

Sommaire

Fonctions Triax Elite	2
Configuration	4
Installation de l'application, de la station d'accueil USB et des gestionnaires	6
Mode PC	
Liaison de la montre à l'ordinateur	7
Fonctions de l'application	8
Utilisation de la fonction SET WATCH	9
Programme et téléchargement de la séance d'exercices	10
Mode TIME	
Réglage de l'heure	12
Réglage de l'alarme	13
Mode WORKOUT	
Sélection des séances d'exercices et révision des segments	14
Début d'une séance d'exercices	15
Étalonnage du module SDM	16
Réglage de la valeur de décalage	17
Mode CHRONOGRAPH	
Mode d'emploi du chronographe	18
Réglage de la fonction Tour automatique	20
Mode STATS	
Révision des courses ou des séances d'exercices mises en mémoire	21
Tableau Fréquence cardiaque	22
Tableau Rythme de course	23
Liaison des éléments numériques à la montre	24
Dépannage	25
Spécifications	27
Conformité FCC et RSS-210	27

Les mises à jour du présent document sont disponibles en ligne à www.niketiming.com

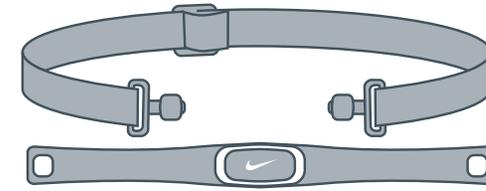
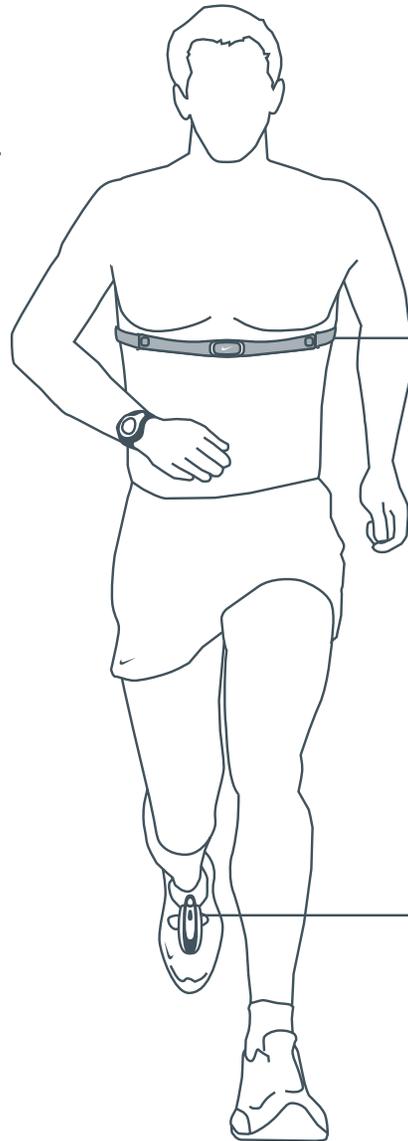
Imprimé sur du papier sans bois

Triax Elite offre un système d'entraînement HRM/SDM

Le présent manuel décrit les fonctions du système d'entraînement HRM/SDM Triax Elite et du système d'entraînement HRM Triax Elite.

REMARQUE : Toute information relative au module SDM ne s'appliquera pas au système HRM Triax Elite.

- Moniteur numérique de fréquence cardiaque
- Moniteur numérique de vitesse et de distance
- Technologie de radio numérique émetteur-récepteur
Élimine virtuellement toute diaphonie
- Application d'entraînement comprehensive PC/Macintosh
- Fonctionnalité de chronomètre complet
- Écran LCD extra large
- Bouton Affichage
Affichage à la volée de fréquence cardiaque, rythme, distance ou temps
- Couvercle du compartiment de pile d'accès facile
- Heure/Jour/Date/Alarme



Émetteur HRM

L'émetteur HRM (Moniteur de fréquence cardiaque) lit l'information de fréquence cardiaque lorsqu'il est porté directement contre la peau et à quelques mètres de la montre. L'émetteur est conçu de manière ergonomique afin d'être confortable pendant tous les types d'exercices.



Module SDM

Le module SDM (Moniteur de vitesse/distance) mesure l'accélération et la décélération du pied 1000 fois/seconde. Une fois étalonné correctement, le module calcule exactement la vitesse et la distance même si la longueur de la foulée ou le rythme change.

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 simulateurs cardiaques ou toute autre prothèse, consultent leur médecin ou professionnel de la santé avant d'utiliser le système de formation HRM/SDM Triax Elite.

Introduction du modèle Triax Elite

Le système d'entraînement Triax Elite permettra d'évaluer intelligemment le **niveau de difficulté** et la **durée** de la séance d'exercices.

Pourquoi ?

Posséder une stratégie d'**intensité** et de **durée** d'exercices offre les possibilités suivantes :

- Entraîner les systèmes corporels corrects ou souhaités
- Éviter tout surentraînement
- Atteindre une performance de pointe

Un entraînement intelligent permet d'accomplir toute une gamme d'objectifs fitness, que ce soit une perte de poids, une santé à long terme ou encore une performance compétitive.

L'application Triax Elite offre la possibilité de créer, programmer et télécharger des séances d'exercices personnalisés sur la montre. Une fois terminé, il est possible de télécharger des données d'entraînement détaillées de la montre pour les afficher dans l'application. Tout est possible avec la station d'accueil USB et le système d'entraînement Triax Elite.



Configuration minimale du système

Windows

Pentium 266

Windows 98, ME, 2000 ou XP

Résolution d'écran minimale 800 x 600

32 Mo RAM

256 VGA Couleur (32 octets supportés)

Espace de disque dur disponible 20 Mo

Port USB

Connexion Internet (en option)

Macintosh

PowerPC

MacOS 8.6 - 10

Résolution minimale d'écran 800 x 600

32 Mo RAM

Espace de disque dur disponible 20 Mo

Port USB

Connexion Internet (en option)

La Station d'accueil USB

La station d'accueil USB relie la montre à l'ordinateur via une transmission radio numérique de 916 MHz. **NE branchez PAS** la station d'accueil USB dans un port USB sur l'ordinateur avant d'avoir installé l'application Triax Elite.

TRÈS IMPORTANT Configuration du système d'entraînement Triax Elite TRÈS IMPORTANT

Il est absolument crucial de suivre les étapes ci-dessous, dans l'ordre séquentiel, afin d'assurer une installation sans problème et une pleine fonctionnalité du système d'entraînement Triax Elite.

AVERTISSEMENT ! *Il faut installer l'application Triax Elite avant de brancher la station d'accueil USB dans l'ordinateur.*

1. Ouvrez le paquet et sortez-en son contenu.

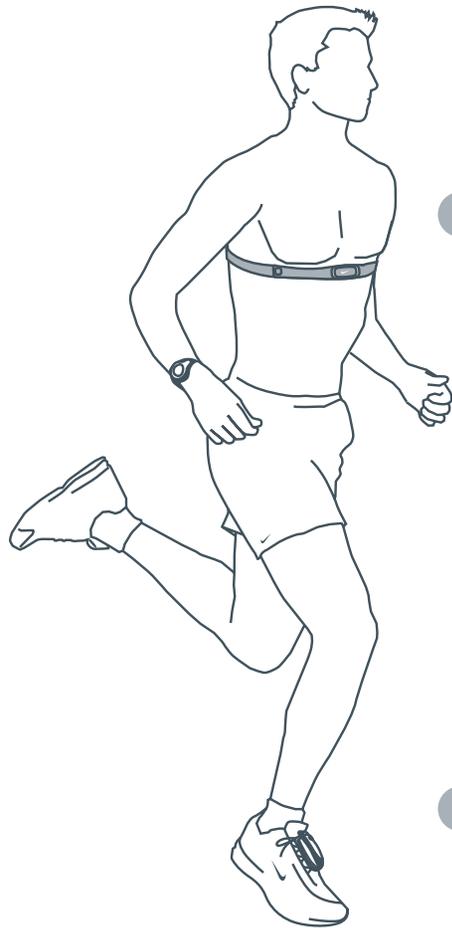
Contenu du paquet

- (1) Montre Triax Elite
 - (1) Émetteur HRM
 - (1) Module SDM *(non inclus avec le système d'entraînement HRM Triax Elite)*
 - (1) Pile AAA Alkaline *(consultez la page 28, Pile pour installer la pile du module SDM)*
 - (1) Station d'accueil USB
 - (1) CD-ROM Triax Elite
 - (1) Manuel Triax Elite
 - (1) Fixation de montre sur bicyclette
2. Insérez le CD-ROM dans l'ordinateur.
 3. Ouvrez l'application Triax Elite. *Consultez la page 6, Installation de l'application, de la station d'accueil USB et des gestionnaires.*
N'ouvrez PAS l'application Triax Elite avant de terminer l'étape 4.
 4. Branchez la station d'accueil USB dans un port USB ouvert sur l'ordinateur.
 5. Ouvrez l'application Triax Elite.
 6. Défilez vers le mode PC sur la montre pour établir une liaison avec l'ordinateur. *Consultez la page 7, Liaison de la montre à l'ordinateur.*

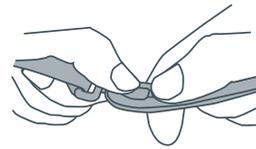
Réussi ! Profitez de votre système d'entraînement Triax Elite.

