

beurer

Cardiofréquencemètre

F

german|engineering



PM80

Mode d'emploi



SOMMAIRE

Fourniture	3
Remarques importantes	4
Généralités sur l'entraînement	7
Fonctions du cardiofréquencemètre	9
Transmission des signaux et principes de mesure des appareils	10
Mise en service	12
Utilisation générale du cardiofréquencemètre	16
Boutons du cardiofréquencemètre	16
Affichage	17
Menus.....	18
Réglages de base	20
Aperçu	20
Entrer vos données personnelles	20
Régler la zone d'entraînement	22
Régler les unités.....	23
Coordination des signaux des appareils	23
Réglages de l'heure	25
Aperçu	25
Réglage de l'heure et de la date	25
Réglage du réveil	26
Afficher la vitesse et la distance	27
Enregistrement de l'entraînement	29
Aperçu	29
Chronométrer la durée de course	31
Enregistrer des séances.....	31
Afficher la vitesse et la distance	32

Fin et sauvegarde de l'enregistrement	33
Supprimer tous les enregistrements	34
Evaluer les messages d'enregistrement.....	35
Vitesse et distance	36
Aperçu	36
Changer l'unité de vitesse	37
Calibrer le Speedbox	38
Régler un temps cible et une distance cible	40
Afficher la vitesse et la distance	41
Résultats.....	43
Aperçu	43
Afficher les données d'entraînement	43
Transférer les données de gestion du poids sur le cardiofréquencemètre.....	45
Résultats des séances	48
Aperçu	48
Afficher les résultats des séances	48
Test de forme physique	49
Aperçu	49
Effectuer le test de forme physique	50
Afficher les valeurs de forme physique.....	51
Logiciel EasyFit	53
Caractéristiques techniques et piles	55
Répertoire des abréviations	57
Index	60

FOURNITURE

Cardiofréquencemètre avec bracelet	
Sangle pectorale et sangle élastique (réglable)	
Support de vélo	
Coffret de rangement	
Logiciel EasyFit (CD) et câble d'interface (USB)	

En complément : le présent mode d'emploi et le mode d'emploi en bref distinct

Les accessoires suivants sont en outre vendus en magasin spécialisé :

Accessoires	Fonction
Speedbox Beurer	Permet d'afficher vos valeurs de vitesse et de distance sur votre montre.
Balance impédancemètre Beurer (par exemple balance BG56, réf. 750.30)	Permet de mesurer votre poids actuel et votre taux de graisse corporelle et de les transférer sur le cardiofréquencemètre.

REMARQUES IMPORTANTES

Lisez attentivement tout ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur et rendez-le accessible aux autres utilisateurs.



Entraînement

- Ce produit n'est pas un instrument médical. Cet instrument, destiné à l'entraînement, a été conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque des êtres humains.
- Notez que dans les sports à risques, l'utilisation du cardiofréquencemètre peut constituer une source supplémentaire de blessures.
- En cas de doute ou de maladies, informez-vous auprès de votre médecin traitant pour savoir quelles sont vos données personnelles pour définir les fréquences cardiaques maximales et minimales d'entraînement ainsi que la durée et la fréquence de l'entraînement. C'est à cette condition que votre entraînement pourra vous apporter le maximum de résultats.
- ATTENTION Les personnes atteintes de maladies du cœur et de la circulation ou les personnes portant un stimulateur cardiaque devraient se servir de ce cardiofréquencemètre seulement après avoir consulté leur médecin.



Destination

- Cet instrument est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Cet instrument doit être utilisé uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu et selon le mode et la façon indiqués dans le mode d'emploi. Toute utilisation incorrecte peut être dangereuse.

Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte ou erronée.

- Ce cardiofréquencemètre est étanche. (voir chapitre «Caractéristiques techniques»)

Nettoyage et entretien

- De temps en temps nettoyez bien la sangle pectorale, la sangle pectorale élastique, le cardiofréquencemètre et, le cas échéant, le Speedbox avec une solution savonneuse. Ensuite rincez ces éléments à l'eau claire. Séchez-les soigneusement avec une lingette douce. La sangle pectorale élastique se lave dans le lave-linge 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. La saleté nuit à l'élasticité et au fonctionnement de l'émetteur. La sueur et l'humidité peuvent faire fonctionner l'émetteur en raison de l'humidité des électrodes et donc réduire la durée des piles.

Réparations, accessoires et élimination

- Avant de se servir de l'instrument et des accessoires, il faut s'assurer qu'ils ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou à l'adresse mentionnée du service après-vente.
- 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 !
- Utilisez l'appareil uniquement avec les accessoires d'origine Beurer.

- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager les impressions ou les parties en plastique.
- Pour éliminer l'appareil, conformez-vous à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – DEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination de ces déchets.

GENERALITES SUR L'ENTRAINEMENT

Ce cardiofréquencemètre sert à déterminer les pulsations des êtres humains. Grâce à ses divers modes de réglage, il vous assiste dans votre programme d'entraînement individuel et il surveille vos pulsations. Vous devriez surveiller vos pulsations au cours de l'entraînement, d'abord pour protéger votre cœur d'efforts excessifs et ensuite pour optimiser l'effet de votre entraînement. Le tableau vous donne quelques conseils sur le choix de votre zone d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminue avec l'âge. C'est pourquoi les pulsations au cours de l'entraînement doivent toujours dépendre des pulsations cardiaques maximales. 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 :

$$220 - 40 = 180$$

	Zone de santé cardiaque	Zone de combustion des graisses	Zone de mise en forme	Zone d'entraînement en endurance	Entraînement anaérobie
Proportion de fréquence cardiaque max.	50-60 %	60-70 %	70-80 %	80-90 %	90-100 %
Effet recherché	Fortification du cœur et de la circulation du sang	En pourcentage, le corps brûle surtout des graisses. Entraîne le cœur et la circulation du sang, améliore la forme physique.	Améliore 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 excessivement la musculature de manière ciblée. Risque élevé de blessures pour les sportifs amateurs, en cas de maladies : Danger pour le cœur
Adapté à ?	Idéal pour les débutants	Contrôle et réduction du poids	Sportifs amateurs	Sportifs amateurs ambitieux, sportifs professionnels	Réservé aux sportifs professionnels
Entraînement	Entraînement de régénération		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l'endurance	Entraînement de zone à développer

Pour régler votre zone de training personnalisé, reportez-vous au chapitre «Réglages de base», paragraphe «Réglage de la zone d'entraînement». Pour régler automatiquement le cardiofréquencemètre sur vos limites personnelles de proposition de zone d'entraînement à l'aide du test de forme physique, consultez le chapitre «Test de forme physique».

Evaluation de l'entraînement

Avec le logiciel **EasyFit**, vous pouvez transférer les résultats du cardiofréquencemètre et les évaluer de multiples manières. En outre **EasyFit** dispose de fonctions utiles de calendrier et de gestion, l'assistant optimal de l'entraînement, même à long terme. Le logiciel vous permet en plus de contrôler et de surveiller la gestion du poids.

