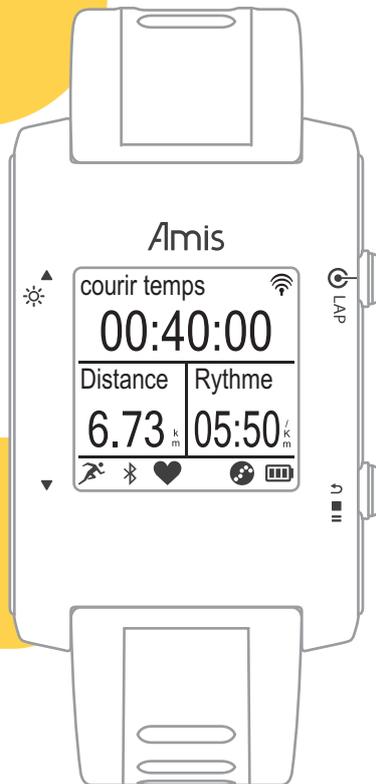




bryton®



Amis
S430/S630

Manuel de
l'utilisateur

Table des matières

| | |
|--|---|
| Mise en route 4 | Exercices 13 |
| Votre Amis S430/S630 4 | Commencer un exercice..... 13 |
| Accessoires 5 | Course/Cyclisme13 |
| | Triathlon (Amis S630 seulement).....14 |
| | Multisport (Amis S630 seulement).....14 |
| | Nage extérieure (Amis S630 seulement).....15 |
| Configuration initiale 6 | Mettre en pause/Arrêter un exercice 15 |
| Etape 1 : Charger la batterie..... 6 | Changer la page des données.. 16 |
| Etape 2 : Allumer l'appareil 6 | Pause intel. 16 |
| Allumer/éteindre 6 | |
| Etape 3 : Configuration initiale .. 6 | Tour 17 |
| Etape 4 : Acquérir les signaux des satellites 7 | Intel. tour 17 |
| Etape 5 : Partager vos enregistrements..... 8 | Marquer le tour 17 |
| Page d'état 10 | Train & essai 18 |
| Description de l'icône 10 | A planifier 18 |
| Réception des signaux GPS 11 | Entraînements simples18 |
| | Entraînements par intervalle.....19 |
| Affichage Horloge..... 12 | Mes exercices 20 |
| Écran d'affichage..... 12 | Bryton exercices 20 |
| Calibrage automatique de l'heure par GPS..... 12 | Bryton essai 21 |
| Régler l'heure manuellement .. 12 | Commencer l'entraînement 22 |
| Régler alarme (Heure1) 12 | Arrêter l'entraînement..... 22 |
| | Afficher Historique 23 |
| | Afficher Historique..... 23 |
| | Afficher le résumé 23 |
| | Supprimer les enregistrements des exercices 23 |

Outils 24**Métronome 24****CALCULATEUR D'ALLURE..... 25****Chronomètre 26**

Décompte26

Chronomètre.....27

Notification 28**Réglages 29****Paramètres d'exercice 29**Personnaliser l'affichage
des données29

Régler une alerte30

Activer Temps de transition en triathlon
(Amis S630 seulement)30Configuration de la Séquence
de sports (Amis S630 seulement)31**Réglages de l'horloge 32**

Régler la date32

Spécifier l'affichage de l'horloge.....32

Réglages généraux 32Changement des paramètres
d'arrêt du rétroéclairage32

Activer la vibration des boutons.....33

Activer la tonalité.....33

Activer la vibration.....33

Activer le son.....33

Spécifier l'unité.....34

Spécifier la langue du menu à
l'écran (OSD).....34

Régler le mode GPS34

Activer Bluetooth.....35

Activer Mode de course35

Configurer le Défilement auto35

Activer le Mode économie de
mémoire36

Couleur d'écran inversée36

Afficher l'utilisation de la mémoire37

À propos de37

Capteurs..... 38

Capteur de fréquence cardiaque38

Lier à d'autres capteurs
(Amis S630 seulement)38**Personnaliser le profil de
l'utilisateur 39**

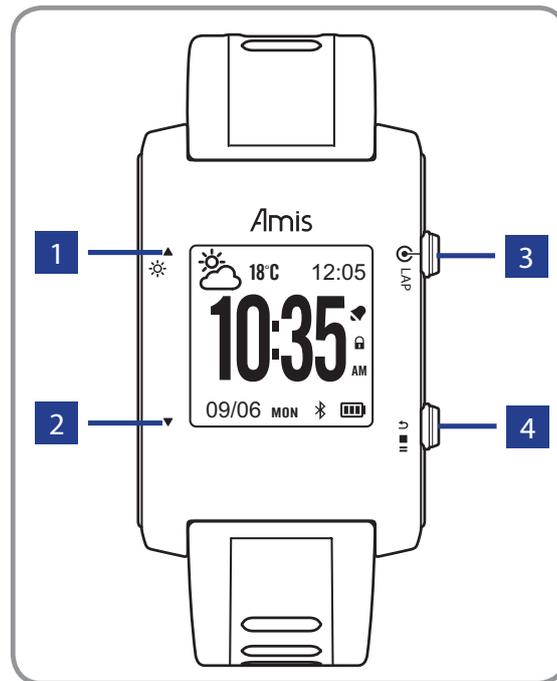
Profil util.....39

Profil de vélo
(Amis S630 seulement).....39**Dépannage..... 41****Obtenir davantage
d'informations..... 41****Réinitialiser le Amis
S430/S630..... 41****Appendice 42****Glossaire et champs de données
personnalisables 42****Installation du support vélo
(Amis S630 uniquement) 46****Installer le Moniteur de
Fréquence Cardiaque..... 47****Taille et circonférence
de roue 50****Zones de fréquence
cardiaque 51****Entretien basique de votre
Amis S430/S630 51**

Mise en route

Cette section vous aide avec les opérations basiques à effectuer avant de commencer à utiliser votre appareil.

Votre Amis S430/S630



1 Haut (▲/☀)

- Dans le Menu, appuyez pour aller vers le haut dans les options du menu.
- Appuyez pour allumer le rétroéclairage.

2 Bas (▼)

- Dans le Menu, appuyez pour aller vers le bas dans les options du menu.
- Dans la vue Page de données, appuyez pour basculer l'écran de la page de données.

REMARQUE : En mode natation, l'appareil Amis verrouille automatiquement les touches tactiles (les touches haut et bas) pour éviter de faux contacts provoqués par l'eau. Pour afficher la page(s) des données, veuillez essuyer l'excès d'eau sur la surface de la montre et mettre l'enregistrement en pause avant d'utiliser les touches tactiles. Appuyez sur la touche marche pour continuer l'enregistrement lorsqu'il en pause. Nous vous recommandons fortement de verrouiller les touches tactiles l'eau.

3 Marche / OK / Démarrer /Tour (⌚/LAP)

- Appuyez pendant plusieurs secondes pour allumer l'appareil.
- En vue Horloge, appuyez pour entrer dans le menu principal.
- En mode menu, appuyez pour entrer ou confirmer votre sélection.
- Lorsque vous enregistrez, appuyez pour marquer le tour.
- En vue Horloge, appuyez et maintenez pour éteindre l'appareil.
- Dans tous les modes, sauf la vue Horloge, appuyez et maintenez pour verrouiller les touches Haut et Bas. Lorsque les touches sont verrouillées, appuyez et maintenez pour déverrouiller.

4 Retour / Pause / Stop (↩/=/■)

- Appuyez pour retourner à la page précédente ou pour annuler une opération.
- Dans la vue Page de données, appuyez pour mettre l'enregistrement sur pause. Quand l'enregistrement est en pause, appuyez à nouveau pour arrêter.
- En mode Entraînement, appuyez pour arrêter l'enregistrement.

REMARQUE : Dans la vue Page de données, appuyez rapidement pour arrêter l'enregistrement.

Accessoires

Le Amis S430/S630 est livré avec les accessoires suivants :

| | Amis S430 | Amis S630 |
|--|-----------------|------------------------------|
| Dans la boîte | | |
| Appareil | ✓ | ✓ |
| Clip de chargement magnétique | ✓ | ✓ |
| Guide de démarrage rapide | ✓ | ✓ |
| Garantie et guide de sécurité | ✓ | ✓ |
| Éléments optionnels | | |
| Combo : capteur vitesse et cadence | ✗ | ✓ (Amis S630 R) |
| Ensemble moniteur de fréquence cardiaque | ✓ (Amis S430 H) | ✓ (Amis S630 H, Amis S630 R) |
| Ceinture de fréquence cardiaque | ✓ (Amis S430 H) | ✓ (Amis S630 H, Amis S630 R) |
| Support vélo | ✗ | ✓ (Amis S630 R) |
| Adaptateurs | ✓ | ✓ |

REMARQUE : Pour plus d'informations sur l'achat d'accessoires optionnels, veuillez visiter la boutique en ligne Bryton Eshop <http://www.brytonsport.com/eshop> ou contactez votre revendeur Bryton.

Configuration initiale

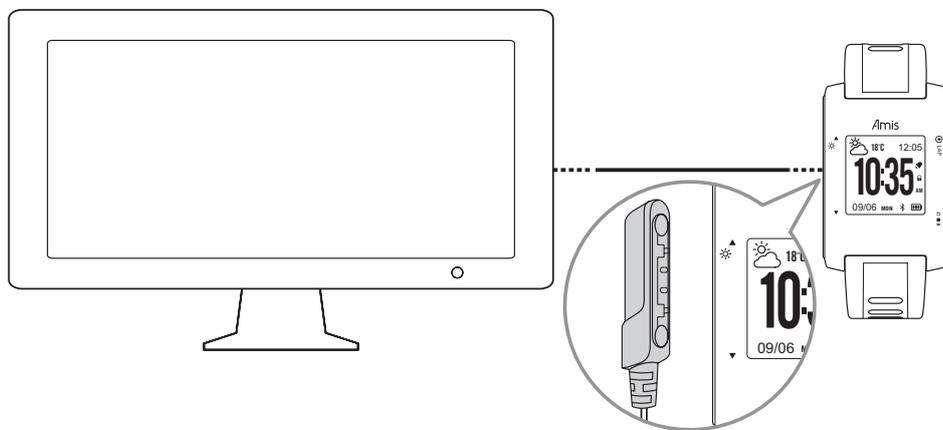
Etape 1 : Charger la batterie

Avertissement :

Ce produit contient une batterie au Lithium. Consultez le guide Garantie et informations de sécurité dans la boîte pour les informations importantes relatives à la sécurité de la batterie.

Chargez l'appareil pendant au moins 4 heures avant de commencer à l'utiliser.

1. Attachez le clip de chargement magnétique sur l'appareil.



2. Branchez l'autre extrémité du clip de chargement magnétique sur un ordinateur.

Etape 2 : Allumer l'appareil

Allumer/éteindre

- Pour allumer l'appareil, appuyez et maintenez **C/LAP**.
- En vue Horloge, appuyez et maintenez **C/LAP** pour éteindre l'appareil.

Etape 3 : Configuration initiale

A la première mise sous tension de l'appareil, l'assistant de configuration apparaît sur l'écran. Suivez les instructions pour effectuer la configuration.

1. Choisissez la langue de l'affichage.
2. Choisissez l'unité de mesure.
3. Entrez votre profil utilisateur (sexe, date de naissance, taille, poids, fréquence cardiaque maximale, taux lactate du coeur, performance de course).

REMARQUE : Il est recommandé d'entrer les données puisque la précision de celles-ci va grandement affecter l'analyse de votre entraînement.

