

## Introduction

Merci pour l'achat de ce produit CASIO. Pour qu'il vous fournisse les années de service pour lesquelles il a été conçu, lisez attentivement cette notice et suivez les instructions qu'elle contient. Faites particulièrement attention aux consignes de sécurité aux pages suivantes et lisez-les bien avant d'utiliser ce produit. Conservez cette notice à portée de main pour toute référence future.

## Consignes de sécurité

### Danger

- N'utilisez pas ce produit si vous portez un rythmeur cardiaque.
- N'utilisez pas ce produit à proximité d'une personne portant un rythmeur cardiaque ou un autre type d'appareil médical.
- Si vous deviez vous sentir mal à l'aise ou ressentir une sensation anormale lorsque vous utilisez ce produit, cessez immédiatement de l'utiliser et contactez votre médecin.
- N'utilisez pas ce produit à l'intérieur d'un avion.

### Avertissement!

- N'utilisez pas ce produit pendant la plongée au tuba ou d'autres méthodes de plongée exigeant un appareillage spécial.
- Ce produit n'est pas une montre de plongée. Un emploi inadapté peut provoquer des accidents graves. Ne portez pas la ceinture pectorale sous l'eau.

### Emploi en toute sécurité

- N'utilisez pas ce produit près d'un four à micro-ondes, d'un téléviseur, d'un ordinateur ou d'un téléphone cellulaire, ni à l'intérieur d'un véhicule ou d'un train. Ce produit peut ne pas produire de valeurs correctes s'il est utilisé près d'un téléviseur ou d'un émetteur de radio.
- Ne laissez pas ce produit sur le tableau de bord d'un véhicule ou à un endroit exposé à de hautes températures. Ne jamais mettre la ceinture pectorale si elle a été exposée longtemps à de hautes températures. Il est possible de se brûler.
- Si vous ne vous sentez pas capable de faire de gros efforts physiques, si vous souffrez d'une maladie quelconque ou si vous n'êtes pas sûr de votre condition physique, consultez un médecin avant d'utiliser ce produit. Si vous deviez éprouver un malaise quelconque et ressentir une sensation anormale pendant l'utilisation de ce produit, cessez immédiatement de l'utiliser et enlevez la ceinture.
- Faites attention à votre environnement lorsque vous actionnez ou utilisez ce produit.
- Gardez la ceinture pectorale hors de portée des enfants en bas âge.

### Manipulation des piles

- Lorsque vous enlevez la pile bouton qui alimente la montre ou la barrette de détection, rangez-la de sorte qu'elle ne risque pas d'être avalée accidentellement. Faites particulièrement attention aux jeunes enfants.
- Gardez les piles hors de portée des petits enfants. Si une pile devait être avalée accidentellement, contactez immédiatement un médecin.

### Attention!

#### Irritation de la peau

Si votre peau devait être irritée par la ceinture pectorale ou réagir de façon anormale, enlevez immédiatement la ceinture.

Comme la montre et la ceinture pectorale sont en contact direct avec la peau, celle-ci peut être irritée dans les situations suivantes.

- Si vous êtes allergique au métal ou au cuir
- Si la montre ou la ceinture sont rouillées, sales, humides, etc.
- Si vous ne vous sentez pas en bonne condition physique
- Une ceinture trop serrée peut provoquer de la transpiration et empêcher le passage de l'air sous la ceinture, ce qui peut provoquer une irritation de la peau. Ne serrez pas trop fort la ceinture.
- En cas d'anomalie, cessez immédiatement d'utiliser ce produit et consultez un médecin.

#### Entretien de ce produit

Pour nettoyer le produit, essayez-le avec un chiffon doux et sec, ou avec un chiffon imprégné d'une solution d'eau et de détergent neutre et doux. Avant de l'essuyer, essorez bien tout le liquide du chiffon. N'utilisez jamais de diluant, de benzène, d'alcool ni aucun autre agent volatil pour nettoyer le produit.

#### Utilisation du produit

- Lorsque vous mettez ou enlevez la ceinture pectorale, faites attention à ne pas trop la tordre, la plier ou l'étirer.
- Attention à ne pas laisser tomber le produit et à ne pas l'exposer à des chocs violents.
- Pour éviter tout risque d'accident, mettez-vous en lieu sûr avant de regarder l'afficheur de la montre. Si vous regardez la montre lorsque vous courez ou faites du jogging sur une route ouverte à la circulation, lorsque vous êtes à bicyclette ou lorsque vous conduisez un véhicule, vous risquez d'avoir un accident. Évitez toute collision avec d'autres personnes.
- Si la montre devait s'arrêter, faites remplacer la pile le plus vite possible.
- Attention à ne pas vous casser les ongles en attachant ou détachant le bracelet. Faites particulièrement attention si vos ongles sont longs.
- Pour éviter toute irritation de la peau suite à une blessure ou à une allergie, ne portez pas la montre pendant la nuit.
- Avant de toucher ou de porter un enfant, retirez la montre du poignet pour éviter de le blesser ou de lui causer des irritations de la peau.

#### Ne jamais essayer de démonter la montre!

N'essayez jamais de démonter la montre. Ceci pourrait provoquer des blessures et la montre risquerait de ne plus fonctionner.

#### Remplacement de la pile

Lorsque vous remplacez la pile de la montre, des matières étrangères risquent d'adhérer aux faces en contact, réduisant ainsi l'étanchéité de la montre. Pour que la montre reste toujours étanche, confiez le remplacement de la pile à votre revendeur ou à distributeur CASIO.

#### Conservez des copies de sauvegarde!

Veillez à toujours conserver des copies des informations que vous jugez importantes pour ne pas les perdre. Ces informations peuvent être perdues lors d'une panne ou d'une réparation de la montre, ou bien lors du remplacement de la pile.

## Caractéristiques

### ■ Contrôle de la fréquence cardiaque

Enregistre votre fréquence cardiaque, l'intensité et la durée de vos exercices.

