

Moniteur de Rythme Cardiaque Elite Tactile Modèle: SH201

MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIERES

Boutons de contrôle	2
Affichage	2
Démarrage de votre montre (Première fois)	3
Réglage du profil d'utilisateur	3
Niveau d'activité	4
Réglage du profil de la montre (heure / date / alarme) ...	5
Réglage du Programme d'exercice	5
Exercice Général (AUTO)	6
Programme Smart Training	7
Limites maximales / supérieures / inférieures de rythme cardiaque	8
Catégories d'entraînement	8
Alerte	9
Alerte de déshydratation	10
Fonction tactile	10
Utilisation de la fonction tactile	10
Comment porter la ceinture pectorale et la montre ..	10
Signal de transmission	11
Début de l'exercice	13
Début des prises de mesures – Exercice général	13

Commencement de prise de mesures – Exercice préprogrammé (jogging / course / cyclisme)	13
Pause, reprise / arrêt	14
Prise de temps de passage	14
Mémoire	15
Comprendre les affichages	16
Effacer les enregistrements	16
Autres opérations et réglages	17
Activation de l'alarme	17
Activation du rétro-éclairage	17
Bip sonore marche / arrêt	17
Remplacement de la pile	17
Verrouillage clavier	18
Installer un support pour vélo	18
Résistance à l'eau	19
À propos de l'indice de forme / de l'indice de masse corporelle	19
Indice de forme	19
Indice de masse corporelle	20
Caractéristiques	21
Précautions	22
À propos d'Oregon Scientific	23
Europe – Déclaration de conformité	23

BOUTONS DE CONTROLE

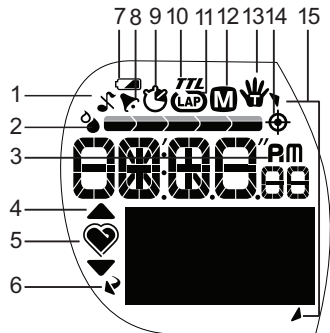


1. / : activation de l'éclairage ; verrouillage/déverrouillage clavier
2. **Ecran tactile** : démarrage du chronomètre (Chrono) ou du programme Smart training ; enregistrement du tour de piste ; retour à l'affichage horaire par défaut
3. **MODE/-** : alterner entre les modes ; sortir de l'affichage courant et retour à l'écran précédent ; initialisation de la recherche d'un signal de rythme cardiaque ; diminution de la valeur du réglage
4. **ST/SP/+** : démarrage/arrêt du chrono ; augmentation de la valeur du réglage ; alterner entre les options de réglage ; alterner les affichages ; activer/désactiver le












bip sonore

5. **SET/LAP** : entrer dans le mode de réglage ; confirmer le réglage ; enregistrer un tour de piste ; éviter une séquence d'exercice pendant le programme Smart training ; activer / désactiver l'alarme et la fonction tactile

AFFICHAGE



1. : bip sonore désactivé
2. : indicateur de déshydratation— une section manquante (de droite à gauche) indique que l'utilisateur devrait boire
3. AM / PM
4. / : le rythme cardiaque n'est plus dans la marge ciblée

5.  : indicateur du signal du rythme cardiaque
6.  : rappel d'appuyer sur **MODE/-** pour sortir ;  appuyer sur **MODE/-** pour alterner / sélectionner
7.  : indicateur de pile faible
8.  : alarme activée
9.  : chronomètre en marche (Chrono)
10. **TTL**: les données affichées concernent la période d'exercice entière
11.  : fonction tour de piste activée / la donnée tour de piste est affichée
12.  : le mode mémoire est affiché
13.  : la fonction tactile est activée
14.  : indicateur de cible –indique le temps jusqu'à l'achèvement du programme Smart training (par ex. si l'échauffement, l'exercice et le temps de repos se combinent en 50 minutes, chaque segment allait représenter 10 minutes)
15.  : rappel d'appuyer sur le bouton

DEMARRAGE DE VOTRE MONTRE (PREMIERE FOIS)

Appuyer et tenir tous les 4 boutons simultanément pour activer l'écran LCD. La montre vous demandera automatiquement de paramétrer votre profil utilisateur.

IMPORTANT

- Pour s'assurer de calculs précis avec votre exercice, il vous est fortement recommandé de régler la montre et les profils d'utilisateur avant l'exercice.

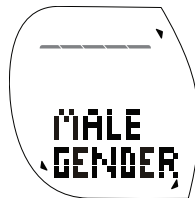
- Rappelez-vous de régler les profils et les réglages de programme d'exercice après chaque changement de pile ou remise à zéro.

REMARQUE Si pendant le réglage, la montre n'est pas utilisée pendant 30 secondes, elle sortira automatiquement du mode en question.


ASTUCE Pour plus de commodité, la montre a été programmée pour sortir de réglages / mode courant et revenir à l'affichage horaire par défaut avec une simple tape sur de l'écran.

REGLAGE DU PROFIL D'UTILISATEUR

Suite à la première activation, la montre vous invitera à régler votre profil personnel, l'écran suivant s'affichera. Rendez-vous directement à l'étape 4.



Pour une procédure de réglage normale :

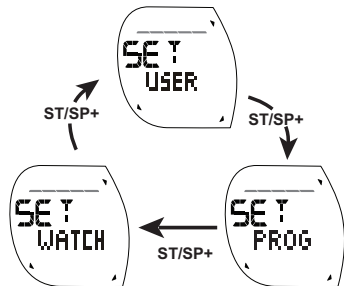
1. Appuyer sur **MODE/-** de façon répétée pour sélectionner  **SET**, "SET PROG" s'affichera peu après.
2. Appuyer sur **ST/SP/+** de façon répétée pour naviguer jusqu'à "SET USER".