4. Scannez le code QR avec votre téléphone pour télécharger l'APP Bryton Mobile.

REMARQUE :

- Le Amis S430/S630 a été conçu pour synchroniser sans fil vos données en arrière-plan en utilisant Bluetooth Smart.
- Pour plus d'informations, veuillez vous référer à la section "Partager vos données". Un téléphone mobile doté de Bluetooth Smart et avec WiFi activé est requis. Android 4.3 ou plus

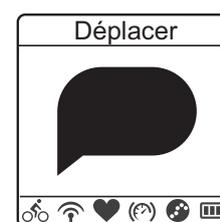
5. Lisez et acceptez l'accord relatif à la sécurité.
- Appuyez sur les touches ▲ et ▼ pour lire le contrat de sécurité.
 - Appuyez sur /LAP pour accepter le contrat de sécurité.

Etape 4 : Acquérir les signaux des satellites

Une fois que le Amis S430/S630 est allumé, il recherche automatiquement les signaux de satellite. Lorsque l'appareil est en train de chercher les signaux de satellite, l'écran peut afficher :

- **Déplacer**

Pas de signal GPS ou signal GPS très faible. Dans cet environnement, il est très difficile d'obtenir une position GPS. Cet état se produit généralement lorsque vous êtes dans une ville ou à proximité de grands bâtiments. Veuillez aller dans un endroit dégagé pour obtenir une meilleure réception GPS.



- **Recherche**

Un signal GPS doit être normalement obtenu après quelques minutes. Lorsque  apparaît, il est recommandé d'aller dans une zone dégagée jusqu'à ce que  s'affiche pour obtenir autant de satellites que possible.



- **Fixe**

Une position GPS a été fixée. L'écran change automatiquement à la page des données.



REMARQUE :

- Pour une mesure plus précise la première fois que vous utilisez l'appareil, veuillez rester à l'extérieur pendant au moins 10 minutes sans obstacle avant d'effectuer une recherche GPS.
- Si vous ne parvenez pas à obtenir une réception GPS après 5 minutes ou plus, essayez à nouveau dans un autre endroit.
- Pour plus d'informations sur la réception des signaux GPS, reportez-vous à la section **Réception des signaux GPS**.

Etape 5 : Partager vos enregistrements

Lorsque vous utilisez l'appareil pour la première fois, veuillez télécharger l'APP Bryton Mobile et paier votre téléphone mobile avec Amis S430/S630.

REMARQUE :

- Vous pouvez également scanner le code QR ici ou aller sur corp.brytonsport.com/app/sports pour télécharger l'APP Bryton.
- Vous devez installer l'APP Bryton pour activer la fonction de notification.



a. Allez dans **Réglages > Général > Bluetooth > Paier**.



b. Utilisez un téléphone mobile pour scanner le code QR pour télécharger l'APP Bryton.



c. Installer l'APP Bryton.



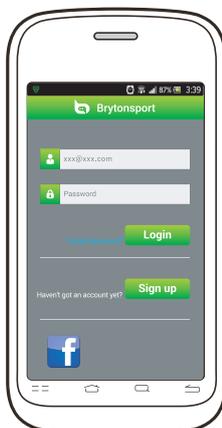
d. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** et laissez l'appareil Amis en mode "Attente de paier".



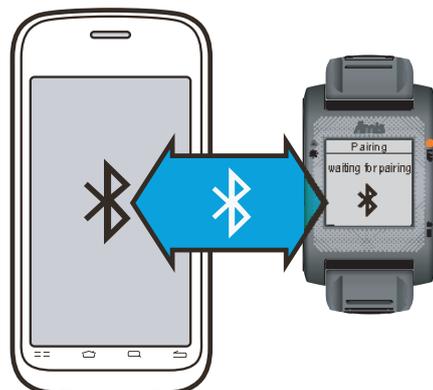
e. S'inscrire/Se connecter à l'APP Bryton

Enregistrez un nouveau compte ou utilisez votre compte actuel Bryton pour vous connecter.

REMARQUE : Votre compte Bryton est l'adresse e-mail que vous avez utilisée pour vous inscrire sur Brytonsport.com.



f. Assurez vous que la fonction Bluetooth de votre téléphone mobile est allumée.



- g. Pairez votre téléphone mobile avec le Amis. Sélectionnez **Réglages** > **Bluetooth** > **Appariage**. Une fois que l'Amis apparaît dans la liste, choisissez-le pour l'appairer.

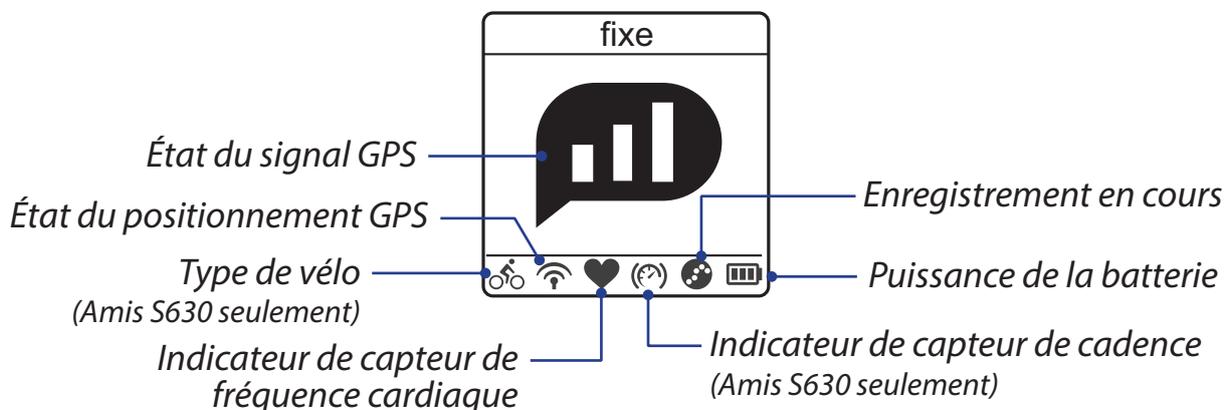


REMARQUE : Le processus de pairage n'est nécessaire qu'une seule fois. Une fois terminé, votre téléphone mobile et Amis resteront pairés.

- h. Au futur, appuyez sur **Synchroniser avec l'appareil**, les enregistrements d'entraînement se synchroniseront avec l'APP Bryton.



Page d'état



Description de l'icône

| État du signal GPS | | | |
|---|--|---|-------------------------------------|
|  | Pas de signal |  | Mode vélo (Amis S630 seulement) |
|  | Mauvais * |  | Mode natation (Amis S630 seulement) |
|  | Juste ** |  | Mode Course |
|  | Bon ** |  | Enregistrement du journal en cours |
| Position GPS/État de fonction | |  | Enregistrement en pause |
|  | Pas de signal (pas de fix) |  | La fonction Bluetooth est activée |
|  | Faible |  | Alarme |
|  | Normal |  | Verrouiller les touches haut et bas |
|  | Bon | Etat de l'alimentation | |
|  | Capteur de fréquence cardiaque actif |  | Batterie pleine |
|  | Capteur de cadence actif (Amis S630 seulement) |  | Batterie à moitié |
|  | Capteur de vitesse actif (Amis S630 seulement) |  | Batterie faible |
|  | Capteur combo actif (Amis S630 seulement) |  | Batterie vide |
| | |  | Chargement de la batterie |

REMARQUE :

- Seules les icônes actives sont affichées sur l'écran.
- Lorsque le capteur Combo de vitesse et de cadence est activé, l'icône du capteur apparaît à la position de l'icône du capteur de vitesse.

* Veuillez aller dans un endroit dégagé pour une meilleure réception.

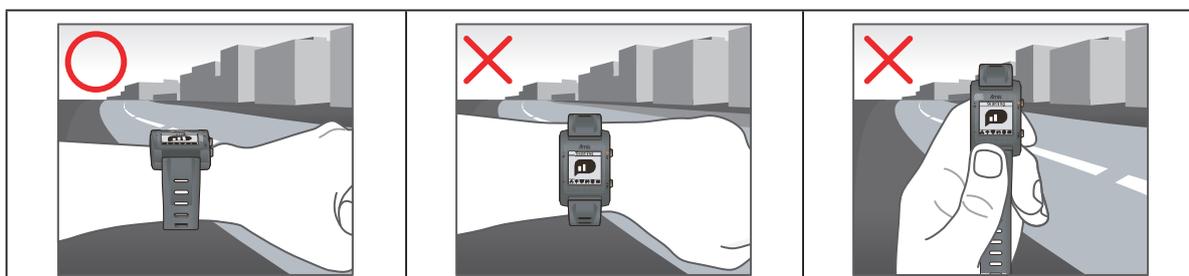
** Lorsqu'il clignote, cela indique que l'appareil est en train de chercher le signal GPS.

Réception des signaux GPS

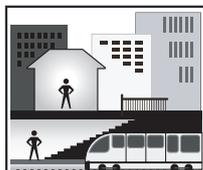
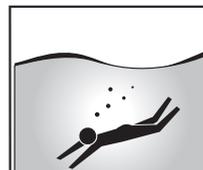
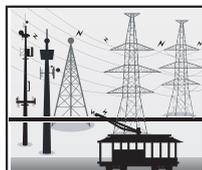
- Amis dispose d'une page d'état pour indiquer la puissance du signal GPS actuel. Après avoir établi la position GPS, vous pouvez toujours vérifier l'état GPS dans la page des données en vérifiant l'icône située dans le coin en haut à droite.

| | | |
|---|--|--|
|  <p>Durée itin. 00:31:00</p> <p>Cyclisme Dist.Tot. 11 km</p> |  <p>Durée itin. 00:31:00</p> <p>Cyclisme Dist.Tot. 11 km</p> |  <p>Durée itin. 00:31:00</p> <p>Cyclisme Dist.Tot. 11 km</p> |
| <p>Le signal GPS est faible. L'état du satellite n'est pas suffisant pour obtenir une position GPS. Cet état peut changer en fonction de la météo ou de votre environnement.</p> | <p>Le signal GPS est normal. Approprié pour une utilisation normale.</p> | <p>Le signal GPS est bon.</p> |

- La meilleure méthode pour permettre au GPS d'obtenir votre position est de porter la montre sur votre poignet, avec la surface de la montre vers le haut. Veuillez ne pas laisser l'antenne vers le bas ou la couvrir avec la main.

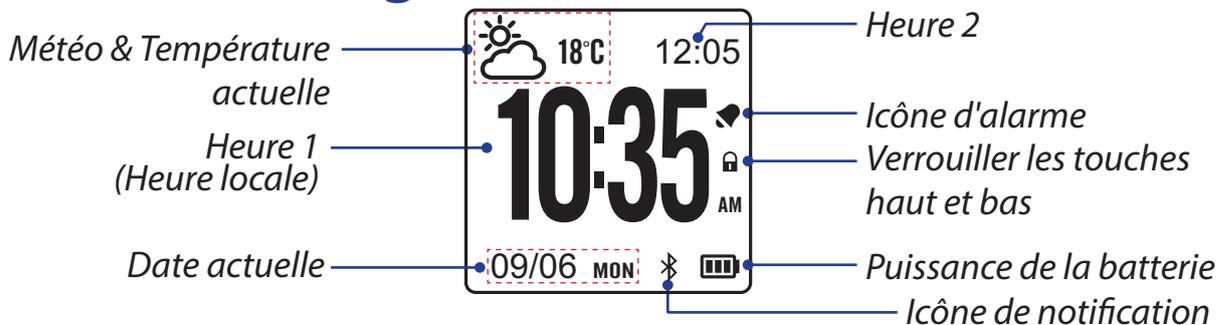


- Veuillez éviter les environnements obstrués, car ils peuvent affecter la réception GPS.

