

# beurer

F

## Cardio fréquencemètre

germanengineering

# PM 58



Mode d'emploi





## SOMMAIRE

Contenu.....	1
Remarques importantes .....	2
Généralités à propos de l'entraînement .....	4
Présentation des fonctions .....	6
Transmission des signaux et principes de mesure des appareils....	7
Mise en service.....	7
Utilisation générale du cardiofréquencemètre .....	9
Réglages de base .....	11
Enregistrement de l'entraînement.....	14
Caractéristiques techniques et piles .....	18

## CONTENU

Cardiofréquencemètre avec bracelet	
Ceinture pectorale	
Sangle élastique (réglable)	

En complément :

- Mode d'emploi

## REMARQUES IMPORTANTES

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur et laissez-le à disposition des autres utilisateurs.



### Entraînement

- Ce produit n'est pas un appareil médical. Cet instrument, destiné à l'entraînement, a été conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque des êtres humains.
- Soyez conscient que, dans la pratique de sports à risques, l'utilisation du cardiofréquencemètre peut constituer une source supplémentaire de blessures.
- En cas de doute ou de maladies, consultez votre médecin traitant pour connaître les valeurs vous permettant de définir les fréquences cardiaques maximales et minimales pour l'entraînement ainsi que sa durée et sa fréquence. Il vous sera ainsi pleinement bénéfique.
- **ATTENTION** Les personnes souffrant de cardiopathies ou de maladies cardio-vasculaires ou portant un stimulateur cardiaque ne doivent se servir de ce cardiofréquencemètre qu'après avoir consulté leur médecin.



### Usage prévu

- Cet instrument est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Cet instrument ne doit être utilisé qu'aux fins expressément décrites dans le mode d'emploi et pour lesquelles il a été conçu. Toute utilisation inappropriée peut se révéler dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

- Ce cardiofréquencemètre est étanche. (voir chapitre "Caractéristiques techniques et piles")
- Des interférences électromagnétiques peuvent se produire. (voir chapitre "Caractéristiques techniques et piles")



### **Nettoyage et entretien**

- De temps en temps, la sangle pectorale, la sangle pectorale élastique et le cardiofréquencemètre doivent être nettoyés méticuleusement à l'aide d'une solution savonneuse. Puis, rincez ces éléments à l'eau claire. Séchez-les soigneusement avec un chiffon doux. La sangle pectorale élastique convient à un lavage en machine à 30° sans adoucissant. La sangle pectorale ne doit pas être mise dans le sèche-linge !
- Conservez la sangle pectorale dans un endroit propre et sec. Un mauvais entretien nuit à l'élasticité et au bon fonctionnement de l'émetteur. La transpiration et l'humidité imprégnées dans les électrodes peuvent influencer sur le bon fonctionnement de l'émetteur en le laissant activé et risquent de réduire la durée des piles.



### **Réparations, accessoires et mise au rebut**

- Avant toute utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'instrument !
- N'utilisez cet appareil qu'avec les pièces accessoires fournies.

- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager l'affichage ou les pièces en plastique.
- Lors de la mise au rebut de l'appareil, conformez-vous à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination des déchets.



## GENERALITES A PROPOS DE L'ENTRAINEMENT

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre cœur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du cœur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci. Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

**220 – âge = fréquence cardiaque maximale**

L'exemple suivant s'applique à une personne de 40 ans :  $220-40=180$

	<b>Zone de santé cardiaque</b>	<b>Zone de combustion des graisses</b>	<b>Zone de mise en forme</b>	<b>Zone d'entraînement en endurance</b>	<b>Entraînement anaérobie</b>
<b>Proportion de fréquence cardiaque max.</b>	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
<b>Effet recherché</b>	Renforcement du système cardio-vasculaire	En pourcentage, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardio-vasculaire, améliore la forme physique.	Favorise la respiration et de la circulation du sang Optimal pour augmenter l'endurance de base.	Améliore la résistance au rythme et augmente la vitesse de base	Sollicite la musculature de manière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les sportifs amateurs, en cas de maladies : Danger pour le cœur
<b>Adapté à ?</b>	Idéal pour les débutants	Contrôle et perte de poids	Sportifs amateurs	Sportifs amateurs ambitieux, athlètes de compétition	Réservé aux sportifs de compétition
<b>Entraînement</b>	Entraînement de régénération		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l'endurance	Entraînement de zone à développer

Vous trouverez dans le chapitre "Réglages de base" comment régler votre zone d'entraînement individuelle.

