

HAC4PRO

Professional Sport Assistant

Le HAC4PRO a une dimension exceptionnelle avec des fonctions multiples! Le HAC4PRO est un instrument incomparable pour chaque sportif ambitieux!

63 fonctions par exp.:

- **fonctions de vélo**
- **fonctions de fréquence cardiaque**
- **fonctions de la mesure de l'altitude**
- **fonctions de la montre**
- **Mémoire d'enregistrement**

Nouveau: possibilité de l'utiliser avec deux vélos (TwoInOne-system)

Nouveau: calcul automatique des limites de la fréquence cardiaque (**CICLOINZone®**)

Nouveau: simplicité de changement de pile

Nouveau: possibilité du réglage de l'intervalle de mémorisation (2, 5, 10 ou 20 secondes)

Nouveau: capacité d'enregistrement jusqu'à 120 heures



CONTENU DE L'EMBALLAGE



HAC4Pro



Bracelet et support



Support de guidon
(avec câble d'attache pour fixation)



Pile (3x)
CR2032



Pile (1x)
Typ 23 A



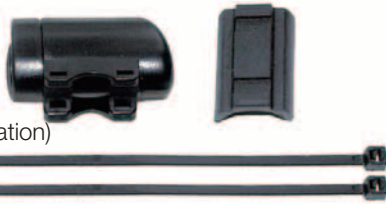
Aimant pour rayons



Anneau

Émetteur de vitesse

(avec bagues toriques de fixation)



Bandelette émettrice (émetteur de fréquence cardiaque)



Bande élastique pour le torse (réglable)

SOMMAIRE

1. Généralités	3	d - Réglage du jour	7	(vélo 1 et vélo2)	10
2. Mise en marche	3	y - Réglage de l'année	7	Durée totale de l'entraînement (vélo 1 et vélo2)	10
2.1 Installation des piles	3	CA off/on - Mise en marche / Arrêt du réveil	7	Somme de la durée totale de l'entraînement	
2.2 Mise en place de la bandelette émettrice	3	CA - Réglage de l'heure de réveil	7	(vélo 1 et vélo2)	10
2.3 Montage du support de guidon et de l'émetteur de vitesse	3	r - mètre la totalité du kilométrage/ Remise à zéro des valeurs totales	7	Altitude actuelle	10
2.4 Montage du câble de la fréquence de pédalage (en option)	3	r - mètre la totalité des mètres en côte / Remise à zéro des valeurs totales	7	Somme journalière des mètres	11
2.5 Montage du HAC4PRO sur le support de guidon	4	5. Utilisation du menu	7	Somme journalière des mètres	11
3. Utilisation du clavier	4	5.1 Les Fonctions de la zone d'affichage supérieure	8	Somme totale des mètres	11
4. Réglages de base	4	Vitesse	8	Somme totale des mètres	11
4.1 Mode Réglage 1	4	Vitesse moyenne	8	Somme totale des mètres	11
AH - Valeur de référence de l'altimètre	4	Vitesse moyenne totale (vélo 1 et vélo 2)	8	Altitude maximale	11
PC - Transmission des données à un PC	4	Vitesse maximale	8	Fréquence cardiaque actuelle	11
PC-Intervalle - Réglage de l'intervalle de mémorisation	4	Vitesse la plus élevée atteinte avec le vélo 1 ou avec le vélo 2	8	Durée de l'entraînement en deçà de la limite inférieure de FC choisie	11
Cl 1 - Circonférence de la roue 1	4	Fréquence cardiaque actuelle	8	Durée de l'entraînement dans les limites de FC choisies	11
Dimensions des pneus (en mm)	5	Fréquence cardiaque moyenne	8	Durée de l'entraînement au-delà de la limite supérieure de FC choisie	11
Mesurage de la circonférence de la roue	5	Fréquence cardiaque maximale	8	Consommation de calories	11
Cl 2 - Circonférence de la roue 2	5	Fréquence cardiaque en phase de récupération	8	Consommation totale de calories	11
SEX - Sexe masculin ou féminin	5	Déclivité actuelle en montée/descente	8	Performance actuelle	11
W tot - Poids totale	5	Déclivité moyenne en montée	8	Performance moyenne	11
In on/OFF - allumer/éteindre le calcul des valeurs limites de la fréquence cardiaque avec CICLOInZone	5	Déclivité moyenne en descente	8	Performance maximale	11
W - poids du corps	5	Déclivité maximale en montée	8	Kilomètres journaliers	11
AGE - l'âge	5	Déclivité maximale en descente	8	Kilomètres journaliers effectifs	11
Fit - niveau d'entraînement	5	Gain / perte d'altitude actuelle	9	Kilomètres totale	12
HL 1 - Limite supérieure	5	Gain d'altitude moyen	9	Somme de la totalité des kilomètres du vélo 1 et du vélo 2	12
HL 1 - Limite inférieure de la FC 1	5	Perte d'altitude moyenne	9	6.3 Fonctions générales	12
HL 2 - Limite supérieure de la FC 2	6	Gain d'altitude maximal	9	Système automatique de mise en marche / d'arrêt	12
HL 2 - Limite inférieure de la FC 2	6	Perte d'altitude maximale	9	Lumière	12
Compte à rebours 1	6	Nombre des montées	9	Réveil	12
Compte à rebours 2	6	Nombre des descentes	9	Représentation graphique de la fréquence cardiaque	12
Cc off/on - allume/éteindre la fréquence de pédalage	6	Température	9	Alarme pour la fréquence cardiaque	12
U1 - Unité de mesure kilomètres ou miles	6	Température minimale	9	Alarme de l'épuisement de la pile	12
U2 - Affichage de l'heure: 24 h ou 12 h (AM/ PM)	6	Température maximale	9	Activation du mode "veille"	12
U3 - Unité °Celsius/°Fahrenheit	6	5.2 Les fonctions de la zone d'affichage inférieure	9	6. Fonction Spéciales	12
U4 - L'unité de mesure de l'altitude Meter/Feet	6	Heure	9	6.1 Fonction Mise en mémoire (enregistrement)	12
UPL - Upload Version	6	Date	9	6.2 Gestionnaire FC/Temps (GFT)	13
Pd - Power down - Mode 'veille'	6	Année	9	6.3 Fréquence cardiaque en phase de récupération	13
4.2 Mode Réglage 2	6	Chronomètre	9	6.4 Comparaison du parcours par rapport au temps	13
A - Réglage ou réajustement de l'altitude réelle	6	Temps intermédiaire / temps au tour	9	6.5 Enregistrement des limites de FC et du temps	13
DST - Réglage de kilomètres journaliers	6	Sous-fonction active lorsque le chronomètre est arrêté	10	6.6 Insertion de repères	13
JS off/on - Mode Skieur Allumer/éteindre	6	Compte à rebours	10	6.7 CICLOInZone Philosophie et utilisation	14
HL - Limites de la fréquence cardiaque 1 / 2	6	Comparaison	10	7. Remplacement de la pile	14
Cd off/on - Gestionnaire FC/Temps Allumer/éteindre	7	Sélection de la séance d'entraînement à comparer	10	8. Maintenance et entretien de l'appareil	14
CL - Réglage de l'heure	7	Fréquence de pédalage (en option)	10	9. En cas de dysfonctionnement	14
M - Réglage du mois	7	Fréquence de pédalage moyenne	10	10. Garantie	15
		Fréquence de pédalage maximale	10	11. Données techniques	15
		Durée journalière de l'entraînement	10	12. Bon de garantie	15
		Somme de la durée journalière de l'entraînement	10		

1. GÉNÉRALITÉS

Le **HAC4PRO** est un appareil multifonctions comprenant un cardiofréquencemètre (Heart Rate Monitor), un altimètre (Altimètre) et un ordinateur de vélo (Computer) sans fil, ce qui fait de lui l'appareil idéal pour contrôler votre entraînement. Son écran d'affichage en deux parties permet de combiner les fonctions de l'affichage supérieur avec celles de l'affichage inférieur.

Le **HAC4PRO** affiche également 3 valeurs de fréquence cardiaque, ce qui permet d'afficher la fréquence cardiaque en même temps que toute autre fonction.

De plus, la fonction mémoire permet de faire des comparaisons entre les différents entraînements (l'évaluation peut se faire par le biais d'un PC équipé au moins d'un Windows 98, avec l'appareil supplémentaire **HACtronic**).

Si vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas cet appareil pour mesurer votre fréquence cardiaque sans avis médical!

2. MISE EN MARCHÉ

Souvenez-vous:

- Il n'est possible de mesurer sa fréquence cardiaque que lorsque la ceinture est correctement en place sur la poitrine et lorsque le **HAC4PRO** et l'émetteur personnel ne sont pas éloignés de plus de 60 cm.
- Pour utiliser le **HAC4PRO** comme ordinateur de vélo, l'émetteur du vélo doit être correctement monté et le **HAC4PRO** doit être placé sur le support de guidon prévue à cet effet; car celle-ci est munie du récepteur pour l'émetteur sans fil.

2.1 Installation des piles

Toutes les piles sont incluses à l'achat de l'appareil **HAC4PRO**. Mettre les piles type CR2032 dans l'**HAC4PRO**, le support de guidon et dans la bandelette émettrice. Tourner la fermeture à vis sur l'arrière de l'ordinateur vers la gauche à l'aide d'une pièce de monnaie. Mettre en place les piles neuves 3V-Lithium type CR 2032, le pôle (+) vers le haut. Revisser la fermeture. L'émetteur de vitesse sans fil fonctionne avec une pile 12 volts. Pour cela, ouvrez le couvercle de la pile en le dévissant en haut vers la gauche à l'aide d'une pièce de monnaie. Insérez la pile type 23A avec le pôle (+) vers le haut. Ne pas forcer le couvercle de la pile en revissant!

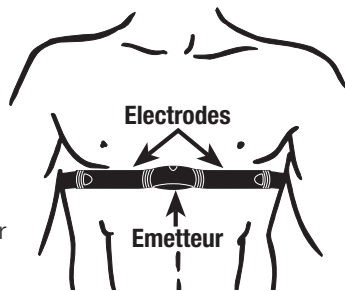
2.2 Mise en place de la bandelette émettrice

La bandelette émettrice est fixée dans la bande élastique et placée sur la poitrine à même la peau. L'émetteur (la partie en plastique avec l'inscription) doit se trouver sur le plexus solaire (juste sous la poitrine) et l'inscription sur l'émetteur doit être lisible vue de face (voir dessin).

Serrez bien la ceinture pour éviter qu'elle ne glisse et de façon à ce que les électrodes restent en permanence en contact avec la peau pendant vos mouvements.

Si la bande élastique est trop petite, vous pouvez vous procurer un modèle plus long auprès d'un commerce spécialisé.

Si la peau est trop froide ou trop sèche, le contact électrique entre la peau et les électrodes peut être insuffisant pour permettre une mesure précise. Il suffit souvent d'humidifier avec le doigt les électrodes et la peau (ne pas humidifier l'émetteur, mais les parties en caoutchouc à gauche et à droite de l'émetteur). Si cela ne suffit pas, vous pouvez vous entraîner jusqu'à ce que la transpiration suffit à humidifier les électrodes. Pour un contact optimal, vous pouvez utiliser un gel à électrode (vendu en pharmacie).



