

La montre hrm[**triax inspire** a été conçue pour vous procurer un accès rapide, à touche unique, aux informations essentielles à l'entraînement.

Lorsqu'il est utilisé correctement, ce moniteur de fréquence cardiaque vous permettra de vous entraîner plus efficacement en vous offrant des relevés de fréquence cardiaque précis et opportuns. Si votre objectif est d'améliorer votre condition physique ou simplement de perdre du poids, cet instrument vous sera d'une aide précieuse.

Ce mode d'emploi présente, étape par étape, des instructions opérationnelles qui vous aideront à identifier les caractéristiques et fonctions programmables de chaque mode. Le but de ce document n'est pas de fournir toutes les informations nécessaires à un programme d'entraînement physique particulier. De nombreux ouvrages existent à ce propos et vous pourrez également trouver de telles informations sur Internet et auprès des entraîneurs professionnels qui sont affiliés à la plupart des clubs de sport. La montre hrm[**triax inspire** n'est qu'un élément de votre programme d'exercice physique intelligent.



*Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme d'exercice physique. De nombreux facteurs sont à considérer lors de l'établissement des limites de rythme et des niveaux d'intensité des exercices. Ces facteurs sont, par exemple, votre âge, la fréquence de vos activités physiques et votre condition physique générale.*



*Tout au long de ce mode d'emploi, le symbole  vous permettra d'identifier les informations particulièrement utiles et importantes.*

<b>POUR COMMENCER</b> . . . . .	4
<b>ÉMETTEUR DE POITRINE</b> . . . . .	6
<b>MODE D'EMPLOI</b>	
MODES . . . . .	7
RÉGLAGES DES PARAMÈTRES MODES . . . . .	8
TIME (TEMPS) . . . . .	9
PULSE (POULS) . . . . .	10
À PROPOS DE L'ENTRAÎNEMENT ZONE . . . . .	11
CHRONOGRAPH (CHRONOMÈTRE) . . . . .	12
ALARM (ALARME) . . . . .	13
<b>DÉPANNAGE</b> . . . . .	13
<b>SPÉCIFICATIONS</b> . . . . .	14
<b>GARANTIE</b> . . . . .	14

Nous avons conçu cette montre en essayant de la rendre aussi facile que possible à utiliser, et nous avons accordé une attention toute particulière à l'uniformité et à la clarté des fonctions des boutons. Même si vous ne lisez pas le mode d'emploi tout entier, vous devez pouvoir faire fonctionner votre montre si vous avez un aperçu des fonctions de chaque bouton.

### FONCTIONS DES BOUTONS/CÔTÉ GAUCHE

Utilisez le bouton **ADJUST/RESET** pour ajuster, établir ou réinitialiser les fonctions de la montre, pour régler l'heure ou réinitialiser le chronomètre par exemple. Contrairement aux autres boutons, vous devez appuyer sur ce bouton et le maintenir enfoncé pendant quelques secondes pour éviter de réinitialiser ou de régler votre montre de manière accidentelle.

**MODE/NEXT** fera passer la montre au mode suivant. Lors des réglages, **MODE/NEXT** vous fera passer à l'élément réglable suivant.



### FONCTIONS DES BOUTONS/CÔTÉ DROIT

Les boutons situés sur le côté droit de la montre sont associés à un plus grand nombre de fonctions que ceux du côté gauche.

**START/+** représente le bouton qui permet les fonctions suivantes : démarrer, augmenter ou avancer.

Mode TIME (TEMPS) – appuyez sur ce bouton pour activer la tonalité de confirmation.

Mode CHRON (CHRONOMÈTRE) – appuyez sur ce bouton pour démarrer le chronomètre et afficher le temps intermédiaire.

Mode ALARM (ALARME) – appuyez sur ce bouton pour allumer et éteindre l'alarme.



*Au cours des réglages, appuyez sur ce bouton pour faire avancer l'élément clignotant.*

**STOP/-** représente le bouton qui permet les fonctions suivantes : arrêter, diminuer ou reculer. Il permet d'alterner les sélections dans certains modes.

Mode CHRON (CHRONOMÈTRE) – appuyez sur ce bouton pour arrêter le chronomètre.



*Au cours des réglages, appuyez sur ce bouton pour faire reculer l'élément clignotant.*

### BOUTON ELECTROLITE

Ce bouton permet d'éclairer l'écran.



