

L'information fait **la puissance**.

La montre HRM Triax 15 vous permettra d'accéder rapidement aux informations dont vous avez besoin pendant l'entraînement ou la compétition.

Utilisée correctement, la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque vous aidera à vous entraîner plus efficacement. Que votre objectif soit d'améliorer vos performances à l'aide de méthodes d'entraînement poussées, d'améliorer votre condition physique, ou tout simplement de perdre du poids, vous trouverez cette montre très pratique.

Ce mode d'emploi contient des instructions détaillées qui vous aideront à identifier les fonctions programmables et les fonctions de chaque mode. Le but de ce document n'est pas de fournir toutes les informations nécessaires à un programme d'exercice physique particulier. De nombreux ouvrages existent à ce propos et vous pourrez également trouver de telles informations sur Internet ou auprès d'un conseiller sportif dans un club de sport. N'oubliez pas que cet instrument de surveillance de la fréquence cardiaque n'est qu'un élément de votre programme d'exercice physique.



Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé avant d'entreprendre un effort physique. De nombreux facteurs sont à considérer lors de l'établissement de limite de la fréquence cardiaque et du niveau d'intensité des exercices. Ces facteurs sont – par exemple – votre âge, la fréquence de vos activités physiques, et votre condition physique générale.




Le symbole  identifie les informations particulièrement importantes et pratiques.



TABLE DES MATIÈRES

2

3

PRISE EN MAIN

PRISE EN MAIN	3
ÉMETTEUR DE POITRINE	5
INSTRUCTIONS	
<i>MODES</i>	6
<i>RÉGLAGE DES PARAMÈTRES</i>	7
<i>HEURE (TIME)</i>	8
<i>POULS (PULSE)</i>	8
<i>GRAPHIQUE (GRAPH)</i>	11
<i>CHRONOMÈTRE (CHRONOGRAPH)</i>	12
<i>DONNÉES (DATA)</i>	13
<i>COMPTE À REBOURSTIMER (TIMER)</i>	13
<i>ALARME (ALARM)</i>	14
NIKE ELECTROLITE	15
DÉPANNAGE	15
SPÉCIFICATIONS	16
GARANTIE	16

Nous avons conçu cette montre de façon à la rendre aussi facile que possible à utiliser. Nous avons essayé de rendre les fonctions aussi cohérentes que simples. Vous devriez pouvoir faire fonctionner votre montre sans lire tout le mode d'emploi si vous comprenez les fonctions liées à chaque bouton.

FONCTIONS DES BOUTONS, CÔTÉ GAUCHE

ADJUST/RESET

Le bouton ADJUST/RESET est le bouton que vous devez utiliser pour régler, programmer, ou réinitialiser, un élément. Par exemple, il vous permet de régler l'heure ou de réinitialiser le chronomètre. La particularité de ce bouton est qu'il doit généralement rester enfoncé pendant quelques secondes. Cette différence fait que vous ne risquez pas de régler ou de réinitialiser un élément par erreur.

MODE/NEXT

Le bouton MODE/NEXT permet généralement de passer au mode suivant. Lors des réglages, le bouton MODE/NEXT permet de passer à l'élément réglable suivant. ➤



FONCTION DES BOUTONS, CÔTÉ DROIT

Les boutons du côté droit de la montre sont associés à un plus grand nombre de fonctions que ceux du côté gauche. C'est pour cette raison que nous en avons inclus tous les détails.

START/LAP

Le bouton START/LAP permet de démarrer, ou d'avancer. Il fonctionne également comme bouton d'activation/désactivation dans certains modes.

- En mode TIME, appuyez sur ce bouton pour activer/désactiver le carillon.
- En mode CHRON, appuyez sur ce bouton pour démarrer le chronomètre et marquer la fin d'un temps de segment.
- En mode TIMER, appuyez sur ce bouton pour démarrer le compte à rebours.
- En mode PULSE, appuyez sur ce bouton pour afficher l'heure.
- En mode DATA, appuyez sur ce bouton pour avancer dans la liste des données.
- En mode ALARM, appuyez sur ce bouton pour activer/désactiver l'alarme.
- Au cours des réglages, appuyez sur ce bouton pour faire avancer l'élément clignotant.

STOP

Le bouton STOP a la fonction inverse du bouton START/LAP. Il permet d'arrêter, ou de revenir en arrière. Ce bouton vous permettra également de passer entre différentes sélections dans certains modes.

