

L'information, c'est la puissance

Ce moniteur de fréquence cardiaque a été développé en association avec Jay Blahnik, instructeur de fitness à la renommée mondiale, auteur et spécialiste du secteur.

Ses années de travail avec les moniteurs de fréquence cardiaque ont permis à Jay de comprendre que trop souvent les gens essaient de « viser un nombre » qu'ils avaient vu sur un graphique de fréquence cardiaque ou qu'ils avaient calculé à l'aide d'une équation de fréquence cardiaque.

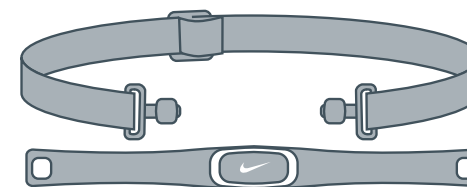
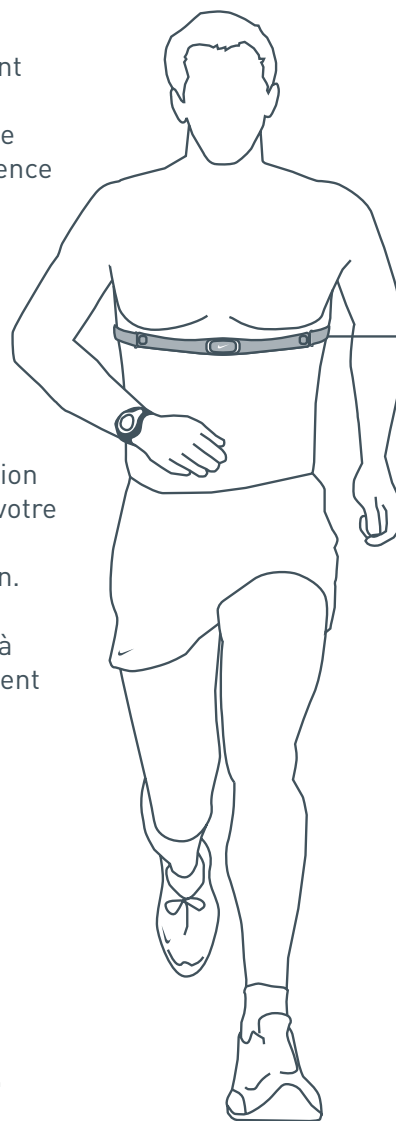
Alors que ces nombres peuvent se révéler tout à fait corrects pour un certain nombre de personnes, ils sont bien souvent inexacts parce qu'ils ne tiennent pas compte de la façon dont vous, ou votre corps, vous « sentez ».

Les recommandations de Jay ont encouragé NIKE à concevoir le premier moniteur qui vous permet réellement d'établir une connexion entre la manière dont vous vous sentez et la vitesse à laquelle bat votre cœur. Au lieu de simplement « viser un nombre », vous serez en mesure de trouver les nombres qui vous conviennent à la perfection.

Quand elle est utilisée correctement, la montre **c6** peut vous aider à vous entraîner de manière plus efficace, à éviter tout surentraînement et à mesurer vos progrès et améliorations.

fonctions du modèle triax c6

- Détecteur de zone personnelle
- Quatre zones de fréquence cardiaque cibles réglables
- Compteur de calories en temps réel
- Affichage graphique
- Données : temps dans zones, graphique d'entraînement, temps d'exercice.
- Heure/Jour/Date/Alarme



Émetteur de fréquence cardiaque

Votre émetteur de fréquence cardiaque lit les impulsions électriques et transmet les données à votre montre. Il s'agit là d'une des manières les plus exactes de mesurer votre fréquence cardiaque. L'émetteur se mettra automatiquement en marche s'il est porté correctement à moins d'un mètre de la montre. L'émetteur est conçu de manière ergonomique afin d'être confortable pendant tous les types d'exercices.

ATTENTION : Avant de commencer un programme d'exercice physique pour la première fois, il est recommandé que les personnes, en particulier celles qui utilisent des stimulateurs cardiaques ou toute autre prothèse, consultent leur médecin ou professionnel de la santé avant d'utiliser le moniteur de fréquence cardiaque.

Sommaire

Début Rapide	3
Mode TIME	
Réglage de l'heure	5
Réglage de l'alarme	6
Mode WORKOUT	
Achèvement de détecteur de zone de fréquence cardiaque	7
Modification des zones de fréquence cardiaque	9
Réglage des informations relatives aux calories	10
Mode d'emploi du chronographe	11
Mode DATA	
Revue des courses mises en mémoire	12
Tableau d'intensité de fréquence cardiaque	13
Dépannage	14
Caractéristiques	14

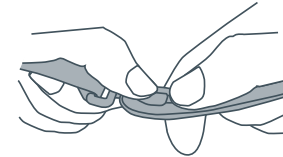
Le présent document est disponible en ligne, avec toutes ses mises à jour, à www.niketiming.com

Début Rapide

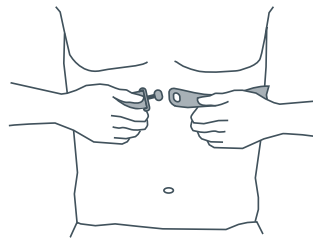
Suivez les instructions des étapes ① à ⑦ afin de positionner l'émetteur de fréquence cardiaque et partez en course.



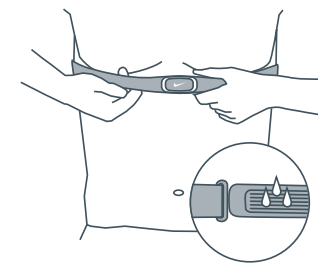
- ① Enfoncez la languette, vers le haut, dans la fente de l'émetteur de fréquence cardiaque.



