



**AVERTISSEMENT : Avant d'entamer tout programme d'exercice, nous vous suggérons vivement de vous soumettre à un examen complet auprès de votre médecin et de lui parler de vos projets d'exercice.**

## Duo Sport : caractéristiques

Nous vous remercions d'avoir sélectionné le nouveau moniteur de fréquence cardiaque Duo Sport.

Ce moniteur est conçu pour vous permettre d'obtenir votre fréquence cardiaque de deux manières:

- **EN CONTINU :** par une sangle de poitrine traditionnelle (incluse)
- **SUR DEMANDE:** la dernière technologie par prise de fréquence cardiaque au toucher du doigt.



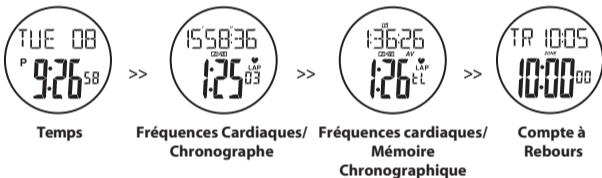
Ce moniteur a été conçu pour de multiples niveaux d'athlétisme. La sangle de poitrine vous permet de surveiller vos pulsations cardiaques en continu, pendant vos séances d'exercices cardiovasculaires et de course à pied, tandis que la lecture sur demande au toucher du doigt réduira votre cadence. Lorsque les exercices sont moins exténuants (marche, étirement, etc.), ou que vous souhaitez simplement voir votre fréquence cardiaque, le moniteur affiche la fréquence cardiaque sur demande à l'aide d'une facette tactile métallique sans bouton.

## Liste complète des caractéristiques du Duo Sport:

- Transmetteur par sangle de poitrine pour afficher en continu la fréquence cardiaque
- Touche tactile pour afficher la fréquence cardiaque sur demande
- Zones cibles de fréquence cardiaque pré-réglées et personnalisées
- Zone d'alarme du rythme cardiaque
- % maximum de la fréquence cardiaque
- Rappel de mémoire de la zone de fréquence cardiaque
- Chrono de 10 heures avec rappel de mémoire tour/intervalle
- Mesure de 25 tours/intervalles
- Compte à rebours de 10 heures avec alarme
- Mesure des calories brûlées
- Mesure de la graisse brûlée
- Affichage 12 ou 24 heures
- Heure / Jour / Date / Mois
- Alarme quotidienne
- Unités impériales ou métriques
- Rétroéclairage (électroluminescent)
- Résistance à l'eau 50 m

## Modes de fonctionnement

**REMARQUE :** maintenez enfoncé le CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE dans tout mode de fonctionnement, pour obtenir l'affichage de la fréquence cardiaque au toucher du doigt.



## Réglage de la date et de l'heure

- En mode TIME, appuyez et maintenez la touche MODE enfoncée pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'affichage clignote.
- Appuyez sur STR/STP ou VIEW/RST pour réinitialiser les secondes à zéro.
- Appuyez sur MODE pour avancer au réglage des minutes. Éditez la valeur minute en appuyant sur STR/STP ou VIEW/RST.
- Appuyez sur MODE pour poursuivre les réglages en mode TIME et sur STR/STP ou VIEW/RST pour éditer les valeurs:
  - Heure
  - Année
  - Mois
  - Date
  - Format horaire 12 /24
  - Sonnerie pour marquer l'heure
  - Bip pour chaque touche
  - Sexe
  - Année de naissance
  - Unité (pouce/cm)
  - Taille
  - Unité (livre/kg)
  - Poids

**REMARQUE :** lorsque la sonnerie est sur ON, un bip court se fait entendre au passage de l'heure et une petite icône de clochette apparaît dans l'affichage.

**REMARQUE :** lorsque la touche Beep est sur ON, un bip court se fait entendre chaque fois qu'un bouton est enfoncé.

- Pour sauvegarder les nouveaux réglages, appuyez et maintenez la touche MODE enfoncée pendant 3 secondes.

## Réglage de l'alarme quotidienne

- En mode TIME, appuyez et maintenez la touche STR/STP enfoncée pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'affichage clignote.
- Appuyez sur STR/STP ou VIEW/RST pour faire passer l'alarme à ON ou à OFF.

**REMARQUE :** un petit icône de haut-parleur apparaîtra dans tous les affichages lorsque l'alarme est à ON.

- Appuyez sur MODE pour avancer au réglage de l'heure, et appuyez sur STR/STP ou VIEW/RST pour régler l'heure souhaitée.
- Appuyez sur MODE pour avancer au réglage des minutes, et appuyez sur STR/STP ou VIEW/RST pour régler les minutes souhaitées.
- Pour enregistrer les nouveaux réglages, appuyez et maintenez la touche MODE enfoncée pendant 3 secondes.

## Réglage du chronomètre

Le moniteur Duo Sport est doté d'un chronomètre de 10 heures.

- En mode COUNTDOWN TIMER, appuyez et maintenez la touche MODE enfoncée pendant 3 secondes, jusqu'à ce que l'affichage clignote.
- Appuyez sur STR/STP ou VIEW/RST pour régler le compte à rebours souhaité.
- Appuyez sur MODE pour avancer au réglage du compte à rebours. Éditez la valeur minute en appuyant sur STR/STP ou VIEW/RST.
- Appuyez sur MODE pour avancer au réglage du compte à rebours. Éditez la valeur heure en appuyant sur STR/STP ou VIEW/RST.
- Pour enregistrer les nouveaux réglages, appuyez et maintenez la touche MODE enfoncée pendant 3 secondes.

## Utilisation du chronomètre

- En mode COUNTDOWN TIMER, appuyez sur STR/STP pour faire démarrer le chrono.
- Lorsque le chronomètre fonctionne, appuyez sur STR/STP pour arrêter le chrono.
- Lorsque le chronomètre est arrêté, appuyez sur STR/STP pour relancer le chrono