## PRESENTATION DES FONCTIONS

### Fonctions pulsations

- Une mesure du rythme cardiaque ayant la précision d'un électrocardiogramme
- Transfert : analogique
- Réglage de la zone d'entraînement individuelle
- Alarme sonore au dépassement de la zone d'entraînement
- Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
- Fréquence cardiaque moyenne (Moyenne, abrégée : AVG)
- Consommation calorifique en [Kcal] (jogging de base)
- Graisse brûlée en [g]

### Fonctions temps

- Heure
- Chronomètre

### Réglages

- Age
- Sexe
- Poids en [kg]

### Caractéristiques d'équipement

- Éclairage de l'écran

## **TRANSMISSION DES SIGNAUX ET PRINCIPES DE MESURE DES APPAREILS**

### **Zone de réception du cardiofréquencemètre**

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux de pulsations émis par l'émetteur de la sangle pectorale dans un rayon de 70 centimètres.

### **Capteurs de la sangle pectorale**

La sangle pectorale est composée de deux parties : la sangle pectorale même et la sangle élastique. Deux capteurs rectangulaires nervurés sont situés au milieu de la sangle pectorale, sur la face interne en contact avec le corps. Les deux capteurs enregistrent votre rythme cardiaque, avec la même précision que celle de l'électrocardiogramme et le transmettent au cardiofréquencemètre.

## **MISE EN SERVICE**

### **Positionnement du cardiofréquencemètre**

Vous pouvez porter votre cardiofréquencemètre comme une montre-bracelet.

### **Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode transport**

Pour activer la montre en mode transport, appuyez simultanément sur les boutons **SET/MENU** et **START/STOP**.

## Positionnement de la sangle pectorale

- Fixez la sangle pectorale à la sangle élastique. Réglez la longueur de la sangle pour l'adapter de sorte qu'elle ne soit ni trop serrée ni trop lâche. Mettez la sangle autour de la poitrine, le sigle vers l'extérieur et dans une position idoine à savoir directement en contact avec le sternum. Les hommes porteront la sangle pectorale directement en dessous du muscle pectorale, les femmes directement en dessous des seins.



- Le contact entre la peau et les capteurs de pulsations ne se produisant pas tout de suite de façon optimale, il faut attendre quelques instants avant que la mesure du pouls ne s'affiche. Modifiez la position de l'émetteur, le cas échéant, pour assurer un contact optimal. La transpiration se formant sous la sangle pectorale garantit le plus souvent et de manière satisfaisante un bon contact. Cependant il vous est possible d'humidifier les points de contact sur la face interne de la sangle pectorale. A cet effet, soulevez légèrement la sangle pectorale pour la dégager de la peau et humidifiez légèrement les deux capteurs avec de la salive, de l'eau ou du gel à électrocardiogramme (en vente dans les pharmacies). Le contact entre la peau et la sangle pectorale ne doit pas être interrompu, même lors de mouvements importants du thorax, par exemple lors de mouvements respiratoires profonds. Une pilosité intense du torse peut perturber voire empêcher le contact.
- Mettez la sangle pectorale quelques minutes avant de commencer votre activité afin qu'elle prenne la température du corps et qu'un contact optimal soit établi.

## UTILISATION GENERALE DU CARDIOFREQUENCEMETRE

### Boutons du cardiofréquencemètre



- 1 **SET/MENU**
  - Passe aux réglages de base et entre les divers affichages de réglage.
  - Dans le menu d'entraînement, change entre le temps d'entraînement et l'heure.
- 2 **START/STOP**
  - Régle des valeurs. Maintenir enfoncé pour accélérer la saisie des valeurs.
  - Démarre et arrête des fonctions.

Le fait d'appuyer simultanément sur les deux boutons éclaire l'affichage pendant 5 secondes.