Configuration Positionnement de l'émetteur HRM et du module SDM pour utilisation

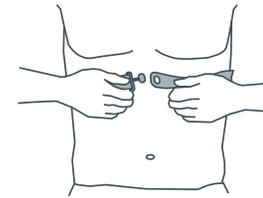
Suivez les étapes ① à ④ pour positionner l'émetteur HRM et le module SDM avant une course ou une séance d'exercices.



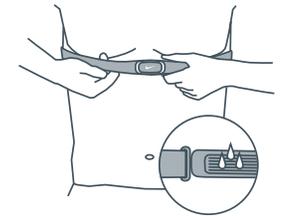
① Relevez la languette dans la fente de l'émetteur HRM.



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



③ Attachez l'autre côté de l'émetteur HRM autour de la poitrine. Positionnez sur la cage thoracique juste en dessous du sternum. L'émetteur doit se porter directement contre la peau et suffisamment serré pour rester en place pendant la séance d'exercices.



④ Mouillez abondamment les deux capteurs sur le dos de l'émetteur HRM pour assurer une forte connexion entre votre pouls et l'émetteur.



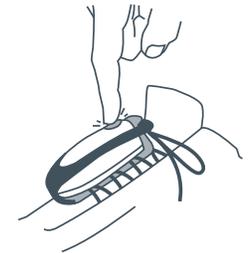
① Enlevez la sangle supérieure et sortez le module SDM du clip inférieur.



② Desserrez les lacets de chaussure et faites glisser le clip du 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.

Installation de l'application, de la station d'accueil USB et des gestionnaires

Le CD inclus contient l'application Triax Elite et les gestionnaires de la station d'accueil USB. Utilisez les instructions ci-dessous pour installer l'application, les gestionnaires USB et la station d'accueil USB.

REMARQUE : Il faut installer l'application Triax Elite avant de brancher la station d'accueil USB dans l'ordinateur.

REMARQUE : Les gestionnaires USB sont automatiquement installés avec l'application Triax Elite.

Windows 98, ME, 2000 ou XP

1. Introduisez le CD Triax Elite dans le lecteur CD-ROM.
2. L'assistant intelligent de configuration sera lancé. Si le programme ne commence pas automatiquement, repérez Setup.exe dans le dossier racine du CD Triax Elite et double-cliquez sur l'icône pour commencer.
3. Cliquez sur **Next** pour continuer dans la fenêtre Bienvenue.
4. Lisez attentivement le contrat de licence. Si vous acceptez ces conditions, sélectionnez la case à cocher **Yes** et cliquez sur **Next** pour accepter.
5. Sélectionnez un dossier de destination pour l'application. Le paramètre par défaut est C:\ Program Files \ NIKE \ TRIAX ELITE.
6. Cliquez sur **Next** pour commencer l'installation.

REMARQUE : Lorsque l'installation des gestionnaires USB commence, certains utilisateurs recevront une mise en garde « Window Logo testant compatibilité ». Ignorez simplement ce message et appuyez sur **CONTINUE**.

7. Cliquez sur **FINISH** à la fenêtre Installation terminée.

REMARQUE : Certains systèmes peuvent demander de relancer l'ordinateur après l'installation. Veillez à achever l'étape 8 avant de relancer le système.

REMARQUE : Il faut installer la station d'accueil USB avant d'ouvrir l'application Triax Elite pour la première fois.

Installation de la station d'accueil USB

8. Branchez la station d'accueil USB dans un port USB ouvert sur l'ordinateur.
9. Il faudra un certain temps à l'ordinateur pour reconnaître le port USB.
10. Passez à l'étape 7, *Liaison de la montre à l'ordinateur*, pour essayer la première fois.

REMARQUE : Pour désinstaller l'application Triax Elite, consultez la page 25.

Macintosh OS X

1. Introduisez le CD Triax Elite dans le lecteur CD-ROM.
2. Double-cliquez l'icône de CD d'élite de Triax.
3. Double-cliquez l'icône de l'élite OSX de Triax d'installation.
4. Le clic continue à l'écran bienvenu.
5. Après visionnement du lu me dossier ? Le clic continue.
6. Lisez l'accord de licence soigneusement et le clic continue.
7. Dans le menu drop-down de démarche, le clic accepte d'accepter l'accord de licence.
8. Choisissez un disque de destination à partir des icônes de Viewable et le clic continue.
9. Le clic installe au facile installe la fenêtre.

REMARQUE : Le logiciel d'élite de Triax a besoin de tous les composants dans la coutume installe la fenêtre pour fonctionner correctement.

10. Le clic continue l'installation pour procéder après l'avis de relancement.
11. Remettez en marche l'ordinateur quand le logiciel est avec succès installé.

REMARQUE : Il faut installer la station d'accueil USB avant d'ouvrir l'application Triax Elite pour la première fois.

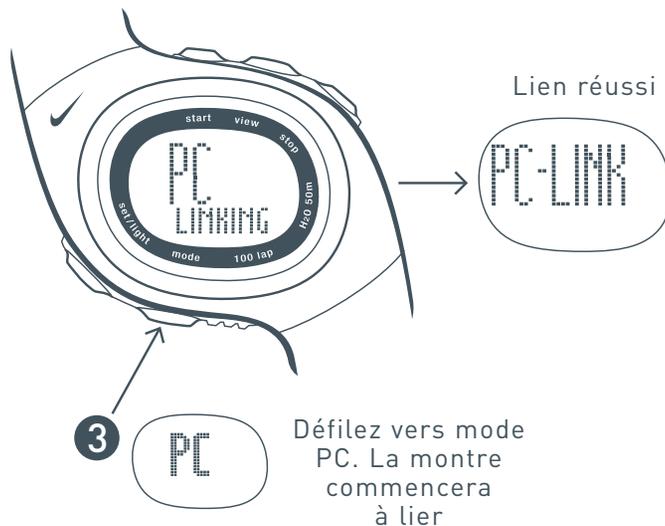
Installation de la station d'accueil USB

12. Branchez la station d'accueil USB dans un port USB ouvert sur l'ordinateur.
13. Passez à l'étape 7, *Liaison de la montre à l'ordinateur*, pour essayer la première fois.

PC Liaison de la montre à l'ordinateur

Utilisez le mode PC pour connecter la montre Triax Elite à l'ordinateur par l'intermédiaire de la station d'accueil USB. La montre communiquera avec la station d'accueil USB à condition qu'elles soient à moins de 1,8 m l'une de l'autre. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour lier la montre à l'ordinateur.

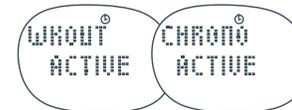
- ① La station d'accueil USB DOIT être connectée à l'ordinateur avant d'ouvrir l'application Triax Elite. Si l'application a été ouverte avant l'installation de la station d'accueil USB, fermez l'application et consultez la page 6, *Installation de l'application, de la station d'accueil USB et des gestionnaires*, pour vous assurer que la station d'accueil USB est correctement attachée à l'ordinateur.
- ② Ouvrez l'application Triax Elite. On vous demandera de fournir une information de **USER PROFILE** la première fois que vous ouvrez l'application. Une fois que vous avez créé un **USER PROFILE**, veillez à sélectionner le profil correct avant de lier la montre à l'ordinateur.



REMARQUE : Le lien a échoué si l'affichage indique **PC NOT FOUND**. Appuyez sur **START** pour faire un nouvel essai.



REMARQUE : L'affichage **WRKOUT ACTIVE** ou **CHRONO ACTIVE** indique que vous devez sauvegarder une séance d'exercices ou les données d'une course avant de lier à l'ordinateur. Consultez la page 15, Début d'une séance d'exercices, ou la page 19, Sauvegarder données de course.



