

**beurer**

Cardio fréquencemètre

F

germanengineering

**PM 90**



Mode d'emploi





## SOMMAIRE

<b>Contenu</b> .....	<b>3</b>
<b>Remarques importantes</b> .....	<b>4</b>
<b>Généralités à propos de l'entraînement</b> .....	<b>6</b>
<b>Fonctions du cardiofréquencemètre</b> .....	<b>8</b>
<b>Transmission des signaux et principes de mesure des appareils</b> ..	<b>10</b>
<b>Mise en service</b> .....	<b>13</b>
<b>Utilisation générale du cardiofréquencemètre</b> .....	<b>19</b>
Boutons du cardiofréquencemètre .....	19
Affichage .....	20
Menus.....	21
<b>Réglages de base</b> .....	<b>23</b>
Aperçu .....	23
Entrez vos données personnelles .....	24
Régler la zone d'entraînement .....	25
Régler les unités de mesure.....	26
Régler LightManager .....	27
Coordination des signaux des appareils .....	28
<b>Réglages de la montre</b> .....	<b>30</b>
Aperçu .....	30
Régler l'heure et la date .....	30
Régler la sonnerie du réveil.....	32
Afficher la vitesse et la distance .....	33
<b>Enregistrement de l'entraînement</b> .....	<b>35</b>
Aperçu .....	35
Chronométrer la durée de course .....	37
Enregistrer des séances.....	38
Afficher la vitesse et la distance .....	39
Fin et sauvegarde de l'enregistrement .....	40

Supprimer tous les enregistrements.....	41
Evaluer les messages d'enregistrement.....	42
<b>Vitesse et distance .....</b>	<b>43</b>
Aperçu .....	43
Régler l'unité de vitesse et la fonction de tours automatiques .....	44
Calibrer le Speedbox .....	46
Afficher la vitesse et la distance .....	48
<b>Altitude, pression atmosphérique et température.....</b>	<b>50</b>
Aperçu .....	50
Régler la hauteur de référence, l'unité d'altitude et de température .....	51
Afficher le dénivelé, la température et la pression atmosphérique :.....	52
<b>Résultats .....</b>	<b>55</b>
Aperçu .....	55
Afficher les données d'entraînement .....	55
Transférer les données de gestion du poids sur le cardiofréquencemètre.....	57
<b>Résultats des séances .....</b>	<b>60</b>
Aperçu .....	60
Afficher les résultats des séances .....	60
<b>Test de forme physique .....</b>	<b>61</b>
Aperçu .....	61
Effectuer le test de forme physique .....	62
Afficher les valeurs de forme physique.....	63
<b>Logiciel EasyFit .....</b>	<b>65</b>
<b>Caractéristiques techniques et piles .....</b>	<b>66</b>
<b>Répertoire des abréviations .....</b>	<b>68</b>
<b>Index .....</b>	<b>71</b>

## CONTENU

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

En complément: Mode d'emploi et guide d'utilisation rapide. Les accessoires suivants sont en outre vendus en magasin spécialisé :

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

## REMARQUES IMPORTANTES

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

### **Entraînement**

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

### **Usage prévu**

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

## **Nettoyage et entretien**

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

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

- Avant toute utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'instrument !
- N'utilisez cet appareil qu'avec les pièces accessoires fournies.
- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager l'affichage ou les pièces en plastique.

- Lors de la mise au rebut de l'appareil, conformez-vous à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination des déchets.



## GENERALITES A PROPOS DE L'ENTRAINEMENT

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre cœur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement.

Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du cœur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci. Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

**220 – âge = fréquence cardiaque maximale**

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

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

Pour régler votre zone de training personnalisé, reportez-vous au chapitre "Réglages de base", paragraphe "Réglage de la zone d'entraînement". Le test de forme physique vous permet de définir une proposition de zone d'entraînement, bornée par vos limites personnelles. Pour les régler de façon automatique sur le cardiofréquencemètre, consultez le chapitre "Test de forme physique".

## Evaluation de l'entraînement

Le logiciel **EasyFit**, vous permet de transférer les résultats du cardiofréquencemètre et de les évaluer de façons multiples. En outre **EasyFit** dispose de fonctions utiles, telles que le calendrier et le système de gestion, qui en font un assistant optimal pour le suivi de l'entraînement, même à long terme. Le logiciel vous permet en plus de gérer et de surveiller votre poids.

