

Sommaire

Début Rapide	2
Mode TIME	
Réglage de l'heure	4
Réglage de l'alarme	5
Mode RUN	
Étalonnage du module SDM	6
Mode d'emploi du chronographe	8
Réglage des zones d'entraînement	10
Réglage de fonction tour automatique	11
Réglage de l'écran « Mon affichage »	12
Mode DATA	
Revue des courses mises en mémoire	13
Tableau d'intensité de fréquence cardiaque	14
Tableau Rythme de course	15
Liaison des éléments numériques à la montre	16
Dépannage	17
Spécifications	18
Conformité FCC	18
Pile	19
Garantie	20

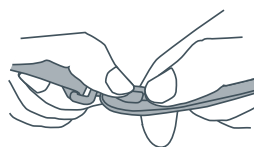
Le présent document est disponible en ligne, avec toutes ses mises à jour, à www.nike.timing.com

Imprimé sur du papier sans bois

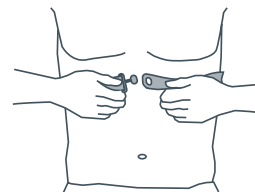
Début Rapide Suivez les instructions des étapes ① à ⑦ afin de positionner l'émetteur de fréquence cardiaque et le module SDM, et partez en course.



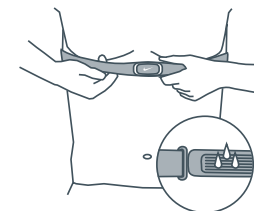
① Enfoncez la languette, vers le haut, dans la fente de l'émetteur de fréquence cardiaque.



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



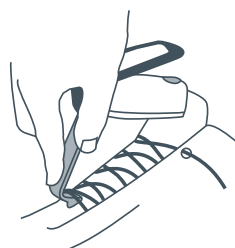
③ Attachez l'autre côté de l'émetteur de fréquence cardiaque autour de la poitrine. Positionnez sur la cage thoracique juste en dessous du sternum. L'émetteur doit se porter directement contre la peau et être suffisamment serré pour ne pas glisser pendant la séance d'entraînement.



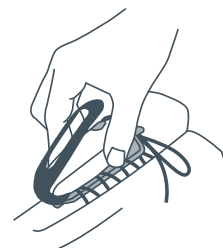
④ **Mouillez** abondamment les deux capteurs sur le dos de l'émetteur de fréquence cardiaque pour vous assurer d'avoir une bonne connexion entre votre pouls et l'émetteur.



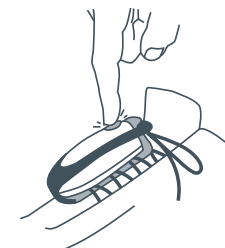
① Retirez la sangle supérieure et enlevez le module SDM du clip inférieur.



② Desserrez les lacets de chaussures et faites glisser le clip de module sous les lacets.

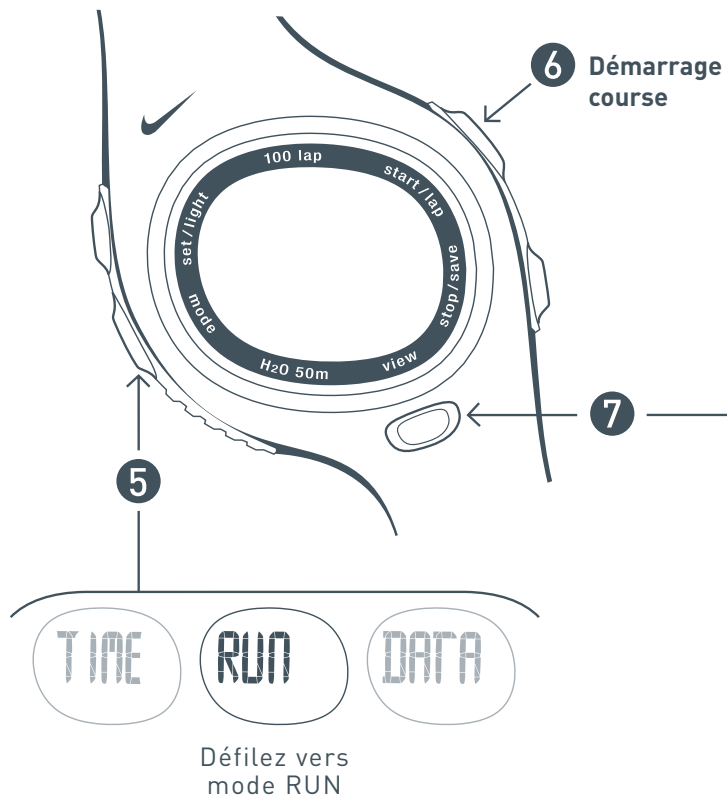


③ Fixez le module SDM à l'aide de la sangle noire. Le module doit reposer juste en dessous de l'endroit où se nouent les lacets et être suffisamment bien fixé pour rester en place pendant la séance d'exercices.



④ Activez le module SDM. Appuyez sur le module alimentation et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que le voyant DEL commence à clignoter.

REMARQUE : Appuyez de nouveau sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour désactiver le module.



Liaison SDM/HRM

Si vous voyez l'affichage SDM LINK (LIAISON SDM) ou HRM LINK (LIAISON HRM) en mode RUN, c'est que la montre ne reconnaît pas l'ID numérique des composants. Consultez la page 16, *Liaison des composants numériques à la montre*.