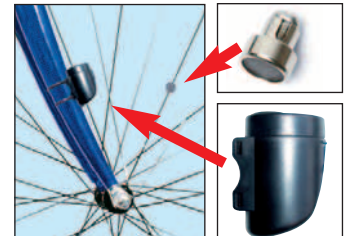
2.3 Montage du support de guidon et de l'émetteur de vitesse

Le support de guidon peut aussi s'installer sur la potence. Pour cela, il faut séparer la partie supérieure du support de guidon de la partie inférieure. Pour pouvoir détacher facilement la partie supérieure, appuyer légèrement sur les côtés de la partie inférieure en soulevant celle-ci.



Assembler à nouveau les deux parties en les faisant pivoter de 90° jusqu'à ce que la fermeture à dé clic s'enclenche. Retirer le film protecteur situé sous le support de guidon, placer le support de guidon sur le guidon (ou sur la potence) à l'endroit souhaité et appuyer légèrement. Fixer avec le câble d'attache ou avec l'anneau (à accrocher dans la position adaptée).

Avec le joint en caoutchouc de forme rectangulaire et le câble d'attache, fixez l'émetteur de vitesse sur la face avant de la branche droite de la fourche ou sur la face arrière de la branche gauche de la fourche (la partie plate de l'émetteur doit être orientée vers l'intérieur), à une distance maximale de 60 cm du support de guidon. Ne serrez pas encore le câble d'attache. Veillez à ce que le couvercle de la pile de l'émetteur soit orienté vers le haut, et que l'émetteur et le support de guidon soient montés sur le même côté du vélo.



Montez l'aimant sur le rayon se trouvant directement en face de l'émetteur, de sorte qu'il soit orienté exactement sur la marque du côté plat de l'émetteur. Ne serrez pas trop le vis de fixation de l'aimant.

Orientez l'émetteur en le tournant de sorte que l'émetteur et l'aimant ne soient pas éloignés de plus de 2 mm l'un de l'autre.

2.4 Montage du câble de la fréquence de pédalage (en option)

Enlevez premièrement le couvercle du support de guidon et branchez le câble de la fréquence de pédalage. Faire courir le câble de la fréquence de pédalage en direction du pédalier. Fixez le capteur en face du pédalier avec le câble d'attache. Fixez l'aimant de fréquence de pédalage (avec le câble d'attache)

exactement en face de la marque du capteur (distance pas plus de 5 mm).

Si la fonction de la fréquence de pédalage est utilisée, alors cette fonction s'allume dans le mode de réglage 1 (voir chap. 4.1, fonction 'Cc').

2.5 Montage du HAC4PRO sur le support de guidon

(Pour être utilisé comme ordinateur de vélo, le **HAC4PRO** doit être placé sur le support de guidon)

Tournez le **HAC4PRO** vers la gauche pour enlever le bracelet. Le mettre sur le support de guidon en tournant vers la droite jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



Pour vérifier que le montage est correct, faites tourner la roue quelques tours, et vérifiez que l'ordinateur reçoit bien un signal. Enfin, serrez les câbles d'attache et coupez la partie qui dépasse.

Tournez le **HAC4PRO** vers la gauche pour enlever le support du guidon.

3. UTILISATION DU CLAVIER

L'affichage du **HAC4PRO** est divisé en deux parties: une zone supérieure et une zone inférieure. Dans chaque zone, une fonction différente est affichée, si bien qu'il est toujours possible de lire deux fonctions en même temps. Les différentes fonctions d'affichage peuvent donc être combinées à volonté.

Les deux touches du haut commandent les fonctions de la zone d'affichage supérieure, et les deux touches du bas correspondent à la zone d'affichage inférieure.

Les touches de droite activent les fonctions principales, les touches de gauche activent les sous-fonctions correspondantes.

Les touches sont désignées dans ce manuel comme suite (voir l'illustration):

Touche Supérieure Droite: touche **SD**

Touche Inférieure Droite: touche **ID**

Touche Supérieure Gauche: touche **SG**

(en mode Réglage, la touche SG permet de passer à la valeur supérieure = touche +)

Touche Inférieure Gauche: touche **IG**

(en mode Réglage, la touche IG permet de passer à la valeur inférieure = touche -)

Touche Start/Stop:

pour les fonctions Chronomètre et

Compte à rebours, appuyer brièvement

sur la touche Start/Stop elle permet d'activer la fonction ou de l'arrêter.

Appuyer brièvement signifie: 1 sec.

Appuyer longuement signifie: 4 ou 6 sec., comme il se présente dans le texte.

Un bref signal sonore se fait entendre chaque fois que l'on appuie sur une touche.



Start/Stop

4. RÉGLAGES DE BASE

Le **HAC4PRO** dispose de deux modes de réglage (désignés dans la suite de ce manuel comme mode Réglage 1 et mode Réglage 2).

Pour accéder au mode Réglage 1, appuyez pendant 4 secondes sur la touche SD.

Pour accéder au mode Réglage 2, appuyez pendant 4 secondes sur la touche ID. Pour quitter prématurément le mode Réglage, il suffit d'appuyer pendant 4 secondes sur la touche SD ou la touche ID.

Pour les deux modes:

- Les touches (mode Réglage 1: SD; mode Réglage 2: ID) permettent de passer d'une valeur de réglage à une autre;
- La touche SG ou IG permet de modifier les valeurs (la touche SG permet d'augmenter les valeurs, la touche IG de diminuer les valeurs), ou de passer d'une valeur à l'autre, ou de les fixer. Si vous appuyez pendant plus d'1 seconde sur la touche SG ou IG, vous pouvez faire „défiler“ rapidement les valeurs.

4.1 Mode Réglage 1

Appuyez sur la touche SD pendant 4 secondes:



AH – Valeur de référence de l'altimètre (valeur au point de départ)

Réglage avec la touche SG ou IG

Valeur par défaut = „----“

Valeur de réglage min.= „----“

Valeur de réglage max.= 9000 m / 2952 ft x10

Le **HAC4PRO** est muni d'un altimètre barométrique qui s'adapte automatiquement aux variations de température, cependant les variations de la pression atmosphérique (par exemple dans la nuit à travers un changement de temps) peuvent conduire à des décalages dans les valeurs affichées. Pour compenser ces dernières, vous pouvez saisir une altitude de référence (par exp., celle du lieu de résidence, si en principe, c'est de-la que vous partez), ce que le **HAC4PRO** prend comme l'altitude de référence au démarrage d'un nouvel enregistrement (unité d'entraînement). Si on change de lieu (par exp. pendant les vacances) alors il faudrait régler à nouveau cette valeur. Si aucune valeur n'est donnée (affichage à l'écran „----“), alors le **HAC4PRO** prend lors du démarrage d'un nouvel enregistrement la valeur actuelle de l'altitude qui s'affiche à l'écran.

PC – Transmission des données à un PC

Appuyez simultanément et brièvement sur les touches SG et IG.



Avec le **HACtronic** (interface en option),

vous pouvez transmettre les données à un PC

pour procéder à une évaluation, en appuyant simultanément et brièvement sur les touches SG et IG. Pendant la transmission, l'écran affiche l'état de la transmission (de 0 à 100%).

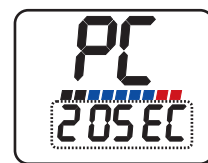
PC-Intervalle –

Réglage de l'intervalle de mémorisation

Réglage avec la touche SG ou IG

Valeur par défaut = 20 secondes

Valeur de réglage = 2, 5, 10 ou 20 secondes



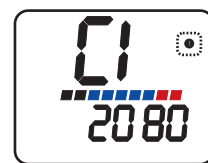
Donne l'intervalle des mémorisations pendant un enregistrement (les données pouvant être mémorisées au choix, toutes les 2, 5, 10 ou 20 sec).

Cl 1 - Circonférence de la roue 1

Réglage avec la touche SG ou IG

Valeur par défaut = 2080 mm

Valeur de réglage min. = 500 mm, max. = 3000 mm



Dimensions des pneus (en mm)

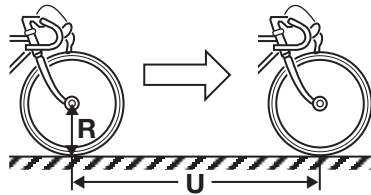
La circonférence de la roue peut être prise dans le tableau ou être mesurée sois-même.

Dimensions des pneus	Circonférence de la roue (en mm)	Dimensions des pneus	Circonférence de la roue (en mm)		
40-559	26 x 1,5	2026 mm	40-622	28 x 1,5	2224 mm
44-559	26 x 1,6	2051 mm	47-622	28 x 1,75	2268 mm
47-559	26 x 1,75	2070 mm	40-635	28 x 1 1/2	2265 mm
50-559	26 x 1,9	2026 mm	37-622	28 x 1 3/8	2205 mm
54-559	26 x 2,00	2089 mm	20-622	700 x 20C	2114 mm
57-559	26 x 2,125	2114 mm	23-622	700 x 23C	2133 mm
37-590	26 x 1 3/8	2133 mm	25-622	700 x 25C	2146 mm
32-630	27 x 1 1/4	2199 mm	28-622	700 x 28C	2149 mm
			32-622	700 x 32C	2174 mm

Mesurage de la circonférence de la roue

(pour un réglage plus précis): faites une marque sur le pneu avant et sur le sol (par exemple à la craie). Faites rouler le vélo sur une distance d'exactlyment un tour de roue (pour une mesure encore plus précise, vérifiez auparavant la pression des pneus et asseyez-vous sur le vélo), et marquez l'endroit sur le sol.

Mesurez ensuite la circonférence exacte de la roue entre les deux marques sur le sol (en mm).



Cl 2 – Circonférence de la roue 2

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 2081 mm
Valeur de réglage min.= 500 mm, max.= 3000 mm



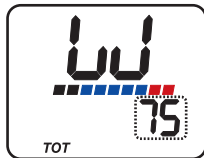
SEX – Sexe masculin ou féminin

Choisir avec la touche SG ou IG
Valeur : m = masculin, f = féminin.
Indiquez le sexe de l'utilisateur.



W tot – Poids totale

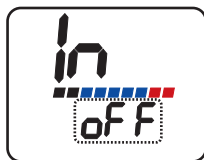
Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 75 kg
Valeur de réglage min.= 30 kg / 66 lbs
Valeur de réglage max.= 200 kg / 441 lbs



Le poids total du cycliste avec son matériel (le vélo et éventuellement les sacs, etc.) est nécessaire pour le calcul de la performance (les fonctions de performance ne sont affichées que si l'appareil est utilisé comme ordinateur de vélo) et le calcul de consommation de calories.

In on/OFF – allumer/éteindre le calcul des valeurs limites de la fréquence cardiaque avec CICLOZone.