3. Appuyer sur **SET/ LAP** pour entrer les options de réglage du profil d'utilisateur.
4. Régler le profil d'utilisateur dans l'ordre suivant : sexe, âge, unité de poids, poids, unité de taille, taille, niveau d'activité, en appuyant sur les boutons suivants :
 - **ST/SP/+** pour augmenter les valeurs ou alterner les options
 - **MODE/-** pour diminuer les valeurs ou alterner les options
 - **SET/LAP** pour confirmer

Une fois que le profil d'utilisateur a été réglé, la montre va automatiquement générer un IMC/BMI (indice de masse corporelle / body mass index) et un indice Fitness*. Ces calculs, en même temps que le pourcentage de calories / graisse brûlées et la période d'exercice à l'intensité correcte (à l'intérieur de la zone de rythme cardiaque / des limites choisies) vous aideront à suivre vos progrès au fil du temps.

*Pour l'information sur IMC / index Fitness, veuillez vous référer à la section «À propos de l'indice de forme / de l'indice de masse corporelle» dans ce manuel.

Après avoir réglé votre profil d'utilisateur, l'écran "SET USER" ci-dessous s'affichera. Vous pouvez continuer à régler d'autres profils (montre ou programme d'exercice) en appuyant sur **ST/SP/+** de façon répétée.



NIVEAU D'ACTIVITÉ

Le niveau d'activité est basé sur votre propre évaluation du nombre d'exercices que vous effectuez régulièrement.

NIVEAU D'ACTIVITÉ	DESCRIPTION
PEU	Faible – Vous ne faites habituellement pas de sport ou d'exercices de loisir.
HOBBY	Moyen – Vous pratiquez un peu d'activité physique (comme le golf, l'équitation, le tennis de table, la callisthénie, le bowling, les poids, ou la gymnastique) 2 à 3 fois par semaine, une heure par semaine au total.

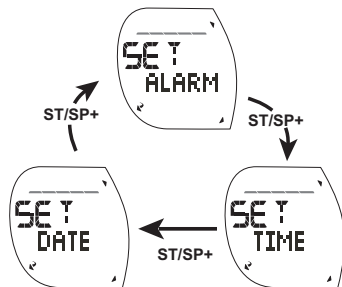
ATHLETE	Haut –Vous pratiquez régulièrement et activement une activité (comme la course, le jogging, la natation, le cyclisme ou la corde à sauter) ou du sport intense (comme le tennis, basketball, ou handball).
---------	--

REMARQUE Vous devez saisir le niveau d'activité pour calculer la consommation de calories et l'indice de condition physique.

ASTUCE A mesure de votre progrès, mettez à jour votre poids et votre niveau d'activité pour aider la montre à vous donner une image à jour de votre condition physique.

REGLAGE DU PROFIL DE LA MONTRE (HEURE / DATE / ALARME)

- Appuyer sur **MODE/-** de façon répétée pour sélectionner **SET**, "SET PROG" s'affichera peu après.
- Appuyer sur **ST/SP/+** de façon répétée pour naviguer jusqu'à "SET WATCH".
- Appuyez sur **SET/LAP** pour entrer dans les options de paramétrage du profil.
- Appuyer sur **ST/SP/+** de façon répétée pour sélectionner l'option à régler : alarme, heure, date.



- Appuyer sur **SET/LAP** et commencer à régler l'option sélectionnée en appuyant sur les boutons suivants :
 - ST/SP/+** pour augmenter les valeurs ou alterner les options
 - MODE/-** pour diminuer les valeurs ou alterner les options
 - SET/LAP** pour confirmer
- Répéter les étapes 4-5 pour toutes les options de réglage.
 - 🔔 s'affichera quand l'alarme a été activée.

REGLAGE DU PROGRAMME D'EXERCICE

Pour atteindre une forme physique équilibrée, vous pouvez souhaiter faire une variété d'exercices pour différentes parties du corps et à des intensités variées. Pour accommoder cela, le programme d'exercice peut être réglé pour correspondre à des activités différentes, depuis des

exercices préprogrammés tels que le jogging, la course à pied et le cyclisme jusqu'à des exercices généraux sans aucun calendrier ou planning spécifique.

Par exemple, si vous courez, vos réglages de programme d'exercice vont probablement différer de ceux que vous utiliseriez quand vous faites du cyclisme. Il est également possible de modifier les comptes à rebours du temps d'échauffement et du temps total de l'exercice en fonction des activités.

EXERCICE GENERAL (AUTO)

Cette fonction est appropriée aux situations où vous n'êtes pas sûr du temps que prendra votre activité.

1. Appuyer sur **MODE/-** de façon répétée pour sélectionner



2. Appuyer sur **SET/LAP** pour entrer dans les options de réglage du programme d'exercice (SET PROG).
3. Appuyer sur **SET/LAP** pour entrer dans les réglages (SET AUTO). L'écran ci-dessous apparaîtra.



(Choisir l'une des options **A** ou **B** ci-dessous. Voir la section "Limites maximales / supérieures / inférieures de rythme cardiaque " dans ce manuel <ci-dessous> pour plus de détails).

A. Pour utiliser les limites préprogrammées de rythme cardiaque :

- i. Appuyer sur **SET/LAP**.
- ii. Appuyer sur **ST/SP/+** ou **MODE/-** pour sélectionner la zone de rythme Cardiaque (50-60%; 61-70% ; 71-80% ; 81-90% ; 91-100%), ensuite appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer.



L'option B vous permet de changer manuellement votre limite de rythme cardiaque supérieure et inférieure si le réglage préprogrammé ne convient pas pour vous ou pour le type d'exercice que vous faites.