- ④ Une fois l'établissement d'un lien réussi avec l'ordinateur, cliquez sur le bouton **SYNC** en bas de la fenêtre Calendrier dans l'application.



- ⑤ La fenêtre **TRANSFER DATA** s'ouvrira. Les données de courses et de séances d'exercices sont téléchargées dans l'application. Les séances d'exercices programmées sont téléchargées vers la montre.

Fonctions de l'application

On trouvera ci-dessous une description des fonctions d'entraînement avancées de l'application Triax Elite. Une description détaillée de toutes les fonctions listées ici se trouve également dans les fichiers Aide de l'application. Les fichiers Aide peuvent être accédés en cliquant sur le bouton **HELP** en haut de toute fenêtre d'application.

- Configurez de multiples **USER PROFILE** pour permettre à vos amis, membres de la famille, co-équipiers et collègues de mettre en mémoire leurs données d'entraînement personnelles.
- Configurez facilement toutes les fonctions de montre (heure, alarmes, préférences d'utilisateur) à partir de l'application en cliquant sur le bouton **SET WATCH**.
- Personnalisez des séances d'exercices et des programmes à long terme à l'aide du **WORKOUT BUILDER** et du **PLAN BUILDER**.
- Personnalisez des séances d'exercices en fonction du rythme personnel ou des zones de fréquence cardiaque.
- Personnalisez des programmes d'entraînement mensuels ou hebdomadaires grâce au calendrier pratique glisser-déposer.
- Utilisez le bouton **SYNC** pour télécharger des programmes d'entraînement de dix jours ainsi que vos séances d'exercices **FAVORITE** sur la montre.
- Utilisez le bouton **SYNC** pour télécharger des données détaillées sur la fréquence cardiaque, la distance, le rythme, le tour et le temps total des courses ou séances d'exercices terminées et mises en mémoire.
- Notez et suivez les progrès des programmes d'exercices et de fitness.
- **CALCULATE** automatiquement la fréquence cardiaque en fonction de votre information de **USER PROFILE**.
- **GRAPH** et **PRINT** de fréquence cardiaque, de données de vitesse et d'information de calendrier.
- **ZOOM IN** pour voir les données détaillées d'une course détaillée sans interruption ou de séance d'exercices.
- Partagez vos séances d'exercices personnalisées, vos plans à long terme et vos journaux d'entraînement avec des amis, entre ordinateurs et sur de multiples plates-formes d'exploitation.
- Inclut des échantillons de programmes de séances d'exercices et d'entraînement pour la course et la marche.



Utilisation de la fonction SET WATCH

De nombreux paramètres de montre peuvent être contrôlés à l'aide de l'application Triax Elite. On trouvera ci-dessous un instantané d'écran de la fenêtre **SET WATCH** avec une courte description de chaque fonction. Vous pouvez entrer dans la fenêtre **SET WATCH** en cliquant sur le bouton dans le coin en haut à gauche de l'écran Calendrier. Si la station d'accueil USB n'est pas connectée à l'ordinateur, le bouton **SET WATCH** ne s'affichera pas à l'écran. Si la liaison entre la montre et la station d'accueil USB est réussie, l'application chargera tous les nouveaux paramètres sur la montre lorsque vous sauvegardez la fenêtre **SET WATCH**.

The screenshot shows the 'SET WATCH' application window. On the left, a 'TRAINING CALENDAR' sidebar contains 'EDIT PROFILE' and 'SET WATCH' buttons. The main window is titled 'SET WATCH' and contains several sections:

- MODE SETTINGS:** A large digital display shows 'T1 AM', '12:11 32', and 'MON 06'. Below it are 'TIME MODE' (checked), 'Time 1' (12:11 am, Set as primary), and 'Date' (Jan 6, 2003) with a 'USE COMPUTER TIME' button.
- TIME MODE:** 'Time 2' (12:11 am, Set as primary) and 'Date' (Jan 6, 2003) with another 'USE COMPUTER TIME' button.
- ALARMS:** A row of seven alarm indicators (1-7). 'Alarm 1' is set to 12:00 am.
- PREFERENCES:** 'Pace unit display' (min/Mile), 'Distance unit display' (English/Metric), 'Heart Rate unit display' (BPM/% of Max), and 'Max Heart Rate (bpm)' (100) with a 'CALCULATE' button.
- Buttons:** 'CANCEL' and 'SAVE' at the bottom.

Callouts on the left side of the screen explain various functions:

- Activation / Désactivation du mode TIME
- Réglage de l'heure et de la date pour le fuseau horaire 1
- Cliquez sur SET AS PRIMARY pour indiquer TZ1 ou TZ2 dans l'affichage
- Réglage de l'heure et de la date pour le fuseau horaire 2
- Cliquez sur USE COMPUTER TIME pour régler la montre sur l'heure et la date de l'ordinateur
- Utilisation du format 12 ou 24 heures
- Activation / Désactivation des alarmes sonores
- Activation / Désactivation POWER SAVE et régler la période d'POWER SAVE

Callouts on the right side of the screen explain various functions:

- Activation / Désactivation du mode WORKOUT
- Activation / Désactivation des alarmes hors zone
- Activation / Désactivation des alarmes fin d'étape
- Activation / Désactivation du mode CHRONOGRAPH
- Activation / Désactivation du tour automatique et réglage de la distance du tour automatique
- Activation / Désactivation du mode STATS
- Choix d'alarme
- Activation/Désactivation de l'alarme
- Réglage de l'heure de l'alarme
- Réglage des unités de rythme
- Réglage des unités de distance
- Réglage de l'unité de fréquence cardiaque
- CALCULATE de la fréquence cardiaque maximum
- Mise en mémoire sur la montre



Programme et téléchargement des séances d'exercices

Suivez les indications des étapes ① à ⑧ sur les deux pages suivantes pour utiliser l'application Triax Elite pour entrer les séances d'exercices dans le calendrier et télécharger toute séance d'exercices programmée ou préférée sur la montre Triax Elite.

- 1 Ouvrez l'application Triax Elite. Si l'application est ouverte pour la première fois, on vous demandera d'entrer l'information du **USER PROFILE**. Une fois que vous avez créé un **USER PROFILE**, veillez à sélectionner le profil correct avant de programmer des séances d'exercices. L'application s'ouvre sur le jour actuel dans le Calendrier mensuel. Le Calendrier peut être visualisé par mois ou par semaine. Les onglets **MONTH** et **WEEK** figurent en haut au centre de la fenêtre Calendrier. Cliquez sur l'un des deux onglets pour passer à l'affichage souhaité.



- 2 Repérez le menu **WORKOUTS** dans le centre gauche de la fenêtre Calendrier. L'application Triax Elite inclut des échantillons de séances d'exercices listés dans la fenêtre **WORKOUTS**. N'importe laquelle de ces séances d'exercices peut être supprimée en faisant glisser vers l'icône **TRASH** dans le coin en bas à droite de la fenêtre Calendrier.



- 3 Cliquez sur le bouton **WORKOUT BUILDER** en bas du menu **WORKOUTS**. Utilisez le menu déroulant **SELECT** dans le coin en haut à gauche pour sélectionner l'un des échantillons de séances d'exercices et visualiser les étapes en question.

REMARQUE : Consultez les fichiers Aide d'application pour des informations complètes sur la personnalisation de l'un des échantillons de séances d'exercices, la création de nouvelles séances d'exercices ou encore le développement de plans à long terme. Les fichiers Aide peuvent être accédés en cliquant sur le bouton **HELP** en haut de toute fenêtre d'application.



- 4 Fermez la fenêtre **WORKOUT BUILDER** en cliquant sur le bouton **CLOSE** au bas de l'écran.