Affichages en mode RUN



Affichage Chronographe



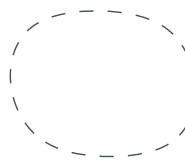
Affichage Fréquence cardiaque



Affichage Rythme



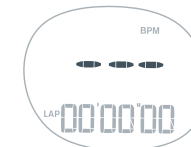
Affichage Distance



Mon affichage
Reportez-vous à la page 12 pour la configuration



OU



Aucun affichage fréquence cardiaque ou rythme

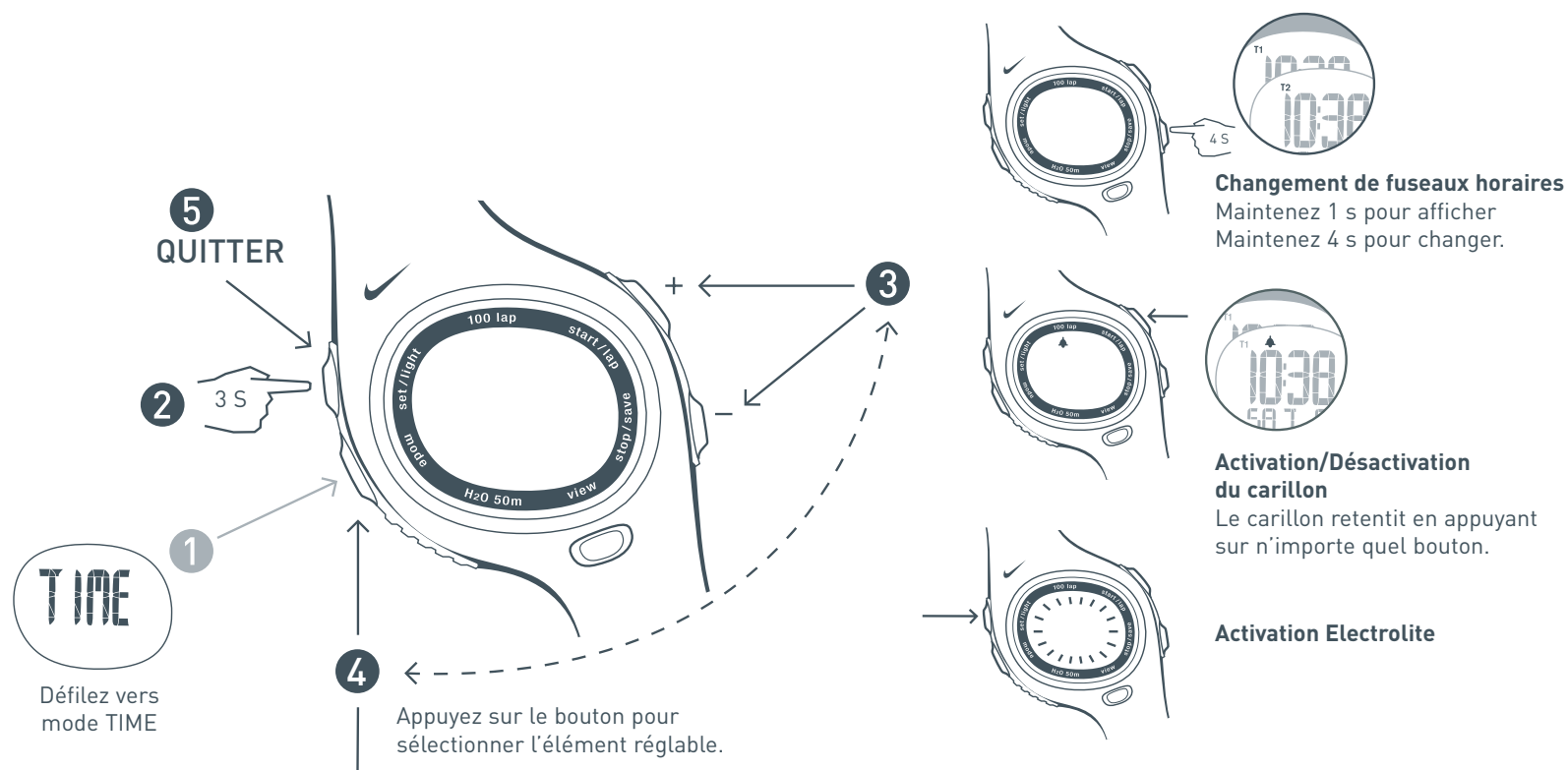
La présence de trois lignes clignotantes sur l'affichage indique que la montre ne reçoit pas de transmission de la part de l'émetteur de fréquence cardiaque ni du module SDM.

Défilez vers la *Début Rapide* une nouvelle fois ou reportez-vous à la page 17 *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.



Réglage de l'heure



Réglage des minutes



Réglage des secondes



Réglage du jour



Réglage du mois



Réglage de l'année



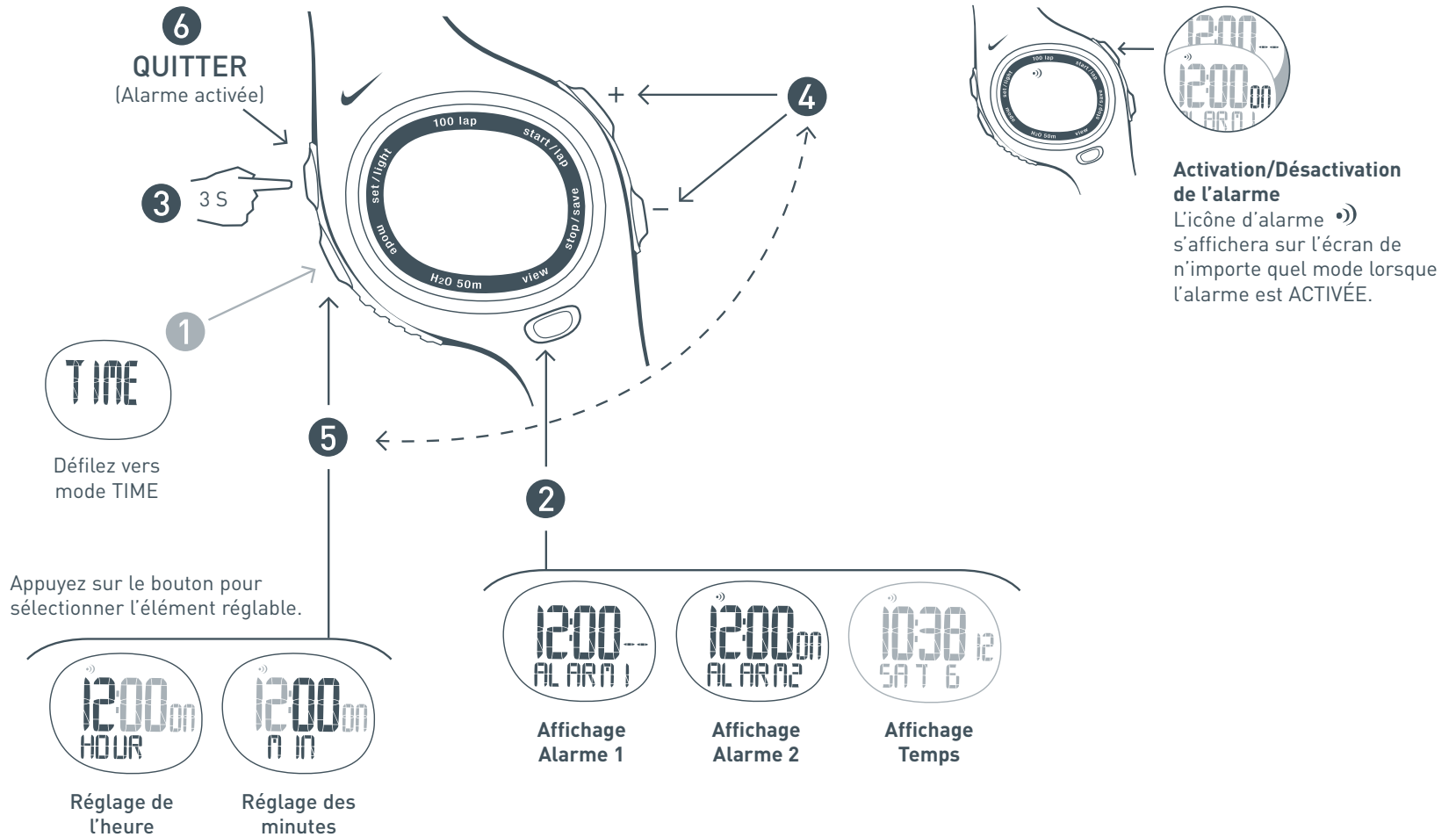
Choix du format 12 ou 24 heures



Économie d'énergie (0 à 24 heures)
Au bout de X heures sans activité, la montre se met en veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour la réactiver. L'alarme continuera de fonctionner.

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.

