

# CARDIO-FREQUENCEMETRE SANS CEINTURE MODELE : SE138

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

### SOMMAIRE

Introduction.....	2
Boutons de Commande.....	2
Ecran LCD.....	3
<b>Au Commencement.....</b>	<b>3</b>
Mettre en Marche de la Montre (Uniquement lors de la Première Utilisation).....	3
Régler l'heure et les Données de l'utilisateur.....	3
<b>Remplacer la Pile.....</b>	<b>4</b>
<b>Mesure des Pulsations Cardiaques.....</b>	<b>4</b>
<b>Modes de Fonctionnement.....</b>	<b>5</b>
Mode Heure.....	6
Mode Chronomètre (Chrono).....	6
Mode Réglage .....	7
<b>Rétro-éclairage et Verrouillage des Touches.....</b>	<b>8</b>
<b>Condition Physique et Entraînement.....</b>	<b>9</b>

Zones d'exercice.....	9
Utilisation dans l'eau.....	10
Caractéristiques.....	11
Précautions.....	11
À Propos d'Oregon Scientific.....	12
Déclaration de Conformité EU.....	12

## INTRODUCTION

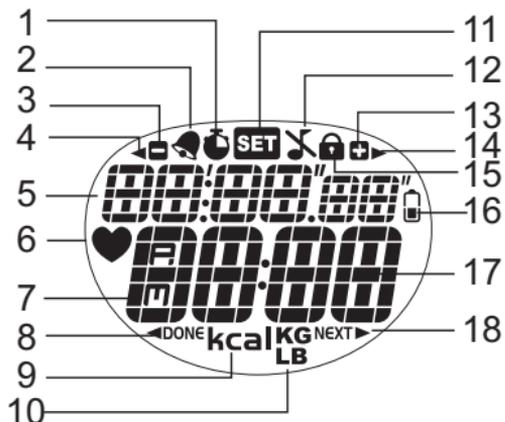
Nous vous remercions d'avoir choisi le cardio-fréquencemètre sans ceinture Oregon Scientific™ (SE138). Le modèle SE138 est une aide précieuse pour toutes vos activités physiques et de fitness puisqu'il contrôle vos pulsations cardiaques sans recourir à un émetteur de pulsations cardiaques. Il est équipé d'un outil de mesure des calories, d'une horloge, d'un chronomètre, des fonctions rétro-éclairage et verrouillage des touches.

## BOUTONS DE COMMANDE



1. -: Permet d'alterner entre les sous modes de réglages et de diminuer les valeurs
2. **MODE** : Permet d'alterner entre les modes, de confirmer un réglage et de sortir
3. **ST/SP/+** : Permet de lancer/arrêter le chronomètre, d'alterner entre les sous modes de réglages et d'augmenter les valeurs
4.  /  : Active le rétro-éclairage et le verrouillage des touches
5. **SET/RST**: Permet d'entrer dans les sous mode de réglage, de confirmer un réglage, de réinitialiser le chronomètre et les valeurs de calories
6. Plaque métallique supérieure : Appuyez pour entrer dans le Mode de pulsations cardiaques et pour mesurer vos pulsations
7. Plaque métallique inférieure : Appuyez pour entrer dans le Mode de pulsations cardiaques et pour mesurer vos pulsations

## ECRAN LCD



1. : Indique que vous êtes en Mode Chronomètre ou que le chronomètre est en fonctionnement
2. : Indique que l'alarme est activée
3. : Indicateur vous permettant de diminuer les valeurs
4. : Indicateur vous permettant d'alterner entre les sous modes de réglages
5. Affiche le chronomètre, la date et les bannières des modes
6. : Indique qu'un relevé de pulsation cardiaque est détecté
7. : Horloge format 12 H

8. **DONE** : Indicateur vous permettant de sortir rapidement et de revenir au mode précédent
9. **kcal**: Unité de mesure de calories
10. **LB**: Unité de poids
11. : Indique que vous êtes dans les sous modes d'un réglage
12. : Indique le bip est désactivé
13. : Indicateur vous permettant d'augmenter les valeurs
14. : Indicateur vous permettant d'alterner entre les sous modes de réglages
15. : Indique que les touches sont verrouillées
16. ou : Indique que la pile est faible
17. Affiche l'heure ou les relevés de calories
18. **NEXT** : Indicateur vous permettant de confirmer le réglage et de passer au suivant

## AU COMMENCEMENT

### METTRE EN MARCHÉ LA MONTRE (UNIQUEMENT LORS DE LA PREMIÈRE UTILISATION)

Appuyez et maintenez n'importe quelle touche appuyée jusqu'à ce que l'écran s'active.

