

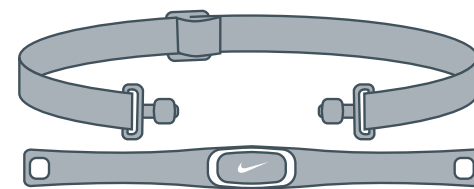
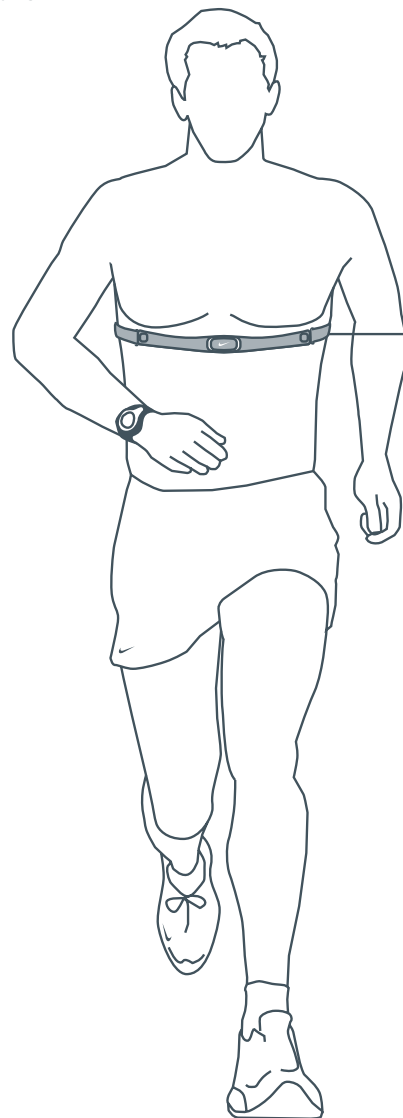
L'information, c'est la puissance

En mesurant l'intensité (fréquence cardiaque) et la durée (temps), vous pouvez éviter un surentraînement et prévenir les blessures tout en maximisant vos chances d'atteindre vos objectifs.



fonctions du modèle triax c8

- Chronomètre 50 tours
- Zone de fréquence cardiaque cible réglable
- Trainer intervalle à 2 segments
- Données : information de temps, fréquence cardiaque moyenne, temps dans zone pour chaque tour/course
- Heure/Jour/Date/Alarme



Émetteur de fréquence cardiaque

Votre émetteur de fréquence cardiaque lit les impulsions électriques et transmet les données à votre montre. Il s'agit là d'une des manières les plus exactes de mesurer votre fréquence cardiaque. L'émetteur se mettra automatiquement en marche s'il est porté correctement à moins d'un mètre de la montre. L'émetteur est conçu de manière ergonomique afin d'être confortable pendant tous les types d'exercices.

ATTENTION : Avant de commencer un programme d'exercice physique pour la première fois, il est recommandé que les personnes, en particulier celles qui utilisent des stimulateurs cardiaques ou toute autre prothèse, consultent leur médecin ou professionnel de la santé avant d'utiliser le moniteur de fréquence cardiaque.

Sommaire

Début Rapide	3
Mode TIME	
Réglage de l'heure	5
Réglage de l'alarme	6
Mode RUN	
Mode d'emploi du chronographe	7
Réglage de la zone de fréquence cardiaque	9
Personnalisation de l'affichage principal	10
Réglage de l'écran « Mon affichage »	11
Mode INTERVAL	
Réglage des intervalles d'entraînement	12
Mode DATA	
Revue des courses mises en mémoire	13
Tableau d'intensité de fréquence cardiaque	14
Dépannage	15
Caractéristiques	15
Pile	16
Garantie	17
Conformité CE	17

Le présent document est disponible en ligne, avec toutes ses mises à jour, à www.niketiming.com

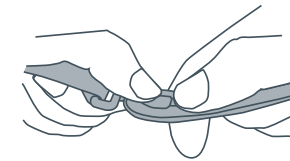
Imprimé sur du papier sans bois

Début Rapide

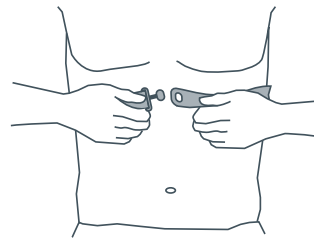
Suivez les instructions des étapes ① à ⑦ afin de positionner l'émetteur de fréquence cardiaque et partez en course.



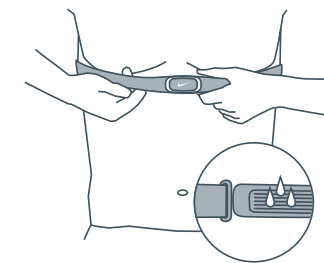
- ① Enfoncez la languette, vers le haut, dans la fente de l'émetteur de fréquence cardiaque.



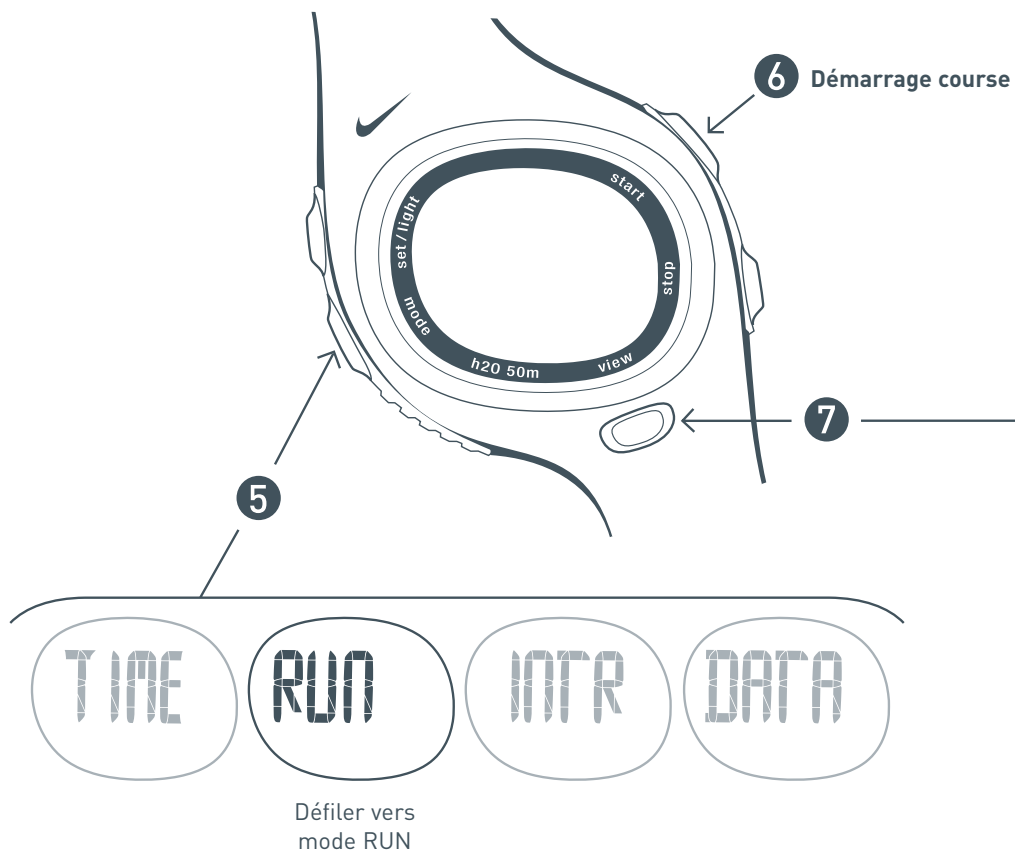
- ② Appuyez sur la languette jusqu'à ce qu'elle soit à fleur.



