

# Tap On Pro

## Moniteur de Pulsations Cardiaques

### Modèle: SE188

## MANUEL D'UTILISATION

### TABLE DES MATIERES

<b>Introduction</b> .....	2
<b>Caractéristiques principales</b> .....	3
Montre .....	3
Affichage LCD .....	3
<b>Mise en marche</b> .....	4
Contenu de l'emballage .....	4
Initialisation de la montre (première utilisation) .....	5
Réglages des touches sonores / mode éclairage / écran tactile .....	5
Activer le rétro-éclairage .....	5
Activation du verrouillage des touches .....	6
Ecran tactile .....	6
Alternier entre les différents modes .....	6
<b>Mode Heure actuelle</b> .....	7
<b>Mode Réveil(s)</b> .....	7
Réglage des alarmes .....	7
Éteindre la sonnerie d'alarme .....	8
Activer / désactiver les alarmes .....	8
<b>Profil d'exercice</b> .....	8
Type d'activité .....	10
Limites Cardio Mini Maxi et MHR .....	10
Alertes Cardiaques .....	10
<b>Profil d'utilisateur</b> .....	11

Niveau d'activité .....	12
<b>À propos de l'indice de forme / de l'indice de masse corporelle</b> .....	12
Indice de forme .....	12
Indice de masse corporelle .....	13
Afficher l'indice de forme / l'indice de masse corporelle ..	14
<b>Comment porter la ceinture thoracique et la montre</b> ....	14
Signal de transmission .....	15
Recherche du signal .....	17
<b>À propos du PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT</b> .....	17
Utiliser le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT .....	17
Afficher les données pendant le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT .....	18
Afficher les enregistrements du PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT .....	19
Rythme cardiaque de récupération .....	19
<b>Chronomètre</b> .....	19
Afficher les données pendant le chronométrage / prendre des temps de passage .....	20
Afficher les enregistrements du chronomètre et les temps de passage mémorisés .....	20
<b>Piles</b> .....	21
<b>Concernant l'entraînement</b> .....	22
Suivi du rythme cardiaque .....	22
Conseils d'entraînement .....	22
<b>Activités aquatiques et extérieures</b> .....	23
<b>Spécifications</b> .....	23
<b>Précautions</b> .....	24
<b>À propos d'Oregon Scientific</b> .....	25
<b>Europe - Déclaration de Conformité</b> .....	25

## INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi la montre Tap On Pro Moniteur de Pulsations Cardiaques (SE188) d'Oregon Scientific™ utiles au suivi de vos activités sportives. Les caractéristiques de cet instrument de précision sont les suivantes :

- Relevé et Suivi du rythme cardiaque avec transmission (sans fil) des données de la ceinture thoracique à la montre.
- Système de transmission des données à codage numérique pour éviter toute interférence.
- Suivi des limites mini maxi du rythme cardiaque.
- Alerte visuelle ou sonore des dépassements cardio mini maxi au cours d'un exercice.
- Mémorisation des données cardiaques pendant l'exercice.
- PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT pour organiser efficacement les cycles d'entraînement.
- Ecran tactile pour une visualisation pratique des données des exercices.
- Affichage de la consommation calorique et du pourcentage de graisse brûlée pendant et après l'exercice.
- Profil d'exercice : permet de personnaliser les limites mini maxi du rythme cardiaque pour l'entraînement.
- Profil d'utilisateur : permet de calculer un indice de forme et un indice de masse corporelle personnalisés.
- Chronomètre.
- Mémorisation de 99 temps avec affichage de la moyenne du rythme cardiaque et du rythme cardiaque maximum.

- Possibilité de régler deux alarmes (réglage quotidien, jours de la semaine ou week-end).
- Élément de fixation, ceinture thoracique et pochette de rangement inclus.
- Montre étanche jusqu'à 50 mètres.
- Ceinture thoracique à transmission codée résistante aux projections d'eau.

**IMPORTANT** La montre SE188 ne doit en aucun cas être considérée comme à un appareil médical ; elle doit être utilisée uniquement comme équipement sportif.

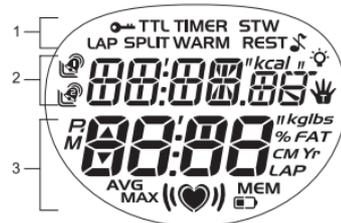
## CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

### MONTRE



- MEM / LAP / -**: Afficher les enregistrements de l'entraînement ; réduire une valeur de réglage; marquer un temps.
- MODE**: Passer à un autre mode d'affichage.
- ST / SP / +**: Démarrer / arrêter le chronomètre; augmenter une valeur de réglage.
- ☀ / 🔑**: Allumer le rétro-éclairage pendant 3 secondes; verrouiller / déverrouiller les touches.
- SET [RÉGLER]**: Entrer dans le mode de réglage; sélectionner une autre option de réglage; afficher les différentes informations disponibles pendant l'entraînement; Réinitialiser compteur/chronomètre.

