

# **SUUNTO M1/M2**

## **GUIDE D'UTILISATION**

1	Bienvenue .....	4
2	Icônes et segments de l'affichage .....	6
3	Utilisation des boutons .....	7
4	Prise en main .....	8
	4.1 Estimation de votre condition physique .....	10
5	Verrouillage de bouton .....	11
6	Mise en place de la ceinture FC .....	12
7	Début de l'exercice .....	14
	7.1 Dépannage .....	15
8	Pendant l'exercice .....	16
	8.1 Zones de fréquence cardiaque .....	17
9	Exemple de programme d'exercices hebdomadaire : du niveau très faible au niveau excellent .....	18
10	Après l'exercice .....	19
11	Affichage de l'historique .....	21
	11.1 Résumé .....	21
	11.2 Séance précédente .....	22
12	Réglage des paramètres .....	23
	Exemple : réglage des paramètres de l'alarme .....	24
	12.1 Mode veille et paramètres initiaux .....	25
	12.2 Modification de la langue .....	26
13	Entretien .....	27
	13.1 Remplacement de la pile .....	27
	13.2 Remplacement de la pile de la ceinture FC .....	29
14	Caractéristiques .....	30

14.1 Caractéristiques techniques .....	30
14.2 Marque .....	31
14.3 Conformité FCC .....	31
14.4 CE .....	32
14.5 NORME NMB .....	32
14.6 Copyright .....	32
14.7 Avis concernant les brevets .....	33
14.8 Mise au rebut de votre appareil .....	33
15 Garantie .....	34
Période de garantie .....	34
Exclusions et limitations .....	34
Accès au service de garantie Suunto .....	35
Limitation de responsabilité .....	36

# 1 BIENVENUE

Nous vous remercions d'avoir choisi la montre-cardiofréquence Suunto M1/M2 !

La montre-cardiofréquence Suunto M1/M2 est équipée des outils essentiels dont vous aurez besoin pour atteindre vos objectifs sportifs. La Suunto M1/M2 vous permet de surveiller facilement et confortablement votre fréquence cardiaque en temps réel ainsi que le nombre de calories brûlées. Elle vous accompagne également dans vos entraînements afin de vous assurer que vous restez dans la zone de fréquence cardiaque idéale.

Les fonctions clés de la Suunto M1/M2 sont conçues pour rendre vos entraînements aussi efficaces que possible grâce à :


- une interface simple à trois boutons, un grand écran et neuf options de langue
- une assistance en temps réel lors des entraînements, avec affichage de la fréquence cardiaque et des calories brûlées
- un basculement automatique entre trois zones de fréquence cardiaque différentes
- des récapitulatifs des exercices
- une ceinture émettrice de fréquence cardiaque confortable, compatible avec la plupart des équipements cardio utilisés en salles de sport

Ce Manuel de l'utilisateur vous permettra de tirer le meilleur parti de votre Suunto M1/M2 lors de vos entraînements. Lisez-le attentivement afin de profiter au maximum de votre Suunto M1/M2.

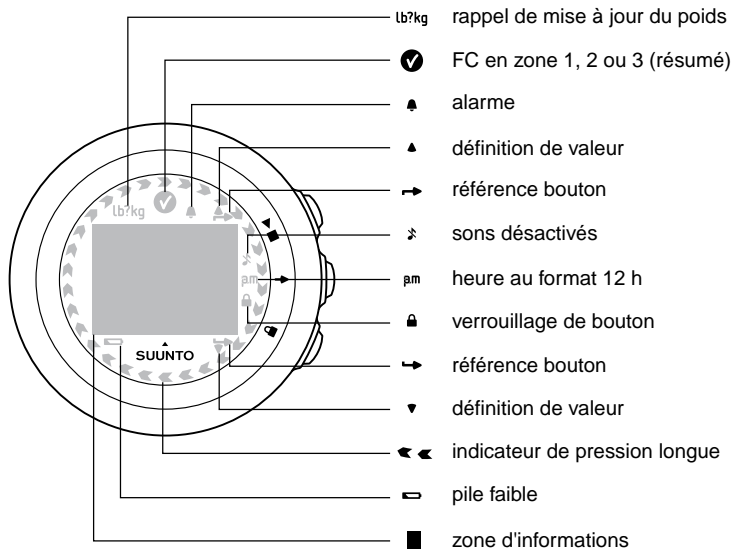
Vos exercices ne s'arrêtent pas nécessairement à la fin de vos séances d'entraînement : poursuivez votre expérience en ligne et rendez vos entraînements encore plus efficaces grâce à [Movescount.com](https://www.movescount.com). Découvrez

Movescount.com dès aujourd'hui et inscrivez-vous sans attendre ! Vous y trouverez la motivation et la légèreté dont tous les sportifs ont besoin !

fr

 **REMARQUE:** Pensez à enregistrer votre appareil sur [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) afin de bénéficier de tous les services de support Suunto.