B. Pour définir les limites de rythme cardiaque manuellement :

- i. Appuyer sur **ST/SP/+** pour arriver à "SET HR LIMIT", ensuite appuyer sur **SET/LAP**.
- ii. Appuyer sur **ST/SP/+** or **MODE/-** pour entrer la limite inférieure de rythme cardiaque puis appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer.
- iii. Appuyer sur **ST/SP/+** or **MODE/-** pour entrer la limite supérieure puis appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer.



PROGRAMME SMART TRAINING

La montre a une option d'exercice préprogrammée, le Programme Smart Training, qui vous permet de compléter des cycles d'exercice efficacement. Il vous guidera d'une session "échauffement" jusqu'à la "fin de votre programme d'exercice". En plus de suivre votre rythme cardiaque et de vous alerter dès que vous sortez de vos limites de rythme cardiaque pour la zone d'entraînement sélectionnée, le programme vous permet de vérifier le nombre de calories et le pourcentage de graisse brûlées.

1. Appuyer sur **MODE/-** de façon répétée pour sélectionner.



2. Appuyer sur **SET/LAP** pour entrer dans les options de réglage du programme d'exercice (SET PROG).
3. Appuyer sur **ST/SP/+** de façon répétée pour naviguer jusqu'à "SET EX PROG" et ensuite **SET/LAP** pour entrer les réglages.
4. Appuyer sur **ST/SP/+** de façon répétée pour sélectionner le type d'exercice (jogging, course, cyclisme) et appuyer sur **SET/LAP**.

(Choisir l'une des options **A** ou **B** ci-dessous, puis continuer à l'étape 5).

A. Pour utiliser les limites de rythme cardiaque préprogrammées :

- i. Appuyer sur **SET/LAP**.
- ii. Appuyer sur **ST/SP/+** or **MODE/-** pour sélectionner la zone de rythme cardiaque (50-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%), puis appuyer sur **SET/LAP**.



L'option B vous permet de changer manuellement vos limites supérieures et inférieures de rythme cardiaque si le réglage préprogrammé ne convient pas pour vous ou le type d'exercice que vous faites.

B. Pour définir les limites de rythme cardiaque manuellement:

- i. Appuyer sur **ST/SP/+** pour aller jusqu'à "SET HR LIMIT", puis appuyer sur **SET/LAP**.
- ii. Appuyer sur **ST/SP/+** ou **MODE/-** pour entrer une limite de rythme cardiaque inférieure puis appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer.
- iii. Appuyer sur **ST/SP/+** ou **MODE/-** pour entrer une limite de rythme cardiaque supérieure puis appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer.



5. Continuer pour régler les options de réglage suivantes : temps d'échauffement, temps d'exercice, repos marche/arrêt, déshydratation ou indicateur de cible, en appuyant sur les boutons suivants :

- **ST/SP/+** pour augmenter la valeur ou alterner les options

- **MODE/-** pour diminuer la valeur ou alterner les options
- **SET** pour confirmer

Répéter les étapes 4-5 pour tous les programmes (jogging / course / cyclisme).

LIMITES MAXIMALES / SUPERIEURES / INFERIEURES DE RYTHME CARDIAQUE

Afin de bénéficier de tous les avantages de votre programme d'exercice physique et pour entretenir votre forme, il est important de connaître :

- Votre rythme cardiaque maximum (RCM)
- Votre limite supérieure de pulsations cardiaques
- Votre limite inférieure de pulsations cardiaques

Le RCM est exprimé en pulsations par minute. Vous obtiendrez votre RCM en procédant à un test RCM, ou bien à l'aide de la formule suivante :

$$\text{RCM} = 220 - \text{âge}$$

La montre est préprogrammée avec 5 options de zone cible, chacune disposant de limite inférieure et supérieure de pulsations cardiaques comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

Limite inférieure	Limite supérieure	Type d'activité
50% x MHR	60% x MHR	Activité Modérée
61% x MHR	70% x MHR	Gestion Poids
71% x MHR	80% x MHR	Zone Aérobic
81% x MHR	90% x MHR	Zone de Seuil Anaérobique
91% x MHR	100% x MHR	Zone Rouge (Capacité Maximale)

Les limites de zone les plus communes sont entre 50% et 80% de votre Rythme Cardiaque Maximum (MHR). C'est là que vous obtenez des bénéfices cardiovasculaires, que vous brûlez de la graisse et devenez en meilleure forme.

CATEGORIES D'ENTRAINEMENT

Il y a trois catégories d'entraînement, telles que décrites ci-après :

CATEGORIE D'ENTRAINEMENT	% RCM	DESCRIPTION
Maintien de la forme	65-78 %	Niveau d'intensité d'entraînement le plus faible. Idéal pour les débutants et ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires.
Aérobic	65-85 %	Accroît la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
Exercice d'anaérobic	78-90 %	Génère puissance et vitesse. Ce mode permet de travailler au-delà de la capacité du corps à consommer de l'oxygène, il permet de construire les muscles et ne peut durer trop longtemps.

Les limites inférieures et supérieures de pulsations cardiaques sont calculées en multipliant votre RCM par les pourcentages des catégories d'entraînement sélectionnées.

Par exemple :

Un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne normalement pour entretenir sa forme doit avoir :

- Une limite supérieure de pulsations cardiaques de $[220 - 40 (\text{âge})] \times 78 \%$
- Une limite inférieure de pulsations cardiaques de $[220 - 40 (\text{âge})] \times 65 \%$

IMPORTANT Veuillez toujours à vous échauffer avant l'exercice et à sélectionner la catégorie d'entraînement correspondant le mieux à votre physique. Faire de l'exercice régulièrement, par séance de 20 à 30 minutes et de trois à quatre fois par semaine, pour bénéficier d'un meilleur système cardiovasculaire.