*Appuyez sur le bouton **ELECTROLITE** et maintenez-le enfoncé pour activer et désactiver la fonction Electrolite automatique. Une fois activé,  s'affiche pour permettre l'éclairage d'une simple pression sur n'importe quel bouton.*

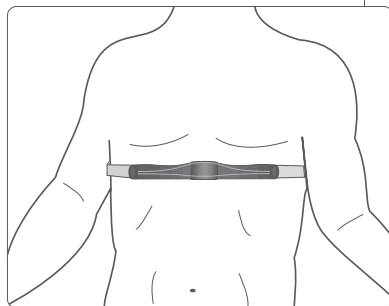
*Pour économiser la pile, la fonction Electrolite automatique s'éteindra automatiquement au bout de 12 heures.*

## ÉMETTEUR DE POITRINE

L'émetteur de poitrine permet à la montre de fournir des informations sur la fréquence cardiaque. Sans cet émetteur, la montre peut également être utilisée comme toute autre montre de sport. L'émetteur de poitrine fonctionne automatiquement, à condition qu'il soit correctement porté et à une distance de 0,91 m de la montre.

La partie rainurée de l'émetteur contient les capteurs détectant les impulsions électriques de votre cœur pour déterminer votre fréquence cardiaque. Ces informations sont ensuite transmises à votre montre.

*La montre **hrm[triaux inspire]** fonctionnera encore mieux si les deux capteurs de la partie rainurée de la bande de poitrine sont mouillés. Quelques gouttes d'eau ou de salive devraient suffire à couvrir les capteurs.*



### POSITION DE L'ÉMETTEUR DE POITRINE

1. Attachez la bande réglable à l'émetteur.
2. Humidifiez les électrodes rainurées de quelques gouttes d'eau ou de salive.
3. Réglez la bande de poitrine afin d'obtenir une position confortable et néanmoins stable. Cette bande devrait être assez serrée afin de ne pas glisser pendant votre entraînement.
4. Placez l'émetteur de poitrine sous le sein, contre la cage thoracique.

*La bande de poitrine est plus efficace lorsque portée directement contre la peau.*

### REEMPLACEMENT DE LA PILE

Un arrêt, ou une erreur, des informations de fréquence cardiaque peut indiquer qu'il est temps de remplacer la pile de l'émetteur de poitrine.

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à pile de l'émetteur de poitrine à l'aide d'une pièce de monnaie, en tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
2. Insérez une pile lithium CR2032, 3 V, côté imprimé vous faisant face. Veillez à ne pas toucher les deux contacts.
3. Remettez le couvercle du compartiment à pile en place.

*L'émetteur de poitrine est étanche. Essayez-le néanmoins après chaque utilisation.*

## MODE D'EMPLOI

### MODES

Les différentes fonctions de la montre sont groupées en 4 modes différents.

#### PASSAGE ENTRE LES MODES

Appuyez sur le bouton **MODE/NEXT** à plusieurs reprises jusqu'à ce que le mode souhaité apparaisse.

#### TIME (TEMPS)

Informations sur l'heure et le calendrier.

#### PULSE (POULS)

Pour afficher la fréquence cardiaque, établir et afficher des informations sur la zone d'entraînement.

#### CHRONOGRAPH (CHRONOMÈTRE)

Pour afficher la fréquence cardiaque, le temps écoulé et les temps intermédiaires.

#### ALARM (ALARME)

Possède une alarme de 20 secondes.

## RÉGLAGES DES PARAMÈTRES MODES

Chaque mode est constitué de différents paramètres. Tous ces paramètres sont réglés de la même manière.

1. Appuyez sur le bouton **MODE/NEXT** pour sélectionner le mode souhaité.
2. Appuyez sur le bouton **ADJUST/RESET** et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes.  
**HOLD to SET** est affiché. L'élément réglable commence à clignoter.
3. Appuyez sur le bouton **START/+** pour augmenter/avancer l'élément clignotant.
4. Appuyez sur le bouton **STOP/-** pour diminuer/reculer l'élément clignotant.
5. Appuyez sur le bouton **MODE/NEXT** pour passer à l'élément réglable suivant.
6. Répétez les étapes 3 à 5 jusqu'à ce que tous les éléments réglables soient programmés.
7. Appuyez sur le bouton **ADJUST/RESET** pour enregistrer les modifications.