- ③ Attachez l'autre côté de l'émetteur de fréquence cardiaque autour de la poitrine. Positionnez sur la cage thoracique juste en dessous du sternum. Doit se porter directement contre la peau et suffisamment serré pour ne pas glisser en course.



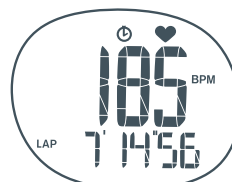
- ④ Mouillez abondamment **les deux parties rainurées** sur le dos de l'émetteur de fréquence cardiaque pour vous assurer d'avoir une bonne connexion entre votre pouls et l'émetteur.



Affichages en mode RUN



Affichage Chronographe



Affichage Fréquence cardiaque

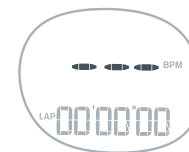


Mon affichage

Reportez-vous à la page 11 pour la configuration



OU



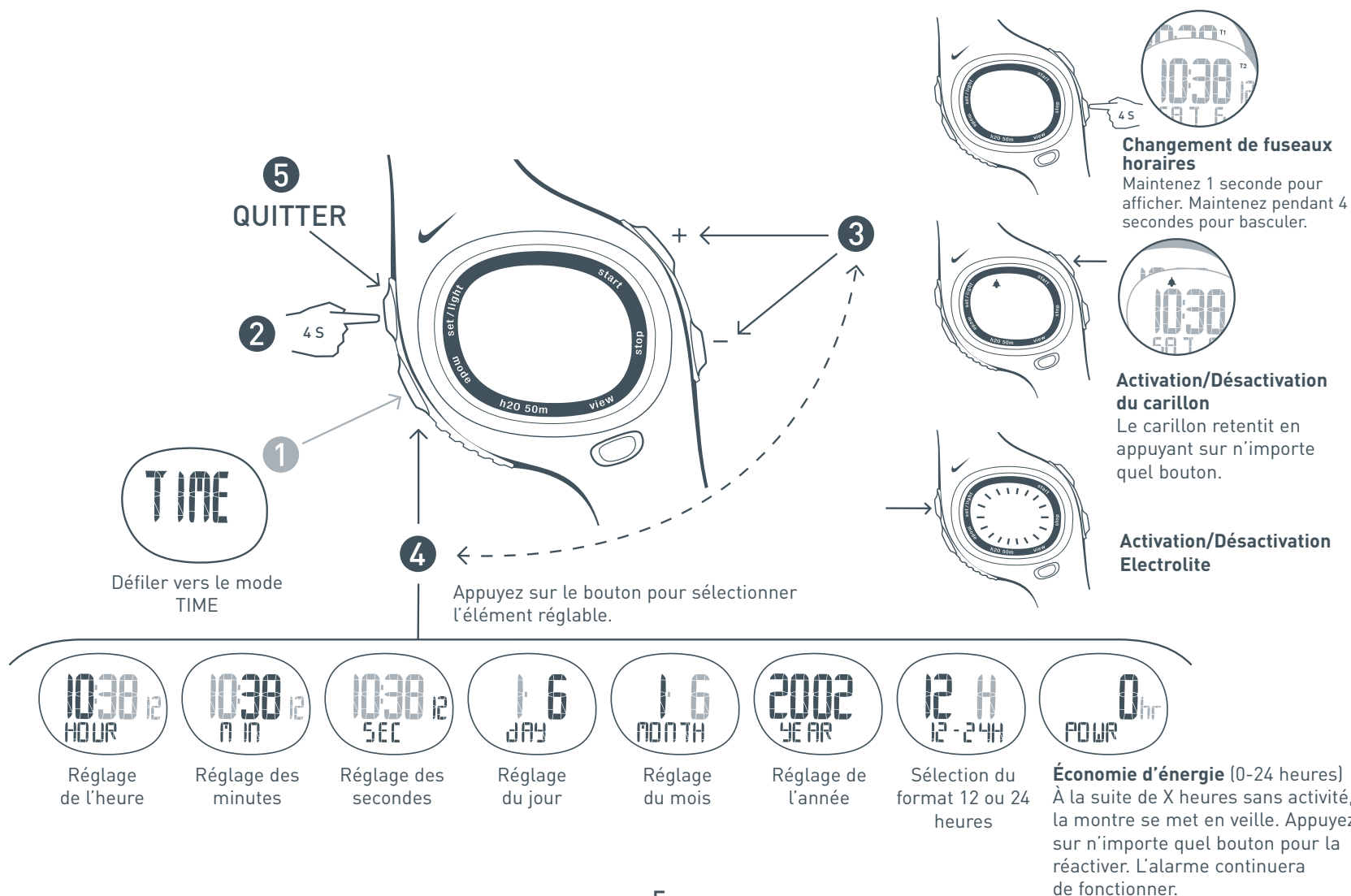
Aucun affichage de fréquence cardiaque

La présence de trois lignes clignotantes sur l'affichage indique que la montre ne reçoit pas de transmission de la part de l'émetteur de fréquence cardiaque.

Défilez vers la *Début Rapide* une nouvelle fois ou reportez-vous à la page 15 *Dépannage*.