Système de mesure:

Contrôle constant de l'électrocardiogramme par des électrodes de type ceinture

Méthode de transmission:

Battement du cœur détecté par la ceinture pectorale et transmise à la montre



### ■ Chronomètre

100 heures au maximum, 100<sup>es</sup> de seconde, chronométrage de tours et partiels

### ■ Mémoire de tours/partiels

#### • Nombre de tours/partiels mémorisables: 200 max.

Temps de tour, temps de partiel, fréquence cardiaque moyenne pour un tour, intensité moyenne pour un tour

#### • Mémoire des données d'exercice:

Temps total d'exercice, temps passé dans la zone de fréquence cardiaque ciblée, temps au-dessus de la zone de fréquence cardiaque ciblée, temps en dessous de la zone de fréquence cardiaque ciblée, meilleur temps de tours, fréquence cardiaque moyenne, énergie dépensée, cumul du temps d'exercice, cumul de l'énergie dépensée

### ■ Minuterie

Nombre de minuteriers: 2

Unité de mesure: Le 10<sup>e</sup> de seconde

Plage de mesure: 100 heures

Unité de réglage: 30 secondes

Nombre de répétitions: 1 à 99, infini

- Nombre de répétitions réglable; commutation unique/double

### ■ Heure universelle

31 villes (29 fuseaux horaires), Heure d'été/Heure d'hiver

### ■ Avertisseurs

Trois (réglage de l'heure et des minutes, Marche/Arrêt)

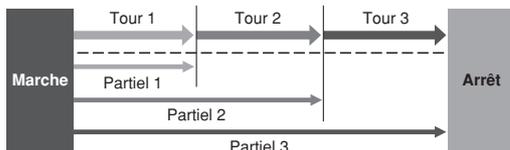
Signal horaire (Marche/Arrêt)

### ■ Éclairage de l'afficheur

Pour une meilleure visibilité à l'obscurité.

### Temps de tour et temps de partiel

Le temps de tour est le temps nécessaire pour parcourir une partie précise d'une course, par exemple un tour de piste, tandis que le temps de partiel est le temps nécessaire pour arriver à un point précis depuis le début de la course.



#### Exemple de temps de tour

Mesure du temps d'un tour de piste, de circuit automobile, etc.

#### Exemple de temps de partiel

Mesure d'un partiel aux 5<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> km d'un marathon.

## À lire en priorité!

Ce produit n'est qu'un instrument d'appoint pour l'entraînement sportif. Ce n'est pas un appareil médical.

- N'utilisez jamais ce produit si vous portez un rythme cardiaque ou un autre type d'appareil médical.
- N'utilisez pas ce produit près d'une personne portant un rythme cardiaque ou un autre type d'appareil médical.
- Ne portez pas ce produit lorsque vous êtes en avion. Il peut perturber les appareils de l'avion.
- Ne portez pas ce produit en nageant. La barrette de détection n'est pas étanche lorsqu'elle est immergée dans l'eau. La communication entre la barrette de détection et la montre n'est pas possible dans l'eau.
- N'utilisez pas ce produit si la ceinture vous irrite la peau ou cause d'autres réactions anormales.
- Pour nettoyer le produit, essuyez-le avec un chiffon doux et sec, ou bien avec un chiffon qui a été imprégné d'une solution faible d'eau et de détergent neutre et doux. Avant de l'essuyer, essorez bien l'excès de liquide du chiffon. N'utilisez jamais de diluant, de benzène, d'alcool ni d'agent volatil pour nettoyer le produit.

## Éclairage de l'afficheur

Dans n'importe quel mode, appuyez sur le bouton (E) pour mieux éclairer et voir l'afficheur dans l'obscurité.



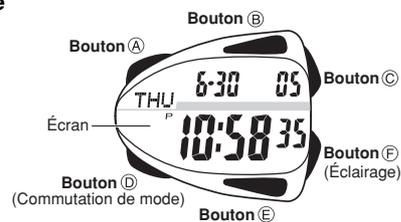
Vous pouvez spécifier 1,5 seconde ou 3 secondes comme durée d'éclairage.

### Important!

- L'éclairage peut être à peine visible en plein soleil.
- L'éclairage s'éteindra si un bip (avertisseur ou bip de bouton) retentit lorsque l'afficheur est éclairé.
- Vous pouvez entendre un léger bruit lorsque le cadran de la montre est éclairé. Ce bruit est dû à la vibration du panneau EL et non pas à une défectuosité de la montre.

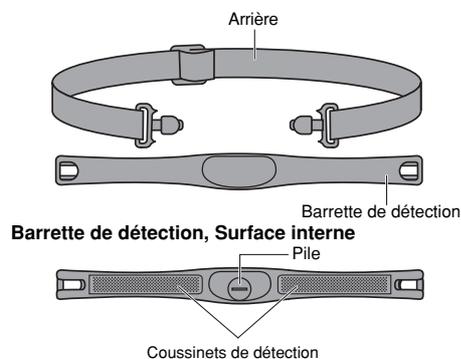
## Guide général

### Montre

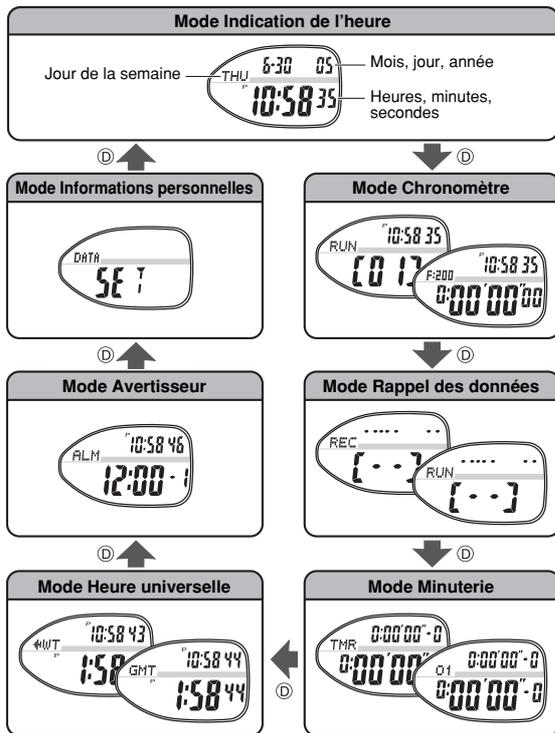


- Sélection de 12 heures ou 24 heures comme format horaire  
À chaque pression sur le bouton (B) ou (E), le format horaire change entre 12 et 24 heures.

### Ceinture pectorale



## Écrans de mode et d'affichage



## Utilisation du chronomètre

Cette partie fournit des informations sur le chronomètre et des informations de base sur le contrôle de la fréquence cardiaque.

