



YONIS-SHOP.COM

Le meilleur du net

MODE D'EMPLOI MONTRE CARDIO FREQUENCE SPORT RUNNING CALCUL RYTHME CARDIAQUE

REF. : Y-mcfsrcrc



N'hésitez pas à nous contacter au 05.56.34.86.31 pour la moindre question.
Si tout est ok, alors évaluez nous sur le site où vous avez passé votre commande :)
Retrouvez nous sur les réseaux sociaux et partagez vos expériences, photos, vidéos :



YouTube



Yonis Distribution BP 60059 33166 Saint Medard en Jalles CEDEX - 05 56 34 86 31 RCS BORDEAUX 527861

contact@yonis-shop.com - www.yonis-shop.com



**Nous vous remercions d'avoir commandé sur Yonis-shop.com.
Pour toutes questions relatives à cet article, nous vous invitons à nous contacter**

:

- Via le formulaire de contact sur www.yonis-shop.com
- Via le site de votre achat (Ebay, Amazon, Cdiscount...etc.)
 - Par mail à contact@yonis-shop.com
 - Par téléphone au 05 56 34 86 31 de 10h30 à 18h30

**Mode d'emploi Montre cardio frequence sport
running calcul rythme cardiaque
Réf. : Y-mcfsrcrc**

SOMMAIRE

Présentation de la montre.....	3
Instruction d'utilisation de la montre.....	4
Mode Montre.....	4
Mode Alarme.....	5
Mode cardiofréquencemètre.....	6
Recommandations.....	7
En cas de problèmes.....	7

**N'hésitez pas à nous contacter au 05.56.34.86.31 pour la moindre question.
Si tout est ok, alors évaluez nous sur le site où vous avez passé votre commande :)
Retrouvez nous sur les réseaux sociaux et partagez vos expériences, photos, vidéos :**





Présentation de la montre



Celle-ci est donc équipée de seulement 4 boutons qui vous permettront d'utiliser toutes les fonctions de la montre.

Nous vous rappelons que celle-ci présente 3 modes:

- Mode montre classique (indication de l'heure)
- Mode alarme / réveil
- Mode cardiofréquencemètre (mesure de la fréquence cardiaque)

Chacun de ces modes va être repris et expliqué pas à pas pour une utilisation optimale.

N'hésitez pas à nous contacter au 05.56.34.86.31 pour la moindre question.
Si tout est ok, alors évaluez nous sur le site où vous avez passé votre commande :)
Retrouvez nous sur les réseaux sociaux et partagez vos expériences, photos, vidéos :





I - Mode Montre

Le mode par défaut est le mode montre, c'est celui dans lequel vous êtes donc lors de la première utilisation de la montre. Celui-ci vous présente donc l'affichage de l'heure sous le format suivant : « heures », « minutes » et « secondes ».

A - Réglage de l'heure

Afin de paramétrer l'heure, il vous suffit de suivre les instructions suivantes :

- Appuyez et maintenez une pression sur le bouton C pendant 3 secondes
- Le message suivant va apparaître sur l'écran : « HOLD », ce qui signifie qu'il faut encore maintenir la pression sur le bouton C un très court instant.

- Juste après le message, l'heure et les minutes apparaîtront avec l'heure qui clignote. Le premier réglage concerne donc l'heure. Afin de la régler il vous suffit de la faire varier avec le bouton D et de la confirmer avec le bouton C. (Vous pourrez rester appuyé sur le bouton D pour effectuer un défilement et donc un réglage plus rapide).

Il vous est possible de régler l'heure en format 12h ou format 24h. Lorsque que vous êtes en train de faire varier l'heure, une petite écriture « am » ou « pm » située en haut à gauche de l'écran, juste à côté du chiffre vous indiquera que vous êtes donc au format 12h. S'il n'y a pas d'écriture de ce type là sur votre écran, cela signifie que vous êtes au format 24h. Pour passer d'un format à l'autre, il vous suffit de faire défiler l'heure jusqu'à l'apparition ou la disparition des petites écritures « am » et pm ».