## 2 ICÔNES ET SEGMENTS DE L’AFFICHAGE



### 3 UTILISATION DES BOUTONS



En appuyant sur les boutons suivants, vous pouvez accéder aux fonctions respectives suivantes :

►■ (LECTURE/STOP) :

- choisir parmi **exercice, résumé, séance précéd.** (**séance précédente**)
- débiter/arrêter l'exercice
- augmenter/aller vers le haut

→ (SUIVANT) :


- changer de vue
- entrer dans/quitter les paramètres par une pression longue
- accepter/passer à l'étape suivante

🔒 (VERROUILLAGE) :

- verrouiller le bouton ►■ par une pression longue
- diminuer/aller vers le bas

## 4 PRISE EN MAIN

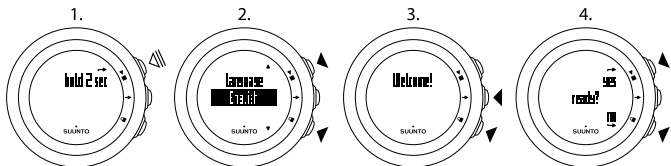
Commencez par personnaliser votre Suunto M1/M2 afin de disposer d'un suivi fiable et facile. Par le biais des paramètres personnels, vous pouvez régler votre Suunto M1/M2 en fonction de vos caractéristiques physiques et de votre activité. De nombreux calculs utilisent ces paramètres. Il est donc important que vous soyez aussi précis que possible lorsque vous les définissez.

 **REMARQUE:** Prenez le temps de régler correctement les paramètres initiaux. Certains paramètres ne pourront être modifiés qu'après une remise à zéro de l'appareil.

Pour définir les paramètres initiaux :


1. Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer l'appareil. Attendez que l'appareil s'active et affiche le message **hold 2 sec**. Maintenez le bouton ►■ enfoncé pour accéder au premier paramètre.
2. Appuyez sur le bouton ►■ ou 🔒 pour modifier les valeurs.
3. Appuyez sur le bouton ➡ pour accepter une valeur et passer au paramètre suivant. Appuyez sur le bouton 🔒 pour revenir au paramètre précédent.
4. Lorsque vous avez terminé, sélectionnez **oui** (►■) pour confirmer tous les paramètres. Si vous souhaitez modifier d'autres paramètres, sélectionnez **non** (🔒) pour revenir au premier paramètre.







Vous pouvez définir les paramètres initiaux suivants :

- **langue** : English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **unités** : métriques / anglo-saxonnes
- **heure** : 12 / 24 h, heures et minutes
- **date**
- **paramètres personnels** : année naiss. (année de naissance), sexe, poids

 **REMARQUE:** La FC maximum est le nombre maximum absolu de fois que le cœur d'une personne peut battre en une minute à l'intensité la plus élevée. Une fois que vous avez entré votre année de naissance, votre appareil définit automatiquement la fréquence cardiaque maximum (FC max) à l'aide de la formule  $207 - (0,7 \times \text{AGE})$  publiée par l'ACSM (American College of Sports Medicine). Si vous connaissez votre FC maximum réelle, vous devrez remplacer la valeur calculée automatiquement par la valeur connue.

Pour savoir comment régler les paramètres ultérieurement, reportez-vous au chapitre 12 Réglage des paramètres de la page 23.

 **CONSEIL:** Pour afficher la date et les secondes, lorsque l'heure est affichée, appuyez sur le bouton . L'affichage de l'heure est automatiquement réactivé

*afin d'économiser la pile si vous n'appuyez pas à nouveau sur le bouton → après 2 minutes.*





## 4.1 Estimation de votre condition physique

Pour être guidé dans vos exercices, vous devez estimer votre condition physique actuelle lors du réglage des paramètres initiaux.




Sélectionnez l'une des options suivantes :

- **très faible** : vous préférez l'ascenseur et la voiture plutôt que la marche à pied ou parfois marchez pour le plaisir ou faites de l'exercice, suffisamment pour vous essouffler et transpirer.
- **faible** : vous faites régulièrement de l'exercice 10 à 60 minutes par semaine en pratiquant de façon modérée une activité physique telle que le golf, l'équitation, la callisthénie, la gymnastique, le ping-pong, le bowling, l'haltérophilie ou le jardinage.
- **moyenne** : vous courez moins de 1,6 kilomètre par semaine ou consacrez moins de 30 minutes par semaine à une activité physique comparable.
- **bonne** : vous courez entre 1,6 et 8 km par semaine ou consacrez 30 à 60 minutes par semaine à une activité physique comparable.
- **très bonne** : vous courez entre 8 et 16 km par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **excellente** : vous courez plus de 16 km par semaine ou consacrez plus de 3 heures par semaine à une activité physique comparable.

## 5 VERROUILLAGE DE BOUTON

Maintenez le bouton  enfoncé pour verrouiller ou déverrouiller le bouton . Lorsque le bouton  est verrouillé,  s'affiche à l'écran.