USER PROFILE

Name:

Age:

Weight: lbs

Sex: Male Female

CANCEL **OK**

WORKOUTS

- 1-3 walk run
- 10 mi long slow
- 12 mi long slow

WORKOUT BUILDER

BUILD A WORKOUT

SELECT:

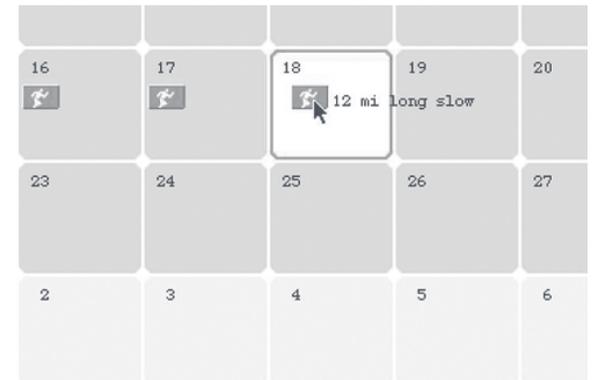
- New Workout
- 1-3 walk run
- 10 mi long slow
- 12 mi long slow

STEPS

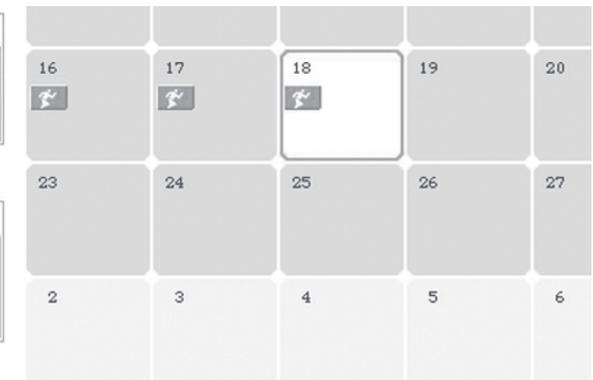
5 Cliquez et faites glisser toute séance d'exercices dans le menu **WORKOUTS** vers le jour actuel du calendrier.



6 Cliquez et faites glisser quelques séances d'exercices supplémentaires vers des dates de Calendrier futures.



7 Repérez le menu **FAVORITE WORKOUTS** dans le bas à gauche de la fenêtre Calendrier. Cliquez et faites glisser quelques séances d'exercices du menu **WORKOUTS** vers le menu **FAVORITE WORKOUTS**. Ces séances d'exercices ne seront pas programmées à des dates particulières mais seront disponibles sur la montre pour être terminées à n'importe quel moment.



8 Suivez les indications des étapes 3-6 en page 7, *Liaison de la montre à l'ordinateur*. Pendant le **TRANSFER DATA**, l'application scannera le Calendrier et téléchargera 10 jours de séances d'exercices programmées. L'application téléchargera également toute séance d'exercices contenue dans le menu **FAVORITE WORKOUTS**.

TIME

Réglage de l'heure

Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour régler l'heure et la date. Tous les paramètres indiqués ci-dessous peuvent également être configurés à l'aide de l'application Triax Elite. Consultez la page 9, *Utilisation de la fonction SET WATCH*.

Appuyez pour changer l'élément.

Appuyez pour sélectionner l'élément réglable.

Appuyez pour visualiser. Maintenez enfoncé deux secondes pour basculer.

Le carillon retentit en appuyant sur n'importe quel bouton.

Économie d'énergie (0 à 23 h). La montre passe en veille après un certain nombre d'heures sans activité. Appuyez sur n'importe quel bouton pour la réactiver.

QUITTER

5

HOLD TO ADJ

2 3 SEC

1

TIME

Défilez vers le mode TIME.

4

3

2 SEC

Changement de fuseaux horaires

Activation/Désactivation du carillon

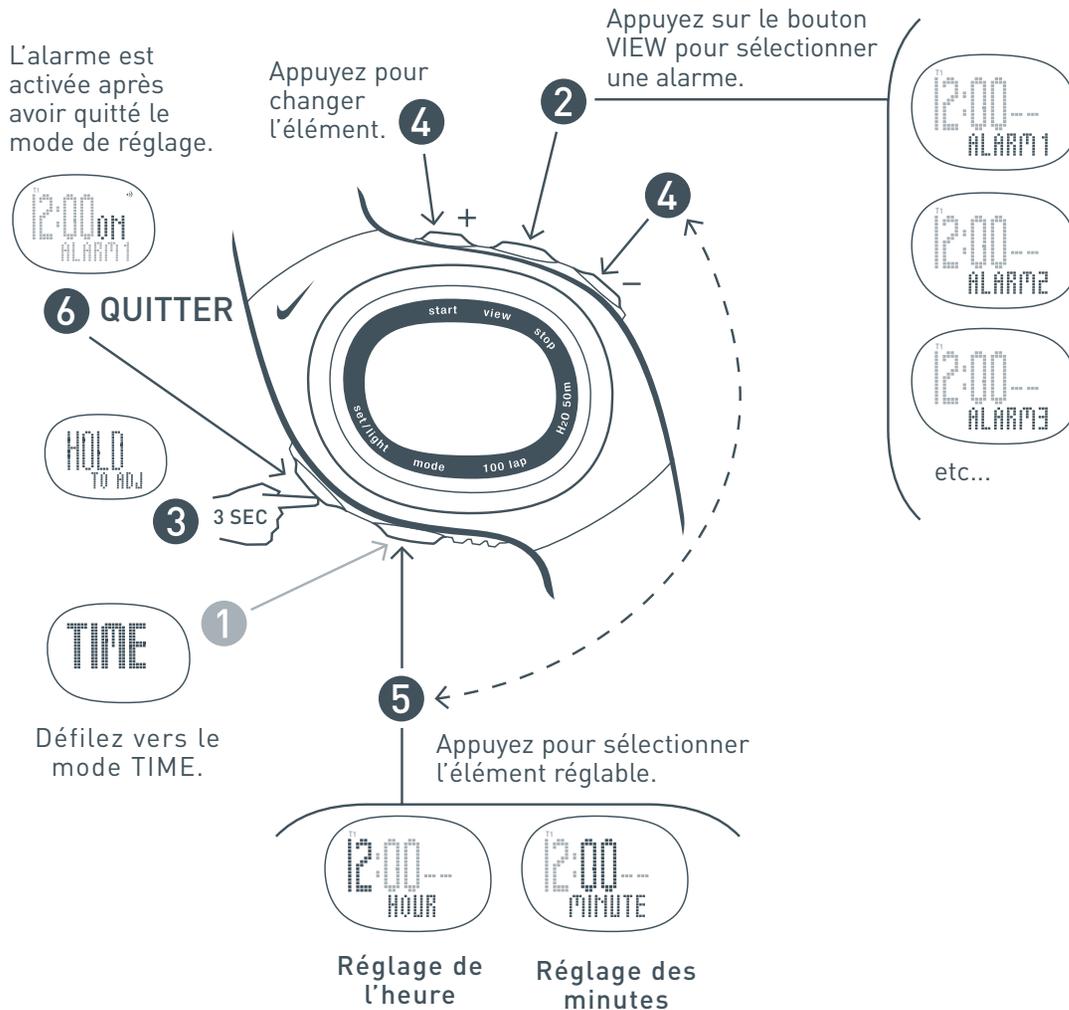
Activation Electrolyte

Économie d'énergie (0 à 23 h). La montre passe en veille après un certain nombre d'heures sans activité. Appuyez sur n'importe quel bouton pour la réactiver.

10:35 ²⁸ PM HOUR	10:35 ²⁸ PM MINUTE	10:35 ²⁸ PM SECOND	8-1 DAY	8-1 MONTH	2003 YEAR	12 H 12-24H	THU 1	0 HR POWER	0 CONT
Réglage de l'heure	Réglage des minutes	Réglage des secondes	Réglage du jour	Réglage du mois	Réglage de l'année	Sélection du format 12 ou 24 heures	Indication du jour ou du mois sur l'affichage	Économie d'énergie	Réglage du contraste

