

Table des matières

1	Introduction	Page 20
2	Fonctions et caractéristiques	Page 21
3	Indications importantes concernant la mesure du pouls	Page 23
4	Fonctionnement de la montre	Page 25
4.1	Rétro-éclairage	Page 25
4.2	Fonctions des touches	Page 25
4.3	Modes de fonctionnement	Page 26
4.4	Réglage de la zone d'entraînement	Page 26
4.5	Mesure du pouls	Page 28
4.6	Chronomètre	Page 30
4.7	Réglage de l'heure	Page 32
4.8	Réinitialisation de la montre	Page 34
5	Soin, entretien et changement de pile	Page 35

1 Introduction

Nous vous félicitons de l'achat du PHANTOM-X de IROX. Vous êtes en possession d'un appareil nouvelle génération qui ne vous servira pas simplement comme montre-bracelet de tous les jours. Les fonctions sport insérées comme la mesure du pouls avec ceinture thoracique, votre zone d'entraînement personnelle et le chronomètre, vous aideront à organiser votre entraînement de manière efficace.

Veuillez absolument consulter le chapitre 3 «Indications importantes concernant la mesure du pouls».

La fréquence cardiaque est un élément central du déroulement de l'entraînement dans votre corps. Selon la «American heart association», un entraînement adéquat devrait amener votre pouls à 50–75 % de votre pulsation maximale.

Ci-après, quelques formules simples pour la définition de votre pulsation optimale:

Pulsation maximale: 220 moins votre âge

Par exemple: vous êtes âgé de 40 ans

Ainsi vous calculez votre zone d'entraînement comme suit:

Valeur limite minimale du pouls: $0.5 \times (220 - 40) = 90$ battements/minute

Valeur limite maximale du pouls: $0.75 \times (220 - 40) = 135$ battements/minute

50–60% de la valeur maximale du pouls: Niveau d'activité utile pour le maintien de la santé

60–70% de la valeur maximale du pouls: Combustion active des graisses
 70–80% de la valeur maximale du pouls: Zone aérobie (amélioration des aptitudes)
 Plus de 80% de la valeur maximale du pouls: Zone anaérobique

Veillez consulter votre médecin ou votre conseiller d'entraînement afin de déterminer les valeurs de pulsation cardiaque les plus adéquates pour vous.

2 Fonctions et caractéristiques

Votre **IROX phantom-x** est une montre à pulsomètre avec affichage de l'heure et de la date; elle vous propose également un chronomètre. Elle possède les caractéristiques suivantes:



S1

La mesure du pouls s'effectue grâce à la ceinture thoracique sans fil. En outre, cette fonction dispose d'une zone d'entraînement programmable avec alarme.

S2

La montre possède 3 modes de fonctionnement: Heure, Pouls et Chronomètre. Toutes les touches sont munies d'une tonalité (exception faite de la touche **S4**, rétro-éclairage).

Type de piles: CR2032 (3V pile-bouton); la montre et la ceinture nécessitent chacune 1 pièce

Affichage: LCD avec rétro-éclairage électroluminescent bleu (actif 3 secondes à pression de la touche)

Température supportée: 0°C à 55°C

Étanchéité: la montre est résistante à la pluie, à l'eau d'une douche ou d'un bain normal et à l'eau de piscine. Cependant, il ne faut en aucun cas presser une touche sous l'eau ou utiliser les fonctions de la montre durant l'immersion. Des mouvements brusques ou avec force sous l'eau peuvent actionner les touches involontairement.

Fonctions pouls: Champ de mesure: 40–240 battements de cœur par minute et affichage.

Surveillance de l'entraînement: Programmation de la zone d'entraînement avec alarme quand vous êtes hors de votre zone d'entraînement optimale. Limite supérieure réglable de 41 à 240 battements, limite inférieure de 40 à 239 battements.

Fonctions horaires: Affichage des heures, minutes, secondes (format 12 ou 24 h).

Calendrier avec mois, jour, jour de la semaine pour les années 2000 à 2039.

Chronomètre: Chronomètre avec résolution de 1/100 pour la 1^{ère} heure, puis résolution de 1 seconde

Fonction SPL (Temps intermédiaire)

Chronométrage jusqu'à 23 heures, 59 minutes, 59 secondes.