### Utilisation du chronomètre

- Unité de mesure: Le 100<sup>e</sup> de seconde
- Capacité de mesure: 99:59'59,99"
- Nombre de tours/partiels: 999
- Cumul des temps passé en exercice: 9999 heures, 59 minutes
- Cumul de l'énergie dépensée: 239 005 kcal (999 999 kJ)

### Pour utiliser le chronomètre

Avant de mesurer la fréquence cardiaque et l'intensité de l'exercice, vous devez introduire vos informations personnelles et mettre la ceinture pectorale.

Pour accéder au mode Chronomètre, appuyez une fois sur le bouton (D) dans le mode Indication de l'heure.



### Chronométrage du temps global

- Arrêt
- Remise à zéro (Données enregistrées dans la mémoire)



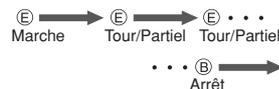
- Marche

Lorsque vous appuyez sur le bouton (B) pour remettre le chronomètre à zéro, les données du dernier chronométrage sont enregistrées dans la mémoire.

• **Chronométrage du temps cumulé**  
Lorsque vous appuyez sur le bouton (E) pour remettre en marche le chronomètre sans remettre le temps à zéro, le chronométrage du temps global se poursuit où il s'était arrêté.

### Enregistrement de temps de tours/partiels

- Arrêt
- Remise à zéro (Données enregistrées dans la mémoire)



- Marche
- Tour/Partiel

L'écran de tour/partiel se dégage de lui-même au bout de huit secondes.

### Écrans du mode Chronomètre

#### Écran de remise à zéro

Heure actuelle

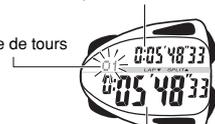


Nombre de tours restants

#### Écran du temps global

Temps du partiel (heures, minutes, secondes, 100<sup>es</sup> de seconde)

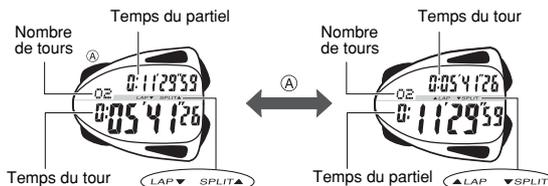
Nombre de tours



Temps du tour (heures, minutes, secondes, 100<sup>es</sup> de seconde)

### Pour afficher le temps du tour ou le temps du partiel

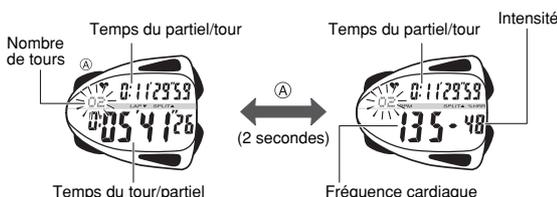
À chaque pression sur le bouton (A), le temps du tour ou le temps du partiel s'affiche.



### Pour afficher l'écran de la fréquence cardiaque

Appuyez environ deux secondes sur le bouton (A) pour afficher l'écran de temps du tour ou du partiel ou l'écran de la fréquence cardiaque.

- Lorsque l'écran de la fréquence cardiaque est affiché, il suffit d'appuyer sur le bouton (A) pour afficher l'écran de temps du tour ou du partiel.



## Spécification des informations personnelles

Pour que la montre puisse calculer l'énergie dépensée et l'intensité de l'exercice, vous devez spécifier un certain nombre d'informations personnelles. Lorsque vous effectuez ces réglages, vous pouvez aussi activer ou désactiver l'avertisseur cible et spécifier les unités de mesure que vous voulez utiliser pour votre dépense énergétique et votre poids.

Les réglages d'informations personnelles s'effectuent dans le mode Informations personnelles, auquel vous accédez en appuyant six fois sur le bouton **(D)** en mode Indication de l'heure.



Écran du mode Informations personnelles

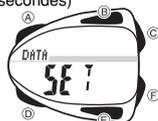


### Important!

- Vous ne pourrez pas effectuer la procédure suivante si le chronomètre n'a pas été remis à zéro dans le mode Chronomètre. Si vous ne parvenez pas à effectuer la procédure suivante, accédez au mode Chronomètre et appuyez sur le bouton **(B)** pour remettre le chronomètre à zéro.

### Pour spécifier les informations personnelles

(2 secondes)



- En mode Informations personnelles, appuyez deux secondes environ sur le bouton **(A)** jusqu'à ce que l'écran ALM apparaisse avec OFF ou On clignotant au bas de l'affichage.
- Configurez vos informations personnelles.
  - Utilisez le bouton **(D)** pour faire défiler les écrans de réglage.
  - Utilisez les boutons **(E)** et **(B)** pour changer le réglage actuellement sélectionné. Le réglage changera plus rapidement si vous maintenez la pression sur l'un ou l'autre de ces boutons.
  - Pour le détail sur chaque réglage, voir "Spécification des informations personnelles".
- Lorsque tous les réglages sont comme vous voulez, appuyez sur le bouton **(A)** pour sortir de l'écran de réglage.
  - L'écran de réglage se dégage de lui-même si vous n'effectuez aucune opération durant deux ou trois minutes.

## Spécification des informations personnelles

### ■ Activation/Désactivation de l'avertisseur cible



Appuyez sur le bouton **(E)** pour activer ou désactiver l'avertisseur cible.

- Lorsqu'il est activé, l'avertisseur retentit chaque fois que la fréquence cardiaque sort de la zone ciblée. L'avertisseur cible retentit aussi chaque minute si la fréquence cardiaque reste hors de la zone ciblée.

### ■ Limite supérieure de la zone ciblée



Utilisez les boutons **(E)** (+) et **(B)** (-) pour changer la valeur affichée dans les limites de 1 à 220.

### ■ Limite inférieure de la zone ciblée



Utilisez les boutons **(E)** (+) et **(B)** (-) pour changer la valeur affichée dans les limites du [réglage de la fréquence cardiaque au repos plus 1] et la [limite supérieure de la zone ciblée moins 1].

### ■ Fréquence cardiaque au repos



Utilisez les boutons **(E)** (+) et **(B)** (-) pour changer la valeur affichée dans les limites de 30 à la [limite inférieure de la zone ciblée moins 1] (145 maximum).

- Mesurez votre fréquence cardiaque avant de vous lever le matin. C'est la fréquence cardiaque au repos.

### ■ Âge



Utilisez les boutons **(E)** (+) et **(B)** (-) pour changer la valeur affichée dans les limites de 15 à 70.

### ■ Sexe



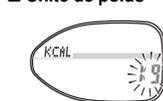
Utilisez le bouton **(E)** ou **(B)** pour sélectionner MALE ou FEMALE.