## FONCTIONS DU CARDIOFREQUENCEMETRE

### Fonctions pulsations

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

### Réglages

- Sexe, Poids, Taille, Age
- Unité de poids kg/lb
- Unité de mesure de la taille cm/pouce
- Fréquence cardiaque
- Unité de vitesse km(mi)/h ou min/km(mi)
- LightManager (éclairage de l'écran)

### Altitude, pression atmosphérique et température

- mesure de l'altitude et évaluation du changement d'altitude pendant l'entraînement
- altitude de référence pour la mesure de l'altitude
- affichage de la pression atmosphérique et de la température
- Unité de température °C ou °F
- Unité de mesure de l'altitude Mètres ou Feet (pieds)

### **Fonctions pulsations**

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

### **Fonctions temps**

- Heure
- Calendrier et jour de la semaine
- Date
- Sonnerie / réveil
- Chronomètre
- 50 durées de séances, affichage simultané de toutes les séances ou de chaque séance individuellement. Affichage de la durée de la séance et du rythme cardiaque moyen
- Fonction de tours automatiques (400 m – 10 km) (0,25 – 6,21 miles)

### **Test de forme physique**

- Indice de forme physique
- Volume respiratoire maximal en oxygène ( $VO_2$ max)
- Taux métabolique basal (BMR)
- Taux d'activité (AMR)
- Fréquence cardiaque maximale calculée
- Proposition de zones d'entraînement

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Transmission des signaux de la balance impédancemètre**

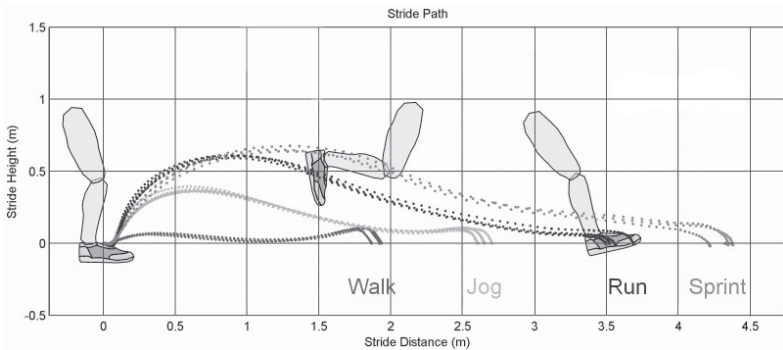
La balance impédancemètre BG56 de Beurer est également disponible en magasin spécialisé et vous propose d'autres possibilités pour une gestion complète de votre poids. A tout moment la balance vous permet de contrôler votre poids actuel et votre taux de graisse corporelle et de transmettre les résultats au cardiofréquencemètre. Les valeurs pondérales enregistrées manuellement dans le cardiofréquencemètre sont alors actualisées par les valeurs de la balance.

## Dispositif de mesure du Speedbox

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

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

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



Source : Dynastream Technology

Explication du diagramme :

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

## Mesures Altitude, pression atmosphérique et température

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer l'altitude au-dessus du niveau de la mer, la pression atmosphérique et la température. L'altitude est calculée à l'aide de la pression atmosphérique actuelle. Le principe de mesure du cardiofréquencemètre se base tout d'abord sur le fait que les changements de pression atmosphérique sont dus à un changement d'altitude. La pression atmosphérique diminue quand on s'élève en altitude. Selon la Règle de Faust : une différence d'altitude de 10 m entraîne une modification de la pression atmosphérique de 1,25 hPa au niveau de la mer.

Afin d'obtenir une mesure exacte de l'altitude, il convient d'enregistrer dans le cardiofréquencemètre, avant l'entraînement, l'altitude de référence exacte du lieu où vous vous situez.

Si la pression atmosphérique change pendant un entraînement en raison des conditions météorologiques, l'altitude affichée diffère de l'altitude réelle. De grandes variations au niveau de la pression atmosphérique indiquent un changement de temps. La pression atmosphérique peut varier considérablement au cours d'une même journée, c'est pourquoi l'altitude affichée sur le cardiofréquencemètre doit être comparée de temps à autre avec l'altitude de référence connue de votre lieu et doit être ajustée le cas échéant.