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| Tunnels | A l'intérieur des chambres, d'un bâtiment ou d'un métro | Sous l'eau | Les fils à haute tension ou les antennes de télévision | Les chantiers de construction et les conditions de trafic dense |

Affichage Horloge

Écran d'affichage



Calibrage automatique de l'heure par GPS

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Horloge > Heure > Par GPS** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour définir le réglage heure d'été ou d'hiver désiré et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.

REMARQUE : Allez à l'extérieur pour obtenir un signal GPS lorsque "Déplacer" s'affiche sur l'écran.

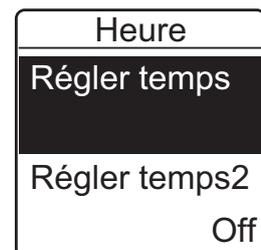


Régler l'heure manuellement

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Horloge > Heure > Manuel > Régler temps 1** ou **Régler temps 2** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.

REMARQUE :

- Pour activer Heure 2, choisissez **Réglages > Horloge > Heure > Manuel > Régler temps2 > Changer > ON**.
- Pour changer le format de l'heure, choisissez **Réglages > Horloge > Heure > Format heure**.



3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le réglage désiré et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.

Régler alarme (Heure1)

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Horloge > Alarme > Régler alarme** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le réglage désiré et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.



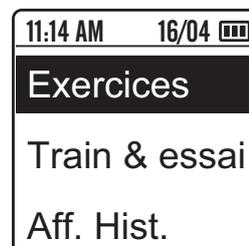
REMARQUE : Pour activer l'alarme, choisissez **Réglages > Horloge > Alarme > Changer > ON**.

Exercices

Commencer un exercice

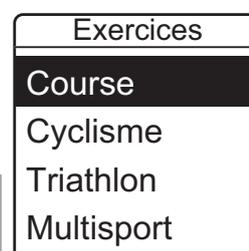
Amis S430

Pour commencer un exercice, appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Course**. Puis appuyez sur ⌚/LAP pour commencer.



Amis S630

Pour commencer un exercice, appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Exercices > Course, Cyclisme, Triathlon, Multisports, Nage extér., ou Autres**. Puis appuyez sur ⌚/LAP pour commencer.



REMARQUE : En mode natation, l'appareil Amis verrouille automatiquement les touches tactiles (les touches haut et bas) pour éviter de faux contacts provoqués par l'eau. Pour afficher la page(s) des données, veuillez essuyer l'excès d'eau sur la surface de la montre et mettre l'enregistrement en pause avant d'utiliser les touches tactiles. Appuyez sur la touche marche pour continuer l'enregistrement lorsqu'il est en pause. Nous vous recommandons fortement de verrouiller les touches de capteur dans l'eau.

Course/Cyclisme

Choisissez **Course/Cyclisme** et appuyez sur ⌚/LAP pour commencer l'exercice.

REMARQUE : L'option **Cyclisme** est seulement disponible sur le Amis S630.



REMARQUE : Les informations affichées varient selon le mode d'exercice et les préférences de l'utilisateur. Reportez-vous à la section **Personnaliser l'affichage des données** pour plus d'informations.

Triathlon (Amis S630 seulement)

- Les informations d'exercice seront affichées dans l'ordre suivant : **Nage** > **Cyclisme** > **Course**. Appuyez sur **⌂/LAP** pour passer au deuxième ou au troisième sport.
- Pour ajouter le temps de transition, reportez-vous à la section **Activer le temps de transition de triathlon**.



REMARQUE : Les informations affichées varient selon le mode d'exercice et les préférences de l'utilisateur. Reportez-vous à la section **Personnaliser l'affichage des données** pour plus d'informations.

Multisport (Amis S630 seulement)

- Pendant des exercices multisports, si le réglage de mode est **Manuel**, appuyez sur **▲/▼** pour sélectionner le sport désiré (Course, Cyclisme ou Nage) et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer. Puis appuyez sur **⌂/LAP** pour commencer l'exercice.
- Pour aller au deuxième sport, appuyez sur **⌂/LAP** pour afficher l'option de menu. Pour prérégler la séquence des sports en mode Multisport, reportez-vous à la section **Configuration de la séquence Multisport**.



REMARQUE : Les informations affichées varient selon le mode d'exercice et les préférences de l'utilisateur. Reportez-vous à la section **Personnaliser l'affichage des données** pour plus d'informations.

Nage extérieure (Amis S630 seulement)

Choisissez **Nage extér.** et appuyez sur /LAP pour commencer l'exercice.



REMARQUE : En mode natation, l'appareil Amis verrouille automatiquement les touches tactiles (les touches haut et bas) pour éviter de faux contacts provoqués par l'eau. Pour afficher la page(s) des données, veuillez essuyer l'excès d'eau sur la surface de la montre et mettre l'enregistrement en pause avant d'utiliser les touches tactiles. Appuyez sur la touche marche pour continuer l'enregistrement lorsqu'il est en pause. Nous vous recommandons fortement de verrouiller les touches de capteur dans l'eau.

Mettre en pause/Arrêter un exercice

Appuyez sur /= pour mettre en pause l'enregistrement et appuyez à nouveau pour arrêter l'enregistrement.



REMARQUE : Lors de l'enregistrement, appuyez sur /= deux fois pour arrêter l'enregistrement.

Changer la page des données

Lorsque vous commencez un exercice, la vue des données s'affiche à l'écran. La page des données affiche des informations en fonction de votre configuration personnelle.



Affichage 2 cellules



Affichage 3 cellules



Affichage 4 cellules

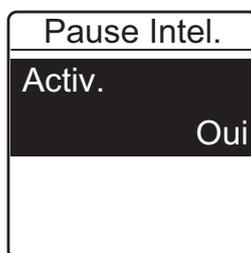
Pour personnaliser la page des données, reportez-vous à la section **Personnaliser l'affichage des données**.

Appuyez sur ▼ pour changer la page des données affichée. Cependant, si la fonction de défilement automatique **Chgt auto** est activée, l'affichage des données change automatiquement de page selon la fréquence programmée. Pour activer la fonction de défilement automatique, reportez-vous à la section **Configurer le défilement auto**.

Pause intel.

Quand vous avez beaucoup d'obstacles sur votre route, comme des feux de circulation, des passages piétons, etc. cela peut vraiment avoir un impact sur vos données enregistrées. Lorsque la fonction est activée, le temps et la distance sont automatiquement mis en pause quand vous arrêtez de bouger et continueront une fois quand vous recommencez à bouger pour améliorer l'analyse des données.

1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Réglages > Exercices > Course, Cyclisme, Nage extér.,** ou **Autres > Pause intell.** et appuyez sur **☰/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Choisissez **Oui** pour activer la fonction.



REMARQUE : Sur le Amis S430, choisissez **Réglages > Exercices > Pause Intel.** et appuyez sur **☰/LAP** pour entrer dans le sous-menu.

Tour

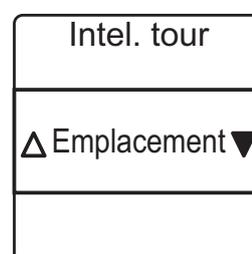
Intel. tour

Tour intelligent peut automatiquement marquer des tours basés sur une distance ou un emplacement défini. Chaque fois que vous atteignez la distance ou passez à l'endroit défini, l'appareil marquera un tour.

- **Distance** : pour marquer des tours basés sur une distance définie, comme chaque kilomètre ou chaque mile.
- **Emplacement** : pour marquer des tours basés sur une position spécifique. Bien pour un parcours ou une route où vous passez au même endroit plusieurs fois.

Amis S430

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Exercices > Intel. tour > Distance** ou **Emplacement** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Définissez le paramètre préféré et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.



Amis S630

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Exercices > Course, Cyclisme, ou Autres > Intel. tour > Distance** ou **Emplacement** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Définissez le paramètre préféré et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.

Marquer le tour

Pour marquer un tour, procédez comme suit :

Amis S430

Commencez une activité en appuyant en premier sur **⌂/LAP**. Pendant l'enregistrement, appuyez sur **⌂/LAP** pour marquer le tour. Lors de l'utilisation du Tour Auto, l'écran Tour s'affiche pendant que vous faites l'exercice ou l'entraînement.



Amis S630

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Exercices > Course > Cyclisme** ou **Autres** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Pendant l'enregistrement, appuyez sur **⌂/LAP** pour marquer le tour. Lors de l'utilisation du Tour auto, l'écran Tour s'affiche pendant que vous faites l'exercice ou l'entraînement.

Train & essai

A planifier

L'appareil vous propose deux types de séances d'entraînement : Simple et intuitif.

Entraînements simples

Il existe trois types de séances d'entraînement simples : Par heure, Par distance et Par calories.

1. Appuyez sur **C/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour sélectionner **Train & essai** et appuyez sur **C/LAP** pour entrer dans le menu Entraînement.

REMARQUE : Sur le Amis S630, choisissez **Train & essai > Course** ou **Cyclisme**.

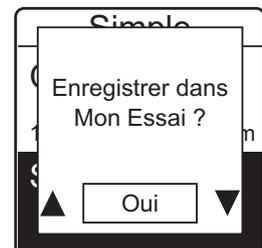
3. Pour faire un entraînement simple, choisissez **A planifier > Simple > Échauff., Travail, ou Refroid..**

- **Échauff. :**
Durée (manuel, calories, heure, distance), Cible (Rythme, FC, FCM, LTHR).
- **Travail :**
Durée (calories, temps, distance), Cible (Rythme, MHR%, LTHR%, FC, FCM, LTHR, Off).
- **Refroid. :**
Durée (manuel, calories, heure, distance), Cible (Rythme, FC, FCM, LTHR).

| Simple | |
|----------|------------|
| Échauff. | |
| 10'0" | 8'0"~7'0" |
| Travail | |
| 6'0" | 148~160spm |

4. Définissez la cible de l'entraînement et appuyez sur **C/LAP** pour confirmer.

5. Choisissez **Enregistrer** et appuyez sur **▲/▼** pour entrer le nom de l'entraînement.
Lorsque vous finissez le nom, appuyez sur **↵/= / ■** pour enregistrer le nom de l'entraînement.



REMARQUE : Pour effectuer l'entraînement, allez dans

- Amis S630 : **Train & essai > Course** ou **Cyclisme > Mon essai > Afficher**.
- Amis S430 : **Train & essai > Mon essai > Afficher**.

Entraînements par intervalle

Avec la fonction d'intervalle d'entraînement, vous pouvez utiliser votre appareil pour personnaliser les intervalles des entraînements qui comprennent l'échauffement, la phase de travail, et la récupération.

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour sélectionner **Train & essai** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le menu Entraînement.

REMARQUE : Sur le Amis S630, choisissez **Train & essai > Course** ou **Cyclisme**.

3. Pour définir un intervalle d'entraînement, choisissez **A planifier > Intervalle**.

| |
|-------------------|
| A planifier |
| Simple |
| Intervalle |
| |

4. Un message "Config. Échauffement" s'affiche à l'écran. Sélectionner **Oui** pour configurer l'échauffement. Lorsque les réglages sont terminés, cliquez sur **OK** et appuyez sur **⌂/LAP** pour continuer.

| |
|---------------|
| Echauffement. |
| Durée |
| Cible |
| OK |

5. Réglez les paramètres d'intervalle de l'entraînement (travail, récupération, et durée de répétition). Lorsque vous avez fini, appuyez sur **▲/▼** pour sélectionner **Suivant** et appuyez sur **⌂/LAP** pour continuer.

| |
|------------------|
| Travail 1 |
| Travail |
| 6'00" 158~170bpm |
| Récup. |
| 2'00" 137~149spm |

6. Un message "Créer un nouveau jeu principal" s'affiche à l'écran. Pour créer un autre ensemble d'entraînements à intervalle, choisissez **Oui** puis appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.

