

B
E
B
A
T

Batterij vrijgesteld van milieutaks. Inleveren bij een Bebat-inzameelpunt.
Pile exonérée d'écotaxe. À retourner à un point de collecte Bebat.



Made in China
Hecho en China
制造法国

decathlon
creation



Decathlon

4 bd de Mons BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex
France

www.decathlon.com

Réf pack : 814 . 041


aptonia


geonaute



aptonia

CW600.T

Cardio fréquencemètre

Heart rate monitor

Félicitations pour votre achat du cardio-fréquencemètre CW600.T !

Passionné et pratiquant assidu d'un sport d'endurance, optimisez l'efficacité de votre entraînement avec le CW600.T. Sa zone cible, ses alarmes de dépassement, et son récapitulatif automatique vous permettent de mieux cibler l'impact physiologique pour vos différents types de séances.

Le design et le confort de ce produit ont été également particulièrement étudiés pour convenir à toutes les morphologies.

Garantie limitée

DECATHLON garantit à l'acheteur initial de ce cardio fréquencemètre CW600.T que celui-ci est exempt de défauts liés aux matériaux ou à la fabrication et ce, pendant une période de 2 ans à compter de la date d'achat. **Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.**

- La garantie ne couvre pas les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni un entretien incorrect ou un usage commercial de l'appareil.
- La garantie ne couvre pas les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non-autorisées par DECATHLON.
- Les garanties comprises dans la présente remplacent de manière explicite toute autre garantie, y compris la garantie implicite de qualité loyale et marchande et/ou d'adaptation à l'usage. DECATHLON ne peut en aucun cas être tenu responsable pour tous dommages, directs ou indirects, de portée générale ou particulière, causés par ou liés à l'utilisation de ce mode d'emploi ou des produits qu'il décrit.
- Durant la période de garantie, l'appareil peut être soit réparé gratuitement par un service agréé par DECATHLON, soit remplacé à titre gracieux (au gré du distributeur).
- La garantie ne couvre pas les piles ni les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs visibles.
- La garantie ne couvre pas la sangle élastique de la ceinture, qui est une pièce d'usure.

Précautions d'emploi

Conditions normales d'utilisation : Ce cardio fréquencemètre se compose d'une montre et d'une ceinture pectorale.

La montre est conçue pour être portée au poignet ou sur son support vélo, dans un usage de pratique sportive multisport légère dans un climat tempéré. Elle sert à lire l'heure et la date et à mesurer manuellement des intervalles de temps grâce à sa fonction chronomètre.

La ceinture pectorale doit être positionnée sur le thorax. Si elle est correctement placée, elle transmet à la montre des informations de fréquence cardiaque. Placée dans le cône de réception, la montre affiche alors la fréquence cardiaque et génère une alarme si le sujet dépasse la «zone cible» qu'il aura pu programmer lui-même. Ces informations ont pour objet le pilotage et l'optimisation de votre programme de remise en forme ou d'entraînement.

Restriction d'usage/Précautions d'emploi

- **Étanchéité :** la montre est étanche à 5 ATM. Elle peut donc être utilisée en milieux humides, sous de fortes pluies ou sous la douche, en natation. Il ne faut cependant pas plonger avec ni descendre sous une profondeur de 5 mètres. Ne manipulez pas les boutons sous l'eau.
- La ceinture thoracique est seulement «résistante à l'eau». Elle sera donc imperméable à la sueur et pourra être utilisée sous la pluie ou sous des vêtements humides. Il ne faut cependant pas la porter sous la douche ni nager avec.
- Manipulez l'appareil avec soin, ne le faites pas tomber et ne le soumettez pas à des chocs importants.
- Ne démontez pas la montre. Cela entraînerait l'annulation de la garantie et risquerait de causer des dommages ou la perte de l'étanchéité.

- Lire attentivement la notice avant utilisation. Conservez la notice pendant toute la durée de vie de la montre.
- Ne manipulez pas les boutons sous l'eau, ne dépassez pas avec la montre la profondeur indiquée par le tableau suivant.
- Ne soumettez pas la montre à des températures extrêmes. Si la montre est laissée longtemps en plein soleil, l'afficheur peut se noircir temporairement, avant de redevenir normal après refroidissement.
- Ne nettoyez la montre et la ceinture qu'avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de détergents, ils risquent d'endommager les matériaux de votre montre. Seul l'élastique de la ceinture peut être lavé en machine (30°).