Vous pouvez obtenir les indications relatives à l'altitude de votre lieu en consultant par exemple une carte topographique.



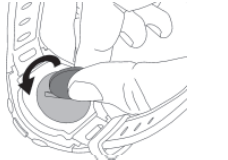
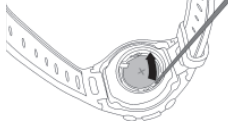

La température affichée peut être fortement influencée par la température corporelle et par les vêtements qui recouvrent le cardiofréquencemètre. Afin d'obtenir une mesure exacte de la température, il est recommandé d'ôter le cardiofréquencemètre de votre poignet pendant env. 2 heures.


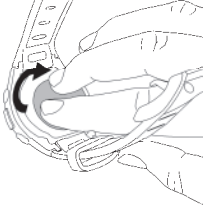
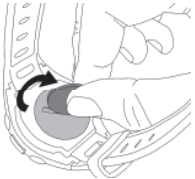

## MISE EN SERVICE

### Insertion et changement de la pile

**i** Si vous ne souhaitez pas insérer ou remplacer vous-même la pile, adressez-vous à un atelier d'horloger.

Le compartiment à pile du cardiofréquencemètre se trouve sur la face intérieure de l'appareil. Placez la face supérieure du cardiofréquencemètre sur un support souple et insérez la pile en procédant comme suit :

1	Tournez le couvercle du compartiment à pile à l'aide d'une pièce de monnaie dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'au retrait du couvercle.	
2	Pour le changement de pile seulement : retirez la pile de son compartiment à l'aide d'un outil pointu non métallique comme par ex. un cure-dent.	
3	Insérez la pile dans le compartiment en veillant à ce que la pile se trouve sous la barrette et que le pôle plus (+) soit vers le haut. Enclenchez la pile.	
4	Vérifiez la bague d'étanchéité. Elle doit être à plat dans le boîtier du cardiofréquencemètre et ne doit présenter aucun dommage visible. Dans le cas contraire, l'étanchéité à l'eau du cardiofréquencemètre n'est plus garantie.	

<p>5</p>	<p>Tournez le couvercle avec les doigts, sans appuyer, en faisant au moins un tour jusqu'au positionnement du couvercle à plat dans le compartiment à pile.</p> <p>Attention ! <b>Ne pas</b> continuer à tourner si le couvercle ne tourne pas sans résistance dans le compartiment à pile. Réitérez la procédure en changeant la position du couvercle. Vous risquez sinon d'endommager le filetage.</p> <p> </p>	
<p>6</p>	<p>Serrez le couvercle à l'aide de la pièce de monnaie jusqu'à la butée afin que l'étanchéité à l'eau de l'appareil soit toujours garantie.</p>	
<p>7</p>	<p>Le cardiofréquencemètre se trouve à présent en mode d'économie de courant et n'indique que l'heure actuelle et la date.</p> <p>Appuyez sur le bouton  pour activer à nouveau le cardiofréquencemètre.</p>	

## Positionnement du cardiofréquencemètre

Vous pouvez porter votre cardiofréquencemètre comme une montre-bracelet. Si vous souhaitez utiliser votre cardiofréquencemètre en faisant du vélo, fixez-le sur le guidon. Cela améliore considérablement la transmission du signal. Pour ce faire, utilisez le support de montage fourni et fixez le cardiofréquencemètre au guidon de façon à ce qu'il ne puisse pas tomber pendant que vous roulez.

## Première utilisation du cardiofréquencemètre

Pour mettre en marche le cardiofréquencemètre depuis le mode transport, appuyez pendant au moins 5 secondes sur le bouton de votre choix.

## Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie d'énergie

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

## Positionnement de la sangle pectorale

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




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

### **Coordination des signaux des appareils (Pairing)**

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


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

## Connexion des appareils (Connect)

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux émis par les émetteurs numériques sangle pectorale et Speedbox dès que vous commencez votre activité et que vous avez appuyé sur le bouton  pour passer au menu **Training**.