## Display



1 Ligne supérieure

2 Ligne inférieure

3 **Symboles**



La fréquence cardiaque est reçue (clignote).

L'indicateur de pouls vous indique dans le demi-cercle inférieur dans quel secteur de la zone de formation vous vous entraînez (LOW, OPTIMAL, HIGH).



LOW désigne la limite d'entraînement inférieure, HIGH la limite d'entraînement supérieure.



L'alarme sonore lorsque vous quittez la zone d'entraînement et lors de l'activation de la touche est activée.

## Mode d'économie d'énergie

Si votre cardiofréquencemètre ne reçoit aucun signal pendant env. 2 minutes, il se met en mode veille. Seule l'heure courante est alors affichée.

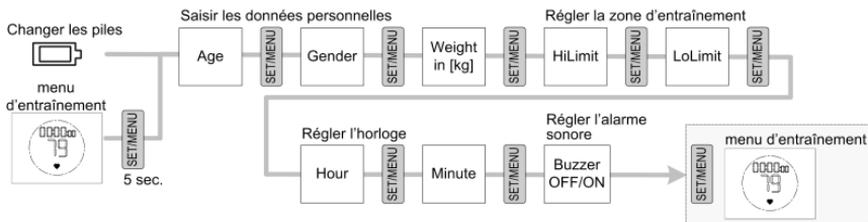
Appuyez sur le bouton **START/STOP** pour réactiver le cardiofréquencemètre.



# REGLAGES DE BASE

## Aperçu

Régler les valeurs avec START/STOP. Pression courte = valeur seule, pression longue = continue



Dans le menu de réglage, vous pourrez:

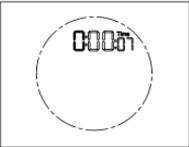
- Saisir vos données personnelles. A partir de ces données, votre cardiofréquencemètre calcule votre consommation de calories et vos graisses brûlées pendant l'entraînement !
- Régler votre zone d'entraînement. Votre cardiofréquencemètre calcule automatiquement votre zone d'entraînement optimale. Vous pouvez au besoin la modifier manuellement dans le menu de réglage. Si l'alarme est activée, votre cardiofréquencemètre émet une alarme sonore lorsque vous quittez la zone d'entraînement pendant l'entraînement.
- Régler l'heure.
- Activer ou désactiver l'alarme lorsque vous quittez la zone d'entraînement. Votre cardiofréquencemètre émet une alarme sonore au dépassement de la zone d'entraînement et à l'actionnement des boutons.

Procédez comme suit pour modifier vos paramètres dans le menu de réglage : vous vous trouvez dans le menu d'entraînement. Votre temps d'entraînement affiche **00:00:00**. Appuyez sur le bouton **SET/MENU** pendant 5 secondes. Votre cardiofréquencemètre passe au menu réglage.



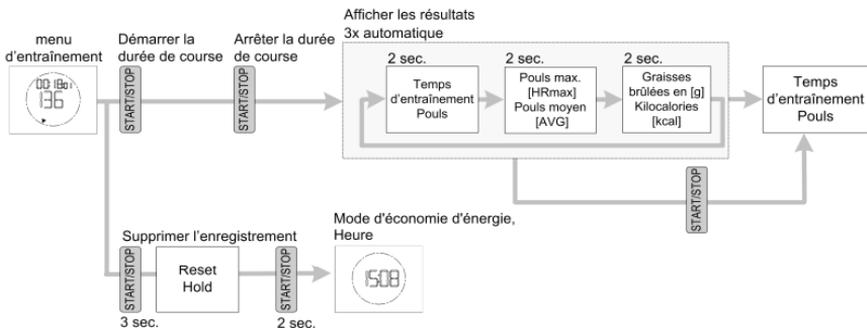
Lorsque vous changez la batterie, vous accédez automatiquement au menu de réglage. Vos paramètres déjà enregistrés sont perdus lors de ce processus. Veuillez entrer de nouveau vos données.