AVERTISSEMENT !!!

Cet appareil est conçu pour un usage de sports et de loisirs. Ce n'est pas un appareil de suivi médical. Les informations de cet appareil ou de ce livret ne sont qu'indicatives et ne doivent être utilisées dans le suivi d'une pathologie qu'après consultation et accord de votre médecin.

De même, les sportifs en bonne santé devront prendre en compte que la détermination de la fréquence cardiaque maximum et de votre zone d'entraînement personnelle est un élément vital dans la programmation d'un entraînement efficace et sans risque.

Le conseil de votre médecin ou professionnel de la santé est recommandé pour fixer votre rythme cardiaque maximum, vos limites cardiaques supérieures et inférieures et la fréquence et la durée d'exercice adaptés à votre âge, conditions physique et résultats visés.

Enfin, à causes des perturbations possibles engendrées par le système de transmission radio, nous déconseillons les porteurs de stimulateurs cardiaques d'utiliser un cardio fréquencemètre utilisant cette technologie, comme le CW600.T

Le non-respect de ces précautions peut engendrer un risque vital.

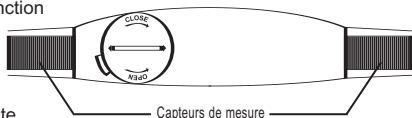
Installation de la ceinture thoracique

La ceinture thoracique a une fonction de capteur et d'émetteur.

Elle mesure les différences de potentiel créées à la surface de la peau par le battement de votre cœur. Elle envoie ensuite ces informations à la montre par signal radio.

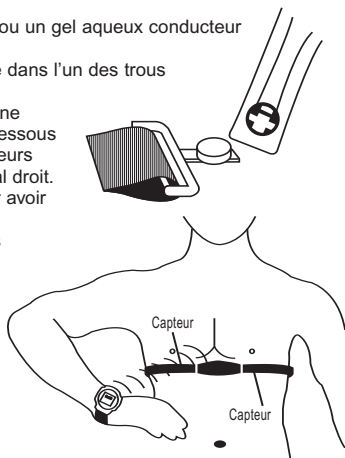
De son bon positionnement dépend la qualité et la précision de la mesure mais aussi le confort pendant la pratique.

Comme l'indique le schéma 1, les capteurs sont les surfaces de caoutchouc noir de part et d'autre de la partie centrale.



Procédure d'installation

- 1 Humidifiez les capteurs avec de l'eau ou un gel aqueux conducteur afin d'assurer un bon contact
- 2 Introduisez un des côtés de l'élastique dans l'un des trous sur la ceinture prévus à cet effet.
- 3 Attachez la ceinture autour de la poitrine puis positionnez la ceinture juste en dessous des muscles pectoraux. L'un des capteurs sous le cœur et l'autre sous le pectoral droit.
- 4 Ajustez la longueur de l'élastique pour avoir un maintien ferme mais confortable. La ceinture ne doit pas bouger si vous sautez, ou bougez les bras.
- 5 Vérifiez le bon positionnement en approchant la montre à 50 cm. Le cœur doit clignoter sur l'affichage. Si celui-ci ne clignote pas normalement :
 - Réduisez la distance entre ceinture et montre
 - Ajustez la position de la ceinture en humidifiant bien les capteurs
 - Vérifiez l'état des piles, spécialement dans la ceinture
 - Passez en mode cardio (procédures pages suivantes) et appuyez sur **S1** pour tester la connexion.



⚠ ATTENTION :

Évitez de positionner les capteurs sur des zones trop fortement velues. Dans des climats froids et secs, la ceinture peut avoir besoin de plusieurs minutes pour fonctionner correctement. Ceci est normal car les capteurs ont besoin d'un film de sueur pour assurer le contact avec la peau. Au début de la mesure, la montre peut indiquer pendant environ 20 secondes des valeurs très élevées. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme. L'affichage se stabilisera sur les bonnes valeurs après cet intervalle de temps. Prendre des précautions en insérant la fixation de la sangle élastique dans le trou de la ceinture prévu à cet effet. Maintenir l'ergot en passant le doigt derrière la ceinture.