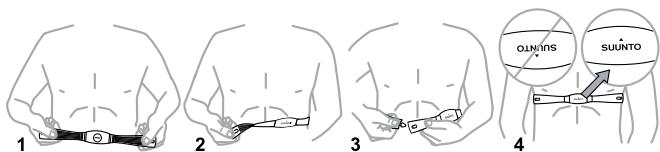
 **CONSEIL:** Verrouillez le bouton  afin d'éviter le déclenchement ou l'arrêt accidentel du chronomètre.

 **REMARQUE:** Lorsque le bouton  est verrouillé pendant un exercice, vous pouvez quand même changer de vue en appuyant sur le bouton .

## 6 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE FC

Ajustez la sangle de la ceinture émettrice de fréquence cardiaque (FC) de façon à ce qu'elle soit serrée, mais confortable. Humidifiez les zones de contact avec de l'eau ou du gel et mettez la ceinture FC en place. Vérifiez que la ceinture FC est centrée sur votre poitrine et que la flèche rouge est orientée vers le haut.

### Ceinture émettrice de fréquence cardiaque M1






### Ceinture émettrice de fréquence cardiaque M2



**⚠ AVERTISSEMENT:** Si vous portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique, vous utilisez la ceinture FC à vos risques et périls. Avant la première utilisation de la ceinture FC, nous vous recommandons de procéder à un exercice-test sous la supervision d'un médecin. Cela vous permettra de vous assurer de la sécurité et de la fiabilité d'une utilisation simultanée du pacemaker et de la

ceinture FC. L'activité physique peut comporter des risques, en particulier pour les personnes restées inactives pendant un certain temps. Nous vous conseillons vivement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'activité physique régulier.


 **REMARQUE:** Les ceintures FC porteuses de l'icône IND sont compatibles avec la plupart des équipements d'entraînement utilisant la réception de fréquence cardiaque par induction. Votre Suunto M1/M2 est compatible avec la ceinture Suunto Dual Comfort Belt (icônes IND et ANT  )


## 7 DÉBUT DE L'EXERCICE

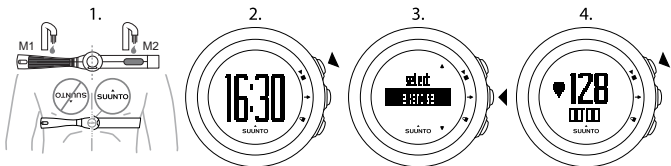
Pour débiter un exercice :


1. Humidifiez les zones de contact et mettez la ceinture FC en place.
2. Lorsque l'heure est affichée, appuyez sur le bouton ►■ pour sélectionner **exercice**.
3. Confirmez l'**exercice** avec ➔.
4. Appuyez sur le bouton ►■ pour commencer l'enregistrement de votre exercice.


Lorsque vous portez correctement la ceinture FC, les valeurs de votre FC sont affichées.

 **REMARQUE:** Si le signal de la ceinture FC n'est pas détecté après une tentative de connexion, seule la durée s'affiche. Afin de pouvoir utiliser les informations de fréquence cardiaque lors de l'exercice, la valeur de la FC doit être affichée.

 **CONSEIL:** Pendant l'enregistrement, appuyez sur le bouton ➔ pour afficher votre FC et l'heure.



 **CONSEIL:** Vous pouvez utiliser votre Suunto M1/M2 comme chronomètre sans la ceinture FC. Pendant l'exercice, appuyez sur le bouton → pour afficher la durée sans la FC.

 **CONSEIL:** Échauffez-vous avant tout exercice et laissez votre corps se détendre après les exercices. Ces étapes doivent être réalisées avec une faible intensité. (zone FC 1 ou inférieure).

Pour en savoir plus sur les zones FC, reportez-vous à la section 8.1 Zones de fréquence cardiaque de la page 17.

## 7.1 Dépannage

Votre Suunto M1/M2 utilise la transmission codée pour éviter les perturbations de valeurs. Toutefois, la pratique sportive à proximité de lignes électriques aériennes ou de dispositifs magnétiques ou électroniques risque de générer des interférences avec le signal FC.

Si vous perdez le signal FC, essayez les solutions suivantes :

- Vérifiez que vous avez correctement positionné la ceinture FC.
- Vérifiez que les zones de la ceinture FC où se trouvent les électrodes sont humides.
- Éloignez-vous de toute source potentielle d'interférences.
- Si les problèmes persistent, remplacez la pile de la ceinture FC et/ou de l'appareil.


## 8 PENDANT L'EXERCICE

Votre Suunto M1/M2 vous fournit des informations supplémentaires afin de vous guider pendant l'exercice. Ces informations peuvent être à la fois utiles et enrichissantes.