### ■ Unité d'énergie dépensée



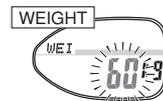
Utilisez le bouton **(E)** ou **(B)** pour sélectionner KCAL (kilocalories) ou KJ (kilojoules).

### ■ Unité de poids



Utilisez le bouton **(E)** ou **(B)** pour sélectionner kg (kilogrammes) ou lb (livres).

### ■ Poids



Utilisez les boutons **(E)** (+) et **(B)** (-) pour changer la valeur affichée dans les limites de 20 à 200 kilogrammes ou 45 à 440 livres.

## Contrôle de la fréquence cardiaque pendant l'exercice

Cette partie indique ce qu'il faut faire pour contrôler la fréquence cardiaque pendant l'exercice. Elle présume que vous avez déjà configuré vos informations personnelles.

### Préparatifs

Avant l'exercice vous devez fixer la ceinture pectorale autour de votre poitrine et synchroniser le signal entre la barrette de détection et la montre. Certains types de pulsionètres peuvent interférer avec le signal envoyé à la montre par la barrette de détection. Si vous suspectez des interférences, éloignez-vous de l'autre pulsionètre.

### Pour fixer la ceinture pectorale à votre poitrine

Humidifiez ces parties

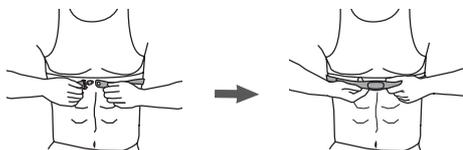


- Humidifiez légèrement les deux coussinets de détection (faces avec diamants) sur la face interne de la barrette de détection. Le contact avec les coussinets sera meilleur.

- Insérez un des onglets sur l'une des extrémités de la ceinture dans un des orifices de la barrette de détection, de l'intérieur de la barrette. Fixez l'onglet de sorte qu'il soit à plat, comme indiqué sur l'illustration.



- Mettez la ceinture autour de votre poitrine de sorte qu'elle soit directement au contact de votre peau, et insérez l'onglet à l'autre extrémité de la ceinture dans l'autre orifice de la barrette de détection. Serrez bien la ceinture pour qu'elle ne risque pas de glisser pendant l'exercice.
- Assurez-vous que les coussinets d'exercice se trouvent au-dessus de votre cage thoracique.
  - Attention à ne pas trop serrer la ceinture pectorale.



## Problèmes lors du contrôle de la fréquence cardiaque

Si ce problème de présente:	Vérifiez ceci:
Pas de fréquence cardiaque sur l'afficheur, ou bien la valeur affichée est excessive ou varie trop.	<p><input type="checkbox"/> Est-ce que la ceinture pectorale est bien attachée à votre poitrine?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Votre fréquence cardiaque ne peut pas être détectée correctement si la ceinture n'est pas bien attachée à la poitrine.</li> <li>• Voir "Contrôle de la fréquence cardiaque pendant l'exercice".</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Est-ce que les coussinets de détection de la barrette de détection (faces avec diamants) sont humides?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Votre fréquence cardiaque ne peut pas être détectée si votre peau est sèche.</li> <li>• Réchauffez-vous jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer ou bien humidifiez les coussinets de détection avec de l'eau.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Est-ce que les coussinets de détection de la barrette de détection sont sales?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque les coussinets de détection sont sales, la fréquence cardiaque ne peut pas être captée régulièrement.</li> <li>• Nettoyez les coussinets de détection, si nécessaire. Pour nettoyer les coussinets de détection, essuyez-les avec un chiffon doux et sec, ou bien avec un chiffon imprégné d'une solution faible d'eau et de détergent neutre et doux. Avant d'essuyer essorez tout l'excès de liquide du chiffon. Ne jamais utiliser de diluant, de benzène, d'alcool ni un autre agent volatil pour nettoyer les coussinets de détection.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Est-ce que la pile de la barrette de détection est vide?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si c'est le cas, contactez votre revendeur ou distributeur CASIO pour faire remplacer la pile.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Présence d'ondes électromagnétiques (lignes à haute tension, téléviseur, téléphone portable, etc.) à proximité?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les ondes électromagnétiques peuvent rendre la détection de la fréquence cardiaque et la communication impossibles.</li> <li>• Les appareils de signalisation, câbles aériens de chemin de fer, câbles de tramway, voitures, automobiles, motos, ordinateurs, appareils sportifs à moteur, appareils médicaux, portillons de sécurité électroniques, radios, passages à niveau, émetteurs de télévision, sites radar, etc. sont tous susceptibles d'émettre des ondes électromagnétiques.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Avez-vous des problèmes cardiaques?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous avez des problèmes cardiaques, causant des changements de votre électrocardiogramme, ou si vous souffrez d'arythmie, il ne sera pas possible d'obtenir des relevés corrects.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Est-ce que la montre est trop loin de la ceinture pectorale?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La distance maximale entre la ceinture et la montre est d'environ 90 cm. La communication n'est pas possible si elles sont trop éloignées l'une de l'autre.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Est-ce que votre poitrine est poilue?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les poils sur la poitrine peuvent gêner la détection de la fréquence cardiaque.</li> </ul>

Si ce problème de présente:	Vérifiez ceci:
La mesure de la fréquence cardiaque cesse subitement.	<p><input type="checkbox"/> Est-ce que plus d'une minute s'est écoulée sans que la montre ne détecte le signal émis par la ceinture pectorale?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans ce cas, la mesure de la fréquence cardiaque cesse automatiquement. Redémarrez la mesure.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Est-ce que la pile de la barrette de détection ou de la montre s'est épuisée en cours de mesure?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'indicateur RECOV apparaît sur l'afficheur de la montre lorsque la pile est faible. Si l'indicateur RECOV apparaît fréquemment, faites remplacer la pile de la montre.</li> <li>• Si la communication n'est pas possible et si l'indicateur RECOV n'apparaît pas, c'est peut-être que la pile de la barrette de détection est vide ou que le système fonctionne mal. Apportez la montre à votre revendeur ou distributeur CASIO.</li> </ul> <p><b>Important!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les données enregistrées dans la mémoire de la montre sont effacées lorsque vous faites remplacer la pile.</li> </ul>
Interférence avec le signal de la ceinture pectorale.	<p><input type="checkbox"/> Est-ce que quelqu'un utilise le même type de montre que la votre?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éloignez-vous de l'autre montre.</li> </ul>
La montre ne calcule pas l'énergie dépensée.	<p><input type="checkbox"/> Est-ce que votre fréquence cardiaque est supérieure à 90 bpm?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La montre ne calcule pas l'énergie dépensée si votre fréquence cardiaque n'est pas égale ou supérieure à 90 bpm.</li> </ul>
La valeur de l'énergie dépensée est étrange.	<p><input type="checkbox"/> Est-ce que vos informations personnelles ont été réglées correctement?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La montre calcule l'énergie dépensée en fonction de la fréquence cardiaque et des informations personnelles. Assurez-vous que vos informations personnelles ont été réglées correctement et sont à jour.</li> </ul>