## AFFICHAGE LCD



- Zone 1
- Zone 2
- Zone 3

### Zone 1



- TIMER [PROG]**: Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT est affiché ou en cours.
- TTL**: Le temps total de l'exercice est affiché.
- 🔑**: Le verrouillage des touches est activé.
- LAP [TEMPS]**: Affiche le temps de passage actuel ou les temps de passage mémorisés.
- SPLIT [FRACTION]**: Calcule et affiche les temps intermédiaires.
- WARM [ÉCHAUFFEMENT]**: Le temps d'échauffement est affiché ou en cours.

- STW**: Le chronomètre est affiché ou en cours.
- : La fonction 'touches sonores' est désactivée.
- REST [RÉCUPÉRATION]**: Le temps de récupération est affiché ou en cours.

### Zone 2



- MM:JJ ou JJ:MM et jour de la semaine; chronomètre.
-  / : Heure des alarmes 1 et 2; les ondes indiquent que l'alarme est activée.
- : Le curseur indique l'alarme sélectionnée (en mode Réveil).
- kcal**: Unité de mesure des calories (Kilo Calories).
- : Le mode Éclairage est activé.
- : Ecran tactile active.

### Zone 3



- Zone horaire - HH:MM.
- AM/PM**: Apparaît lorsque l'heure / le réveil sont au format 12 heures.

- AVG [MOYENNE]**: La moyenne du rythme cardiaque est affichée.
- MAX**: Le rythme cardiaque maximum est affiché.
-  : Le rythme cardiaque est au-dessus ou en dessous de la limite; l'alerte sonore est activée.
- : Clignote lors de la réception du signal émis par le rythme cardiaque.
- kglbs [Kg / livre]**: Unité de mesure du poids.
- % FAT [% DE GRAISSE]**: Pourcentage de graisse brûlée.
- CM Yr [année]**: Unité de mesure de la taille; année de naissance de l'utilisateur.
- LAP [TEMPS]**: Prendre un temps; numéro attribué au temps.
- MEM**: Les enregistrements du programmeur ou du chronomètre sont affichés.
- : État de la pile.

## MISE EN MARCHÉ

### CONTENU DE L'EMBALLAGE

Après avoir retiré le montre SE188 de son emballage, ranger tous les éléments d'emballage en lieu sûr.

Contenu de l'emballage :

- 1 Montre
- 1 Ceinture thoracique de relevé cardio
- 1 Support de fixation vélo
- 1 Pochette de transport
- 2 x piles CR2032 au lithium (déjà installées)

## INITIALISATION DE LA MONTRE (PREMIERE UTILISATION)

Votre montre à été mise en veille depuis sa date de fabrication. Cela vous assure un produit disposant d'une batterie chargée dès votre achat. Appuyer sur n'importe quelle touche pendant 2 secondes pour activer l'affichage LCD.

## RÉGLAGE DES TOUCHES SONORES / MODE ÉCLAIRAGE / ECRAN TACTILE

Vous pouvez effectuer les réglages suivants:

- « Bip » sonore des touches sur ON [ACTIVÉ] ou OFF [DÉSACTIVÉ].



- Mode Éclairage sur ON [ACTIVÉ] ou OFF [DÉSACTIVÉ]: se reporter à la section « Activer le rétro-éclairage ».



- Ecran tactile sur ON [ACTIVÉ] ou OFF [DÉSACTIVÉ]: se reporter à la section « Ecran tactile ».



Pour régler ces fonctions :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Heure actuelle.



2. Appuyer sur **SET** jusqu'à atteindre la fonction souhaitée.
3. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / LAP / -** pour modifier un réglage.
4. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.

## ACTIVER LE RÉTRO-ÉCLAIRAGE

Lorsque le mode Éclairage est sur OFF [DÉSACTIVÉ]:

- Appuyer sur pour allumer le rétro-éclairage pendant 3 secondes. La lumière reste éclairée 3 secondes supplémentaires si une touche est appuyée alors que l'éclairage est déjà allumé.

Lorsque le mode Éclairage est sur ON [ACTIVÉ]:

- Appuyer sur une touche pour allumer ou réactiver le rétro-éclairage pendant 3 secondes.

Le mode Éclairage est automatiquement désactivé au bout de 2 heures afin d'économiser de l'énergie.

**REMARQUE** Le rétro-éclairage ne fonctionne pas lorsque l'icône de pile faible est affichée; il est rétabli dès que les piles sont remplacées.

### ACTIVATION DU VERROUILLAGE DES TOUCHES

Pour verrouiller ou déverrouiller le blocage des touches: appuyer et maintenir  pendant 2 secondes. Le symbole  apparaîtra à l'écran une fois la manipulation effectuée.

### ECRAN TACTILE

L'écran tactile vous permet d'accéder facilement à l'un des six modes pré-réglés:

- Pulsations cardiaques (HR)
- Chronomètre (STW)
- PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT (SMART)
- Calories consommés (CAL)
- Temps de passage (LAP)
- Horloge

Pour régler l'écran tactile:

1. En Mode Heure, appuyez sur **SET** jusqu'à atteindre l'affiche de l'écran tactile "TOUCH ON".



2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** pour sélectionner 1 des 6 modes.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer.