3 Indications importantes concernant la mesure du pouls

Indications générales

- Si vous avez des problèmes de cœur ou, une fois dans votre vie, subi une intervention médicale au cœur, il est indispensable que vous consultiez votre médecin concernant les paramètres d'entraînement idéaux et sans difficultés pour vous (pulsation maximale).
- Si vous avez récemment commencé votre entraînement ou si vous prévoyez d'entreprendre un entraînement régulier, nous vous recommandons de manière absolue d'établir un plan d'entraînement avec un médecin ou un conseiller d'entraînement.

Mesure du pouls avec la ceinture

Pour les personnes exerçant des mouvements corporels intensifs (sports tels que vélo, jogging, etc.) et types d'entraînement pour lesquels l'importance est mise sur l'utilisation de la zone d'entraînement, l'utilisation d'un pulsomètre est très précieuse.

A ce sujet, veuillez observer les règles suivantes:

- La portée de transmission sans fil du pouls de la ceinture vers la montre est d'environ 60 cm au maximum (c.-à-d. environ une longueur de bras).
- La mesure nécessite un bon contact entre la ceinture et votre corps. C'est pourquoi la ceinture doit être bien ajustée (pour que la batterie contenant la pièce émettrice soit bien au milieu du corps, respectivement sur le cœur, dans la partie supérieure du muscle pectoral et juste au-dessous du sein). Evitez les zones fortement poilues.

- Humidifiez les surfaces de contact (à droite et à gauche de la pièce émettrice) avec un liquide conducteur (dans l'idéal un gel de contact, ou de la sueur ou de la salive. L'eau de conduite est habituellement aussi appropriée.
- Dans les climats secs et froids, cela peut prendre du temps jusqu'à ce que la transmission soit stable. Aussitôt que l'activité physique vous fait transpirer, le problème se règle de lui-même.

Des transmissions de données fausses ou manquantes peuvent avoir les causes suivantes:

- Piles faibles ou vides dans la ceinture ou la montre
- Votre pouls se situe en dessous de 40 battements/minute
- Dérangements électromagnétiques dans les environs (stations transfo, artères de dérivation électriques, tubes d'écrans de PC et TV, moteurs électriques, en auto, etc.)
- Au sujet de la portée d'environ 60 cm de la ceinture émettrice, pensez que les données d'une personne à proximité de vous peuvent également être reçues par votre montre. L'addition du signal de votre ceinture et de celle de la ceinture étrangère conduit généralement à des valeurs mesurées très élevées. Cela est également possible avec des ceintures d'autres marques. Une distance plus élevée avec l'autre personne ou le placement de la montre à l'autre poignet résolvent en général ce problème.
- Une teneur en chlore élevée de l'eau de piscine de même que la teneur en sel de l'eau de mer peuvent, par accroissement de la conductivité, porter atteinte au déroulement de la mesure du pouls.

4 Fonctionnement de la montre

4.1 Rétro-éclairage

Appuyez sur la touche **S4** pour activer le rétro-éclairage EL durant 3 secondes

4.2 Fonctions des touches



S1 (START/SPL)

- Affichage de la date
- Activation de la liaison entre la ceinture thoracique et la montre
- START/SPLIT pour le chronomètre
- Modification des valeurs durant les réglages

S2 (STP/RST/SET)

- Pour accéder aux réglages d'un paramètre (appuyer et maintenir pressé tant que «hold» est apparent)
- STOP/RESET pour le chronomètre
- Quitter le mode Réglages

S3 (MODE)

- Changer de mode de fonctionnement (changement de fonction)
- En mode Réglages, permet de passer au réglage suivant (confirmation)

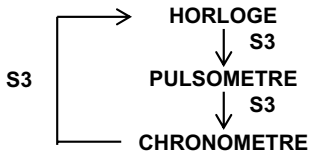
S4 (LIGHT)

Pression courte: activation du rétro-éclairage

La lumière reste active tant que la touche est pressée. Pendant ce temps, il est possible d'utiliser d'autres touches.