## Mémoire

La montre conserve en mémoire des fiches d'exercice contenant une foule d'informations sur chaque séance. Une fiche d'exercice est créée pour la dernière séance chronométrée en mode Chronomètre et automatiquement sauvegardée lorsque le chronomètre est remis à zéro. La mémoire est utilisée à la fois par les fiches indiquant le temps des tours/partiels et par les fiches d'exercice. Il y a aussi une fiche de cumul où sont enregistrés les totaux cumulés.

Les renseignements suivants vous donne une idée de la capacité de la mémoire.

- Si vous utilisez la mémoire pour enregistrer seulement les fiches de temps de tours/partiels (sans fiche d'exercice), vous pourrez sauvegarder jusqu'à 200 fiches pour une seule séance.
- Si vous utilisez la mémoire pour enregistrer des fiches d'exercice seulement (Marche ➡ Arrêt ➡ Remise à zéro), vous pourrez sauvegarder jusqu'à 42 fiches.

## Données mémorisées

Les informations pouvant être enregistrées dans la mémoire pour chaque type de fiche sont les suivantes:

### ■ Données des fiches de tours

- Temps des tours/partiels
- Fréquence cardiaque moyenne et intensité de l'exercice moyenne par tour

### ■ Données des fiches d'exercice

- Date
- Temps d'exercice
- Temps passé dans la zone de fréquence cardiaque ciblée
- Temps passé au-dessus de la zone de fréquence cardiaque ciblée
- Temps passé au-dessous de la zone de fréquence cardiaque ciblée
- Meilleur temps de tours
- Fréquence cardiaque moyenne et intensité moyenne durant l'exercice
- Énergie dépensée pendant l'exercice

### ■ Cumul de données

- Cumul du temps d'exercice: 9999 heures, 59 minutes
- Cumul de l'énergie dépensée: 239 005 kcal (999 999 kJ)
- Fréquence cardiaque moyenne et intensité moyenne de l'exercice par séance

## Données sauvegardées

Les données sauvegardées dans la mémoire lors d'un chronométrage sont les suivantes.

### ■ Lorsque vous commencez un chronométrage (à compter de zéro)

- Date

### ■ Lorsque vous enregistrez un temps de tour/partiel

- Temps du tour
- Temps du partiel
- Fréquence cardiaque moyenne et intensité de l'exercice par tour

### ■ Lorsque vous remettez le chronomètre à zéro

- Temps d'exercice
- Temps passé dans la zone de fréquence cardiaque ciblée
- Temps passé au-dessus de la zone de fréquence cardiaque ciblée
- Temps passé au-dessous de la zone de fréquence cardiaque ciblée
- Meilleur temps de tours
- Fréquence cardiaque moyenne et intensité moyenne durant l'exercice
- Énergie dépensée pendant l'exercice

Les données suivantes sont également mises à jour lorsque vous remettez le chronomètre à zéro.

- Cumul du temps d'exercice
- Cumul de l'énergie dépensée
- Fréquence cardiaque moyenne et intensité moyenne de l'exercice par séance

## Mémoire pleine

Si des données sont enregistrées lorsque la mémoire est pleine, la fiche la plus ancienne est effacée pour laisser place aux nouvelles données.

### Exemple 1: Si la fiche d'exercice actuellement créée est la seule actuellement en mémoire

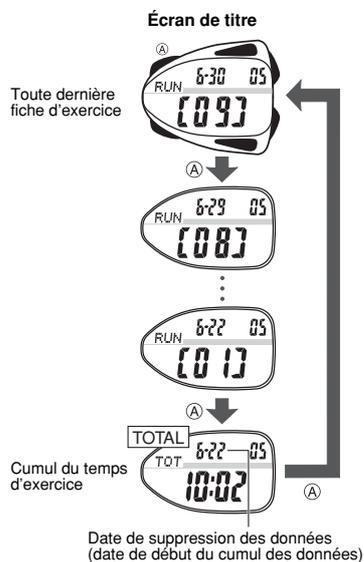
Si vous enregistrez un nouveau temps de tour/partiel lorsque la mémoire est pleine, le temps de tour/partiel le plus ancien sera effacé pour laisser place au nouveau temps.

### Exemple 2: Si des fiches d'exercice sont déjà dans la mémoire

Toutes les données de la fiche d'exercice la plus ancienne sont supprimées pour laisser place aux nouvelles données.

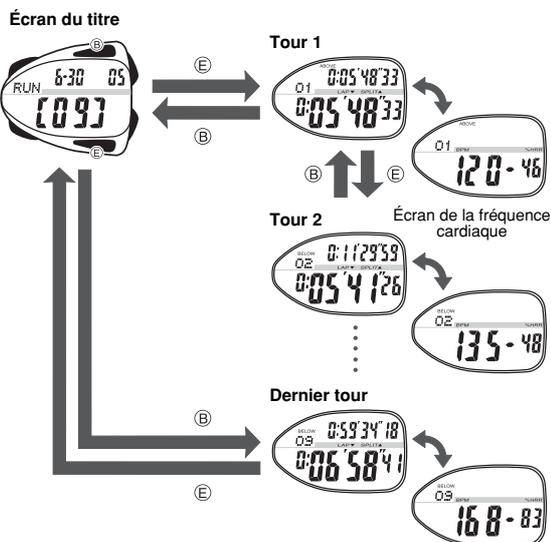
## Pour rappeler le contenu de la mémoire

1. En mode Indication de l'heure, appuyez deux fois sur le bouton (D) pour accéder au mode Rappel de données.
2. Utilisez le bouton (A) pour faire défiler les fiches d'exercice actuellement en mémoire.

