée de 3 zones d'entraînement programmables susceptibles d'être réglées en battements uniques par minute pour cibler le niveau d'intensité de votre exercice.

1. Avancez jusqu'au **REGLAGE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.

**REMARQUE:** Pour accéder à la séquence de réglage de la fréquence cardiaque, il convient d'effacer toutes informations d'entraînement préalables en **ENFONÇANT & MAINTENANT** sous pression la touche **LIGHT/SET** pendant 2 secondes, soit la touche **START/SPLIT** (pour la mise en mémoire), soit la touche **STOP** (pour la remise à zéro), jusqu'à ce que l'écran affiche 00 :00.



2. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** sous pression la touche **LIGHT/SET** pour accéder à la séquence de réglage.

3. Avancez jusqu'à la **ZONE D'ENTRAINEMENT REGLEE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. Choisissez la **ZONE D'ENTRAINEMENT 1, 2 ou 3** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
4. Avancez jusqu'à la **LIMITE SUPERIEURE DE LA ZONE D'ENTRAINEMENT REGLEE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LA LIMITE SUPERIEURE** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
5. Avancez jusqu'à la **LIMITE INFERIEURE DE LA ZONE D'ENTRAINEMENT REGLEE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LA LIMITE INFERIEURE** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
6. Avancez jusqu'au **REGLAGE DES UNITES DE DONNEES PERSONNELLES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES UNITES DE DONNEES PERSONNELLES** (livres/pouces ou kg/cm) en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
7. Avancez jusqu'au **REGLAGE DU POIDS** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LE POIDS** (livres ou kg) en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.



## PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

### REGLAGE DES DONNEES PROPRES A L'UTILISATEUR (SUITE)

- Avancez jusqu'au **REGLAGE DE LA TAILLE** (pouces ou cm) en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LA TAILLE** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
- Avancez jusqu'au **REGLAGE DE L'AGE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ L'AGE** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
- Avancez jusqu'au **REGLAGE DU GENRE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LE GENRE** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
- Avancez jusqu'au **REGLAGE DE LA ZONE DE SONNERIE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LA ZONE DE SONNERIE** en **ENFONÇANT** sur les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
- Avancez jusqu'au **REGLAGE DE LA RECUPERATION** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. Ce moniteur vous permet de choisir une récupération basée soit sur une fréquence cardiaque cible, soit sur l'intervalle pré-réglé. **ALLUMEZ** ou **ETEIGNEZ** la **RECUPERATION** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.



- Avancez jusqu'au **MODE REGLAGE DE LA RECUPERATION** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LE MODE RECUPERATION** (TIMR pour une récupération basée sur le temps - ou HR pour une récupération basée sur la fréquence cardiaque cible) en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
- Avancez jusqu'au **REGLAGE DE LA RECUPERATION CIBLE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.  
**Récupération basée sur la fréquence cardiaque:** **AJUSTEZ LA FREQUENCE CARDIAQUE** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.  
**Récupération basée sur le temps:** **AJUSTEZ LES MINUTES** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.  
Avancez jusqu'au **REGLAGE DES HEURES** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**. **AJUSTEZ LES HEURES** en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
- ENFONCEZ** la touche **LIGHT/SET** pour quitter la séquence de réglage et retourner à l'écran du **MODE FREQUENCE CARDIAQUE**.

**REMARQUE:** Vous pourrez quitter à tout moment la séquence de réglage en **ENFONÇANT** les touches **START/SPLIT** ou **STOP**.

## PROGRAMMATION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

### MODE D'ALARME

La montre est dotée de 2 sonneries quotidiennes.

### PROGRAMMATION D'ALARMES QUOTIDIENNES

1. Avancez au **MODE ALARME** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **CHOISISSEZ ALARM 1** ou **2** (ligne supérieure de l'écran) en **ENFONÇANT** la touche **STOP**.
3. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** sous pression la touche **LIGHT/SET** pour accéder à la séquence de **REGLAGE DE L'HEURE DE SONNERIE**.
4. **AJUSTEZ L'HEURE** en vous servant de l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
5. **SELECTIONNEZ LES MINUTES** en vous servant les l'option **PRESSION RAPIDE** des touches **START/SPLIT** ou **STOP**.
6. **ENFONCEZ** la touche **LIGHT/SET** pour quitter la séquence de réglage et retourner à l'écran du **MODE SONNERIE**.
7. Répétez les étapes 2 à 6 pour sélectionner les autres sonneries.

**REMARQUE:** Lorsque l'alarme est activée, une icône d'alarme sera visible au bas de l'affichage.



## FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

### LE MODE FREQUENCE CARDIAQUE

La montre est dotée d'un chronographe d'exercice à 24 heures de fonction. Pendant les premières 59m 59s de chronométrage, la résolution est de 0.1 seconde. Après la première heure, la résolution du chronométrage s'exprime en secondes.