Comment reconnaître la réception des signaux à l'écran :

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

Si « 0 » s'affiche de manière prolongée sur la première ligne, le cardiofréquencemètre ne peut pas recevoir les signaux de la sangle pectorale. «0» peut s'afficher dans les menus **Training**, **Time** et **Spd'nDist**. Le cas échéant, à l'aide du bouton , passez au menu **Training**. Le cardiofréquencemètre essaye à nouveau d'établir la liaison avec les appareils.

## **Adaptation de Speedbox**

Installez le Speedbox en respectant les consignes figurant dans le mode d'emploi de celui-ci.



## **Calibrage du Speedbox**

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



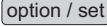


## **Données de gestion du poids**

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

## UTILISATION GENERALE DU CARDIOFREQUENCEMETRE

### Boutons du cardiofréquencemètre








-  Démarre et arrête des fonctions et régle les valeurs. Maintenir la touche enfoncée pour accélérer la saisie.
-  Commute entre les différents affichages des valeurs de vitesse et de distance.
-  Navigue parmi les fonctions du menu et valide les réglages.
-  Parcourt les différents menus.
- Capteur Pour mesurer la température et la pression atmosphérique
-  Appuyez brièvement pour éclairer l'affichage pendant 5 secondes.  
Appuyez longuement pour activer/désactiver l'alarme sonore de dépassement de la zone d'entraînement et le signal émis à l'actionnement des boutons.

## Affichage

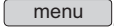


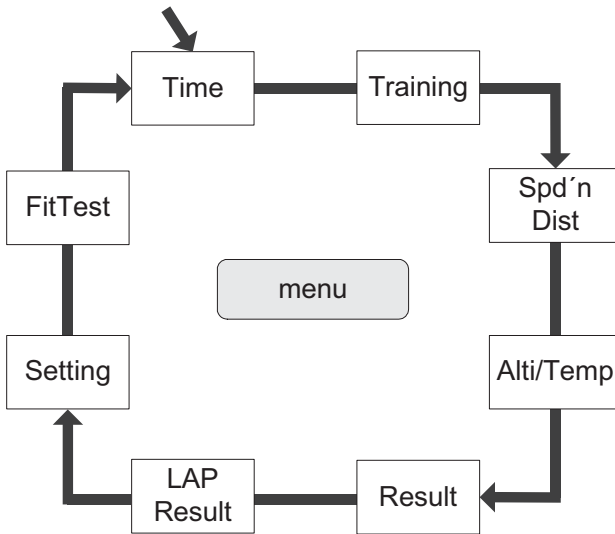
- 1 Ligne supérieure
- 2 Ligne du milieu
- 3 Ligne inférieure
- 4 Echelle pour l'affichage de la vitesse actuelle en [km/h]
- 5 **Symboles**

-  La sonnerie de réveil est activée.
-  La fréquence cardiaque est reçue.
-  Les limites maximales de la zone d'entraînement sont dépassées.
-  Les limites minimales de la zone d'entraînement sont dépassées.
-  L'alarme sonore de dépassement de la zone d'entraînement est en marche.

Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire prévu à cet effet et se trouvant à la fin du mode d'emploi.

## Menus

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



## Mode d'économie d'énergie

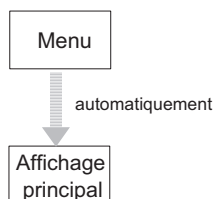
Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Il affiche alors seulement l'heure. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la cardiofréquencemètre.

12:00:49  
Fri 12:04

## Affichage principal

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

Vous devez alors soit sélectionner un sous-menu soit démarrer directement les fonctions.


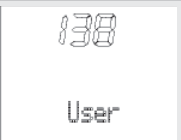


## Aperçu des menus





Menu	Signification	Description voir chapitre ...
Time	Temps	"Réglages de l'heure"
Training	Entraînement	"Enregistrement de l'entraînement"
Spd'nDist	Vitesse et distance	«Vitesse et distance»
Alti/Temp	Mesure de l'altitude, de la pression atmosphérique et de la température	"Altitude, pression atmosphérique, température"
Result	Résultat	"Résultats"
Lap Result	Résultat de séance	"Résultats de séances"
Setting	Réglages	"Réglages de base"
FitTest	Test de forme physique	"Test de forme physique"