- En mode TIME, appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pour changer de fuseau horaire.
- En mode CHRON, appuyez sur le bouton pour arrêter le chronomètre.
- En mode TIMER, appuyez sur ce bouton pour arrêter le compte à rebours.
- Au cours des réglages, appuyez sur ce bouton pour faire avancer l'élément clignotant.

BOUTON ELECTROLITE

Le bouton ELECTROLITE permet d'éclairer l'écran.

Vous pouvez appuyer sur le bouton ELECTROLITE et le maintenir enfoncé pour permettre l'éclairage lors d'une pression sur n'importe quel bouton. Cette fonction Electrolite automatique est très pratique la nuit.

ÉMETTEUR DE POITRINE

L'émetteur de poitrine est l'élément relayant les informations de fréquence cardiaque à votre montre. Sans cet émetteur, votre montre peut tout de même être utilisée comme tout autre montre de sport.

L'émetteur de poitrine fonctionne automatiquement, à condition qu'il soit correctement porté et à une distance correcte de la montre.

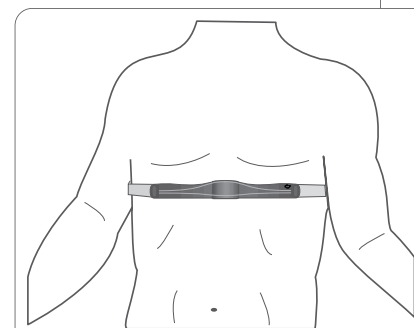
La partie rainurée de l'émetteur contient des capteurs détectant les impulsions électriques de votre cœur. Ces informations sont ensuite transmises à votre montre.



La montre HRM Triax 15 fonctionnera encore mieux si les deux capteurs de la partie rainurée de l'émetteur 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 à l'émetteur.
- 2: Humidifiez les électrodes de quelques gouttes d'eau ou de salive.
- 3: Réglez la bande afin d'obtenir une position confortable et néanmoins stable. Cette bande devrait être assez serrée afin de ne pas glisser pendant votre entraînement.
- 4: Placer l'émetteur sous le sein, contre la cage thoracique.



ÉMETTEUR DE POITRINE

Placez l'émetteur tel qu'illustré.

Remarque : l'émetteur est plus efficace lorsque porté directement contre la peau.

REMPACEMENT 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.

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

L'émetteur résiste à l'eau mais devrait néanmoins être essuyé après chaque utilisation.

INSTRUCTIONS

MODES

Les différentes fonctions de votre montre sont groupées sous sept modes différents.

PASSAGE ENTRE LES MODES

Appuyez sur MODE/NEXT jusqu'à ce que le mode souhaité apparaisse.

TIME (HEURE)

Heure et calendrier pour deux fuseaux horaires.

PULSE (POULS)

Affichage du pouls, programmation et affichage des informations de zone d'entraînement.

GRAPH (GRAPHIQUE)

Affichage graphique de la fréquence cardiaque.

CHRON (CHRONOMÈTRE)

Mesure et enregistrement des temps de segment et des temps intermédiaires.

DATA (DONNÉES)

Rappel des temps de segment et des temps intermédiaires

TIMER (COMPTE À REBOURS)

Compteur à rebours à deux segments.

ALARM (ALARME)

Alarme de 20 secondes

BATTERY (PILE)

Pour de meilleurs résultats, il est recommandé de faire changer la pile de la montre par un centre homologué Nike. Consultez la couverture arrière pour toute information concernant les contacts.



PASSAGE ENTRE LES MODES
Appuyez sur MODE/NEXT pour sélectionner le mode souhaité.

6

7

RÉGLAGE DES PARAMÈTRES

Chaque mode est constitué de différents paramètres réglables. Tous ces paramètres sont réglés d'une façon semblable.

- 1: Appuyez sur MODE/NEXT pour sélectionner le mode souhaité.
- 2: Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé pendant deux secondes. Un message semblable à "HOLD to ADJUST" ou "HOLD to SET" est affiché. Un élément commence à clignoter. Il s'agit de l'élément réglable. Les symboles "+" et "-" apparaissent à l'écran, indiquant que START/LAP et STOP permettront d'augmenter ou de réduire la valeur de l'élément clignotant.
- 3: Appuyez sur START/LAP pour augmenter la valeur de l'élément clignotant.
- 4: Appuyez sur STOP pour réduire la valeur de l'élément clignotant.
- 5: Appuyez sur MODE/NEXT pour passer à l'élément réglable suivant.
- 6: Répétez les étapes 3 à 5 jusqu'à ce que toutes les valeurs soient programmées.
- 7: Appuyez sur ADJUST/RESET pour enregistrer les modifications.