### FONCTIONNEMENT DU CHONOGRAPHE D'EXERCICE

1. Avancez jusqu'au **MODE FREQUENCE CARDIAQUE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** sous pression la touche **START/SPLIT** (pour la mise en mémoire) ou la touche **STOP** (pour la remise à zéro), jusqu'à ce que l'écran horaire affiche 00:00.
3. Pour **AMORCER LE CHRONOMETRAGE**, **ENFONCEZ** la touche **HR START/STOP**. La **ligne supérieure** affichera la **FREQUENCE CARDIAQUE** (exprimée en battements par minute). La **ligne inférieure** affichera le **TEMPS ECOULE TOTAL**.

4. Pour **ARRETER LE CHRONOMETRAGE ENFONCEZ** la touche **HR START/STOP**. **ENFONCEZ** la touche **HR START/STOP** pour **POURSUIVRE LE CHRONOMETRAGE**. Si le **MODE RECUPERATION** est choisi, le **CHONOGRAPHE DE RECUPERATION** s'amorcera automatiquement. Lorsque sera atteinte la **RECUPERATION-CIBLE**, le moniteur émettra un bip sonore.



## FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

### LES ECRANS DE FREQUENCE CARDIAQUE SECONDAIRES

Le moniteur est doté de 3 écrans de fréquence cardiaque secondaires auxquels il peut être accédé en **ENFONÇANT** la touche **START/ SPLIT**, en partant du **MODE FREQUENCE CARDIAQUE**.



#### ECRAN 1

**Ligne supérieure:** zone-cible choisie

**Ligne centrale:** fréquence cardiaque (exprimée en battements par minute)



#### ECRAN 2

**Ligne supérieure:** calories brûlées

**Ligne centrale:** fréquence cardiaque (exprimée en battements par minute)



#### ECRAN 3

**Ligne supérieure:** fréquence cardiaque (exprimée en pourcentage du maximum)

**Ligne centrale:** fréquence cardiaque (exprimée en battements par minute)

## FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

### LES ECRANS DE FREQUENCE CARDIAQUE SECONDAIRES

Le moniteur est doté de 3 écrans de fréquence cardiaque secondaires auxquels il peut être accédé en **ENFONÇANT** touche **STOP**, en partant du **MODE FREQUENCE CARDIAQUE**.



#### ECRAN 1

**Ligne supérieure:** calories brûlées

**Ligne centrale:** fréquence cardiaque (exprimée en pourcentage du maximum)



#### ECRAN 2

**Ligne supérieure:** fréquence cardiaque (exprimée en pourcentage du maximum)

**Ligne centrale:** temps d'exercice écoulé (en battements par minute)



#### ECRAN 3

**Ligne supérieure:** fréquence cardiaque (exprimée en battements par minute)

**Ligne centrale:** heure du jour

## FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

### LECTURE DE LA MEMOIRE DES FREQUENCES CARDIAQUES

La montre est dotée d'une mémoire capable de vous donner lecture d'informations détaillées, à concurrence de 30 entraînements.

1. Avancez jusqu'au **MODE DONNEES MFC** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.

2. Faites défiler les **FICHIERS D'ENTRAINEMENT MEMORISES** (d'1 à 30) en **ENFONÇANT** la touche **STOP**. **ENFONCEZ** la touche **START/SPLIT** pour **CHOISIR LE FICHIER DE DONNEES** à revoir.

La **ligne supérieure** affiche la **DATE D'ENTRAINEMENT**.

La **ligne inférieure** affiche **L'HEURE D'ENTRAINEMENT**.

**ENFONCEZ** la touche **START/SPLIT** pour avancer jusqu'à l'écran suivant.

**REMARQUE:** Vous pourrez à tout moment **QUITTER LE MODE DONNES MFC** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.

3. La **ligne inférieure** affiche le **TEMPS D'ENTRAINEMENT TOTAL**.

**ENFONCEZ** la touche **START/SPLIT** pour avancer jusqu'à l'écran suivant.



4. La **ligne supérieure** affiche **AVG** (moyenne)

La **ligne inférieure** affiche la **FREQUENCE CARDIAQUE MOYENNE DE L'ENTRAINEMENT** (exprimée en battements par minute).

Deux écrans secondaires de données sont disponibles dans ce champ. Au bout de 3 secondes l'affichage avancera automatiquement jusqu'à l'écran suivant de la séquence. Vous pourrez également faire défiler l'écran principal et les écrans secondaires en **ENFONÇANT** la touche **STOP**.

**Ecran Secondaire 1:**

La **ligne supérieure** affiche **%MAX**.