FONCTIONS DU CARDIOFREQUENCEMETRE

Fonctions pulsations

- Mesure du rythme cardiaque de la précision de l'électrocardiogramme
- Transfert : numérique
- Réglage de la zone d'entraînement individuelle
- Alarme sonore et visuelle au dépassement de la zone d'entraînement
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
- Consommation calorifique en kcal. (jogging de base)
- Graisse brûlée en g/oz

Réglages

- Sexe
- Poids
- Unité de pesée kg/lb
- Taille
- Unité de mesure de la taille cm/inch
- Age
- Fréquence cardiaque maximale
- Unité de vitesse km(mi)/h ou min/km(mi)

Fonctions temps

- heure
- Calendrier (jusqu'en 2099) et jour de la semaine
- date
- Sonnerie / réveil
- Chronomètre
- 50 séances par entraînement, affichage de toutes ensemble ou de chacune individuellement Affichage de la durée de séance et du rythme cardiaque moyen

Test de forme physique

- Index de forme physique avec interprétation
- Volume respiratoire maximal en oxygène (VO₂max)
- Taux métabolique basal (BMR)
- Taux d'activité (AMR)
- Calcul de la fréquence cardiaque maximale
- Proposition de zones d'entraînement

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.

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux de Speedbox dans un rayon de 3 mètres.

Capteurs de la sangle pectorale

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

La transmission numérique fonctionne pratiquement sans défaillance. Votre cardiofréquencemètre reçoit uniquement les signaux de l'émetteur correspondant. Il ne peut donc pas recevoir des signaux parasites d'autres émetteurs.

La sangle pectorale n'est pas compatible avec des appareils analogues, comme par exemple des ergomètres.

Transmission des signaux de la balance impédancemètre

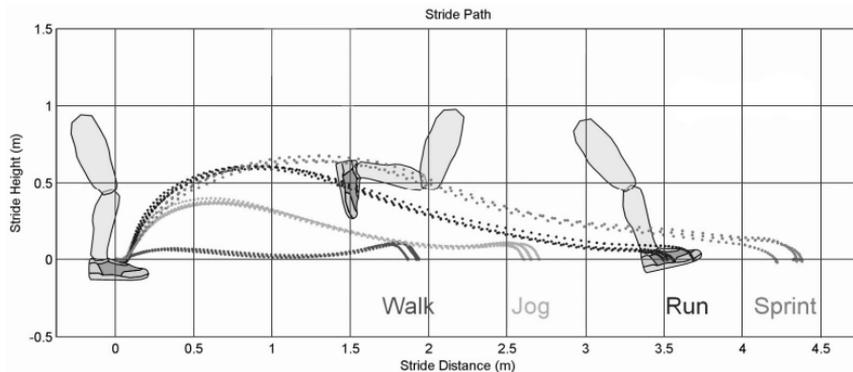
La balance impédancemètre vous offre un confort supplémentaire. A tout moment la balance vous permet de contrôler votre poids actuel et votre taux de graisse corporelle et de transmettre les résultats au cardiofréquencemètre. Les valeurs pondérales enregistrées manuellement dans le cardiofréquencemètre sont alors actualisées par les valeurs de la balance.

Dispositif de mesure du Speedbox

Le Speedbox de Beurer est un accessoire que vous pouvez vous procurer dans tout commerce vendant des produits Beurer. Votre cardiofréquencemètre dispose de toutes les fonctions permettant d'évaluer les signaux du Speedbox de Beurer.

Le Speedbox intègre un dispositif de mesure pluridimensionnel. Celui-ci saisit l'accélération de vos pas et transmet ces résultats à votre cardiofréquencemètre. Le cardiofréquencemètre calcule la distance parcourue et la vitesse à partir de l'accélération et du temps nécessaire pour effectuer un pas.

Le diagramme suivant montre les mouvements du pied mesurés pendant un double pas en fonction de l'allure de marche (Walk), de jogging (Jog), de course (Run) et de sprint (Sprint).



Source : *Dynastream Technology*

Explication du diagramme :

Stride Height (m): Hauteur de pas (m)

Stride Distance (m): Longueur de pas (m)

MISE EN SERVICE

Mise du cardiofréquencemètre

Vous pouvez porter votre cardiofréquencemètre comme une montre-bracelet. Pour monter le cardiofréquencemètre sur le guidon d'une bicyclette, fixez le support fourni sur le guidon. Fixez solidement le cardiofréquencemètre au support de sorte qu'il ne glisse pas pendant que vous pédalez.

Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode transport

Pendant le transport, rien n'est affiché à l'écran. Pour supprimer le mode transport, appuyez sur le bouton  puis sur le bouton .

Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie de courant

Vous pouvez mettre le cardiofréquencemètre en marche en appuyant sur n'importe quel bouton. Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie de courant. Il affiche alors seulement l'heure actuelle et la date. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la montre.

Mise de la sangle pectorale

- Fixez la sangle pectorale à la sangle élastique. Réglez la longueur de la sangle pour qu'elle soit adaptée 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 la bonne position directement en contact avec la clavicule. Les hommes porteront la sangle pec-



torale directement au-dessous du muscle pectorale, les femmes directement au-dessous des seins.

- Comme le contact entre la peau et les capteurs de pulsations ne s'établit pas tout de suite parfaitement, il faut attendre un peu jusqu'à ce que le pouls soit mesuré et affiché. Modifiez la position de l'émetteur, le cas échéant, pour assurer un contact optimal. La sueur se formant sous la sangle pectorale assure généralement 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 mouillez un peu 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 interrompu, même lors de mouvements importants du thorax, par exemple lors de mouvements respiratoires profonds. Une pilosité intense du torse peut perturber ou même 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.

Coordination des signaux des appareils

Il faut coordonner l'émetteur numérique (sangle pectorale, Speedbox, balance impédancemètre) et le récepteur (cardiofréquencemètre). Les appareils achetés séparément (achat de pièces de rechange ou lors du remplacement des piles, par exemple) doivent être coordonnés aux vôtres avant leur emploi.

Pour coordonner les appareils, reportez-vous au chapitre «Réglages de base», paragraphe «Coordination des signaux des appareils».

Connexion des appareils

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux émis par les émetteurs numériques sangle pectorale et Speedbox dès que vous commencez votre activité et que vous avez appuyé sur le bouton

MENU

pour passer au menu **Training**.

Comment reconnaître la réception des signaux à l'écran :



Lorsque le symbole cœur clignote, l'appareil reçoit la fréquence cardiaque de la sangle pectorale.

Si « 0 » s'affiche de manière prolongée sur la première ligne, le cardiofréquencemètre ne peut pas recevoir les signaux de la sangle pectorale. «0» peut s'afficher dans les menus **Training**,



Time et **Spd'nDist**. Le cas échéant, à l'aide du bouton

MENU

, passez au menu **Training**. Le cardiofréquencemètre essaye à nouveau d'établir la liaison avec les appareils.

Adaptation de Speedbox

Placez le Speedbox aussi près que possible de la pointe de la chaussure. En présence de chaussures à tige haute, ne le placez en aucun cas à un endroit situé au-dessus de la cheville. La partie arrière du Speedbox sera fixée à votre chaussure en passant le lacet dans l'ouverture prévue à cet effet. Il suffit ensuite de mettre l'ouverture antérieure du Speedbox entre le lacet. Tirez bien le lacet avant de lacer.



Calibrage du Speedbox

Il faut calibrer le Speedbox pour obtenir des résultats de grande précision. Pour régler votre Speedbox, reportez-vous au chapitre «Vitesse et distance», paragraphe «Calibrage du Speedbox».