- Une fois l'heure confirmée, paramétrez les minutes. Afin de les régler, il vous suffit de les faire varier avec le bouton D et de les confirmer avec le bouton C. (Vous pourrez rester appuyé sur le bouton D pour effectuer un défilement et donc un réglage plus rapide)

- Après avoir confirmé, vous avez donc finis de paramétrer l'heure. Un troisième réglage doit être défini, au-dessus de l'écrit « UP » qui vient d'apparaître et juste à côté du cœur. Un nombre clignote, celui-ci représente la limite haute de fréquence cardiaque à savoir que lorsque vous êtes en mode cardiofréquencemètre, en cas de rythme cardiaque dépassant le seuil que vous allez définir, vous recevrez une alarme sous forme de tonalité de la part de la montre.

Afin de régler cette limite il vous suffit de la faire varier avec le bouton D et de la confirmer avec le bouton C. (Vous pourrez rester appuyé sur le bouton D pour effectuer un défilement et donc un réglage plus rapide) A noter que vous pouvez régler ce seuil entre 60 minimum et 220 maximum.

Une fois que vous avez confirmé ce dernier réglage, vous revenez automatiquement à l'écran principal avec l'heure que vous venez de définir !

N'hésitez pas à nous contacter au 05.56.34.86.31 pour la moindre question.
Si tout est ok, alors évaluez nous sur le site où vous avez passé votre commande :)
Retrouvez nous sur les réseaux sociaux et partagez vos expériences, photos, vidéos :





II - Mode Alarme

Lorsque vous êtes en mode montre, c'est-à-dire sur l'écran principal, appuyez sur le bouton B afin d'entrer dans le mode alarme. (Pour quitter le mode alarme et revenir au mode montre, il vous suffit simplement d'appuyer de nouveau sur le bouton B).

Une fois dans le mode alarme, il vous est possible d'activer deux types d'alarme en appuyant sur le bouton D :

- A la première pression sur le bouton D, le symbole «  » apparaît sur la gauche de l'inscription « AL » !

Celui-ci signifie que vous avez activé une alerte pour vous signaler chaque heure.

- A la seconde pression sur le bouton D, le symbole précédent disparaît et laisse place cette fois-ci sur le

côté droit de l'écriture « AL » au symbole suivant : «  » . Celui-ci signifie que vous venez d'activer l'alarme/ le réveil à l'heure que vous allez définir.

- A la troisième pression sur le bouton D, les deux symboles apparaissent de part et d'autre de l'écriture « AL », cela signifie que vous venez d'activer les deux fonctions.

Lorsque l'alarme retentit, il faut appuyer sur une des 4 touches de la montre afin de la stopper, sinon elle s'arrête automatiquement après 30 secondes de retentissement.

Réglage de l'heure d'une alarme

Lorsque vous êtes dans le mode alarme (c'est-à-dire après avoir appuyé sur le bouton B depuis l'écran principal), il vous suffit de suivre les instructions suivantes pour paramétrer une alarme :

- Appuyez sur le bouton C

- Tout d'abord, les heures clignotent, il vous suffit de les faire varier avec le bouton D et de les confirmer avec le bouton C. (Vous pouvez rester appuyé sur le bouton D pour effectuer un défilement et donc un réglage plus rapide)

- Après confirmation, les minutes clignotent. Il vous suffit de les faire varier avec le bouton D et de les confirmer avec le bouton C. (Vous pourrez rester appuyé sur le bouton D pour effectuer un défilement et donc un réglage plus rapide)

- Vous revenez donc ensuite automatiquement à l'écran principal avec l'affichage de l'heure.

- N'oubliez pas d'activer l'alarme symbolisée par le symbole suivant «  » en suivant les explications ci-dessus.

N'hésitez pas à nous contacter au 05.56.34.86.31 pour la moindre question.

Si tout est ok, alors évaluez nous sur le site où vous avez passé votre commande :)

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux et partagez vos expériences, photos, vidéos :





III - Mode Cardiofréquencemètre

A - Mise en place de la ceinture thoracique.

Avant de déclencher le mode de mesure de la fréquence cardiaque, il faut revêtir la ceinture livrée avec la montre autour de votre poitrine. Pour qu'il y ait également une bonne retranscription du nombre de battements du cœur et pour être sûr que le transfert entre la ceinture et la montre se fasse, suivez les instructions suivantes :

- Ajustez l'émetteur au centre de votre poitrine comme sur la photo ci-dessous :



- Assurez un bon contact en humidifiant à petite dose votre peau avec quelques gouttes d'eau ou en vous mettant un gel conducteur (non inclus) pour optimiser son fonctionnement.