Système de navigation

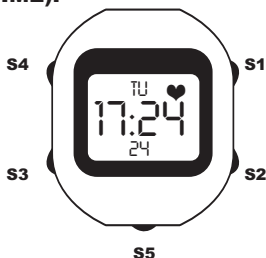
Le CW600.T dispose de 4 modes de fonctionnement : le mode heure, cardio, chrono et alarme. On passe de l'un à l'autre en appuyant sur S3.

Remarque : en appuyant sur S3 pendant 3 s dans n'importe quel mode, on revient directement dans le mode heure.



Explication de chacun des modes

1 - Mode heure (TIME):



S1 : Activation/désactivation carillon

S2 : Affichage de la date

S3 : Passer en mode cardio

S4 : Mode réglage (maintenir appuyé 3s)

S5 : Electroluminescence

Réglage de l'heure, de la date et du mode 12/24h :

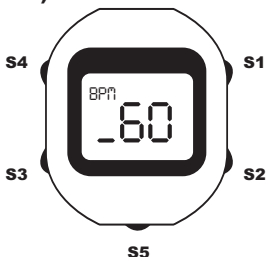
- En mode heure (TIME), appuyez sur **S4** pendant 3 secondes.
- Appuyez sur **S1** pour incrémenter l'heure (maintenez le bouton appuyé pour faire défiler les chiffres plus rapidement).
- Appuyez sur **S2** pour la décrémenter.
- Lorsque le chiffre des heures est réglé, appuyez successivement sur **S3** pour régler de la même façon :
 - > les minutes « min » (appuyez sur **S1** ou **S2** pour faire défiler les chiffres),
 - > les secondes « sec » (appuyez sur **S1** ou **S2** pour faire défiler les chiffres)
 - > l'année « yr » (appuyez sur **S1** ou **S2** pour faire défiler les chiffres, réglez de l'année 2000 à 2039),
 - > le mois « mth » (appuyez sur **S1** ou **S2** pour faire défiler les chiffres),
 - > le jour « day » (appuyez sur **S1** ou **S2** pour faire défiler les chiffres),
 - > l'affichage 12/24h (appuyez sur **S1** ou **S2** pour passer du mode 12h au mode 24h et vice versa.)

Appuyez sur **S4** pour sortir du mode réglage (le jour de la semaine est calculé automatiquement en fonction de la date sélectionnée.)

Remarque :

Si aucun bouton n'est pressé pendant 2 ou 3 secondes en mode réglage, la montre repasse automatiquement en mode heure normal.

2- Mode cardio (PULS) :



S1 : Incrémentation valeur (mode réglage)

S2 : Décrémentation valeur (mode réglage)

S3 : Passer en mode chrono

S4 : Réglage des paramètres

S5 : Electroluminescence

Réglage des paramètres :

Avant toute chose, il vous faut entrer vos paramètres personnels afin que l'appareil puisse vous rendre les mesures les plus personnelles possibles.

Après vous être mis dans le mode cardio fréquencemètre (**PULS**) en appuyant successivement sur la touche **S3** comme indiqué au paragraphe « système de navigation ». Appuyez 3 secondes sur **S4**, l'inscription « zone Hr » sera affichée et le témoin « on » clignote en bas de l'écran.

Réglez le paramètre clignotant en appuyant sur **S1** (incrémentation) ou **S2** (décrémentation). Laissez le bouton appuyé pour un défilement rapide.

Après avoir sélectionné la bonne valeur, appuyer sur **S3** pour passer au réglage du paramètre suivant.