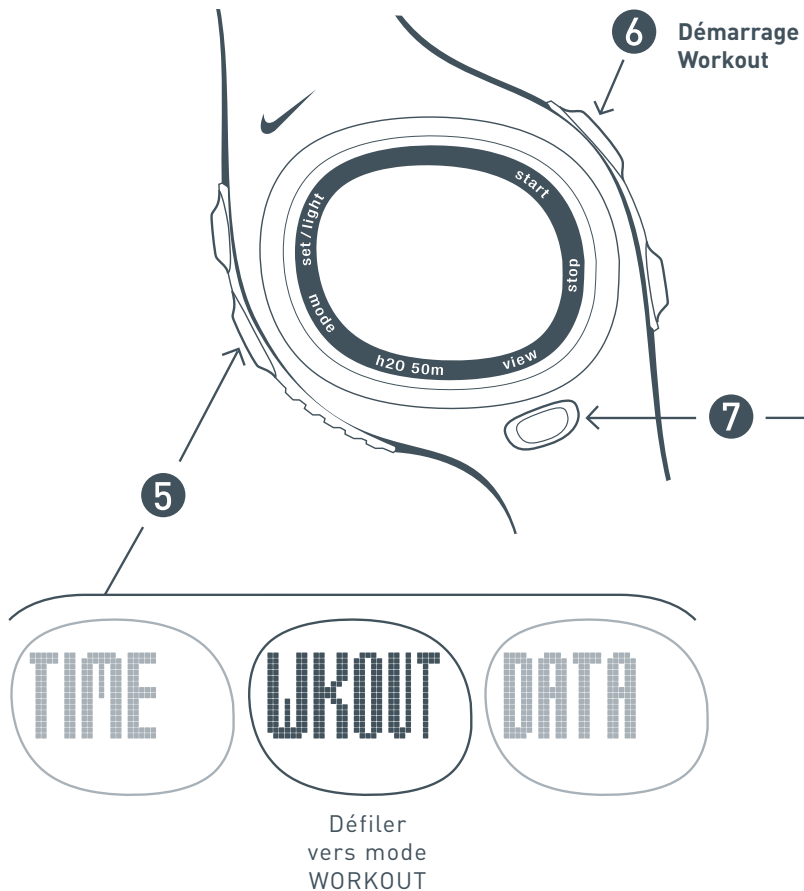
- ② Appuyez sur la languette jusqu'à ce qu'elle soit à fleur.



- ③ Attachez l'autre côté de l'émetteur de fréquence cardiaque autour de la poitrine. Positionnez sur la cage thoracique juste en dessous du sternum. Doit se porter directement contre la peau et suffisamment serré pour ne pas glisser en course.



- ④ Mouillez abondamment les deux parties rainurées sur le dos de l'émetteur de fréquence cardiaque pour vous assurer d'avoir une bonne connexion entre votre poils et l'émetteur.

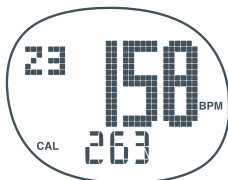


En mode WORKOUT, vous pouvez AFFICHER votre information de 3 manières différentes. Choisissez L’AFFICHAGE qui affiche l’information qui vous est la plus pertinente.

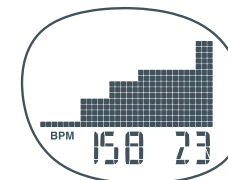


Affichage Chronographe

Numéro de zone
Affiche la zone dans laquelle vous êtes en train de faire vos exercices.



Affichage Fréquence cardiaque/Calories



Affichage Graphique

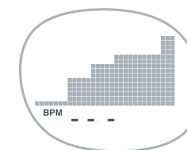
Chaque barre représente votre moyenne de fréquence cardiaque pendant 2 minutes.