ATTENTION Déterminer sa catégorie personnelle d'entraînement est une étape critique du processus et permet de disposer d'un programme d'exercice efficace et sans danger. Veuillez consulter un médecin ou un professionnel de santé pour vous aider à déterminer la fréquence et la durée appropriée selon votre âge, les conditions et les buts recherchés.



ALERTE

* Pendant l'exercice, quand le rythme cardiaque est en dehors de la zone cible, la montre va émettre des alertes visuelles et/ou sonores. Vous pouvez choisir l'arrêt/marche de l'alerte sonore dans l'option "SET ALERT". Pour plus de


détails sur la zone cible, se référer à la section " Limites maximales / supérieures / inférieures de rythme cardiaque " dans ce manuel.

Pour activer / désactiver l'alerte :

1. Appuyer sur **MODE/-** de façon répétée pour sélectionner  **SET**, "SET PROG" s'affichera peu après.
2. Appuyer sur **SET/LAP** pour entrer dans les options de réglage du programme d'exercice. "SET AUTO" s'affichera peu après.
3. Appuyer sur **ST/SP/+** de façon répétée pour naviguer jusqu'à "SET ALERT" puis appuyer sur **SET/LAP** pour entrer les réglages.
4. Appuyer sur **ST/SP/+** or **MODE/-** pour allumer/éteindre l'alerte.

Quand l'alerte a été activée, une alerte sonore et  **ABOVE ZONE** ou  **BELOW ZONE** va clignoter quand vous êtes sorti de votre limite de rythme cardiaque.

REMARQUE L'alerte sonore s'activera uniquement si le réglage de l'alerte est paramétré sur ON et pendant l'entraînement (lorsque le chronomètre fonctionne).


Icone	Description
	<p>L'alerte sonore de pulsations cardiaques est activée</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 bip = vous êtes descendu au dessous de votre limite inférieure • 2 bips = vous avez dépassé votre limite supérieure

Pour faire taire l'alerte : Appuyer sur n'importe quel bouton.

ALERTE DE DESHYDRATATION

Pendant l'exercice votre corps perd de l'eau, le plus évidemment sous la forme de transpiration. L'eau forme jusqu'à 60% du corps d'un adulte et remplit un grand nombre de fonctions critiques. L'eau peut promouvoir l'endurance pendant un exercice prolongé et permettre au corps de continuer à fonctionner à un niveau optimal.

Cette montre analyse de façon intelligente votre information, l'intensité de votre exercice et sa durée pour vous rappeler, au moment approprié, du besoin de se réhydrater.


L'icône barre  est composée de 5 segments. Quand l'utilisateur devrait se réhydrater en buvant 1 portion de liquide (approx. 120-240 ml / 4-8 onces), ceci sera signalé par 1 segment qui disparaît de la droite vers la gauche.

REMARQUE le segment manquant ne va pas réapparaître après que l'utilisateur a réhydraté son corps.

FONCTION TACTILE

La fonction tactile vous donne un accès facile à entre 1 et 4 programmes d'exercice.

Pour sélectionner le type d'exercice :

1. Appuyer sur **MODE/-** de façon répétée pour sélectionner  "SET", "SET PROG" s'affichera peu après.
2. Appuyer sur **SET/LAP** pour entrer dans les options de réglage du programme d'exercice. "SET AUTO" s'affichera peu après.
3. Appuyer sur **ST/SP/+** de façon répétée pour naviguer jusqu'à "SET TAP ON LENS" puis appuyer sur **SET/**

LAP pour entrer les réglages.

4. Appuyer sur **ST/SP/+** pour sélectionner MARCHÉ et appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer.
5. Appuyer sur **ST/SP/+** ou **MODE/-** pour sélectionner le programme d'exercice (JOGGING, COURSE, CYCLISME) ou la surveillance d'exercice général (AUTO).

UTILISATION DE LA FONCTION TACTILE

Pour activer / désactiver la fonction tactile :

1. Appuyer sur **SET/LAP** deux fois. "ON / OFF TAP ON LENS" s'affichera.
2. Appuyer sur **ST/SP/+** pour alterner MARCHÉ/ARRÉT.
3. Appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer la sélection.



indique que la fonction tactile est activée.

Pour utiliser la fonction tactile :

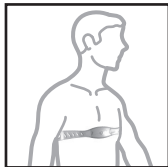
Taper simplement avec l'ongle sur l'écran pour commencer le programme d'exercice pré-réglé ou enregistrer les tours de piste.

COMMENT PORTER LA CEINTURE PECTORALE ET LA MONTRE

Ceinture pectorale

La ceinture pectorale compte vos pulsations cardiaques et transmet les données à la montre.

- Placez les pastilles conductrices au dessous de la ceinture à l'aide de quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour garantir l'adhésion.



- Fixer la ceinture pectorale autour de la poitrine. Pour capter un signal cardiaque aussi précis que possible, ajuster la sangle de façon à ce que la ceinture s'adapte confortablement en dessous des pectoraux.

ASTUCES

- La position du ceinture pectorale affecte son bon fonctionnement.
- Évitez autant que possible les zones poilues.
- Lors de climats secs ou froids, la ceinture peut prendre plusieurs minutes pour fonctionner correctement. C'est tout à fait normal et son fonctionnement devrait s'améliorer après quelques minutes d'exercice.