4.3 Modes de fonctionnement

Pour accéder au mode de fonctionnement suivant, appuyez sur la touche S3

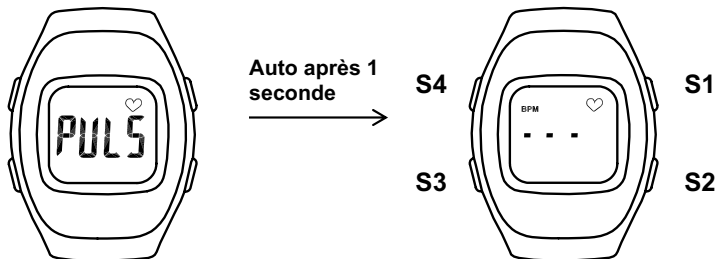


4.4 Programmation de la zone d'entraînement

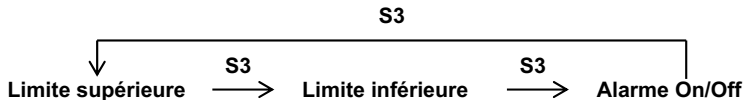
Pour utiliser la mesure du pouls avec la zone d'entraînement, vous devez au préalable effectuer les réglages suivants. Attention cependant: si vous ne désirez pas utiliser la zone d'entraînement, vous pouvez passer directement au chapitre 4.5.

Entrée des données pour la mesure du pouls avec zone d'entraînement

- Appuyez sur la touche S3 jusqu'à parvenir au mode Pulsomètre. Sur le display, le mot «PULS» apparaît durant 1 seconde.



- Appuyez et maintenez pressée la touche S2 durant 1 seconde («Hold» apparaît à l'affichage) afin d'accéder à la programmation. La valeur limite supérieure du pouls (HI) se met à clignoter.
- Appuyez sur la touche S1 pour régler la valeur telle que vous la désirez. Maintenez la touche S1 pressée pour accéder au défilement rapide des valeurs.
- Appuyez sur la touche S3 pour définir la valeur limite inférieure (LO). Appuyez encore afin pour activer ou désactiver l'alarme acoustique («Snd»).
- Vous pouvez activer (ON) ou désactiver (--) l'alarme acoustique au moyen de la touche S1.



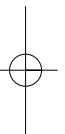
– Une fois tous les réglages terminés, vous pouvez quitter la programmation avec la touche S2.

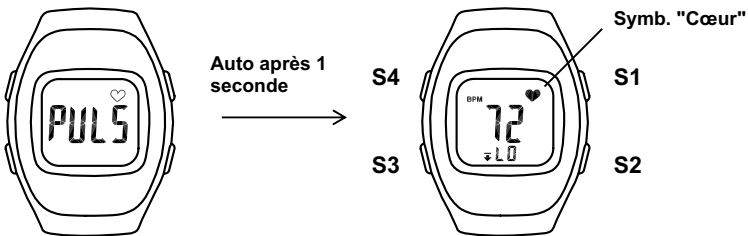
Remarques

1. Les réglages des valeurs-limites se situent entre 40 et 240 BPM (battements par minute). En outre, la valeur limite supérieure doit être plus grande que la valeur limite inférieure!
2. Si, durant la programmation, aucune touche n'est pressée durant 2-3 minutes, la montre repasse automatiquement en mode Pulsomètre.
3. Concernant l'utilisation de la ceinture thoracique, il est impératif de se référer au chapitre 3 («Indications importantes concernant la mesure du pouls»).

4.5 Mesure du pouls

- Appuyez sur la touche S3 jusqu'à arriver au mode Pulsomètre. Au display, le mot «PULS» apparaît durant 1 seconde.
- Le symbole «Cœur» clignote lorsqu'un signal cardiaque est reçu de la ceinture thoracique et votre pouls apparaît au centre de l'affichage.
- Si vous avez choisi d'activer l'alarme pour la zone d'entraînement, 1 bip se fait entendre toutes les 6 secondes si votre pouls se situe en dessous de la limite inférieure; de même, 2 bips se font entendre lorsque votre pouls se situe en dessus de la limite supérieure.