Choisir avec la touche SG ou IG
Si CICLOZone (voir aussi chap. 6.7) est éteint (OFF), alors apparaît sur écran HL 1.



Afin que l'CICLOZone soit calculée correctement, les valeurs individuelles doivent être déterminées correctement, en occurrence le sexe, le poids du corps, l'âge et le niveau d'entraînement.

Si CICLOZone est allumée (on), alors écran affiche le poids:



W – poids du corps

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 70 kg
Valeur de réglage min. = 30 kg / 66 lbs
Valeur de réglage max. = 200 kg / 441 lbs
Le poids du corps est nécessaire au calcul de CICLOZone.



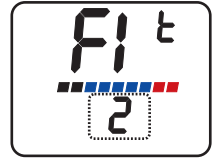
AGE – l'âge

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 30 années
Valeur de réglage min: 1 année max : 99 années. L'âge est nécessaire au calcul de CICLOZone.



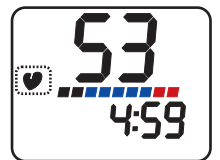
Fit – niveau d'entraînement

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 2
Valeur de réglage min: 1 max : 4, qui correspond aux niveaux suivants:
1 – non entraîné
2 – moyennement entraîné
3 – bien entraîné
4 – top de la forme
Le niveau d'entraînement est nécessaire au calcul de CICLOZone.



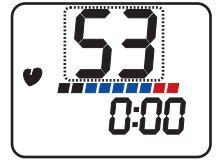
Pour calculer la CICLOZone, mettez la bandelette émettrice, prenez une position de repos (de préférence assis et relaxé), puis effectuer le calcul de CICLOZone.

(après avoir donnée le niveau d'entraînement) en appuyant brièvement sur la touche SD. Ainsi le HAC4PR® débute un compte à rebours de 5 minutes. Pendant ce temps-là, restez assis, relaxé et calme.



Le HAC4PR® va mesurer maintenant la fréquence cardiaque la plus basse dans cette période de temps (fréquence cardiaque au repos) et prend cela pour les calculs suivants.

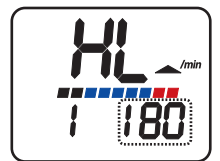
Après les 5 minutes on entend un signal. Ce signal marque alors la fin du calcul. (Pour quitter prématurément le calcul de CICLOZone, appuyez brièvement la touche SD).



L'écran affiche maintenant la fréquence cardiaque la plus basse. En appuyant cependant brièvement la touche SD, écran affiche HL 1:

HL 1 – Limite supérieure de la fréquence cardiaque (FC) 1

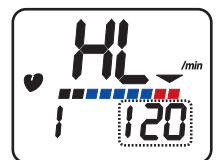
Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 180 bpm (battements par minute) ou la valeur calculée avec CICLOZone.
Valeur de réglage min. = 30 bpm
Valeur de réglage max. = 240 bpm



Pour mieux contrôler votre entraînement, vous pouvez saisir deux limites pour la fréquence cardiaque (une limite supérieure et une limite inférieure). Dans le mode Réglage 2, vous pouvez ensuite choisir, quelles limites de fréquence cardiaque sont valables pour la séance d'entraînement actuelle. En cas de dépassement d'une limite ou de l'autre, un signal d'alarme se fera entendre (voir chap. 5.3). Ces valeurs doivent également être saisies lors de l'utilisation du gestionnaire FC/Temps ou de la représentation graphique de la fréquence cardiaque (voir chap. 6, Fonctions spéciales).

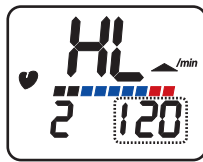
HL 1 - Limite inférieure de la FC 1

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 120 bpm ou la valeur calculée avec CICLOZone.
Valeur de réglage min. = 30 bpm
Valeur de réglage max. = 240 bpm



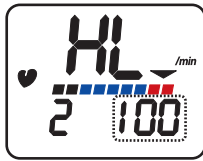
HL 2 - Limite supérieure de la FC 2

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 120 bpm ou la valeur calculée avec **CICLOZone**
Valeur de réglage min. = 30 bpm
Valeur de réglage max. = 240 bpm



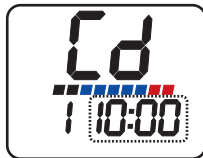
HL 2 - Limite inférieure de la FC 2

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 100 bpm ou la valeur calculée avec **CICLOZone**
Valeur de réglage min. = 30 bpm
Valeur de réglage max. = 240 bpm



Compte à rebours 1

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 10 minutes
Valeur de réglage min: 0 max: 99.59 minutes



1. Les fonctions Compte à rebours 1 et Compte à rebours 2 sont des chronomètres qui comptent le temps à rebours et émettent un bref signal sonore lorsqu'ils arrivent à zéro (pour une explication détaillée, voir le chapitre 5.2, Fonction Compte à rebours). Les deux comptes à rebours fonctionnent en alternance l'un après l'autre. Si vous souhaitez que l'un des deux seulement fonctionne, il vous suffit de mettre l'autre sur zéro.

2. Ces valeurs doivent également être saisies pour l'utilisation du gestionnaire FC/Temps automatique (voir chapitre 6, Fonctions spéciales).

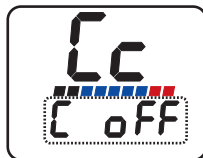
Compte à rebours 2

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = 1 minute
Valeur de réglage min: 0 max: 99.59 minutes



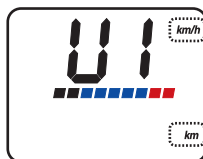
Cc OFF/on – allume/éteindre la fréquence de pédalage

Choisir avec la touche SG ou IG
Valeur par défaut = OFF
Allumer ou éteindre la mesure de fréquence de pédalage (cependant la mesure pourrait se faire seulement avec le câble de fréquence de pédalage: en option).



U1 – Unité de mesure kilomètres ou miles

Choisir avec la touche SG ou IG
Ici vous pouvez régler l'unité de mesure souhaitée: kilomètres ou miles.



U2 – Affichage de l'heure: 24 h ou 12 h (AM/ PM)

En cas de choix des 12 heures, la date actuelle s'affiche en tranche de mois/jour et le poids s'affiche en unité lbs.



U3 – Unité °Celsius/°Fahrenheit

Choisir avec la touche SG ou IG
Ici vous pouvez régler l'unité de température souhaitée: °Celsius ou °Fahrenheit.



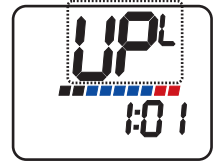
U4 – L'unité de mesure de l'altitude Meter/Feet

Choisir avec la touche SG ou IG
Ici vous pouvez régler l'unité de mesure de l'altitude souhaitée: Meter ou Feet (ft)



UPL – Upload Version

Ici s'affiche la version actuelle de **HAC4PRO**. Il est possible simultanément d'actualiser la version de **HAC4PRO** à travers l'ordinateur (PC), en appuyant brièvement et toujours simultanément les touches SG et IG. (Cela n'est possible qu'avec le programme **HACtronic** et le PC-interface: en option). Après l'actualisation, le **HAC4PRO** se retrouve en position normale.



Pd – Power down – Mode 'veille'

Allumez à travers en appuyant brièvement et simultanément les touches SG et IG
Ainsi donc le **HAC4PRO** se trouve dans le mode 'veille'. En appuyant une touche souhaitée alors le **HAC4PRO** se retrouve en position normale.

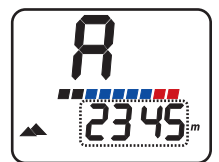


4.2 Mode Réglage 2

Appuyez sur la touche ID pendant 4 secondes:

A - Réglage ou réajustement de l'altitude réelle

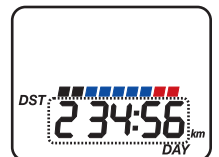
Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur de réglage min: -200 max: 9000m ou 2952 ft x10



Vous pouvez saisir ici l'altitude réelle, si par exemple vous constatez lors d'un entraînement que l'altitude affichée par le **HAC4PRO** diffère de l'altitude réelle (cela peut arriver en cas de variation de la pression atmosphérique). Une modification de l'altitude réelle n'a aucune incidence sur les autres fonctions relatives à l'altitude (par exemple la Somme totale des mètres en terme d'altitude). Seule la valeur de la fonction Altitude maximale peut être modifiée, si la valeur de l'altitude saisie est plus élevée que les valeurs d'altitude atteintes jusqu'à ce moment.

DST – Réglage de kilomètres journaliers

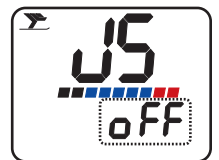
Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur de départ = 0 km
Valeur de réglage min. = 0,00 km ou mi
Valeur de réglage max. = 999,99 km ou. 621,36 mi
(La virgule sera affichée sur l'écran comme deux point “:”)



Ici vous pouvez régler les kilomètres journaliers, par exp. comme point de départ de parcours indiqué dans un guide, lorsque vous ne débutez pas le parcours au kilomètre "0".

JS OFF/on – Mode Skieur Allumer/éteindre

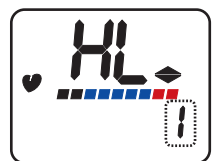
Choisir avec la touche SG ou IG
Indique si le **HAC4PRO** doit être utilisée pendant un entraînement de ski (important pour l'affichage de la vitesse, sinon celle-ci n'est affichée que si, le **HAC4PRO** est utilisée comme ordinateur de vélo).



HL – Limites de la fréquence cardiaque 1 / 2

Choisir avec la touche SG ou IG
Indique si vous devez vous entraîner dans les limites de FC 1 ou les limites de FC 2.

Remarque: le gestionnaire FC/Temps (voir chap. 6.2) commence toujours (indépendamment de ce réglage) avec les limites de FC 1.

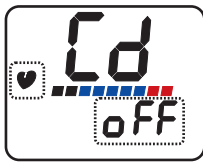


Cd OFF/on – Gestionnaire FC/Temps Allumer/éteindre

Choisir avec la touche SG ou IG
Indique si le gestionnaire FC/Temps doit
fonctionner ou seulement la fonction Compte
à rebours.

Le gestionnaire FC/Temps vous permet de
vous entraîner pendant deux périodes de temps consécutives
autant de fois que vous le souhaitez (réglables avec les fonctions
Compte à rebours 1 et Compte à rebours 2 dans le mode Réglage
1), avec deux limites de FC supérieures et inférieures que vous
déterminez (également réglables dans le mode Réglage 1).

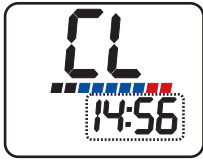
Pour plus d'informations sur le gestionnaire FC/Temps, voir
chapitre 6, Fonctions spéciales.



CL – Réglage de l'heure

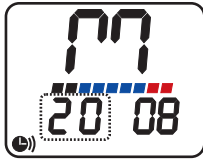
Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur de réglage : 00:00 à 23:59 ou 00:00 –
12:59 AM/PM

Cette fonction permet de régler l'heure
actuelle (choisie si 24 h ou 12 h selon le
format inscrit dans le mode réglage 1).