Voici quelques suggestions sur les opérations que vous pouvez effectuer en cours d'exercice :

- Appuyez sur le bouton → pour connaître en temps réel le temps écoulé et votre FC, ainsi que votre FC moyenne, votre consommation de calories, la zone FC dans laquelle vous vous trouvez et l'heure. Ajustez l'intensité de l'exercice pour atteindre la zone FC voulue.
- Maintenez le bouton ⏹ enfoncé pour verrouiller le bouton ▶■ afin d'éviter l'arrêt accidentel du chronomètre.
- Appuyez sur le bouton ▶■ pour mettre fin à l'exercice.



 **CONSEIL:** Vous pouvez activer ou désactiver les sons (🔊) en cours d'exercice en maintenant le bouton → enfoncé. Vous ne pouvez pas activer les sons si vous avez sélectionné l'option **tous désactivés** dans les paramètres généraux - voir chapitre 12 Réglage des paramètres de la page 23.





## 8.1 Zones de fréquence cardiaque


Pour plus d'informations sur la FC maximum, reportez-vous au *chapitre 4 Prise en main de la page 8*.

Les zones de fréquence cardiaque représentent un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum. L'intensité d'un exercice est déterminée par la durée que vous passez dans chacune des trois zones. L'entraînement par zone est une méthode d'entraînement établie. Les zones sont paramétrées par défaut :

- Zone 1 (60 – 70 %) : zone fitness ; améliore la condition physique de base et aide à contrôler son poids.
- Zone 2 (70 – 80 %) : zone aérobie ; améliore la condition physique aérobie et permet l'entraînement d'endurance.
- Zone 3 (80 – 90 %) : zone seuil ; améliore les capacités aérobies et anaérobies, et permet d'améliorer les hautes performances.

 **CONSEIL:** Utilisez les zones 2 et 3 pour atteindre une bonne condition physique. Évitez de vous entraîner trop souvent en zone 3 afin de prévenir tout sur-entraînement ou toute blessure.

 **CONSEIL:** Si vous appuyez sur le bouton → pour connaître la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez pendant un exercice, vous entendrez également un son lorsque vous changerez de zone FC.

 **REMARQUE:** Les zones définies par défaut sont conformes aux recommandations de l'ACSM (American College of Sports Medicine) en matière de prescription d'exercices physiques.

## 9 EXEMPLE DE PROGRAMME D'EXERCICES HEBDOMADAIRE : DU NIVEAU TRÈS FAIBLE AU NIVEAU EXCELLENT

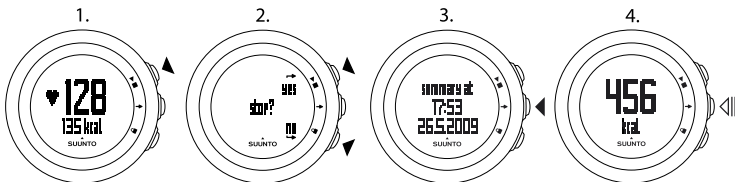
Le tableau suivant montre une suggestion de programme d'exercices adapté et illustre la manière dont vous pouvez tirer le meilleur parti des exercices par zone pour améliorer votre niveau de condition physique.

Niveau	<Zone 1	Zone 1	Zone 2	Zone 3	>Zone 3	Semaines
<b>très faible</b>	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
<b>faible</b>		2x30 min	2x20 min			x2
<b>moyen</b>		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
<b>bon</b>			3x40 min	2x30 min		x6
<b>très bon</b>			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
<b>excellent</b>		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

## 10 APRÈS L'EXERCICE

Après un exercice, vous pouvez en consulter le récapitulatif.


1. Appuyez sur le bouton ►■ pour mettre fin à l'exercice.
2. Sélectionnez **oui** (►■) pour confirmer l'arrêt de l'exercice et afficher le récapitulatif, ou sélectionnez **non** (⏏) pour poursuivre l'exercice.
3. Appuyez sur le bouton ➡ pour parcourir les différentes vues du récapitulatif.
4. Maintenez le bouton ➡ enfoncé pour revenir à l'affichage de l'heure.





Le récapitulatif vous permet de voir les informations suivantes :

- la date et l'heure de début de l'exercice
- la durée de l'exercice
- le pourcentage de temps passé au-dessous, à l'intérieur et au-dessus de chaque zone
- la quantité de calories brûlées
- la FC moyenne
- la FC maximum

**REMARQUE:** Si vous vous êtes entraîné sans ceinture FC, le récapitulatif n'affiche que l'heure de début, la date et la durée de l'exercice.

 **CONSEIL:** Vous pouvez ignorer le récapitulatif en maintenant le bouton → enfoncé dans la première vue du récapitulatif. Pour afficher ultérieurement le récapitulatif de l'exercice précédent, appuyez sur le bouton ►■ lorsque l'heure est affichée et sélectionnez **séance précéd.** (**séance précédente**).

 **CONSEIL:** Au cours des exercices pour lesquels vous utilisez une ceinture FC, vous pouvez arrêter le chronomètre en appuyant sur le bouton ►■. L'appareil enregistre automatiquement le journal de l'exercice si vous ne reprenez pas l'exercice en appuyant sur le bouton ►■ dans un délai d'une heure. Pour poursuivre l'enregistrement, sélectionnez **non** (🔒).