Données de gestion du poids

Vous pouvez transférer vos données de poids et votre taux de graisse corporelle de la balance impédancemètre au cardiofréquencemètre. Pour transférer les données, reportez-vous au chapitre «Résultats», paragraphe «Transférer les données de gestion du poids».

UTILISATION GENERALE DU CARDIOFREQUENCEMETRE

Boutons du cardiofréquencemètre



-  Démarrer et arrêter des fonctions et régler des valeurs. Maintenir enfoncé pour accélérer la saisie.
-  Commute entre les fonctions dans un menu et valide les réglages.
-  Commute entre les différents menus.
-  Commute entre les différents affichages des valeurs de vitesse et de distance.
-  Appuyer brièvement pour éclairer l'affichage pendant 5 secondes.
Appuyer longtemps pour activer/désactiver l'alarme acoustique de dépassement de zone d'entraînement.

Affichage



- 1 Ligne supérieure
- 2 Ligne du milieu
- 3 Ligne inférieure
- 4 **Symboles**



La sonnerie de réveil est en marche.



La fréquence cardiaque est reçue.



Les limites maximales de la zone d'entraînement sont dépassées.



Les limites minimales de la zone d'entraînement sont dépassées.

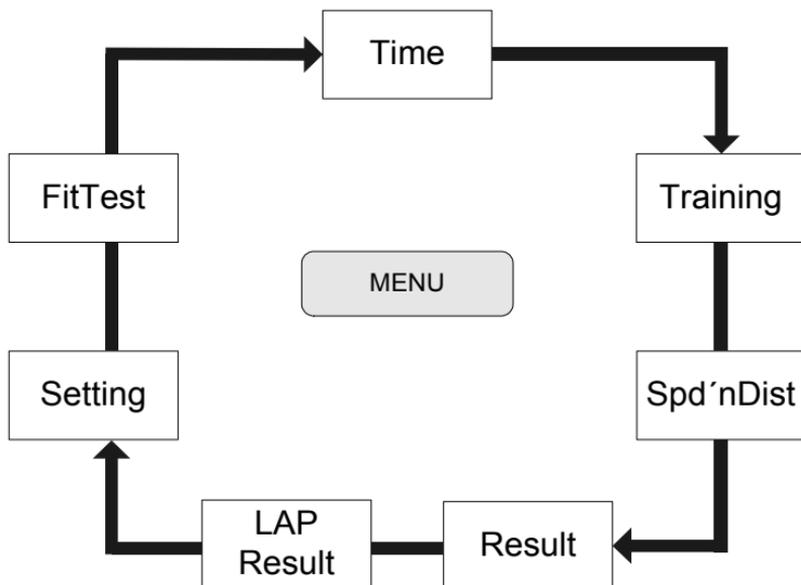


L'alarme acoustique de dépassement de la zone d'entraînement est en marche.

Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire des à la fin du mode d'emploi.

Menus

Pour passer d'un menu à un autre, appuyez sur le bouton  .



Mode économie de courant

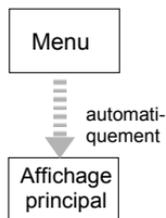
Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie de courant. Il affiche alors seulement l'heure actuelle et la date. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la cardiofréquencemètre.



Affichage principal

A chaque changement de menu, le nom du menu s'affiche, ensuite votre cardiofréquencemètre passe automatiquement à l'affichage principal du menu actif.

C'est de là seulement que vous devez soit sélectionner un sous-menu ou démarrer directement les fonctions.



Aperçu des menus

Menu	Signification	Description voir chapitre...
Time	Temps	«Réglages de l'heure»
Entraîne- ment	Entraînement	«Enregistrement de l'entraîne- ment»
Spd'nDist	Vitesse et distance	«Vitesse et distance»
Result	Résultat	«Résultats»
Lap Result	Résultat de séance	«Résultats de séances»
Setting	Réglages	«Réglages de base»
FitTest	Test de forme phy- sique	«Test de forme physique»

REGLAGES DE BASE

Aperçu

Dans le menu **Setting** vous pouvez :

- entrer vos données personnelles (utilisateur). A partir de ces données, votre cardiofréquencemètre détermine les calories que vous consommez et la graisse que vous brûlez pendant l'entraînement !
- Régler votre zone d'entraînement (limites). Le réglage des zones d'entraînement est expliqué au chapitre «Généralités sur l'entraînement». Votre cardiofréquencemètre émet une alarme acoustique et visuelle quand vous sortez de la zone d'entraînement.
- Modifier les unités de mesure de taille et de poids.
- Coordonner les signaux de vos appareils (PairNewDev).

Setting

Dès que vous êtes dans le menu **Setting**, le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche **User**.

User

Entrer vos données personnelles

MENU

Passez au menu **Setting**.

<p>START/STOP</p>	<p>Gender s'affiche.</p> <p>START/STOP Sélectionnez M si vous êtes un homme. Sélectionnez F si vous êtes une femme.</p>	 <p>Gender</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>AGE s'affiche.</p> <p>START/STOP Réglez votre âge (10-99).</p>	 <p>AGE</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>MaxHR s'affiche. Le cardiofréquencemètre calcule automatiquement la fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule : 220-âge = MaxHR</p> <p>Notez qu'après chaque test de forme physique, le cardiofréquencemètre calcule la fréquence cardiaque maximale et se règle sur la proposition.</p> <p>START/STOP Vous pouvez écraser la valeur calculée (65-239).</p>	 <p>MaxHR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Weight s'affiche.</p> <p>Notez que lors de chaque pesée, la balance remplace cette valeur de poids.</p> <p>START/STOP Réglez votre poids (20-227 kg ou 44-499 livres).</p>	 <p>Weight</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p>Height s'affiche. START/STOP Réglez votre taille (80-227 cm ou 2'6"-7'6" pieds).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage User.</p>	

Régler la zone d'entraînement

Vous pouvez régler les limites supérieures et inférieures personnalisées de vos pulsations comme suit.

Notez qu'après chaque test de forme physique les deux limites sont entrées automatiquement, comme proposition de votre entraînement, et que les données anciennes sont écrasées. La limite inférieure de la zone d'entraînement proposée représente 65% et la limite supérieure 85% de vos pulsations cardiaques maximales.

<p>MENU</p>	<p>Passer au menu Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits s'affiche.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Lo limit s'affiche. START/STOP Réglez la limite inférieure de votre zone d'entraînement (40-238).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi limit s'affiche. START/STOP Réglez la limite supérieure de votre zone d'entraînement (41-239).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage Limits.</p>	

Régler les unités

MENU	Passez au menu Setting .	
OPTION/SET	Limits s'affiche.	
OPTION/SET	Units s'affiche.	
START/STOP	kg/lb s'affiche. L'unité de poids clignote. START/STOP Commutez d'une unité à l'autre.	
OPTION/SET	cm/inch s'affiche. L'unité de mesure de la taille clignote. Dans le système métrique [cm], les distances s'affichent en [km]. Dans le système UK [inch], les distances s'affichent en [miles]. START/STOP Commutez d'une unité à l'autre.	
OPTION/SET	Retour à l'affichage Units .	

Coordination des signaux des appareils

Il faut coordonner l'émetteur numérique et le récepteur. Les appareils achetés séparément (achat de pièces de rechange ou lors du remplacement des piles, par exemple) doivent être coordonnés aux vôtres avant leur emploi.