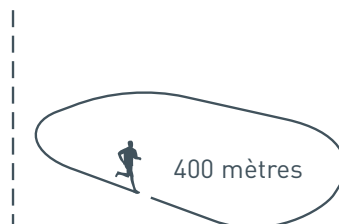
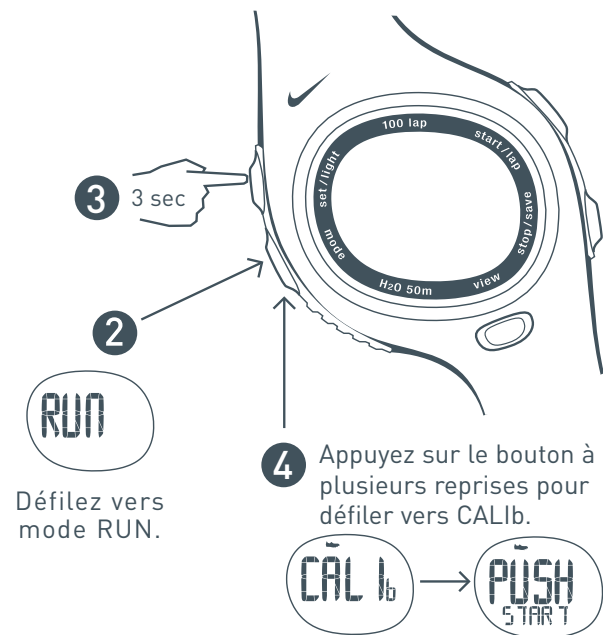


RUN

Étalonnage automatique du module SDM

Une fois étalonné, le module de contrôle vitesse/distance (SDM) est précis à plus de 97 % pour la plupart des coureurs. Pour étalonner le module SDM, faites une course de 400 à 800 mètres sur une piste marquée, puis réglez la montre sur la distance exacte. Le module SDM devra être étalonné à chaque fois que vous remplacez la pile de la montre. Allez sur une piste marquée de 400 mètres et suivez les indications des étapes ① à ⑧ pour étalonner automatiquement le module SDM.

- ① Pour activer le module SDM, appuyez sur le bouton d'alimentation jusqu'à ce que la DEL commence à clignoter.



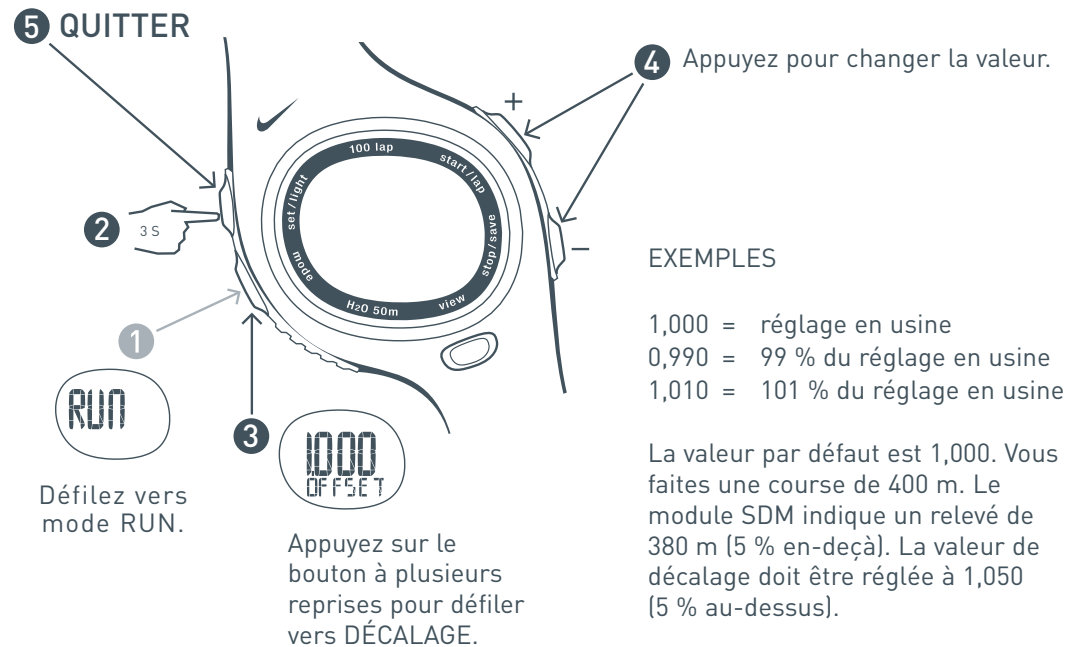
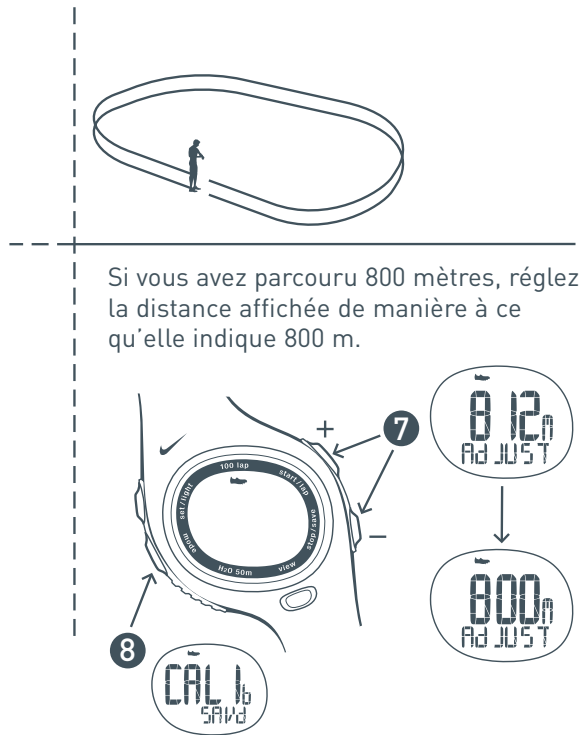
Courez à votre rythme habituel sur la corde. Effectuez 1-2 tours (400-800 mètres).



Étalonnage manuel du module SDM

Une fois étalonné, le module SDM calcule automatiquement la valeur de décalage. La valeur par défaut est 1,000.

Changez la valeur de décalage pour effectuer de petits réglages à l'étalonnage. Si le module SDM est légèrement en deçà de la mesure d'une distance connue, augmentez la valeur de décalage. Des modèles de chaussures différents risquent d'affecter l'étalonnage du module. Réglez la valeur de décalage conformément aux différences notées entre les chaussures. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour mettre la valeur de décalage au point.



EXEMPLES

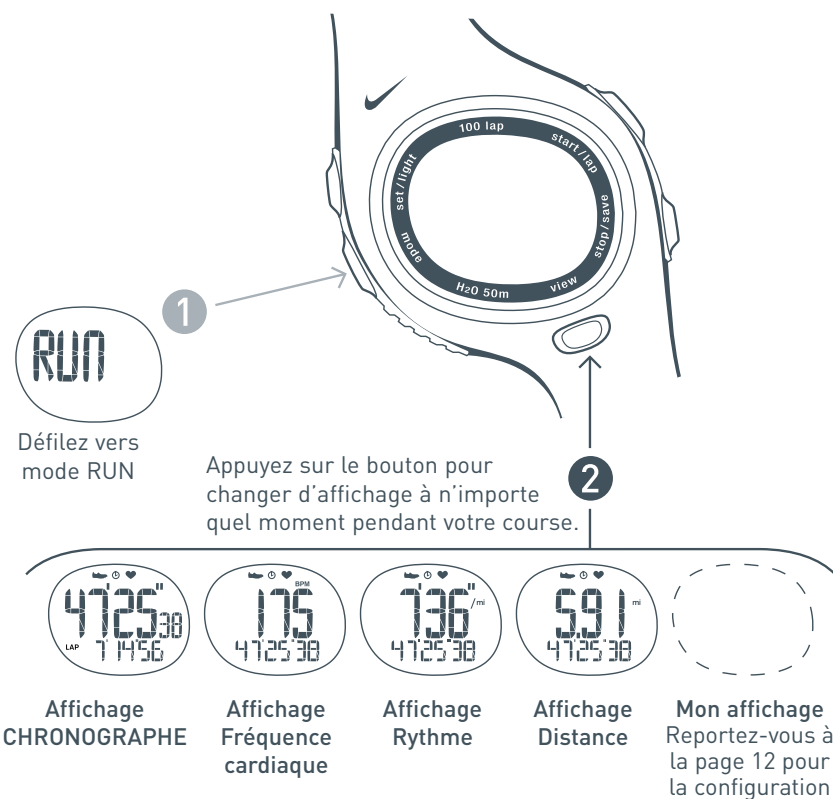
1,000 = réglage en usine
0,990 = 99 % du réglage en usine
1,010 = 101 % du réglage en usine