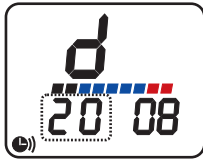
M – Réglage du mois

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur de réglage = de 1 à 12
Cette fonction permet de régler le mois actuel.



d - Réglage du jour

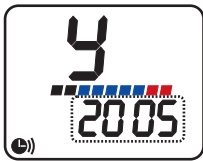
Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur de réglage = de 1 à 31 (selon le mois)
Cette fonction permet de régler le jour actuel.



y - Réglage de l'année

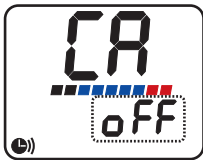
Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur de réglage = de 1995 à 2100

Cette fonction permet de régler l'année
actuelle



CA OFF/on – Mise en marche / Arrêt du réveil

Choisir avec la touche SG ou IG
Cette fonction permet de mettre le réveil en
marche ou de l'arrêter. Si le réveil est mis en
marche, vous pouvez régler l'heure de réveil
sur l'écran suivant. Dans le cas contraire, cet écran n'apparaît pas
et vous pouvez régler immédiatement les kilomètres journaliers.



CA – Réglage de l'heure de réveil

Réglage avec la touche SG ou IG

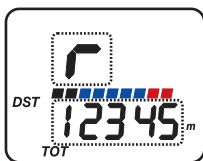


r – mètre la totalité du kilométrage/ Remise à zéro des valeurs totales

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur de réglage: 0 – 99999 km ou.
62136 mi

Effacez en appuyant brièvement et simultanément
les touches SG et IG.

Ici vous pouvez régler le kilométrage total parcouru jusque-là.
En appuyant brièvement et simultanément les touches SG et IG
toutes les valeurs totales et journalières seront effacées.



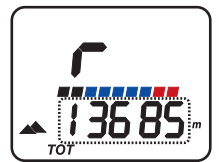
r – mètre la totalité des mètres en côte / Remise à zéro des valeurs totales

Réglage avec la touche SG ou IG
Valeur de réglage: 0 – 99999 m ou
32808 ft x10

Effacez en appuyant brièvement et simultanément
les touches SG et IG.

Ici vous pouvez régler la totalité des mètres en côte parcouru
jusque-là.

En appuyant brièvement et simultanément les touches SG et IG
toutes les valeurs totales et journalières seront effacées.



**Maintenant le HAC4PRO est prêt pour son fonctionne-
ment.**

5. UTILISATION DU MENU

Pour vous aider, la description du menu dans ce chapitre est
parfois accompagnée d'illustrations.

Important:

**Toutes les valeurs minimales, maximales et moyennes
(affichage: MIN/MAX/AV) exceptées la vitesse moyenne et
la vitesse maximale et toutes les valeurs journalières (DAY)
exceptés la durée journalière de l'entraînement et les
kilomètres journaliers ne sont calculées que lorsque l'en-
registrement est lancé (voir chapitre 6.1).**

**L'enregistrement commence en appuyant simultanément
pendant 4 sec. les touches SG et IG.**

**Cela signifie que si l'enregistrement n'est pas lancé pen-
dant une unité d'entraînement, ce sont les valeurs de la
dernière étape ayant été enregistrée, et non les valeurs
actuelles, qui sont affichées sur les écrans mentionnés ci-
dessus.**

Toutes les fonctions ne sont pas accessibles dans tous les modes.
Si vous utilisez le mode Coureur ou Skieur, certains écrans
n'apparaissent pas.

Le HAC4PRO distingue 2 modes: Cycliste, Coureur/Skieur (en
plaçant le HAC4PRO sur le support au guidon, il passe auto-
matiquement en mode Cycliste. En appuyant simultanément pen-
dant 4 secondes sur les touches SD et ID, le HAC4PRO passe
en mode Cycliste pendant 5 minutes sans qu'il soit placé sur le
support au guidon. Vous pouvez ainsi consulter les fonctions
Cycliste même après avoir terminé un tour à vélo. Ensuite le
HAC4PRO repasse automatiquement dans le mode sélec-
tionné).

Si ① est affiché dans la partie supérieure gauche du display, alors
les valeurs indiquées concernent le vélo 1. Pour afficher les valeurs
du vélo 2, appuyer brièvement et simultanément sur les touches
SD et ID (un changement n'est possible que si la vitesse = 0).
A présent ② apparaît dans la partie supérieure droite de l'écran.
En appuyant à nouveau et simultanément sur les touches SD et ID,
① s'affiche à nouveau dans la partie supérieure droite de l'écran,
ce qui signifie que les valeurs indiquées concernent le vélo 1.

**La touche SD active les fonctions principales de la zone
d'affichage supérieure et la touche ID celle de la zone
d'affichage inférieure. Les touches de gauche correspon-
dantes (touche SG ou IG) activent les différentes sous-fon-
ctions.**

Pour toutes les sous-fonctions: l'écran apparaît pendant environ 10
secondes, puis l'écran de la fonction principale correspondante
apparaît de nouveau. Pour faire revenir rapidement l'affichage à la
fonction principale, appuyez sur la touche SG ou IG.

5. 1 Les Fonctions de la zone d'affichage supérieure

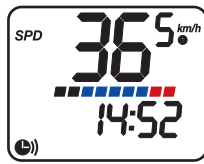
Pour clarifier la présentation, les **fonctions principales** sont indiquées en gras et les **sous-fonctions** en gras et italique.

Vitesse

(en mode Cycliste et Skieur)

Mesure la vitesse actuelle en km/h ou mile. En mode Skieur: convertir la perte d'altitude actuelle en vitesse (la vitesse affichée peut présenter un décalage d'environ ! 10%). Si la déclivité est trop importante/faible, le décalage est d'autant plus grand.

Plage des valeurs: 0 à 199,9 km/h ou 0 à 124,2 mph (mph = mile par heure)



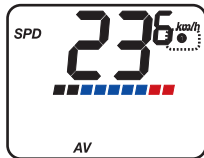
Vitesse moyenne

(en mode Cycliste et Skieur)

Sous-fonction de la fonction Vitesse.

Affiche la vitesse moyenne.

Plage des valeurs: 0 à 199,9 km/h ou 0 à 124,2 mph

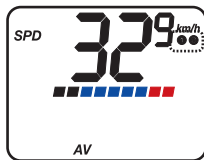


Vitesse moyenne totale (vélo 1 et vélo 2)

Sous-fonction de la fonction Vitesse.

Affiche la vitesse moyenne totale du vélo 1 et vélo 2 qui ont été calculées

Plage des valeurs: 0 à 199,9 km/h ou 0 à 124,2 mph



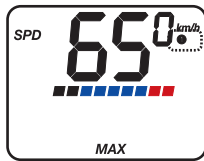
Vitesse maximale

(en mode Cycliste et Skieur)

Sous-fonction de la fonction Vitesse.

Affiche la vitesse la plus élevée atteinte.

Plage des valeurs: 0 à 199,9 km/h ou 0 à 124,2 mph



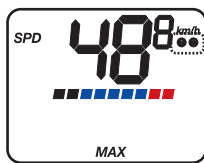
Vitesse la plus élevée atteinte avec le vélo 1 ou avec le vélo 2

Sous-fonction de la fonction Vitesse.

Affiche la vitesse la plus élevée atteinte avec le vélo 1 ou avec le vélo 2.

Le numéro en haut à droite indique avec quel vélo l'on a atteint la vitesse la plus élevée.

Plage des valeurs: 0 à 199,9 km/h ou 0 à 124,2 mph



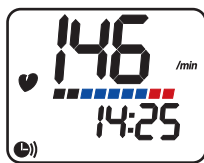
Fréquence cardiaque actuelle

Affiche la fréquence cardiaque au moment de la mesure.

Plage des valeurs: 30 à 240 bpm (bpm= battement par minute; lorsqu'on atteint une valeur au dessus de 200 bpm le dernier chiffre s'affiche à la droite en haut de l'écran)

Remarque: Le **HAC4PR** ne peut afficher les fonctions relatives à la fréquence cardiaque que si l'émetteur personnel est en place.

Les fonctions relatives à la fréquence cardiaque disposent d'un mode économique: si le récepteur de fréquence cardiaque (du **HAC4PR**) ne reçoit aucune impulsion pendant environ 5 minutes, il s'éteint automatiquement. Le récepteur de fréquence cardiaque ne se remet en marche que lorsqu'une fonction principale relative à la FC est réactivée.

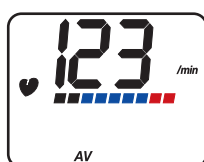


Fréquence cardiaque moyenne

Sous-fonction de la fonction Fréquence cardiaque actuelle.

Affiche la fréquence cardiaque moyenne (après l'avoir calculée) depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: 30 à 240 bpm

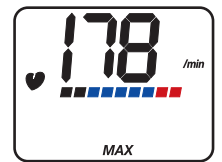


Fréquence cardiaque maximale

Sous-fonction de la fonction Fréquence cardiaque actuelle.

Affiche la fréquence cardiaque la plus élevée ayant été mesurée depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: 30 à 240 bpm



Fréquence cardiaque en phase de récupération

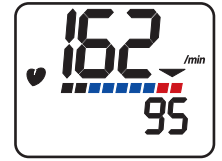
Sous-fonction de la fonction Fréquence cardiaque actuelle.

Affiche la fréquence cardiaque en phase de récupération (voir également au chapitre 6.3).

La fréquence cardiaque en phase de récupération est la valeur mesurée 3 minutes après le début de la fonction Fréquence cardiaque en phase de récupération (pour l'activer, il suffit d'appuyer brièvement et simultanément sur les touches SG et IG).

Un bref signal sonore indique le début et au bout de trois minutes, cela annonce la fin de la fonction Fréquence cardiaque en phase de récupération. En haut de l'écran apparaît la FC mesurée au début de la fonction et en bas la FC mesurée 3 minutes après la fin de la fonction.

Plage des valeurs: 30 à 240 bpm.

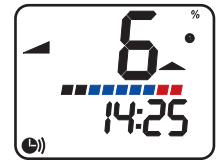


Déclivité actuelle en montée/descente

(en mode Cycliste)

Affiche la déclivité actuelle lors d'une montée ou d'une descente en pourcentage. La flèche à droite de l'écran indique s'il s'agit d'une montée ou d'une descente.

Plage des valeurs: de 0 à 99%.



Attention: Pour des raisons techniques, le pourcentage correct ne s'affiche que quelques secondes après le début de la montée/descente. Lorsque vous vous arrêtez, la dernière valeur reste affichée à l'écran (Speed = 0km/h).

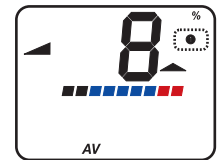
Déclivité moyenne en montée

(en mode Cycliste)

Sous-fonction de la fonction Déclivité actuelle en montée/descente.

Affiche la déclivité moyenne en montée depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: de 0 à 99%.