Pour cette opération, les appareils doivent être allumés. Pour cela, mettez la sangle pectorale, activez le Speedbox et allumez la balance du pied.

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Units s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Pair NewDev s'affiche.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Hr Search s'affiche. Votre cardiofréquencemètre démarre la recherche des appareils. Vous pouvez lire sur l'affichage le résultat de la recherche.</p> <p>HR-Belt annonce que la sangle pectorale est connectée.</p> <p>SPD Dev annonce que le Speedbox est connecté.</p> <p>Scale annonce que la balance est connectée. Si, entre temps, la balance s'est désactivée automatiquement, remettez-la en marche.</p> <p>Si aucun appareil n'a été branché, No Device found s'affiche à la fin de la recherche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

REGLAGES DE L'HEURE

Aperçu

Dans le menu **Time** vous pouvez :

- Régler l'heure et la date.
- Régler la sonnerie du réveil.
- Avec  Afficher des informations sur la vitesse/la distance.



Dès que vous êtes dans le menu **Time**, le cardio-fréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Le jour de la semaine et la date sont affichés. Sur l'illustration : **Fri 12.04** (vendredi 12 avril).



Réglage de l'heure et de la date

MENU

Passez au menu **Time**.



START/STOP

5 sec

Set Time s'affiche brièvement. **Hour** s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. 
Réglez l'heure (0-24).



<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute s'affiche. Le réglage des minutes clignote.</p> <p>START/STOP Réglez les minutes (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Year s'affiche. Le réglage de l'année clignote.</p> <p>START/STOP Réglez l'année. Le calendrier va jusqu'à 2099.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Month s'affiche. Le réglage du mois clignote.</p> <p>START/STOP Réglez le mois (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Day s'affiche. Le réglage du jour clignote.</p> <p>START/STOP Réglez le jour (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

Réglage du réveil

Pour afficher plus vite la sonnerie du réveil, vous pouvez appuyer sur un bouton quelconque. Le lendemain vous serez réveillé à la même heure.

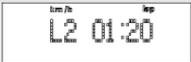
<p>MENU</p>	<p>Passer au menu Time.</p>	
-------------	------------------------------------	--

OPTION/SET	Alarm s'affiche.	
START/STOP 5 sec	Set Alarm s'affiche brièvement. On Alarm s'affiche. <input type="button" value="START/STOP"/> Arrête (Off) et met en marche (On) alternativement la sonnerie du réveil.	
OPTION/SET	Hour s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. <input type="button" value="START/STOP"/> Réglez l'heure.	
OPTION/SET	Minute s'affiche. Le réglage des minutes clignote. <input type="button" value="START/STOP"/> Réglez les minutes.	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

Afficher la vitesse et la distance

Quand vous courez avec le Speedbox, vous pouvez afficher votre vitesse et la distance parcourue. Pendant que vous courez, vous avez la possibilité de commuter entre les différents affichages. Si vous préférez l'un des affichages, il vous est possible de le conserver tout au long de la course.

MENU	Passez au menu Time .	
------	------------------------------	--

	<p>Votre fréquence cardiaque moyenne s'affiche sur la ligne inférieure. Si vous aviez réglé une vitesse et une distance précises à afficher dans le menu Time, ces valeurs s'affichent sur la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre temps d'entraînement total (h:min:sec) s'affiche sur la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre séance actuelle et la durée de la séance (hh:mm) s'affichent dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre vitesse actuelle s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>La vitesse cible que vous avez réglée s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre vitesse moyenne s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>La distance parcourue jusqu'ici s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

ENREGISTREMENT DE L'ENTRAÎNEMENT

Aperçu

Dès que vous passez dans le menu **Training** votre cardiofréquencemètre recherche automatiquement les émetteurs sangle pectorale et Speedbox auxquels il correspond numériquement. Dès qu'un signal est repéré, la liaison est établie. Dans le menu **Training** vous pouvez :

- Chronométrer vos durées de course pour enregistrer votre entraînement.
- Enregistrer des séances individuelles.
- Terminer et enregistrer l'enregistrement.
- Supprimer tous les enregistrements.
- Evaluer les messages d'enregistrement.
- Avec  Afficher des informations sur la vitesse/la distance.



Dès que vous êtes dans le menu **Training**, le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Sur la ligne du milieu, il affiche la durée d'entraînement déjà enregistrée (après l'enregistrement/la suppression : 00:00:00) et sur la ligne inférieure **Start**.



Bon à savoir sur les enregistrements

- Dès que vous commencez l'enregistrement, votre cardiofréquencemètre commence à enregistrer vos données d'entraînement. Votre cardiofréquencemètre enregistre en continu vos données

d'entraînement jusqu'à ce que vous l'enregistriez ou le supprimiez. Il en est de même quand vous commencez un nouvel entraînement seulement le lendemain. L'enregistrement en continu vous permet d'interrompre votre entraînement à tout moment.

- Si «0» reste affiché un moment, cela signifie que la réception des signaux a été coupée. Le cas échéant, retournez au menu **Training**. Pour cela, appuyez 7 fois sur . Le cardiofréquencemètre essaye à nouveau d'établir la liaison avec les appareils.
- Votre cardiofréquencemètre dispose d'une mémoire. Vous pouvez enregistrer jusqu'à 24 heures d'entraînement. Dix heures sont sauvegardées. Vous pouvez enregistrer maximum 60 séances. Vous pouvez faire maximum 50 séances par entraînement. Votre cardiofréquencemètre vous signale lorsque la mémoire est presque pleine. Nous vous recommandons de ne pas attendre davantage pour transférer les enregistrements sur l'ordinateur et ainsi vider la mémoire du cardiofréquencemètre. Vous pouvez sinon supprimer tous les enregistrements manuellement. Pour savoir comment les supprimer, lisez le paragraphe «Supprimer tous les enregistrements» dans le présent chapitre.
- Vous pouvez afficher vos données d'entraînement. Le dernier enregistrement arrêté peut être appelé dans le menu **Result**. Le menu **Lap Result** contient les séances de cet enregistrement.
- Dès que les enregistrements sont transmis dans le logiciel EasyFit, il vous est possible de les lire et de les évaluer. A chaque enregistrement réussi sur l'ordinateur, la mémoire s'efface. Vous trouverez des explications sur le transfert à l'ordinateur dans le chapitre «Logiciel EasyFit».

Chronométrer la durée de course

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Training. Quand vous avez déjà chronométré une durée de course, la durée d'entraînement enregistrée s'affiche sur la ligne du milieu.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Démarrez l'enregistrement. Run s'affiche. Même si vous passez à un autre menu pendant l'enregistrement, le chronométrage se poursuit à l'arrière-plan.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Arrêtez l'enregistrement. Stop s'affiche. Vous pouvez interrompre à tout moment l'enregistrement en appuyant sur le bouton START/STOP puis le reprendre.</p>	

Enregistrer des séances

Pendant que votre entraînement est enregistré dans sa totalité, il vous est possible d'enregistrer des séances individuelles. Le temps continue à défiler tandis que vous enregistrez les séances.

	<p>Vous êtes dans le menu Training et votre entraînement est en cours d'enregistrement. Run s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Chronométrez une nouvelle séance. Pendant 5 secondes, le temps et le numéro de la dernière séance chronométrée s'affichent, par exemple Lap 1.</p>	

	L'affichage passe de nouveau automatiquement à Run et contient le numéro de la séance actuelle, par exemple Run 2 .	
	En cas de besoin, enregistrez d'autres séances d'entraînement. Vous pouvez enregistrer maximum 50 séances par entraînement.	