*Lors des réglages des paramètres de modes, la ligne du bas vous indique généralement que la fonction a été réglée.*

### ÉLÉMENTS RÉGLABLES DE CHAQUE MODE

#### MODE TIME

Heures, minutes, secondes, jour, mois, année, 12/24

#### MODE PULSE

Activation/désactivation de zone, limite supérieure de zone, limite inférieure de zone, activation/désactivation de l'alarme de zone

#### MODE ALARM

Heures, minutes

## TIME (TEMPS)


En mode TIME, affichage des informations sur l'heure et le calendrier. Programmez le carillon pour le faire sonner d'une simple pression sur n'importe quel bouton, à l'heure, toutes les heures.

### RÉGLAGE DE L'HEURE DU JOUR ET DU CALENDRIER

Consultez **RÉGLAGES DES PARAMÈTRES DE MODES**

### ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU CARILLON

Appuyez sur le bouton **START/+**.

Le symbole  apparaît ou disparaît à chaque pression du bouton.




*Pour accès facile/retour rapide au mode TIME, appuyez sur le bouton **MODE/NEXT** et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes dans n'importe quel mode.*

## PULSE (POULS)

La montre hrm[**triax inspire** permet d'afficher la fréquence cardiaque en battements de cœur par minute, et vous permet de créer une zone d'exercice avec des limites supérieure et inférieure. Si votre fréquence cardiaque dépasse votre limite supérieure, la mention **HI** clignotera à l'écran. Si votre fréquence cardiaque n'atteint pas votre limite inférieure, la mention **LO** clignotera.

Appuyez sur le bouton **MODE/NEXT** jusqu'à ce que la mention **PULS** s'affiche. L'écran restera vierge si l'émetteur de poitrine n'émet pas de signal. Le mode revient à **TIME** en cas d'absence de signal pendant 2 à 3 minutes.

En cas de signal, l'écran affichera le symbole  et la fréquence cardiaque.

### POUR ACTIVER LES ZONES, L'ALARME HORS-ZONE ET ÉTABLIR LES LIMITES SUPÉRIEURE/INFÉRIEURE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

En mode **PULS**, appuyez sur le bouton **ADJUST/RESET** et maintenez-le enfoncé. **HOLD to SET** s'affiche à l'écran. Suivez les instructions de la rubrique **RÉGLAGES DES PARAMÈTRES DE MODE** pour définir les limites de zone et activer/désactiver l'alarme sonore hors-zone.



## À PROPOS DE L'ENTRAÎNEMENT ZONE

L'entraînement dans une zone implique l'établissement des limites supérieure et inférieure de rythme, et le contrôle de l'intensité de vos exercices de façon à garder votre fréquence cardiaque dans ces limites. L'entraînement dans une certaine zone vous permet de suivre un rythme plus précis, d'éviter un exercice physique dépassant les limites raisonnables, et d'obtenir ainsi un entraînement plus ciblé et plus productif.



*L'entraînement dans une zone donnée n'est qu'une partie d'un programme d'exercice physique. Il est très important de s'entraîner dans une zone correspondant à son niveau de condition physique. Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé afin de décider de la zone d'entraînement la mieux adaptée à votre condition.*

Le rythme de l'entraînement dépend de votre condition physique et de vos objectifs. Suivez ces indications :

### INTENSITÉ ÉLEVÉE

Ne vous exercez à un niveau d'intensité élevée que si vous vous trouvez en excellente condition physique. Exercez-vous à ce niveau pour :

- Améliorer vos performances maximum
- Habituer votre corps à des performances à un niveau compétitif
- Améliorer votre tolérance à l'acide lactique

### INTENSITÉ MOYENNE

Exercez-vous à ce niveau pour :

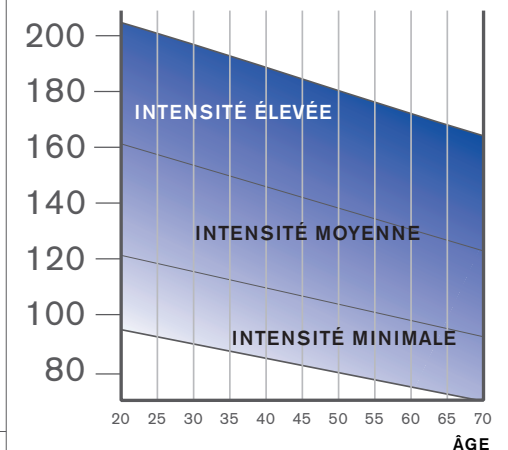
- Améliorer votre santé cardio-vasculaire
- Améliorer votre endurance
- Perdre du poids