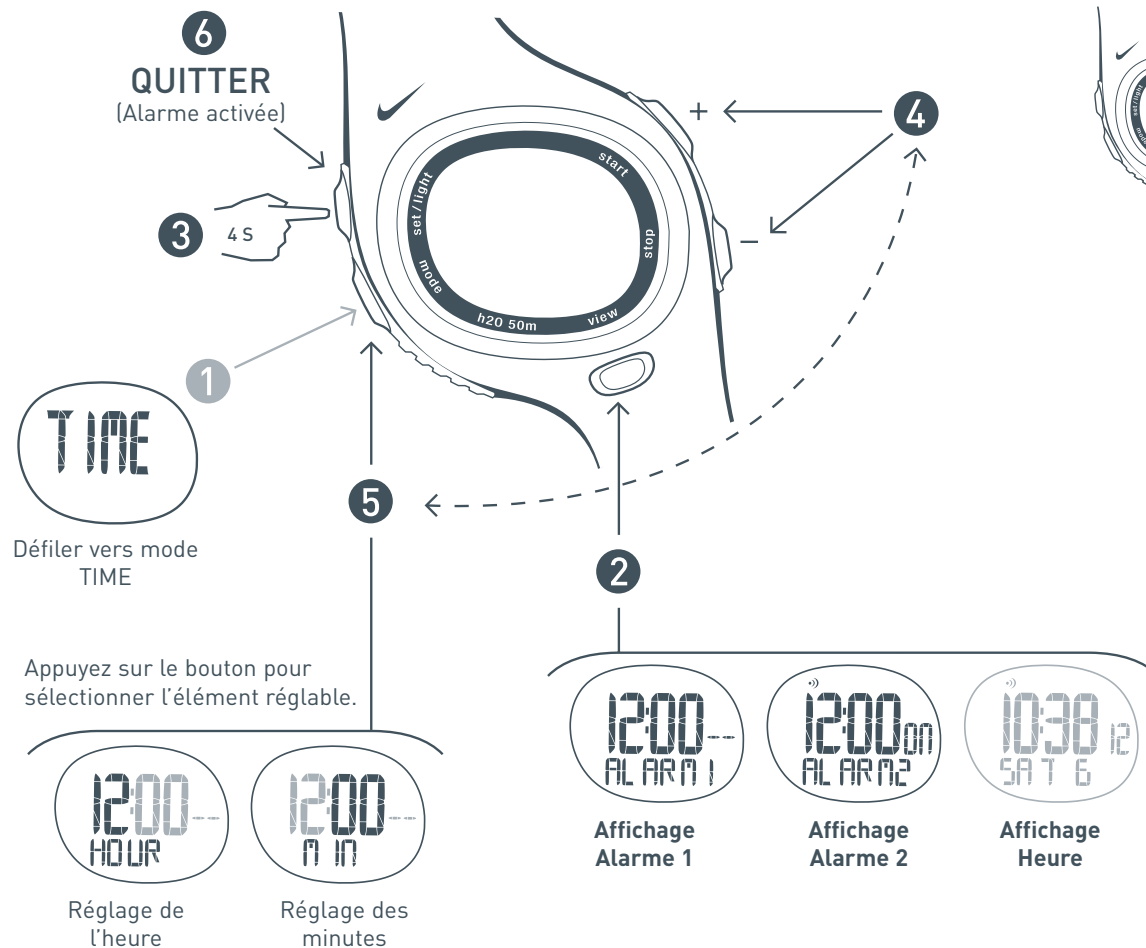
TIME Réglage de l'heure


En mode TIME, vous pouvez régler l'heure, la date et l'option économie d'énergie. Le mode TIME est le seul mode dans lequel vous pouvez activer ou désactiver le carillon des boutons. Suivez les indications des étapes 1 à 5 pour régler l'heure et la date.



TIME Réglage de l'alarme

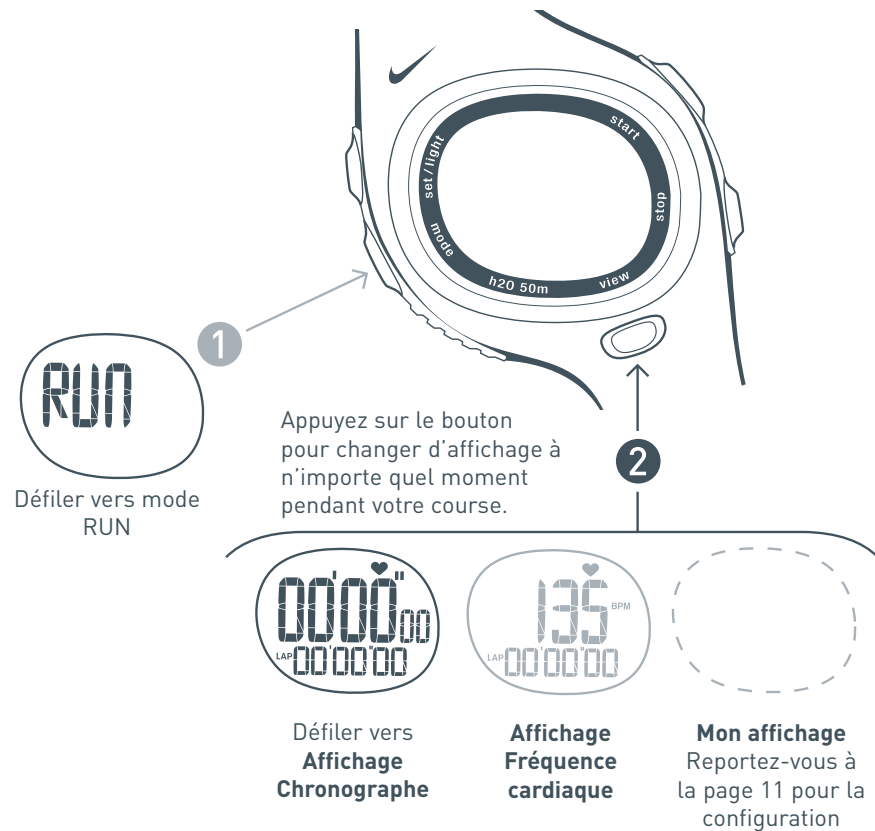
En mode TIME, vous pouvez régler deux alarmes. Suivez les indications des étapes ① à ⑥ pour régler les alarmes.



Activation/Désactivation de l'alarme
L'icône d'alarme  s'affichera sur l'écran de n'importe quel mode lorsque l'alarme est ACTIVÉE.

RUN Mode d'emploi du chronographe

En mode Chronographe, vous pouvez marquer les temps de tours et les temps totaux pendant votre course. Les temps de tours et les temps totaux sont saisis simultanément lorsque vous appuyez sur le bouton de tour. La fréquence cardiaque moyenne est également saisie pour chaque période de temps de tours et de temps total. Une fois le chronographe arrêté, vous pouvez sauvegarder vos informations de course et les passer en revue en mode DATA. Reportez-vous à la page 13 pour le mode DATA. Suivez les indications des étapes ① à ⑥ pour utiliser votre chronographe.