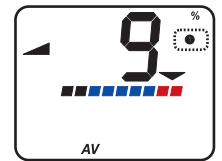
Déclivité moyenne en descente

(en mode Cycliste)

Sous-fonction de la fonction Déclivité actuelle en montée/descente.

Affiche la déclivité moyenne en descente depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: de 0 à 99%.



Déclivité maximale en montée

(en mode Cycliste)

Sous-fonction de la fonction Déclivité actuelle en montée/descente.

Affiche la plus forte déclivité en montée depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: de 0 à 99%.



Déclivité maximale en descente

(en mode Cycliste)

Sous-fonction de la fonction Déclivité actuelle en montée/descente.

Affiche la plus forte déclivité en descente depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

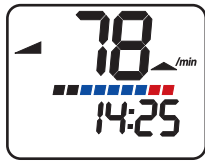
Plage des valeurs: de 0 à 99%.



Gain / perte d'altitude actuelle

(fonction variomètre)

Affiche le gain / la perte d'altitude en mètres par minute ou 10 ft par minute. La flèche à droite de l'écran indique s'il s'agit d'une montée ou d'une descente. Cette fonction est utile notamment pour les randonnées en montagne, le cyclisme, le ski et le ski de fond, mais aussi pour le deltaplane et le parapente. Plage des valeurs: 0 à 199 m/min ou. 0 à 65 ft x10/min

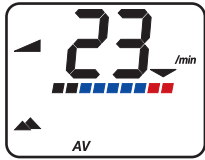


Attention: pour des raisons techniques, l'affichage correct est décalé de quelques secondes par rapport au moment où la fonction est activée.

Gain d'altitude moyen

Sous-fonction de la fonction Gain / perte d'altitude actuelle.

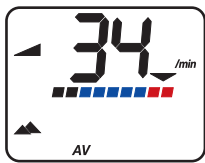
Affiche le gain d'altitude moyen depuis le début de la séance d'entraînement actuelle. Plage des valeurs: 0 à 199 m/min ou 0 à 65 ft x10/min



Perte d'altitude moyenne

Sous-fonction de la fonction Gain / perte d'altitude actuelle.

Affiche la perte d'altitude moyenne depuis le début de la séance d'entraînement actuelle. Plage des valeurs: 0 à 199 m/min ou. 0 à 65 ft x10/min



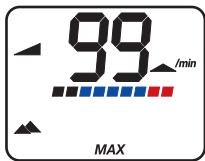
Remarque: ces deux fonctions permettent de calculer le temps restant jusqu'à l'arrivée à la prochaine colline/ vallée. Pour ce fait, la valeur affichée est multipliée par 60, on obtient alors le nombre de mètres parcourus en une heure en terme d'altitude.

Gain d'altitude maximal

Sous-fonction de la fonction Gain / perte d'altitude actuelle.

Affiche le plus grand gain d'altitude enregistré depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: 0 à 199 m/min ou. 0 à 65 ft x10/min

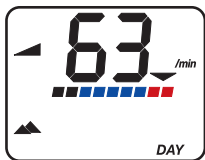


Perte d'altitude maximale

Sous-fonction de la fonction Gain / perte d'altitude actuelle.

Affiche la plus grande perte d'altitude enregistrée depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: 0 à 199 m/min ou. 0 à 65 ft x10/min



Nombre des montées

Sous-fonction de la fonction Gain / perte d'altitude actuelle.

Affiche le nombre des montées depuis le début de la séance d'entraînement actuelle. Plage des valeurs: 0 à 199.



Nombre des descentes

Sous-fonction de la fonction Gain / perte d'altitude actuelle.

Affiche le nombre de descentes depuis le début de la séance d'entraînement actuelle. Plage des valeurs: 0 à 199.

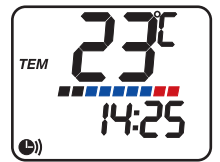


Remarque: le **HAC4PR** ne compte le nombre de montées ou de descentes qu'à partir d'une différence d'altitude de 50 m ou 164 ft, car ces fonctions sont essentiellement utiles aux skieurs et aux downhill-bikers (= utilisateurs de télésiège).

Température

Affiche la température au moment de la mesure. Si vous portez le **HAC4PR** à votre poignet, la température mesurée peut présenter des variations, par exemple si votre manche recouvre la montre.

Plage des valeurs: - 20 bis +60 °C ou. - 20 bis +140°F

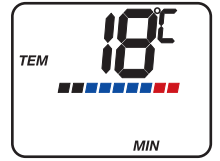


Température minimale

Sous-fonction de la fonction température.

Affiche la température la plus basse mesurée depuis le début de l'enregistrement.

Plage des valeurs: - 20 bis +60 °C ou. - 20 bis +140°F

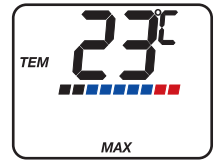


Température maximale

Sous-fonction de la fonction température.

Affiche la température la plus haute mesurée depuis le début de l'enregistrement.

Plage des valeurs: - 20 bis +60 °C ou. - 20 bis +140°F



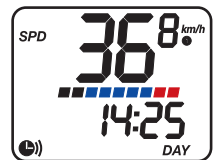
5. 2 Les fonctions de la zone d'affichage inférieure

Pour clarifier la présentation, les **fonctions principales** sont indiquées en gras et les **sous-fonctions** en gras et italique.).

Heure

Affiche l'heure actuelle.

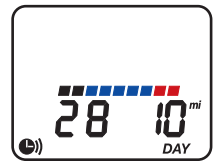
Plage des valeurs : de 00:00 à 23:59 ou de 00:00 à 12:00 AM/PM (en période AM, les „:“ clignotent).



Date

Sous-fonction de la fonction Heure.

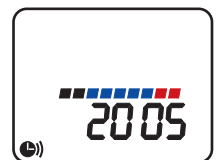
Affiche la date actuelle (les années bissextiles sont prises en compte).



Année

Sous-fonction de la fonction Heure.

Affiche l'année actuelle.

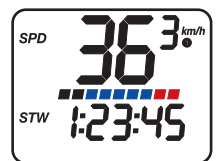


Chronomètre

Le Start/Stop du chronomètre sont activés par la touche Start/Stop.

Plage des valeurs: de 0 à 999:59 h (jusqu'à 10 minutes, les centièmes de secondes sont affichés tout à droite – les deux points à droite clignotent; jusqu'à 10 heures s'affiche h:mm:ss; au dessus de 10 heures s'affiche hhh:mm)

En appuyant durant un temps de 3 sec. la touche Start/Stop remet le chronomètre à zéro (pour ce là les temps intermédiaires et les temps au tour sont remis à zéro).



Temps intermédiaire / temps au tour

Appuyez brièvement sur la touche IG
Sous-fonction active lorsque le chronomètre est en marche: Enregistrez le temps intermédiaire et le temps au tour. Alors s'affiche sur l'écran pour 3 secondes le temps intermédiaire, ensuite pour 3 secondes le temps au tour.

On peut donc enregistrer jusqu'à 100 temps intermédiaire/temps au tour. Le temps intermédiaire est le temps écoulé depuis le démarrage du chronomètre et le temps au tour est le temps écoulé depuis le dernier temps intermédiaire.

Plage des valeurs: de 0 à 999:59 h (jusqu'à 10 minutes, les centièmes de secondes sont affichés tout à droite - les deux points à droite clignotent; jusqu'à 10 heures s'affiche h:mm:ss; au dessus de 10 heures s'affiche hhh:mm)



Sous-fonction active lorsque le chronomètre est arrêté:

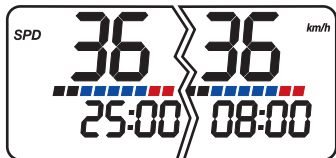
S'affiche sur l'écran pour 3 secondes le temps intermédiaire, ensuite pour 3 secondes le temps au tour.

Si l'on appuie à nouveau la touche IG, alors s'affiche le prochain temps intermédiaire/temps au tour. Plage des valeurs: de 0 à 999:59 h (jusqu'à 10 minutes, les centièmes de secondes sont affichés tout à droite - les deux points à droite clignotent; jusqu'à 10 heures s'affiche h:mm:ss; au dessus de 10 heures s'affiche hhh:mm)



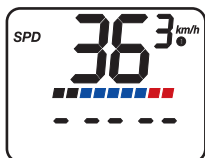
Compte à rebours

Pour activer la fonction Compte à rebours (ou le Gestionnaire FC/Temps), appuyez sur la touche Start/Stop (uniquement si des valeurs ont été saisies dans le mode Réglage pour le compte à rebours 1/2). Lorsque la fonction est activée, le **HAC4PRO** décompte le temps affiché du compte à rebours 1 jusqu'à zéro. Après qu'un bref signal sonore s'est fait entendre, le temps du compte à rebours 2 est décompté automatiquement. Lorsque celui-ci arrive à zéro, un long signal sonore et le **HAC4PRO** s'arrête. La fonction Compte à rebours est également utilisée pour le Gestionnaire FC/Temps (voir chapitre 6.2).



Comparaison

(en mode Cycliste)
Pour une explication détaillée, veuillez vous reporter au chapitre 6.4. Cette fonction vous permet de comparer la séance d'entraînement actuelle avec une séance antérieure (sur le même parcours). Pendant la séance, le **HAC4PRO** affiche en continu une différence de temps, soit positive si vous allez plus vite sur le chemin parcouru jusqu'à présent, soit négative si vous allez moins vite que lors de la séance précédente (avec une précision de 1 seconde). Vous pouvez choisir la séance à comparer avec la sous-fonction Sélection de la séance d'entraînement à comparer. Vous êtes averti de la fin de la comparaison par un signal sonore. Le dernier temps de comparaison reste affiché, et le parcours comparé est enregistré en tant que nouvelle séance d'entraînement, pour que celle-ci permette une nouvelle comparaison.



Pour activer la comparaison d'une séance d'entraînement de votre choix, appuyez simultanément durant 4 sec. sur les touches SG et IG (même chose pour la désactiver).

Sélection de la séance d'entraînement à comparer

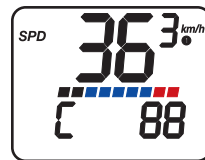
(en mode Cycliste)
Sous-fonction de la fonction Comparaison (voir également le chapitre 6.4)
Avec cette fonction, vous pouvez sélectionner une séance d'entraînement parmi celles qui sont en mémoire, et qui servira de parcours de comparaison. Pour afficher à rebours les séances d'entraînement enregistrées (date et heure de départ décroissantes), appuyez plusieurs fois sur la touche IG. La date, puis l'heure de départ de la séance affichée clignotent en alternance. La séance d'entraînement que vous laissez afficher à l'écran est considérée comme sélectionnée et le reste jusqu'au départ de la prochaine séance. Si vous ne souhaitez sélectionner aucune séance, laissez afficher l'écran „-“. Ensuite, l'écran affiche la différence de temps.



Remarque: une séance d'entraînement à comparer ne peut être sélectionnée que lorsque l'enregistrement n'est pas en cours.