### REGLER L'HEURE ET LES DONNEES DE L'UTILISATEUR

Pour utiliser correctement la montre afin de calculer les calories consommées (sur la base de l'âge de l'utilisateur, de son poids, des relevés de pulsations et du

temps d'exercice), il est recommandé de régler l'heure et les données personnelles dans le Mode Réglage. Reportez-vous à « Mode de Réglage de l'heure » et « Mode de Réglage des données utilisateurs » dans le Mode Réglage.

**IMPORTANT** Rappelez-vous de régler l'heure et les données utilisateurs après avoir remplacé la pile ou après avoir réinitialisé l'appareil.

## REPLACER LA PILE

La montre fonctionne avec une pile 3V CR2032, d'ores et déjà installée. Si  ou  clignote, la pile est faible et doit être remplacée. Si la pile est faible, le bip de l'alarme, le rétro-éclairage et les fonctions de mesure des pulsations cardiaques seront désactivés.



1. Utilisez un petit tournevis pour retirer le couvercle du compartiment des piles. Une fois ouvert, placez les vis dans un endroit où vous êtes certain de les récupérer.

2. Remplacez la pile usagée et insérez la nouvelle en respectant les signes de polarité.
3. Replacez le couvercle en le revissant.

## MESURE DES PULSATIONS CARDIAQUES

Vous pouvez mesurer à tous moments vos pulsations cardiaques (sauf dans les sous modes de réglages).

1. Mettez la montre au poignet et placez votre doigt (index ou majeur) sur les deux plaques métalliques pour entrer dans le Mode de Pulsations cardiaques. Un bip sonne et "HR" s'affiche à l'écran lors de toute détection de pulsations cardiaques. La détection des pulsations cardiaques prend entre 6 et 10 secondes.
2. Si une pulsation cardiaque valide est détectée, un autre bip sonne et l'écran suivant s'affiche.



3. Pour sortir du Mode de Pulsations Cardiaques, retirez vos doigts ou appuyez sur **MODE** pendant 3 secondes.

## ASTUCE

Pour obtenir un relevé précis des pulsations cardiaques, assurez-vous:

- que vous ne courez pas ou ne faites pas d'exercice.
- de porter la montre au poignet et de poser les doigts sur les deux plaques métalliques.

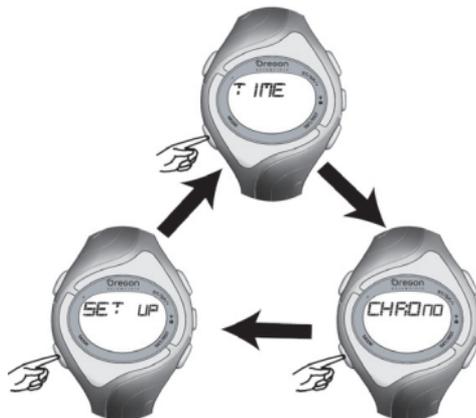
Si vous n'obtenez aucun relevé de pulsations cardiaques en l'espace de 10 secondes, ou si vous constatez des conditions inhabituelles pendant la lecture des pulsations :

- humectez-vous les doigts
- faites en sorte que vos doigts soient chauds et stables sur la plaque métallique
- n'appuyez pas trop fort sur les plaques métalliques
- assurez-vous que les plaques métalliques et l'arrière de la montre soient propres



## MODES DE FONCTIONNEMENT

La montre est équipée de 3 modes de fonctionnement. Appuyez sur **MODE** pour alterner entre les modes.



## REMARQUE

- Les mesures de pulsations cardiaques ne peuvent être activées si les touches sont verrouillées ou si la pile est faible.
- Nettoyez la montre avec un tissu doux et sec.
- Les 2 plaques métalliques sont très sensibles. Toucher accidentellement les plaques enclenchera la mesure des pulsations. Ainsi, pour empêcher l'activation accidentelle des mesures de pulsations, verrouillez les touches.
- Si la pile est faible, l'écran ci-dessous s'affichera.

## MODE HEURE

- Ce mode affiche la date et l'heure en temps réel.
- Pour régler l'heure et la date, reportez-vous au « Mode de Réglage de l'heure » dans Mode Réglage.



## MODE CHRONOMETRE (CHRONO)

Vous pouvez visualiser les relevés de consommation de calories dans ce mode.

**Pour lancer ou arrêter le chronomètre :**

Appuyez sur **ST / SP / +**.



**Pour visualiser les relevés de la consommation de calories :**

Mesurez vos pulsations cardiaques, le chronomètre en fonctionnement dans le but de visualiser les calories consommées. Reportez-vous à « Mesures des pulsations cardiaques ».