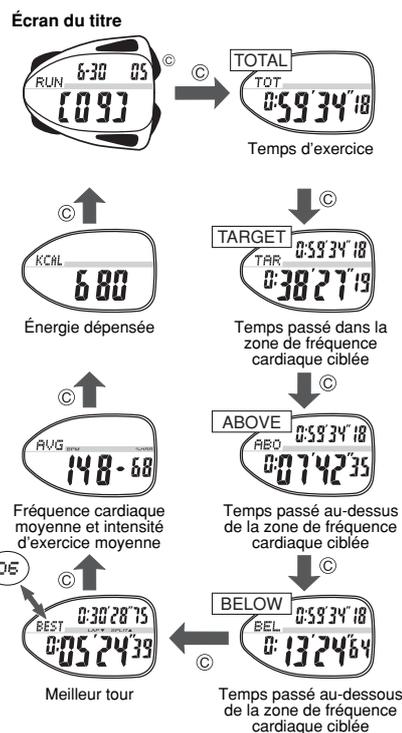


- D'après le réglage usine la date de suppression des données cumulées est le 1<sup>er</sup> janvier 2000. La première fois que vous utilisez la montre, effectuez les opérations mentionnées dans "Pour supprimer les données cumulées d'exercice" pour changer la date spécifiée en usine. Si vous ne le faites pas, la date spécifiée en usine restera affichée et ne changera pas.

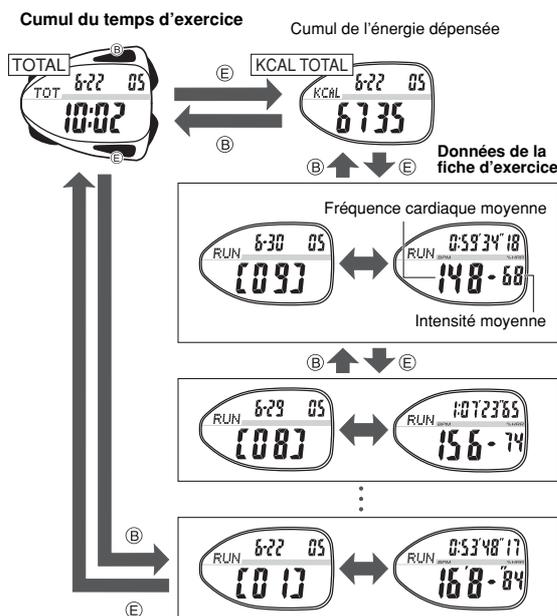
3. Lorsque la fiche d'exercice que vous voulez voir est affichée, utilisez les boutons (E) et (B) pour faire défiler les données de tours de la fiche.



4. Utilisez le bouton (C) pour faire défiler les données de la fiche d'exercice actuellement affichée.



5. Après avoir affiché l'écran de temps d'exercice (TOT) à l'étape 4, utilisez les boutons (E) et (B) pour voir le contenu de la fiche de cumul de l'énergie dépensée ou de l'intensité de l'exercice.



6. Après avoir vu toutes les données souhaitées, appuyez cinq fois sur le bouton (D) pour revenir au mode Indication de l'heure.

## Suppression des données enregistrées

### Pour supprimer une fiche d'exercice particulière



Message de confirmation



1. Dans le mode Rappel de données, affichez la fiche d'exercice dont vous voulez supprimer les données.
2. Tout en tenant le bouton (B) enfoncé, appuyez un moment sur le bouton (E).
3. Lorsque le message de confirmation apparaît, tenez les boutons (B) et (E) enfoncés pour supprimer les données.
  - Si vous ne voulez pas supprimer les données, relâchez les boutons (B) et (E) lorsque le message de confirmation apparaît.

### Pour supprimer les données cumulées d'exercice



1. En mode Rappel de données, affichez l'écran de cumul du temps d'exercice ou l'écran de cumul de l'énergie dépensée.
2. Tout en tenant le bouton (B) enfoncé, appuyez en continu sur le bouton (E).
3. Lorsque le message de confirmation apparaît, maintenez les boutons (B) et (E) enfoncés pour supprimer les données.

- Si vous ne voulez pas supprimer les données, relâchez les boutons (B) et (E) lorsque le message de confirmation apparaît.
- Lorsque les données ont été supprimées, la date à laquelle la mémoire a été vidée apparaît au bas de l'afficheur.
- La suppression de données n'efface pas les données dans les fiches individuelles d'exercice.

## Utilisation de la minuterie

La double minuterie permet d'enregistrer d'une part la période d'intensité maximale et d'autre part la période de récupération d'une séance.

- Vous pouvez sélectionner soit la minuterie unique soit la minuterie double.

Pour accéder au mode Minuterie, appuyez trois fois sur le bouton (D) en mode Indication de l'heure.



### Pour sélectionner le type de minuterie

1. En mode Indication de l'heure, vérifiez l'affichage pour vous assurer que la minuterie est arrêtée et remise à zéro.
  - Si la minuterie fonctionne, appuyez sur le bouton (B) pour l'arrêter. Pour remettre la minuterie à zéro, appuyez une nouvelle fois sur le bouton (B).
2. Appuyez sur le bouton (B) pour passer de la minuterie unique à la minuterie double.

#### Minuterie double

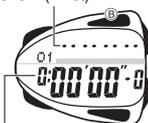
Minuterie 2 (Marche)



Minuterie 1

#### Minuterie unique

Minuterie 2 (Arrêt)



Minuterie 1

### Pour effectuer les réglages de minuterie

(2 secondes)



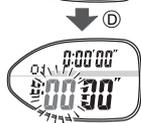
1. En mode Indication de l'heure, vérifiez l'affichage pour vous assurer que la minuterie est arrêtée et remise à zéro.
  - Si la minuterie fonctionne, appuyez sur le bouton (B) pour l'arrêter. Pour remettre la minuterie à zéro, appuyez une nouvelle fois sur le bouton (B).
2. Appuyez deux secondes environ sur le bouton (A) jusqu'à ce que le nombre de répétitions au haut de l'affichage se mette à clignoter.
  - C'est l'écran de réglage.
3. Réglez la minuterie de la façon suivante.
  - Utilisez le bouton (D) pour passer au réglage suivant. Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer le réglage actuellement sélectionné.
  - Le réglage changera plus rapidement si vous maintenez le bouton (E) ou (B) enfoncé.
  - Pour spécifier 100 heures comme temps initial, réglez 0 heure, 00 minute et 00 seconde.
4. Lorsque tous les réglages sont comme vous voulez, appuyez sur le bouton (A) pour sortir de l'écran de réglage.
  - L'écran de réglage se dégage de lui-même si vous n'effectuez aucune opération durant deux ou trois minutes.