La valeur par défaut est 1,000. Vous faites une course de 400 m. Le module SDM indique un relevé de 380 m (5 % en-deçà). La valeur de décalage doit être réglée à 1,050 (5 % au-dessus).

REMARQUE : Notez votre valeur de décalage et conservez-la. Celle-ci se révélera pratique si vous laissez vos amis ou votre famille emprunter le système Triax CV10 et que ces derniers changent le paramètre d'étalonnage.

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. Le rythme et la fréquence cardiaque moyens sont également saisis 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 tour correspond au temps requis pour effectuer un tour de piste, ou achever un tronçon de course.



et

TOUR 1

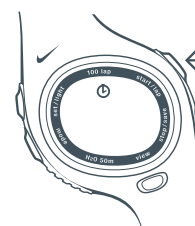


Marquage Totaux

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



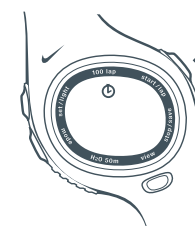
TOTAL 1



③

Démarrage course

Un chronomètre clignotant s'affichera.



④

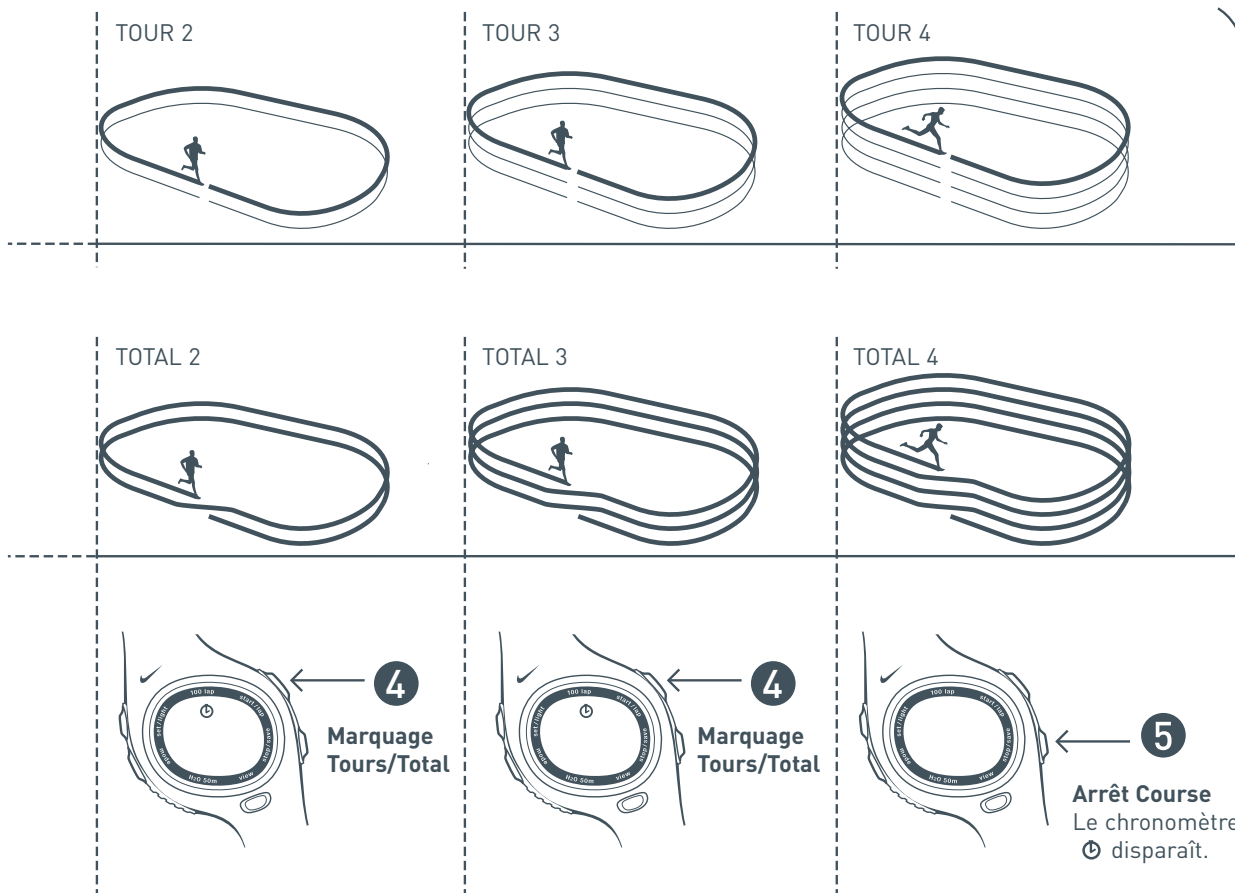
Marquage Tours/Total

Vous aurez 7 secondes pour lire votre temps de tour et votre temps total.

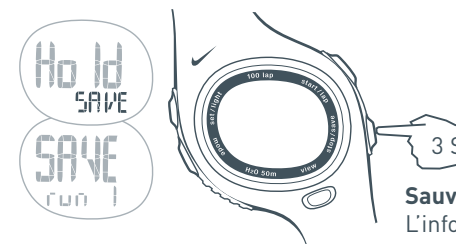
Activation du tour automatique

Vous ne pouvez pas marquer manuellement les tours si la fonction Tour automatique est activée. Consultez la page 11, *Configurer la fonction tour automatique*, pour activer/désactiver la fonction.

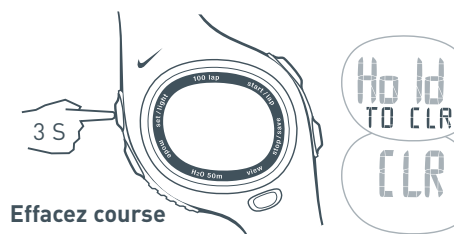
Le rythme et la fréquence cardiaque moyens sont également saisis pour chaque période de tour/période totale et peut s'afficher en mode DATA si la course a été sauvegardée.