	<p><b>Saisir les données personnelles</b></p> <p><b>AGE</b> s'affiche.</p> <p><b>START/STOP</b> Réglez votre âge (10-99).</p>	
<p><b>SET/MENU</b></p>	<p><b>Gender</b> s'affiche.</p> <p><b>START/STOP</b> Sélectionnez <b>M</b> si vous êtes un homme. Sélectionnez <b>F</b> si vous êtes une femme.</p>	
<p><b>SET/MENU</b></p>	<p><b>Weight</b> s'affiche.</p> <p><b>START/STOP</b> Réglez votre poids (20-227 kg).</p>	
<p><b>SET/MENU</b></p>	<p><b>Régler la zone d'entraînement</b></p> <p><b>Hi Lim</b> (High Limit) s'affiche.</p> <p>Avec <b>START/STOP</b>, vous pouvez modifier la limite de pouls supérieure (41-239) de la zone d'entraînement automatiquement calculée.</p>	
<p><b>SET/MENU</b></p>	<p><b>Lo Lim</b> (Low Limit) s'affiche.</p> <p>Avec <b>START/STOP</b>, vous pouvez modifier la limite de pouls inférieure (40-238) de la zone d'entraînement automatiquement calculée.</p>	

<p>SET/MENU</p>	<p><b>Régler l'horloge</b>  Le réglage de l'heure clignote.  START/STOP Réglez l'heure (0-24).</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p>Le réglage des minutes clignote.  START/STOP Réglez les minutes (0-59).</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p><b>Régler l'alarme sonore</b>  Buzzer OFF s'affiche.  START/STOP Activez (ON) et désactivez (OFF) l'alarme sonore lorsque vous quittez la zone d'entraînement ou appuyez sur un bouton.</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p>Retour au menu d'entraînement.  Pour en savoir plus sur les fonctions dans le menu d'entraînement, lisez le chapitre "Enregistrement de l'entraînement".</p>	

# ENREGISTREMENT DE L'ENTRAINEMENT

## Aperçu

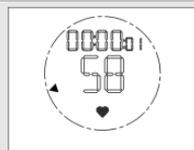


Dans le menu d'entraînement, vous pourrez :

- Chronométrer vos durées de course.
- Afficher vos données d'entraînement.
- Supprimer tous les enregistrements.

Dès que vous êtes dans le menu d'entraînement, votre temps d'activité déjà enregistré est affiché dans la ligne du haut (après la suppression : 00:00:00) et votre pous actuel dans la ligne du bas.

Avec **SET/MENU**, vous pouvez changer entre le temps d'entraînement et l'heure dans la ligne du haut.



	<p><b>Démarrer et arrêter la durée de course</b></p> <p>Si vous avez déjà arrêté une durée de course, le temps d'entraînement enregistré figure dans la ligne du haut.</p>	
START/STOP	<p>Démarrez l'enregistrement.</p> <p>Votre pouls actuel est affiché dans la ligne du bas.</p>	
START/STOP	<p>Chronométrez l'enregistrement.</p>	
	<p><b>Afficher les résultats</b></p> <p>Vos diverses données d'entraînement sont à présent affichées avec un intervalle de 2 sec. Cet affichage se répète trois fois.</p> <p><b>Affichage 1:</b></p> <p>ligne du haut = temps d'entraînement enregistré;</p> <p>ligne du bas = pouls actuel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ La fréquence cardiaque est reçue.</li> <li>▶ L'indicateur de pouls vous indique dans le demi-cercle inférieur dans quel secteur de la zone de formation vous vous entraînez (LOW, OPTIMAL, HIGH).</li> </ul>	

### Affichage 2:

ligne du haut = fréquence cardiaque d'entraînement maximum **Hrmax**;

ligne du bas = fréquence cardiaque d'entraînement moyenne **AVG**



### Affichage 3 :

ligne du haut = graisses brûlées [g];

ligne du bas = consommation de calories totale [kcal]



Le calcul de la consommation totale de calories se fait sur la base d'un jogging de vitesse moyenne. La base de l'affichage de la consommation de calories et de graisses brûlées est constituée des données personnelles (réglages de base) ainsi que du temps et de la fréquence cardiaque mesurés pendant l'entraînement.

Après l'affichage, vous revenez automatiquement à un nouveau démarrage et arrêt de la durée de course.