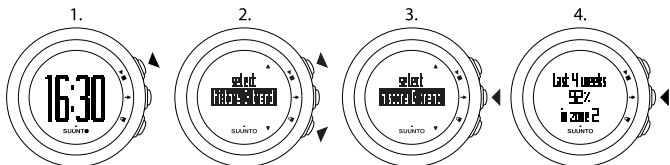
 **CONSEIL:** Lavez régulièrement à la main la ceinture émettrice de fréquence cardiaque après utilisation, afin d'éviter toute mauvaise odeur.


# 11 AFFICHAGE DE L'HISTORIQUE

Vous pouvez afficher les informations cumulatives de vos séances d'entraînement enregistrées, ainsi que les informations relatives à votre dernier exercice.

Pour afficher le **résumé** ou la **séance précéd.** (**séance précédente**) :

1. Lorsque l'heure est affichée, appuyez sur le bouton ►■.
2. Sélectionnez **résumé** ou **séance précéd.** (**séance précédente**) avec ►■ ou 🔒.
3. Confirmez votre sélection avec le bouton ➡.
4. Appuyez sur le bouton ➡ pour parcourir les vues. Une fois que vous avez parcouru les vues, l'appareil affiche à nouveau l'heure.



 **CONSEIL:** Maintenez le bouton ➡ enfoncé à tout moment pour revenir à l'affichage de l'heure.

## 11.1 Résumé

**Résumé** vous permet de consulter des informations cumulatives sur vos séances d'entraînement enregistrées.

Vous pouvez consulter les informations suivantes :

- nombre et durée des exercices enregistrés
- nombre et durée des exercices enregistrés au cours des 4 dernières semaines
- calories brûlées au cours des 4 dernières semaines
- pourcentage de temps passé dans chaque zone FC au cours des 4 dernières semaines (🕒 s'affiche lorsque la FC est en zone 1, 2, ou 3)

## 11.2 Séance précédente

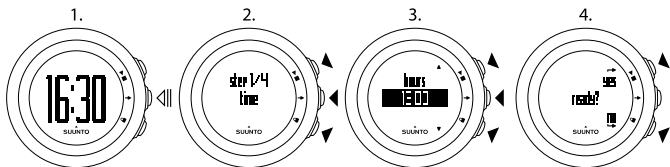
Dans **séance précéd.** (**séance précédente**), vous pouvez consulter les informations relatives à votre dernier exercice. Pour en savoir plus sur les vues, reportez-vous au *chapitre 10 Après l'exercice de la page 19*.

## 12 RÉGLAGE DES PARAMÈTRES

Vous pouvez régler les paramètres lorsque l'heure est affichée. Pendant les exercices, vous ne pouvez cependant qu'activer ou désactiver les sons en maintenant le bouton  $\rightarrow$  enfoncé.

Pour régler les paramètres :


1. Lorsque l'heure est affichée, maintenez le bouton  $\rightarrow$  enfoncé pour accéder aux paramètres.
2. Appuyez sur le bouton  $\rightarrow$  pour accéder au premier paramètre. Vous pouvez parcourir les paramètres à l'aide des boutons  $\blacktriangleright$   $\blacksquare$  et  $\blacktriangleleft$ .
3. Appuyez sur le bouton  $\blacktriangleright$   $\blacksquare$  ou  $\blacktriangleleft$  pour modifier les valeurs. Appuyez sur le bouton  $\rightarrow$  pour confirmer et passer au paramètre suivant.
4. Lorsque vous avez terminé, sélectionnez **oui** ( $\blacktriangleright$   $\blacksquare$ ) pour confirmer tous les paramètres. Si vous souhaitez modifier d'autres paramètres, sélectionnez **non** ( $\blacktriangleleft$ ) pour revenir au premier paramètre.



Vous pouvez régler les paramètres suivants :

- **heure** : heures et minutes
- **alarme** : activée/désactivée, heures et minutes
- **date** : année, mois, jour

- **paramètres personnels** : poids, FC max (fréquence cardiaque maximum)
- **sons**:
  - **tous actifs** : tous les sons sont activés
  - **bips désactivés** : vous entendrez tous les sons, sauf ceux émis lorsque vous appuyez sur les boutons
  - **tous désactivés**: tous les sons sont désactivés (lorsque c'est le cas, l'indicateur 🔊 s'affiche à l'écran pendant les exercices)

 **CONSEIL:** *Vous pouvez activer ou désactiver les sons (🔊) en cours d'exercice en maintenant le bouton ➡ enfoncé. Vous ne pouvez pas activer les sons si vous avez sélectionné l'option **tous désactivés**.*

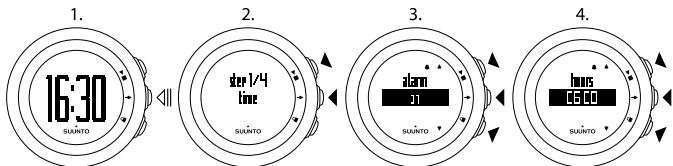
### **Exemple : réglage des paramètres de l'alarme**

Lorsque l'alarme est activée, 🔊 s'affiche à l'écran.