TIME Réglage de l'alarme

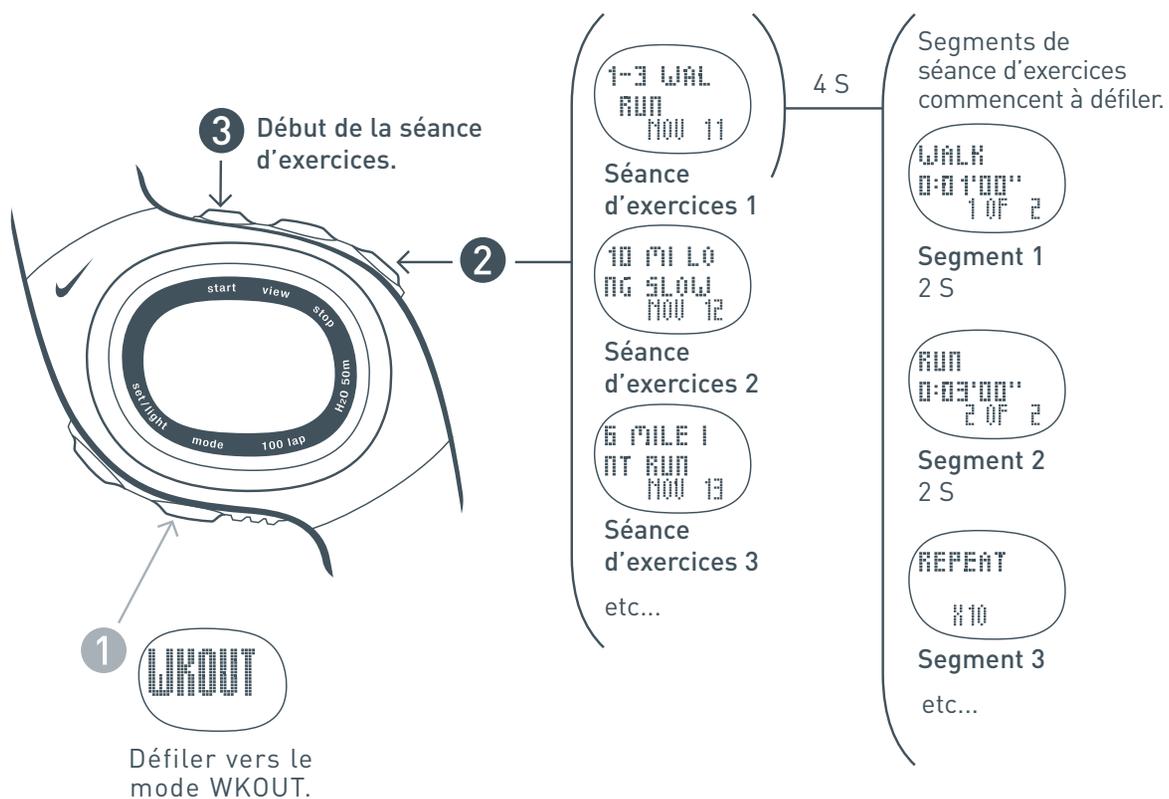
En mode ALARM, vous pouvez régler un maximum de 7 alarmes. L'alarme retentira de façon intermittente pendant 55 secondes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme sonore. Suivez les indications des étapes ① à ⑥ pour régler une alarme. Tous les paramètres indiqués ci-dessous peuvent également être configurés à l'aide de l'application Triax Elite. Consultez la page 9, *Utilisation de la fonction SET WATCH*.



WKOUT

Sélection des séances d'exercices et révision des segments

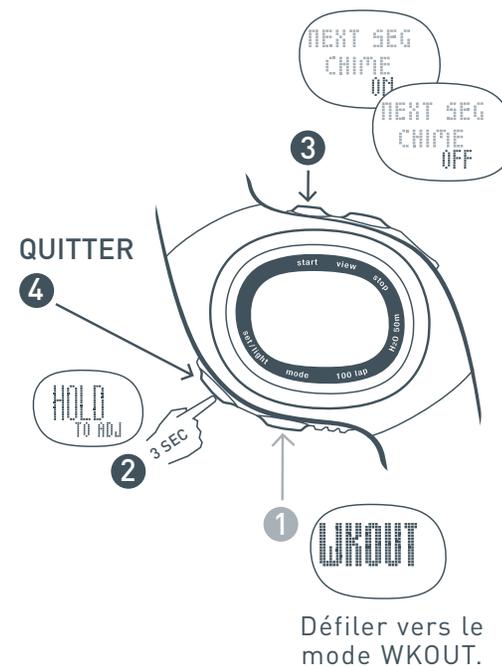
Dans le mode WORKOUT, vous pouvez sélectionner et passer en revue les étapes des séances d'exercices téléchargées sur la montre. Suivez les étapes ① à ③ pour sélectionner et passer en revue une séance d'exercices souhaitée.



Activation/Désactivation du carillon de segment

Un carillon retentira entre les segments s'ils ne sont pas terminés manuellement.

Suivez les indications des étapes 1-4 ci-dessous pour activer/désactiver le carillon de segment.



Début d'une séance d'exercices

Suivez les indications des étapes ① à ③ pour commencer et terminer une séance d'exercices souhaitée.

1 Début de la séance d'exercices.

2 Appuyez sur le bouton VIEW durant la séance d'exercices pour accéder aux statistiques à la volée.

3 Mise en mémoire de la séance d'exercices
Pour mettre les données en mémoire, appuyez lorsque l'affichage inférieur indique DONE.



REMARQUE : Toutes les séances d'exercices doivent être mises en mémoire avant de pouvoir les télécharger vers l'application.

Indicateurs de zones et alarmes

Si la séance d'exercices est configurée pour un rythme ou une zone d'intensité de fréquence cardiaque, les barres d'indicateurs de zones affichent la position actuelle de l'utilisateur dans la zone. Les zones ne peuvent être configurées que par l'application WORKOUT BUILDER.



À l'intérieur de la zone cible

Trouvez les trois barres dans l'affichage :

Barre supérieure : limite de zone supérieure

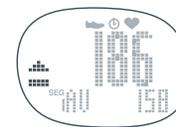
Barre inférieure : limite de zone inférieure

Barre intermédiaire : emplacement à l'intérieur de la zone



Hors zone : en-dessous de la zone cible

Une flèche s'affichera sous une barre. Un double bip retentira pour indiquer que vous vous trouvez en-deçà de la zone cible.



Hors zone : au-dessus de la zone cible

Une flèche s'affichera au-dessus d'une barre. Un triple bip retentira pour indiquer que vous vous trouvez au-dessus de la zone cible.



Temps de segment
Temps total



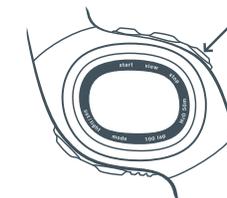
Distance de segment
Distance totale



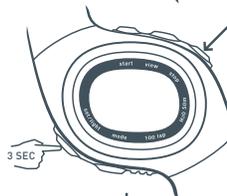
Rythme du segment
Rythme moyen



Fréquence cardiaque du segment
Fréquence cardiaque moyenne



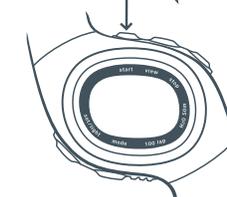
Appuyez sur **STOP** une fois pour **PAUSE** manuellement le segment.



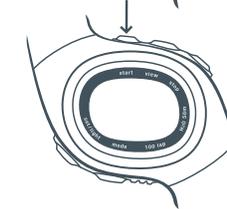
En Pause, appuyez sur **STOP** une nouvelle fois pour **SKIP** le segment

ou

Appuyez sur **SET/LIGHT** et le maintenir enfoncé pour terminer et mettre en mémoire la séance d'exercices complète.



Appuyez sur **START** pour commencer le segment **PAUSED**.



AUTO-START

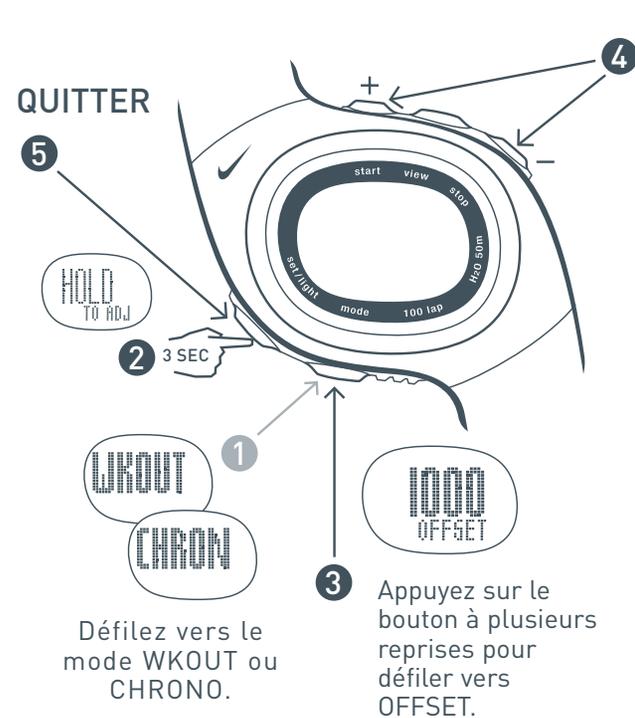
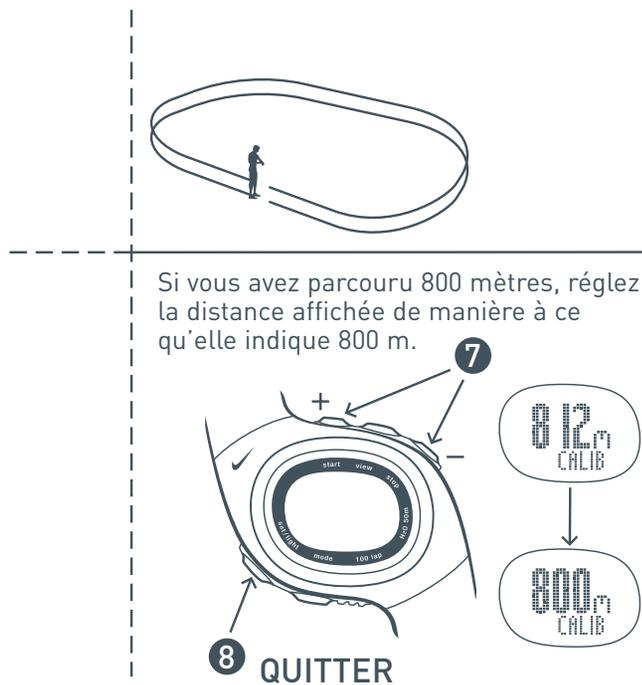
Si un segment n'est pas configuré sur **AUTO-START**, appuyez sur **START** pour commencer.