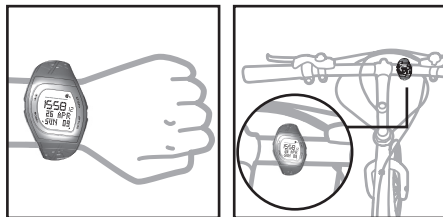
REMARQUE Pour garantir la meilleure performance possible de votre ceinture pectorale, maniez-la avec soin en respectant les consignes suivantes:

- N'enveloppez pas la ceinture pectorale dans une serviette humide ni dans d'autres matériaux humides.
- Ne pas ranger la ceinture dans un environnement chaud (environ 50°C) et humide (environ 90%).
- Ne mettez pas la ceinture sous l'eau, ne la lavez pas sous l'eau courante, mais avec un tissu humide.
- Ne posez pas le caoutchouc conducteur directement sur une table ou une surface métallique.

- Séchez la ceinture pectorale immédiatement après l'avoir utilisée.

Montre

Vous pouvez porter la montre-récepteur à votre poignet ou la monter sur une bicyclette ou une machine d'exercice, comme montré ci-dessous.







Pour la première installation d'un montage sur bicyclette, se référer à la section "Installer un support pour vélo" dans ce manuel.

SIGNAL DE TRANSMISSION

La ceinture pectorale et la montre ont une portée maximum d'environ 63 centimètres (25 pouces). Ces instruments communiquent entre eux par un système de codage numérique, ainsi que d'une technologie analogique. N'utiliser le mode de signal de transmission analogique que si le 2ème cas (ci-dessous) se produit.

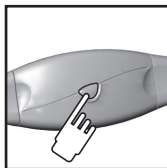
ATTENTION Lorsque la montre recherche le signal émis par la sangle de poitrine (recherche auto ou manuelle), assurez vous que cette dernière ne se trouve pas éloignée de plus de 10cm de la montre.

La montre indique le système utilisé ainsi que l'état du signal en affichant les icônes suivantes.

Icône	Description
 Cœur clignotant extérieur et intérieur	Recherche du signal
 Avec l'intérieur du cœur qui clignote	Signal détecté, le système numérique est utilisé
 Le cœur clignote	Signal détecté, le système analogique est utilisé
 HR - -	Aucun signal détecté

La recherche du signal prend environ 10 secondes. Si après ces 10 secondes, l'icône de cœur ne clignote pas, cela signifie que la recherche a échoué et qu'il faut la forcer de nouveau.

ATTENTION Pour basculer du système numérique vers analogique, ou inversement, appuyez pendant plus de 4 secondes sur le bouton de la sangle poitrine pour forcer une recherche de signal.




IMPORTANT Si "HR ---" s'affiche parce qu'aucun signal n'a été trouvé, appuyer et tenir **MODE/-** pour forcer une recherche de signal.


Suivre les recommandations ci-dessous si le signal est faible ou interrompu par des interférences :

1. Le signal est faible: l'affichage du rythme cardiaque sur

la montre indique « 0 »:

- Réduire la distance entre la ceinture pectorale et la montre.
- Réajuster la position de la ceinture pectorale.
- Vérifier que les « pads » conducteurs sont suffisamment humides pour assurer un bon contact.
- Vérifier les piles. La portée peut être réduite si les piles sont faibles ou épuisées.
- Appuyer et tenir **MODE/-** pour forcer une recherche de signal.

2. L'équipement utilisé ne semble pas fonctionner avec cette ceinture pectorale; l'icône numérique  s'affiche:

- La plupart des équipements sportifs sont compatibles avec les systèmes analogiques . Appuyer sans relâcher pendant 4 secondes sur le bouton de la ceinture pectorale pour passer du mode numérique au mode analogique. Ensuite appuyer et tenir **MODE/-** pour forcer une recherche de signal.

3. Interférences avec un dispositif de suivi du rythme cardiaque d'une autre personne: les relevés de cette autre personne apparaissent sur votre montre ou l'affichage du rythme cardiaque indique « 0 »:

- Appuyer sur le bouton de la ceinture pectorale pour que la montre reçoive le signal de votre ceinture pectorale. Ne maintenez pas le bouton de la ceinture pectorale appuyé car le signal de transmission passe du mode numérique au mode analogique.

4. Brouillage du signal: le relevé du rythme cardiaque clignote sur la montre:

- Il y a trop d'interférences pour que le rythme cardiaque puisse être suivi. Changer d'endroit jusqu'à ce que le relevé du rythme cardiaque cesse de clignoter.

ATTENTION Les interférences peuvent être causées par des perturbations électromagnétiques. Celles-ci peuvent se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux tricolores, de lignes électriques de voie ferrée, de tram ou de bus, d'un téléviseur, de moteurs de voiture ou de moto, d'un ordinateur, d'un équipement motorisé, d'un téléphone cellulaire, ou lorsqu'on passe sous une porte de sécurité électrique. En présence d'interférences, la lecture du battement cardiaque peut devenir instable et imprécise.

REMARQUE Si la montre reste inactive sans recevoir un signal de rythme cardiaque pendant une demi-minute, le mode rythme cardiaque s'arrête et le mode horaire revient.


DEBUT DE L'EXERCICE


Avant de commencer l'exercice, donner quelques secondes à la montre pour d'abord chercher la sangle pectorale. Cette opération vous permettra de recevoir des calculs complets (tels que le tour, les calories et les pulsations cardiaques) pendant l'entraînement.

S'assurer que la zone ou les limites de rythme cardiaque ont été réglées et, si vous faites un exercice préprogrammé, que les conditions de temps ont été réglées.


REMARQUE Vous pouvez voir l'heure pendant l'exercice. Appuyer sur **MODE/-** pour voir l'heure.