Pour activer ou désactiver l'alarme :

1. Lorsque l'heure est affichée, maintenez le bouton ➡ enfoncé pour accéder aux paramètres.
2. Accédez à **alarme** avec ▶ ■ puis confirmez avec le bouton ➡.
3. Réglez l'alarme sur **activée** ou **désactivée** avec ▶ ■ et 🔒. Confirmez avec le bouton ➡.
4. Réglez l'heure de l'alarme à l'aide des boutons ▶ ■ et 🔒. Confirmez avec le bouton ➡.





Lorsque l'alarme sonne, appuyez sur **stop** (🛑) pour l'arrêter.

Une fois arrêtée, l'alarme se déclenchera à la même heure le jour suivant.


Désactivez l'alarme à partir des paramètres.

## 12.1 Mode veille et paramètres initiaux

Pour modifier les paramètres initiaux, vous devez mettre l'appareil en mode veille.


Pour mettre l'appareil en mode veille :

1. Après la dernière étape du paramétrage général, lorsque l'appareil vous demande de confirmer que vous avez terminé de modifier les paramètres, maintenez le bouton **→** enfoncé jusqu'à ce que l'appareil passe en mode veille.
2. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'appareil.
3. Définissez les paramètres initiaux - voir *chapitre 4 Prise en main de la page 8*.

 **REMARQUE:** Lorsque vous remplacez la pile, seules l'heure et la date changent. L'appareil conserve vos paramètres initiaux précédents et les exercices enregistrés.

## 12.2 Modification de la langue


Si vous souhaitez changer la langue de l'appareil ou que vous vous êtes trompé de langue lors de la définition des paramètres, l'appareil doit être mis en veille. Pour savoir comment mettre l'appareil en veille, reportez-vous à la section 12.1 *Mode veille et paramètres initiaux de la page 25*.

 **REMARQUE:** *L'appareil conserve vos paramètres initiaux précédents et les exercices enregistrés.*


## 13 ENTRETIEN

Manipulez l'appareil avec délicatesse, ne le heurtez pas et ne le faites pas tomber.

Dans des conditions normales, l'appareil ne nécessite aucun entretien. Après utilisation, rincez-le avec de l'eau claire et un peu de savon doux, et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois.

 **REMARQUE:** *N'exposez pas l'appareil à des détergents, des solvants ou des insecticides, qui risqueraient de l'endommager.*

N'essayez pas de réparer l'appareil vous-même. Contactez un centre de service après-vente agréé Suunto, un distributeur ou un détaillant Suunto pour toute réparation. N'utilisez que des accessoires Suunto d'origine ; les dommages causés par l'utilisation d'autres accessoires ne sont pas couverts par la garantie.

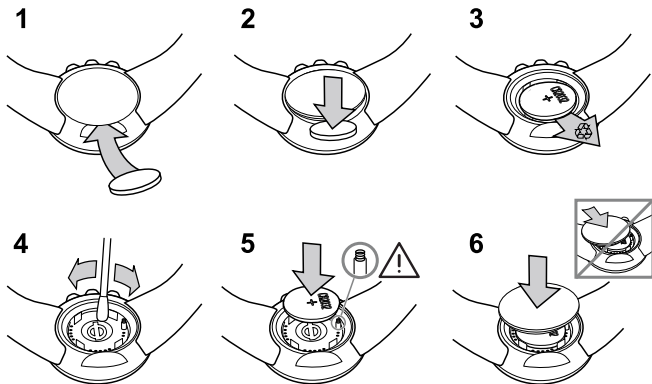
 **REMARQUE:** *N'appuyez jamais sur les boutons lorsque vous nagez ou que vous êtes en contact avec de l'eau. Appuyer sur les boutons sous l'eau pourrait entraîner un dysfonctionnement de l'appareil.*

### 13.1 Remplacement de la pile

Si  s'affiche, il est recommandé de remplacer la pile.

Remplacez la pile avec prudence pour que votre Suunto M1/M2 reste imperméable. Un remplacement négligé risque d'annuler la garantie.

Remplacez la pile comme illustré ci-dessous :



**REMARQUE:** Assurez-vous bien que le joint torique en plastique est correctement placé, de manière à garantir l'imperméabilité de la montre-ordinateur. Un remplacement négligé de la pile risque d'annuler la garantie.

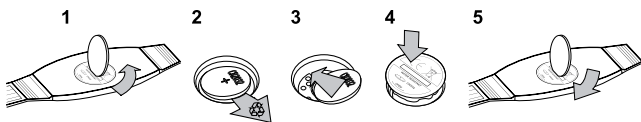
**REMARQUE:** Faites attention au ressort contenu dans le compartiment de la pile (voir illustration). Si le ressort est endommagé, veuillez envoyer votre appareil à un distributeur Suunto agréé pour réparation.