Marquage des tours

Le temps de tours correspond au temps requis pour effectuer un tour de piste, ou achever un tronçon de course.



TOUR 1



et

Marquage Totaux

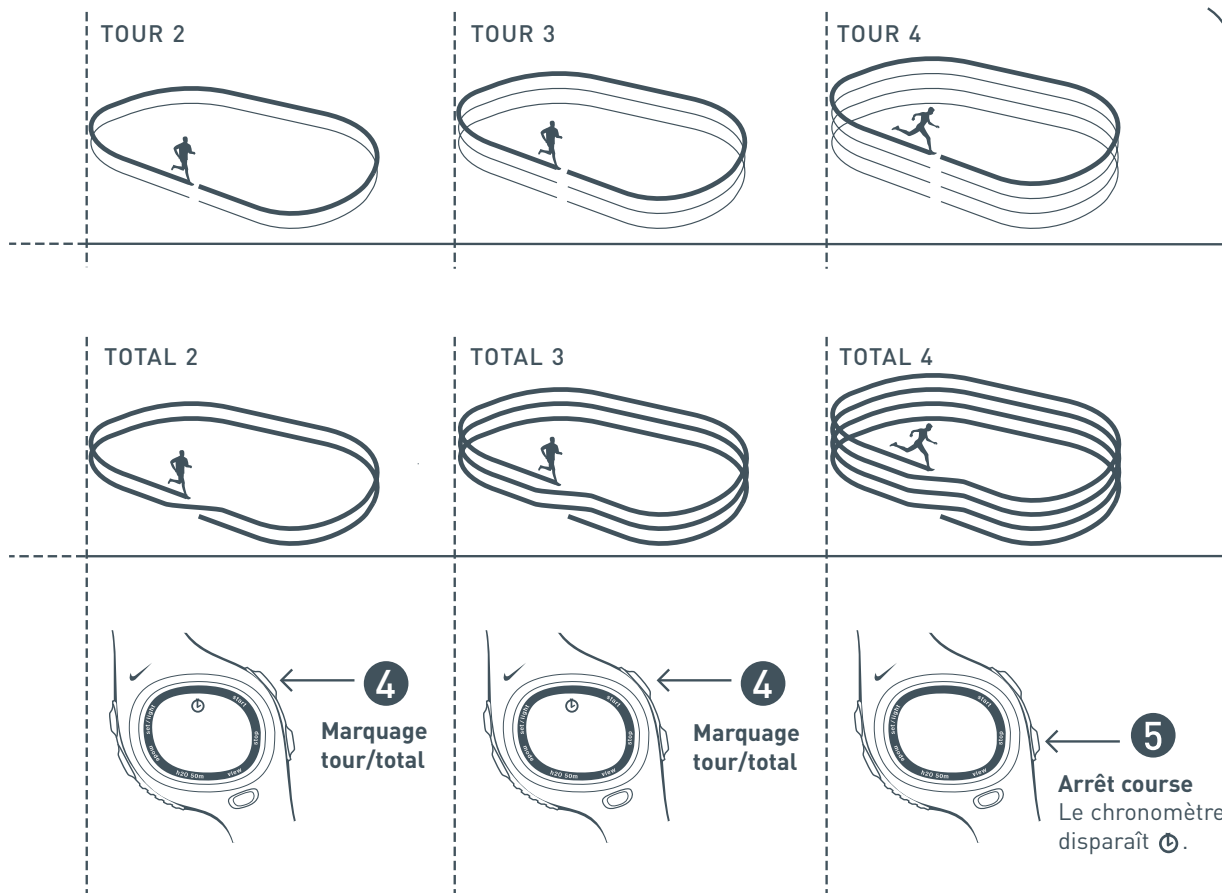
Le temps total correspond au début de la course jusqu'au point marqué.



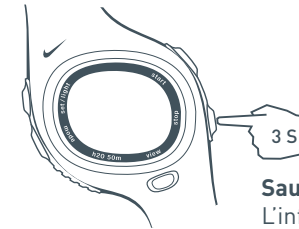
TOTAL 1



La fréquence cardiaque est également saisie pour chaque période de tour/période totale et peut s'afficher en mode DATA si la course a été sauvegardée.

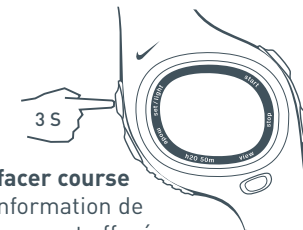


6 ...Sauvegarder ou Effacer information de course



Sauvegarder course
L'information de course est sauvegardée en mode DATA.

Reportez-vous à la page 13 pour le mode DATA.



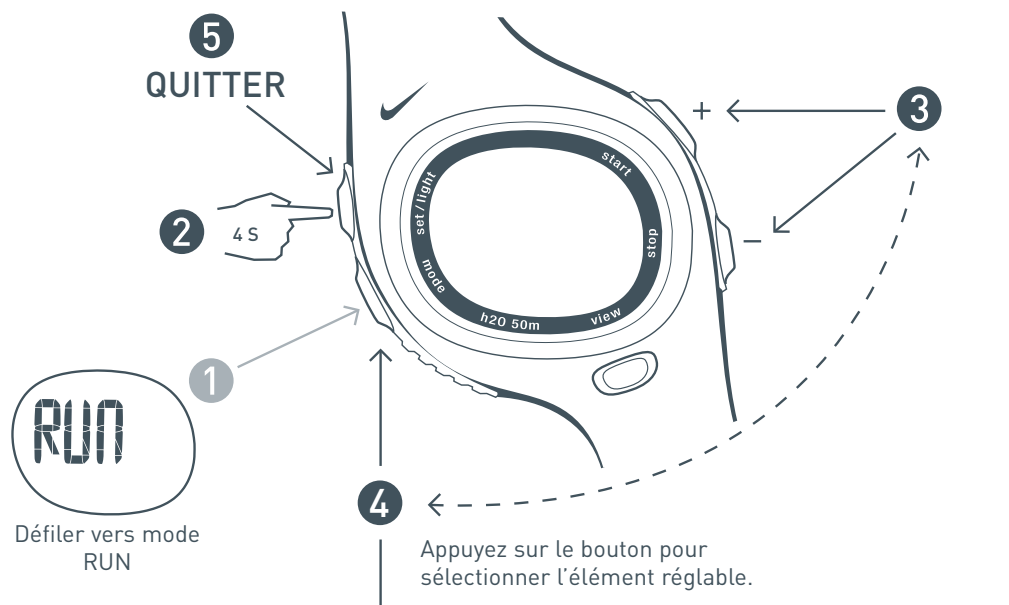
Effacer course
L'information de course est effacée.