7. Un message "Config. Refroidissement" s'affiche à l'écran. Choisissez **Oui** pour configurer le refroidissement. Lorsque les réglages sont terminés, cliquez sur **OK** et appuyez sur **⌂/LAP** pour continuer.

| |
|--------------|
| Récupération |
| Durée |
| Cible |
| OK |

8. Un message "Enregistrer dans mon essai" apparaît sur l'écran. Choisissez **Oui** et appuyez sur **⌂/LAP** pour continuer. Appuyez sur **▲/▼** pour entrer les détails de l'entraînement. Lorsque vous avez fini d'entrer le nom, appuyez sur **↩/= /■** et appuyez sur **⌂/LAP** pour enregistrer l'entraînement.

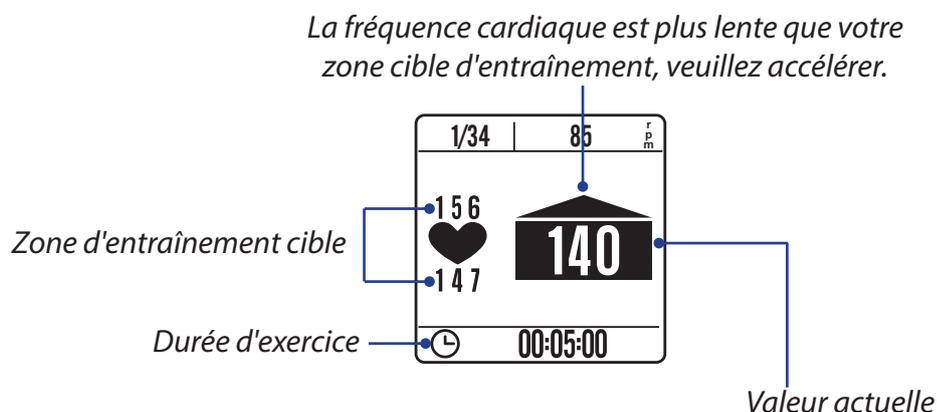
Mes exercices

Vous pouvez commencer un entraînement à l'aide de vos entraînements planifiés sur un Amis S430/S630.

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour sélectionner **Train & essai** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le menu Entraînement.

REMARQUE : Sur le Amis S630, choisissez **Train & essai > Course** ou **Cyclisme**.

3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Mon essai > Afficher**.
4. Choisissez le plan d'entraînement désiré.
5. Les détails de l'entraînement sélectionné apparaissent à l'écran. Appuyez sur **⌂/LAP** pour commencer l'exercice.



Bryton exercices

Bryton Workout a été préinstallé sur Amis S430/S630. Si vous ne l'avez pas sur votre appareil, veuillez le télécharger à partir de brytonsport.com.

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour sélectionner **Train & essai** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le menu Entraînement.

REMARQUE : Sur le Amis S630, choisissez **Train & essai > Course** ou **Cyclisme**.

3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Bryton WKT**.
4. Choisissez le plan d'entraînement désiré.
5. Les détails de l'entraînement sélectionné apparaissent à l'écran. Appuyez sur **⌂/LAP** pour commencer l'exercice.

| Bryton WKT |
|--------------|
| 20' in Z 1-2 |
| 20' Z3 |

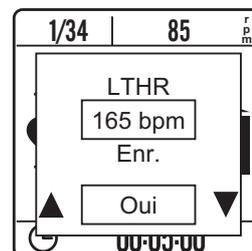
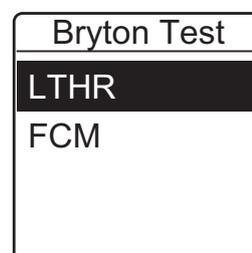
Bryton essai

Bryton Test a été préinstallé sur Amis S430/S630. Si vous ne l'avez pas sur votre appareil, veuillez le télécharger à partir de brytonsport.com. Bryton Test comprend deux séances d'essai pour vous aider à mesurer votre MHR et LTHR pour permettre à Bryton Workout d'utiliser ces données pour créer une zone d'entraînement cible. Connaître votre MHR et/ou LTHR vous donne une idée de votre efficacité générale. Cela vous permet également d'évaluer les progrès accomplis au fil du temps et de mesurer l'intensité de votre entraînement.

1. Appuyez sur /LAP pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur  pour sélectionner **Train & essai** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le menu Entraînement.

REMARQUE : Sur le Amis S630, choisissez **Train & essai** > **Course** ou **Cyclisme**.

3. Appuyez sur  pour choisir **Bryton Test**.
4. Sélectionnez le type d'entraînement désiré.
5. Les détails de l'entraînement sélectionné apparaissent à l'écran. Appuyez sur /LAP pour commencer l'exercice.
6. Lorsque vous avez terminé le Bryton Test, appuyez sur  pour enregistrer le résultat.



REMARQUE :

- Lorsque l'icône  apparaît sur l'écran, appuyez sur /LAP pour sauter l'*intervalle* en cours.
- Il est recommandé d'utiliser Bryton Test et de sauvegarder les résultats du test pour améliorer votre efficacité d'entraînement.

Commencer l'entraînement

Appuyez sur /LAP pour commencer un enregistrement.

Arrêter l'entraînement

Vous pouvez arrêter l'entraînement en cours lorsque vous avez atteint votre but.

Appuyez sur /= pour arrêter l'enregistrement.



REMARQUE : Lors de l'enregistrement, appuyez sur /= pour arrêter l'enregistrement.

Afficher Historique

Afficher Historique

Pour afficher votre historique, procédez comme suit :

1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Aff. Hist.** > **Afficher** et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.
3. Utilisez **▲/▼** pour voir votre historique. Choisissez **Plus** en appuyant sur **☰/LAP** pour plus de détails.

| | | |
|----------|--------------|-----|
| 12/25 | 12:23 | ▲ |
| 00:30:00 | courir temps | |
| 5.00 | km | |
| 06:00 | min/km | |
| 150 | kcal | |
| 5 | Tours | |
| ⌂ | plus | 2/5 |

Afficher le résumé

Pour afficher le résumé, procédez comme suit :

Amis S430

1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Aff. Hist.** > **Résumé** et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.
3. Utilisez **▲/▼** pour voir le résumé des activités.

| Total | |
|-------|----------|
| Heure | 68:07 |
| Dist | 10.68 km |
| Cal | 376 kcal |
| ▲ | fermer ▼ |

Amis S630

1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Aff. Hist.** > **Résumé** > **Course, Cyclisme, Nage extér.,** ou **Autres** et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.
3. Utilisez **▲/▼** pour voir le résumé des activités.

Supprimer les enregistrements des exercices

Pour supprimer un enregistrement, procédez comme suit :

1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Aff. Hist.** > **Supprimer** et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour sélectionner l'enregistrement que vous voulez supprimer et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.
4. Un message "D'abord enregistrer les données. Effacer ?" s'affiche à l'écran. Pour effacer les données, appuyez sur **▲/▼** pour sélectionner **Oui** et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.

| | | |
|-------|-------------------|----|
| 12/25 | 12:23 | ▲ |
| 0 | Sauvegarder | s |
| 1 | d'abord. Effacer? | n |
| 1 | | n |
| 5 | | al |
| 5 | Non | s |
| ▲ | supprimer | ▼ |

Pour supprimer tous les enregistrements, procédez comme suit :

1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Aff. Hist.** > **Supp. tout** et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.
3. Un message "D'abord enregistrer les données. Effacer ?" s'affiche à l'écran. Pour effacer les données, appuyez sur **▲/▼** pour sélectionner **Oui** et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.

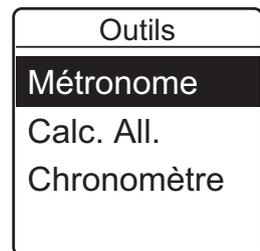
Outils

Métronome

Le métronome intégré contribue à votre vitesse de pas et réduit le risque de blessure. Lorsque la fonction de métronome est activée, l'appareil fera des bips pour vous aider à garder une vitesse de pas constante pendant la course.

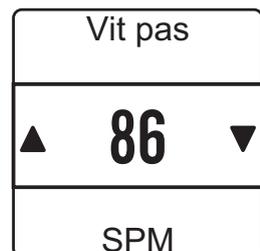
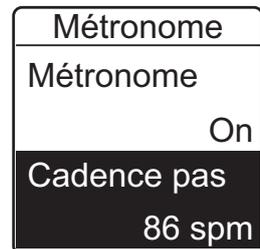
Pour activer la fonction de métronome, procédez comme suit :

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Dans le menu principal, appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Outils** > **Métronome** > **Métronome** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **ON** et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.



Pour régler la vitesse de pas, procédez comme suit :

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Dans le menu principal, appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Outils** > **Métronome** > Cadence pas et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le réglage désiré et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.



CALCULATEUR D'ALLURE

Avec la fonction de calculateur d'allure, entrez la distance que vous avez parcouru et le temps réalisé. Elle permet d'estimer vos performances sur différentes distances. (3km, 5 km, 5MI, 10km, 10MI, semi-marathon, marathon). En outre, elle permet également de prévoir ce que votre rythme personnel doit être quand vous faites une course de vitesse, course en VMAX, une course Yasso, une course Tempo, une course facile, ou une course lente de longue distance.

1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Dans le menu principal, appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Outils** > **Calc. All** et appuyez sur **☰/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Sélectionnez **Tps course** pour entrer la distance parcourue et le temps réalisé.
4. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir la distance parcourue et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.
5. Choisissez la durée de course (heure, minute, et seconde) et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.
6. Des estimations de différents temps de course et de la vitesse de pas sont affichés sur l'écran. Appuyez sur **▲/▼** pour afficher plus d'informations ou appuyez sur **☰/LAP** pour quitter l'écran.

| |
|--------------|
| Calc. All. |
| Tps course |
| 5 km 0:40:00 |
| Voir info |

| |
|----------|
| Distance |
| ▲ 5km ▼ |

| |
|--------|
| Minute |
| ▲ 40 ▼ |

| | |
|------------|--------------|
| Tps course | |
| 3km | 00:23:16 |
| | 07:45 min/km |
| 5km | 00:40:00 |
| | 08:00 min/km |
| ▲ fermer ▼ | |

| | |
|---------------|-------|
| Allure échau. | |
| Vitesse | 06:55 |
| Vmax | 07:26 |
| Yasso | 17:40 |
| ▲ fermer ▼ | |

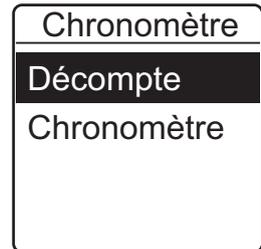
Chronomètre

Vous pouvez choisir entre deux modes : Compte à rebours et chronomètre. Le mode Décompte est utilisé pour vous avertir lorsqu'une durée de temps est passée. Chronomètre est utilisé pour enregistrer des temps par tour dans une période de temps donnée.

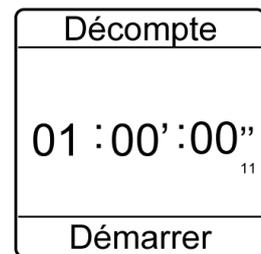
Décompte

Pour régler une durée de décompte, procédez comme suit :

1. Appuyez sur /LAP pour ouvrir le mode de menu.
2. Dans le menu principal, appuyez sur  pour choisir **Outils** > **Chronomètre** > **Décompte** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le sous-menu.

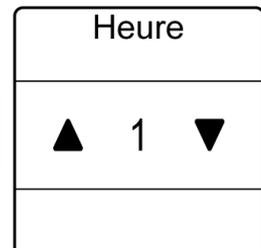


3. Appuyez sur  pour choisir le champ (heure, minute, ou seconde) que vous souhaitez régler et appuyez sur /LAP pour entrer dans le sous-menu.