## REGLAGES DE BASE

### Aperçu

<p>Dans le menu <b>Setting</b> vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ entrer vos données personnelles (User). A partir de ces données, votre cardiofréquence-mètre détermine les calories que vous consommez et la graisse que vous brûlez pendant l'entraînement !</li><li>■ Réglez votre zone d'entraînement (Limits). Le réglage des zones d'entraînement est expliqué au chapitre "Généralités sur l'entraînement". Votre cardiofréquence-mètre émet une alarme sonore et visuelle quand vous sortez de la zone d'entraînement.</li><li>■ Modifiez les unités de mesure de taille et de poids (Units).</li><li>■ Adapter l'éclairage de l'écran à la situation lorsque vous courez dans l'obscurité (LightManager).</li><li>■ Coordonner les signaux de vos appareils (PairNewDev).</li></ul>	
<p>Dès que vous êtes dans le menu <b>Setting</b> le cardiofréquence-mètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche <b>User</b>.</p>	

## Entrez vos données personnelles



<p>menu</p>	<p>Passez au menu <b>Setting</b>.</p>	
<p>start / stop</p>	<p><b>Gender</b> s'affiche.  <input type="button" value="start / stop"/> Sélectionnez <b>M</b> si vous êtes un homme. Sélectionnez <b>F</b> si vous êtes une femme.</p>	 <b>Gender</b>
<p>option / set</p>	<p><b>AGE</b> s'affiche.  <input type="button" value="start / stop"/> Réglez votre âge (10-99).</p>	 <b>AGE</b>
<p>option / set</p>	<p><b>MaxHR</b> s'affiche. Le cardiofréquencemètre calcule automatiquement la fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule : <b>220 – âge= fréquence cardiaque (HR) maximale</b>          Notez qu'après chaque test de forme physique, le cardiofréquencemètre calcule la fréquence cardiaque maximale et se conforme à la proposition.  <input type="button" value="start / stop"/> Vous pouvez écraser la valeur calculée (65-239).</p>	 <b>MaxHR</b>
<p>option / set</p>	<p><b>Weight</b> s'affiche.          Veuillez noter que lors de chaque pesée avec la balance impédancemètre, cette valeur est écrasée.  <input type="button" value="start / stop"/> Réglez votre poids (20-227 kg ou 44-499 livres).</p>	 <b>Weight</b>

option / set	<b>Height s'affiche.</b> <input type="button" value="start / stop"/> Réglez votre taille (80-227 cm ou 2'66"-7'6" pieds).	
option / set	Retour à l'affichage <b>User</b> .	




## Régler la zone d'entraînement

Vous pouvez régler les propres limites supérieures et inférieures de vos pulsations de la manière suivante.


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

menu	Passez au menu <b>Setting</b> .	
option / set	<b>Limits s'affiche.</b>	
start / stop	<b>Lo limit s'affiche.</b> <input type="button" value="start / stop"/> Réglez la limite inférieure de votre zone d'entraînement (40-238).	
option / set	<b>Hi limit s'affiche.</b> <input type="button" value="start / stop"/> Réglez la limite supérieure de votre zone d'entraînement (41-239).	
option / set	Retour à l'affichage <b>Limits</b> .	

## Régler les unités de mesure


<p>menu</p>	<p>Passez au menu <b>Setting</b>.</p>	
<p>option / set</p>	<p><b>Limits</b> s'affiche.</p>	
<p>option / set</p>	<p><b>Units</b> s'affiche.</p>	
<p>start / stop</p>	<p><b>kg/lb</b> s'affiche. L'unité de poids clignote.  <p>start / stop</p> passez d'une unité à l'autre.</p>	
<p>option / set</p>	<p><b>cm/inch</b> s'affiche. L'unité de mesure de la taille clignote. Dans le système métrique [cm], les distances s'affichent en [km]. Dans le système UK [inch], les distances s'affichent en [miles].  <p>start / stop</p> Passez d'une unité à l'autre.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Retour à l'affichage <b>Units</b>.</p>	

## Régler LightManager

En général, vous avez la possibilité d'éclairer l'écran en appuyant sur le bouton  / \* pendant 5 secondes. Grâce à la fonction LightManager, le cardiofréquencemètre aide les coureurs qui s'entraînent dans l'obscurité. Lorsque LightManager est activé, chaque activation d'un bouton éclaire en même temps l'écran pendant 5 secondes. LightManager comprend trois fonctionnements différents à la désactivation :