Le display vous donne les indications suivantes:



Pouls au-dessous de la limite inférieure



Pouls au-dessus de la limite supérieure

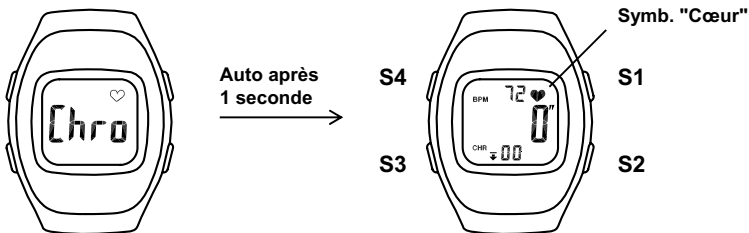
Remarques

1. Si, durant plus d'une minute, aucun signal n'est reçu de la ceinture, la liaison entre la ceinture et la montre se désactive automatiquement et l'affichage «---» (sans clignotement) apparaît au centre de l'écran. Pour rétablir la liaison, appuyez sur la touche S1; l'affichage «---» commence à clignoter. Aussitôt qu'une pulsation est à nouveau reçue, le symbole

«Cœur» se met à clignoter en haut à droit de l'affichage et votre pouls apparaît peu après.

- Si vous avez choisi de désactiver l'alarme de la zone d'entraînement, aucun signal acoustique n'est émis et les avertissements («HI» ou «LO») n'apparaissent pas à l'affichage.

4.6 Chronomètre



- Appuyez sur la touche S3 jusqu'à parvenir au mode Chronomètre. Au display, le mot «Chro» est affiché durant 1 seconde.
- Lorsqu'un rythme cardiaque est reçu de la ceinture thoracique, le symbole «Cœur» clignote tandis que votre pouls est affiché dans la ligne supérieure de l'affichage.
- Appuyez sur la touche S1 pour lancer le chronomètre.
- Durant la première minute, l'affichage montre les secondes et les centièmes de secondes. Ensuite, il montre les minutes, les secondes et les cen-

tièmes de secondes. Pour les chronométrage de plus de 1 heure, l'affichage vous montre les heures, les minutes et les secondes (pas de centièmes).

- Si vous avez choisi d'activer l'alarme pour la zone d'entraînement, 1 bip se fait entendre toutes les 6 secondes si votre pouls se situe en dessous de la limite inférieure; de même, 2 bips se font entendre lorsque votre pouls se situe en dessus de la limite supérieure. En mode Chronomètre, l'affichage se présente ainsi:



Pouls en dessous de la limite inférieure



Pouls en dessus de la limite supérieure

- Appuyez une fois encore sur la touche S1 pour obtenir un temps intermédiaire. Le temps intermédiaire sera affiché durant 10 secondes avant de retourner au chronométrage en cours.
- Appuyez sur la touche S2 pour arrêter le chronomètre. Pour relancer le chronométrage, appuyez sur la touche S1. Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez encore sur la touche S2.

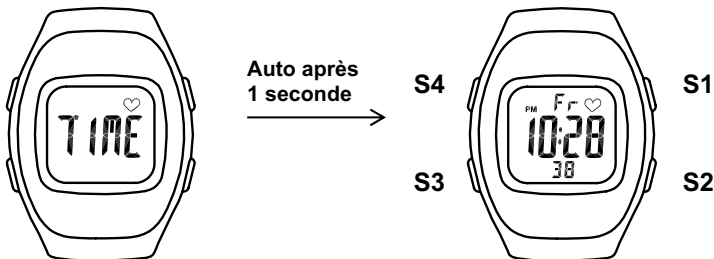
Remarques

1. Si, durant plus d'une minute, aucun signal n'est reçu de la ceinture, la liaison entre la ceinture et la montre se désactive automatiquement et l'affichage «---» (sans clignotement) apparaît au centre de l'écran. Pour

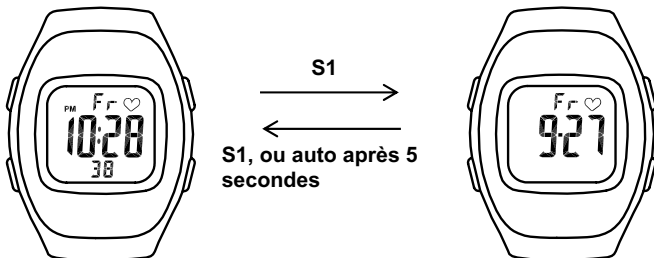
rétablir la liaison, appuyez sur la touche S1; l'affichage «---» commence à clignoter. Aussitôt qu'une pulsation est à nouveau reçue, le symbole «Cœur» se met à clignoter en haut à droit de l'affichage et votre pouls apparaît peu après.