Réglage de la zone de fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque est mesurée en battements par minute (bpm). Régler une zone de fréquence cardiaque vous permet de vous entraîner dans les limites supérieure et inférieure de fréquence cardiaque. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour régler une zone de fréquence cardiaque cible.



Défiler vers mode RUN



Au-dessus de votre zone de fréquence cardiaque.

ou



Au-dessous de votre zone de fréquence cardiaque.

Indicateurs de hors-zone

Si votre fréquence cardiaque se trouve en dehors de votre zone, l'indicateur flèche LO (▼) ou HI (▲) clignotera sur l'affichage.



Activation de la zone de fréquence cardiaque



Réglage de limite supérieure de fréquence cardiaque



Réglage de limite inférieure de fréquence cardiaque



Activation/Désactivation d'alarme de zone sonore



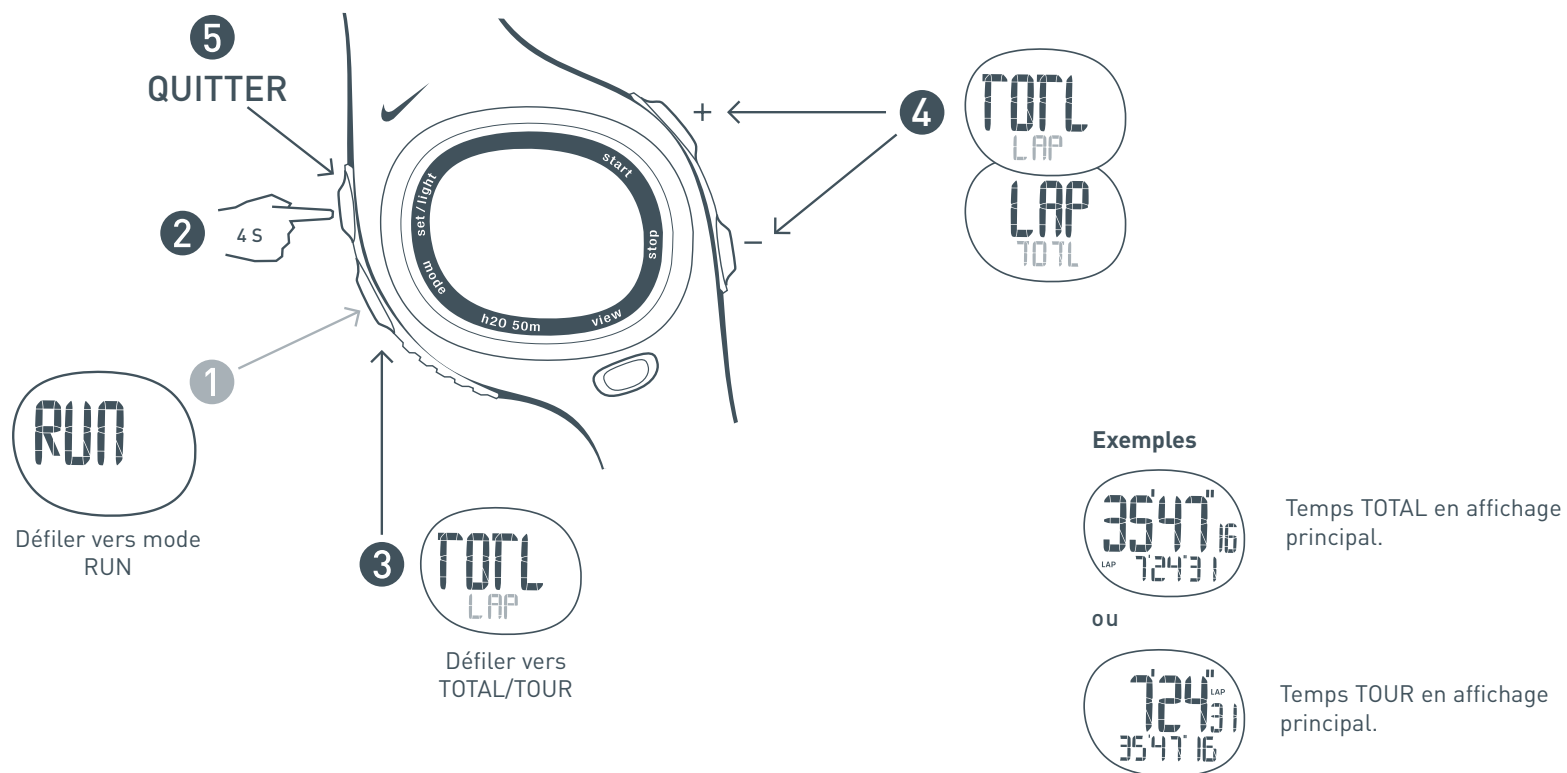
Activation d'indicateur d'alarme de zone

Si l'alarme de zone est activée, la montre émettra un bip au fur et à mesure que votre fréquence cardiaque sort de votre zone.



Personnalisation de l'affichage principal

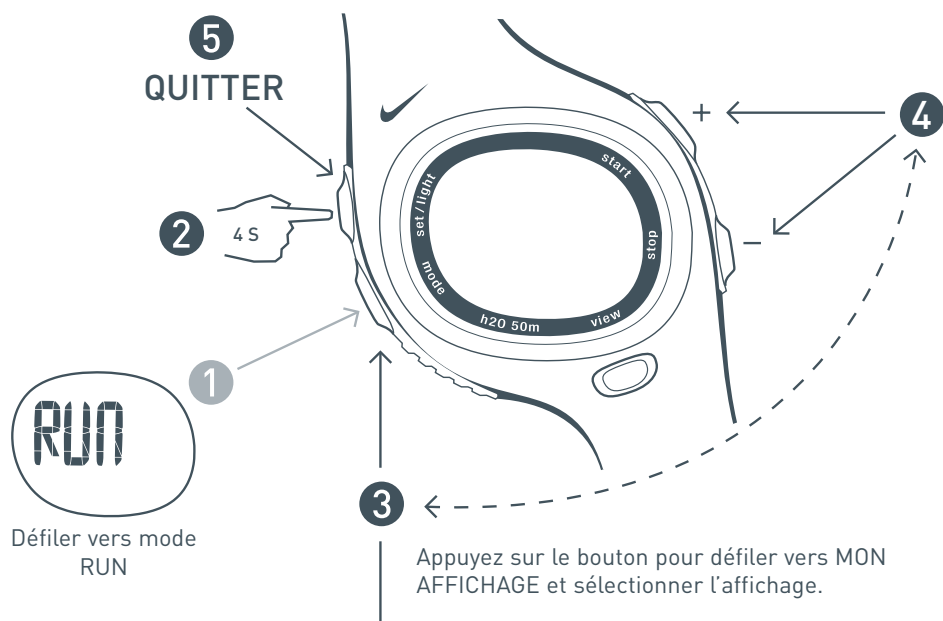
Vous pouvez choisir d'afficher temps TOTAL ou temps de TOUR dans l'affichage principal de votre chronographe. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour changer d'affichage.