La **ligne inférieure** affiche la **FREQUENCE CARDIAQUE MOYENNE POUR L'ENTRAINEMENT** (exprimée en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale).

**Ecran Secondaire 2:**

La **ligne supérieure** affiche **MAXIMUM**.

La **ligne inférieure** affiche la **FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE POUR L'ENTRAINEMENT** (exprimée en battements par minute).

**ENFONCEZ** la touche **START/SPLIT** pour avancer jusqu'à l'écran suivant.



## FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

### LECTURE DE LA MEMOIRE DES FREQUENCES

#### CARDIAQUES (SUITE)

5. La **ligne supérieure** affiche **IN ZONE** (données dans la zone).  
La **ligne inférieure** affiche le **TEMPS D'EXERCICE DANS LA ZONE D'ENTRAINEMENT CHOISIE**.

Au bout de 3 secondes l'affichage avancera automatiquement jusqu'à l'écran suivant de la séquence. Vous pourrez également faire défiler l'écran principal et les écrans secondaires en **ENFONÇANT** la touche **STOP**.

#### Ecran Secondaire 1:

La **ligne supérieure** affiche **ABOVEZN** (données au-dessus de la zone).

La **ligne inférieure** affiche le **TEMPS D'EXERCICE AU-DESSUS DE LA ZONE D'ENTRAINEMENT CHOISIE** (exprimée en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale).



#### Ecran Secondaire 2:

La **ligne supérieure** affiche **BELOWZN** (données au-dessous de la zone).

La **ligne inférieure** affiche le **TEMPS D'EXERCICE AU-DESSOUS DE LA ZONE D'ENTRAINEMENT CHOISIE**.

**ENFONCEZ** la touche **START/SPLIT** pour avancer jusqu'à l'écran suivant.

6. La **ligne supérieure** affiche le **TOTAL**.

La **ligne inférieure** affiche le **POURCENTAGE DE CALORIES DE MATIERE GRASSE BRULEES**.

**ENFONCEZ** la touche **START/SPLIT** pour avancer jusqu'à l'écran suivant.

7. La **ligne supérieure** affiche **KCAL**.  
La **ligne inférieure** affiche le **TOTAL DE CALORIES BRULEES POUR L'ENTRAINEMENT**.

**ENFONCEZ** la touche **START/SPLIT** pour retourner au **MODE DONNEES MFC**.



## FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

### EFFACEMENT DES FICHIERS DE DONNEES EN MODE DONNEES MFC

Vous pourrez effacer des fichiers de données individuels ou tous les fichiers en mémoire.

#### En MODE DONNES MFC:

1. Faites défiler les **FICHIERS D'ENTRAINEMENT MEMORISES** (d'1 à 30) en **ENFONÇANT** la touche **STOP**. **ENFONCEZ & MAINTENEZ** sous pression la touche **LIGHT/SET**. La **ligne supérieure** affiche **CLEAR** (effacement). La **ligne inférieure** affiche **RUN** (exécution) & le **NUMERO DE FICHIER** à effacer.
2. Pour **EFFACER TOUS LES FICHIERS** en mémoire, continuez la **PRESSION & MAINTIEN** de la touche **LIGHT/SET**. La **ligne supérieure** affiche **CLEAR** (effacement). La **ligne inférieure** affiche **ALL** (tous).



## FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

### FONCTIONNEMENT DU CHONOGRAPHE DE TOURS

Votre moniteur est doté d'un chronographe de tours/splits à 24 heures de fonction. Pendant les premières 59 minutes 59 secondes, la résolution affichée est d'1/100ème de seconde. Au bout d'1 heure, la résolution d'affichage est d'1 seconde.

1. Avancez jusqu'au **MODE CHONOGRAPHE** en **ENFONÇANT** la touche **MODE**.
2. Pour **AMORCER LE CHRONOMETRAGE** **ENFONCEZ** la touche **START/SPLIT**.
3. Pour **AVANCER D'UN TOUR OU D'UN SPLIT**, **ENFONCEZ** la touche **START/SPLIT**.  
La **ligne supérieure** affiche le **TEMPS TOTAL**.  
La **ligne inférieure** affiche le **TEMPS DU TOUR/SPLIT EN COURS**.
4. Pour **ARRETER LE CHRONOMETRAGE**, **ENFONCEZ** la touche **STOP**.
5. Pour **EFFACER LE CHRONOGAPHE**, **ENFONCEZ & MAINTENEZ** sous pression la touche **LIGHT/SET**.