Afficher la vitesse et la distance

Quand vous courez avec le Speedbox, vous pouvez afficher votre vitesse et la distance parcourue. Pendant que vous courez, vous avez la possibilité de commuter entre les différents affichages. Si vous préférez l'un des affichages, il vous est possible de le conserver tout au long de la course.

	Vous êtes dans le menu Training . Vous êtes en train d'enregistrer un entraînement. Run s'affiche.	
	Votre fréquence cardiaque moyenne s'affiche dans la ligne inférieure. Si vous aviez réglé une vitesse et une distance précises à afficher dans le menu Training , ces valeurs s'affichent sur la ligne inférieure.	
	Votre séance actuelle et la durée de la séance (hh:mm) s'affichent dans la ligne inférieure.	

	Votre vitesse actuelle s'affiche dans la ligne inférieure.	
	La vitesse cible que vous avez réglée s'affiche dans la ligne inférieure.	
	Votre vitesse moyenne s'affiche dans la ligne inférieure.	
	La distance parcourue jusqu'ici s'affiche dans la ligne inférieure.	
	Retour à l'affichage principal.	

Fin et sauvegarde de l'enregistrement

Notez qu'après la fin et la sauvegarde, les données ne peuvent plus s'afficher dans les menus **Result** et **Lap Result**.

	Vous êtes dans le menu Training . Vous venez d'enregistrer un entraînement. Stop s'affiche.	
 5 sec	Sauvegardez l'enregistrement. La durée maximale d'enregistrement de la mémoire est de 10 heures. Hold Save s'affiche.	
	L'affichage revient automatiquement à l'affichage principal. Les données sont maintenant prêtes pour être transférées sur l'ordinateur.	

Supprimer tous les enregistrements

Votre cardiofréquencemètre vous informe automatiquement lorsque la mémoire est presque pleine. Avant d'effacer la mémoire, nous vous recommandons d'évaluer l'enregistrement de l'entraînement ou de le transférer sur l'ordinateur ! A chaque enregistrement réussi sur l'ordinateur, la mémoire du cardiofréquencemètre s'efface automatiquement. Vous pouvez sinon effacer la mémoire manuellement comme décrit ici.

La suppression automatique ou manuelle supprime tous les entraînements enregistrés avec leurs séances.

	<p>Vous pouvez effacer les données avant ou après l'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none">■ Vous êtes dans le menu Training. Start s'affiche.■ Vous êtes dans le menu Training. Vous venez d'enregistrer un entraînement. Stop s'affiche.	
<p>OPTION/SET 5 sec</p>	<p>Supprimez tous les enregistrements. MEM Delete s'affiche.</p>	 <p>The screen displays the text 'MEM Delete' in a digital font. Above the text, there are three small icons representing a person running, a person on a bicycle, and a person swimming.</p>
	<p>L'affichage revient automatiquement à l'affichage principal.</p>	 <p>The screen displays the number '138' at the top, followed by a small arrow icon. Below that, there are five small icons representing a person running, a person on a bicycle, and a person swimming. At the bottom, the word 'Start' is displayed.</p>

Evaluer les messages d'enregistrement

Dans le menu **Training**, votre cardiofréquencemètre vous informe automatiquement lorsque la mémoire est quasiment pleine ou lorsque presque toutes les séances sont occupées.

Message	Signification
 The image shows a digital display with 'MEM' at the top, three small bar graphs below it, and 'LOW' at the bottom.	Lors du passage au menu Training , le cardiofréquencemètre indique MEM LOW lorsque moins de 10% de la mémoire ou moins de 10 séances sont libres.
 The image shows a digital display with '138' at the top, a small arrow icon to its right, 'MEM' in the middle, and '8% Free' at the bottom.	Pendant l'entraînement, le cardiofréquencemètre indique MEM x% Free toutes les 5 secondes lorsque moins de 10% de la mémoire sont disponibles. Sur l'illustration : MEM 8% Free (encore 8% libres).
 The image shows a digital display with '138' at the top, a small arrow icon to its right, 'LAP' in the middle, and 'Rest 7' at the bottom.	Pendant l'entraînement, le cardiofréquencemètre indique LAP Rest x toutes les 5 secondes lorsqu'il reste moins de 10 séances libres (sur 60 au total). Sur l'illustration : LAP Rest 7 (encore 7 séances libres).

Pour savoir comment effacer la mémoire manuellement, lisez «Supprimer tous les enregistrements» au paragraphe précédent.

La mémoire est également effacée lors de chaque transfert sur l'ordinateur. Vous trouverez plus d'explications à ce sujet au chapitre «Logiciel EasyFit».

VITESSE ET DISTANCE

Aperçu

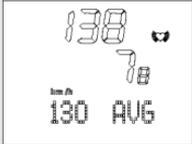
IMPORTANT : Tous les réglages de ce menu n'agissent que lors de l'utilisation du Speedbox !

Vous pouvez également utiliser le Speedbox uniquement pour mesurer le pas. Notez que la mesure ne peut alors pas être transférée sur l'ordinateur. Pour permettre le transfert, le cardiofréquencemètre nécessite un signal de fréquence cardiaque. Pour cela, mettez brièvement la sangle pectorale au début de la mesure.



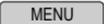
Le menu **Spd'nDist** permet de :

- Changer l'unité de vitesse. Avec le réglage de base [cm], vous pouvez passer de [km/h] à [min/km] et, avec le réglage de base [inch], vous pouvez passer de [mi/h] à [min/mi].
- Calibrer le Speedbox.
- Déterminer une distance cible et un temps cible que vous voulez réaliser au cours de l'entraînement. Votre cardiofréquencemètre calcule votre vitesse cible à partir de ces valeurs. A l'aide du bouton vous pouvez afficher ces valeurs de consigne dans le menu  et les comparer à vos valeurs réalisées à l'entraînement. De cette manière, pendant l'entraînement vous avez un contrôle constant des écarts par rapport à la vitesse cible déterminée.

<ul style="list-style-type: none"> ■ Avec  Afficher des informations sur la vitesse/la distance. 	
<p>Dès que vous êtes dans le menu Spd'nDist, le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. La vitesse actuelle s'affiche sur la ligne du milieu. La fréquence cardiaque moyenne s'affiche sur la ligne inférieure.</p>	

Changer l'unité de vitesse

Certaines personnes préférant que la vitesse soit affichée dans une certaine unité lors de l'entraînement, vous pouvez choisir entre deux unités. De nombreux utilisateurs préfèrent l'indication en min/km plutôt qu'en km/h.

<p> MENU</p>	<p>Passez au menu Spd'nDist.</p>	
<p> OPTION/SET</p>	<p>Set Spd'nDist s'affiche.</p>	
<p> START/STOP</p>	<p>Appuyez de manière répétée pour passer d'une unité à l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Avec le réglage de base [cm]: min/km (minutes par kilomètre) ou km/h (kilomètres par heure) s'affiche. ■ Avec le réglage de base [in]: min/mi (minutes par mile) ou mi/h (miles par heure) s'affiche. 	