4. Appuyez sur  pour choisir le réglage désiré et appuyez sur /LAP pour confirmer.

REMARQUE : Répétez l'étape 4-5 pour régler un autre champ.

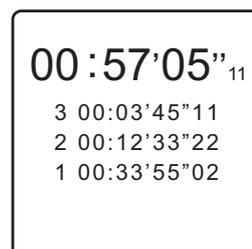
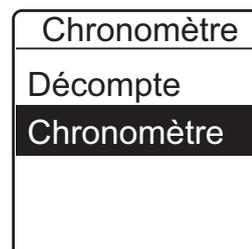


5. Une fois tous les réglages terminés, pour choisir **Démarrer** et appuyez sur /LAP pour démarrer le décompte.
 - Pour réinitialiser le décompte, appuyez sur /=/ et appuyez sur  pour réinitialiser le décompte.

Chronomètre

Pour enregistrer des temps intermédiaires, procédez comme suit :

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Dans le menu principal, appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Outils** > **Chronomètre** > **Chronomètre** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Pour commencer le Chronomètre, appuyez sur **⌂/LAP**.
4. Pour enregistrer un temps de tour intermédiaire lorsque le chronomètre est en marche, appuyez sur **⌂/LAP**. Le temps du premier tour s'affiche. Répétez cette étape pour mesurer d'autres tours.
 - Pour arrêter l'enregistrement des tours, appuyez sur **↶/=/■**.
 - Pour continuer l'enregistrement des tours, appuyez sur **⌂/LAP**.



Notification

La fonction de notification permet aux Amis S430/S630 d'obtenir des informations à partir d'un téléphone mobile compatible Bluetooth. Lorsque les fonctions Bluetooth sont activées, le Amis S430/S630 vous avertira s'il y a des appels entrants et des messages.

- Activez la fonction Bluetooth sur votre téléphone portable compatible avec Bluetooth et sur le Amis S430/S630.
- Pairez votre téléphone portable compatible Bluetooth avec le Amis S430/S630. Pour les instructions d'appairage, veuillez vous référer à la section ***Partager vos enregistrements***.

Réglages

Avec la fonction Réglages, vous pouvez personnaliser les paramètres d'exercices, les paramètres d'affichage, les paramètres généraux, les paramètres de capteur et les profils de l'utilisateur et/ou les profils du vélo.

Paramètres d'exercice

Personnaliser l'affichage des données

1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le menu Réglages.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Exercices > Page don. > Page don. > Page1 don., Page2 don., Page3 don., ou Page4 don.** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu.

REMARQUE :

- Sur le Amis S630, choisissez **Exercices > Course, Cyclisme, Nage extér., ou Autres > Page don. > Page don. > Page1 don., Page2 don., Page3 don., ou Page don. 4** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
- Le tour auto n'a que Page1 don. et Page2 don. pour des réglages personnalisés.

4. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le nombre de champs de données et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.
5. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le champ de l'élément que vous souhaitez personnaliser, puis appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer la sélection.
6. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le paramètre désiré et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer. Vous pouvez personnaliser l'affichage de votre page de données/page de tour en choisissant parmi les différents éléments. Reportez-vous à la page 42 de l'Annexe pour la liste complète des éléments que vous pouvez personnaliser.

| |
|--|
| Don. Course |
| Page1 don. On |
| Page2 don. On |

| |
|--------------|
| Page don. |
| courir temps |
| Distance |

Affichage 2 cellules

| | |
|-----------|----------|
| Page don. | |
| Heure | Distance |
| Ritme | FréqCard |

Affichage 4 cellules

REMARQUE : Lorsque les réglages sont terminés, la page Tour apparaît uniquement lorsque la fonction Tour démarre.

Régler une alerte

Avec la fonction Alerte, l'appareil affiche un message pour vous avertir si :

- votre fréquence cardiaque dépasse ou tombe au-dessous d'un certain nombre de battements par minute (bpm).
- vous dépassez ou allez au-dessous d'un réglage de vitesse personnalisé pendant votre entraînement.
- votre vitesse de cadence dépasse ou tombe au-dessous d'un nombre de tours par minute (rpm).
- vous avez atteint une certaine distance pour les longs entraînements.
- vous avez atteint une certaine durée de temps pour les longs entraînements.

1. Appuyez sur /LAP pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Réglages** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le menu Réglages.
3. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Exercices** > **Alerte** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le sous-menu.

REMARQUE : Sur le Amis S630, choisissez **Exercices** > **Course, Cyclisme, Nage extér., ou Autres** > **Alerte** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le sous-menu.

4. Choisissez **Rythme, HR, Vit pas, Distance, ou Temps** et appuyez sur /LAP pour configurer les paramètres nécessaires.

| | |
|--------|------------|
| Alerte | |
| ▲ | Distance ▼ |
| | |

REMARQUE : Sur le Amis S630, les options disponibles varient en fonction du mode sélectionné :

- Mode Course : Pas/FC/Vitesse de pas/Distance/Heure/Arrêt
- Mode Cyclisme : Vitesse/Distance/Heure/Arrêt
- Mode Nage extér. : Heure/Distance/Arrêt
- Autres modes : Heure/Distance/Arrêt

5. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir le réglage désiré et appuyez sur /LAP pour confirmer.

Activer Temps de transition en triathlon (Amis S630 seulement)

Grâce à la fonction Temps de transition en triathlon, vous pouvez mesurer la période de transition avant de commencer le sport suivant.

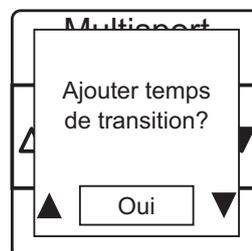
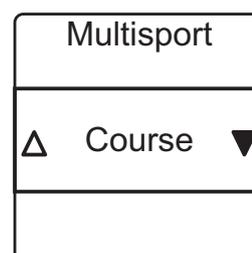
1. Appuyez sur /LAP pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Réglages** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le menu Réglages.
3. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Exercices** > **Triathlon** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le sous-menu.
4. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir Marche et appuyez sur /LAP pour confirmer.

| | |
|--------------|------|
| Temps trans. | |
| ▲ | On ▼ |
| | |

Configuration de la Séquence de sports (Amis S630 seulement)

Grâce à la fonction Séquence de sports, vous pouvez régler votre appareil pour avoir les sports dans un certain ordre.

1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le menu Réglages.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Exercices > Multisport > Manuel** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
4. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Preset** et appuyez sur **Ⓞ/LAP**.
5. Appuyez sur **▲/▼** to select **Créer Nouv** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour modifier la séquence de sport.
6. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le sport désiré et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.
7. Pour ajouter d'autres sports, appuyez sur **Ⓞ/LAP** et répétez Étape 6.
8. Une fois la configuration terminée, appuyez sur **↩/=/■** et appuyez sur **▲/▼** pour choisir Oui et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu temps de transition.



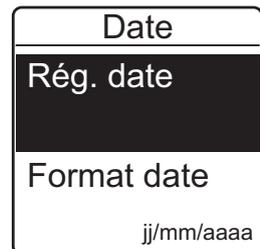
REMARQUE : Si vous avez sélectionné **Manuel** à l'étape 4, vous devez appuyer sur **Ⓞ/LAP** pour passer à un autre sport après avoir commencé l'exercice.

Réglages de l'horloge

Régler la date

Régler la date et spécifier le format de la date

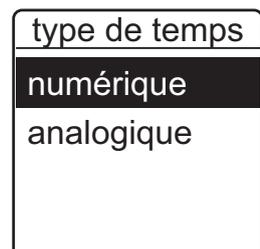
1. Appuyez sur /LAP pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Réglages > Horloge > Date** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le sous-menu.
3. Sélectionnez l'option souhaitée et configurez les paramètres nécessaires.
 - **Rég. date** : Pour régler la date.
 - **Format date** : Choisissez le format de la date.
4. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir le réglage désiré et appuyez sur /LAP pour confirmer.



Spécifier l'affichage de l'horloge

Spécifiez l'affichage de l'horloge

1. Appuyez sur /LAP pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Réglages > Horloge > Type de temps** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Numérique** ou **Analogique** et appuyez sur /LAP pour confirmer.
4. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir le format numérique ou analogique désiré et appuyez sur /LAP pour confirmer.

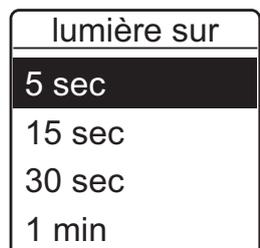


Réglages généraux

Changement des paramètres d'arrêt du rétroéclairage

Spécifiez la durée du rétroéclairage.

1. Appuyez sur /LAP pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Réglages > Général > Système > Rétroécl éteint** et appuyez sur /LAP pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir le réglage désiré et appuyez sur /LAP pour confirmer.

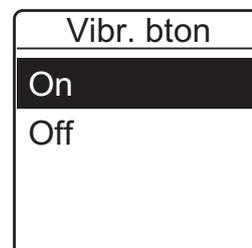


REMARQUE : Le mode auto est basé sur la date et la position GPS. Le ce système de navigation calcule l'heure exacte du lever du soleil et du coucher du soleil pour le jour donné, à un emplacement précis. Grâce à ces informations, l'appareil peut automatiquement activer le rétroéclairage quelques minutes après le coucher du soleil avant que le ciel devienne sombre.

Activer la vibration des boutons

Quand cette fonction est activée, les boutons vibreront lorsque vous appuyez sur un bouton.

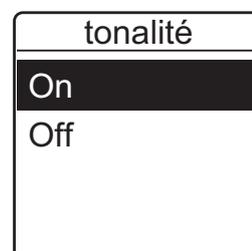
1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Système > Vibr. bton** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **ON** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.



Activer la tonalité

Quand cette fonction est activée, l'appareil bipe quand vous appuyez sur un bouton.

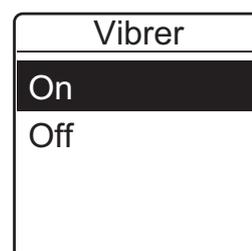
1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Système > Tonalité** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **ON** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.



Activer la vibration

Quand cette fonction est activée, l'appareil vibrera une fois quand vous échouez sur une valeur cible programmée.

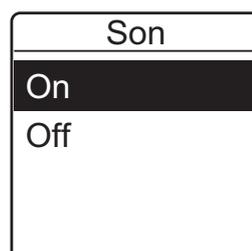
1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Système > Vibrer** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **ON** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.



Activer le son

Quand cette fonction est activée, l'appareil bipe pour vous avertir quand vous échouez sur une valeur cible programmée.

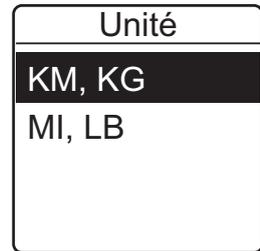
1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Système > Son** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **ON** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.



Spécifier l'unité

Spécifiez l'unité de mesure.

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Système > Unité** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le réglage désiré et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.



Spécifier la langue du menu à l'écran (OSD)

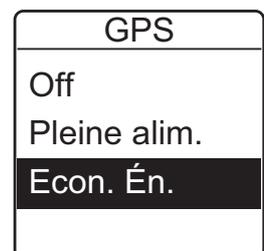
Spécifiez la langue du menu OSD.

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Système > Langue** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir la langue désirée et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.

Régler le mode GPS

Pour régler le mode de fonctionnement GPS.