## ENTRETIEN

### ENTRETIEN DE LA MONTRE-BRACELET

La montre 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 la montre 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 DE L'EMETTEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE

Après toute utilisation, il conviendra de rincer la sangle et l'élastique de l'émetteur à l'eau pure et tiède et de les essuyer avec un chiffon sec. N'entreposez pas l'émetteur mouillé car vous risqueriez d'abrèger l'autonomie de la pile. L'émetteur devrait être rangé à plat plutôt que replié et ne devrait jamais être plié ou étiré, ce qui risquerait d'endommager ses électrodes. Votre émetteur de fréquence cardiaque ne doit jamais être posé sur une surface métallique, la pile risquant de se vider rapidement.

## ENTRETIEN

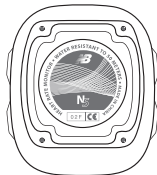
### REPLACEMENT DES PILES DE LA MONTRE

Cette montre utilise 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'abrèger 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.

Le moniteur de fréquence cardiaque N5 est un instrument technique. Pour lui assurer un bon fonctionnement et préserver son étanchéité, nous vous conseillons vivement de faire remplacer les piles de la montre par votre horloger local ou par un détaillant spécialisé. Tout remplacement erroné de la pile risque d'endommager la montre et annulera la garantie du fabricant.



## ENTRETIEN

### REMPLACEMENT DE LA PILE DE L'ÉMETTEUR

Cette montre se caractérise par un dispositif sans fil d'émission de fréquence cardiaque. Ce dispositif présente un émetteur de fréquence cardiaque, à porter sur la poitrine. Tout comme la montre, l'émetteur est alimenté par une pile au lithium CR2032 de 3 volts. Dans des conditions d'utilisation normales, vous pouvez espérer environ 700 à 800 heures de fonctionnement de la part de l'émetteur utilisant une pile neuve.

1. A 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 l'émetteur, 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 l'émetteur.



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. A 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.

## **FICHE TECHNIQUE FONCTIONNELLE ET PORTEES**

### **CARACTERISTIQUES GENERALES**

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

Etanchéité à 30m

Pile de la montre CR 2032 3v Lithium

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

Calendrier automatique 2004-2049

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 DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**

Portée: 40-240 battements par minute

Résolution : 1 battement par minute

Mémoire de données pour 30 exercices

### **CHRONOGRAPHE**

Portée 24 heures

Capacité de 99-tours/splits

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

## DEPANNAGE – BASIQUE

La montre est un instrument hautement sensible et sophistiqué. Bien entretenue, elle devrait durer et retenir sa précision pendant plusieurs années.

Cependant, des problèmes risquent de surgir de temps en temps. Nous savons par expérience que la majorité des problèmes rencontrés par le consommateur de produits tels celui-ci 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 de la montre est défaillante, cette défaillance se manifestera 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 réapparaître 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.

## DEPANNAGE – FREQUENCE CARDIAQUE

### INTERFERENCE

Les moniteurs cardiaques font l'objet d'interférences émanant d'un grand nombre de sources externes de radiations électromagnétiques et micro-ondes. Les lignes de haute tension et les appareils électroniques automoteurs, appareils de culture physique, dispositifs de sécurité domestiques, commandes de feux de signalisation, installations de radar dans les aéroports et autres éléments sont capables, dans les conditions appropriées, de bloquer le dispositif d'émission de la fréquence cardiaque. L'utilisateur, dans ces cas, remarquera une lecture de la fréquence cardiaque très élevée, (200+) ou une lecture de zéro. Normalement, les sources d'interférences sont localisées et l'appareil retournera à un fonctionnement normal au bout de quelques secondes ou de quelques minutes tout au plus.

### COMMUNICATION CROISEE (UTILISATION DE L'ÉMETTEUR SAGLÉ À LA POITRINE)

L'entraînement à proximité d'autres individus utilisant des moniteurs cardiaques risque de faire capter à votre montre des signaux émanant de sangles thoraciques autres que la vôtre. Ce phénomène est connu sous le nom de « communication croisée ». Nous vous conseillons de vous éloigner des autres porteurs de moniteurs cardiaques de 3 pieds ou d'un mètre environ, dans tous les sens.

### RAYON D'EMISSION (UTILISATION DE L'ÉMETTEUR SAGLÉ À LA POITRINE)

Le moniteur cardiaque est doté d'un rayon efficace de 28-30 pouces (0,75 mètre). Si la distance entre le moniteur et la sangle d'émission est supérieure à ce rayon, il pourrait s'avérer impossible de recevoir un signal de fréquence cardiaque. En outre, l'orientation de la montre et de l'émetteur doivent être tels que le sens de lecture du cadran de la montre n'est pas aligné perpendiculairement à l'émetteur. Une telle orientation du système réduira considérablement le rayon d'émission de l'émetteur.

# N5 Heart Rate Monitor



**NEW BALANCE SPORTS MONITORS<sup>®</sup>, 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.



TRAINING