6 ... Sauvegardez ou Effacez information de course



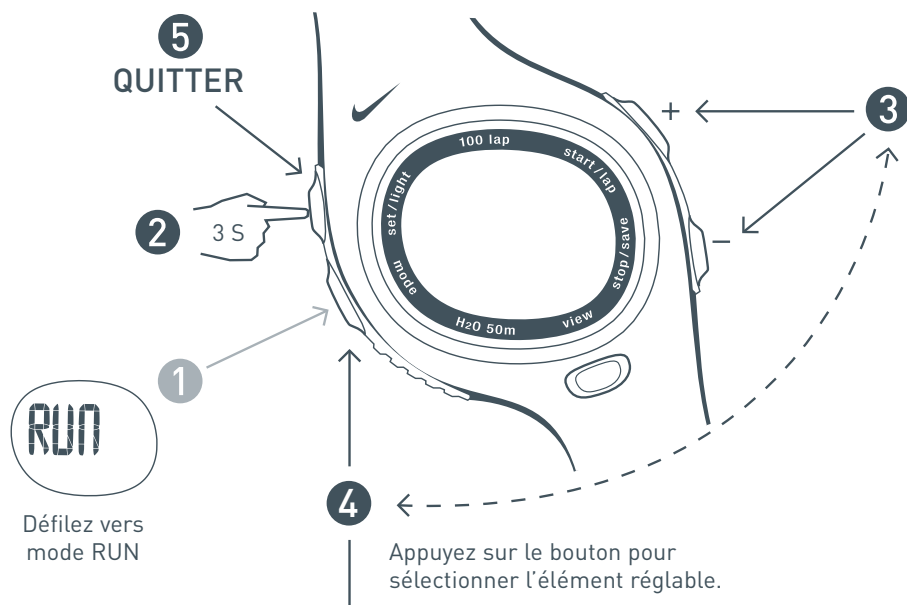
Sauvegardez course
L'information relative à la course est sauvegardée en mode DATA. Reportez-vous à la Page 13 pour le mode DATA.



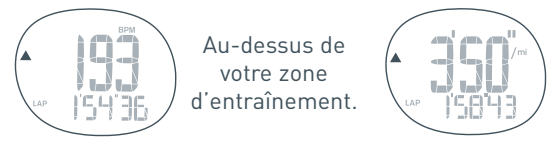
Effacez course
L'information de course est effacée.

RUN Réglage des zones d'entraînement

En mode Run, vous pouvez régler une zone de fréquence cardiaque et de rythme. Régler l'une des zones vous permet de vous entraîner dans les limites supérieure et inférieure de fréquence cardiaque ou de vitesse. En utilisant les zones d'entraînement, vous pouvez contrôler l'intensité de votre séance d'entraînement et mesurer toute amélioration de votre condition physique. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour régler une zone d'entraînement cible.



RUN
Défilez vers mode RUN



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

Remarque :
Si les zones de fréquence cardiaque et de rythme sont toutes deux activées, les indicateurs de hors-zone correspondent à l'affichage principal.

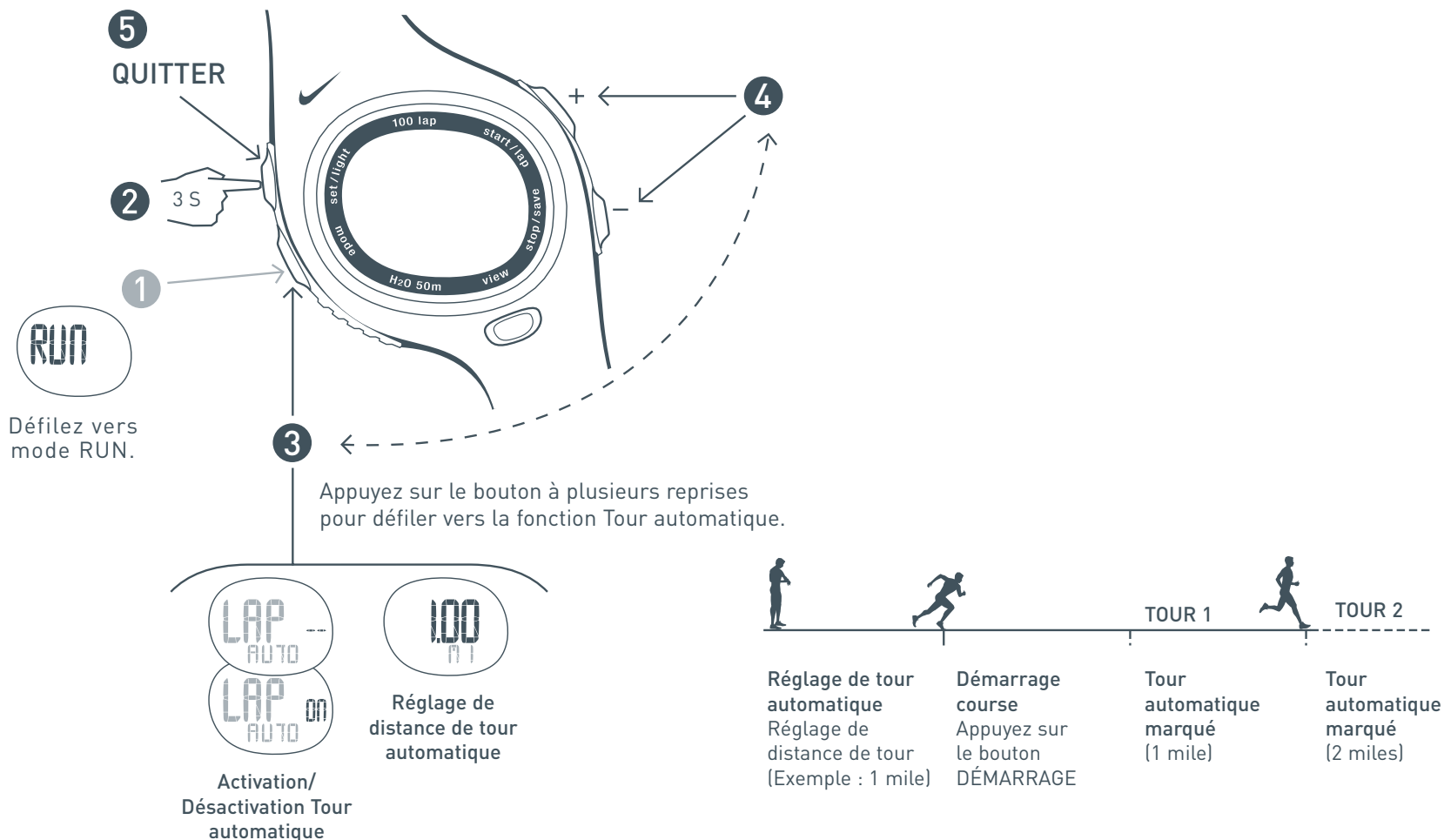
Activation d'indicateur d'alarme de zone
Si l'alarme de zone est activée, la montre émettra un bip au fur et à mesure que votre fréquence cardiaque/rythme sort de votre zone.