RUN

Réglage de l'écran « Mon affichage »

« Mon affichage » vous permet de créer votre propre affichage en mode RUN avec l'information que vous utilisez le plus pendant votre séance d'entraînement. Une fois activé, Mon affichage s'affichera au premier écran en mode RUN. Cette fonction vous permet de choisir quelle information s'affiche dans les affichages principal (plus grand) et secondaire (plus petit). Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour créer votre affichage.



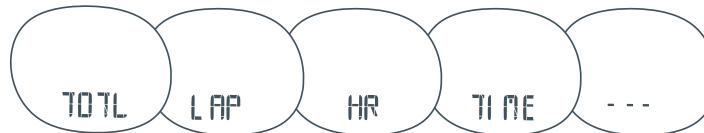
Activer MON AFFICHAGE



Choix d'affichage PRINCIPAL



Choix d'affichage SECONDAIRE



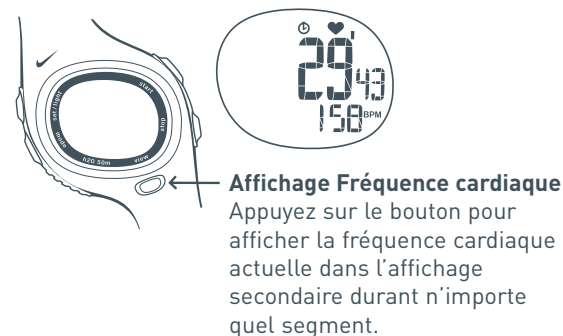
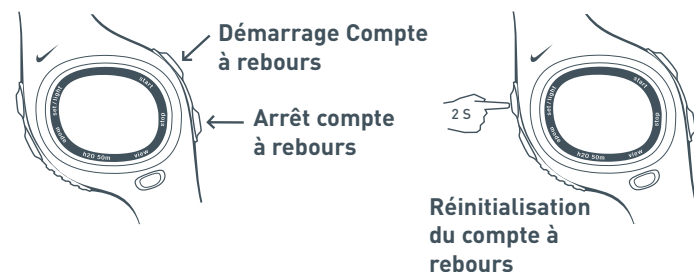
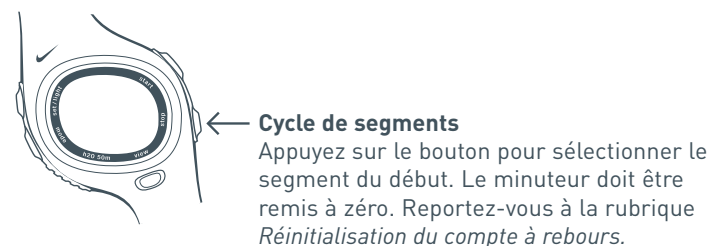
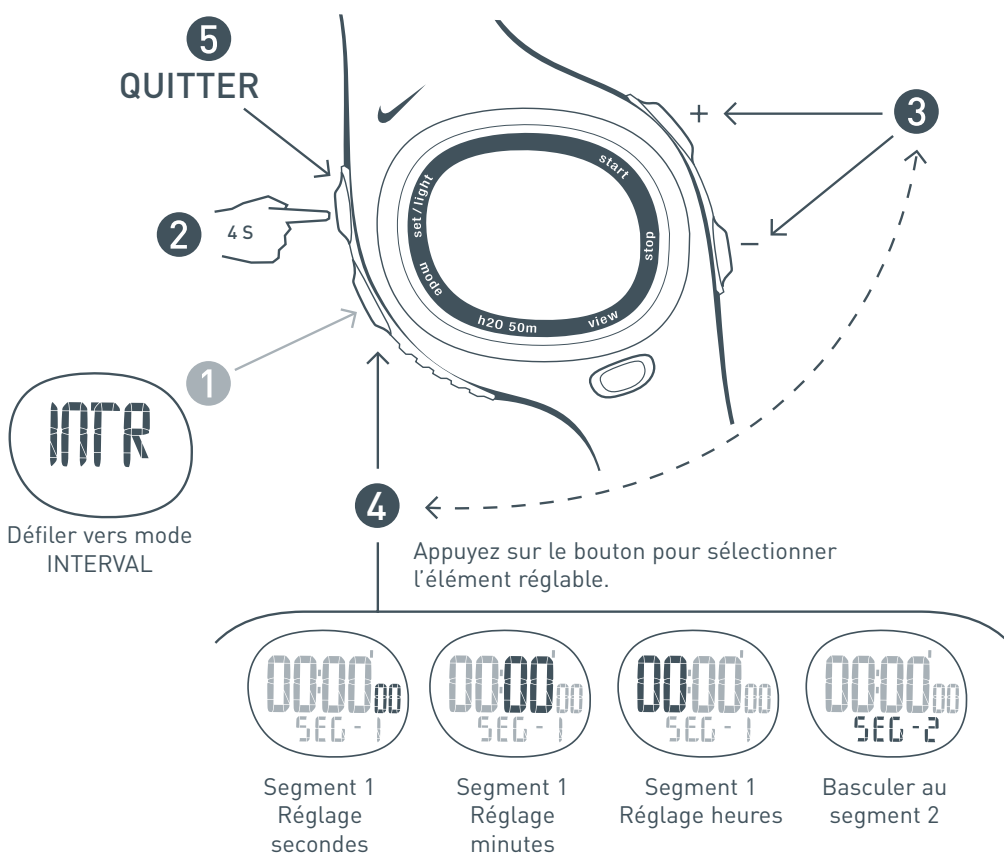
AUCUN affichage

REMARQUE : Les choix d'affichages principal et secondaire ne peuvent pas être les mêmes.



Réglage des intervalles d'entraînement

Le mode INTERVAL comporte un minuteur compte à rebours à 2 segments. Vous pouvez l'utiliser comme outil d'entraînement à intervalles en vous entraînant à une intensité plus élevée pendant un certain temps, suivi par un intervalle de récupération à un niveau d'intensité plus faible. Vous pouvez configurer 2 segments minutés pour votre séance d'entraînement. Dès qu'un segment se termine, le suivant commence. Tous les segments continueront de se répéter jusqu'à l'arrêt du minuteur. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour régler vos intervalles d'entraînement.