Les paramètres à régler sont les suivants :

- De la zone cible (Zone Hr) : valeurs possibles On, Off
 - Le Sexe : homme (Male), femme (Female)
 - Système métrique ou anglosaxon (unit) : KG (kilogrammes) ou LB (livres)
 - Votre poids(wt) dans l'unité précédemment sélectionnée : de 20 à 300
 - Votre âge (age) (de 1 à 99 ans)
 - La limite haute de la zone cible (HI) (en pulsations par minutes (BPM))
 - La limite basse de la zone cible (LO)
 - Alarme de dépassement de la zone cible (zone ALM) : valeurs possibles On/Off
- Après avoir sélectionné les bonnes valeurs, appuyez sur **S4** pour sortir du mode réglage.



ATTENTION :

Il est impératif de vérifier que ces données soient renseignées correctement avant l'utilisation pour assurer un fonctionnement fiable du cardio fréquencemètre.

Si la fonction zone cible est désactivée (**zone Hr = OFF**), il n'y a pas d'alarme sonore de dépassement et pas d'affichage du temps passé dans la zone cible dans la fonction reporting du mode chrono (voir mode chrono)

Si le paramètre **UNIT** ou le poids sont changés, le chronomètre sera remis à 0 et les données effacées.

Début de l'utilisation :

Se reporter au **paragraphe "Installation de la ceinture thoracique"** pour la mise en place de la ceinture.

Lorsque tout est installé, rapprochez la montre à moins de 50 cm de la ceinture et éventuellement appuyez sur **S1** pour tester la connexion.

Le cœur sur l'affichage se met à clignoter et une valeur s'affiche.



ATTENTION :

Ne tenez pas compte des valeurs indiquées avant stabilisation de l'appareil (20s environ). C'est le temps nécessaire à l'algorithme de calcul pour donner des valeurs fiables et lissées.



ATTENTION :

La ceinture pectorale ne dispose pas d'émetteur codé : des interférences sont à attendre si vous vous trouvez trop près (1m environ) d'autres possesseurs de cardios.

Si le lien radio entre la montre et la ceinture est coupé pendant plus d'1 minute, « --- » sera affiché sur la ligne du milieu. Pour réactiver le lien, appuyez sur **S4**.

Fig. a



Fig. b



En fonctionnement « cardio », si la fréquence affichée est supérieure à la limite haute de la zone cible l'afficheur l'indique par le symbole suivant (fig a.). Si celle-ci est inférieure à la limite basse, le symbole affiché est celui de la figure b.

Si l'alarme de dépassement est activée (ON), la montre émet 1 bip toutes les 6 secondes si la fréquence cardiaque est INFÉRIEURE à la Zone Cible.

La montre émet 2 bips toutes les 6 secondes si la fréquence cardiaque est SUPÉRIEURE à la Zone Cible.

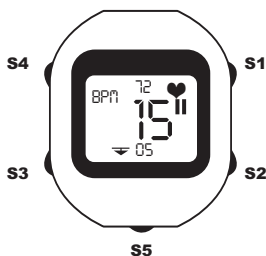


ATTENTION :

Si aucun bouton n'est appuyé en mode réglage pendant 2 à 3 minutes, la montre repasse automatiquement en mode cardio.

En mode cardio, si aucun signal cardio n'est reçu et s'il n'y a pas d'opérations sur les boutons pendant 2 à 3 minutes, la montre repasse automatiquement en mode heure.

4 - Mode Chronomètre (CHRONO)



S1 : Démarrage chrono, temps intermédiaire

S2 : Arrêt chrono

S3 : Passer en mode chrono

S4 : Remise à 0

S5 : Electroluminescence



ATTENTION :

Les explications suivantes ainsi que les schémas des écrans supposent que l'utilisateur porte la ceinture thoracique et utilise en parallèle la fonction cardio fréquence-mètre. Si un signal de fréquence cardiaque est correctement reçu par la montre, le symbole « cœur » clignote dans la ligne du bas. Si ce n'est pas le cas, l'affichage de la fréquence cardiaque sur la ligne supérieure reste à – et aucune alarme ne se déclenche.

Le chrono affiche les minutes et secondes sur la ligne du milieu et les 1/100s sur la ligne du haut jusqu'à 59'59" puis les heures et les minutes sur la ligne du milieu et les secondes sur la ligne du haut.

Sur la ligne du bas, la montre affiche la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur.