Activez zone de fréquence cardiaque	Réglez limite supérieure de fréquence cardiaque	Réglez limite inférieure de fréquence cardiaque	Activez la zone de rythme	Réglez minutes dans limite de rythme rapide	Réglez secondes dans limite de rythme rapide	Réglez minutes dans limite de rythme lent	Réglez secondes dans limite de rythme lent	Activation/Désactivation de l'alarme sonore de zone	Réglez Temps total ou Temps de tour dans affichage principal	Réglez unités



Réglage de la fonction Tour automatique

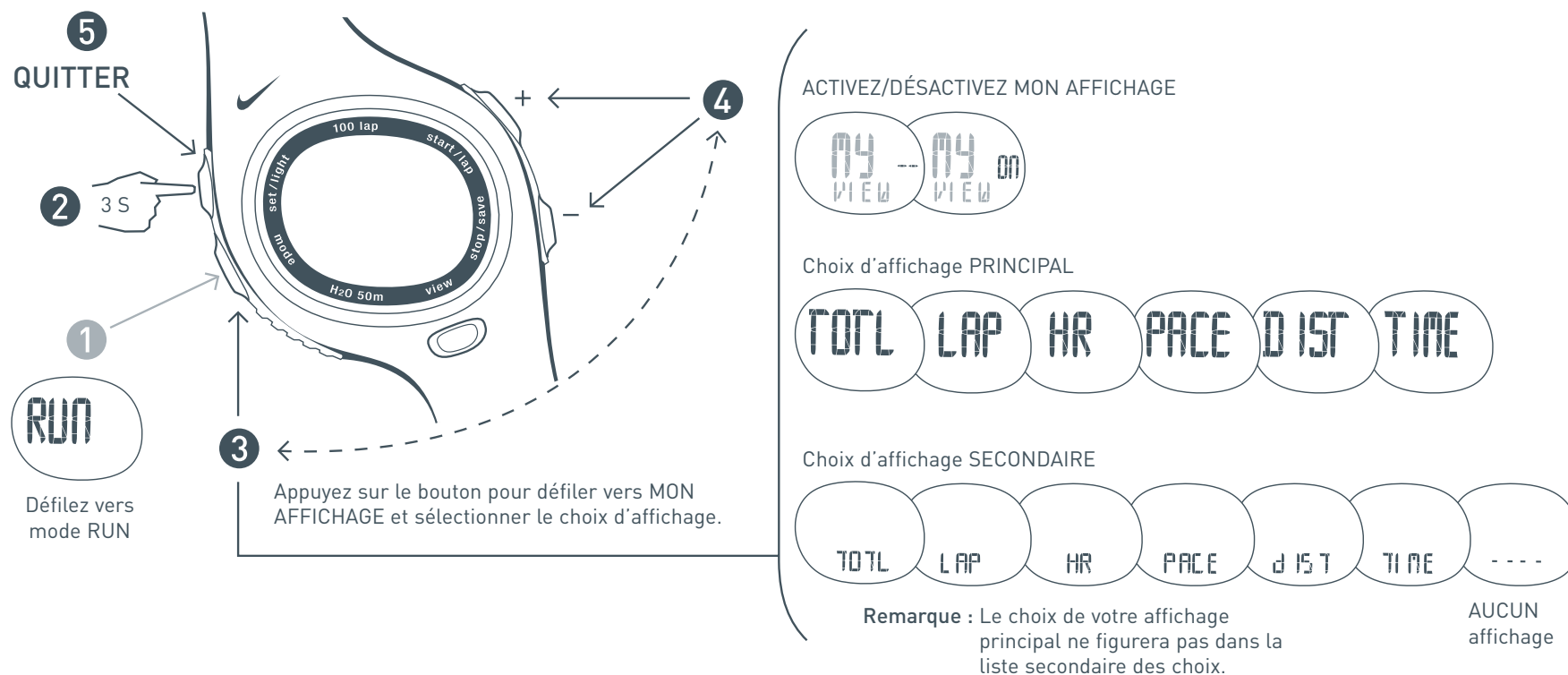
Le chronographe comprend une fonction Tour automatique qui marquera automatiquement un tour au bout d'une distance déterminée. Vous ne pouvez pas marquer manuellement de tour lorsque la fonction Tour automatique est activée. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour configurer la fonction Tour automatique.



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.



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 100 tours chacune. Reportez-vous à la page 9 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.

Temps total	Tour moyen	Fréquence cardiaque dans zone	Rythme dans zone	Meilleur tour	Tour 1	Tour 2
3354 ^m TOTAL	744 ^m AVG	303 ^{bpm} HR: IN	261 ^m PACE: IN	714 ^m BEST	714 ^m LAP 1	739 ^m LAP 2
Distance 422 ^m TOTAL	Fréq. card. moy. 159 ^{bpm} AVG	Au-dessus de zone 212 ^{bpm} HR: AB	Au-dessus de zone 342 ^m PACE: AB	Meilleur rythme 736 ^m BEST	Temps total 714 ^m LAP 1	Temps total 1454 ^m LAP 2
	Rythme moyen 731 ^m AVG	Au-dessus de zone 111 ^{bpm} HR: BE	Au-dessus de zone 401 ^m PACE: BE		Fréq. card. moy. 157 ^{bpm} LAP 1	Fréq. card. moy. 163 ^{bpm} LAP 2
					Rythme moyen 736 ^m LAP 1	Rythme moyen 724 ^m LAP 2
					Distance 096 ^m LAP 1	Distance 116 ^m LAP 2

Les zones de fréquence cardiaque et de rythme ne s'afficheront pas si elles sont **DÉSACTIVÉES** pendant l'enregistrement.

Effacez cette course

Effacez 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.

Trouvez votre fréquence cardiaque maximale	Déterminez vos zones de fréquence cardiaque cibles (Intensités)			
$210 - (0,7 \times \text{âge})$	<p>Faible intensité (60-70 % de fréquence cardiaque maximale) 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) 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) 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) 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

Tableau Rythme de course

Utilisez ce tableau pour déterminer votre rythme (temps par distance) pour les courses courantes et les temps d'arrivée.



Rythme (minute par mile)

12:00/mi 11:30/mi 11:00/mi 10:30/mi 10:00/mi 9:30/mi 9:00/mi 8:30/mi* 8:00/mi 7:30/mi 7:00/mi 6:30/mi 6:00/mi 5:30/mi 5:00/mi

Rythme (minute par kilomètre)

7:28/km 7:09/km 6:50/km 6:31/km 6:13/km 5:54/km 5:35/km 5:17/km 4:58/km 4:40/km 4:21/km 4:02/km 3:44/km 3:25/km 3:06/km