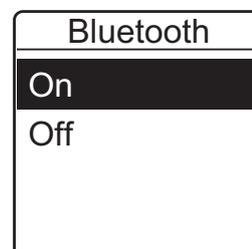
1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > GPS** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Choisissez le réglage désiré.
 - **Off** : Pour désactiver le GPS. Veuillez utiliser ce mode pour les activités intérieures.
 - **Pleine alim.** : Le GPS est allumé et fournit une position plus précise, mais consomme plus d'énergie. Le mode pleine puissance est recommandé pour les conditions suivantes :
 - Endroits avec vue du ciel limitée, comme les forêts ou les zones urbaines.
 - Dans les petits chemins proches les uns des autres.
 - Si votre temps d'exercice est inférieur à la durée spécifiée de la batterie, choisissez le mode Pleine puissance pour maximiser la précision du GPS.
 - **Econ. én.** : Le positionnement GPS est moins précis mais la durée de vie de la batterie sera légèrement augmentée. Lors des exercices dans des endroits dégagés, la différence entre Plein alim et Econ sera minime. Dans ces cas, choisissez donc le mode d'économie d'énergie afin de maximiser la durée de vie de la batterie.
4. Appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.



Activer Bluetooth

Avant de paier le Amis S430/S630 avec votre téléphone portable compatible Bluetooth, assurez-vous que la fonction Bluetooth de votre téléphone portable et de votre Amis S430/S630 est activée.

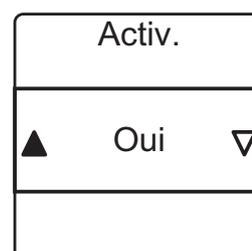
1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Bluetooth > Bluetooth** et appuyez sur **☰/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Pour activer cette fonction, appuyez sur **▲/▼** pour choisir **ON** et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.



Activer Mode de course

Quand cette fonction est activée, l'écran restera sur la page des données et le GPS restera activé. Dans ce mode, vous pouvez appuyer sur **☰/LAP** immédiatement quand la course commence.

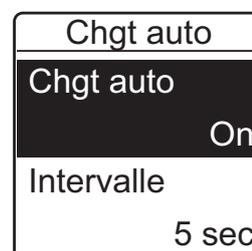
1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Mde course** et appuyez sur **☰/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Pour activer cette fonction, appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Oui** et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.



Configurer le Défilement auto

Quand cette fonction est activée, l'affichage des données change automatiquement de page selon l'intervalle programmé.

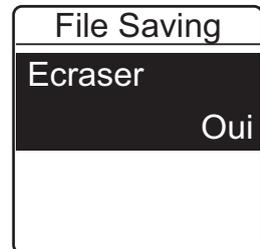
1. Appuyez sur **☰/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Chgt auto** et appuyez sur **☰/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Sélectionnez l'option souhaitée et configurez les paramètres nécessaires.
 - **Chgt auto** : active/désactive la fonction.
 - **Intervalle** : Spécifiez l'intervalle de temps.
4. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le réglage désiré et appuyez sur **☰/LAP** pour confirmer.



Activer le Mode économie de mémoire

Quand cette fonction est activée, l'appareil remplacera automatiquement les fichiers les plus anciens quand l'espace de stockage est plein.

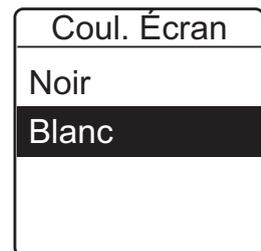
1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > File Saving** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Pour activer cette fonction, appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Oui** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.



Couleur d'écran inversée

Choisissez entre du texte blanc sur un fond noir ou du texte noir sur un fond blanc.

1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Coul. Écran** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le réglage désiré.
 - **Noir** : Du texte blanc sur un fond noir.
 - **Blanc** : Du texte noir sur un fond blanc.
4. Appuyer sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.

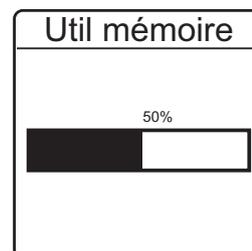


Afficher l'utilisation de la mémoire

Affiche l'état de l'espace de stockage de l'appareil.

1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > Util. mémoire** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.

L'état de l'espace de stockage est affiché sur l'écran.



À propos de

Vous pouvez afficher la version du firmware de votre appareil.

1. Appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Général > À propos de** et appuyez sur **Ⓞ/LAP** pour confirmer.

La version actuelle du firmware s'affiche sur l'écran.

Capteurs

Vous pouvez personnaliser les réglages de vos capteurs pour activer/désactiver la fonction ou rebalayer le capteur.

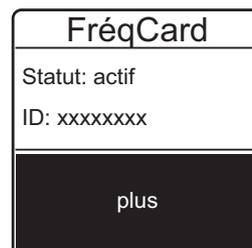
Capteur de fréquence cardiaque

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Capteurs > Frq car** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Amis S430H/S630H/S630T le capteur de fréquence cardiaque est païré en usine. Il détectera automatiquement le capteur lorsque celui-ci est activé et fonctionne correctement.

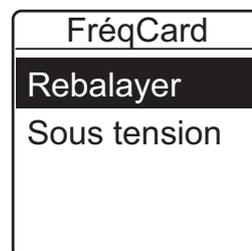
REMARQUE :

- Si vous achetez un capteur de fréquence cardiaque séparément, vous devez le païrer avec votre Amis S430/S630.
- Les informations sur les ID des capteurs sont incluses dans l'emballage. Vérifiez que l'ID du capteur est correcte.

4. Choisissez **Plus** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu du capteur sélectionné.

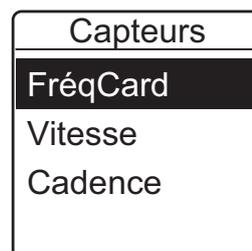


5. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir l'option désirée et appuyez sur **⌂/LAP** pour confirmer.
 - **Rebalayer** : rebalayage pour détecter le capteur de fréquence cardiaque. (seulement nécessaire lorsque vous souhaitez païrer votre Amis S430/S630 avec un autre capteur de fréquence cardiaque)
 - **Sous tension** : désactiver le capteur. (seulement nécessaire lorsque votre Amis S430/S630 a été païré avec un capteur de fréquence cardiaque)



Lier à d'autres capteurs (Amis S630 seulement)

1. Appuyez sur **⌂/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Capteurs > Vitesse, Cadence, ou Vit./cadence** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Plus** et appuyez sur **⌂/LAP** pour entrer dans le sous-menu du capteur sélectionné.
4. Lorsque le capteur est connecté avec succès, l'ID du capteur s'affiche sur l'écran. Vérifiez que l'ID du capteur est correcte.



REMARQUE : Les informations sur les ID des capteurs sont incluses dans l'emballage.

5. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir l'option désirée et appuyez sur ⌂/LAP pour confirmer.
- **Rebalayer** : rebalayage pour détecter le capteur.
 - **Sous tension** : désactiver le capteur. (* Seulement si l'appareil a été pairé avec le capteur)

Personnaliser le profil de l'utilisateur

Profil util.

Vous pouvez changer vos informations personnelles.

1. Appuyez sur ⌂/LAP pour ouvrir le mode de menu.
2. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Réglages** > **Profil** > **Profil util.** et appuyez sur ⌂/LAP pour entrer dans le sous-menu.
3. Sélectionnez l'option souhaitée et configurez les paramètres nécessaires.
 - **Sexe** : choisissez votre sexe.
 - **Anniversaire** : entrez votre anniversaire.
 - **Taille** : entrez votre taille.
 - **Poids** : entrez votre poids.
 - **FC max** : entrez la fréquence cardiaque maximum.
 - **FCSL** : entrez la fréquence cardiaque de seuil lactate.
 - **Tps course** : Entrez le temps et la distance d'une course récente.

| Profil util. | |
|--------------|------------|
| Sexe | Femme |
| Anniv | 1980/01/01 |

REMARQUE : Il est fortement recommandé d'utiliser Bryton Test (MHR, LTHR, course de 3 km, ou course de 5 km) et de sauvegarder les résultats du test sur l'appareil car ces données seront utilisées pour créer les zones d'entraînement (zone MHR, zone LTHR, et zone de rythme) afin de maximiser l'efficacité de votre entraînement.

Profil de vélo (Amis S630 seulement)

Pour personnaliser le profil de votre vélo(s), procédez comme suit :

1. Appuyez sur ⌂/LAP pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur ▲/▼ pour choisir **Réglages** > **Profil** > **Profil du vélo** > **Vélo 1** ou **Vélo 2** et appuyez sur ⌂/LAP pour entrer dans le sous-menu.
3. Sélectionnez l'option souhaitée et configurez les paramètres nécessaires.
 - **Type de vélo** : sélectionnez le type de vélo.
 - **Poids** : entrez le poids du vélo.
 - **Roue** : entrez la taille de la roue du vélo.

| Vélo 1 | |
|--------------|---------------|
| Type de vélo | Vélo de ville |
| Poids | 6 kg |

REMARQUE : Assurez-vous que vous entrez une valeur correcte car elle aura une incidence sur le calcul des données lorsque vous utilisez le capteur de vitesse. Pour plus de détails sur la taille de la roue, reportez-vous à la section **Taille et circonférence de roue**.

- **Actif** : choisissez pour activer le vélo sélectionné.



Pour afficher le profil du vélo, procédez comme suit :

1. Appuyez sur **⌘/LAP** pour ouvrir le mode menu.
2. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir **Réglages > Profil > Profil du vélo > Vue ensemble** et appuyez sur **⌘/LAP** pour entrer dans le sous-menu.
3. Appuyez sur **▲/▼** pour choisir le vélo que vous voulez afficher et appuyez sur **⌘/LAP** pour confirmer.
4. Appuyez sur **▲/▼** pour afficher plus de données sur le vélo sélectionné.
 - **ODO** : Nombre de km total.
 - **Dur. sess.** : Durée totale avec le vélo

Dépannage

Obtenir davantage d'informations

Allez sur <http://corp.brytonsport.com> > **Support** pour obtenir des informations plus détaillées.

Réinitialiser le Amis S430/S630

Appuyez et maintenez les deux boutons (Ⓞ/LAP and ↶/=/■) en même temps jusqu'à ce que l'appareil redémarre.



Appuyez et maintenez ces 2 touches pour forcer une RÉINITIALISATION du système.