Les relevés des calories consommées dans le Mode Chronomètre représentent une moyenne des calories perdues pendant la période de temps écoulée.

**ASTUCE** Plus vous mesurez vos pulsations cardiaques, plus les relevés de la consommations de calories seront exacts.

**Réinitialiser le chronomètre et les valeurs de calories :**

Arrêtez ou mettez le chronomètre en pause, puis appuyez et maintenez **SET/RST** pendant 2 secondes.



**REMARQUE**

- Vous ne pouvez pas accéder au mode réglage si le chronomètre est en fonctionnement.
- Si le chronomètre est en fonctionnement, appuyez sur **MODE** et vous accéderez au Mode Heure.
- A moins que vous n'arrêtiez le chronomètre, l'icône  clignotera dans tous les modes, pour vous rappeler que le chronomètre est encore en marche.

**MODE RÉGLAGE**

Il y a 4 sous modes réglages dans le Mode Réglage.



- Appuyez sur – ou **ST/SP/+** pour alterner entre les sous modes.

- Appuyez sur **MODE** pour revenir au mode Heure.

**REMARQUE** L'icône **SET** s'affichera dans le sous mode Réglage.

**MODE DE REGLAGE DE L'HEURE**

**Pour régler l'heure et la date :**

1. En mode de réglage de l'heure, appuyez sur **SET/RST** pour entrer dans les réglages.
2. Appuyez sur - ou **ST/SP/+** pour régler les valeurs. Appuyez et maintenez - ou **ST/SP/+** pour modifier rapidement les valeurs. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : Heure : format 12 ou 24 h ; heure ; minute ; année ; jour-mois / mois-jour ; mois ; jour.
3. Appuyez sur **SET/RST** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Appuyez sur **MODE** pour confirmer et sortir.

**MODE DE REGLAGE DE L'ALARME**

**Pour régler l'alarme :**

1. En mode de réglage de l'alarme, appuyez sur **SET/RST** pour entrer dans les réglages.
2. Appuyez sur – ou **ST/SP/+** pour activer ou désactiver l'alarme.  indique que l'alarme est activée. Si l'alarme est désactivée, appuyez sur **MODE** pour confirmer et sortir des réglages. Si l'alarme est activée, appuyez sur **SET/RST** pour confirmer et

régler l'heure de l'alarme.

- Appuyez sur - ou **ST/SP/+** pour régler les valeurs. Appuyez et maintenez - ou **ST/SP/+** pour modifier rapidement les valeurs. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : heure, minute.
- Appuyez sur **SET/RST** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
- Appuyez sur **MODE** à n'importe quel moment pour confirmer et sortir.

#### **Pour couper le son de l'alarme :**

- Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme et pour la réactiver 24 heures plus tard.

OU

- Désactivez l'alarme dans le Mode de Réglage de l'alarme.

#### **MODE DE REGLAGE SONNERIE BIP**

##### **Pour désactiver ou activer le bip :**

- En mode de réglage du bip appuyez sur **SET/RST** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur - ou **ST/SP/+** pour activer ou désactiver le bip.  indique que le bip est désactivé.
- Appuyez sur **Mode** à n'importe quel moment pour confirmer et sortir.

#### **MODE DE REGLAGE DES DONNEES PERSONNELLES**

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de la montre,

réglez vos données personnelles avant de commencer votre exercice. Vous permettrez à la montre de calculer le niveau de calories consommées pendant l'exercice. Ces informations vous permettent de visualiser vos progrès.

#### **Pour régler les données personnelles :**

- En mode de réglage des données personnelles, appuyez sur **SET/RST** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur - ou **ST/SP/+** pour régler les valeurs. Appuyez et maintenez - ou **ST/SP/+** pour modifier rapidement les valeurs. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : année de naissance, mois de naissance, jour de naissance, unité de poids, poids.
- Appuyez sur **SET/RST** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
- Appuyez sur **MODE** pour confirmer et sortir.

#### **RETRO-ECLAIRAGE ET VERROUILLAGE DES TOUCHES**

##### **Pour activer le rétro-éclairage :**

Appuyez sur  /  pendant 5 secondes, pour activer le rétro-éclairage.

**REMARQUE** La fonction rétro-éclairage ne fonctionnera pas si " " ou " " sont affichés.

## Pour alterner entre le verrouillage ou le déverrouillage des touches :

Appuyez et maintenez  /  pendant 2 secondes.  indique que les boutons sont verrouillés.