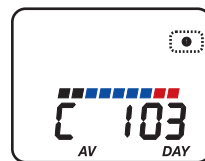
Fréquence de pédalage (en option)

(en mode Cycliste)
Affiche la fréquence de pédalage actuelle. Lorsque l'appareil est mis en marche dans le chap. 4.1 et que les accessoires sont montés. Plage des valeurs: 0 - 240 pédalages par minute



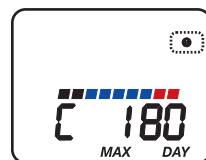
Fréquence de pédalage moyenne

Sous-fonction de la fonction Fréquence de pédalage
Affiche la fréquence de pédalage moyenne. Plage des valeurs: 0 - 240 pédalages par minute



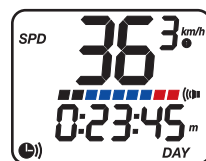
Fréquence de pédalage maximale

Sous-fonction de la fonction Fréquence de pédalage
Affiche la fréquence de pédalage maximale. Plage des valeurs: 0 - 240 pédalages par minute



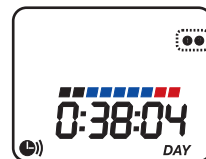
Durée journalière de l'entraînement

(en mode Cycliste)
Affiche le temps effectué d'entraînement écoulé depuis la dernière remise à zéro (sans temps de veille, ce qui veut dire que le temps n'est compté que lorsque le vélo roule). Le calcul du temps commence au premier tour de roue et s'arrête 4 secondes après le dernier tour de roue. Plage des valeurs: 0 - 999:59 h (jusqu'à 10 heures s'affiche h:mm:ss; au dessus de 10 heures s'affiche hhh:mm)



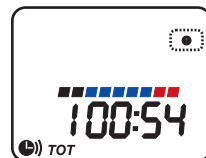
Somme de la durée journalière de l'entraînement (vélo 1 et vélo2)

(en mode Cycliste)
Sous-fonction de la fonction durée journalière de l'entraînement.
Affiche la somme (vélo1 et vélo2) du temps effectué d'entraînement. Plage des valeurs: 0 - 999:59 h (jusqu'à 10 heures s'affiche h:mm:ss; au dessus de 10 heures s'affiche hhh:mm)



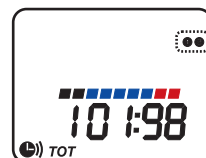
Durée totale de l'entraînement (vélo 1 et vélo2)

(en mode Cycliste)
Sous-fonction de la fonction durée journalière de l'entraînement.
Affiche le temps totale de l'entraînement effectué. Plage des valeurs: 0 - 999:59 h (jusqu'à 10 heures s'affiche h:mm:ss; au dessus de 10 heures s'affiche hhh:mm)



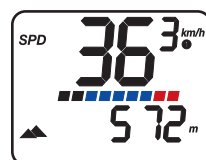
Somme de la durée totale de l'entraînement (vélo 1 et vélo2)

(en mode Cycliste)
Sous-fonction de la fonction durée journalière de l'entraînement.
Affiche la somme (vélo1 et vélo2) du temps totale de l'entraînement effectué. Plage des valeurs: 0 - 999:59 h (jusqu'à 10 heures s'affiche h:mm:ss; au dessus de 10 heures s'affiche hhh:mm)



Altitude actuelle

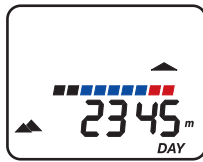
Affiche l'altitude actuelle en mètres (au-dessus du niveau de la mer). Elle s'affiche (de même que dans les sous-fonctions) de 1 m en 1m. Puisque l'altitude est déterminée par la pression de l'air, elle dépend des conditions météorologiques. Plage des valeurs = - 200m à 9000m ou. 2952 ft x10



Somme journalière des mètres

en terme d'altitude en montée
Sous-fonction de la fonction Altitude actuelle.
Affiche la somme des mètres parcourus en terme d'altitude pendant la montée lors de ce parcours.

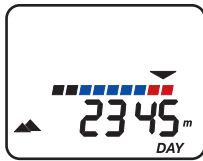
Plage des valeurs = - 200m à 9000m ou. 2952 ft x10



Somme journalière des mètres

en terme d'altitude en descente
Sous-fonction de la fonction Altitude actuelle.
Affiche la somme des mètres parcourus en terme d'altitude pendant la descente lors de ce parcours.

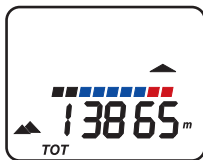
Plage des valeurs = - 200m à 9000m ou. 2952 ft x10



Somme totale des mètres

en terme d'altitude en montée
Sous-fonction de la fonction Altitude actuelle.
Affiche la somme totale des mètres parcourus en terme d'altitude pendant la montée depuis le début du premier parcours (ou depuis la dernière remise à zéro).

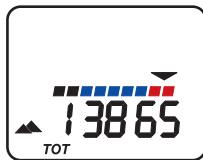
Plage des valeurs: 0 à 99999 m ou 32808 ft x10



Somme totale des mètres

en terme d'altitude en descente
Sous-fonction de la fonction Altitude actuelle.
Affiche la somme totale des mètres parcourus en terme d'altitude pendant la descente depuis le début du premier parcours (ou depuis la dernière remise à zéro).

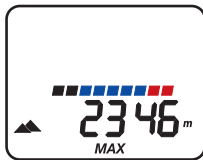
Plage des valeurs: 0 à 99999 m ou 32808 ft x10



Remarque: Pour des raisons techniques, les mètres pour l'altitude ne sont comptés que lorsque 2 mètres de hauteur sont dépassés en une seule fois.

Altitude maximale

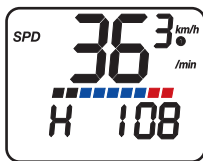
Sous-fonction de la fonction Altitude actuelle.
Affiche la plus grande altitude atteinte (ou saisie) pendant le parcours actuel.
Plage des valeurs = - 200m à 9000m ou. 2952 ft x10



Fréquence cardiaque actuelle

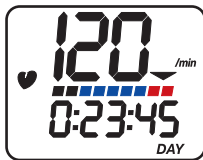
Affiche la fréquence cardiaque au moment de la mesure.

Plage des valeurs: de 30 à 240 bpm



Durée de l'entraînement en deçà de la limite inférieure de FC choisie

Sous-fonction de la fonction Fréquence cardiaque actuelle.
Affiche la durée de l'entraînement pendant laquelle la FC a dépassé la limite inférieure de FC. La limite inférieure de FC apparaît dans la zone d'affichage supérieure avec le signe ▼ et la durée mesurée s'affiche dans la zone d'affichage inférieure.



Durée de l'entraînement dans les limites de FC choisies

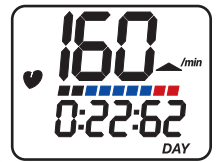
Sous-fonction de la fonction Fréquence cardiaque actuelle.
Affiche la durée de l'entraînement pendant laquelle la FC s'est trouvée dans les limites de FC choisies. Seul le signe ♦ apparaît dans la zone d'affichage supérieure et la durée mesurée s'affiche dans la zone d'affichage inférieure.



Durée de l'entraînement au-delà de la limite supérieure de FC choisie

Sous-fonction de la fonction Fréquence cardiaque actuelle.

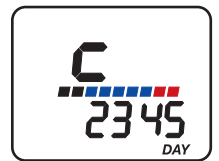
Affiche la durée de l'entraînement pendant laquelle la FC a dépassé la limite supérieure de FC choisie. La limite supérieure de FC apparaît dans la zone d'affichage supérieure avec le signe ▲ et la durée mesurée s'affiche dans la zone d'affichage inférieure.



Consommation de calories

Sous-fonction de la fonction Fréquence cardiaque actuelle.
Affiche les calories utilisées durant l'entraînement.

Plage des valeurs: 0 à 999999 kcal (le sixième chiffre sera affichée en haut de écran)

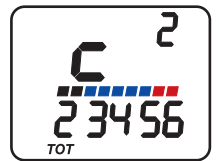


Consommation totale de calories

Sous-fonction de la fonction Fréquence cardiaque actuelle.

Affiche les calories totale utilisées.

Plage des valeurs: 0 à 999999 kcal (le sixième chiffre sera affichée en haut de écran)

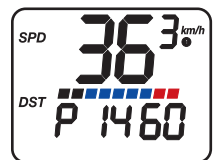


Performance actuelle

(en mode Cycliste)

Affiche la performance actuelle en Watt.

Plage des valeurs: de 0 à 9980 W.

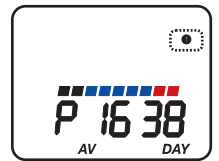


Performance moyenne

(en mode Cycliste)

Sous-fonction de la fonction Performance actuelle. Affiche la performance moyenne depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: de 0 à 9980 W.



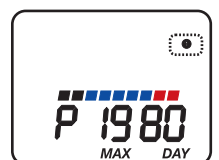
Performance maximale

(en mode Cycliste)

Sous-fonction de la fonction Performance actuelle.

Affiche la performance la plus élevée depuis le début de la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: de 0 à 9980 W.



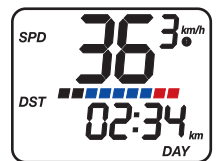
Remarque: Les valeurs affichées pour cette fonction sont des valeurs approchées. Elles sont calculées en fonction du poids saisi et en supposant un frottement et une vitesse du vent moyens, une surface de la route en bon état. La performance en montée peut être calculée de façon plus précise (avec une précision allant jusqu'à environ 20 W, en cas de vent fort les variations sont plus importantes); sur un parcours plat, ce sont les valeurs moyennes qui sont données (précision jusqu'à environ 40 W). En descente, l'écran affiche P ' 0.

Kilomètres journaliers

(en mode Cycliste)

Affiche les kilomètres parcourus pendant la séance d'entraînement actuelle.

Plage des valeurs: de 0,00 à 999,99 km ou 621,36 mi (la virgule est affichée à l'écran sous la forme „:“).

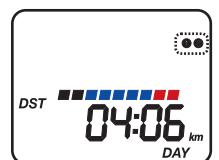


Kilomètres journaliers effectifs

(en mode Cycliste)

Sous-fonction de la fonction kilomètres journaliers

Cette fonction indique les kilomètres journaliers effectivement parcourus, même si les réglages de base du kilométrage journalier a été modifié. Si ce



n'est pas le cas, elle indique la somme des kilomètres journaliers du vélo 1 et du vélo 2.

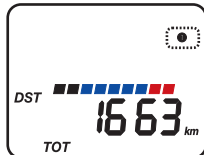
Plage des valeurs: de 0,00 à 999,99 km ou 621,36 mi (la virgule est affichée à l'écran sous la forme „;“).

Kilomètres totale

(en mode Cycliste)

Affiche la totalité des kilomètres.