Appendice

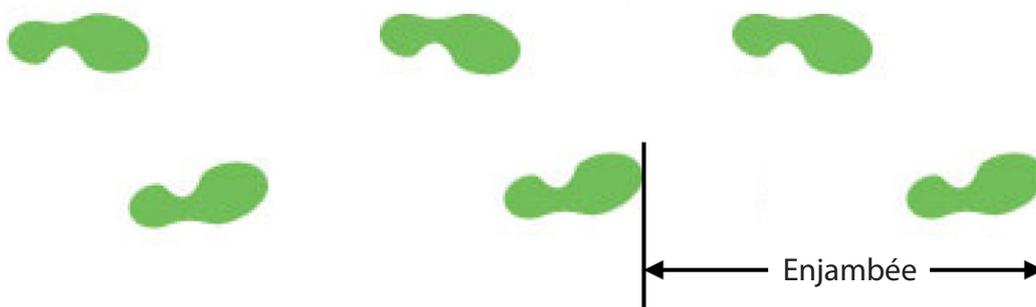
Glossaire et champs de données personnalisables

| Catégorie | Éléments | Description | Amis S430 | Amis S630 |
|-----------|---------------------|--|-----------|-----------|
| Calories | Calories | Calories brûlées pendant l'activité en cours | ✓ | ✓ |
| Heure | Heure | Heure de la journée en fonction de vos réglages de l'heure | ✓ | ✓ |
| | Durée de course | La durée en course | ✓ | ✓ |
| | Durée d'utilisation | La durée en utilisation | ✓ | ✓ |
| | Temps d'exercice | Durée d'exercice | ✓ | ✓ |
| | Temps de trip | Temps total écoulé | ✓ | ✓ |
| | Lever du soleil | Heure de lever du soleil en fonction de votre position GPS | ✓ | ✓ |
| | Coucher du soleil | Heure de coucher du soleil en fonction de votre position GPS | ✓ | ✓ |
| Rythme | Rythme | Rythme actuel | ✓ | ✓ |
| | Rythme moy | Rythme moyen de l'activité en cours | ✓ | ✓ |
| Vitesse | Vitesse | Vitesse actuelle | ✓ | ✓ |
| | Vitesse moy | Vitesse moyenne de l'activité en cours | ✓ | ✓ |
| | Vitesse max | Vitesse max obtenue pendant l'activité en cours | ✓ | ✓ |
| Distance | Distance | Distance parcourue pendant l'activité en cours | ✓ | ✓ |
| FC | Fréquence cardiaque | La fréquence cardiaque en battements par minute (bpm) | ✓ | ✓ |
| | Fréq cardiaque moy | La fréquence cardiaque moyenne pendant l'activité en cours | ✓ | ✓ |
| | Fréq cardiaque max | La fréquence cardiaque max obtenue pendant l'activité en cours | ✓ | ✓ |

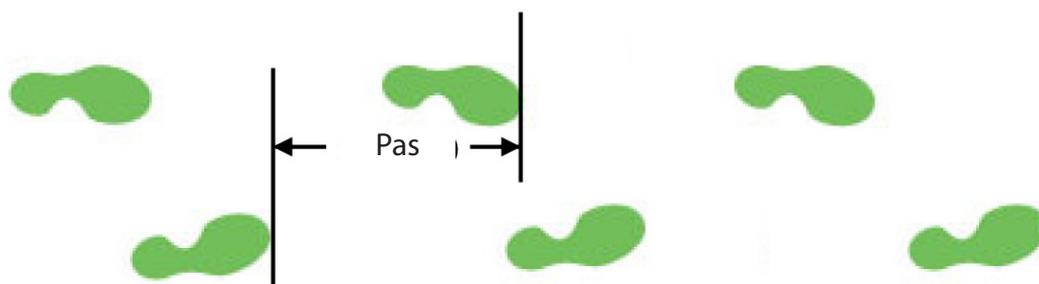
| Catégorie | Éléments | Description | Amis S430 | Amis S630 |
|-----------|--|---|-----------|-----------|
| FC | Zone de fréquence cardiaque (Zone MHR) | La plage de la fréquence cardiaque basée sur la fréquence cardiaque maximum (MHR) | ✓ | ✓ |
| | MHR% | Pourcentage de la fréquence cardiaque maximum. | ✓ | ✓ |
| | Zone LTHR | La plage de la fréquence cardiaque basée sur le seuil de fréquence cardiaque lactate (LTHR) | ✓ | ✓ |
| | LTHR% | Pourcentage du seuil de fréquence cardiaque lactate. | ✓ | ✓ |
| Foulée | *Vitesse de pas | Nombre actuel de pas par minute (spm) | ✓ | ✓ |
| | Pas moy | La vitesse de pas moyenne pendant l'activité en cours | ✓ | ✓ |
| | Pas max. | La vitesse de pas max obtenue pendant l'activité en cours | ✓ | ✓ |
| | *Distance de pas moy. | Distance moyenne d'un pas | ✓ | ✓ |
| Cadence | Cadence | Nombre de tours de manivelle par minute (rpm). | ✗ | ✓ |
| | Cadence moy | Cadence moyenne pendant l'activité en cours | ✗ | ✓ |
| | Cadence max. : | Cadence max obtenue pendant l'activité en cours | ✗ | ✓ |
| Compte | Compte de tour | Nombre de tours terminés | ✓ | ✓ |
| Heure | Durée de tour | Durée de temps écoulée du tour actuel | ✓ | ✓ |
| | Durée du dernier tour : | Durée de temps écoulée du dernier tour terminé | ✓ | ✓ |
| Rythme | Cadence dernier 1km | Vitesse de pas moyenne pour le dernier kilomètre terminé | ✓ | ✓ |
| | Vitesse de pas de tour | Vitesse de pas moyenne pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| | Vitesse de pas moy dernier tour | Vitesse de pas pendant le dernier tour terminé | ✓ | ✓ |

| Catégorie | Éléments | Description | Amis S430 | Amis S630 |
|-----------|----------------------------------|--|-----------|-----------|
| Vitesse | Vitesse moy de tour | Vitesse moyenne pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| | Vitesse max de tour | Vitesse maximum pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| | Vitesse moy dernier tour | Vitesse moy pendant le dernier tour terminé | ✓ | ✓ |
| Distance | Distance de tour | Distance parcourue pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| | Distance dernier tour | Distance parcouru pendant le dernier tour terminé | ✓ | ✓ |
| FC | FC moy de tour | La fréquence cardiaque moyenne pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| | FC max de tour | La fréquence cardiaque maximale pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| | FC moy dernier tour | La fréquence cardiaque moyenne pendant le dernier tour terminé | ✓ | ✓ |
| | MHR% de tour | Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| | LTHR% de tour | Pourcentage de seuil de fréquence fréquence lactate pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| Foulée | Vitesse de pas moy de tour | La vitesse de pas moyenne pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| | Vitesse de pas moy dernier tour | La vitesse de pas moyenne pendant le dernier tour terminé | ✓ | ✓ |
| | Distance de pas moy de tour | La distance de pas moyenne pendant le tour actuel | ✓ | ✓ |
| | Distance de pas moy dernier tour | La distance de pas moyenne pendant le dernier tour terminé | ✓ | ✓ |
| Cadence | Cadence moyenne de tour | La cadence moyenne pendant le tour actuel | ✗ | ✓ |
| | Cadence moyenne dernier tour | La cadence moyenne pendant le dernier tour terminé | ✗ | ✓ |

* Un **enjambée**, la distance entre le bout de deux pieds. Vitesse de pas signifie le nombre de pas par minute.

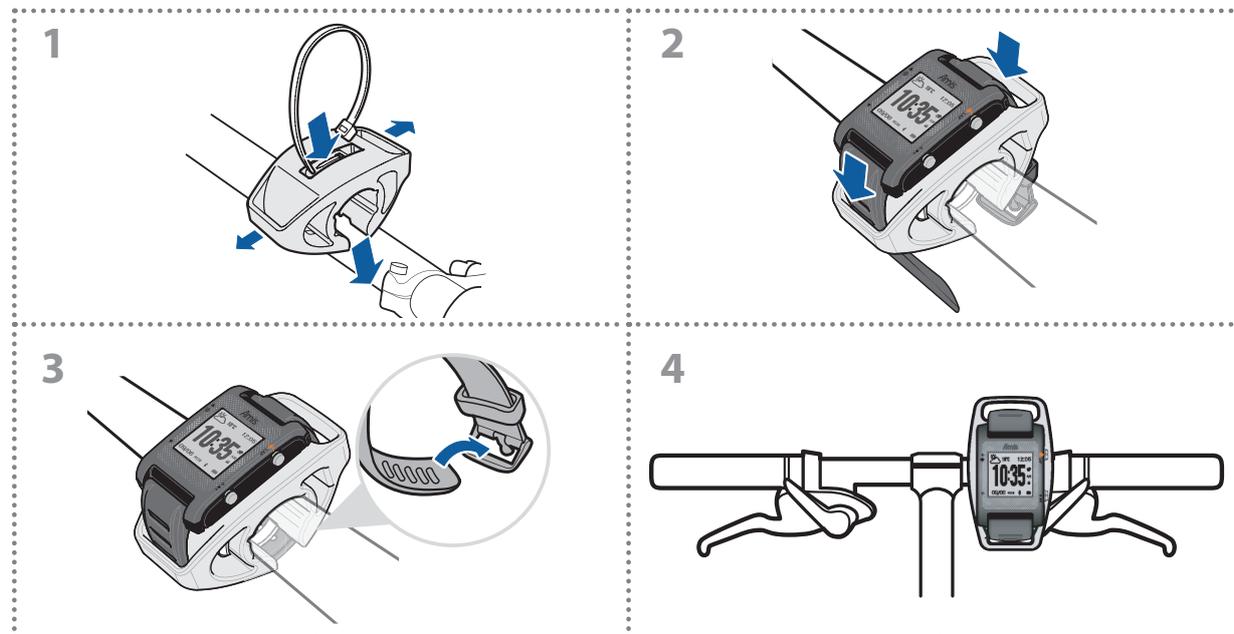


* Un **pas**, la distance entre le bout du pied de deux empreintes du même pied. La distance de pas correspond à la distance deux enjambées.

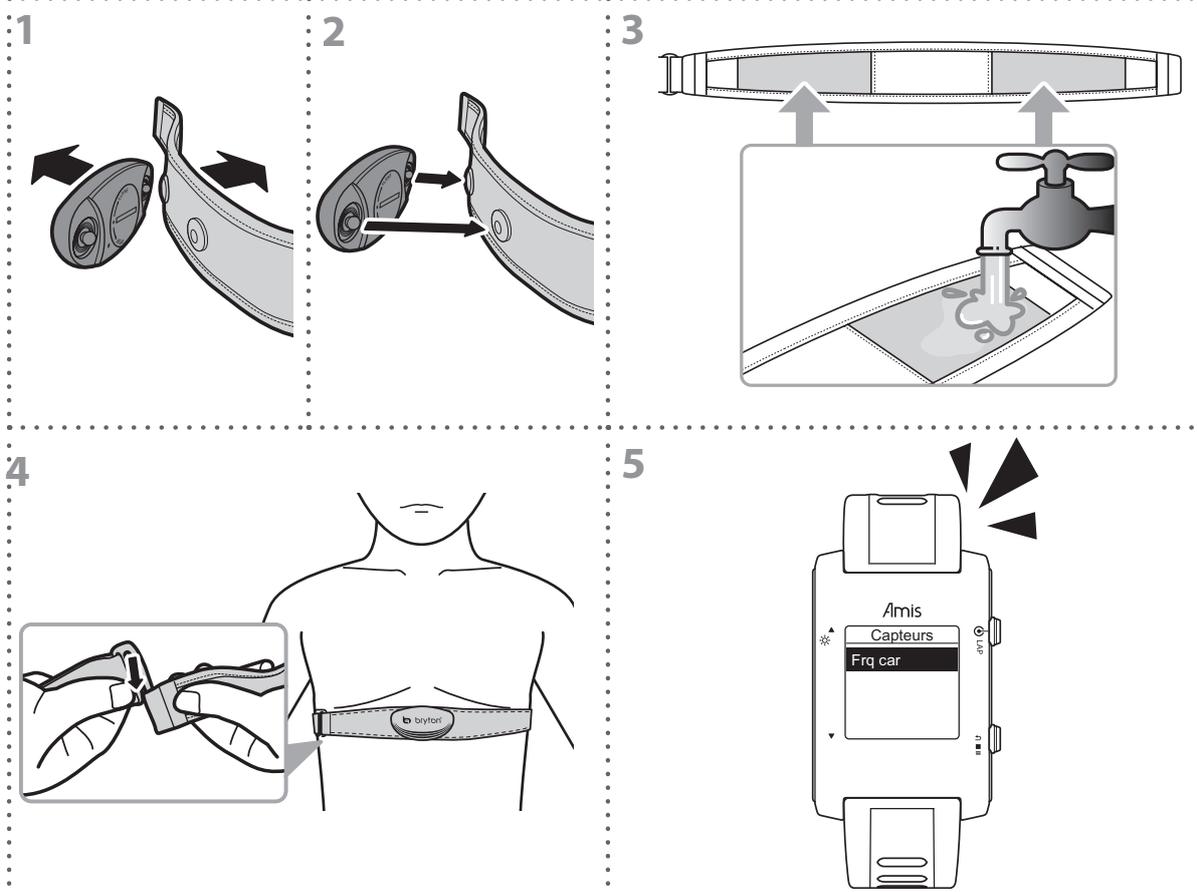


Installation du support vélo (Amis S630 uniquement)