REMARQUE : Les alarmes hors zone peuvent être désactivées dans la fenêtre **SET WATCH** de l'application.

Réglage de la valeur de décalage

Une fois étalonné, le module SDM calcule automatiquement la valeur de décalage. La valeur par défaut est 1000.

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 en fonction des différences notées entre les chaussures. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour mettre la valeur du décalage au point.



EXEMPLES

- 1000 = réglage en usine
- 990 = 99 % du réglage en usine
- 1010 = 101 % du réglage en usine

La valeur de décalage est 1000. Vous courez 400 m. Le module SDM indique un relevé de 380 m (5 % en-deçà). La valeur de décalage doit être réglée à 1050 (5 % au-dessus).

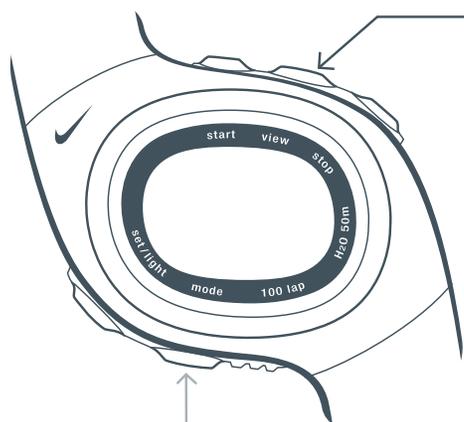
Remarque : Notez votre chiffre de décalage et conservez-le. Celui-ci se révélera pratique si vous laissez vos amis ou votre famille emprunter le système Triax Elite et que ces derniers changent le paramètre d'étalonnage.

CHRON

Mode d'emploi du chronographe

Le mode CHRONOGRAPH enregistrera les données sur la fréquence cardiaque, la distance, le rythme, le temps de tour et le temps total pendant une course si les éléments se trouvent en position de fonctionnement adéquat. Consultez la page 5, *Configuration*. Les deux temps de tour et le temps total sont saisis simultanément lorsque vous appuyez sur le bouton tour. Suivez les indications des étapes 1 à 5 pour utiliser le chronographe.

Appuyez sur le bouton VIEW à n'importe quel moment pendant la course pour passer d'une information à une autre dans l'affichage principal.



1



Défilez vers le mode CHRON.



Affichage tour



Affichage Temps total



Affichage Fréquence cardiaque



Affichage Distance



Affichage Rythme

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 Temps total

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

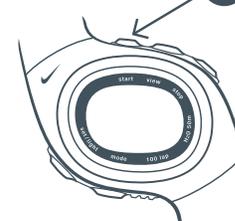


TOTAL 1



2

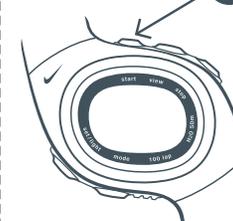
Début de course



3

Marquage Tour/Total

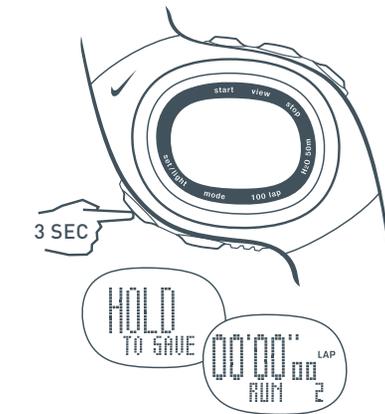
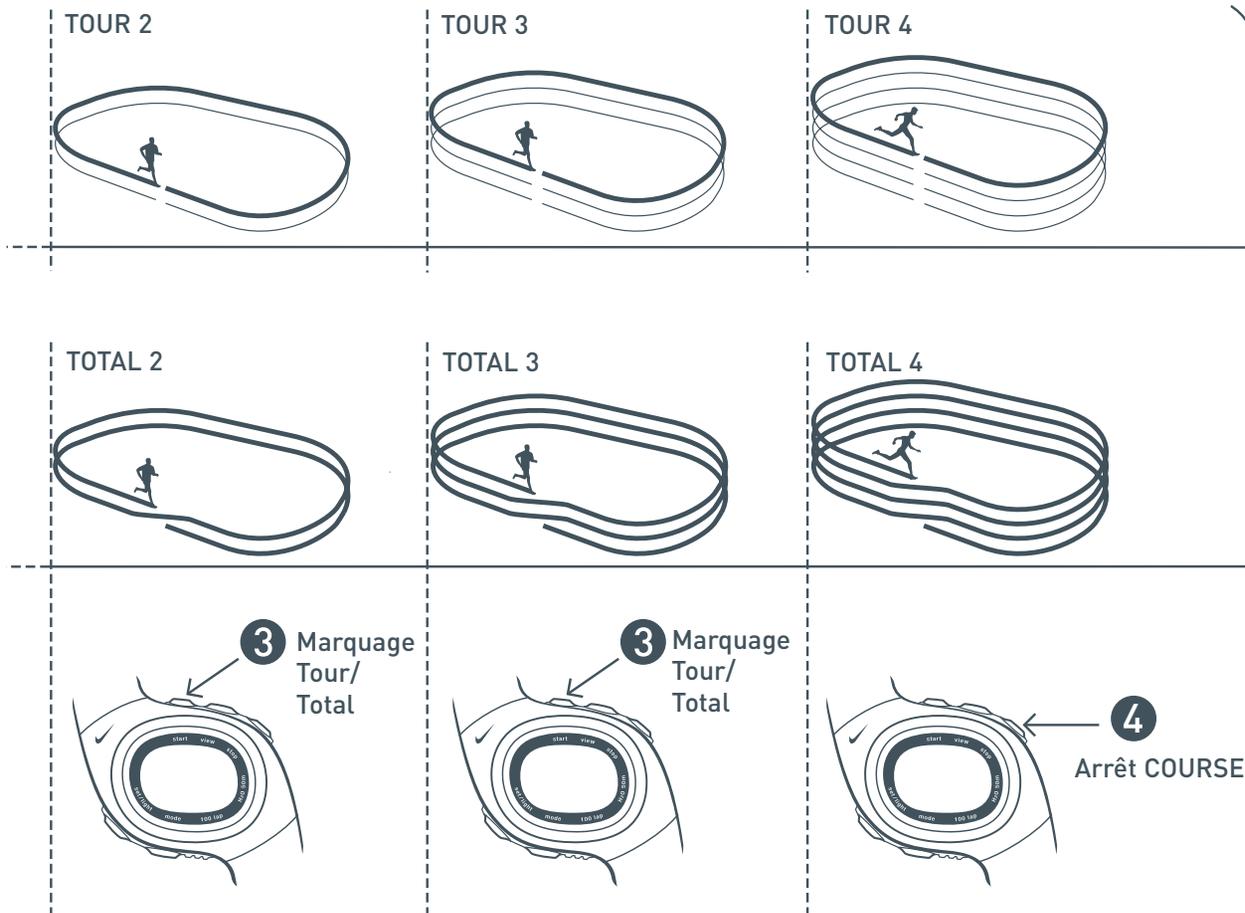
Vous aurez 7 s pour lire votre temps de tour et votre temps total avant que le chronographe ne continue.



Activation du tour automatique

Vous ne pouvez pas marquer manuellement les tours si la fonction Tour automatique est activée. Consultez la page 20, *Configurer la fonction tour automatique*, pour activer/désactiver la fonction.

5 Mettez les données de course en mémoire et réinitialisez le chronographe



L'information de cette course est mise en mémoire et peut être visualisée en mode **STATS**. Le chronographe est réinitialisé pour la course suivante.