DATA

Revue des courses mises en mémoire

En mode DATA, vous pouvez revoir l'information détaillée concernant vos courses sauvegardées. La mémoire peut sauvegarder des courses multiples ayant un maximum de 50 tours chacune. Reportez-vous à la page 8 pour mettre les courses en mémoire en mode DATA. Suivez les indications des étapes ① à ④ pour afficher les données mises en mémoire pour chaque course.

1 Défiler vers mode DATA

2 Sélectionner Course
Date de course s'affiche dans l'affichage principal.

3 Appuyez sur le bouton pour afficher les statistiques dans chaque catégorie.

4 Appuyez sur le bouton pour afficher les statistiques dans chaque catégorie.

Temps total	Moyennes	Zone fréquence cardiaque	Meilleur tour	Tour 1	Tour 2	Tour 3 maximum 50
3354" TOTAL	744" AVG	303 HR: 10	714" BEST	714" LAP 1	739" LAP 2	

Fréquence cardiaque moyenne	Au-dessus de zone	Au-dessous de zone	Dans zone	Temps total	Temps total (Tour 1 + Tour 2)
162 AVG	212" HR: 16	111" HR: 6	303 HR: 10	714" LAP 1	1453" LAP 2
Tour moyen				Fréquence cardiaque moyenne	Fréquence cardiaque moyenne
744" AVG				159" LAP 1	165" LAP 2
				Temps Tour 1	Temps Tour 2
				714" LAP 1	739" LAP 2

Zones de fréquence cardiaque ne s'afficheront pas si elles sont désactivées durant l'enregistrement.

3 S Effacer cette course
REMARQUE: Si COURSE 2 est effacée, COURSE 3 devient COURSE 2.

3 S Effacer TOUTES les courses

Tableau d'intensité de fréquence cardiaque

Ceci est une autre manière de calculer vos zones de fréquence cardiaque approximatives en fonction de votre sexe, votre âge et votre poids. En commençant par votre Fréquence cardiaque maximale, utilisez le tableau pour vous permettre de calculer vos zones en fonction de l'intensité de votre séance d'entraînement. Notez que cette formule peut ne pas marcher pour tout le monde.

<p>Trouvez votre fréquence cardiaque maximale</p> <p>$210 - (0,7 \times \text{âge})$</p>	<p>Déterminez vos zones de fréquence cardiaque cibles (Intensités)</p>			
	<p>Faible intensité (60-70 % de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage au début d'une séance d'entraînement ou pour récupérer après une séance d'entraînement ou une course difficile. Vous devriez pouvoir facilement entretenir une conversation tout en vous entraînant à cette intensité.</p>	<p>Intensité modérée (70-80 % de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage lorsque vous voulez développer votre endurance et préparez vos muscles pour effectuer la transition de l'aérobie à l'anaérobie. Vous devriez pouvoir maintenir ce rythme pendant un moment. Vous ne devriez pas être complètement essoufflé(e) et ceci ne devrait pas faire mal.</p>	<p>Forte intensité (80-90 % de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage lorsque vous voulez accroître la force de vos muscles et améliorer votre seuil anaérobie. Ce niveau est inconfortable. Vous devriez avoir beaucoup de mal à respirer. Vous ne devriez être capable de supporter ce niveau que pendant très peu de temps.</p>	<p>Intensité maximale (90-100 % de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage lorsque vous voulez augmenter votre tenacité mentale, votre V02 max et votre tolérance à l'acide lactique. Ce niveau est extrêmement inconfortable. Vous pouvez à peine le supporter. Vous devriez être complètement à bout de souffle. Ne faites pas d'exercices à cette intensité sauf sur avis d'un professionnel médical qualifié.</p>

Fréquence cardiaque maximale

205 bpm	123 - 143 bpm	144 - 163 bpm	164 - 184 bpm	184 - 205 bpm
200	120 - 139	140 - 159	160 - 179	180 - 200
195	117 - 136	137 - 155	156 - 175	176 - 195
190	114 - 132	133 - 151	152 - 170	171 - 190
185	111 - 129	130 - 147	148 - 166	167 - 185
180	108 - 125	126 - 143	144 - 161	162 - 180
175	105 - 122	123 - 139	140 - 157	158 - 175
170	102 - 118	119 - 135	136 - 152	153 - 170
165	99 - 115	116 - 131	132 - 148	149 - 165
160	96 - 111	112 - 127	128 - 143	144 - 160
155	93 - 108	109 - 123	124 - 139	125 - 155
150	90 - 104	105 - 119	120 - 134	121 - 150

Dépannage

Aucun affichage de fréquence cardiaque sur la montre :

Les capteurs rainurés ne sont peut-être pas suffisamment mouillés. Mouillez et essayez une nouvelle fois. Il est recommandé de porter l'émetteur de fréquence cardiaque directement contre la peau. Si vous portez l'émetteur de fréquence cardiaque par-dessus des vêtements, essayez de les mouiller également.

L'émetteur de fréquence cardiaque peut ne pas être positionné correctement. Veillez à ce que les capteurs rainurés se trouvent bien à plat contre la peau.

Le relevé de fréquence cardiaque sur la montre est erratique ou s'arrête :

Il faut peut-être remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque.

Des sources de champs électromagnétiques telles que des appareils ménagers, ordinateurs et lignes d'énergie électrique risquent de provoquer du brouillage. Changez d'emplacement.

Ce produit est conforme à la norme EN60601-1-2

L'affichage de la montre est figé :

L'affichage de votre montre risque de « se figer » en raison de l'électricité statique ou du remplacement récent des piles. Dans ce cas, appuyez sur les quatre boutons en même temps et maintenez-les enfoncés. Ceci effacera les données de la mémoire et vous permettra de remettre la montre aux réglages d'usine.



Appuyez sur les quatre boutons en même temps et maintenez-les enfoncés pour remettre la montre aux réglages d'usine.

La montre émet un bip en permanence :

Si l'alarme de zone est activée et que votre fréquence cardiaque ne se trouve dans aucune de vos zones, la montre émettra un bip pour vous informer que vous êtes en dehors de vos zones. *Reportez-vous à la page 9 pour les instructions relatives à la désactivation de l'alarme de zone.*

Caractéristiques

Code IP : IPX8

Pièce appliquée : Type CF

Entreposage : Conditions standard
(dans les limites de température de fonctionnement)

Montre

Étanche 50 mètres :

Conçue pour une performance sous-marine à une profondeur de 50 m (165 pieds).