OPTION/SET

CAL Distance s'affiche. Vous avez trois possibilités :

- Si vous souhaitez calibrer votre Speedbox, lisez le paragraphe « Calibrer le Speedbox ».
- Vous avez déjà calibré les appareils un peu plus tôt. Vous aimeriez à présent déterminer votre vitesse cible. Lisez le paragraphe « Régler un temps cible et une distance cible ».
- Si vous ne voulez exécuter aucune des deux fonctions et si vous souhaitez quitter le menu, appuyez 7 fois sur le bouton

OPTION/SET



CAL
Distance

Calibrer le Speedbox

A l'allure « Jog » (jogging), la précision des mesures de votre cardiofréquencemètre avec Speedbox est d'au moins 97%, même sans calibrage. Après le calibrage, la précision s'améliore et atteint minimum 99%. Pour les allures Walk, Run et Sprint, le Speedbox doit être calibré dans tous les cas. Faites un nouveau calibrage à chaque fois que vous voulez changer d'allure.

Vous êtes dans le menu **Spd'nDist**.

- Si vous avez réglé les unités de vitesse précédemment, **CAL Distance** s'affiche tout de suite.
- Si vous avez de nouveau appelé le menu, appuyez sur **OPTION/SET** puis



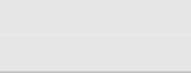
CAL
Distance

	<p>sur START/STOP et à nouveau sur OPTION/SET .</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CAL Distance s'affiche. 	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Passez au processus de calibrage. CAL 000 Start s'affiche. Activez votre Speedbox.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Commencez votre course. CAL 000 Run s'affiche. Parcourez une distance dont vous connaissez la longueur exacte (parcours de référence). Par exemple 4 tours de stade = 1600 m. Pendant la course, votre cardiofréquence-mètre indique la distance (mètres) sur la ligne du milieu. Notez que le calibrage s'applique uniquement à l'allure correspondante. Si vous changez d'allure, cela aura des conséquences sur la précision de la mesure de la vitesse et de la distance.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Terminez votre course. Le cardiofréquence-mètre affiche la distance parcourue, par exemple 1596 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si la valeur affichée est inférieure à la distance parcourue, augmentez la valeur avec MENU . ■ Si la valeur affichée est supérieure à la distance parcourue, diminuez la valeur avec OPTION/SET . 	

<p>START/STOP</p>	<p>La distance parcourue corrigée s'affiche, par exemple ACT 1600 Distance.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>CAL Distance s'affiche. Vous avez maintenant deux possibilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vous aimeriez déterminer votre vitesse cible. Lisez le paragraphe «Régler un temps cible et une distance cible». ■ Pour quitter le menu, appuyez 7 fois sur le bouton OPTION/SET. 	

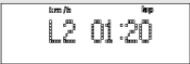
Régler un temps cible et une distance cible

	<p>Vous êtes dans le menu Spd'nDist.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si vous avez réglé les unités de vitesse précédemment ou si vous avez calibré le Speedbox, CAL Distance s'affiche tout de suite. ■ Si vous avez de nouveau appelé le menu, appuyez sur OPTION/SET puis sur START/STOP et à nouveau sur OPTION/SET. <p>CAL Distance s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-Dist s'affiche.</p> <p>START/STOP Réglez le nombre de kilomètres visé (0-99).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>T-Dist s'affiche. Le réglage des mètres clignote.</p> <p>START/STOP Réglez le nombre de mètres visé (0-99), par exemple 85 signifie 850m.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time s'affiche. Le réglage de l'heure clignote.</p> <p>START/STOP Réglez le nombre d'heures visé (0-99).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time s'affiche. Le réglage des minutes clignote.</p> <p>START/STOP Réglez le nombre de minutes visé (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>T-time s'affiche. Le réglage des secondes clignote.</p> <p>START/STOP Réglez le nombre de secondes visé (0-59).</p>	
<p>OPTION/SET</p> <p>2 fois</p>	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

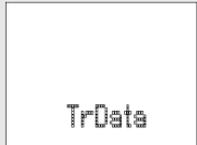
Afficher la vitesse et la distance

Quand vous courez avec le Speedbox, vous pouvez afficher votre vitesse et la distance parcourue. Pendant que vous courez, vous avez la possibilité de commuter entre les différents affichages. Si vous préférez l'un des affichages, il vous est possible de le conserver tout au long de la course.

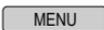
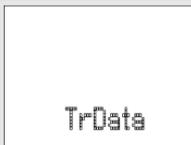
<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Spd'nDist.</p> <p>La vitesse actuelle s'affiche sur la ligne du milieu de l'affichage principal.</p> <p>La fréquence cardiaque moyenne s'affiche sur la ligne inférieure. Si vous aviez réglé une vitesse et une distance précises à afficher dans le menu Spd'nDist, ces valeurs s'affichent sur la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre temps d'entraînement total (h:min:sec) s'affiche sur la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre séance actuelle et la durée de la séance (hh:mm) s'affichent dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre vitesse cible s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre vitesse moyenne s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>La distance parcourue jusqu'ici s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

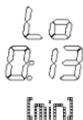
RESULTATS

Aperçu

<p>Dans le menu Result vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none">■ Afficher vos données d'entraînement du dernier enregistrement arrêté : fréquence cardiaque moyenne et maximale, temps compris dans la zone d'entraînement et en-dehors de cette zone, ainsi que les calories consommées et la graisse brûlée.■ Transférer vos données de gestion du poids de la balance impédancemètre au cardiofréquencemètre.	
<p>Dès que vous êtes dans le menu Result, le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche TrData.</p>	

Afficher les données d'entraînement

	<p>Passez au menu Result. TrData s'affiche.</p>	
	<p>BPM AVG (fréquence cardiaque moyenne) s'affiche.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (fréquence cardiaque moyenne d'entraînement) s'affiche.</p>	 <p>180 bpm HRmax</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (temps passé dans la zone d'entraînement) s'affiche.</p>	 <p>17 15 (min)</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (temps passé sous la zone d'entraînement) s'affiche.</p>	 <p>02 13 (min)</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (temps passé au-dessus de la zone d'entraînement) s'affiche.</p>	 <p>00 09 (min)</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>[kcal] (total des calories consommées pendant l'entraînement enregistré) s'affiche. Le calcul se fait sur la base du jogging à une vitesse moyenne. L'affichage des calories consommées et de la graisse brûlée repose sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Données personnelles (réglage de base) ■ le temps et la fréquence cardiaque mesures pendant l'entraînement. 	 <p>128 [Kcal]</p>

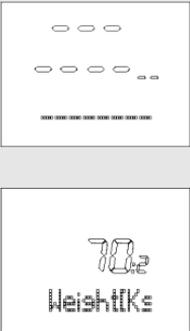
<p>OPTION/SET</p>	<p>Fat[g] (graisse brûlée pendant l'entraînement enregistré) s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

Transférer les données de gestion du poids sur le cardiofréquencemètre

Vous pouvez transférer vos données de poids et votre taux de graisse corporelle de la balance impédancemètre au cardiofréquencemètre. Votre cardiofréquencemètre peut enregistrer jusqu'à 10 pesées avec la date et l'heure actuelles. Si vous procédez à d'autres mesures, la mesure la plus ancienne est remplacée. Vous pouvez transférer une mesure par jour sur le cardiofréquencemètre. Lors de la deuxième mesure au cours d'une même journée, la mesure précédente de cette même journée est remplacée.