DEBUT DES PRISES DE MESURES – EXERCICE GENERAL


ASTUCE Passer à l'étape 3 en utilisant la fonction tactile (si  est affiché et est programmé pour l'option exercice général 'AUTO').

1. Appuyer sur **MODE/-** pour sélectionner  "AUTO" s'affichera peu après.
2. Appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer.

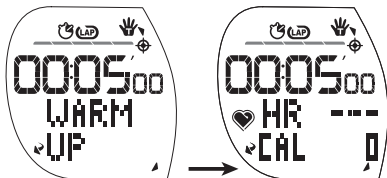



3. Appuyer et tenir **MODE/-** pour chercher un signal de rythme cardiaque. S'assurer que  et les nombres sont affichés.
4. Appuyer sur **ST/SP/+** pour commencer à prendre des mesures.

COMMENCEMENT DE PRISE DE MESURES – EXERCICE PREPROGRAMME (JOGGING / COURSE / CYCLISME)

ASTUCE Passer directement à l'étape 4 avec la fonction tactile (si  est affiché et est programmé pour l'option d'exercice désirée).

1. Appuyer sur **MODE/-** pour sélectionner **++ WORK ON**
"AUTO" s'affichera peu après.
2. Appuyer sur **ST/SP/+** pour alterner les options d'exercice (EX PROG) et appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer.
3. Appuyer sur **ST/SP/+** pour choisir le programme d'exercice (jogging, course, cyclisme), puis appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer la sélection. Les écrans ci-dessous apparaîtront.



4. Appuyer et tenir **MODE/-** pour chercher un signal de rythme cardiaque. S'assurer que  et les nombres sont affichés.
5. Appuyer sur **ST/SP/+** pour commencer le chronomètre d'échauffement.

ASTUCE Si vous ne voulez pas finir une séance d'exercice (échauffement, exercice, repos), appuyer et tenir **SET/LAP** à n'importe quel moment pour passer à la séance suivante.

PAUSE, REPRISE / ARRET

Si vous avez besoin de faire une pause pendant l'exercice, appuyer sur **ST/SP/+**.



Quand vous êtes prêt, appuyer sur **ST/SP/+** pour reprendre l'exercice.

Pour arrêter l'exercice et enregistrer les données:
Appuyer sur **ST/SP/+** pour faire une pause, puis appuyer sur **MODE/-**.

Pour arrêter l'exercice sans enregistrer les données:
Appuyer sur **ST/SP/+** pour faire une pause, puis appuyer et tenir **ST/SP/+**.

Pendant une longue pause, si la montre a atteint le temps d'expiration, elle perdra la connexion avec la sangle pectorale. Par conséquent, une fois que vous reprenez l'exercice, suivre les étapes ci-dessus pour commencer à prendre des mesures pour soit l'exercice général, soit le programme smart training.

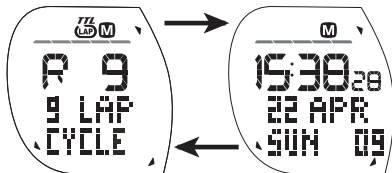
PRISE DE TEMPS DE PASSAGE

Appuyer sur **SET/LAP** ou taper sur l'écran (si est affiché) quand le chronomètre est en marche.

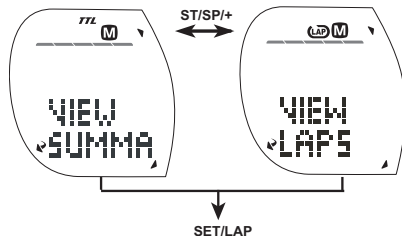
MEMOIRE

- Appuyer sur **MODE/-** de façon répétée pour sélectionner **MEM**. Après 2 secondes, l'affichage montrera l'enregistrement de l'exercice fait le plus récent ou "NO RECORD" s'il n'y a pas de données.
- Appuyer sur **ST/SP/+** pour naviguer jusqu'à l'enregistrement désiré.

REMARQUE Pour votre confort d'utilisation, l'affichage va alterner automatiquement entre les enregistrements avec les détails et l'heure et la date où ils ont été enregistrés.



- Appuyer sur **SET/LAP**, "VIEW SUMMA" s'affichera.
- Appuyer sur **ST/SP/+** pour sélectionner le type d'enregistrement à afficher, "VIEW SUMMA (Résumé)" ou "VIEW LAPS" (tours de piste individuel), puis appuyer sur **SET/LAP** pour commencer à voir.

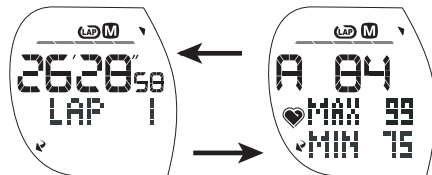


- Appuyer sur **ST/SP/+** pour alterner entre les écrans.

Après avoir vu les données, appuyer sur **MODE/-** pour revenir à l'étape 4 et sélectionner l'autre option d'affichage de mémoire pour afficher cet enregistrement.



REMARQUE L'option de voir les enregistrements des tours de piste individuels ne peut être sélectionnée que si les tours de piste ont été pris pour l'enregistrement de cet exercice.

REMARQUE Pour votre confort d'utilisation, l'affichage va alterner automatiquement entre les nombres de tours de piste et le temps pris pour compléter chaque tour ainsi que l'information appropriée sur le rythme cardiaque.