### Utilisation de l'écran tactile:

Appuyez sur l'écran et le mode pré-réglé s'affichera pendant 10 secondes avant de revenir à l'affichage précédent.



s'affiche une fois l'écran tactile activé et clignote quand l'affichage pré-réglé est affiché.

### ALTERNER ENTRE LES DIFFERENTS MODES

Appuyer sur **MODE** pour alterner entre les 5 modes disponibles:

- Heure actuelle
- Réveil
- Profil d'utilisateur / Profil d'exercice
- Programmeur: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT
- Chronomètre

Ces modes sont décrits dans les sections qui suivent.

**REMARQUE** Si activés, Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ou le chronomètre peuvent fonctionner en arrière-plan alors que l'on accède à d'autres modes. L'icône correspondant au mode en arrière-plan clignote jusqu'à ce mode soit réaffiché.

## MODE HEURE ACTUELLE

L'heure actuelle est affichée par défaut sur la montre SE188.

Pour la régler:

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Heure actuelle.



2. Appuyer sur **SET** sans relâcher jusqu'à ce que le premier



3. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / LAP / -** pour modifier ce réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET**

pour confirmer et passer au réglage suivant.

4. Répéter l'étape 3 pour modifier les autres réglages de ce mode.

Les réglages du mode Heure actuelle apparaissent dans l'ordre suivant :

- Format horaire 12 / 24 heures
- Heure
- Minute
- Année
- Format de la date (JJ:MM ou MM:JJ)
- Mois
- Jour

**REMARQUE** Ce mode est programmé à partir d'un calendrier édité sur 50 ans; la date et les jours de la semaine sont donc actualisés automatiquement.

## MODE RÉVEIL(S)

### RÉGLER LES ALARMES

Cette montre contient 2 alarmes pouvant être déclenchées : quotidiennement (du lundi au dimanche) ; les jours de la semaine (du lundi au vendredi) ou le week-end (le samedi et le dimanche).

Pour régler l'alarme 1 ou l'alarme 2 :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Réveil.



- Appuyer sur **SET** pour déplacer le curseur et sélectionner l'alarme 1 ou l'alarme 2, puis sur **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** pour activer  ou désactiver  l'alarme.
- Appuyer sans relâcher sur **SET** pour entrer dans le mode de réglage de l'alarme sélectionnée.



- Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / LAP / -** pour modifier le réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
- Répéter l'étape 4 pour modifier les autres réglages de ce mode.
- L'alarme est activée automatiquement après avoir réglé l'heure.

Les réglages du réveil apparaissent dans l'ordre suivant :

- Alarme quotidienne, jours de la semaine ou week-end

- Heure
- Minute

#### ÉTEINDRE LA SONNERIE D'ALARME

Appuyer sur n'importe quelle touche pour éteindre l'alarme. L'alarme est automatiquement réinitialisée sauf si elle est désactivée.

#### ACTIVER / DÉSACTIVER LES ALARMES

- Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Réveil.
- Appuyer sur **SET** pour déplacer le curseur et sélectionner l'alarme 1 ou 2.
- Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / LAP / -** pour activer  ou désactiver  l'alarme.

#### PROFIL D'EXERCICE

Les informations relatives au profil d'exercice doivent être complétées pour calculer les rythmes cardiaques minimum et maximum.

La pratique d'activités variées permet de faire travailler différentes parties du corps et d'atteindre ainsi différents objectifs. C'est pourquoi le profil d'exercice propose d'adapter les réglages en fonction de différents types d'activités (par, exemple, une activité d'endurance va exiger des réglages sensiblement différents de ceux d'un programme de musculation).

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.

Pour définir le profil d'exercice :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Profil d'exercice.



Si l'écran suivant apparaît, appuyer sur **SET** pour sélectionner et activer le mode profil d'exercice Ex1, Ex2, Ex3 ou Ex4.



2. Appuyer sur **SET** pour sélectionner 1 des 3 profils d'exercice.
3. Appuyer sur **SET** sans relâcher jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
4. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / LAP / -** pour modifier le réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
5. Répéter l'étape 4 pour modifier les autres réglages de ce mode.

Les réglages du profil d'exercice apparaissent dans l'ordre suivant :

- Type d'activité: 0 à 2
- Limite mini du rythme cardiaque
- Limite maxi du rythme cardiaque
- Type d'alerte cardio: ON / OFF [ACTIVER / DÉSACTIVER]
- Temps d'exercice: heure
- Temps d'exercice: minute
- Temps d'échauffement: 5, 10, 15 minutes (ou 0 min pour désactiver cette option)
- Temps de récupération: ON / OFF [ACTIVER / DÉSACTIVER]

**REMARQUE** Lorsque le profil d'exercice est complété, les limites mini maxi du rythme cardiaque sont automatiquement définies. Il est cependant possible de les modifier manuellement si le réglage automatique ne convient pas. Les limites mini maxi du rythme cardiaque sont actualisées automatiquement lorsque le type d'activité est modifié.