Plage des valeurs: de 0 à 99999 km ou 62136 mi

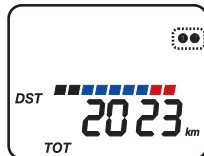


Somme de la totalité des kilomètres du vélo 1 et du vélo 2

(en mode Cycliste)

Affiche la somme de la totalité des kilomètres du vélo 1 et du vélo 2.

Plage des valeurs: de 0 à 99999 km ou 62136 mi



5.3 Fonctions générales

Système automatique de mise en marche / d'arrêt

Si le récepteur de FC du **HAC4PR0** ne reçoit aucun signal pendant 5 minutes de la part de l'émetteur personnel (lorsque l'émetteur ou le récepteur sont trop éloignés l'un de l'autre), le récepteur de FC s'éteint (le symbole cœur disparaît de l'écran). Si l'émetteur ou le récepteur sont de nouveau suffisamment proches, le récepteur de FC ne se remet en marche que si vous sélectionnez à l'écran l'une des fonctions relatives à la FC en appuyant sur les touches correspondantes.

Lumière

Pour mettre la lumière en marche, appuyez pendant au moins 4 secondes sur la touche IG. Elle s'éteint à nouveau automatiquement au bout de 5 secondes. En appuyant pendant 6 secondes sur la touche IG la lumière s'allume automatiquement (lumière gestionnaire). Dans les 8 prochaines heures, l'actionnement de chaque touche provoque automatiquement l'allumage de la lumière.

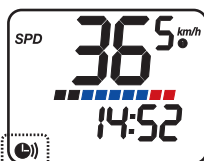
Pour désactiver prématurément le programme automatique de la lumière, appuyez pendant 6 secondes sur la touche IG.

N.B.: N'activez seulement la lumière automatique lorsque cela est vraiment nécessaire, car cette fonction consomme beaucoup d'électricité et donc diminue considérablement la longévité de la pile.

Réveil

(voir mode Réglage 2, chapitre 4.2)

Vous pouvez saisir une heure (de réveil) à laquelle la montre émettra un bip pendant 20 secondes. Ensuite le réveil s'éteindra automatiquement (pour l'éteindre plus rapidement, il suffit d'appuyer sur n'importe quelle touche). Lorsque le réveil est en marche, le symbole de l'heure clignote à l'écran. Pour mettre en marche / arrêter le réveil, vous devez vous trouver en mode Réglage 2.



Représentation graphique de la fréquence cardiaque

Affiche un diagramme de couleurs (7 cases bleu et 2 cases rouge) situé en centre de l'écran. Lorsque la FC actuelle atteint la limite inférieure, la première case bleu devient alors noire.

Chaque battement cardiaque se situant dans les limites de FC actuelles est indiqué par ces cases, de gauche à droite. Le nombre des cases remplies dépend de la FC actuelle.

Lorsque la FC actuelle atteint la limite supérieure, les deux cases rouge deviennent noires.

Vous pouvez donc contrôler en permanence –indépendamment des fonctions affichées à l'écran – ou se situe votre FC par rapport aux limites fixées.

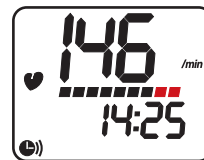


Alarme pour la fréquence cardiaque

En appuyant pendant 4 secondes sur la touche SG, l'alarme pour la FC s'allume et s'éteint.

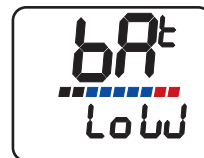
Sur l'écran s'affiche le symbole '(||||)' signifiant que l'alarme est allumée.

Lorsque la limite de FC sont dépassées, alors signale l'alarme.



Alarme de l'épuisement de la pile

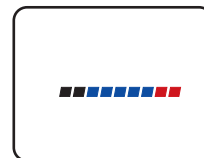
Si la puissance de la pile à l'avant de l'**HAC4PR0** est en dessous de 2,8 V, alors s'affiche chaque 5 secondes sur l'écran une alarme d'avertissement. Alors la pile doit être échangée.



Activation du mode "veille"

(Mode Power down – voir chap. 4.1, mode réglage 1)

Le **HAC4PR0** peut être mis en mode "veille", c'est-à-dire qu'aucune indication n'est affichée sur l'écran, mais que toutes les données enregistrées sont conservées (sauf celles des heures et de la date). Cela s'avère utile p.ex. en cas de remplacement de pile, mais aussi si le **HAC4PR0** reste inutilisée assez longtemps.



Allumez à travers en appuyant brièvement et simultanément les touches SG et IG dans la fonction 'Pd' et le mode réglage 1. Ainsi donc le **HAC4PR0** se trouve dans le mode 'veille'. En appuyant une touche souhaitée alors le **HAC4PR0** se retrouve en position normale.

6. FONCTIONS SPÉCIALES

6.1 Fonction Mise en mémoire (enregistrement)

Le **HAC4PR0** possède une capacité d'enregistrement jusqu'à 120 heures (pour une mémorisation toutes les 20 sec.) pendant lesquelles il peut enregistrer automatiquement, à des intervalles dans un très court temps, toutes les données importantes: la fréquence cardiaque, l'altitude, la durée, la vitesse, la performance et le parcours (distance). Ces données peuvent être éditées et imprimées sous la forme d'un graphique avec le **HACtronic** par le biais d'un PC. Le **HAC4PR0** possède une mémoire en boucle, c'est-à-dire que lorsqu'il n'y a plus de capacité d'enregistrement (jusqu'à 120 heures pour une mémorisation toutes les 20 sec.), il recommence du début, et les premiers enregistrements sont écrasés par les nouvelles données.

Pour démarrer/stopper l'enregistrement, il suffit d'appuyer longuement 4 sec. et simultanément sur les touches IG et SG.

Au démarrage de l'enregistrement, un signal sonore se fait entendre et le symbole clignote dans la zone d'affichage inférieure. Lorsque vous stoppez l'enregistrement, un signal sonore se fait également entendre et le symbole disparaît.

Au démarrage de l'enregistrement, toutes les valeurs minimales, maximales, moyennes et journalières sont remises à zéro.

Important: Toutes les valeurs minimales, maximales et moyennes (affichage: MIN/MAX/AV) exceptées la vitesse moyenne et la vitesse maximale et toutes les valeurs journalières (DAY) exceptées la durée journalière de l'entraînement et les kilomètres journaliers ne sont calculées que lorsque l'enregistrement est lancé (voir chap. 6).

Cela signifie que si l'enregistrement n'est pas lancé pendant une unité d'entraînement, ce sont les valeurs de la dernière étape ayant été enregistrées, et non les valeurs actuelles, qui sont affichées sur les écrans mentionnés ci-dessus.

Pour économiser de la mémoire et les piles, l'enregistrement s'arrête automatiquement au bout de 24 h (pour une mémorisation toutes les 20 sec.).

6.2 Gestionnaire FC/Temps (GFT)

Pour mettre en marche / arrêter le gestionnaire FC/Temps, vous devez vous trouver en mode Réglage 2 (voir chap. 4.2), dans la fonction Compte à rebours de la zone d'affichage inférieure, et appuyer sur la touche qui met en marche et arrête.

Pour pouvoir utiliser le gestionnaire FC/Temps, vous devez saisir (en mode Réglage 1) les valeurs suivantes:

Limites inférieures et supérieures 1

Limites inférieures et supérieures 2

Compte à rebours 1

Compte à rebours 2

Le gestionnaire FC/Temps vous permet de vous entraîner pendant deux périodes de temps consécutives (Compte à rebours 1 / 2 dans deux zones de fréquence cardiaque différentes (limites de FC 1 / 2). Vous pouvez donc vous entraîner pendant un temps donné et limiter de même dans le temps votre récupération, dans une plage de fréquence cardiaque déterminée.

Exemple

Valeurs choisies:

Limite inférieure de FC 1 = 120

Limite supérieure de FC 1 = 160

Compte à rebours 1 = 30 min.

Limite inférieure de FC 2 = 80

Limite supérieure de FC 2 = 120

Compte à rebours 2 = 5 min.

L'utilisateur s'entraîne maintenant (après le démarrage du compte à rebours) pendant 30 minutes effectives dans la plage de FC 1 et récupère effectivement pendant 5 minutes dans la plage de FC 2. Un bref signal sonore se fait entendre à chaque fois qu'un compte à rebours s'est achevé et que l'autre est relancé (automatiquement). Les plages 1 et 2 sont activées en alternance, jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur la touche lumière pour stopper le compte à rebours.

Les deux comptes à rebours ne fonctionnent que lorsque la FC mesurée se trouve dans les limites fixées. Si la FC se trouve hors de ces limites (par excès ou par défaut), le compte à rebours s'interrompt automatiquement et ne reprend que lorsque la FC se trouve à nouveau dans la plage de FC tolérée.

Pour être sûr que votre fréquence cardiaque se trouve bien dans les limites fixées, vous pouvez activer la fonction „Signal d'alarme pour la fréquence cardiaque“ (voir chap. 5.3).

6.3 Fréquence cardiaque en phase de récupération

Cette fonction permet de se rendre compte de sa condition physique.

La fréquence cardiaque en phase de récupération est mesurée 3 minutes après le début de la fonction. Plus la fréquence cardiaque récupère pendant ces trois minutes (= plus elle est lente), meilleure est la constitution de l'utilisateur. Ne fonctionne que lorsque l'enregistrement est en marche.

Exemple:

Après une grande montée, la fréquence cardiaque est de 170 bpm. En appuyant simultanément brièvement (1 sec.) sur les touches SG et IG, l'utilisateur active la fonction Fréquence cardiaque en phase de récupération. Un bref signal sonore se fait entendre et un repère est inséré pour l'évaluation sur PC.

Pour obtenir une mesure très précise, l'utilisateur doit rester en phase de récupération pendant 3 minutes. Au bout de ces 3 minutes, un autre signal sonore indique que le mesurage est achevé. L'utilisateur peut maintenant activer la sous-fonction Fréquence cardiaque en phase de récupération dans la fonction principale Fréquence cardiaque dans la zone d'affichage supérieure. La fréquence cardiaque de départ est alors affichée dans la zone supérieure et dans la zone inférieure la FC mesurée au bout de 3 minutes.

L'utilisateur peut effectuer ce mesurage autant de fois qu'il le souhaite. S'il utilise le **HACtronic**, il peut consulter tous les mesurages lors de l'évaluation des données sur un PC.

6.4 Comparaison du parcours par rapport au temps

Cette fonction permet de comparer les différents entraînements sur un même parcours. L'écran indique si vous êtes plus rapide ou plus lent lors de la séance d'entraînement actuelle que lors de la séance d'entraînement à comparer.