■ **Nombre de répétitions**  
Plage: 1 à 99 répétitions, ou illimité (lorsque "—" est affiché)  
Boutons: (E) (+), (B) (-)



■ **Heures de la minuterie 1**  
Plage: 0 à 99  
Boutons: (E) (+), (B) (-)



■ **Minutes de la minuterie 1**  
Plage: 0 à 59  
Boutons: (E) (+), (B) (-)



■ **Secondes de la minuterie 1**  
Réglage: 0 ou 30  
Boutons: (E) (+), (B) (-)



■ **Heures de la minuterie 2**  
Plage: 0 à 99  
Boutons: (E) (+), (B) (-)



■ **Minutes de la minuterie 2**  
Plage: 0 à 59  
Boutons: (E) (+), (B) (-)



■ **Secondes de la minuterie 2**  
Réglage: 0 ou 30  
Boutons: (E) (+), (B) (-)

### Pour utiliser la minuterie



- Arrêt
- Remise à zéro
- Marche

Avant de mesurer la fréquence cardiaque et l'intensité de l'exercice, configurez vos informations personnelles et mettez la ceinture pectorale.

• Les valeurs de la fréquence cardiaque et de l'intensité de l'exercice mesurées en mode Minuterie ne sont pas sauvegardées dans la mémoire.

En mode Minuterie, appuyez sur le bouton (E) pour mettre la minuterie en marche et sur le bouton (B) pour l'arrêter.

Pour recevoir la fréquence cardiaque de la ceinture pectorale, appuyez sur le bouton (C).

- Il suffit d'appuyer sur le bouton (B) lorsque le compte à rebours est arrêté pour revenir au temps initial.
- Il suffit d'appuyer sur le bouton (E) lorsque le compte à rebours est arrêté pour le redémarrer.

### Écrans du mode Minuterie

Écran de compte à rebours

Écran de compte à rebours avec indication de la fréquence cardiaque

Temps restant



Nombre de répétitions

Temps restant jusqu'au démarrage automatique

Fréquence cardiaque



Intensité

- Le nombre de répétitions clignote pendant le compte à rebours de la minuterie 2.

### Avertisseur de la minuterie

L'avertisseur retentit pendant cinq secondes à la fin de chaque compte à rebours et pendant 10 secondes à la fin du dernier compte à rebours.

### Pour arrêter le bip de l'avertisseur

Appuyez sur un bouton. Si vous appuyez sur un bouton, seul l'avertisseur s'arrête, sans que la fonction normale de ce bouton soit exécutée.

### Utilisation de l'heure universelle

L'heure universelle permet de voir l'heure actuelle dans 31 villes (29 fuseaux horaires) dans le monde.

- Lorsque vous accédez au mode Heure universelle, l'écran de la dernière ville affichée lorsque vous êtes sorti de ce mode réapparaît en premier.
- Les secondes du mode Heure universelle se synchronisent sur les secondes du mode Indication de l'heure.
- Le format de 12/24 heures sélectionné pour l'heure du mode Indication de l'heure est aussi valide pour le mode Heure universelle.

### Important!

- Si l'heure du mode Heure universelle n'est pas correcte, vérifiez le réglage de l'heure actuelle dans le mode Indication de l'heure.

Pour accéder au mode Heure universelle, appuyez quatre fois sur le bouton (D) en mode Indication de l'heure.



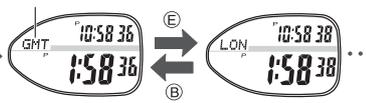
### Pour chercher un code de ville

En mode Heure universelle, utilisez (E) (ouest) et (B) (est) pour faire défiler les codes de ville.

Heure actuelle



Code de ville



Heure universelle

- Les codes défilent plus rapidement si vous maintenez l'un ou l'autre de ces boutons enfoncé.
- Voir "Liste des codes de villes de l'heure universelle" pour la signification de chaque code de ville et l'ordre dans lequel les codes apparaissent.

### Pour passer à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver



1. En mode Heure universelle, utilisez les boutons (E) et (B) pour sélectionner la ville dont vous voulez changer le réglage d'heure d'été/hiver.
2. Appuyez environ deux secondes sur le bouton (A) pour que la ville actuellement indiquée se mette à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver.

- L'indicateur "DST" apparaît sur l'afficheur et l'heure avance d'une heure lorsque l'heure d'été est sélectionnée.
- Pour chaque ville du mode Heure universelle vous pouvez sélectionner séparément l'heure d'été ou l'heure d'hiver. Il faut toutefois savoir que l'heure de Greenwich ("GMT") ne peut pas être mise à l'heure d'été.
- Si vous sélectionnez l'heure d'été pour la ville utilisée pour l'heure locale, l'heure d'été sera aussi valide en mode Indication de l'heure.

L'heure d'été, appelée heure DST dans certains pays, est en avance d'une heure par rapport à l'heure d'hiver. Notez bien que tous les pays et toutes les régions du globe n'emploient pas l'heure d'été.

## Liste des codes de villes de l'heure universelle

Code de ville	Nom de la ville	Décalage horaire GMT	Code de ville	Nom de la ville	Décalage horaire GMT
GMT	Heure de Greenwich	±0	SEL	Séoul	+9
LON	Londres	±0	TYO	Tokyo	+9
PAR	Paris	+1	ADL	Adélaïde	+9.5
BER	Berlin	+1	SYD	Sydney	+10
ATH	Athènes	+2	NOU	Nouméa	+11
CAI	Le Caire	+2	WLG	Wellington	+12
JRS	Jérusalem	+2	---		-11
JED	Jeddah	+3	HNL	Honolulu	-10
THR	Téhéran	+3.5	ANC	Anchorage	-9
DXB	Dubaï	+4	LAX	Los Angeles	-8
KBL	Kaboul	+4.5	DEN	Denver	-7
KHI	Karachi	+5	CHI	Chicago	-6
DEL	Delhi	+5.5	NYC	New York	-5
DAC	Dacca	+6	CCS	Caracas	-4
RGN	Yangon	+6.5	RIO	Rio de Janeiro	-3
BKK	Bangkok	+7	---		-2
HKG	HongKong	+8	---		-1
BJS	Pékin	+8			

- Le tableau ci-dessus a été actualisé en décembre 2004.
- Les décalages horaires dans le tableau ci-dessus dépendent de l'heure universelle coordonnée (UTC).

## Utilisation des avertisseurs et du signal horaire

Votre montre présente trois avertisseurs et un signal horaire.