## TYPE D'ACTIVITÉ

3 types d'activités sont disponibles :

TYPE D'ACTIVITE	MHR%	DESCRIPTION
0 Exercice de maintien	65 à 78 %	Il s'agit du plus faible niveau d'intensité d'entraînement. C'est un bon niveau pour débutants et pour ceux qui souhaitent renforcer leur système cardio-vasculaire.
1 Exercice d'aérobie	65 à 85 %	Permet d'améliorer l'endurance et la force physique. Ce type d'activité fait travailler la capacité corporelle d'absorption d'oxygène, permet de consommer des calories et peut être pratiqué sur une longue durée.
2 Exercice d'anaérobie	78 à 90 %	Permet de perfectionner sa résistance physique et sa vitesse. Ce type d'activité fait travailler sur (et au delà de) la capacité corporelle d'absorption d'oxygène, il permet de façonner les muscles et ne doit pas être pratiqué sur une durée longue.

## LIMITES CARDIO MINI MAXI ET MHR

Avant de commencer un programme d'exercice et afin de tirer le meilleur profit de votre effort physique, il est important de connaître :

- Le rythme cardiaque maximum (MHR)
- La limite minimum du rythme cardiaque
- La limite maximum du rythme cardiaque

Pour calculer ces limites cardiaques, procéder comme suit :

MHR	LIMITE MINI	LIMITE MAXI
MHR = 220 - âge	MHR x % bas du type d'activité Ex : Pour un type d'activité '0', la limite mini = MHR x 65 %	MHR x % haut du type d'activité Ex : Pour un type d'activité '0', la limite maxi = MHR x 78 %

## ALERTES CARDIAQUES

Les alertes peuvent être réglées dans le profil d'exercice:

ICÔNE	DESCRIPTION
	L'alerte sonore est <b>DÉSACTIVÉES</b> .
	L'alerte sonore est <b>ACTIVÉE</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bip sonore indique que la limite mini est dépassée.</li> <li>• 2 bips sonores indiquent que la limite maxi est dépassée.</li> </ul>

Lorsqu'une alerte cardiaque se déclenche, une flèche vers le haut ou vers le bas clignotante apparaît pour indiquer laquelle des limites, mini ou maxi, est dépassée.

## PROFIL D'UTILISATEUR

Le profil d'utilisateur doit être renseigné avant de commencer les exercices pour avoir accès à toutes les fonctions de la montre SE188. Ceci va permettre de calculer automatiquement un indice de forme et un indice de masse corporelle. Ces indices, ainsi que le % de graisse brûlée et les calories consommées permettent de suivre les progrès au fil des semaines et des mois.

Pour compléter un profil d'utilisateur :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Profil d'utilisateur.



Si l'écran suivant apparaît, appuyer sur **SET** pour sélectionner le mode profil d'utilisateur Ex1, Ex2, Ex3 ou Ex4 que vous désirez.



2. Appuyer sur **SET** sans relâcher jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



3. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / LAP / -** pour modifier le réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
4. Répéter l'étape 3 pour modifier les autres réglages de ce mode.

Les paramètres du profil d'utilisateur apparaissent dans l'ordre suivant:

- Sexe
- Année de naissance
- Mois de naissance
- Jour de naissance
- Unité de mesure du poids: livre ou kg
- Poids
- Unité de mesure de la taille: ft ou cm
- Taille
- Niveau d'activité: 0 à 2

Une fois le profil d'utilisateur complété, l'indice de forme et l'indice de masse corporelle sont automatiquement calculés et affichés. Se reporter à la section « À propos de l'indice de forme / de l'indice de masse corporelle » pour plus d'informations.

**REMARQUE** Le profil d'utilisateur peut être affiché et modifié à tout instant.

**REMARQUE** Le profil d'utilisateur doit avoir été complété pour permettre l'utilisation du compteur de calories consommées et de celui de graisse brûlée.

### NIVEAU D'ACTIVITE

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

NIVEAU D'ACTIVITÉ	DESCRIPTION
0	Niveau faible: Sports ou exercices rarement pratiqués.
1	Niveau moyen : Les activités physiques sont plutôt modérées (activités telles que le Golf, la randonnée, la gymnastique douce, ballades en vélo); elles sont pratiquées 2 à 3 fois par semaine, 1 heure par semaine au maximum et au total.
2	Niveau intense: Les exercices physiques pratiqués sont intenses et réguliers (Activités telle la course à pied, le jogging, la natation, le cyclisme) ou il s'agit d'activités toniques et soutenues (telles que le tennis, le basket-ball ou le handball).