Courses courantes et temps d'arrivée

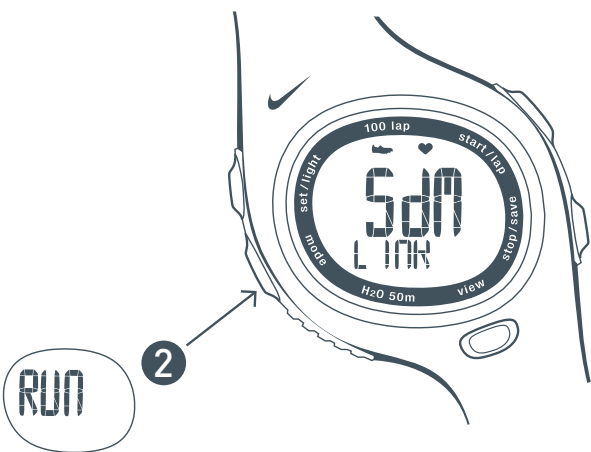
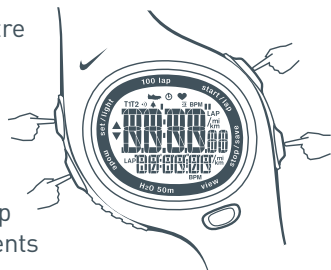
2 mi	3,2 km	24:00	23:00	22:00	21:00	20:00	19:00	18:00	17:00	16:00	15:00	14:00	13:00	12:00	11:00	10:00	
3 mi	4,8 km	36:00	34:30	33:00	31:30	30:00	28:30	27:00	25:30	24:00	22:30	21:00	19:30	18:00	16:30	15:00	
3,1 mi	5 km	37:17	35:44	34:11	32:37	31:04	29:31	27:58	26:24	24:51	23:18	21:45	20:12	18:38	17:05	15:32	
3,5 mi	5,6 km	42:00	40:15	38:30	36:45	35:00	33:15	31:30	29:45	28:00	26:15	24:30	22:45	21:00	19:15	17:30	
5 mi	8,1 km	1:00:00	57:30	55:00	52:30	50:00	47:30	45:00	42:30	40:00	37:30	35:00	32:30	30:00	27:30	25:00	
6 mi	9,7 km	1:12:00	1:09:00	1:06:00	1:03:00	1:00:00	57:00	54:00	51:00	48:00	45:00	42:00	39:00	36:00	33:00	30:00	
6,2 mi	10 km	1:14:34	1:11:27	1:08:21	1:05:15	1:02:08	59:02	55:55	52:49	49:43	46:36	43:30	40:23	37:17	34:11	31:04	
9,3 mi	15 km	1:51:51	1:47:11	1:42:32	1:37:52	1:33:12	1:28:33	1:23:53	1:19:13	1:14:34	1:09:54	1:05:15	1:00:35	55:55	51:16	46:36	
10 mi	16,1 km	2:00:00	1:55:00	1:50:00	1:45:00	1:40:00	1:35:00	1:30:00	1:25:00	1:20:00	1:15:00	1:10:00	1:05:00	1:00:00	55:00	50:00	
12,4 mi	20 km	2:29:08	2:22:55	2:16:42	2:10:29	2:04:16	1:58:04	1:51:51	1:45:38	1:39:25	1:33:12	1:27:00	1:20:47	1:14:34	1:08:21	1:02:08	
1/2-Marathon	13,1 mi	21,1 km	2:37:19	2:30:45	2:24:12	2:17:39	2:11:06	2:04:32	1:57:59	1:51:26	1:44:53	1:38:19	1:31:46	1:25:13	1:18:39	1:12:06	1:05:33
15 mi	24,1 km	3:00:00	2:52:30	2:45:00	2:37:30	2:30:00	2:22:30	2:15:00	2:07:30	2:00:00	1:52:30	1:45:00	1:37:30	1:30:00	1:22:30	1:15:00	
15,5 mi	25 km	3:06:25	2:58:39	2:50:53	2:43:07	2:35:21	2:27:35	2:19:49	2:12:02	2:04:16	1:56:30	1:48:44	1:40:58	1:33:12	1:25:26	1:17:40	
18,6 mi	30 km	3:43:42	3:34:22	3:25:03	3:15:44	3:06:25	2:57:05	2:47:46	2:38:27	2:29:08	2:19:49	2:10:29	2:01:10	1:51:51	1:42:32	1:33:12	
20 mi	32,2 km	4:00:00	3:50:00	3:40:00	3:30:00	3:20:00	3:10:00	3:00:00	2:50:00	2:40:00	2:30:00	2:20:00	2:10:00	2:00:00	1:50:00	1:40:00	
Marathon*	26,2 mi	42,2 km	5:14:37	5:01:31	4:48:24	4:35:18	4:22:11	4:09:05	3:55:58	3:42:52*	3:29:45	3:16:38	3:03:32	2:50:25	2:37:19	2:24:12	2:11:06

* Exemple : si votre objectif est de finir un marathon en 3:43:00, il vous faudra un rythme de 8:30/mi. Si c'est votre objectif, vous devriez vous entraîner avec une zone de rythme à 8:40/mi pour le seuil lent et 8:20/mi pour le seuil rapide.

Liaison des éléments numériques à la montre

L'émetteur de fréquence cardiaque et le module SDM possèdent des ID numériques uniques afin d'éviter toute diaphonie avec d'autres composants. Avant que vos composants puissent communiquer correctement, la montre doit être liée à l'émetteur et au module pour établir et partager cette ID. L'émetteur d'origine installé sur la montre a été lié en usine. Une fois liées, les ID numériques sont mises en mémoire par la montre jusqu'au changement de la pile de la montre ou de la réinitialisation de la montre. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour lier à nouveau les composants d'origine ou de remplacement à la montre.

- ① Appuyez sur les quatre boutons latéraux et maintenez-les enfoncés simultanément jusqu'à ce que la montre émette un bip et que tous les segments de l'écran LCD de la montre clignotent.



Défilez vers mode RUN

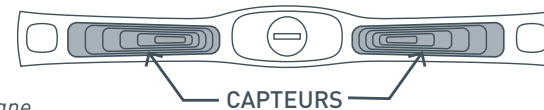
- ③ Appuyez sur le bouton alimentation et maintenez-le enfoncé sur le module SDM pendant cinq secondes jusqu'à ce que le voyant DEL commence à clignoter rapidement à trois reprises. Le module est désormais en mode ID, prêt à être lié à la montre. Au bout de 10 secondes, le module reviendra en fonctionnement normal.

REMARQUE : Si vous n'arrivez pas à entrer l'écran LIAISON SDM OK dans les 10 secondes, éteignez le module et répétez l'étape 3.



- ④ Saisissez fermement l'émetteur de fréquence cardiaque des deux mains, une sur chaque extrémité, en vous assurant de toucher les capteurs sur le dos de l'émetteur. L'émetteur ne comporte pas d'interrupteur ON/OFF (MARCHE/ARRÊT). Il envoie un signal numérique pendant les 10 premières secondes de connexion avec les capteurs.

REMARQUE : Si vous n'arrivez pas à entrer l'écran LIAISON HRM OK dans les 10 secondes, attendez deux minutes pour que l'émetteur HR s'éteigne automatiquement et essayez une nouvelle fois.



- ⑤ Au bout de quelques secondes, la montre doit afficher LIAISON SDM OK et LIAISON HRM OK. La montre a repéré l'ID numérique de l'émetteur de fréquence cardiaque et va la mettre en mémoire jusqu'au remplacement de la pile de la montre ou encore la réinitialisation de la montre.



Dépannage

Le module SDM ne se lie pas à la montre :

Veillez à ce que la montre ait assigné une ID numérique au module SDM. *Consultez la page 16.*

Veillez à ce que l'unité soit activée en appuyant sur l'interrupteur d'alimentation situé sur le haut de l'unité jusqu'à ce que la DEL commence à clignoter.

Essayez de remplacer la pile. *Consultez la page 19.*

Vérifiez que la pile est orientée correctement. *Consultez la page 19.*

Le voyant DEL du module SDM clignote rapidement :

Ceci indique une décharge des piles.

Remplacez les piles AAA du module SDM.

Diaphonie :

Si vous recevez une « diaphonie » d'un autre appareil électronique, appuyez sur le bouton du capteur vitesse. La montre et le capteur vitesse commenceront la liaison sur une autre chaîne.

Fixation du module SDM sur la chaussure :

Assurez-vous de bien fixer le module SDM aux lacets de manière à ce qu'il n'y ait pas de « jeu » pendant la course. Le module doit être aligné sur le pied et bien fixé de manière à ce que l'alignement ne change pas pendant une course.

Orthèse :

Les personnes qui portent une orthèse ou ont une pronation ou une supination extrême dans leur foulée risquent d'expérimenter une perte de précision.