Pour utiliser au mieux cette fonction, voici quelques conseils pratiques:

- Choisissez tout d'abord (voir chapitre 5.2) la séance d'entraînement avec laquelle vous souhaitez comparer la séance actuelle.
- Le parcours doit être identique au parcours de la séance servant de comparaison.
- Vous activez la fonction de comparaison en lançant l'enregistrement au point de départ de la séance (en appuyant longuement 4 sec. et simultanément sur les touches SG et IG).
- L'écran affiche en permanence la différence de temps par rapport à la séance choisie dans la fonction „Comparaison“ dans la zone d'affichage inférieure. Le signe „-“ indique que vous êtes à ce moment moins rapide que lors de la séance choisie pour la comparaison.
- Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le **HAC4PR©** arrête automatiquement la comparaison et affiche la différence de temps. Pour interrompre la comparaison avant la fin, appuyez longuement 4 sec. et simultanément sur les touches SG et IG.
- Pour pouvoir comparer des parcours, il faut bien entendu avoir déjà effectué l'un d'eux en l'ayant enregistré. Vous pouvez enregistrer tous les parcours que vous souhaitez et donc les comparer.

Remarque: Pour enregistrer une séance d'entraînement sans la comparer, choisissez dans la fonction „Comparaison“ l'écran „----“ pour éviter que l'enregistrement ne s'interrompe, car une séance ayant été sélectionnée une fois reste sélectionnée jusqu'au démarrage d'une comparaison (même lorsque entre temps d'autres fonctions sont affichées).

6.5 Enregistrement des limites de FC et du temps

Avec les deux limites de FC supérieures et inférieures réglables, il est possible de:

- définir deux plages de limites de FC et d'en choisir une pour l'entraînement actuel.
- lire en permanence la fréquence cardiaque actuelle se situant dans ces limites sur la représentation graphique (voir chapitre 5.3).
- évaluer après (ou même pendant) l'entraînement combien de temps vous vous êtes entraîné dans ou hors les limites fixées (voir chapitre 5.2).
- activez un signal d'alarme sonore lorsque la FC dépasse les limites fixées (voir chapitre 5.3).

6.6 Insertion de repères

Avec le **HAC4PR©**, vous pouvez insérer pendant l'enregistrement autant de repères que vous le souhaitez (avec un espace-temps d'au moins 2 minutes pour une mémorisation toutes les 20 sec.). Vous pouvez donc, lors d'une évaluation ultérieure sur PC, vous orienter par rapport à certains points du parcours par exemple. Pour insérer un repère, appuyez brièvement (1 sec.) et simultanément sur les touches SG et IG. L'insertion du repère est confirmée par un signal sonore.

6.7 CICLO^{Zone} Philosophie et utilisation

CICLO^{Zone} est une solution pour personnaliser au mieux votre entraînement. Sur la base de données personnelles et du battement du pouls à repos, il est possible de calculer grâce à la fonction CICLO^{Zone} le seuil optimal d'entraînement.

CICLO^{Zone} est la solution idéale pour le cardiotraining personnalisé, appliqué à n'importe quel sport, de la course, à la randonnée nordique, à la bicyclette, au cyclisme indoor ...
Améliorer sa condition physique? – Perdre du poids? – S'entraîner sans jamais perdre de vue, sa santé? Chacun trouvera son juste objectif à poursuivre son entraînement. Comment s'entraîne-t-on pour atteindre de la manière la plus efficace possible ses propres objectifs? Comment repère-t-on la bonne intensité d'effort pendant l'entraînement? CICLO^{Zone} est l'INTERVALLE optimal d'entraînement pour la force, la résistance et pour maigrir.

Que produit l'CICLO^{Zone}?

Ça permet de calculer l'intervalle d'entraînement optimal pour la force, la résistance et pour maigrir.

Les valeurs varient d'une personne à une autre et offrent un soutien valable pour conduire l'entraînement, en le maintenant toujours de 70 à 85 % de la fréquence cardiaque maximale.

(+/- 5% de tolérance, compte tenu de la fréquence cardiaque effective à repos et du niveau d'entraînement).

Avec CICLO^{Zone} le problème de brûler des graisses est placé sous sa "juste" lumière, sur la base des données personnelles collectées.

7. REMPLACEMENT DE LA PILE

La pile de **HAC4PRO**:

Tourner la fermeture à vis sur l'arrière de l'ordinateur vers la gauche à l'aide d'une pièce de monnaie. Enlever la pile usagée et mettre en place la pile neuve 3V-Lithium type CR 2032, le pôle (+) vers le haut. Revisser le couvercle.

Ne pas forcer le couvercle de la pile en revissant!

N.B.: Afin de ne pas effacer les valeurs et les réglages du HAC4PRO, celui-ci doit être mis en mode "veille" avant de remplacer la pile (voir chapitre 5.3).

Si l'écran affiche des valeurs irrégulières après le remplacement de la pile, retirez une nouvelle fois la pile, attendez 10 secondes et remettez la en place.

Pile de support de guidon et la bandelette émettrice:

Dévissez le couvercle de la pile à l'arrière et retirez la pile usagée. Mettez en place une nouvelle pile type CR2032 avec le pôle (+) vers le haut et revissez le couvercle.

Ne pas forcer le couvercle de la pile en revissant!

Pile de l'émetteur vitesse:

L'émetteur sans fil fonctionne avec une pile 12 volts, qui se remplace tous les ans (ou lorsque l'ordinateur donne des mesures erronées). Pour cela, ouvrez le couvercle du compartiment de la pile en le dévissant en haut vers la gauche à l'aide d'une pièce de monnaie. Retirez la pile et insérez la nouvelle (pile 12 volts, type E23A/MS21/V23) avec le pôle plus vers le haut.

Ne pas forcer le couvercle de la pile en revissant!

Veillez ne pas jeter les piles usagées à la poubelle mais les affectez plutôt au recyclage.

8. MAINTENANCE ET ENTRETIEN DE L'APPAREIL

De l'appareil

Protéger l'appareil contre l'exposition directe aux rayons du soleil, contre la chaleur et contre le gel (température au-dessous de -25°C et au-dessus de 50°C).

Garder propre la bandelette émettrice:

Ne pas laver la bandelette émettrice avec ses électrodes spéciales incorporées, dans la machine à laver. Pour laver la bandelette émettrice, la brosser avec précaution, en utilisant un détergent synthétique. Ne pas l'exposer directement aux rayons du soleil pour la faire sécher. La bande élastique pour le torse est lavable, mais avant l'utilisation elle doit être complètement sèche.

9. EN CAS DE DYSFONCTIONNEMENT

Problèmes possibles	Causes / solutions
Pas d'affichage à l'écran	<ul style="list-style-type: none">- Appuyez sur les touches IG ou SG- Vérifiez la pile
L'écran d'affichage est noir ou l'affichage réagit trop lentement	<ul style="list-style-type: none">- La température est trop élevée (plus de 60°C) ou l'écran a passé trop de temps sous les rayons directs du soleil.- La température est trop basse (moins de -10 °C)
Pas d'affichage de la vitesse	<ul style="list-style-type: none">- Vérifiez la pile de support de guidon et l'émetteur- Essuyer les points de contacts de HAC4PRO avec de l'alcool
La vitesse ou le parcours affichés sont trop élevés ou trop faibles	<ul style="list-style-type: none">- Vérifiez que la circonférence de la roue est correcte- Vérifiez l'unité de mesure- Vérifiez la distance de l'émetteur – HAC4PRO (max. 60 cm)
Pas d'affichage de la FC à l'écran	<ul style="list-style-type: none">- Le récepteur est éteint ou doit être réactivé (voir chap. 5.3)- Vérifiez la bandelette émettrice
La valeur de la FC est incorrecte ou ne se stabilise pas	<ul style="list-style-type: none">- La peau est trop sèche / trop froide- Interférences dues par exemple à des lignes à haute tension, d'autres cardio-fréquencesmètres, etc.- L'affichage redevient normal lorsque l'on quitte la zone d'interférences- La distance entre le HAC4PRO et la bandelette émettrice est trop grande (ne doit pas être supérieure à 60 cm)
L'enregistrement est interrompu automatiquement	<ul style="list-style-type: none">- Vérifiez si une séance d'entraînement à comparer a été choisie (Comparaison activée).
Des signaux sonores se font entendre à intervalles réguliers	<ul style="list-style-type: none">- Vérifiez si le Compte à rebours ou l'alarme de FC est activée.
L'altitude présente des valeurs incorrectes après le lancement d'un enregistrement	<ul style="list-style-type: none">- Vérifiez l'altitude de départ (mode Réglage 1), une valeur incorrecte a peut-être été saisie.
compte à rebours ne fonctionne pas	<ul style="list-style-type: none">- Vérifiez si le gestionnaire FC/Temps est activé.

10. GARANTIE

La durée de garantie du **HAC4PRO** est de 24 mois. La garantie ne concerne que les défauts de matériaux et de fabrication. Les piles et les éléments usés ne sont pas sous la garantie.

La garantie n'est valable que si seulement l'ordinateur et ses accessoires ont été utilisés avec précaution et conformément aux instructions prévues dans la Notice d'utilisation.

Pour faire appel à la garantie, veuillez contacter votre revendeur ou votre distributeur local ou bien envoyez l'ordinateur et ses accessoires ainsi que la facture (date) sous plis affranchi au tarif en vigueur à l'adresse suivante:

CICLO SPORT SERVICE
K. W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling

Téléphone: 0180 /5 00 47 43
(12 ct./min depuis un téléphone fixe)
Téléfax: 089 / 714 07 83
Mél: ciclo-service@ciclosport.de

Avant de nous envoyer l'appareil, relire s.v.p une fois encore attentivement la Notice d'utilisation (spécialement le chap. 9) et vérifier l'état de la pile.

Si vous bénéficiez des droits de garantie, alors vous recevriez l'appareil réparé de notre part ou nous vous le remplacerions.

Réparations

Si l'appareil nous est envoyé pour réparation (ou remplacement de pile) ou si les droits de garantie ne vous sont pas accordés, une réparation (ou un remplacement de pile) sera effectuée automatiquement jusqu'à un montant de 35 euros.

Si le montant de la réparation est supérieur à 35 euros, vous en serez informé auparavant. Puis l'appareil réparé vous sera renvoyé contre remboursement.

11. DONNÉES TECHNIQUES

Bandelette émettrice

Température ambiante: da -10°C à 50°C
Pile: CR2032 au lithium
Durée moyenne de la pile: 1 année (avec une utilisation moyenne de 1h/jour)
Fréquence d'émission: 5,3 kHz

Emetteur de vitesse

Température ambiante: Da - 10°C à 50°C
Pile: 12V, type 23A · LRV08
Fréquence d'émission: 121 kHz

Support de guidon

Température ambiante: Da - 10°C à 50°C
Pile: CR 2032 Lithium

HAC4PRO

Imperméable: 30 m
Température ambiante: de -20°C à 50°C
Pile: CR2032 au lithium
Durée moyenne de la pile: 9 jusqu'à 12 mois (avec une utilisation moyenne de 1h/jour)

(L'utilisation abusée de la lumière peut réduire la durée moyenne de la pile)

12. BON DE GARANTIE

Expéditeur:

Nom

Prénom

Numéro, rue

Code postal/Ville

Téléphone (durant la journée)

Fax

Adresse Mail

Raison de l'envoi:

Après écoulement du temps de garantie:

Des réparations doivent être effectuées jusqu'à un montant de _____ euros.