Lors des réglages, la ligne du bas vous indique généralement la valeur réglée.



ADJUST
Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé pour régler les paramètres du mode.

ÉLÉMENTS RÉGLABLES DE CHAQUE MODE

MODE TIME

Secondes, heures, minutes, jour, mois, jour/mois, 12/24, et année.

MODE PULSE

Limite supérieure de zone, limite inférieure de zone, et activation/désactivation de l'alarme de zone.

MODE GRAPH

Période de relevé.

MODE CHRON

Activation/désactivation du délai de récupération, Lap/SPLIT et LAP/Split.

MODE TIMER

Secondes, minutes, heures, et numéro de segment.

MODE ALARM

Heures, minutes, et fuseau horaire.

HEURE

Le mode TIME permet de programmer l'heure et la date pour deux fuseaux horaires.

Vous pouvez également choisir qu'un carillon retentisse lorsque vous appuyez sur un bouton ou à chaque heure.



RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

Consultez *Réglage des paramètres*.

PASSAGE ENTRE LES FUSEAUX HORAIRES

1. En mode TIME, appuyez sur STOP et maintenez le bouton enfoncé. Le second fuseau horaire apparaît.
2. Relâchez le bouton lorsque l'indicateur de fuseau horaire arrête de clignoter.
3. Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour régler l'heure et la date du second fuseau horaire.

Maintenez le bouton STOP enfoncé pendant moins de trois secondes pour afficher momentanément les informations du second fuseau horaire.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU CARILLON

Appuyez sur START/LAP.

Le symbole  apparaît ou disparaît avec chaque pression sur le bouton.





La plupart des utilisateurs aiment pouvoir rapidement accéder au mode TIME. Appuyez sur MODE/NEXT et maintenez le bouton enfoncé pendant une seconde (dans n'importe quel mode) pour retourner au mode TIME.

PULSE MODE

Le mode PULSE permet d'afficher la fréquence cardiaque et d'accéder aux informations d'entraînement.



AFFICHAGE DU MODE PULSE

La montre HRM Triax 15 est équipée d'un écran indiquant la position de votre fréquence cardiaque au sein de votre zone d'exercice. Si votre fréquence cardiaque dépasse votre limite supérieure, la mention "HI" apparaît, accompagnée d'un . Si votre fréquence cardiaque n'atteint pas votre limite inférieure, la mention "LO" apparaît, accompagnée d'un .

PASSAGE ENTRE LES DIFFÉRENTS AFFICHAGES

Appuyez sur START/LAP.

L'écran par défaut affiche vos limites supérieure et inférieure. Vous pouvez brièvement afficher l'heure et le numéro de zone en appuyant sur le bouton START/LAP.

ALARME DE ZONE

Vous pouvez programmer une alarme sonore indiquant votre sortie de la zone d'entraînement. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

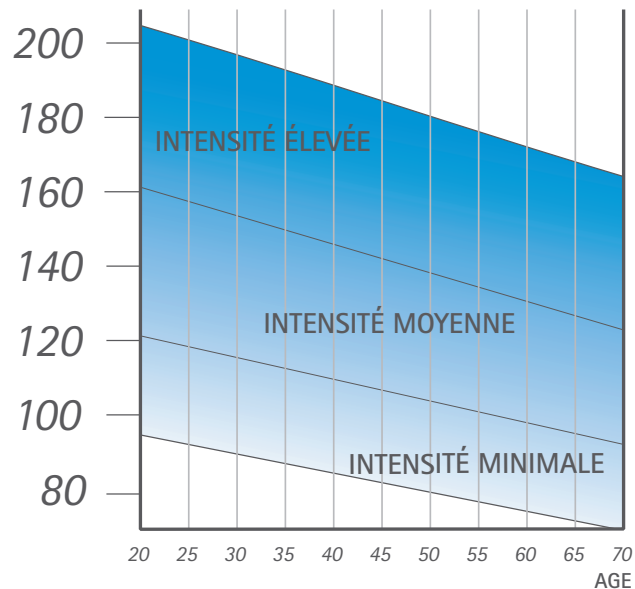
Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour définir les limites de zone et activer/désactiver l'alarme sonore.