COMPRENDRE LES AFFICHAGES

Information sur les tours de piste individuels :

	Temps pris pour compléter un tour Numéro du tour
	Rythme cardiaque moyen pendant ce tour Rythme cardiaque maximum pendant ce tour Rythme cardiaque minimum pendant ce tour

Résumé des enregistrements :

	Temps total pris pour l'exercice entier Nombre de tours complétés
	Total de graisse brûlée Total de calories brûlées

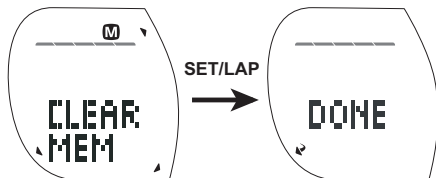
	Rythme cardiaque moyen Rythme cardiaque maximum Rythme cardiaque minimum
	Efficacité de l'entraînement : Temps pendant lequel le rythme cardiaque était dans la zone cible (résultats désirés accomplis)
	Efficacité de l'entraînement : Temps pendant lequel le rythme cardiaque a excédé la zone cible (Besoin de ralentir)
	Efficacité de l'entraînement : Temps pendant lequel le rythme cardiaque est tombé en dessous de la zone cible (Besoin de faire plus d'efforts)

EFFACER LES ENREGISTREMENTS

Cette montre peut contenir les données jusqu'à 99 tours de piste. La mémoire individuelle ne peut pas être sélectionnée et effacée. La montre permet seulement à toutes les données d'être effacées.

Pour effacer la mémoire :

Appuyer sur **MODE/-** de façon répétée pour sélectionner **MEM**, puis appuyer sur **ST/SP/+** jusqu'à ce que "CLEAR MEM" s'affiche. Appuyer et tenir **SET/LAP** pour effacer tous les enregistrements.



Quand la mémoire est pleine, "MEM FULL" s'affiche, suivi de "CLEAR MEM".

- Appuyer et tenir **SET/LAP** pour effacer tous les enregistrements

OU

- Appuyer sur **SET/LAP** pour ignorer et commencer un exercice sans en enregistrer les données.

AUTRES OPERATIONS ET REGLAGES

ACTIVATION DE L'ALARME

Pour régler l'alarme journalière, se référer à "Réglage du profil de la montre" ci-dessus.


Pour activer / désactiver l'alarme :

1. Appuyer sur **SET/LAP**. L'affichage va montrer "ALARM ON/OFF".

2. Appuyer sur **ST/SP/+** pour alterner MARCHÉ/ARRET.
3. Appuyer sur **SET/LAP** pour confirmer la sélection.

ACTIVATION DU RETRO-ECLAIRAGE

Appuyer sur  / . (Appuyer sur n'importe quel bouton pour prolonger le rétro-éclairage de 3 secondes de plus).

REMARQUE La fonction rétro-éclairage ne fonctionnera pas si  est affiché.

BIP SONORE MARCHÉ / ARRET

Appuyer sur **ST/SP/+** pour activer / désactiver le bip sonore.



indique que le bip sonore est désactivé.

REMPACEMENT DE LA PILE

Si la pile de votre montre ou sangle pectorale est faible, la montre affichera :

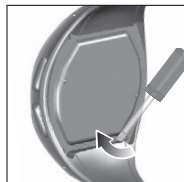
Montre



Ceinture pectorale

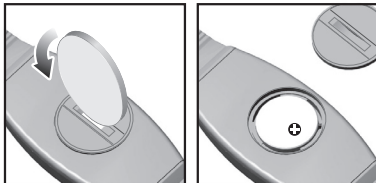
"HR BELT LO BATT"

Remplacer la pile :



1. Utilisez un petit tournevis pour ouvrir le couvercle du compartiment de la pile.
2. Retirez la pile usagée et insérez la nouvelle pile au lithium CR2032, 3 V.
3. Remplacez le couvercle en le revissant.

Remplacer la pile de la ceinture pectorale:



1. Utilisez une pièce de monnaie pour ouvrir le couvercle du compartiment de la pile, en tournant dans le sens inverse aux aiguilles d'une montre.
2. Retirez la pile usagée et insérez la nouvelle pile au lithium CR2032, 3 V.
3. Refermez le couvercle en le revissant à l'aide de pièce de la monnaie.

IMPORTANT Rappelez-vous de régler les profils après avoir remplacé la pile ou réinitialisé l'appareil.

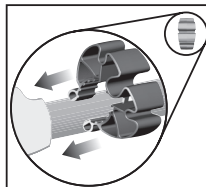
VERROUILLAGE CLAVIER

Appuyer et tenir  /  pour verrouiller / déverrouiller le clavier.

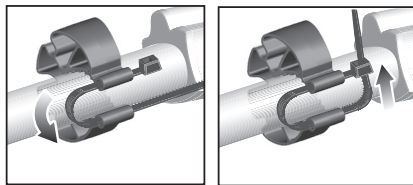
KEY LOCKED indique que le clavier est verrouillé.

INSTALLER UN SUPPORT POUR VÉLO

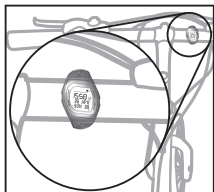
1. Fixer le support sur le vélo ou la machine d'entraînement.



2. Insérez le cordon de nylon pour sécuriser le support comme indiqué dans l'image ci-dessous.



3. Fixez la montre sur le support pour vélo.



RÉSISTANCE À L'EAU

Élément	Résistance à l'eau
Montre	<p>50 mètres (164 pieds)</p> <p>Vous pouvez utiliser la montre pour nager ou pour d'autres activités sportives (comme le surf) mais en aucun cas pour faire de la plongée libre ou en eau profonde.</p> <p>REMARQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> Assurez-vous que les boutons et le compartiment de la pile sont sécurisés et intacts avant d'exposer la montre à une quantité d'eau excessive. Évitez d'appuyer sur les touches lorsque vous êtes dans l'eau ou exposé à de fortes pluies, cela peut en effet provoquer des infiltrations et causer des dysfonctionnements.
Ceinture pectorale	<p>10 mètres (32,8 pieds)</p> <p>Nous ne recommandons pas le port de la ceinture en nageant.</p>

REMARQUE Même si la montre et la ceinture pectorale sont résistants à l'eau, les signaux radio n'étant pas transmissibles sous l'eau, la transmission du signal entre la montre et la ceinture thoracique sera donc impossible.