Pendant le transfert, tenez votre cardiofréquencemètre à la main et procédez comme suit :

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Result. TrData s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>WMDData (gestion du poids) s'affiche.</p>	
	<p>Activez la balance. Pour cela, appuyez brièvement mais fermement sur le plateau avec le pied. Appuyez plusieurs fois sur la touche</p>	

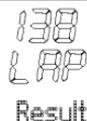
	<p>«Utilisateur» pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que «0.0» s'affiche. Montez pieds nus sur la balance. Tenez-vous sans bouger sur les électrodes en inox.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>La balance détermine votre poids et votre taux de graisse corporelle et reporte ces deux valeurs sur la montre. Pendant le transfert, des traits horizontaux s'affichent brièvement à l'écran. Notez que le taux de graisse corporelle ne peut être mesuré et transféré que si vous avez réglé les données personnelles de l'utilisateur sur la balance au préalable. Vous pouvez toutefois également transférer votre poids sans mesure du taux de graisse corporelle. Lors de la mesure, votre poids est actualisé automatiquement dans le menu Setting.</p> <p>Votre poids déterminé par la balance Weight[kg] s'affiche. Si vous ne vous pesez pas, votre dernier poids enregistré s'affiche.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Votre taux de graisse corporelle déterminé par la balance BF[%] s'affiche. Si vous ne procédez pas à la mesure de votre graisse corporelle, votre dernier taux enregistré s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Appuyez autant de fois qu'il faut pour revenir à l'affichage principal.</p>	

RESULTATS DES SEANCES

Aperçu

Le menu **LAP Result** permet d'afficher le temps et la fréquence cardiaque moyenne. Ces affichages peuvent être appelés tant pour l'ensemble de l'entraînement enregistré qui vient d'être arrêté que pour chaque séance.



138
LAP
Result

Dès que vous êtes dans le menu **LAP Result**, le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. La ligne supérieure contient la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de l'entraînement enregistré.



120
00:12:40
AVG-Run

Afficher les résultats des séances

MENU

Passez au menu **LAP Result**.

OPTION/SET

AVG 1: Les résultats de la séance 1 s'affichent. La ligne supérieure contient la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de séances.



100
00:00:52
AVG 1

OPTION/SET

Appuyez de nouveau pour afficher les résultats de la séance suivante (maximum 50 séances par entraînement).



82
00:10:50
AVG 50

OPTION/SET

Retour à l'affichage principal.

TEST DE FORME PHYSIQUE

Aperçu

Dans le menu **FitTest** vous pouvez :

- Tester votre forme physique sur une distance de 1600m (un mile).
- Evaluer votre forme physique : Index de forme physique (1-5), volume maximal d'oxygène respiré (VO₂max), taux de base (BMR) et besoin calorifique en activité (AMR).
- Déterminer automatiquement votre limite supérieure et inférieure personnelle et dans le menu **Setting** écraser ces deux limites. Voir aussi chapitre «Régler la zone d'entraînement».
- Calculer automatiquement votre fréquence cardiaque maximum (MaxHR) et l'écraser dans le menu **Setting**.

Le test de forme physique convient non seulement aux sportifs actifs, mais aussi aux personnes non entraînées quelque soit leur âge.

Au bout d'une seconde, retour à l'affichage principal. La ligne supérieure contient votre index de forme physique :

- 0 = aucun test effectué jusqu'ici
- 1 = faible
- 2 = suffisant
- 3 = moyen



- 4 = bien
- 5 = très bien

La ligne du milieu contient la date de votre dernier test de forme physique. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, la date pré-réglée s'affiche.

Effectuer le test de forme physique

Les unités affichées «m» ou «mile» viennent des réglages de base. Pour les modifier, reportez-vous au chapitre «Réglages de base», paragraphe «Régler les unités».

MENU

Passer au menu **FitTest**.

START/STOP

L'affichage continu **Press START to begin** apparaît. Vous disposez de cinq minutes d'échauffement. Votre cardiofréquencemètre signale que les 5 minutes d'échauffement sont terminées par un signal sonore. Pour abrégier la phase d'échauffement, vous pouvez appuyer sur le bouton **START/STOP** pour aller à l'affichage suivant.

Marchez d'un bon pas sur une distance de 1600m (1 mile) exactement. Choisissez un parcours plat de 1600m exactement. Le mieux est d'effectuer quatre tours de stade (4 fois 400m = 1600m).

138
4.58
PressST

	<p>Le défilement de l'affichage Press STOP after 1600 m vous rappelle qu'il faut appuyer sur le bouton START/STOP au bout de 1600m.</p>	
	<p>Le défilement de l'affichage Test Finished est le suivant , puis le temps réalisé s'affiche.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Retour à l'affichage principal. Il affiche votre index de forme physique (1-5) avec l'évaluation et la date du jour.</p>	

Afficher les valeurs de forme physique

L'affichage des valeurs de forme physique est judicieux uniquement si vous avez effectué au moins un test de forme physique. Les valeurs de forme physique se rapportent au dernier test.

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu FitTest. L'indice de forme physique (1-5) et la date de votre dernier test de forme physique s'affichent. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, 0 s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>VO₂max s'affiche. Le volume maximal d'oxygène respiré s'affiche en millilitre par minute par kg de votre poids. Il sert de base à l'évaluation de votre test de forme physique.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>BMR (taux métabolique basal) s'affiche. Le taux métabolique basal est déterminé à partir des indications d'âge, de sexe, de taille et de poids. Le taux métabolique basal (BMR) indique le nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir vos fonctions vitales, sans mouvement.</p>	 <p>1573 BMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>AMR (taux métabolique actif) s'affiche. Le besoin calorifique en activité est calculé à partir du taux basal, auquel s'ajoute un «supplément d'activité» en fonction de votre niveau de forme physique.</p>	 <p>2348 AMR</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

LOGICIEL EASYFIT

Avec le logiciel EasyFit vous pourrez évaluer parfaitement vos résultats d'entraînement. En outre, il vous propose de nombreuses autres fonctions de gestion de votre poids et de planning de l'entraînement.

- Fonctions calendrier
- Transfert de tous les entraînements enregistrés
- Planning d'entraînement hebdomadaire jusqu'à votre poids idéal
- Diverses évaluations et divers diagrammes permettant de suivre les progrès de l'entraînement

Installation du logiciel

Vous trouverez les consignes d'installation sur la jaquette du CD et dans le fichier «Install_Readme» du CD.



Veillez suivre précisément les consignes d'installation du logiciel et l'ordre indiqué.

Conditions requises pour le système

Système d'exploitation	Windows 2000/XP
Ordinateur	optimal à partir de 1,2 GHz
Mémoire centrale	optimal à partir de 256 Mo RAM
Disque dur	optimal à partir de 200 Mo de mémoire libre, au moins 100 Mo
Résolution	800 x 600 ou 1024 x 768
Autres conditions	Lecteur CD-ROM, port USB

Démarrer le logiciel

Pour démarrer le logiciel EasyFit, vous pouvez soit double-cliquer sur l'icône EasyFit soit démarrer dans le menu Démarrer. Si vous démarrez le logiciel pour la première fois, veuillez entrer vos données personnelles sous **Nouvelle inscription** puis valider avec **Sauvegarder**.