**REMARQUE:** Lorsque vous remplacez la pile, seules l'heure et la date changent. Les paramètres initiaux précédents et les exercices enregistrés sont conservés.

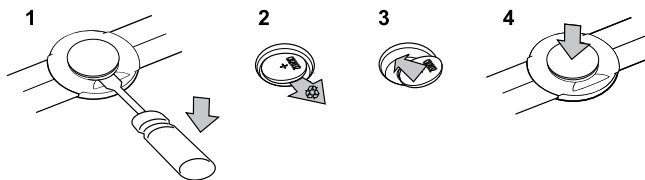
## 13.2 Remplacement de la pile de la ceinture FC

Remplacez la pile comme illustré ci-dessous :

### Ceinture émettrice de fréquence cardiaque M1



### Ceinture émettrice de fréquence cardiaque M2



**REMARQUE:** Suunto recommande de changer le couvercle du compartiment de la pile et le joint torique en même temps que la pile, afin de s'assurer que la ceinture FC reste propre et imperméable. Des couvercles de remplacement sont disponibles avec les piles de rechange vendues par votre boutique Web ou votre vendeur Suunto agréé.

# 14 CARACTÉRISTIQUES

## 14.1 Caractéristiques techniques

### Généralités

- Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / +14 °F à +122 °F
- Température de stockage : -30 °C à +60 °C / -22 °F à +140 °F
- Poids (appareil) : 40 g / 1,41 oz
- Poids (ceinture FC Suunto de base) : maxi 55 g / 1,95 oz
- Poids (ceinture Suunto Dual Comfort Belt) : maxi 42 g / 1,48 oz
- Imperméabilité (appareil) : 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Imperméabilité (ceinture FC) : 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Fréquence de transmission (ceinture) : 5.3 kHz pour les équipements sportifs à induction et 2.465 GHz pour les équipements compatibles Suunto-ANT
- Rayon de transmission : ~ 2 m / 6 ft
- Pile remplaçable par l'utilisateur (appareil/ceinture FC) : CR2032 3 V
- Durée de vie de la pile (appareil/ceinture FC) : environ 1 an dans des conditions d'utilisation normales (2,5 heures d'exercice avec FC par semaine)

### Enregistreur de journal/chronomètre

- Durée maximum du journal : 9 heures 59 minutes et 59 secondes
- Résolution : Les 9,9 premières secondes ont une précision de 0,1 seconde. Après 10 secondes, la durée est affichée avec une précision d'une seconde.

### Totaux

- Récapitulatif de l'exercice précédent : 1

- Durée totale d'exercice : 0 à 9999 h (au-delà de 9999 h, retour à 0 h)
- Calories et durée sur les 4 dernières semaines : 0 à 99999 kcal et 00:01 à 99:59 h

### **Fréquence cardiaque**

- Affichage : 30 à 240 bpm

### **Paramètres personnels**

- Année de naissance : 1910 - 2009
- Poids : 30 à 200 kg ou 66 à 400 lb

## **14.2 Marque**

Suunto M1/M2, ses logos et les autres marques de commerce de Suunto ainsi que les noms de produits sont des marques ou des marques déposées de Suunto Oy. Tous droits réservés.

## **14.3 Conformité FCC**

Cet appareil est conforme à la section 15 des règlements FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner des dysfonctionnements. Les réparations doivent être effectuées par un personnel de maintenance agréé par Suunto. Les réparations non autorisées annulent la garantie. Ce produit a été testé et déclaré conforme aux normes FCC, et est destiné à une utilisation à la maison ou au bureau.

## **14.4 CE**

Le label CE est utilisé pour indiquer la conformité aux directives européennes sur la compatibilité électromagnétique 89/336/EEC et 99/5/EEC.

## **14.5 NORME NMB**

Cet appareil numérique de classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

## **14.6 Copyright**

Copyright © Suunto Oy 2010. Tous droits réservés. Suunto, ses noms de produits, ses logos ainsi que les autres marques de commerce et noms commerciaux de Suunto sont des marques ou des marques déposées de Suunto Oy. Ce document et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et ne sont destinés qu'à ses clients pour leur permettre d'obtenir des informations-clés sur le fonctionnement des produits Suunto. Son contenu ne doit en aucun cas être utilisé ou distribué dans un autre but et/ou être communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord préalable écrit de Suunto Oy. Bien que nous ayons vérifié avec le plus grand soin que les informations contenues dans ce document sont complètes et précises, aucune garantie, expresse ou implicite, n'est accordée quant à la précision de ces informations. Le contenu de ce document peut être modifié à tout moment et sans notification préalable. La dernière version de cette documentation est disponible sur le site [www.suunto.com](http://www.suunto.com).