ou



ou



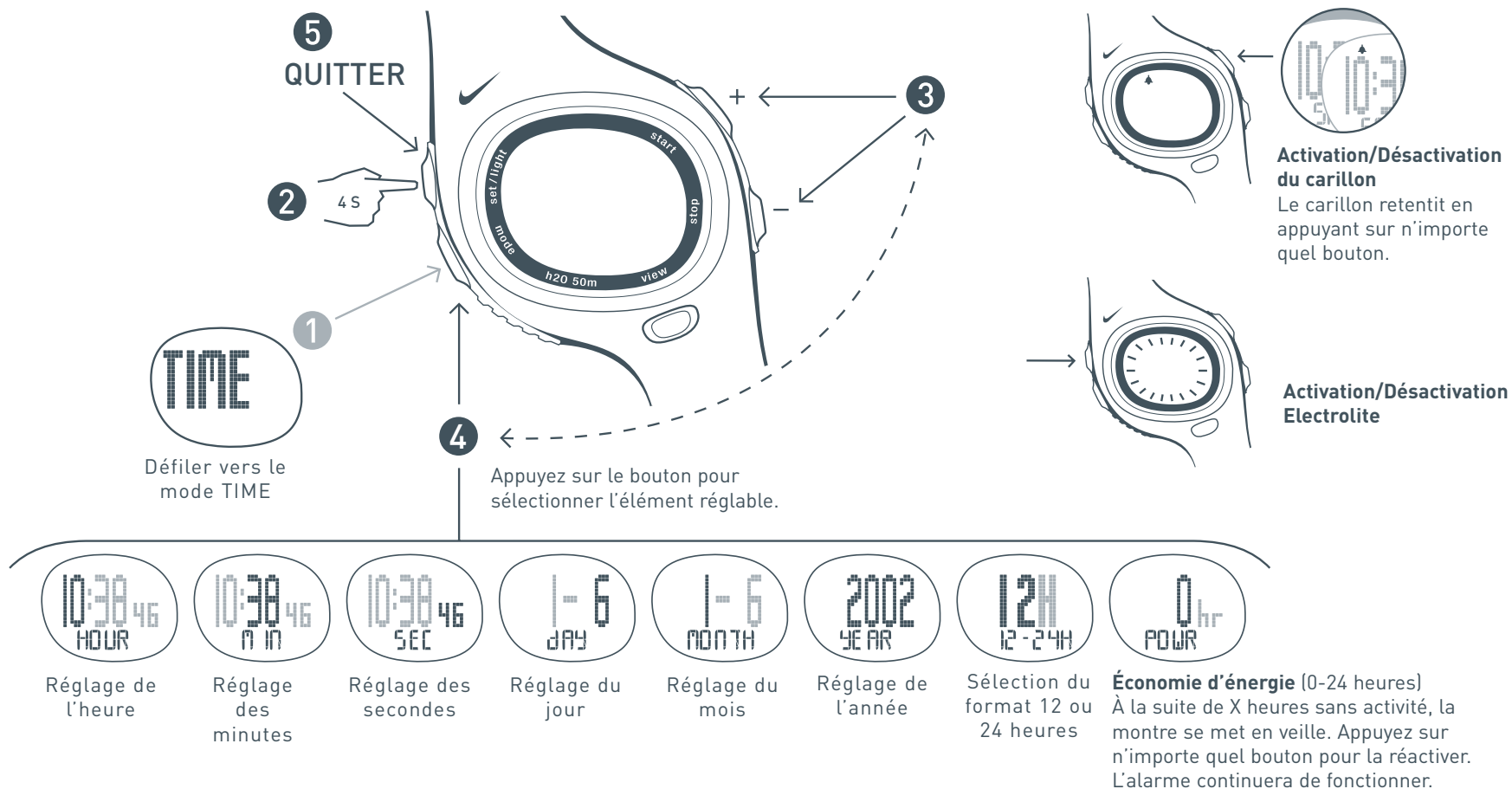
Aucun affichage de fréquence cardiaque

La présence de trois lignes clignotantes sur l’affichage indique que la montre ne reçoit pas de transmission de la part de l’émetteur de fréquence cardiaque.

Défilez vers la *Début Rapide* une nouvelle fois ou reportez-vous à la page 14 *Dépannage*.

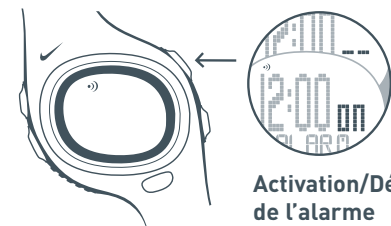
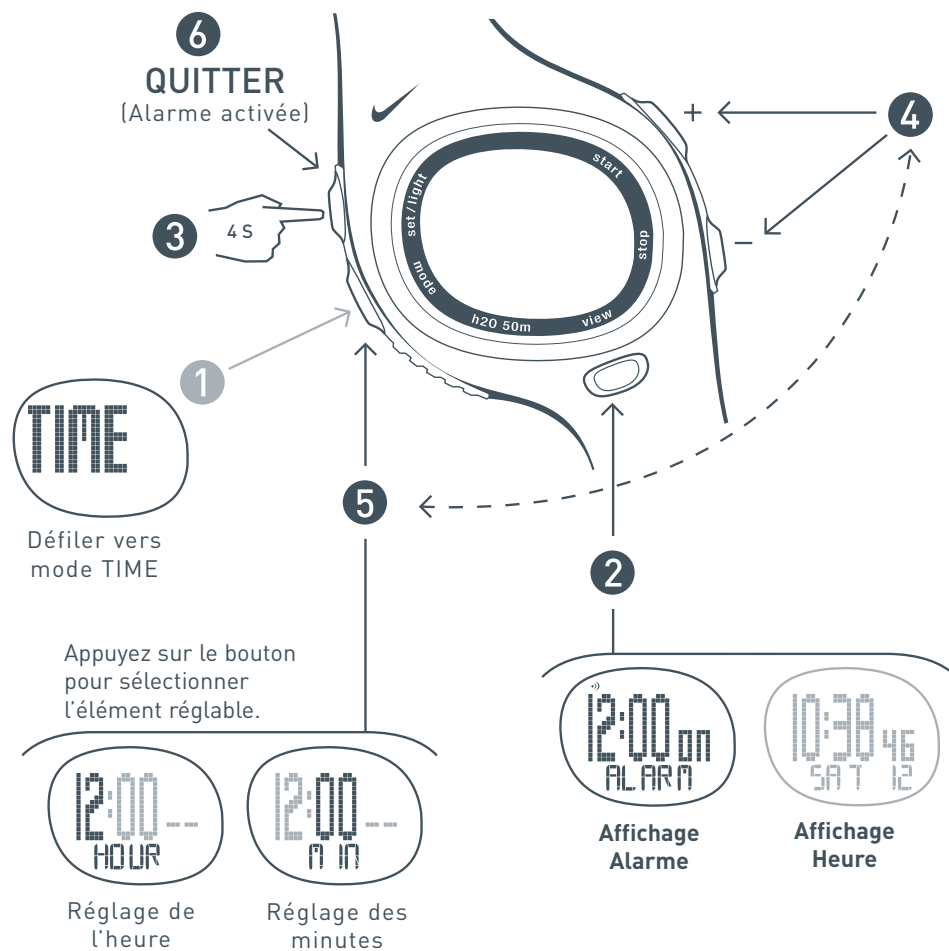
TIME Réglage de l'heure

En mode TIME, vous pouvez régler l'heure, la date et l'option économie d'énergie. Le mode TIME est le seul mode dans lequel vous pouvez activer ou désactiver le carillon des boutons. Suivez les indications des étapes ① à ⑤ pour régler l'heure et la date.



TIME Réglage de l'alarme

En mode ALARM, vous pouvez régler une alarme. Suivez les indications des étapes 1 à 6 pour régler l'alarme.



Activation/Désactivation de l'alarme

L'icône d'alarme ☺ s'affichera sur l'écran de n'importe quel mode lorsque l'alarme est ACTIVÉE.



Achèvement de détecteur de zone de fréquence cardiaque

Un moniteur de fréquence cardiaque est un excellent moyen de mesurer l'intensité de vos exercices pour obtenir des résultats de votre séance d'entraînement. Il est extrêmement important que vous connaissiez les nombres qui vous conviennent.