Raccordement du cardiofréquencemètre et transfert des données

1. Dans le menu **Gestion | Inscriptions**, cliquez sur **Transférer les données**.
2. Le logiciel vous invite à raccorder votre cardiofréquencemètre à l'ordinateur. Pour cela, utilisez le câble de transfert des données fourni. Le câble est composé de deux éléments de raccordement, à savoir une fiche USB pour l'ordinateur et un clip pour le cardiofréquencemètre. Pour que le transfert des données soit correct, il est important que le clip soit dans un premier temps en contact avec les trois broches de raccordement au dos du cardiofréquencemètre. Connectez la fiche USB à un port USB libre de votre ordinateur.
3. Dès que le câble de transfert des données est branché et donc que le raccordement est établi, l'affichage du cardiofréquencemètre indique **PC Link**. Les données sont transférées dans le logiciel. **PC OK** indique la fin du transfert. Retirez la fiche USB du port USB. Vous pouvez lire et évaluer les données actualisées dans le logiciel ou fermer le logiciel en cliquant sur **Terminer**. Après le transfert, il faut que tous les enregistrements soient effacés de la mémoire du cardiofréquencemètre !
4. En cas d'erreur de transfert, **PC ERR** s'affiche. Les enregistrements restent enregistrés dans la mémoire du cardiofréquencemètre. Vous pouvez faire un nouvel essai de transfert. Débranchez la fiche USB du port USB et recommencez les opérations 1 à 3 en suivant bien l'ordre indiqué.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ET PILES

Cardiofréquencemètre	Etanche jusqu'à 50 m (convient à la natation)
Ceinture pectorale	Etanche jusqu'à 50m (convient en natation)
Speedbox	Etanche jusqu'à 30 m (résiste à la pluie)
Pile cardiofréquencemètre	Pile 3V lithium, type CR2032
Pile sangle pectorale	Pile 3V lithium, type CR2032
Pile Speedbox	1,5V micro AAA (LR03)

Remplacer les piles

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

Vous pouvez remplacer la pile de la sangle pectorale. Le compartiment à piles de la sangle pectorale 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 vers le haut. Refermez soigneusement le compartiment à pile.

Vous pouvez remplacer la pile du Speedbox. Le compartiment à piles du Speedbox se trouve sur la face intérieure. Pour ouvrir le compartiment à pile, servez-vous d'une pièce de monnaie. Le pôle moins doit être en direction du couvercle du compartiment à pile. Refermez soigneusement le compartiment à pile.

Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour les éliminer, 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 marquages suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques, à savoir :

Pb = pile contenant du plomb

Cd = pile contenant du cadmium

Hg = pile contenant du mercure



REPertoire des abréviations

Abréviations figurant sur l'affichage par ordre alphabétique :

Abréviation	Anglais	Français
AGE		Age
Alarme		Alarme
AMR	Active metabolic rate	Besoin calorifique en activité
AVG	Average	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
AVG-Run	Average Run	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
BF [%]	Body Fat [%]	Taux de graisse corporelle [%]
BMR	Basal Metabolic Rate	Taux métabolique basal
BPM	Beats Per Minute	Pulsations cardiaques par minute
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Fréquence cardiaque moyenne d'entraînement, battements par minute
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Fréquence cardiaque maximale, battements par minute
CAL	Calibration	Calibrage
cm/inch		Centimètre/Inch
Day		Jour
FitTest	Fitness Test	Fitness Test
f	female	féminin
Fat[g]		Graisse en grammes
Fri	Friday	Vendredi
Gender		Sexe
Height		Taille
Hi	High	Temps passé au-dessus de la zone d'entraînement
Hi limit	High Limit	Limite supérieure d'entraînement
Hold Save		Sauvegarder enregistrement
Hour		Heure
HR	Heart Rate	Fréquence cardiaque

Abréviation	Anglais	Français
HR Search	Heart Rate Search	Recherche de la sangle pectorale
HR-Belt	Heart Rate Belt Found	Ceinture pectorale repérée
HRmax		Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
In	In Zone	Temps inclus dans la zone d'entraînement
[Kcal]		Consommation calorifique en Kcal
kg		Kilogramme
kg/lb		Kilogramme/livre
km/h		Kilomètre par heure
km/h AVG	Average Speed	Vitesse moyenne
L1	Lap 1	Séance 1
lap		Séance
Limits		Limites d'entraînement
Lo	Low	Temps au-dessous de la zone d'entraînement
Lo limit	Low Limit	Limite inférieure d'entraînement
m	male	masculin
MaxHR	Maximum Heart Rate	Fréquence cardiaque maximale (formule : 220 - âge)
MEM	Memory	Mémoire
MEM Delete	Memory delete	Effacer mémoire
Minute		Minute
[min]	Minute	Minute
min/km		Minutes par kilomètre
min/mi		Minutes par mile
Mon	Monday	Lundi
Month		Mois
PAIr NewDev	Pair New Device	Raccordement de nouveaux émetteurs

Abréviation	Anglais	Français
PC-Link		Connexion à l'ordinateur établie
Result		Résultat
Run		Durée de course en cours de mesure
Sat	Saturday	Samedi
Scale	Scale Found	Balance repérée
SCL search	Scale search	Recherche de la balance
Setting		Réglages (menu)
SEt		Réglage
Spd'nDist	Speed and Distance	Vitesse et distance (menu)
Speed		Vitesse
SPd Dev	Speedbox found	Speedbox repéré
SPd Search	Speedbox Search	Recherche Speedbox en cours
Démarrer		Démarrer
Stop		Arrêter
Sun	Sunday	Dimanche
T:	Target Speed	Vitesse cible
T-Dist	Target Distance	Distance cible
T-time	Target Time	Temps cible
Time		Temps (menu)
Thu	Thursday	Jeudi
Training		Entraînement (menu)
TrData	Training Data	Données d'entraînement
Tue	Tuesday	Mardi
Units		Unités
User		Utilisateur
VO ₂ max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Volume respiratoire maximal en oxygène
Wed	Wednesday	Mercredi
Weight		Poids
WMDData	Weight Management Data	Données de gestion du poids
Year		Année

INDEX

A

Accessoires 5
Affichage 17
Affichage principal 19
Afficher la vitesse / la distance,
menu Spd'nDist 41
Afficher la vitesse / la distance,
menu Time 27
Afficher la vitesse / la distance,
menu Training 32
Afficher les données
d'entraînement 43
Afficher les résultats des séances
48
Afficher les valeurs de forme
physique 51
Allures 11
Aperçu des menus 19

B

Boutons 16

C

Calibrer le Speedbox 38
Caractéristiques techniques 55
Changer l'unité de vitesse 37
Chronomètre 31
Chronométrer la durée de course
31
Coordination des signaux des
appareils 23

D

Destination 4

E

Effectuer le test de forme physique
50
Elimination 5
Enregistrement 29
Enregistrement de l'entraînement
29
Enregistrer des séances 31
Entraînement 7
Entrer vos données personnelles
20
Entretien 5
Evaluer les messages
d'enregistrement 35

F

Fin et sauvegarde de
l'enregistrement 33
Fonction réveil 17
Fourniture 3

I

Index de forme physique 49
Installation du logiciel 53

L

Logiciel EasyFit 8, 53

M

Menus 18
Mise en service 12
Mode économie de courant 18

beurer

Cardiofréquencemètre



PM80-1008_F Sous réserve d'erreur 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