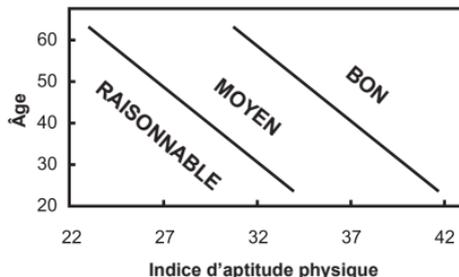
### À PROPOS DE L'INDICE DE FORME / DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

#### INDICE DE FORME

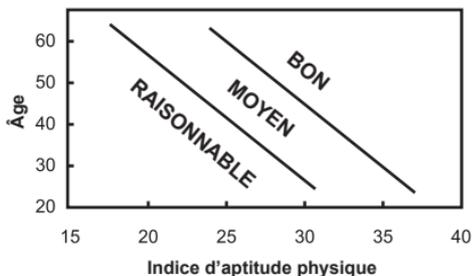
Le montre SE188 calcule un indice de forme. Cet indice dépend de la capacité du corps à délivrer de l'oxygène aux muscles contractés pendant l'entraînement. En général, il s'agit de la capacité d'absorption maximum d'oxygène (VO2 Max), soit le plus fort taux d'oxygène pouvant être utilisé lors d'un exercice qui requiert un niveau d'effort en constante augmentation. Les poumons, le cœur, le sang, le système de circulation et les muscles contractés sont tous des facteurs qui déterminent le VO2 Max. L'unité de mesure du VO2 Max est le ml / kg min.

Plus l'indice est élevé, plus vous êtes en forme. Se reporter aux graphes ci-dessous qui schématisent les grandes lignes de cet indice de forme:

#### 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:

GROUPE	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 Caucásien moyen.

#### AFFICHER L'INDICE DE FORME / L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Profil d'utilisateur. Puis, appuyer sur **MEM / LAP / -** pour afficher l'indice de forme et l'indice de masse corporelle.



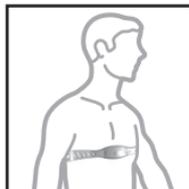
**REMARQUE** « - - » apparaît sur l'affichage si le profil d'utilisateur n'a pas été complété.

#### COMMENT PORTER LA CEINTURE THORACIQUE ET LA MONTRE

##### CEINTURE THORACIQUE

La ceinture thoracique permet de relever les battements / pulsations de cœur et de transmettre les données à la montre. Il est nécessaire de la porter correctement :

1. Mouiller les « pads » conducteurs situés en dessous (partie au contact du corps) de la ceinture thoracique avec quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur afin d'assurer un bon contact.
2. Fixer la ceinture thoracique 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.



##### CONSEILS

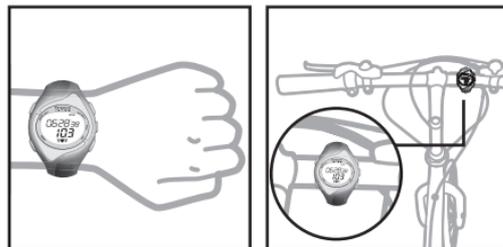
- La façon dont la ceinture thoracique est positionnée peut affecter ses performances. Ajustez-la horizontalement afin de la positionner le plus possible au niveau du cœur.

- Éviter les zones de la poitrine où la pilosité est importante.
- Lorsque le temps est sec et froid, quelques minutes peuvent être nécessaires avant que les signaux perçus par la ceinture thoracique se stabilisent. Ceci est normal et doit s'améliorer après quelques minutes d'exercice physique.
- Pour garantir la meilleure performance possible de votre bracelet pectoral, maniez-le avec soin en respectant les consignes suivantes :
  - N'enveloppez pas le bracelet pectoral dans une serviette humide ni dans d'autres matériaux humides.
  - Ne pas ranger le bracelet dans un environnement chaud (environ 50 °C) et humide (environ 90 %).
  - Ne mettez pas le bracelet sous l'eau, ne le 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 le bracelet pectoral immédiatement après l'avoir utilisé.

**REMARQUE** Si la montre ne reçoit pas de signaux cardiaques pendant 5 minutes, celle-ci quittera automatiquement le mode Cardio et reviendra au mode Heure.

### MONTRE

La montre peut être portée au poignet ou installée sur le guidon d'un vélo (ou tout appareil de mise en forme) à l'aide du support de fixation en gomme fourni et prévu à cet effet. Pour ce faire suivez les instructions comme le schéma l'indique:



### SIGNAL DE TRANSMISSION

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

**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.

ICÔNE	DESCRIPTION
☀ Avec l'extérieur du cœur qui clignote	Recherche du signal
☀ Avec l'intérieur du cœur qui clignote	Signal détecté, le système numérique est utilisé

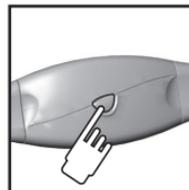
☼ Le coeur clignote	Signal détecté, le système analogique est utilisé
♥ / ♥	Aucun signal détecté

**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 l'icône de cœur n'apparaît pas sur l'affichage ou ne clignote pas car aucun signal n'a été détecté, forcer manuellement la recherche. Se reporter à la section « Recherche du signal ».

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

- Le signal est faible: l'affichage du rythme cardiaque sur la montre indique « 0 »:
  - Réduire la distance entre la ceinture thoracique et la montre.
  - Réajuster la position de la ceinture thoracique.
  - 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.
  - Forcer une recherche du signal manuellement (se reporter à la section « Recherche du signal »).
- L'équipement utilisé ne semble pas fonctionner avec cette ceinture thoracique; 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 thoracique pour passer du mode numérique au mode analogique. Puis forcer une recherche du signal manuellement (se reporter à la section « Recherche du signal »).
- 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 thoracique pour que la montre reçoive le signal de votre ceinture thoracique. Ne maintenez pas le bouton de la ceinture thoracique appuyé car le signal de transmission passe du mode numérique au mode analogique.
  - 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.