ATTENTION :

Pas de mesure de fréquence cardiaque lorsque la fonction électroluminescence est activée ou que l'alarme sonne.

Fonctionnement du chrono

En mode chrono (CHRONO) :

Appuyez sur **S1** pour démarrer le chrono.

Appuyez sur **S2** pour arrêter le chrono.

Appuyez sur **S4** quand le chrono est arrêté pour le remettre à 0.

Temps intermédiaires

En mode chrono :

Appuyez sur **S1** pour démarrer le chrono.

Appuyez sur **S1** pour prendre le temps intermédiaire (l'indication **CHR** clignote pour indiquer que le chrono tourne) le temps intermédiaire est affiché pendant 10 s environ puis l'affichage repasse sur la valeur actuelle du chrono (attention, les valeurs ne sont pas mémorisables).

Appuyez sur **S1** pour prendre le temps intermédiaire suivant.

Appuyez sur **S2** pour arrêter le chrono (**CHR** arrête de clignoter).

Fonction « rapport d'entraînement » :

Si le paramètre « zone Hr » est activé (On), après l'arrêt du chrono, la montre affiche un rapport d'entraînement.

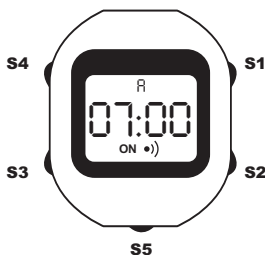
Les informations suivantes sont affichées séquentiellement, chacune pendant une durée de 5 secondes. (on peut également appuyer sur **S2** pour faire défiler les informations) :

- Temps total
- Fréquence cardiaque moyenne
- Temps passé dans la zone cible
- Calories dépensées

ATTENTION :

Si la montre ne détecte pas de signal cardiaque à l'entrée dans le mode chrono, seule la durée du chronométrage est affichée lorsque le chrono est arrêté.

5 - Mode Alarme (ALRM)



S1 : Activation/désactivation de l'alarme

S4 : Entrée/sortie du mode réglage

S2 : Activation/désactivation de l'alarme

S5 : Electroluminescence

S3 : Passer en mode heure

Réglage de l'alarme

Dans le mode Alarme (**ALRM**), appuyez sur **S4** pendant 3 secondes, jusqu'à ce que le chiffre des heures clignote.

Appuyez sur **S1** ou **S2** ou incrémenter ou décrémenter le chiffre des heures. Laissez appuyé pour faire défiler rapidement les chiffres.

Lorsque la bonne valeur est indiquée, appuyez sur **S3** pour régler le chiffre des minutes qui clignote.

Régler les minutes avec S1 ou S2.

Lorsque la bonne heure est indiquée, appuyez sur **S4** pour sortir du mode réglage.

Activation de l'alarme journalière

En mode Alarme, appuyez sur **S1** ou **S2** pour activer/ désactiver l'alarme. Lorsque l'alarme est activée, un picto s'affiche en bas de l'écran (voir schéma paragraphe 1).

Remarques

L'alarme sonne chaque jour à l'heure programmée pendant 20 secondes. Arrêtez la sonnerie en appuyant sur n'importe quel bouton.

Si l'heure est réglée en mode 24h, alors il n'y a pas d'affichage du témoin A (AM) ou P (PM).

Spécifications

Fonctions principales :

- Heure (affichage 12/24h)
- Date
- Rétro-éclairage
- Zone cible avec alarme de dépassement
- Chronomètre au 1/100s (jusqu'à 1h. précision 1 s ensuite)

- Etanchéité montre : 5ATM
- Etanchéité ceinture : 1ATM

- Température : de -10°C (14°F) à +50°C(122°F)

- Piles :
 - Montre : CR2032 (à ne pas changer seul)
 - Ceinture : CR2032
 - Durée de vie approximative des piles en usage normal (5h d'utilisation par semaine) : 1 an.



ATTENTION :

L'utilisation du rétro éclairage est extrêmement consommatrice de courant (2000 fois plus que le fonctionnement normal de la montre). En cas d'utilisation fréquente de cette fonction, la durée de vie des piles peut être dramatiquement réduite. Un changement s'avérera nécessaire après quelques heures d'utilisation.