2. Pour la première heure de chronométrage, l'appareil dispose d'une résolution de 1/100 de seconde. Pour les mesures au-delà de 1 heure, la résolution est de 1 seconde. Des chronométrages sont possibles jusqu'à 24 heures; au-delà de cette limite, le chronomètre s'arrête automatiquement.
3. Si vous avez choisi de désactiver l'alarme de la zone d'entraînement, aucun signal acoustique n'est émis et les avertissements («HI» ou «LO») n'apparaissent pas à l'affichage.

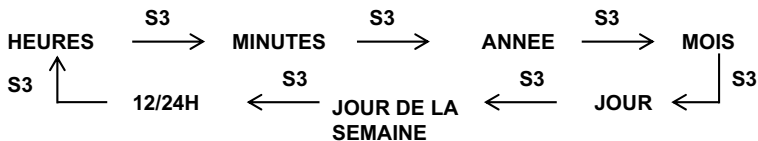
4.7 Réglage de l'heure



- Appuyez sur la touche S3 jusqu'à obtenir le Mode Horloge. Au display, le mot «TIME» apparaît durant 1 seconde.
- En Mode Horloge, si vous appuyez sur la touche S1, la date (jour, mois, jour de la semaine) apparaît durant 5 secondes, puis retourne automatiquement à l'affichage normal de l'heure.



- Appuyez et maintenez pressée la touche S2 durant 1 seconde («Hold» est affiché) afin d'accéder au réglage de l'horloge. L'affichage des heures commence à clignoter.
- Utilisez la touche S1 pour régler les heures. Maintenez-la pressée pour accéder au défilement rapide des heures.
- Appuyez sur la touche S3 pour accéder à tous les réglages suivants. Ces derniers vous sont présentés dans l'ordre suivant:



- Le réglage de l'année peut être sélectionné entre 2000 et 2039.
- Une fois tous les réglages terminés, appuyez sur la touche S2 pour quitter les réglages. L'horloge commence à fonctionner à partir de l'heure programmée et 00 secondes.

Remarques

Durant les réglages, si aucune touche n'est pressée durant 2-3 minutes, la montre se remet automatiquement en mode Horloge.

4.8 Réinitialisation de la montre

Appuyez et maintenez pressées en même temps, durant 1 seconde, les touches S1, S2 et S3. L'affichage s'éteint. La montre, ainsi que le processeur à l'intérieur, sont réinitialisés. Ensuite apparaissent brièvement tous les segments du display de l'affichage suivant:



Attention: tous les réglages sont perdus lors d'une réinitialisation. Ils devront être ré-effectués selon les étapes du présent manuel. Une réinitialisation est recommandée lors du changement de pile ou si l'horloge dysfonctionne sans raisons explicables.

5 Soins, entretien et changement des piles

La montre Phantom est un instrument de grande qualité qui a été fabriqué avec des matériaux modernes, légers et résistants, qui correspondent tout à fait aux exigences habituelles du sport. Évitez toutefois à l'appareil des expositions mécaniques fortes, telles que des impacts ou des contacts rayant/frottant.

Il est recommandé, après chaque entraînement (ou compétition), d'ôter la sueur et les particules de peau en nettoyant délicatement la montre et la ceinture avec de l'eau tiède, qu'on aura éventuellement mélangée avec un peu de produit doux et bien toléré par la peau. Ensuite, veiller à bien rincer et sécher avec un chiffon doux. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs!

Selon l'utilisation, il peut devenir nécessaire, tôt ou tard, de changer les piles. Vous pouvez décider de faire cette manipulation vous-même. Dans un tel cas, vous devrez faire très attention à ce que le joint d'étanchéité soit correctement en place. La mise en place des vis et du support du bracelet exigent de la patience et de l'habitude; des endommagements de l'appareil sont possibles et dans un tel cas, celui-ci ne serait plus garanti.

Par conséquent, nous vous indiquons, sur notre site Web, **www.irox.com**, une liste de magasins sélectionnés et près de chez vous. Ils seront à même de procéder au changement des piles de manière adéquate. Nous vous recommandons fortement de faire appel à l'un de ces magasins pour les changements de piles.

Remarque

Sur la base des restrictions des possibilités d'impression, les représentations de l'affichage dans ce mode d'emploi peuvent différer de l'affichage effectif. Sous réserve de modifications.