ATTENTION : Des dégâts d'eau se produiront si on appuie sur les boutons de la montre sous l'eau !

Température de fonctionnement : -5 à 50° Celsius

Spécifications de matériaux

Cristal : Résine plastique

Boîtier : Polycarbonate

Boucle : Acier inoxydable

Lunette : Acier inoxydable

Dos de boîtier : Acier inoxydable

Bracelet : Polyuréthane

Limites des modes

Chronographe : 23:59'59"

Fréquence cardiaque : 30 - 240 bpm

Minuteur : 23:59'59"



Émetteur de fréquence cardiaque

Étanche 30 mètres :

Séchez après utilisation.

Température de fonctionnement : -5 à 50° Celsius

Précision : $\pm 1\%$ ou ± 1 bpm, le plus grand prévalant (régime stationnaire)

Spécifications de matériaux

Boîtier : Polycarbonate

Sangle : Uréthane

Bande : Élastique

Pile

AVERTISSEMENT ! Conservez les piles de montre hors de la portée des enfants. En cas d'ingestion, contactez immédiatement un médecin.

AVERTISSEMENT ! Les piles contiennent des substances chimiques. Les mettre au rebut conformément aux réglementations locales en vigueur.

Montre

Type de pile : CR2032 3 V Lithium

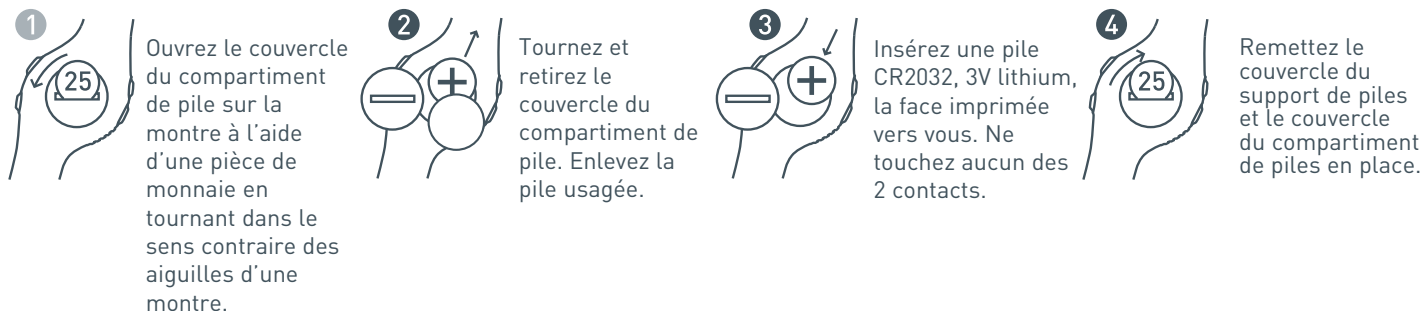
Durée de vie de la pile :

La pile est prévue pour durer 1,5 an selon la fréquence et l'utilisation de certaines fonctions. Activer la fonction Electrolite contribuera à décharger la pile. Utiliser la fonction d'économie d'énergie permet de prolonger la durée de vie de la pile.

Remplacement de la pile :

Suivez les indications des étapes ci-dessous pour remplacer la pile de votre montre.

Pour de meilleurs résultats, vous pouvez demander à un centre de service agréé Nike de changer la pile de montre.

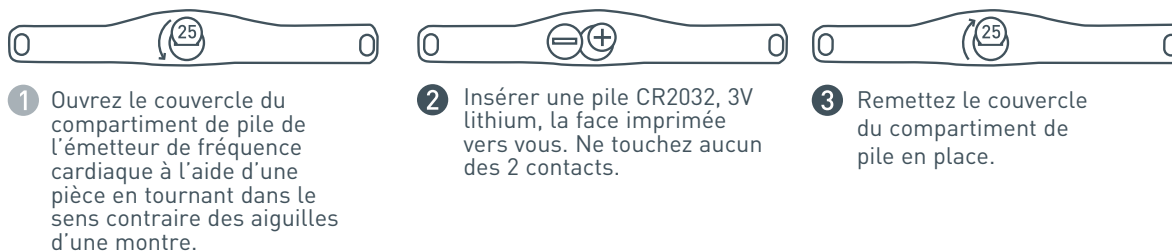


Émetteur de fréquence cardiaque

Type de pile : CR2032 3 V Lithium

Durée de vie de la pile :

La pile est prévue pour durer 1 an si l'émetteur de fréquence cardiaque est utilisé une heure par jour.



Garantie limitée de deux ans

Votre montre NIKE est garantie exempte de tout défaut de matériaux ou de fabrication, sous utilisation normale, pour une période de deux ans à compter de la date de livraison. Cette garantie limitée ne couvre pas la pile, le cristal, le bracelet ou les dommages résultant d'une utilisation incorrecte, d'une mauvaise manipulation, d'accidents, de modifications ou réparations non autorisées ou de l'usure normale.

Rapportez la montre défectueuse, accompagnée de la preuve d'achat, au magasin où elle a été achetée. Si le problème est lié à un défaut couvert par la garantie, vous avez le choix de faire réparer ou remplacer les pièces défectueuses ou la montre par le même produit (si disponible) ou un produit semblable de valeur équivalente. Néanmoins, NIKE se réserve le droit de refuser soit la réparation soit le remplacement (mais pas les deux) si le coût de cette opération est disproportionné par rapport au défaut.

Cette garantie limitée tient lieu de toute autre garantie expresse et exclut tout remboursement du prix d'achat. Toute garantie tacite, dont la commercialité et l'adaptation à un usage particulier, est limitée à la durée de la présente garantie limitée. En aucun cas, NIKE ne peut être tenue responsable de dommages directs, indirects, accessoires ou consécutifs découlant de l'utilisation de la montre, le seul recours étant limité au remboursement du prix d'achat. Aucune autre personne ou société n'est autorisée à modifier la présente garantie limitée, le vendeur de la montre demeurant seul responsable de toute autre garantie.

À l'usage des acheteurs américains : certaines juridictions n'autorisant pas de limites sur la durée d'une garantie tacite, ou d'exclusions de dommages accessoires ou consécutifs, les limites ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. La présente garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez également bénéficier d'autres droits selon les juridictions.

Ce qui précède ne porte pas atteinte aux autres droits légaux susceptibles de découler de la législation nationale en vigueur.

Pour tout service non couvert par la garantie tel que le remplacement de la pile ou du bracelet, contactez l'un des centres de service indiqués.

Conformité CE

Ce produit est conforme à la Directive relative aux Dispositifs Médicaux (Directive 93/42/CEE).