### INTENSITÉ MINIMALE

Exercez-vous à ce niveau :

- À la suite d'une blessure
- Au début d'un programme d'exercice
- Au cours de sessions de récupération
- Pour améliorer votre santé en général

FRÉQUENCE CARDIAQUE / BPM



**CHRONOGRAPH (CHRONOMÈTRE)**

Pour afficher la fréquence cardiaque, le temps écoulé et les temps intermédiaires.

**POUR COMMENCER À MESURER LE TEMPS/AFFICHER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**

En mode CHRO, appuyez sur le bouton **START/+**.

**ARRÊT DE PRISE DE TEMPS**

Appuyez sur le bouton **STOP/-**. La prise de temps s'arrête.

Le temps intermédiaire apparaît pendant 5 secondes.

**REDÉMARRAGE DE LA PRISE DE TEMPS**

Appuyez sur le bouton **START/+**.

**AFFICHAGE DU TEMPS INTERMÉDIAIRE**

Appuyez sur le bouton **START/+**, le temps intermédiaire s'affiche pendant 10 secondes pendant que le compteur continue à l'arrière-plan.

**RÉINITIALISATION DU CHRONOMÈTRE**

Le chronomètre doit être arrêté pour la réinitialisation. Si vous êtes en train de courir, appuyez sur le bouton **STOP/-**.

Appuyez sur le bouton **ADJUST/RESET** et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes.

**HOLD to CLR** est affiché et le chronomètre est réinitialisé.

**ALARM (ALARME)**

Programmez une alarme qui retentira pendant 20 secondes ou jusqu'à la pression de n'importe quel bouton.

**PROGRAMMATION D'UNE ALARME**

Consultez **RÉGLAGES DES PARAMÈTRES DE MODES**.

**ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE L'ALARME**

En mode ALARM, appuyez sur le bouton **START/+** pour activer et désactiver l'alarme.

**DÉPANNAGE****QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS D'ARRÊT OU D'ERREUR AU NIVEAU DE L'AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ?**

- Les capteurs ne sont peut-être pas assez humides. Si vous portez l'émetteur de poitrine sur des vêtements, mouillez ces derniers.
- Les sources de rayonnement électromagnétique telles que les appareils ménagers, les ordinateurs et les lignes de haute tension peuvent entraîner des interférences. D'autres moniteurs de fréquence cardiaque peuvent également entraîner des interférences.
- L'émetteur de poitrine n'est peut-être pas correctement placé. Vérifiez que les capteurs (partie rainurée) sont placés à plat contre la peau.
- La pile de l'émetteur de poitrine est peut-être trop faible. Cette pile devrait durer environ 16 mois si l'appareil est utilisé une heure par jour.

## SPÉCIFICATIONS

**Limites des modes**

Chronomètre	23:59'59"
-------------	-----------

<b>Étanche</b>	50 mètres
----------------	-----------

**Matériaux**

Cristal	Verre minéral
Boîtier	Résine plastique
Dos du boîtier	Acier inoxydable
Bracelet	Polyuréthane
Boucle	Acier inoxydable

**Type de pile**

Montre	CR2032
Émetteur de poitrine	CR2032

## GARANTIE LIMITÉE D'UN AN

Votre montre Nike hrm [\[triaux inspire\]](#) est garantie sans défaut de matériaux ou de fabrication, sous utilisation normale, pour une période d'un an à compter de la date d'achat initiale. 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 de 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, les pièces défectueuses ou la montre seront réparées ou remplacées, à la discrétion de Nike, par le même produit (si disponible) ou par un produit semblable de même valeur.

Cette garantie limitée tient lieu de toute autre garantie, expresse ou tacite, et exclut tout remboursement du prix d'achat. En aucun cas, Nike ne peut être tenue responsable de dommages directs, indirects, accessoires ou consécutifs découlant de l'utilisation de cette 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.