### RECHERCHE DU SIGNAL

Pour forcer manuellement une recherche du signal :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ou le mode Chronomètre.
2. Appuyer sur **MODE** sans relâcher pendant 2 secondes. L'icône de recherche du signal (avec l'extérieur du cœur qui clignote) apparaît pour confirmer que la recherche du signal est en cours. 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 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.

Se reporter au tableau indiquant les états du signal dans la section « Signal de transmission » pour plus d'informations.

### À PROPOS DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

permet d'organiser efficacement des cycles d'exercice. Il vous guide dès les 5 premières minutes d'échauffement (réglage par défaut) et jusqu'à la fin de l'exercice programmé. En plus d'assurer le suivi du rythme cardiaque et de vous alerter dès qu'il sort des plages de la catégorie d'entraînement sélectionnée, le Programme permet de suivre les calories que vous avez consommées et le pourcentage de graisse que vous avez brûlée.

### UTILISER LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT assure le suivi des performances physiques une fois que le profil d'utilisateur et le profil d'exercice ont été complétés .

**REMARQUE** Le chronomètre et le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ne peuvent pas être utilisés en même temps.

Pour accéder dans le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT:

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Programmeur.



2. Appuyer sur **SET** sans relâcher. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / LAP / -** pour sélectionner 1 des 3

profils d'exercice. Appuyer sur **SET** pour confirmer et entrer dans le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT.



3. Pour démarrer et arrêter le compte à rebours des temps d'échauffement, d'exercice ou de récupération, appuyer sur **ST / SP / +**.
4. Pour sauter un réglage et passer directement au suivant, appuyer sur **ST / SP / +** sans relâcher.
5. Pour réinitialiser le programmeur, appuyer et maintenir le bouton **SET**.

Les réglages du mode Programmeur apparaissent dans l'ordre suivant :

- Temps d'échauffement
  - L'échauffement n'apparaît pas s'il a été réglé sur « 0 » dans le profil d'exercice.
- Temps d'exercice
  - Le temps d'exercice est réglé dans le profil d'exercice.
- Temps de récupération
  - Lorsque le programmeur atteint « 0 », le rythme cardiaque de récupération apparaît. Le temps de récupération est automatiquement réglé à 3 min et il ne peut pas être modifié.
  - La récupération n'apparaît pas s'il a été réglé sur « OFF / DÉACTIVER » dans le profil d'exercice.

## AFFICHER LES DONNÉES PENDANT LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

Lorsque le compte à rebours du temps d'échauffement, d'exercice, de récupération est en cours, appuyer sur **SET** pour alterner entre les écrans d'affichage suivants:

- Temps d'échauffement / d'exercice / de récupération restant et rythme cardiaque actuel



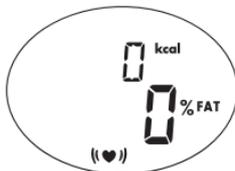
OU



OU



- Niveau de calories consommées et de graisse brûlée



- Heure et rythme cardiaque actuel



### AFFICHER LES ENREGISTREMENTS DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

Lorsque le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT est terminé, appuyer sur **MEM / LAP / -** pour afficher les temps total / rythme cardiaque maximum, puis appuyer sur **SET** pour afficher les enregistrements suivants:

- Rythme cardiaque de récupération / rythme cardiaque moyen
- Total de calories consommées et de graisse brûlée
- Temps effectué dans les limites mini maxi fixées; temps effectué sans dépassement des limites basse et haute du rythme cardiaque

- Temps effectué au-dessus de la limite; temps avec dépassement de la limite maxi du rythme cardiaque
- Temps en dessous de la limite; temps avec dépassement de la limite mini du rythme cardiaque

**REMARQUE** Le chronomètre et le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ne peuvent pas être utilisés en même temps.

### RYTHME CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

Le temps employé afin de rétablir un rythme cardiaque normal constitue un bon indicateur de la condition de votre système cardio-vasculaire. Plus le rythme cardiaque normal est rapidement atteint après l'exercice, plus vous êtes en forme. La montre vérifie le rythme cardiaque 3 minutes après l'exercice pour établir le rythme cardiaque dit, « de récupération ».

Comparer le rythme cardiaque de récupération entre différentes sessions d'exercices pour en suivre les progressions.

### CHRONOMÈTRE

La fonction chronomètre de la montre est particulièrement utile lorsque vous désirez mesurer avec précision un exercice ou lorsque vous souhaitez prendre plusieurs temps (le temps total d'une activité et des performances spécifiques au cours de ce même exercice, par exemple). La fonction chronomètre de la montre SE188 permet également de calculer des temps intermédiaires et des temps de passage.

Pour pouvoir utiliser la totalité des fonctions du chronomètre, renseigner les profils d'exercice et d'utilisateur. Dans le cas

contraire, les fonctions calories consommées et graisse brûlée ne sont pas disponibles.

Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Chronomètre. Les fonctions suivantes sont disponibles :

TÂCHES	INSTRUCTION
Démarrer le chronomètre	Appuyer sur <b>ST / SP / +</b> .
Mettre en pause / redémarrer le chronomètre	Appuyer sur <b>ST / SP / +</b> .
Arrêter / réinitialiser le chronomètre	Appuyer sur <b>ST / SP / +</b> sans relâcher.
Enregistrer un temps de passage	Appuyer sur <b>MEM / LAP / -</b> lorsque le chronomètre est en cours. <b>REMARQUE</b> 99 temps de passage / 99 h, 59 min au total peuvent être enregistrés.
Sélectionner un profil d'exercice chronométré	Réinitialisation. Appuyer et maintenir la touche <b>SET</b> .

**REMARQUE** Le chronomètre est en min:sec:1/100 sec. Après 59 minutes, il s'affiche en h:min:sec.

#### AFFICHER LES DONNÉES PENDANT LE CHRONOMÉTRAGE / PRENDRE DES TEMPS DE PASSAGE

Lorsque les fonctions chronomètre ou temps de passage sont utilisées, appuyer sur **SET** pour afficher et alterner entre les écrans suivants :

- Temps total / temps intermédiaire et rythme cardiaque actuel
- Temps de passage et rythme cardiaque actuel (si activé)
- Total de calories consommées et de graisse brûlée
- Heure et rythme cardiaque actuel

Lors de la prise de temps, si la pile est faible, l'écran suivant apparaît et les temps ne peuvent plus être enregistrés.



#### AFFICHER LES ENREGISTREMENTS DU CHRONOMÈTRE ET LES TEMPS DE PASSAGE MÉMORISÉS

Pour afficher les enregistrements du chronomètre :

1. Le chronomètre doit être arrêté (appuyer sur **ST / SP / +**).
2. Appuyer sur **MEM / LAP / -**, puis appuyer sur **SET**.

Les enregistrements du chronomètre apparaissent dans l'ordre suivant:

- Temps total / rythme cardiaque maximum
- Temps total / rythme cardiaque moyen
- Total de calories consommées / graisse brûlée
- Temps dans les limites; temps sans dépassement des limites mini maxi du rythme cardiaque
- Temps au-dessus de la limite; temps avec dépassement de la limite maxi du rythme cardiaque

- Temps en dessous de la limite; temps avec dépassement de la limite mini du rythme cardiaque

Pour afficher les temps mémorisés:

1. Le chronomètre doit être arrêté (appuyer sur **ST / SP / +**).
2. Appuyer sur **MEM / LAP / -**, puis appuyer sur **ST / SP / +** ou **MEM / LAP / -** pour sélectionner un temps de passage.
3. Appuyer sur **SET** pour afficher chaque temps de passage.

Les temps apparaissent dans l'ordre suivant :

- Temps de passage / rythme cardiaque maximum
- Temps intermédiaire / rythme cardiaque moyen
- Total de calories consommées et de graisse brûlée (par passage)
- Temps dans les limites; temps sans dépassement des limites mini maxi du rythme cardiaque
- Temps au-dessus de la limite; temps avec dépassement de la limite maxi du rythme cardiaque
- Temps en dessous de la limite; temps avec dépassement de la limite mini du rythme cardiaque

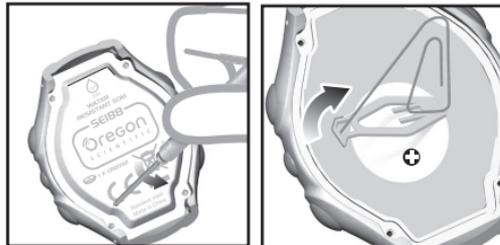
## PILES

Le SE188 fonctionne avec deux piles CR2032 au lithium: une pour la montre et l'autre pour la ceinture thoracique. Les deux sont déjà installées. (Consulter ci-dessous le récapitulatif des indicateurs de piles.)

ICÔNE DE PILES FAIBLES	DESCRIPTION
	La pile est trop faible pour pouvoir activer le rétro-éclairage.
	La pile de la ceinture thoracique est sur le point d'être trop faible pour pouvoir émettre le signal à la montre.

En général, les piles ont une durée de vie d'un an.

**Pour remplacer la pile de la montre:**



1. Desserrez les vis et retirez la face arrière.
2. A l'aide d'une pointe, retirez la languette de fixation et soulevez le clip.
3. Remplacez l'ancienne pile puis remettez le clip.
4. Remettez le couvercle arrière et refixez les vis.

### Pour remplacer la pile de la ceinture thoracique:



1. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il se détache.
2. Remplacer l'ancienne pile (comme indiqué) et refermez le couvercle en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit fermement fixé.

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

## CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

### SUIVI DU RYTHME CARDIAQUE

Le suivi du rythme cardiaque est l'outil le plus important en matière cardio-vasculaire; il s'agit d'un assistant idéal pour votre entraînement. Il permet d'afficher les résultats du suivi effectué, d'évaluer les performances, d'optimiser les efforts et d'adapter le programme d'exercice afin d'atteindre les objectifs fixés de façon plus efficace et plus sûre.