- Lorsque LightManager a été activé (ON) pendant une mesure de la fréquence cardiaque, il se désactive (OFF) à nouveau automatiquement à l'arrêt de l'entraînement et au moment du mode d'économie de courant suivant.
- Lorsque LightManager a été activé (ON) en dehors d'une mesure de la fréquence cardiaque, la fonction LightManager-Funktion reste activée pendant une heure et ne prend fin (OFF) qu'à l'issue de celle-ci. Si un bouton est actionné pendant cette heure, LightManager reste activé une heure supplémentaire.
- Vous pouvez désactiver LightManager manuellement à tout moment pour consommer le moins possible d'énergie.

menu	Passez au menu <b>Setting</b> .	138 User
option / set	Limits s'affiche.	
option / set	Units s'affiche.	


option / set	LightMan s'affiche.	 LightMan
start / stop	<b>OFF</b> LightMan s'affiche. L'affichage clignote. <input type="button" value="start / stop"/> Arrête (Off) et met en marche (On) alternativement LightManager.	 LightMan  LightMan*
option / set	Retour à l'affichage LightMan.	

### Coordination des signaux des appareils

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

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


menu	Passez au menu <b>Setting</b> .	138 User
option / set	Limits s'affiche.	

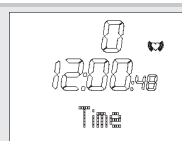
option / set	Units s'affiche.	
option / set	LightMan s'affiche.	
option / set	Pair NewDev s'affiche.	
start / stop	<p><b>Hr Search</b> s'affiche. Votre cardiofré- quencemètre démarre la recherche des appareils. Vous pouvez lire sur l'affichage le résultat de la recherche.</p> <p><b>HR-Belt</b> annonce que la sangle pec- torale est connectée.</p> <p><b>SPD Dev</b> annonce que le Speedbox est connecté.</p> <p><b>Scale</b> annonce que la balance est connectée. Si, entre temps, la ba- lance s'est désactivée automatique- ment, remettez-la en marche.</p> <p>Une fois la recherche de signal termi- née, le cardiofréquencemètre affiche encore une fois tous les appareils présents :</p> <p><b>HR OK</b> : la ceinture pectorale est connectée</p> <p><b>Spd OK</b> : le Speedbox est connecté</p> <p><b>Scale OK</b> : la balance est connectée</p> <p>Si aucun appareil n'a été branché, <b>No Device found</b> s'affiche à la fin de la recherche.</p>	
option / set	Retour à l'affichage principal.	

## REGLAGES DE LA MONTRE

### Aperçu

Dans le menu **Time** vous pouvez :

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



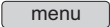




Dès que vous êtes dans le menu **Time** le cardio-fréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Le jour de la semaine et la date sont affichés.





Sur l'illustration : **Fri 12.04** (vendredi 12 avril).

Avec le bouton  vous pouvez modifier l'information figurant dans la ligne inférieure.




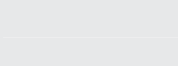


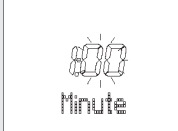
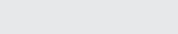
### Régler l'heure et la date

<p></p>	<p>Passez au menu <b>Time</b>.</p>	
<p> 5 sec</p>	<p><b>Set Time</b> s'affiche brièvement. <b>Hour</b> s'affiche. Le réglage de l'heure clignote.  Réglez l'heure (0-24).</p>	

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








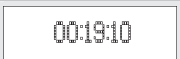
## Régler la sonnerie du réveil


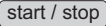
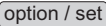












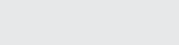
Pour arrêter la sonnerie du réveil, vous pouvez appuyer sur un bouton quelconque. Le lendemain vous serez réveillé à la même heure.