### Avertisseurs quotidiens (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

La montre bipé pendant 10 secondes environ lorsque l'heure d'un avertisseur est atteinte.

### Signal horaire

Le signal horaire marque chaque heure par deux bips.

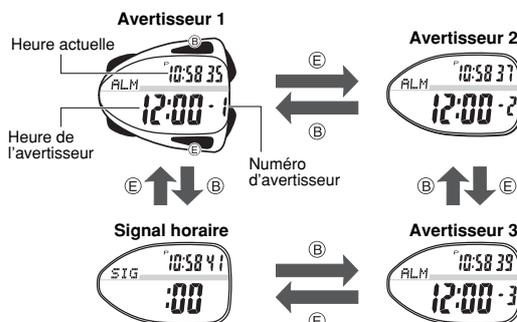
Les réglages d'avertisseurs et de signal horaire s'effectuent dans le mode Avertisseur, auquel vous accédez en appuyant cinq fois sur le bouton **(D)** en mode Indication de l'heure.



### Pour afficher l'écran d'un avertisseur

En mode Avertisseur, utilisez les boutons **(E)** (+) et **(B)** (-) pour faire défiler les écrans d'avertisseurs.

- Les écrans défilent plus rapidement si vous appuyez en continu sur l'un ou l'autre de ces boutons.



### Pour régler l'heure d'un avertisseur

(2 secondes)



1. En mode Avertisseur, affichez l'écran de l'avertisseur dont vous voulez changer le réglage.
2. Appuyez environ deux secondes sur le bouton **(A)** jusqu'à ce que les chiffres des heures de l'heure de l'avertisseur sélectionné se mettent à clignoter. C'est l'écran de réglage.
  - Lorsque vous affichez l'écran de réglage, l'avertisseur est automatiquement activé, et à ce moment l'indicateur d'avertisseur apparaît sur l'afficheur.

3. Utilisez les boutons **(E)** (+) et **(B)** (-) pour changer le réglage des heures.

- Les heures changeront plus rapidement si vous maintenez l'un ou l'autre de ces boutons enfoncé.
- Lorsque vous réglez les heures, faites bien attention à sélectionner le matin ou l'après-midi (P) si vous utilisez le format de 12 heures, ou à régler correctement les heures dans le format de 24 heures. Le format 12 ou 24 heures sélectionné en mode Indication de l'heure est aussi valide en mode Avertisseur.
- Le format horaire (12 ou 24 heures) utilisé dans le mode Avertisseur est le même que celui qui est sélectionné pour le mode Indication de l'heure.

4. Appuyez sur les boutons **(D)** pour faire clignoter les minutes.



5. Utilisez les boutons **(E)** (+) et **(B)** (-) pour changer le réglage des minutes de 00 à 59.

- Pour changer les minutes plus rapidement maintenez l'un ou l'autre de ces boutons enfoncé.
6. Lorsque tous les réglages sont comme vous voulez, appuyez sur le bouton **(A)** pour sortir de l'écran de réglage.
    - La montre sort automatiquement de l'écran de réglage si vous n'effectuez aucune opération durant deux ou trois minutes.

### Pour activer ou désactiver un avertisseur ou le signal horaire

Lorsque l'écran d'un avertisseur ou du signal horaire est affiché, appuyez sur le bouton **(C)** pour activer (indicateur affiché) ou désactiver (indicateur non affiché) l'avertisseur ou le signal horaire.

- Lorsqu'un avertisseur est activé, l'indicateur d'avertisseur apparaît dans tous les modes.

#### Avertisseur



Indicateur d'avertisseur

#### Signal horaire



Indicateur de signal horaire

### Pour arrêter le bip de l'avertisseur

Appuyez sur un bouton quelconque.

### Pour tester l'avertisseur

En mode Avertisseur, appuyez un moment sur le bouton **(C)** pour faire retentir l'avertisseur.

## Réglage de l'heure locale

(2 secondes)



- En mode Indication de l'heure, appuyez deux secondes environ sur le bouton (A) jusqu'à ce que les chiffres des secondes de l'heure actuelle se mettent à clignoter. C'est l'écran de réglage.
- Réglez l'heure locale de la façon suivante.
  - Utilisez le bouton (D) pour passer au réglage suivant. Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer le réglage actuellement sélectionné.
  - Pour changer le réglage plus rapidement maintenez le bouton (E) ou (B) enfoncé.
- Lorsque tous les réglages sont comme vous voulez, appuyez sur le bouton (A) pour sortir de l'écran de réglage.
  - La montre sort automatiquement de l'écran de réglage si vous n'effectuez aucune opération durant deux ou trois minutes.

3 secondes



1,5 seconde



### ■ Remise à 00/Durée d'éclairage

Remise à 00: Appuyez sur le bouton (E).

- 00 à 29, pas de changement des minutes.
- 30 à 59, augmentation des minutes d'une unité.

Durée d'éclairage: Appuyez sur le bouton (B).

- Commutation entre 1,5 seconde et 3 secondes.
- Réglage actuel indiqué dans la partie supérieure de l'afficheur.

### ■ Heure d'été (DST)

Appuyez sur le bouton (E) pour changer d'heure.

Réglages: On (Été), OFF (Hiver)



### ■ Ville locale

Utilisez les boutons (E) (ouest) et (B) (est) pour la sélectionner.

Voir "Liste des codes de villes de l'heure universelle" pour les codes de villes.



### ■ Heures

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour les changer.



### ■ Minutes

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour les changer.

Plage: 00 à 59



### ■ Année

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour la changer.

Plage: 00 à 99 (2000 à 2099)



### ■ Mois

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour le changer.

Plage: 1 à 12



### ■ Jour

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour le changer.

Plage: 1 à 31 (réglage automatique de la longueur du mois)



- Lorsque vous réglez l'heure, veillez à spécifier correctement le matin (pas d'indicateur) ou l'après-midi (P), ou à spécifier correctement l'heure dans le format de 24 heures.
- L'année peut être réglée du 1<sup>er</sup> janvier 2000 au 31 décembre 2099.
- Le jour de la semaine se règle automatiquement en fonction de la date spécifiée.
- La montre fait automatiquement les réglages nécessaires pour les années bissextiles et les différentes longueurs des mois.
- L'heure d'été, appelée heure DST dans certains pays, est en avance d'une heure par rapport à l'heure d'hiver. Notez bien que tous les pays et toutes les régions du globe n'emploient pas l'heure d'été.