## CONDITION PHYSIQUE ET ENTRAINEMENT

Afin d'obtenir le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice physique, pour entretenir votre forme, il est important de connaître :

- Vos pulsations cardiaques maximum (PCM)
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques

Le RCM est exprimé en pulsations par minute. Vous pouvez obtenir votre RCM à partir d'un test RCM, ou bien à l'aide de la formule suivante :

$$\text{RCM} = 220 - \text{âge}$$

## ZONES D'EXERCICE

Il y a plusieurs zones d'exercice relatives au programme de remise en forme. L'échelle de la zone la plus courante est de 50% à 80% de votre rythme cardiaque maximum. C'est là que vous obtiendrez des bénéfices cardiovasculaires, brûlerez les graisses et serez en meilleure forme. En programmant votre montre, le pourcentage inférieur de la zone que vous choisissez devient votre seuil inférieur de pulsations cardiaques

et le pourcentage supérieur, votre seuil supérieur de pulsations cardiaques.

50%	Activité modérée
60%	Gestion du poids
70%	Zone d'aérobic
80%	Zone du seuil anaérobie
90%	
100%	Zone rouge (capacité maximum )

Il y a trois zones d'exercice, telles que décrites ci-après :

ZONE D'EXERCICE	RCM%	DESCRIPTION
Maintien de la Forme	65-78%	Ceci est le plus faible niveau d'intensité d'exercice. Ce mode est parfait pour les débutants et pour les personnes souhaitant renforcer leur système cardiovasculaire.
Aérobic	65-85%	Accroît la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.

Anaérobie	78-90%	Génère puissance et vitesse. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et ne peut être effectué longtemps.
-----------	--------	---

Les seuils inférieurs et supérieurs de pulsations cardiaques sont calculés en multipliant votre RCM par les pourcentages sélectionnés pour votre séance d'exercice.

#### Par exemple :

Un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne normalement pour entretenir sa forme doit avoir :

- Son seuil supérieur de pulsations cardiaques  $[220 - 40 (\text{âge})] \times 78\%$
- Son seuil inférieur de pulsations cardiaques  $[220 - 40 (\text{âge})] \times 65\%$

**IMPORTANT** Toujours s'échauffer avant l'exercice, et sélectionnez la zone d'exercice qui correspond à votre physique. Faire de l'exercice régulièrement, par séance de 20 à 30 minutes et de trois à quatre fois par semaine, pour bénéficier d'un meilleur système cardiovasculaire.

**ATTENTION** Déterminez votre zone personnelle de

séance d'exercice est une étape critique du processus, permettant d'avoir un programme d'exercice efficace et sans danger. Veuillez consulter un médecin ou un professionnel de santé pour vous aider à déterminer la fréquence et durée appropriée selon votre âge, les conditions et les buts spécifiques.

## UTILISATION DANS L'EAU

La montre SE138 résiste à l'eau, jusqu'à 50 mètres (164 pieds).

				
PLUIE ECLABOUSSURES ETC	DOUCHE (EAU TIEDE ET FROIDE)	NATATION / EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE / SURF / SPORTS NAUTIQUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
50 M / 164 PIEDS	OK	OK	OK	NON

**NOTE** Réglez la montre avant de l'exposer à un volume d'eau trop important. Appuyer sur les touches lorsque vous êtes dans l'eau ou lorsque vous êtes exposé à de fortes pluies peut provoquer des infiltrations d'eau à l'intérieur de la montre.

## CARACTERISTIQUES

Horloge	Format 12 / 24 heures affichage heure/minute
Chronomètre	00:00:00 à 99:59:59 (heures: min : sec)
Pulsations cardiaques	40 - 240 bpm (pulsations par minute)
Echelle de calories	0 - 9999 Kcal
Alimentation	1 pile CR2032 3 V
Température de fonctionnement	0°C à 40°C (32°F à 104°F)
Température de rangement	-20°C à 60°C (-40°F à 140°F)

## PRECAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive,

au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.

- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Vérifiez toutes les fonctions importantes si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre

pays de résidence.

- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

**REMARQUE** Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

## À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site:

[www.oregonscientific.fr](http://www.oregonscientific.fr).

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement sur le site:

[www2.oregonscientific.com/service/support.asp](http://www2.oregonscientific.com/service/support.asp)

OU

par téléphone au: 1-800-853-8883

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: [www2.oregonscientific.com/about/international.asp](http://www2.oregonscientific.com/about/international.asp).

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EU

Par la présente Oregon Scientific déclare que l'appareil Cardio-fréquencemètre Sans Ceinture (Model: SE138) est conforme au directive EMC 89/336/CE. Une

copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