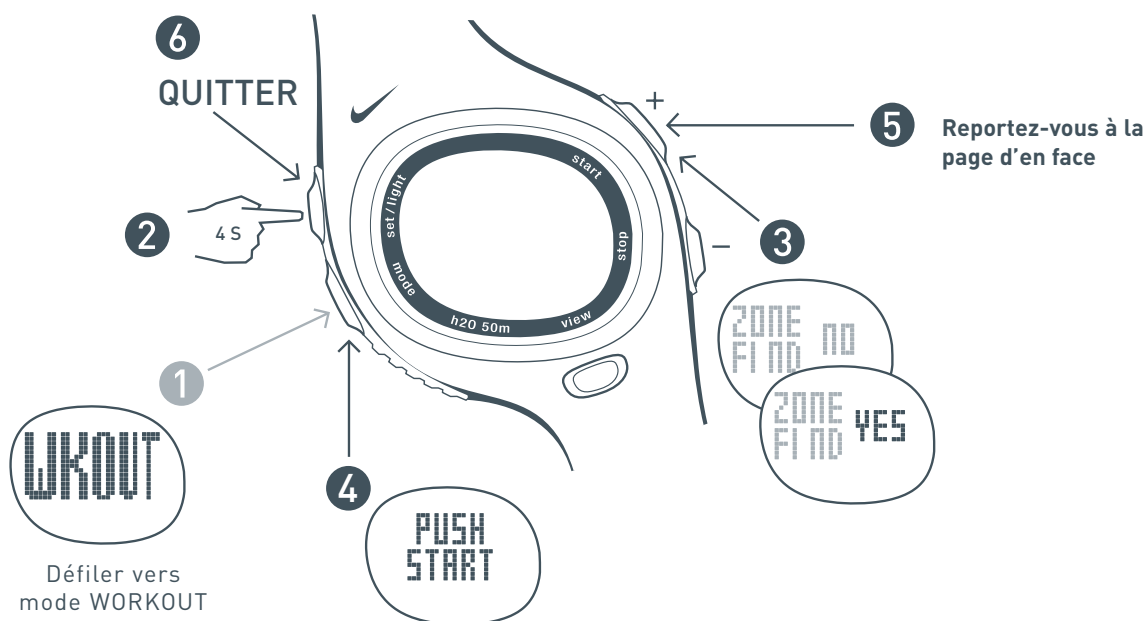
La montre **c6** est le premier moniteur muni d'un détecteur de zone de fréquence cardiaque. Elle vous permet d'établir les nombres qui sont faciles (Z1), moyens (Z2), difficiles (Z3) et très difficiles (Z4) pour vous. Il s'agit d'un simple test d'exercice qui ne prend que 15 minutes, mais vous permettra de maximiser les avantages de cette montre tout en apprenant davantage sur votre fitness.

Il suffit de s'entraîner au niveau d'effort affiché sur la montre pendant la durée spécifiée. La **c6** calcule ensuite vos zones personnelles en fonction des niveaux d'effort atteints pendant le test. Plutôt que de déterminer vos zones ou nombres par le biais d'un tableau ou d'une équation de fréquence cardiaque arbitraire, le détecteur de zone crée des zones personnalisées spécialement pour vous.

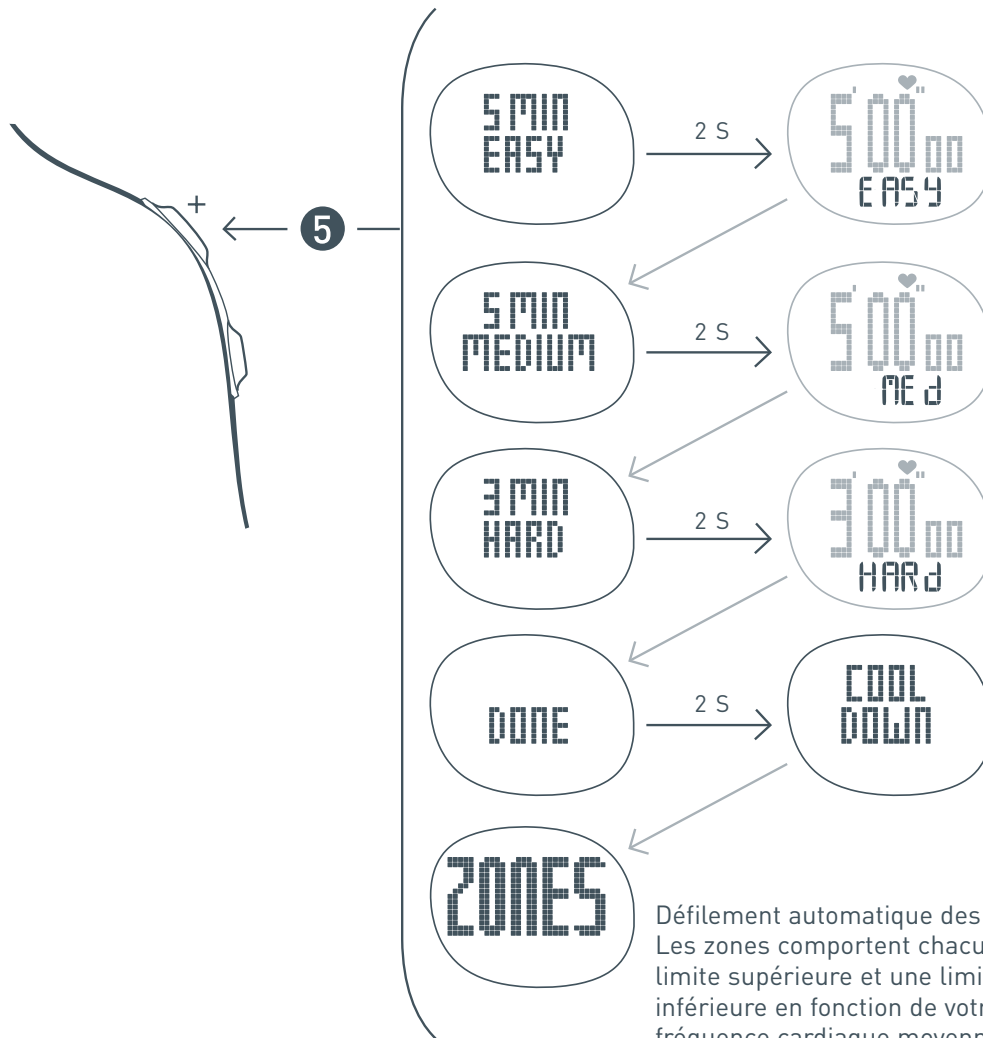
Au fur et à mesure que votre fitness s'améliore, vous découvrirez que les fréquences cardiaques (ou zones de fréquence cardiaque) qui étaient difficiles commenceront à avoir l'air d'être plus faciles, ou bien vous serez capables de maintenir chaque zone pendant plus longtemps qu'avant.