Pour monter le Amis S630 sur votre vélo, procédez comme suit :



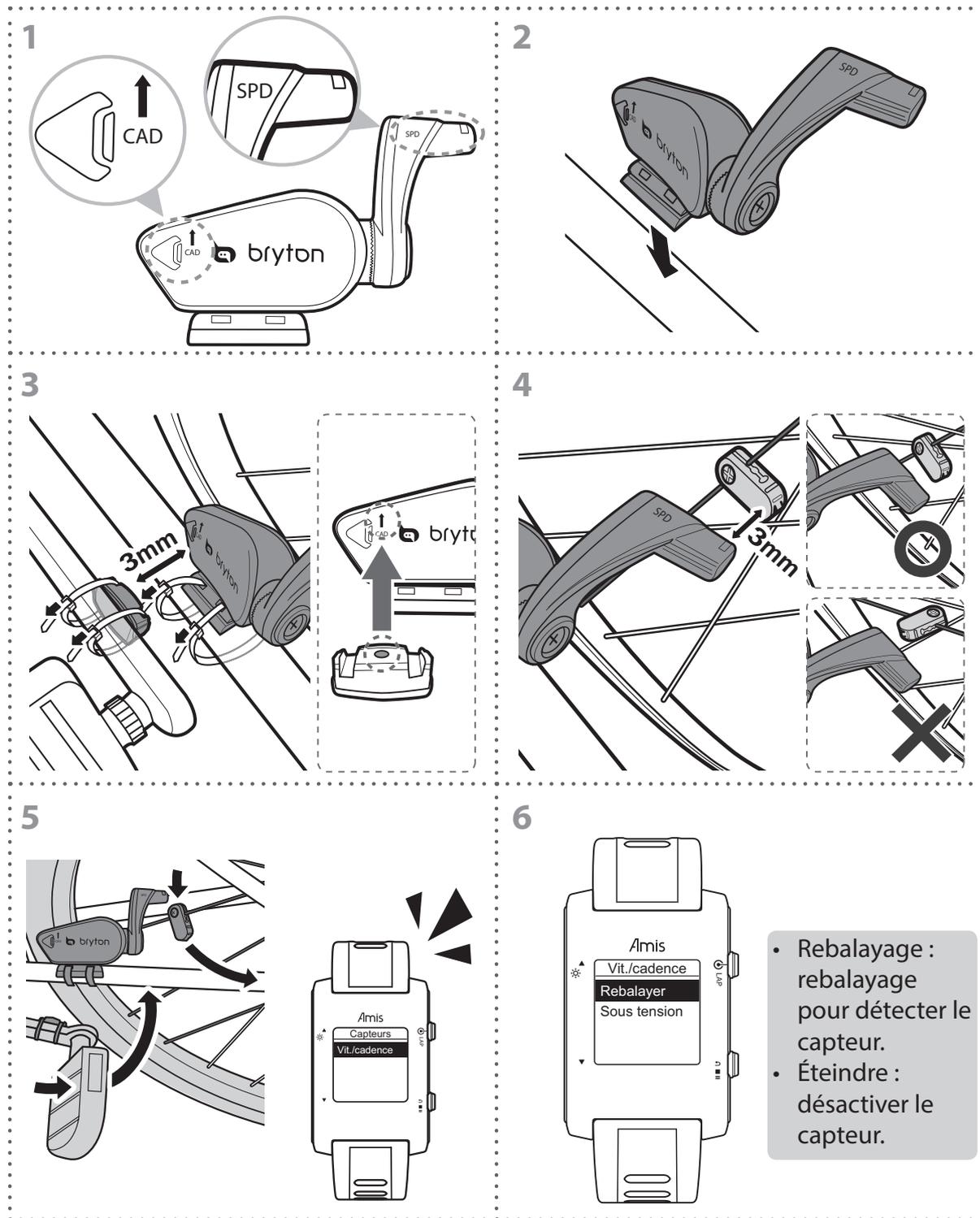
Installer le Moniteur de Fréquence Cardiaque



REMARQUE :

- Ajustez la position du capteur à la partie moyenne du corps. La ceinture doit se porter sous la poitrine, directement en contact avec la peau. Le logo Bryton sur le capteur doit être dirigé vers le haut. Serrez fermement la ceinture élastique pour qu'elle ne se relâche pas pendant l'exercice.
- Par temps froid, portez des vêtements appropriés pour conserver au chaud la sangle de rythme cardiaque.
- Si le capteur ne peut pas être détecté ou si la lecture est anormale, veuillez mouiller la surface des électrodes avec de l'eau comme indiqué à l'étape 3 ou réchauffer le capteur de fréquence cardiaque pendant environ 5 minutes.
- Si la ceinture de fréquence cardiaque n'est pas utilisée pendant un laps de temps, retirez le capteur de la ceinture pour empêcher la batterie de se décharger rapidement.
- Le capteur de fréquence cardiaque ne fonctionne pas sous l'eau. Cela est normal avec tous les capteurs ANT+.
- Pour le triathlon, il est recommandé de porter la ceinture de fréquence cardiaque après la natation car l'eau va réduire la puissance de signal de la fréquence cardiaque. Si la ceinture de fréquence cardiaque est portée avant la natation, les données de la fréquence cardiaque peuvent ne pas être enregistrées correctement pendant une période de temps.
- Les appareils Amis et le moniteur de fréquence cardiaque (HRM) sont étanches. Cependant, le signal sans fil ne marchera pas dans l'eau et cela peut donc perturber la communication des données entre l'appareil et le moniteur de fréquence cardiaque HRM.

Installation du Combo capteur de vitesse et cadence (Amis S630 uniquement)



REMARQUE :

- Faites s'aligner le capteur et l'aimant tel qu'illustré figure (3) et (4). Notez l'alignement des points.
- Vérifiez que l'écartement entre le capteur et l'aimant est inférieure ou égale à 3 mm.
- Lors de la première utilisation, procédez comme suit :
 1. Appuyez sur le bouton . Le voyant LED clignote en rouge et en vert pour indiquer le bon fonctionnement du capteur.
 2. Commencez à pédaler.
 3. Une fois que l'aimant de cadence passe devant le capteur, le LED rouge clignote. Lorsque l'aimant de vitesse passe devant le capteur, le LED vert clignote.
 4. Le voyant LED ne clignote que lors des 10 premiers passages après avoir appuyé sur le bouton .
 5. Si vous souhaitez vérifier l'état de l'alignement après 10 passages, appuyez simplement sur le bouton  et répétez les étapes 1 à 4.

Taille et circonférence de roue

La taille d'une roue est indiqué sur les deux cotés du pneu.

| Taille de roue | L (mm) |
|--------------------|--------|
| 12 x 1,75 | 935 |
| 14 x 1,5 | 1020 |
| 14 x 1,75 | 1055 |
| 16 x 1,5 | 1185 |
| 16 x 1,75 | 1195 |
| 18 x 1,5 | 1340 |
| 18 x 1,75 | 1350 |
| 20 x 1,75 | 1515 |
| 20 x 1-3/8 | 1615 |
| 22 x 1-3/8 | 1770 |
| 22 x 1-1/2 | 1785 |
| 24 x 1 | 1753 |
| 24 x 3/4 Tubulaire | 1785 |
| 24 x 1-1/8 | 1795 |
| 24 x 1-1/4 | 1905 |
| 26 x 2,10 | 2068 |
| 26 x 2,125 | 2070 |
| 26 x 2,35 | 2083 |
| 26 x 3,00 | 2170 |
| 27 x 1 | 2145 |
| 27 x 1-1/8 | 2155 |
| 27 x 1-1/4 | 2161 |
| 27 x 1-3/8 | 2169 |
| 650 x 35A | 2090 |
| 650 x 38A | 2125 |
| 650 x 38B | 2105 |
| 700 x 18C | 2070 |

| Taille de roue | L (mm) |
|----------------|--------|
| 24 x 1,75 | 1890 |
| 24 x 2,00 | 1925 |
| 24 x 2,125 | 1965 |
| 26 x 7/8 | 1920 |
| 26 x 1(59) | 1913 |
| 26 x 1(65) | 1952 |
| 26 x 1,25 | 1953 |
| 26 x 1-1/8 | 1970 |
| 26 x 1-3/8 | 2068 |
| 26 x 1-1/2 | 2100 |
| 26 x 1,40 | 2005 |
| 26 x 1,50 | 2010 |
| 26 x 1,75 | 2023 |
| 26 x 1,95 | 2050 |
| 26 x 2,00 | 2055 |
| 700 x 19C | 2080 |
| 700 x 20C | 2086 |
| 700 x 23C | 2096 |
| 700 x 25C | 2105 |
| 700 x 28C | 2136 |
| 700 x 30C | 2170 |
| 700 x 32C | 2155 |
| 700C Tubular | 2130 |
| 700 x 35C | 2168 |
| 700 x 38C | 2180 |
| 700 x 40C | 2200 |

Zones de fréquence cardiaque

| Zone | A quoi ça correspond : | % de réserve de fréquence cardiaque |
|---------------|---|-------------------------------------|
| 1: Très léger | Parfait pour les débutants, pour une reprise et ceux qui désirent principalement s'entraîner pour perdre du poids car le corps brûle plus de calories de graisse que de calories d'hydrates de carbone dans cette zone. | 50-60% |
| 2: Léger | Contrôle du poids & un coeur plus robuste, vous permettant de travailler plus efficacement à un niveau optimum. Aussi connu par "seuil de santé aérobie" car à partir de ce point, votre corps commence à profiter des effets positifs des exercices aérobie. | 60-70% |
| 3: Moyen | Bénéfique à votre coeur ainsi qu'à votre système respiratoire. Augmente votre capacité et améliore votre puissance aérobie, qui est la capacité de transporter de l'oxygène, et d'éliminer le dioxyde de carbone, des muscles spécifiques au sport. Augmente votre capacité MET (équivalent métabolique). | 70-80% |
| 4: Dur | Bénéfices d'entraînement haute performance. Augmente la capacité de votre corps à métaboliser l'acide lactique, ce qui vous permet de vous entraîner plus durement avant d'atteindre le niveau d'accumulation lactate et de privation d'oxygène. | 80-90% |
| 5: Max | Cette zone d'entraînement est réservée aux les athlètes très entraînés, avec une durée et fréquence limitée. L'entraînement avec privation d'oxygène pour entraîner le métabolisme des fibres de muscle de rapides, pas l'endurance ou les enzymes. | 90-100% |

Entretien basique de votre Amis S430/S630

Prenez soin de votre Amis S430/S630 pour éviter de l'endommager.

- Ne pas laisser votre Amis S430/S630 tomber et évitez de le cogner.
- Ne pas exposer votre Amis S430/S630 à des températures extrêmes ou de l'humidité excessive.
- La surface de l'écran peut être facilement rayée. Utilisez un protecteur d'écran générique non-adhésif pour aider à protéger l'écran contre les petites rayures.
- Utilisez un détergent neutre dilué avec un chiffon doux pour nettoyer votre Amis S430/S630.
- N'essayez jamais de démonter, réparer ou de modifier l'appareil de quelque manière que ce soit. Toute tentative dans ce sens annulerait la garantie.