ENTRAÎNEMENT DANS UNE ZONE

À PROPOS DE L'ENTRAÎNEMENT DANS UNE ZONE

Vous pouvez établir une limite de fréquence cardiaque supérieure et inférieure et contrôler l'intensité de votre exercice de façon à rester dans des limites raisonnables. L'entraînement dans une certaine zone vous permet ➤

HEART RATE / BPM



GRAPHIQUE DES PERFORMANCES

Ce graphique est conçu comme référence générale. Les niveaux appropriés dépendent de votre condition physique, des sports que vous pratiquez, ainsi que de vos objectifs.



de suivre un rythme plus précis, d'éviter un exercice physique dépassant des limites raisonnables, et d'obtenir ainsi un entraînement 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 et à ses objectifs. Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé avant de décider d'une zone d'entraînement.

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.



MODE PULSE

Affichage de la zone d'entraînement.

MODE GRAPH



Le mode GRAPH permet de consulter une représentation graphique de votre fréquence cardiaque sur une période de temps que vous avez déterminée. Cette fonction indique la tendance de votre fréquence cardiaque.

Ce graphique peut représenter jusqu'à 28 points de données. Avec une valeur de relevé à chaque minute, le graphique peut représenter votre fréquence cardiaque au cours des 28 dernières minutes. Vous pouvez choisir n'importe quelle valeur de relevé, de 10 secondes à 10 minutes.

La valeur de chaque barre du graphique représente votre fréquence cardiaque au début de chaque relevé.

RÉINITIALISATION DU GRAPHIQUE

La graphique affiche votre fréquence cardiaque dès la réception des premiers signaux. Il pourra donc être bon de réinitialiser le graphique au début de chaque session d'entraînement.

Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que le graphique disparaisse.

CHOIX DE LA VALEUR DE RELEVÉ

Le graphique doit être réinitialisé avant le réglage de la valeur de relevé. Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que le graphique disparaisse. Gardez le bouton ADJUST/RESET enfoncé pendant l'apparition de "HOLD to SETUP".

Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour sélectionner la valeur de relevé.



AFFICHAGE DU GRAPHIQUE

Exemple d'affichage du graphique.

CHRONOMÈTRE

Le mode CHRON permet de consulter la fréquence cardiaque et prendre et d'enregistrer les temps de segment et les temps intermédiaires. Les données enregistrées sont accessibles en mode DATA.

Les temps de segment et les temps intermédiaires sont affichés simultanément.

Le temps de segment est le temps nécessaire à la couverture d'un segment donné d'une course (comme un tour de circuit).

Les temps intermédiaires sont les temps cumulés totalisés depuis le début de la course.

**PRISE DE TEMPS D'UN SEGMENT**

Appuyez sur START/LAP.

ARRÊT D'UN TEMPS DE SEGMENT ET DÉMARRAGE D'UN NOUVEAU SEGMENT

Appuyez sur START/LAP.

Les temps de segment/intermédiaires apparaissent pendant 5 secondes, puis le temps général est de nouveau affiché.

ARRÊT DE LA PRISE DE TEMPS

Appuyez sur STOP.

La prise de temps s'arrête. Le temps de segment et le total écoulé apparaissent

REDÉMARRAGE DE LA PRISE DE TEMPS

Appuyez sur START/LAP.

Les chiffres recommencent à défiler.

RÉINITIALISATION DU CHRONOMÈTRE

Les données du mode DATA sont effacées avec la réinitialisation du chronomètre.

Le chronomètre doit être arrêté pour la réinitialisation. Appuyez sur STOP si le chronomètre est en train de défiler.

Appuyez sur le bouton ADJUST/RESET et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes. "HOLD to CLEAR" est affiché. Le chronomètre est réinitialisé.

MODE DATA

Le mode DATA permet d'afficher les temps de segment/intermédiaires.

La réinitialisation du chronomètre efface toutes les données.
La montre HRM Triax 15 permet d'enregistrer 15 tours de segment.

AFFICHAGE DES POINTS DE DONNÉES

Appuyez plusieurs fois sur START/LAP.

Les informations suivantes sont affichées : temps de segment/intermédiaires, meilleur temps de segment et temps intermédiaire moyen.

**COMPTE À REBOURS**

Le mode TIMER est un compteur à rebours à deux segments. Vous pouvez utiliser cette fonction pour vous entraîner à un niveau plus élevé pendant un certain temps, suivi d'un intervalle de récupération à un niveau plus bas.

Vous pouvez programmer un maximum de deux segments. Un segment démarre lorsque le segment précédent se termine. Donnez aux segments inutilisés une valeur de zéro.