Au cours d'un exercice, la ceinture thoracique relève les

battements du cœur et envoie ces données à la montre. Il est alors possible d'afficher le rythme cardiaque et de suivre vos performances. Plus vous êtes en forme, moins le cœur a besoin de faire des efforts; le rythme cardiaque va donc décroître:

- Le cœur transporte le sang dans les poumons pour l'enrichir en oxygène. Ce sang enrichi en oxygène est ensuite amené aux muscles. L'oxygène est utilisé comme carburant, le sang ressort des muscles pour retourner dans les poumons et recommencer son circuit. Plus vous êtes en forme, plus le cœur est capable de pomper du sang à chaque battement. Ainsi, le cœur n'a plus besoin de battre aussi souvent pour obtenir l'oxygène nécessaire aux muscles.

### CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Respecter les recommandations suivantes pour optimiser le programme d'entraînement et s'exercer en toute sécurité:

- Commencer avec un objectif bien défini, tel que la perte de poids, la remise en forme, l'amélioration de la santé ou la préparation d'une compétition.
- Choisir des activités appréciées; diversifier les activités afin de faire travailler différents types de muscles.
- Commencer doucement, puis intensifier les efforts au fur et à mesure que la forme s'améliore. S'exercer régulièrement. Pour maintenir le système cardio-vasculaire en bon état, il est recommandé de s'entraîner de 20 à 30 minutes, trois fois par semaine.
- S'accorder toujours au moins cinq minutes avant et après l'exercice pour l'échauffement et la récupération.
- Prendre le pouls après l'entraînement, puis de nouveau trois minutes plus tard. S'il n'est pas revenu à son

niveau normal, cela signifie que l'entraînement a été un peu trop intensif.

- Consulter toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement intensif.

## ACTIVITES AQUATIQUES ET EXTÉRIEURES

La montre est dite « étanche jusqu'à 50 mètres ». La ceinture thoracique est dite « étanche jusqu'à 10 mètres » mais ne doit pas être portée sous l'eau (d'autant plus que la transmission du rythme cardiaque ne fonctionne pas dans ces conditions). Afin de saisir la correcte utilisation d'une montre dite « étanche 50 mètre » se reporter au tableau ci-dessous:

	 PLUIE, Eclaboussures	 DOUCHE (EAU CHAUDE / FROIDE UNIQUEMENT)	 NAGE NON INTENSIVE / EAU PEU PROFONDE	 PLONGEE PEU PROFONDE/ SURF/ SPORTS D'EAU	 PLONGEE MASQUE ET TUBA / PLONGEE EN EAU PROFONDE
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO

Lorsque la montre est utilisée pour des activités sportives aquatiques ou extérieures, respecter les recommandations suivantes :

- Rincer avec de l'eau et un savon neutre après utilisation.
- Ne pas utiliser dans de l'eau chaude.

## REMARQUE

- 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.
- Evitez 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.

## SPÉCIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
<b>Montre</b>	
Format de l'heure	12 h / 24 h
Format de la date	JJ / MM ou MM / JJ
Année	2001 à 2050 (calendrier automatique)
Alarmes	Alarmes 1 et 2; réglage quotidien, jours de la semaine ou week-end
<b>CHRONOMÈTRE</b>	
Chronométrage	99:59:59 (HH:MM:SS)
Résolution	1/100 sec
Compteur de temps de passage	99 temps de passage enregistrables sur 99:59:59 (HH:MM:SS)
<b>PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT</b>	
Temps d'échauffement	5, 10, 15 ou 0 min
Temps d'exercice	99:59:00 (HH:MM:SS)

Temps de récupération	3 min, temps fixe
<b>SUIVI DES PERFORMANCES</b>	
Alarme cardiaque	Sonnerie / visuelle
Plages de mesure de l'activité cardiaque	30 à 240 bpm (battements par minute)
Limite mini de rythme cardiaque (réglable)	30 à 220 bpm (battements par minute)
Limite maxi de rythme cardiaque (réglable)	80 à 240 bpm (battements par minute)
Calcul de calories	0 à 9 999 kcal
% de graisse brûlée	0 à 99 %
<b>TRANSMISSION</b>	
Portée	62,5 cm (25 pouces) (portée réduite si les piles sont faibles)
<b>ÉTANCHÉITÉ</b>	
Montre	50 mètres (Sans activer les touches sous l'eau)
Ceinture thoracique	Étanche aux projections d'eau
<b>ALIMENTATION</b>	
Montre	1 x pile au lithium, 3 V CR2032
Ceinture thoracique	1 x pile au lithium, 3 V CR2032
<b>FONCTIONNEMENT</b>	
Température de fonctionnement	-5°C à 50°C (23°F à 122°F)
Température de stockage	-20°C à 60°C (-4°F à 140°F)

## PRECAUTIONS

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 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 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, contacter 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](http://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](http://www2.oregonscientific.com/service/support.asp)

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: [www2.oregonscientific.com/about/international.asp](http://www2.oregonscientific.com/about/international.asp).

## EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Oregon Scientific déclare que l'appareil Tap On Pro Moniteur de Pulsations Cardiaques (Modèle: SE188) 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.