Nous vous recommandons de procéder au test de détecteur de zone environ tous les 30 jours pour vérifier vos progrès et améliorations. Votre montre vous enverra même un rappel tous les 30 jours pour ne pas oublier de le faire.

Suivez les indications des étapes ① à ⑥ pour achever le détecteur de zones de fréquence cardiaque.



Sélectionnez votre cardio-activité préférée à l'intérieur ou à l'extérieur, comme le vélo d'exercice, le simulateur d'escalier ou la course à pied. Vous ferez 3 « séries » d'exercices à des intensités différentes. Essayez d'atteindre le niveau d'effort requis par la montre. Essayez de ne pas manipuler votre fréquence cardiaque, mais plutôt de simplement maintenir le niveau d'effort requis sur la montre. La montre vous indiquera le protocole à suivre ci-dessous :



Faites des exercices pendant **5 minutes** à un niveau d'effort qui semble **FACILE**.

- ... vous avez l'impression de vous échauffer.
- ... vous êtes à l'aise sans pour autant être en difficulté.
- ... vous pourriez maintenir cette intensité pendant 30 à 60 minutes.

Faites des exercices pendant **5 minutes** à un niveau d'effort qui semble **MOYEN**...

- ... c'est difficile mais confortable.
- ... cela semble être plus qu'un simple échauffement, sans pour autant être inconfortable.
- ... vous pourriez maintenir cette intensité pendant 20 à 40 minutes.

Faites des exercices pendant **3 minutes** à un niveau d'effort qui semble **DIFFICILE**...

- ... c'est difficile, inconfortable mais possible.
- ... rythme compétitif que vous ne pourriez pas tenir pendant très longtemps.
- ... vous ne pourriez maintenir cette intensité que pendant 3 à 5 minutes.

Récupérez pendant 2 minutes.

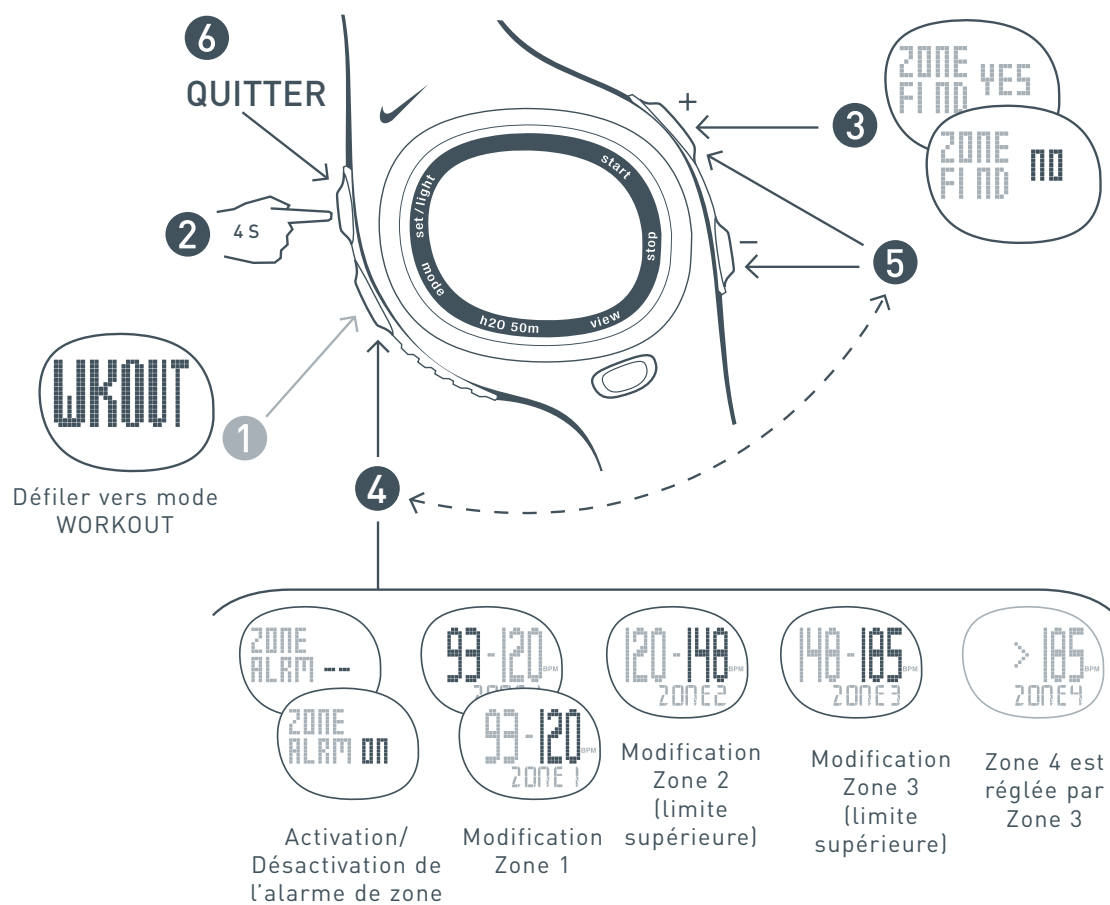
Défilement automatique des zones 1-4. Les zones comportent chacune une limite supérieure et une limite inférieure en fonction de votre fréquence cardiaque moyenne à partir de chacun des segments ci-dessus.

Remarque : En page 13, vous trouverez une autre méthode pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque.