- Revêtissez la ceinture en fermant correctement les attaches et placez la de manière confortable afin qu'elle ne vous gêne pas pendant l'effort.

- Les dimensions de la ceinture sont réglables, serrez là donc contre votre peau de manière à ce qu'elle ne bouge pas.

N'hésitez pas à nous contacter au 05.56.34.86.31 pour la moindre question.

Si tout est ok, alors évaluez nous sur le site où vous avez passé votre commande :)

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux et partagez vos expériences, photos, vidéos :



YouTube





B - Mesure de la fréquence cardiaque

Une fois que vous avez bien mis en place la ceinture thoracique, vous pouvez donc retourner sur la montre afin de débiter la mesure de la fréquence cardiaque.

Lorsque vous êtes sur le mode montre, c'est-à-dire sur l'écran principal de votre montre, appuyez sur le bouton D, ceci fera directement apparaître un chronomètre et la mesure de votre rythme cardiaque débutera immédiatement. Vous voilà donc dans le mode cardiofréquencemètre.

La bonne transmission des données entre la ceinture thoracique et la montre est symbolisée par le cœur « ♥ » qui clignote en haut à droite de l'écran. Si jamais celui-ci ne clignote pas, votre rythme cardiaque ne se mesure pas et reste à 0, dans ce cas, revoyez bien la mise en place de la ceinture thoracique évoquée précédemment.

Afin d'arrêter ou de mettre en pause la mesure de votre fréquence cardiaque, appuyez de nouveau sur le bouton D. Il s'affiche alors à l'écran, à côté de l'inscription « A », la moyenne de votre fréquence cardiaque au cours de votre effort.

A partir d'ici deux possibilités s'offre à vous :

- Vous pouvez tout d'abord relancez le chronomètre et continuez la mesure de votre fréquence cardiaque en appuyant une nouvelle fois sur le bouton D.
- Sinon, vous pouvez remettre le chronomètre et la mesure de votre rythme cardiaque à zéro afin de commencer une nouvelle séance en restant appuyé 2 secondes sur le bouton D.

N'hésitez pas à nous contacter au 05.56.34.86.31 pour la moindre question.
Si tout est ok, alors évaluez nous sur le site où vous avez passé votre commande :)
Retrouvez nous sur les réseaux sociaux et partagez vos expériences, photos, vidéos :





IV - Recommandations

- Pour un usage optimal de l'appareil, il est préférable de placer la ceinture sur une surface à faible pilosité.
- La mise en place de la ceinture thoracique peut avoir des conséquences sur les mesures du rythme cardiaque, veillez à bien suivre les instructions de mise en place afin de placer la ceinture à un endroit permettant un meilleur relevé des battements du cœur.
- Lors de temps froid et sec, le fonctionnement normal de la ceinture thoracique peut prendre quelques instants, ceci est un phénomène normal. Après quelques secondes, le fonctionnement de la ceinture sera optimal.
- Vous avez la possibilité de placer la montre autour de votre poignet mais également sur le guidon de votre vélo ou sur tout autre objet vous accompagnant lors de vos exercices. La distance entre la montre et la ceinture thoracique doit être de maximum 65cm.

V - En cas de problème avec l'appareil

Si vous ne recevez pas votre fréquence cardiaque sur votre montre après l'avoir placée depuis plus de 2 minutes la ceinture sur votre poitrine, cela peut être dû au fait que la pile de votre ceinture est déchargée ou alors au temps sec et froid.

Afin de faire fonctionner l'appareil, 2 solutions s'offrent à vous :

- Remplacer la pile bouton **CR2032 3V** de votre ceinture thoracique qui se situe au dos de l'émetteur.
- **Humidifier votre poitrine avec de l'eau ou un gel conducteur que vous pourrez retrouver en magasin de sport classique.**

N'hésitez pas à nous contacter au 05.56.34.86.31 pour la moindre question.
Si tout est ok, alors évaluez nous sur le site où vous avez passé votre commande :)
Retrouvez nous sur les réseaux sociaux et partagez vos expériences, photos, vidéos :