	<p><b>Remarque :</b> avec <b>START/STOP</b>, vous pouvez directement retourner à un nouveau démarrage et arrêt de la durée de course pendant les affichages alternatifs.</p>	
	<p><b>Supprimer l'enregistrement</b>          Vous vous trouvez dans l'affichage d'entraînement. Dans la ligne du haut, le dernier temps d'entraînement enregistré est affiché.</p>	
<p><b>START/STOP</b>          3 sec.</p>	<p>Sauvegardez l'enregistrement.  <b>Reset Hold</b> s'affiche.</p>	
<p><b>START/STOP</b>          2 sec.</p>	<p>Appuyez sur <b>START/STOP</b> jusqu'à ce que le cardiofréquencemètre passe en mode veille. L'heure courante est affichée.</p>	

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ET PILES

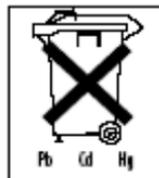
Cardiofréquence-mètre	Étanche jusqu'à 30 m (convient à la natation)
Ceinture pectorale	Étanche (convient à la natation)
Fréquence de transmission	5,3 KHz
Pile cardiofréquence-mètre	Pile 3 V lithium, type CR2032 (recommandation : piles SONY) Durée de vie : 1 Année env. (Utilisation quotidienne env. 1 heure)
Pile sangle pectorale	Pile 3 V lithium, type CR2032 (recommandation : piles SONY) Durée de vie : 28 mois env. (Utilisation quotidienne env. 1 heure)

## Remplacement des piles

La pile du cardiofréquencemètre doit être remplacée uniquement dans un magasin spécialisé (atelier d'horloger) ou par le service après-vente à l'adresse indiquée. Sinon la garantie expire.

Vous pouvez remplacer la pile de la sangle pectorale. Le compartiment à piles se trouve sur la face intérieure. Pour ouvrir le compartiment, servez-vous d'une pièce de monnaie ou de la pile lithium à introduire. Le pôle plus de la pile introduite doit être orienté vers le haut. Refermez soigneusement le compartiment à piles.

Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en dessaisir, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. Remarque : Les marques suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.



## Défaillances et interférences

Le récepteur enregistrant les signaux émis par l'émetteur de la sangle pectorale est incorporé dans le cardiofréquencemètre. Lors de l'utilisation, il se peut que le cardiofréquencemètre reçoive d'autres signaux que ceux émis par la sangle pectorale.

### Comment reconnaître ces défaillances ?

Les défaillances se reconnaissent au caractère invraisemblable des données affichées. Si vos pulsations sont de 130 bpm normalement et que soudain 200 est affiché, il est manifeste qu'une brève défaillance s'est produite. Dès que vous vous éloignez de la source de perturbation, les données redeviennent automatiquement correctes.

Notez que les données erronées figurent dans les résultats d'entraînement affichés, ce qui n'a qu'une faible incidence sur l'ensemble de ceux-ci.

### **Quelles sont les causes typiques de défaillances ?**

Dans certains cas, des interférences électromagnétiques peuvent être causées par l'influence du champ proche. Pour les éviter, veillez à maintenir un écart plus marqué par rapport à ces sources de perturbation.

- Proximité de pylônes haute tension
- Passage des sas de sécurité dans les aéroports
- Proximité de fils aériens (tram)
- Proximité de feux de circulation, de téléviseurs, de moteurs de voiture, d'ordinateurs de vélo
- Proximité d'appareils de mise en forme
- Proximité de téléphones mobiles

### **Défaillances causées par d'autres appareils de mesure de fréquence cardiaque**

Le cardiofréquencemètre étant un récepteur, il peut lui aussi interférer sur des signaux d'émission (ceux d'autres cardiofréquencemètres, par exemple) dans un rayon d'un mètre. L'entraînement en groupes surtout peut conduire à des mesures erronées. Par exemple, quand vous faites du jogging les uns à côté des autres, il peut être utile de porter un cardiofréquencemètre à l'autre poignet ou de maintenir une certaine distance entre vos coéquipiers et vous.



# beurer

## Cardio fréquencemètre



PM58-0210\_F Sous réserve d'erreurs et de modifications



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany

www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de