<p>menu</p>	<p>Passez au menu <b>Time</b>.</p>	
<p>option / set 2 sec</p>	<p><b>Alarm</b> s'affiche.</p>	
<p>start / stop 5 sec</p>	<p><b>Set Alarm</b> s'affiche brièvement. <b>Off Alarm</b> s'affiche. start / stop Arrête (Off) et met en marche (On) alternativement la sonnerie du réveil.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p><b>Hour</b> s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. start / stop Réglez l'heure.</p>	
<p>option / set</p>	<p><b>Minute</b> s'affiche. Le réglage des minutes clignote. start / stop Réglez les minutes.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

## Afficher la vitesse et la distance

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


	<p>Passez au menu <b>Time</b>.</p>	
	<p> Votre fréquence cardiaque moyenne s'affiche sur la ligne inférieure. Si vous aviez réglé une vitesse et une distance précises à afficher dans le menu <b>Time</b>, ces valeurs s'affichent sur la ligne inférieure.</p>	
	<p> Votre temps d'entraînement total (h:min:sec) s'affiche sur la ligne inférieure.</p> <p> Depuis cet affichage, vous pouvez activer deux fonctions :</p> <p> Vous démarrez et arrêtez la durée d'entraînement.</p> <p> Chronométrez un nouveau tour. L'écran affiche le symbole <b>Lap</b> pendant 2 secondes.</p>	

	<p>Votre séance actuelle et la durée de la séance (hh:mm) s'affichent dans la ligne inférieure.</p> <p>Depuis cet affichage, vous pouvez activer deux fonctions :</p> <p> Vous démarrez et arrêtez la durée d'entraînement.</p> <p> Chronométrez un nouveau tour.</p>	
	<p>Votre vitesse actuelle s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre fréquence de pas actuelle s'affiche.</p>	
	<p>Votre vitesse moyenne s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>La distance parcourue jusqu'ici s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre altitude actuelle s'affiche.</p>	
	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

## ENREGISTREMENT DE L'ENTRAINEMENT

### Aperçu

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

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




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






Avec le bouton  vous pouvez modifier l'information figurant dans la ligne inférieure.



## Bon à savoir sur les enregistrements


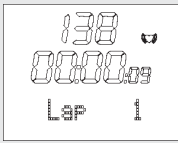

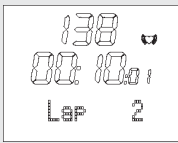
- Dès que vous commencez l'enregistrement, votre cardiofréquence-mètre commence à enregistrer vos données d'entraînement. Votre cardiofréquence-mètre enregistre en continu vos données d'entraînement jusqu'à ce que vous l'enregistriez ou le supprimiez. Il en est de même quand vous commencez un nouvel entraînement seulement le lendemain. L'enregistrement en continu vous permet d'interrompre votre entraînement à tout moment.
- Si «0» reste affiché un moment, cela signifie que la réception des signaux a été coupée. Le cas échéant, retournez au menu **Training**. Pour cela, appuyez 8 fois sur . Le cardiofréquence-mètre essaye à nouveau d'établir la liaison avec les appareils.
- Votre cardiofréquence-mètre dispose d'une mémoire. Vous pouvez enregistrer jusqu'à 7 heures d'entraînement. Vous pouvez faire maximum 50 séances par entraînement. Votre cardiofréquence-mètre vous signale lorsque la mémoire est presque pleine. Nous vous recommandons de ne pas attendre davantage pour transférer les enregistrements sur l'ordinateur et ainsi vider la mémoire du cardiofréquence-mètre. Vous pouvez sinon supprimer tous les enregistrements manuellement. Pour savoir comment les supprimer, lisez le paragraphe «Supprimer tous les enregistrements» dans le présent chapitre.
- Vous pouvez afficher vos données d'entraînement. Le dernier enregistrement arrêté peut être appelé dans le menu **Result**. Le menu **Lap Result** contient les séances de cet enregistrement.
- Dès que les enregistrements sont transmis dans le logiciel EasyFit, il vous est possible de les lire et de les évaluer. A chaque enregistrement réussi sur l'ordinateur, la mémoire s'efface. Vous trouverez des explications sur le transfert à l'ordinateur dans le chapitre «Logiciel EasyFit».

## Chronométrer la durée de course

<p>menu</p>	<p> Passez au menu <b>Training</b>. Quand vous avez déjà chronométré une durée de course, la durée d'entraînement enregistrée s'affiche sur la ligne du milieu.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Démarrez l'enregistrement. <b>Run</b> ou une information que vous avez sélectionnée avec le bouton  s'affiche dans la ligne inférieure. Même si vous passez à un autre menu pendant l'enregistrement, le chronométrage se poursuit en arrière-plan.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Chronométrez l'enregistrement. <b>Stop</b> s'affiche. Vous pouvez interrompre, à tout moment, l'enregistrement en appuyant sur le bouton  puis le reprendre.</p>	















## Enregistrer des séances

Vous pouvez, parallèlement à l'enregistrement de la totalité de votre entraînement, enregistrer des séances individuelles. Le temps continue à défiler tandis que vous enregistrez les séances.