WKOUT

Modification des zones de fréquence cardiaque

Une fois que vos zones personnelles sont établies avec le détecteur de zones, vous pouvez les réviser et les modifier manuellement en mode WORKOUT si vous sentez que les zones ont besoin d'être ajustées à un niveau supérieur ou inférieur. Suivez les indications des étapes ① à ⑥ pour modifier vos zones de fréquence cardiaque et activer ou désactiver l'alarme de zone.

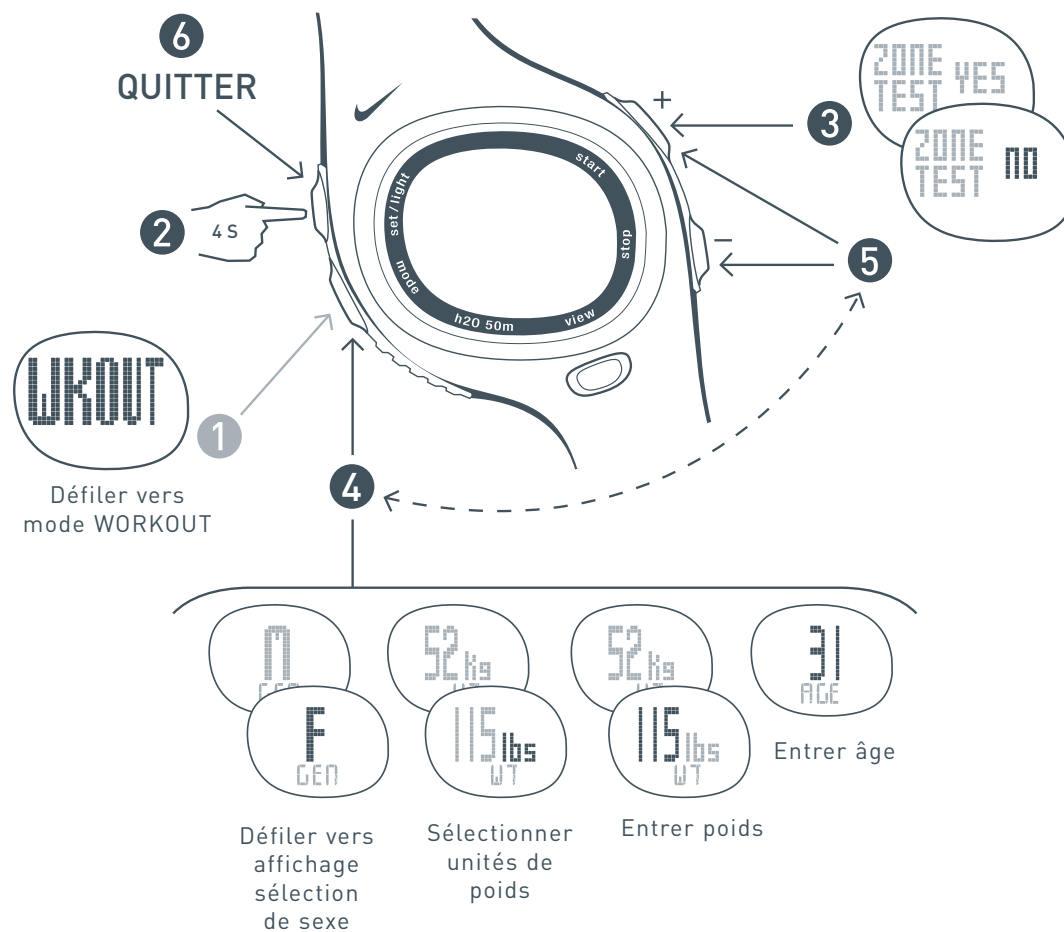


Activation d'indicateur d'alarme de zone
Si l'alarme de zone est activée, la montre émettra un bip au fur et à mesure que votre fréquence cardiaque se déplace entre les zones.



Configuration de l'information concernant les calories

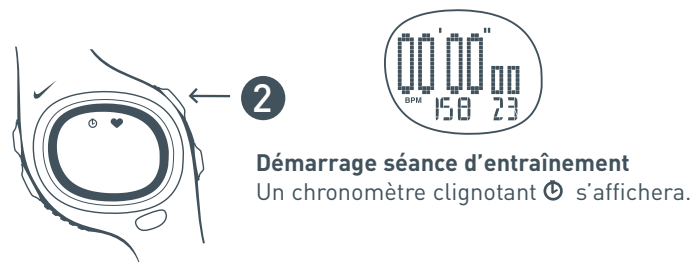
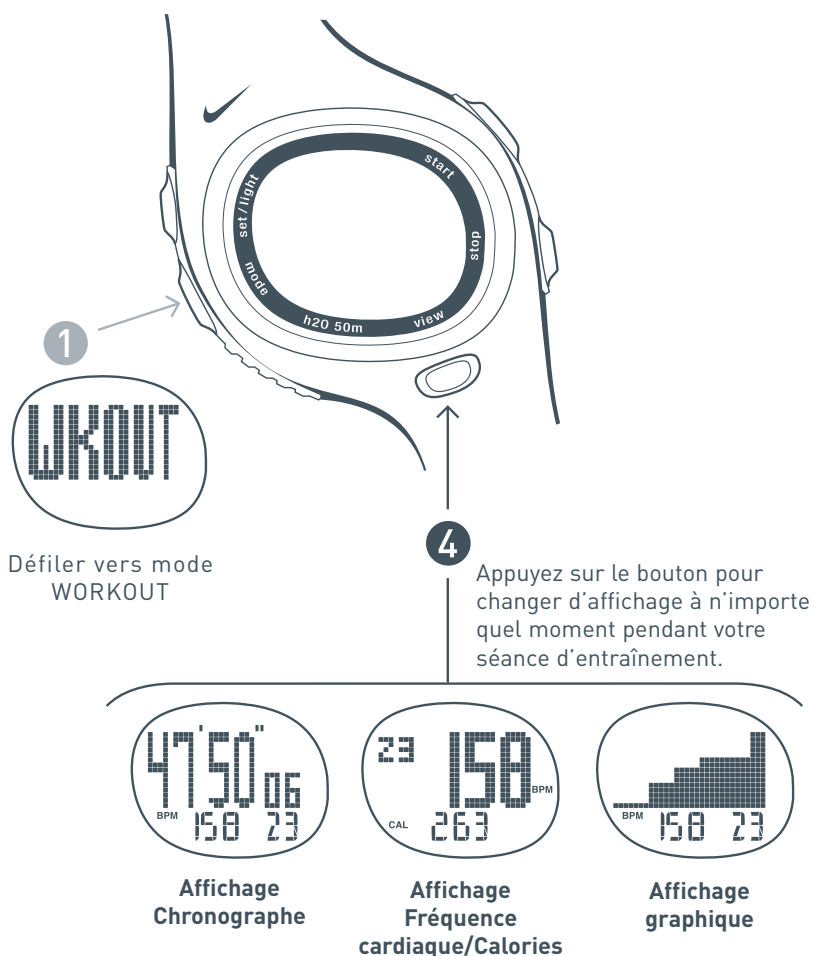
La montre **c6** déterminera automatiquement le nombre de calories que vous aurez brûlées pendant une séance d'entraînement. Suivez les indications des étapes ① à ⑥ pour saisir l'information utilisée pour calculer les calories brûlées.