- Zone cible : réglable de 40 à 240 battements par minute.
- Transmission radio : modulation d'amplitude sur porteuse à 5kHz.
- Fabriqué en Chine.

Les piles : la pile utilisée dans la ceinture thoracique est une CR 2032.
La pile utilisée dans la montre est une CR 2032.

Montre : Nous vous recommandons de ne pas procéder vous-même au changement de pile de la montre mais de faire réaliser cette opération par l'intermédiaire d'un atelier spécialisé DECATHLON. En changeant la pile vous-même, vous risquez d'endommager le joint et de perdre l'étanchéité et la garantie sur le produit. Vérifiez avant votre déplacement la disponibilité de la pile chez votre revendeur.

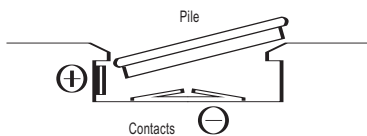
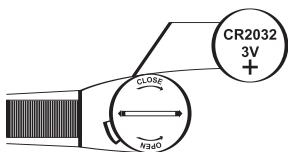
Ceinture pectorale : Si les indications de fréquence cardiaque deviennent incohérentes, ou si le cœur témoin ne clignote pas sur la montre alors que celle-ci se trouve assez proche de la ceinture, il peut être nécessaire de changer la pile de la ceinture thoracique.

Vous pouvez facilement changer la pile de la ceinture vous-même, sans l'aide d'outil particulier.

Procédure de changement :

- 1 Dévissez à l'aide d'une pièce de monnaie puis retirez le couvercle du compartiment à pile
- 2 Retirez l'ancienne pile en tapotant sur la face opposée de la ceinture
- 3 Remplacez la pile usagée par une pile lithium 3V type CR2032 sans la toucher par les 2 bornes (elle peut se décharger), borne + (surface imprimée) vers le haut
- 4 Remplacez précautionneusement le couvercle puis revissez d'un quart de tour jusqu'à la position « CLOSE »

En cas de problème, contactez votre revendeur.



Problème	Cause
1 – Pas d'affichage de la fréquence cardiaque.	1.1 – Mauvaise humidification des électrodes.
	1.2 – Mauvais positionnement de la ceinture
	1.3 – Pile de la ceinture faible ou hors service.
2 – Affichage sur la montre faible ou illisible.	2.1 – Pile de la montre cardio fréquencemètre faible.
3 – La fréquence affichée s'affole ou est réellement trop élevée.	3.1 – L'appareil reçoit des interférences.
	3.2 – Vous recevez la fréquence cardiaque d'un autre coureur.
	3.3 – Frottement de la ceinture
	3.4 – Mauvaise conduction par temps secs et froids
4 – La fréquence affichée en début d'exercice est incohérente.	4.1 – L'algorithme s'initialise.
5 – Le produit fonctionne anormalement.	5.1 – Les touches n'activent pas les bonnes fonctions, où le fonctionnement de l'appareil semble anormal.
6 – Lors de l'utilisation de la fonction cardiaque l'appareil émet des bips.	6.1 – L'alarme de la zone cible est mal paramétrée.

Si vous ne trouvez pas la solution à votre problème dans cette table de diagnostique veuillez vous rapprocher de votre service après vente DECATHLON.