## 14.7 Avis concernant les brevets

Ce produit est protégé par les brevets en instance suivants, ainsi que les législations nationales correspondantes : US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

## 14.8 Mise au rebut de votre appareil

Jetez ce produit de façon appropriée, en le considérant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le souhaitez, vous pouvez le rapporter à votre distributeur Suunto le plus proche.



# 15 GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE SUUNTO POUR Suunto M1/M2

Cette garantie limitée est valide à compter du 1er janvier 2008.

Suunto garantit que durant la période de garantie, Suunto ou un Centre de service après-vente agréé Suunto (appelé ci-après Centre de service) s'engage, à sa seule discrétion, à remédier sans frais aux défauts des produits ou de fabrication, soit a) en réparant le Produit ou ses pièces, soit b) en remplaçant le Produit ou ses pièces, ou encore c) en remboursant le prix d'achat du Produit, conformément aux termes et aux conditions de cette garantie limitée.

Cette garantie limitée est valide et exécutoire uniquement dans le pays d'achat du Produit, sous condition que Suunto ait effectivement mis ce produit en vente dans le pays en question.

### **Période de garantie**

La période de garantie prend effet à la date d'achat du Produit par l'acheteur initial. La période de garantie est de deux (2) ans pour le Produit.

La période de garantie est d'un (1) an pour les consommables et les accessoires pour tous les produits, y compris (mais sans limitation) les batteries rechargeables, les chargeurs, les socles d'amarrage, les sangles, les câbles et les conduits (fournis dans le paquet d'emballage ou vendus séparément).

### **Exclusions et limitations**

Cette garantie limitée ne couvre pas :

1. a) l'usure normale, b) les défauts résultant d'une manipulation sans soin (dommages causés par des objets pointus, par torsion, par compression

- ou par chute, etc.) ou c) des défauts ou des dommages résultant d'une mauvaise utilisation du Produit ou du nonrespect des instructions ;
2. les manuels d'utilisation ou les logiciels tiers ;
  3. les défauts ou défauts présumés consécutifs à l'utilisation ou la connexion du Produit avec/à tout autre accessoire, dispositif et/ou service non conçus ou fournis par Suunto, ou à son utilisation dans un but autre que son emploi premier ;
  4. les batteries remplaçables.

Cette garantie limitée n'est pas exécutoire si :

1. le Produit a été ouvert, modifié ou réparé par toute personne ou entité autre que Suunto ou le Centre de service ;
2. le Produit a été réparé avec des pièces de rechange non autorisées ;
3. le numéro de série du Produit a été enlevé, effacé, altéré ou rendu illisible – cet acte sera déterminé à la seule discrétion de Suunto ;
4. le Produit a été exposé à des produits chimiques y compris (mais sans limitation) à des produits anti-moustique.

Suunto ne garantit pas que le fonctionnement du Produit sera exempt d'erreur ou d'anomalie ou qu'il fonctionnera avec un logiciel ou du matériel informatique fourni par une tierce partie.

### **Accès au service de garantie Suunto**

Pensez à enregistrer votre Produit sur [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register). Conservez la facture d'achat et/ou la carte d'enregistrement en lieu sûr.

Pour les produits couverts par cette garantie limitée, contactez votre détaillant local agréé Suunto. Pour les informations de contact, consultez le site Internet de Suunto [www.suunto.com](http://www.suunto.com) ou appelez le Centre d'assistance Suunto au +358 2 284 1160 (tarif des appels : national et majoré) si vous souhaitez plus

d'informations et des instructions pour bénéficier du service de garantie pour votre Produit. Veuillez utiliser une méthode d'envoi pré-payé lorsque vous renvoyez le Produit à votre détaillant local agréé Suunto.

### **Limitation de responsabilité**

Dans les limites autorisées par les lois obligatoires applicables, cette Garantie limitée constitue votre seul et exclusif recours, et remplace toute garantie, expresse ou implicite. Suunto ne saurait être tenue pour responsable des dommages spéciaux, indirects, punitifs ou accessoires, y compris mais sans limitation la perte de bénéfices ou de profits anticipés, la perte d'économies ou de revenus, la perte de données, le paiement de dommages-intérêts punitifs, la perte de l'utilisation du Produit ou de tout équipement associé, le coût du capital, le coût de tout équipement ou moyen de substitution, les temps d'arrêt, les plaintes déposées par des tiers, y compris des clients, et les dommages causés à la propriété et résultant de l'achat ou de l'utilisation du Produit ou découlant du non-respect de la garantie, du non-respect du contrat, d'une négligence, d'un tort ou de toute théorie légale ou équitable, même si Suunto a pris connaissance de l'éventualité de tels dommages. Suunto ne saurait être tenue pour responsable des retards des opérations d'entretien effectuées durant la Garantie limitée ou de la perte d'utilisation du Produit durant sa période de réparation.



## **SUUNTO HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**▲  
SUUNTO**

© Suunto Oy 8/2010  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.