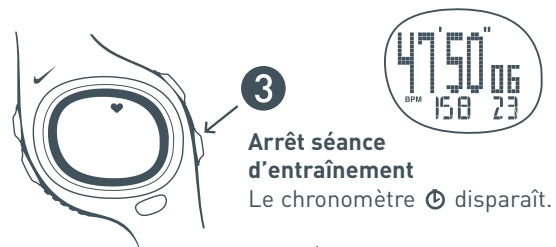
WKOUT

Mode d'emploi du chronographe

Maintenant que vous avez réglé vos zones et saisi l'information nécessaire pour mesurer les calories, vous êtes prêt(e) à démarrer une séance d'entraînement. En mode WORKOUT, vous pouvez afficher la fréquence cardiaque actuelle et votre total des calories brûlées à n'importe quel moment pendant votre séance d'entraînement. Suivez les indications des étapes 1 à 5 pour utiliser le chronographe.



Remarque : Les calories et graphe commencent lorsque la séance d'entraînement commence, s'arrêtent lorsque la séance s'arrête et se réinitialisent lorsque la séance d'entraînement est effacée.



DATA

Revue des données de séance d'entraînement

En mode DATA, vous pouvez passer en revue le temps total de la séance d'entraînement, le total des calories brûlées et le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque. Suivez les indications des étapes ① à ③ pour afficher les données enregistrées pendant la séance d'entraînement.

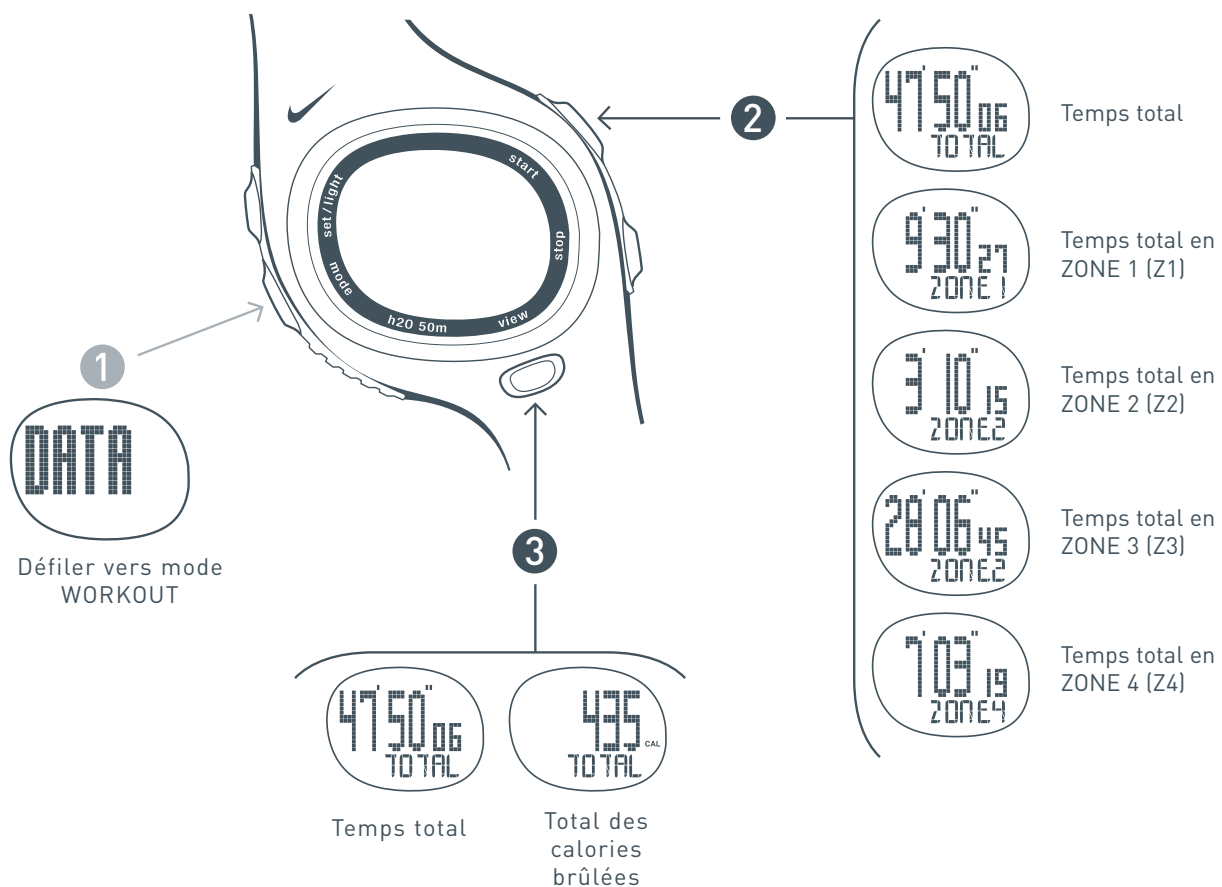


Tableau d'intensité de fréquence cardiaque

Nous vous encourageons à utiliser le détecteur de zones pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque car il vous offrira une corrélation particulièrement précise entre vos fréquences cardiaques et votre effort réel. Néanmoins, si vous ne souhaitez pas utiliser le détecteur de zones, vous pouvez également utiliser le tableau suivant pour entrer vos zones de fréquence cardiaque. Veuillez noter que ce tableau ne sera pas exact pour tout le monde.