	Opération / Procédure
	Humidifiez les électrodes à l'aide d'eau ou de gel aqueux conducteur.
	Vérifiez le positionnement de la ceinture sur la cage thoracique, conformément au dessin définis dans la notice.
	Rapprochez la montre cardio fréquencemètre de la ceinture que vous portez, et vérifiez, après vous être assuré des deux points ci-dessus que la transmission s'établit. Le cas échéant, changez la pile de la ceinture comme indiqué dans la notice.
	Pour faire changer la pile de votre cardio fréquencemètre rapprochez-vous d'un atelier spécialisé DECATHLON.
	Vous êtes peut être dans une zone à fort champ magnétique, ligne à haute tension, caténaire, équipement de radio communication.... Dans ce cas, éloignez-vous de cette zone.
	La ceinture ne dispose pas d'un émetteur code. Des interférences surviendront si vous vous trouvez à moins d'un mètre d'autres possesseurs de cardio fréquencemètre.
	Vérifiez que la ceinture est bien serrée et que les électrodes sont bien humidifiées. Un frottement de la ceinture envoie un signal qui ne correspond pas au rythme cardiaque.
	Lorsque le temps est sec et froid il se peut que le produit fournisse des informations erronées pendant quelques minutes. Ceci est normal car un film de sueur est nécessaire pour le bon contact entre la peau et les électrodes.
	Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme.
	Activez la fonction RESET en pressant les quatre boutons S1, S2, S3 et S4 simultanément pendant 1 seconde. Suivez ensuite la procédure de réglage comme indiqué dans la notice.
	L'alarme de la zone cible est probablement activée et vous êtes hors de cette zone. Référez-vous à la notice pour le réglage de la zone ou la désactivation de l'alarme zone cible.

Principes d'entraînement

Pour des raisons d'efficacité et de sécurité, il est indispensable de connaître certains paramètres physiologiques propres à l'entraînement. Les conseils que nous donnons ci-après sont une indication pour les personnes saines et sportives, ne présentant aucune pathologie. Nous vous conseillons vivement de vous faire conseiller par votre médecin pour l'établissement plus précis des zones d'entraînement.



ATTENTION :

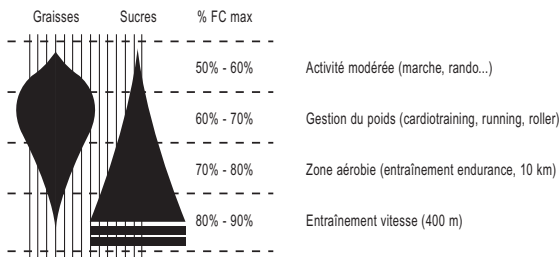
Connaissez et ne dépassez pas vos limites !!!

Pour optimiser les bienfaits de votre préparation physique, vous devez d'abord connaître votre fréquence cardiaque maximum (**FCmax**) exprimée en battements par minute (**bpm**)

La FCmax peut s'estimer en fonction du calcul suivant :

$$\text{FCmax} = 220 - \text{votre âge.}$$

Au cours d'un programme de remise en forme, plusieurs zones d'entraînement donneront des résultats spécifiques correspondant à des objectifs différents. En fonction de l'intensité de l'exercice, le pourcentage de l'énergie venant des de la combustion des sucres et celui venant de la combustion des graisses change.



Ex : Sportif de 30 ans s'entraînant à l'endurance aérobie pour accroître sa résistance à l'effort et améliorer son temps au 10000 m. Le domaine d'entraînement le plus efficace pour son objectif sera la zone de 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale.

Les limites inférieures et supérieures de zone cible sont calculées en multipliant votre FCmax par les pourcentages limites de la zone d'entraînement sélectionnée. Cette équation prend également votre fréquence cardiaque de repos (FC repos) que vous pouvez mesurer simplement avec votre cardio fréquencemètre dès le matin au levé.

$$\text{Limite de zone cible} = \text{FC repos} + \text{intensité \%} * (\text{FC max} - \text{FC repos})$$

$$\text{FC max} = 220 - 30 = 190 \text{ bpm}$$

$$\text{FC repos} = 60 \text{ bpm}$$

$$\text{La limite supérieure de sa zone cible est } \text{FC repos} + 90\% * (\text{FC max} - \text{FC repos}) = 60 + 90\% * (190 - 60) = 177 \text{ bpm}$$

$$\text{La limite inférieure de sa zone cible est } \text{FC repos} + 80\% * (\text{FC max} - \text{FC repos}) = 60 + 80\% * (190 - 60) = 164 \text{ bpm}$$

Contact

En vue d'accroître toujours plus la pertinence de nos développements, nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits.

- En France, vous pouvez contacter le centre de relations client au :
N° Azur 0810 080808 (prix appel local)
- Pour les autres pays, vous pouvez laisser un message à la rubrique concernée sur notre site **www.decathlon.com**

Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.