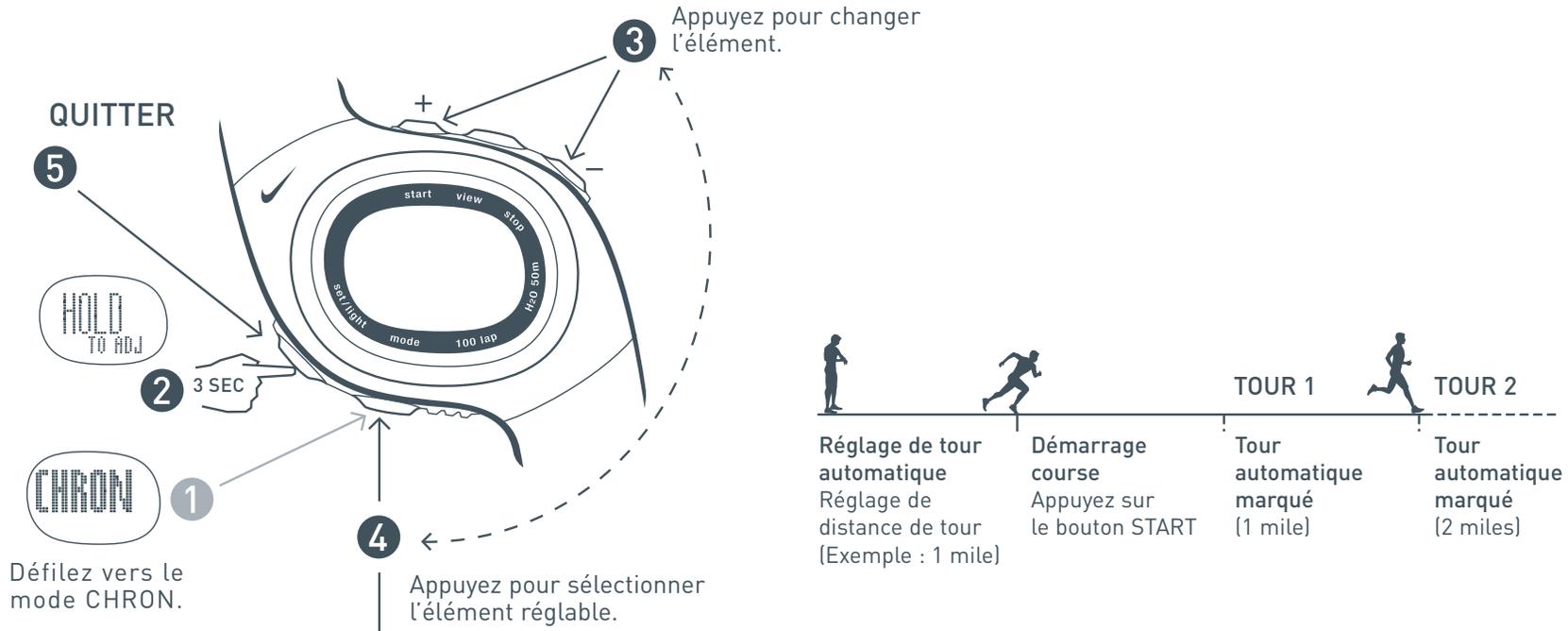
Toute donnée sur la fréquence cardiaque, la distance, le rythme, le temps de tour et le temps total sera mise en mémoire et sera automatiquement téléchargée de la montre la prochaine fois que le bouton **SYNC** est appuyé dans l'application.

REMARQUE : Veillez à sélectionner le **USER PROFILE** correct dans le coin en haut à gauche de la fenêtre Calendrier de l'application avant d'appuyer sur le bouton **SYNC**. Une fois les données de course ou de séances d'exercices téléchargées, on ne peut pas passer à un autre profil.



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.



Réglage unité de distance	Réglage unité de vitesse	Réglage unité de fréquence cardiaque	Activation/désactivation Tour automatique	Réglage unité de Tour automatique	Distance Tour automatique	Réglage fréquence cardiaque maximum La fréquence cardiaque maximum peut être calculée dans la fenêtre SET WATCH.	Étalonnage manuel du SDM (Consultez la page 17 Réglage de la valeur de décalage.)	Étalonnage automatique du SDM (Consultez la page 16 Étalonnage du module SDM.)

STATS

Révision des courses ou des séances d'exercices mises en mémoire

Utilisez le mode STATS pour passer en revue les informations mises en mémoire parmi lesquelles, le temps total, la fréquence cardiaque moyenne, la distance totale, le rythme moyen et l'information de tour détaillée. Un maximum de 100 tours et de multiples courses ou séances d'exercices peuvent être mis en mémoire. Des statistiques détaillées seront disponibles pour la course la plus récente. Des statistiques résumées seront disponibles pour toutes les autres courses.

Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour afficher les données mises en mémoire de courses ou de séances d'exercices.

① Défilez vers le mode STATS. Le compteur kilométrique s'affichera.

② Sélectionnez une course ou une séance d'exercices.

③ Entrez la course ou la séance d'exercices sélectionnée.

Suivez les indications de ces étapes pour afficher les STATS détaillées de la course la plus récente.

④

Temps total	Fréq. card. moy.	Distance totale	Rythme moyen
30'46'' TOTAL	161 BPM AVERAGE	4.00 MI TOTAL	7'44'' MI AVERAGE
Temps Tour 1	Fréq. card. moy. Tour 1	Distance Tour 1	Rythme moyen Tour 1
7'45'' LAP 1 7'45''20	158 BPM LAP 1 7'45''20	1.00 MI LAP 1 7'45''20	7'45'' MI LAP 1 7'45''20
Temps Tour 2...	Fréq. card. moy. Tour 2...	Distance Tour 2...	Rythme moyen Tour 2...
7'42'' LAP 2 15'57''30	162 BPM LAP 2 15'57''30	1.00 MI LAP 2 15'57''30	7'38'' MI LAP 2 15'57''30

④

Effacement des STATS
Maintenez enfoncé pendant 4 secondes pour effacer ALL RUNS. Maintenez enfoncé pendant 7 secondes pour effacer le compteur kilométrique.

Suivez les indications de ces étapes pour afficher les STATS résumées de toutes les autres courses.

④

Temps total	Fréq. card. moy.	Distance totale	Rythme moyen
38'22'' TOTAL	159 BPM AVERAGE	5.17 MI TOTAL	7'24'' MI AVERAGE

REMARQUE : Les données détaillées ne s'afficheront pas pour les courses passées mais peuvent toujours être téléchargées.

REMARQUE : Les courses ou séances d'exercices mises en mémoire ne seront plus visibles en mode STATS une fois qu'elles ont été téléchargées de la montre.

Tableau d'intensité de fréquence cardiaque

En commençant par votre fréquence cardiaque maximum (MHR), utilisez ce tableau pour calculer vos zones de fréquence cardiaque en fonction de l'intensité d'entraînement souhaitée. Pour déterminer votre MHR, entrez votre âge dans l'équation ci-dessous ou cliquez sur le bouton **CALCULATE** dans la fenêtre **SET WATCH** de l'application Triax Elite. Étant donné que votre MHR dépend de votre niveau de fitness personnelle, la formule ci-dessous peut ne pas marcher pour tout le monde.

Trouvez votre fréquence cardiaque maximale	Déterminez vos zones de fréquence cardiaque cibles (Intensités)			
$210 - (0,7 \times \text{âge})$	Faible intensité (60-70 % de fréquence cardiaque maximale)	Intensité modérée (70-80 % de fréquence cardiaque maximale)	Forte intensité (80-90 % de fréquence cardiaque maximale)	Intensité maximale (90-100 % 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.	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.	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.	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.
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 (minut 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 (minut 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

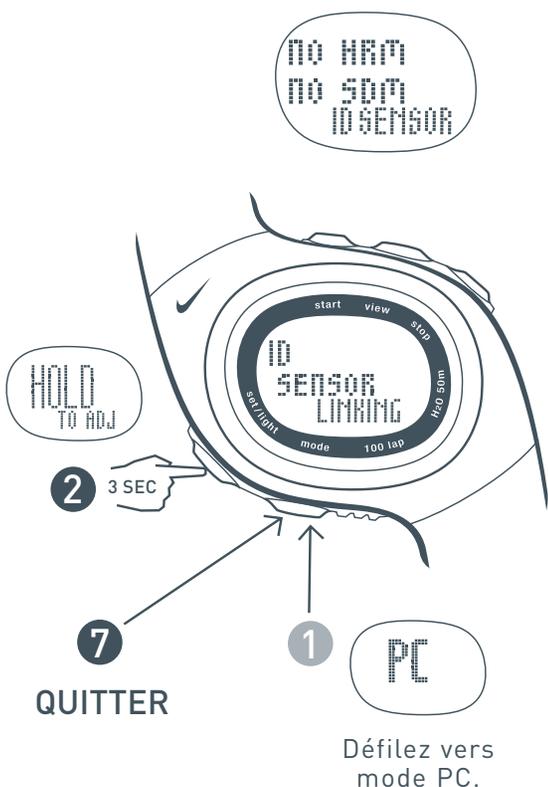
* Exemple : si votre objectif est de finir un marathon en 3:43:00, il vous faudra un rythme de 8:30/mi. Si c'est votre objectif, vous devriez vous entraîner avec une zone de rythme à 8:40/mi pour le seuil lent et 8:20/mi pour le seuil rapide.