Réévaluez pour améliorer la précision.

Rythmes variables :

Les personnes qui courent à des rythmes variables pendant une course risquent d'expérimenter une perte de précision.

Évaluez à votre vitesse de course habituelle pour une précision accrue.

L'émetteur de fréquence cardiaque ne se lie pas à la montre :

Veillez à ce que la montre ait assigné une ID numérique à l'émetteur de fréquence cardiaque. *Consultez la page 16.*

Veillez à ce que l'émetteur de fréquence cardiaque soit activé en le plaçant sur le corps. L'unité s'active lorsqu'elle détecte les deux électrodes sur le corps. Il est recommandé de porter l'émetteur directement contre la peau.

Repositionnez légèrement l'émetteur de fréquence cardiaque.

Essayez de remplacer la pile. *Consultez la page 19.*

Vérifiez que la pile est orientée correctement. *Consultez la page 19.*

Humidifiez les électrodes avec de l'eau ou du gel pour obtenir un meilleur contact avec le corps. Si vous portez l'émetteur de fréquence cardiaque par-dessus des vêtements, essayez de les mouiller également.

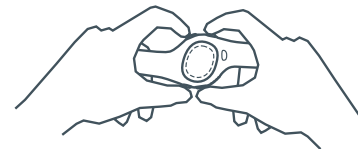
Le relevé de fréquence cardiaque sur la montre est erratique ou s'arrête :

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.

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 latéraux 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 ou rythme 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 10 pour les instructions relatives à la désactivation des alarmes de zone.

Spécifications

Montre

Étanche 50 mètres :

Conçue pour une performance sous-marine à une profondeur de 50 m.

ATTENTION : Des dégâts d'eau risquent de se produire si on appuie sur les boutons de la montre sous l'eau.

Température opérationnelle : -5 à 50 °Celsius

Spécifications de matériaux :

Porte de compartiment de pile : Acier inoxydable

Lunette : Acier inoxydable

Boucle : Acier inoxydable

Boîtier : Polycarbonate

Dos de boîtier : Polycarbonate

Cristal : Verre minéral

Bracelet : Uréthane

Limites des modes :

Chronographe : 99:59'59"

Fréquence cardiaque : 30 - 240 bpm

Émetteur de fréquence cardiaque

Étanche 30 mètres :

Séchez après utilisation. N'utilisez pas à proximité de matériau conducteur.

Température opérationnelle : -5 à 50 °Celsius

Précision : ±1 % ou ±1 % bpm (état stable)

Spécifications de matériaux :

Boîtier : Polycarbonate

Bracelet : Uréthane

Bande : Élastique



Module SDM

Étanche 10 mètres :

Séchez après utilisation. Usage non prévu sous l'eau.

Température opérationnelle : 0 à 40 ° Celsius

Précision : ±3 % (la plupart des coureurs)

Spécifications de matériaux :

Boîtier : ABS

Bracelet : Uréthane

Clip : Nylon

Conformité FCC et RSS-210

Ce dispositif est conforme à la section 15 des Règles FCC et RSS-210 des Règles IC.

Son fonctionnement est sujet aux deux conditions suivantes :

- (1) Ce dispositif ne peut provoquer de brouillage nuisible.
- (2) Ce dispositif doit accepter tout brouillage susceptible de produire un fonctionnement indésirable.

Testé pour être conforme aux normes FCC.

Pour usage à domicile ou au bureau.

AVIS FCC : Toute altération ou modification non expressément approuvée par Nike risquerait d'annuler votre autorité à faire fonctionner ce dispositif en vertu des règles FCC.

Pile

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

AVERTISSEMENT ! Les piles contiennent des substances chimiques. Elles doivent être mises au rebut conformément au règlement de votre municipalité.

Montre

Type de pile : CR2032 3 V Lithium

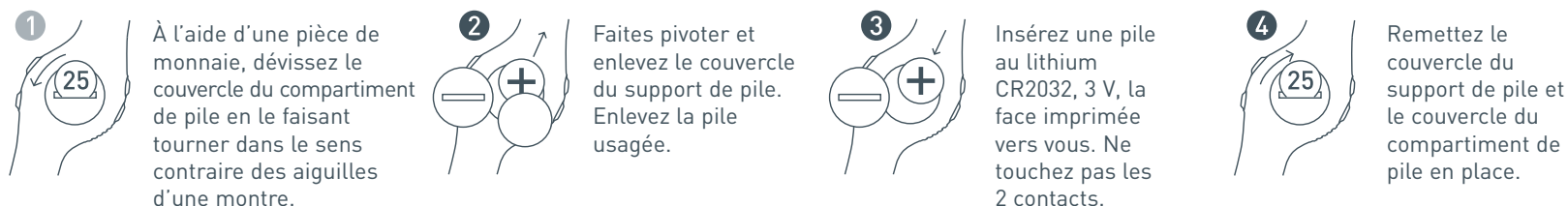
Durée de la pile :

La durée estimative de la pile est de 1,5 an, selon la fréquence d'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 :

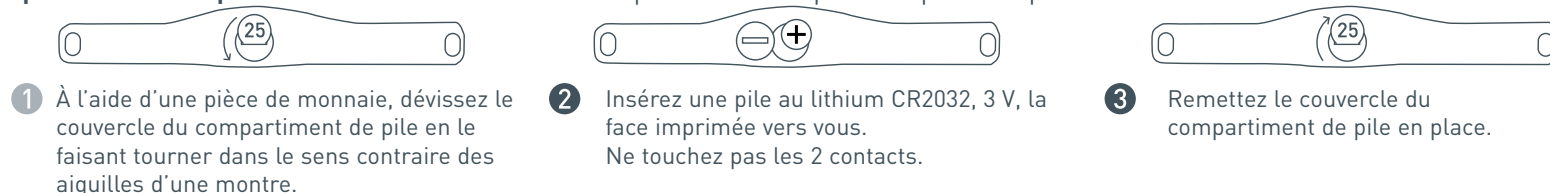
Suivez les indications des étapes ci-dessous pour remplacer la pile de votre montre. *Pour de meilleurs résultats, vous pouvez demander à un centre de service agréé Nike de changer la pile de montre.*



Émetteur de fréquence cardiaque

Type de pile : CR2032 3 V Lithium

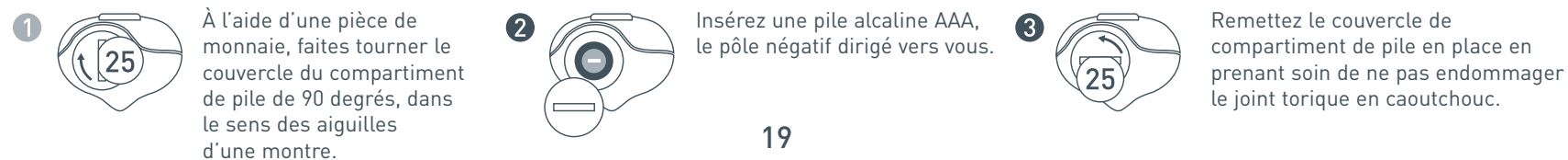
Remplacement de la pile : Suivez les indications des étapes ci-dessous pour remplacer la pile de l'émetteur HR.



Module SDM

Type de pile : Pile alcaline AAA

Remplacement de la pile : Suivez les indications des étapes ci-dessous pour remplacer la pile du module SDM.



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.