Trouvez votre fréquence cardiaque maximale	Déterminez vos zones de fréquence cardiaque cibles (Intensités)			
$210 - (0,7 \times \text{âge})$	<p>Faible intensité (60-70 % de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage au début d'une séance d'entraînement ou pour récupérer après une séance d'entraînement ou une course difficile. Vous devriez pouvoir facilement entretenir une conversation tout en vous entraînant à cette intensité.</p>	<p>Intensité modérée (70-80 % de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage lorsque vous voulez développer votre endurance et préparer vos muscles pour effectuer la transition de l'aérobie à l'anaérobie. Vous devriez pouvoir maintenir ce rythme pendant un moment. Vous ne devriez pas être complètement essoufflé(e) et ceci ne devrait pas faire mal.</p>	<p>Forte intensité (80-90 % de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage lorsque vous voulez accroître la force de vos muscles et améliorer votre seuil anaérobie. Ce niveau est inconfortable. Vous devriez avoir beaucoup de mal à respirer. Vous ne devriez être capable de supporter ce niveau que pendant très peu de temps.</p>	<p>Intensité maximale (90-100 % de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage lorsque vous voulez augmenter votre tenacité mentale, votre V02 max et votre tolérance à l'acide lactique. Ce niveau est extrêmement inconfortable. Vous pouvez à peine le supporter. Vous devriez être complètement à bout de souffle. Ne faites pas d'exercices à cette intensité sauf sur avis d'un professionnel médical qualifié.</p>

Fréquence cardiaque maximale

205 bpm	123 - 143 bpm	144 - 163 bpm	164 - 184 bpm	184 - 205 bpm
200	120 - 139	140 - 159	160 - 179	180 - 200
195	117 - 136	137 - 155	156 - 175	176 - 195
190	114 - 132	133 - 151	152 - 170	171 - 190
185	111 - 129	130 - 147	148 - 166	167 - 185
180	108 - 125	126 - 143	144 - 161	162 - 180
175	105 - 122	123 - 139	140 - 157	158 - 175
170	102 - 118	119 - 135	136 - 152	153 - 170
165	99 - 115	116 - 131	132 - 148	149 - 165
160	96 - 111	112 - 127	128 - 143	144 - 160
155	93 - 108	109 - 123	124 - 139	125 - 155
150	90 - 104	105 - 119	120 - 134	121 - 150

Dépannage

Aucun affichage de fréquence cardiaque sur la montre :

Les capteurs rainurés ne sont peut-être pas suffisamment mouillés. Mouillez et essayez une nouvelle fois. Il est recommandé de porter l'émetteur de fréquence cardiaque directement contre la peau. Si vous portez l'émetteur de fréquence cardiaque par-dessus des vêtements, essayez de les mouiller également. L'émetteur de fréquence cardiaque peut ne pas être positionné correctement. Veillez à ce que les capteurs rainurés se trouvent bien à plat contre la peau.

Le relevé de fréquence cardiaque sur la montre est erratique ou s'arrête :

Il faut peut-être remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque. Des sources de champs électromagnétiques telles que des appareils ménagers, ordinateurs et lignes d'énergie électrique risquent de provoquer du brouillage. Changez d'emplacement.

Ce produit est conforme à la norme EN60601-1-2

REFAIRE DÉTECTEUR DE ZONE s'affiche après avoir complété le détecteur de zone :

Votre intensité s'est accrue trop rapidement ou s'est révélée erratique pendant des sections du test ou encore un brouillage a pu être la cause de relevés inexacts pendant le test. Concentrez-vous à maintenir un rendement régulier durant chaque niveau d'intensité lorsque vous recommencez le test.

L'affichage de la montre est figé :

L'affichage de votre montre risque de « se figer » en raison de l'électricité statique ou du remplacement récent des piles. Dans ce cas, appuyez sur les quatre boutons en même temps et maintenez-les enfoncés. Ceci effacera les données de la mémoire et vous permettra de remettre la montre aux réglages d'usine.

La montre émet un bip en permanence :

Si l'alarme de zone est activée et que votre fréquence cardiaque ne se trouve dans aucune de vos zones, la montre émettra un bip pour vous informer que vous êtes en dehors de vos zones. Appuyez sur le bouton mode pour quitter le mode WORKOUT ou désactiver l'alarme de zone. Reportez-vous à la page 9 pour les instructions relatives à la désactivation de l'alarme de zone.

Caractéristiques

Code IP : IPX8

Pièce appliquée : Type CF

Entreposage : Conditions standard
(dans les limites de température de fonctionnement)

Montre

Étanche 50 mètres :

Conçue pour une performance sous-marine à une profondeur de 50 m (165 pieds).

ATTENTION : Des dégâts d'eau se produiront si on appuie sur les boutons de la montre sous l'eau !

Température de fonctionnement : -5 à 50° Celsius

Spécifications de matériaux

Cristal : Résine plastique

Boîtier : Polycarbonate

Boucle : Acier inoxydable

Lunette : Acier inoxydable

Dos de boîtier : Acier inoxydable

Bracelet : Polyuréthane

Limites des modes

Chronographe : 23:59'59"

Fréquence cardiaque : 30 - 240 bpm

Calories : 9999

Émetteur de fréquence cardiaque

Étanche 30 mètres :

Séchez après utilisation.

Température de fonctionnement : -5 à 50° Celsius

Précision : ±1 % ou ±1 bpm, le plus grand prévalant (régime stationnaire)

Spécifications de matériaux

Boîtier : Polycarbonate

Sangle : Uréthane

Bande : Élastique