Liaison des éléments numériques à la montre

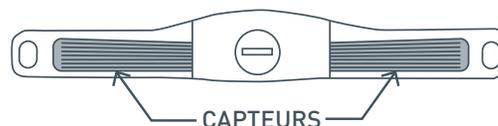
Tous les composants du système partagent une ID numérique unique afin d'éviter toute diaphonie avec d'autres systèmes Triax Elite. Avant que les composants puissent communiquer correctement, la montre doit être liée à l'émetteur HRM et au module SDM pour établir cette ID partagée. Les composants d'origine installés sur la montre ont été liés en usine. Suivez les indications des étapes ① à ⑦ pour effectuer une nouvelle liaison des composants d'origine ou une liaison de tous les composants de rechange à la montre Triax Elite.

REMARQUE : Ces instructions décrivent la manière de lier les deux types de composants. Si vous remplacez/reliez un seul composant, vous pouvez ignorer les étapes relatives à l'autre composant. Quittez la LIAISON DE CAPTEUR ID une fois que vous avez établi une liaison réussie avec le nouveau composant.

REMARQUE : Après les étapes 1 et 2 ci-dessous, la montre commencera à chercher les composants. Si la montre affiche AUCUN HRM ou AUCUN SDM avant d'avoir terminé les 6 étapes, il vous faudra quitter le mode PC et re-entrez la LIAISON DE CAPTEUR ID.



- ③ Saisissez fermement l'émetteur HRM des deux mains, une sur chaque extrémité, en s'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 la LIAISON DE CAPTEUR ID dans les 10 secondes, attendez deux minutes pour que l'émetteur HRM s'éteigne automatiquement et essayez une nouvelle fois.

- ④ Au bout de quelques secondes, la montre doit afficher NEW HRM. Ce qui signifie que la montre a repéré l'ID numérique de l'émetteur HRM pour la première fois.



REMARQUE : Après avoir lié l'émetteur HRM pour la première fois, la montre se rappellera l'ID numérique jusqu'à l'utilisation d'un émetteur différent. Si vous quittez maintenant le mode PC et re-entrez la LIAISON DE CAPTEUR ID, l'affichera indiquerait HRM au lieu de NEW HRM.

- ⑤ À l'aide d'une pièce de monnaie, faites tourner le couvercle du compartiment de pile du module SDM de 90 degrés, dans le sens des aiguilles d'une montre. Insérez une pile AAA Alkaline, le pôle négatif dirigé vers vous.

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.

- ⑥ Au bout de quelques secondes, la montre doit afficher NEW HRM sous NEW HRM. Ce qui indique que la montre a réussi à repérer l'ID numérique des deux éléments.



REMARQUE : Après avoir lié le module SDM pour la première fois, la montre se rappellera l'ID numérique jusqu'à l'utilisation d'un module différent. Si vous quittez maintenant le mode PC et re-entrez la LIAISON DE CAPTEUR ID, l'affichera indiquerait SDM au lieu de NEW SDM.

Dépannage

La montre ne clignote pas avec la station d'accueil USB :

Repositionnez la station d'accueil USB à l'écart de votre moniteur ou de tout autre dispositif électronique.

Rapprochez la montre de la station d'accueil USB.

Mettez tous les dispositifs proches hors tension susceptibles d'utiliser la même fréquence radio 916 MHz (téléphones sans fil, moniteurs pour bébé, etc).

Ré-entrez le mode PC et faites un nouvel essai de lien.

Quittez et relancez l'application Triax Elite.

La DEL bleue de la station d'accueil USB ne clignote pas :

Veillez à bien brancher la station d'accueil USB dans un port USB opérationnel sur l'ordinateur.

Veillez à bien avoir installé l'application Triax Elite et ses gestionnaires.

Désinstallation de la station d'accueil USB (Windows uniquement) :

Pour désinstaller les gestionnaires USB, vous devez procéder à une étape supplémentaire après avoir désinstallé les gestionnaires Nike USB des programmes Ajouter/Supprimer.

1. Ouvrez le panneau de commande.
2. Double-cliquez que l'icône Ajouter/Supprimer des programmes
3. Mettez l'icône TRIAX ELITE en surbrillance, cliquez sur Changer/Supprimer et suivez les instructions à l'écran.
4. Une fois la désinstallation réussie, branchez la station d'accueil USB et sélectionnez le système du panneau de commande.
5. Développez le menu de contrôleur bus série universel.
6. Cliquez sur le contrôleur de lien Nike Triax Elite USB.
7. Cliquez sur l'onglet Gestionnaire et cliquez ensuite sur Supprimer.
8. Débranchez la station d'accueil USB.

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 24.*

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 28.*

Vérifiez que la pile est orientée correctement. *Consultez la page 28.*

Ré-entrez le mode CHRON ou WKOUT sur la montre.

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.

Dépannage (suite)

L'émetteur HRM ne se lie pas à la montre :

Veillez à ce que la montre ait assigné une ID numérique à l'émetteur SDM. *Consultez la page 24.*

Veillez à ce que l'émetteur HRM 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 HRM.

Essayez de remplacer la pile.

Vérifiez que la pile est orientée correctement.

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.

Ré-entrez le mode CHRON ou WKOUT sur la montre.

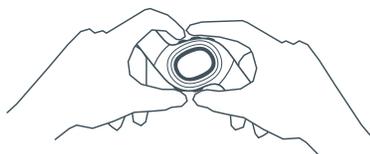
La montre n'identifie pas l'émetteur HRM en mode de réglage PC :

L'émetteur HRM essaiera pendant une durée limitée de synchroniser avec la montre.

Mettez l'émetteur HRM de côté pendant quelques minutes et faites un nouvel essai.

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

Les boutons RÉGLAGE DE MONTRE et SYNC ne sont pas présents dans l'application Triax Elite :

Quittez l'application. Quittez le mode PC. Branchez la station d'accueil PC USB sur un port USB opérationnel sur l'ordinateur. Rouvrez l'application et entrez le mode PC.

Si vous débranchez la station d'accueil USB pendant que l'application est ouverte, il vous faudra relancer l'ordinateur avant que les boutons SYNC et SET WATCH s'affichent dans la fenêtre Calendrier.

WKOUT ACTIVÉ ou CHRONO ACTIVÉ indiqué dans l'affichage de montre :

L'affichage WRKOUT ACTIVE ou CHRONO ACTIVE indique que vous devez sauvegarder une séance d'exercices ou les données d'une course avant de lier à l'ordinateur. Consultez la page 15, *Début d'une séance d'exercices*, ou la page 19, *Sauvegarder données de course*.

Données de courses ou de séances d'exercices téléchargées dans le mauvais PROFIL D'UTILISATEUR :

Une fois que les données de courses ou de séances d'exercices sont téléchargées sur l'ordinateur, elles sont effacées de manière permanente de la montre. Elles sont également intégrées dans le USER PROFILE qui était actif au moment du téléchargement.

Il est impossible de les déplacer vers un autre profil.

Veillez à bien régler le USER PROFILE actuel sur le profil souhaité avant de télécharger des données de courses ou de séances d'exercices de la montre.

Où puis-je situer mes FICHIERS de SÉANCES D'EXERCICES, PLANS et UTILISATEURS :

Windows 2000 / XP :

C:\ Documents and Settings \ All Users \ Documents \ Nike \ TRIAX ELITE

Windows 98 / ME :

C:\ Program Files \ Nike \ TRIAX ELITE

Macintosh :

Main Hard-drive \ Applications \ Nike \ TRIAX ELITE

Ces fichiers se trouvent sur le chemin listé ci-dessus à moins que vous n'ayez choisi un emplacement personnalisé pendant l'installation.

Spécifications

Code IP : IPX8

Pièce appliquée : Type CF

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

Montre

Étanche 50 mètres :

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

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 piles : 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 HRM

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.

Support technique et Questions concernant les produits

www.nike.com/timing

NIKE CONSUMER AFFAIRS: 1-888-350-6453