**SÉLECTION D'UN COMPTEUR À REBOURS**

Appuyez sur STOP.

Le compteur à rebours sélectionné est le premier à démarrer.

Programmation du compteur à rebours

Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour programmer chaque compteur à rebours.

DÉMARRAGE DU COMPTE À REBOURS

1. Programmez un ou deux segments.
2. Appuyez sur STOP pour passer au segment suivant.
3. Appuyez sur START/LAP.

Le compte à rebours commence. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la montre émet un bip sonore et le compte à rebours suivant démarre. Le nombre de comptes à rebours écoulés apparaît sous l'écran du compte à rebours.

Remarque : le cycle reprend lorsque le compte à rebours est terminé pour les deux segments. Par exemple, lorsque le segment 1 est terminé, le segment 2 démarre. Le segment 1 démarre à la fin du segment 2.

ARRÊT DU COMPTE À REBOURS

Appuyez sur STOP.

RÉINITIALISATION DU COMPTE À REBOURS

Appuyez sur ADJUST/RESET lorsque le compte à rebours est arrêté.

L'écran affiche les valeurs de départ.

ALARME

Le mode ALARM vous permet de programmer une alarme qui sonnera pendant 20 secondes ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur un des boutons.



PROGRAMMATION DE L'ALARME

Consultez *Réglage des paramètres*.

Remarque : l'alarme n'est active que dans le fuseau horaire pour lequel elle est programmée.

ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE L'ALARME

Appuyez sur START/LAP.

La mention ON apparaît ou disparaît avec chaque pression sur le bouton.


ÉCRAN NIKE ELECTROLITE

ÉCLAIRAGE DE L'ÉCRAN


Le bouton ELECTROLITE permet d'éclairer l'écran.

L'activation de la fonction Electrolite automatique entraîne l'éclairage de l'écran lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton.

ACTIVATION DE LA FONCTION ELECTROLITE AUTOMATIQUE

Appuyez sur ELECTROLITE et maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes. Le symbole  apparaît. L'écran est éclairé lorsque vous appuyez sur un des boutons.

Désactivation de la fonction Electrolite automatique

Appuyez sur ELECTROLITE et maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes. Le symbole  disparaît.

Remarque : la fonction Electrolite automatique est automatiquement désactivée au bout de 12 heures afin de prolonger la durée de vie de la pile.

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 le vêtement.
- Les sources de rayonnement électromagnétique telles que les ordinateurs, les lignes haute tension, et les appareils ménagers, peuvent entraîner des interférences. D'autres instruments de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent également entraîner des interférences.
- L'émetteur de poitrine n'est peut-être pas correctement placé. Vérifiez que les capteurs (la 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 au moins 16 mois si l'appareil est utilisé une heure par jour.

SPÉCIFICATIONS

16

MODÈLE	Limites des modes	Résistance H ₂ O	Matériaux	Type de pile
HRM Triax 15	Compteur à rebours = 23:59'59" Chronomètre = 23:59'59"	5ATM	VERRE = Verre minéral BOÎTIER = Résine plastique DOS DU BOÎTIER = Acier inoxydable BRACELET = Polyuréthane BOUCLE = Acier inoxydable	Montre : CR2032 Durée de vie de la pile : Environ 1 à 2 ans. Émetteur de poitrine : Durée de vie de la pile : 16 mois avec 1 heure par jour

GARANTIE

Garantie limitée d'un an

Votre montre Nike est garantie contre les défauts de pièces et main-d'œuvre et ce, dans des conditions d'utilisation normale, pour une période d'un an à compter de la date d'achat initiale. Cette garantie limitée ne couvre ni la pile, ni le verre, ni le bracelet, ni les dommages résultant d'un entretien incorrect, d'une mauvaise manipulation, d'accidents, de modifications, ou de réparations non autorisées, ni l'usure normale.

Rapportez la montre défectueuse, accompagnée de la preuve d'achat, au point de vente. 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 un produit semblable de valeur équivalente.

Cette garantie limitée tient lieu de toute autre garantie expresse ou implicite et exclut le remboursement du prix d'achat. Nike ne pourra en aucun cas être tenue responsable de dommages consécutifs, incidents, ou indirects, découlant de l'utilisation de cette montre, le seul recours étant le remboursement du prix d'achat. Aucune autre personne ou société n'est autorisée à modifier cette garantie limitée, le vendeur de la montre demeurant seul responsable de toute autre garantie.