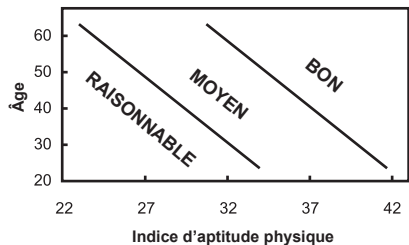
À PROPOS DE L'INDICE DE FORME / DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

INDICE DE FORME

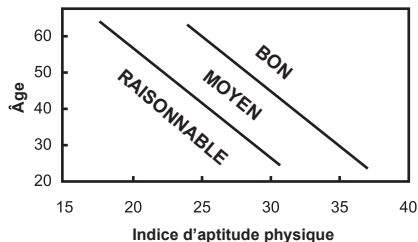
Votre montre génère un indice de condition physique basé sur votre condition physique et aérobique. Cet indice est dépendant et limité par la capacité de votre corps à donner assez d'oxygène à vos muscles pendant l'entraînement. Il est souvent mesuré par l'absorption maximale d'oxygène (VO2 Max); définie par la quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée à un niveau intense. Les poumons, le coeur, le sang, le système circulatoire et les muscles en mouvement sont les facteurs déterminant la VO2 Max. L'unité de mesure de la VO2 Max est le ml/kg min.

Voir les tableaux ci-dessous pour obtenir plus de renseignements sur la signification de l'indice de condition physique.

INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR HOMME



INDICE D'APTITUDE PHYSIQUE POUR FEMME



INDICE DE MASSE CORPORELLE

L'indice de masse corporelle est calculé en fonction des pourcentages de graisse et de masse musculaire du corps.

ASPECT DU CORPS	IMC (PLAGE)	DESCRIPTION
Maigre	Moins de 20,0	Poids inférieur à la moyenne. Manger de façon plus régulière et plus saine ; pratiquer un exercice régulier pour améliorer la forme physique et atteindre les niveaux recommandés.
Recommandé	20,0 à 25,0	Niveau recommandé. Continuer à manger de façon équilibrée et à faire de l'exercice pour rester en forme.
Surpoids	25,1 à 29,9	Poids supérieur à la moyenne. Faire davantage d'exercices et envisager un régime afin de se prémunir contre les risques de maladies graves.
Obésité	30,0 et plus	Ce niveau peut être un indicateur de maladie cardiaque, d'une pression artérielle trop élevée ou d'autres maladies. Consulter un médecin pour un bilan de santé approprié.

REMARQUE Les personnes appartenant aux groupes suivants ne doivent pas se fier aux informations de santé apportées par l'IMC:

GRUPE	RAISON
Enfants et adolescents	Les plages de l'IMC sont basées sur des poids adultes.
Athlètes et culturistes	L'IMC ne fait pas la différence entre la graisse et les muscles ce qui rend les données inexactes pour les personnes dont la masse musculaire est très développée.
Femmes enceintes ou qui allaitent	Ce groupe développe naturellement des réserves de graisse liée à la grossesse.
Personnes de plus de 65 ans	Les réserves de graisse sont en général plus importantes chez les personnes âgées.

REMARQUE Les indications relatives à l'IMC (ci-dessus) sont basées sur un sujet de type Caucasien moyen.

CARACTÉRISTIQUES

HORLOGE	
Format de l'heure	Format 12 / 24 heures affichage heure/minute / seconde
Format de la date	JJ/MM ou MM/JJ
Plage des années	2009 – 2058
Alarme	Quotidienne

ENTRAÎNEMENT

Plage d'échauffement	00:00 / 00:05 / 00:10 / 00:15
Plage d'entraînement	00:00:00 à 99:59:59 et 00:30 / 01:00 / 01:30
Temps de repos	Arrêt / marche
Zone de pulsations cardiaques cible	51-60%; 61-70%; 71-80%; 81-90%; 91-100%
Limite inférieure de pulsations cardiaques	30 à 220 battements par minute
Limite supérieure de pulsations cardiaques	80 à 240 pulsations par minute
Pas maximum	99
Echelle de calories	0 à 9 999 Kcal
Proportion de consommation de calories	0 à 100 %
Etendue de l'indice d'aptitude physique	1 à 66

ALIMENTATION

Montre	1 pile au lithium CR2032 3V
Ceinture pectorale	1 pile au lithium CR2032 3V

ENVIRONNEMENT DE FONCTIONNEMENT

Température de fonctionnement	Pour la montre 0° C à 40° C (32° F à 104° F) Pour la ceinture pectorale 5° C à 40° C (41° F à 104° F)
Température de rangement	Pour la montre et la ceinture pectorale -20° C à 60° C (-40° F à 140° F)

PRÉCAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre et ceinture avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice du ceinture pectorale.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il

pourra être endommagé.

- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Vérifiez toutes les fonctions importantes si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabricant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

REMARQUE Caractéristiques et accessoires ne seront pas valables pour tous les pays. Pour plus d'information, contactez le détaillant le plus proche.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site www.oregonscientific.fr

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement : sur le site www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EUROPE – DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Oregon Scientific déclare que l'appareil Moniteur de Rythme Cardiaque Elite Tactile (modèle: SH201) est conforme à la directive européenne 2004/108/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