	<p>Vous êtes dans le menu <b>Training</b> et votre entraînement est en cours d'enregistrement.</p> <p>Run s'affiche.</p>	
option / set	<p>Chronométrez une nouvelle séance. Pendant 5 secondes, le temps et le numéro de la dernière séance chronométrée s'affichent, par exemple Lap 1.</p>	
	<p>L'affichage passe de nouveau automatiquement à Run et porte le numéro de la séance actuelle, par exemple Run 2.</p>	
option / set	<p>En cas de besoin, enregistrez d'autres séances d'entraînement. Vous pouvez enregistrer 50 séances en tout.</p>	




## Afficher la vitesse et la distance

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

	Vous êtes dans le menu <b>Training</b> . Vous êtes en train d'enregistrer un entraînement. <b>Run</b> s'affiche.	
	Votre fréquence cardiaque moyenne s'affiche dans la ligne inférieure. Si vous aviez réglé une vitesse et une distance précises à afficher dans le menu <b>Training</b> , ces valeurs s'affichent sur la ligne inférieure.	
	Votre séance actuelle et la durée de la séance (hh:mm) s'affichent dans la ligne inférieure.	
	Votre vitesse actuelle s'affiche dans la ligne inférieure.	
	Votre fréquence de pas actuelle s'affiche.	
	Votre vitesse moyenne s'affiche dans la ligne inférieure.	
	La distance parcourue jusqu'ici s'affiche dans la ligne inférieure.	
	Retour à l'affichage principal.	

## Fin et sauvegarde de l'enregistrement



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

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

## Supprimer tous les enregistrements




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

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

	<p>Vous pouvez effacer les données avant ou après l'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Vous êtes dans le menu <b>Training</b>. <b>Start</b> s'affiche.</li><li>■ Vous êtes dans le menu <b>Training</b>. Vous venez d'enregistrer un entraînement. <b>Stop</b> s'affiche.</li></ul>	
<p>option / set 5 sec</p>	<p>Supprimez tous les enregistrements. <b>MEM Delete</b> s'affiche.</p>	 <p>The LCD display shows the text 'MEM' on the top line and 'Delete' on the bottom line.</p>
	<p>L'affichage revient automatiquement à l'affichage principal.</p>	 <p>The LCD display shows '138' on the top line, '0000.00' on the second line, and 'Start' on the third line.</p>

## Evaluer les messages d'enregistrement

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

Message	Signification
	Lors du passage au menu <b>Training</b> , le cardiofréquencemètre indique <b>MEM LOW</b> lorsque moins de 10% de la mémoire ou moins de 10 séances sont libres.
	Pendant l'entraînement, le cardiofréquencemètre indique <b>MEM x% Free</b> toutes les 5 secondes lorsque moins de 10% de la mémoire sont disponibles. Sur l'illustration : <b>MEM 8% Free</b> (encore 8% libres).
	Pendant l'entraînement, le cardiofréquencemètre indique <b>LAP Rest x</b> toutes les 5 secondes lorsqu'il reste moins de 10 séances libres (sur 60 au total). Sur l'illustration : <b>LAP Rest 7</b> (encore 7 séances libres).


Pour savoir comment effacer la mémoire manuellement, lisez «Supprimer tous les enregistrements» au paragraphe précédent. La mémoire est également effacée lors de chaque transfert sur l'ordinateur. Vous trouverez plus d'explications à ce sujet au chapitre «Logiciel EasyFit».

## VITESSE ET DISTANCE

### Aperçu

**IMPORTANT** : Tous les réglages de ce menu n'agissent que lors de l'utilisation du Speedbox! Vous pouvez également utiliser le Speedbox uniquement pour mesurer le pas.

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

- Changer l'unité de vitesse. Avec le réglage de base [cm], vous pouvez passer de [km/h] à [min/km] et, avec le réglage de base [inch], vous pouvez passer de [mi/h] à [min/mi].
- Activer la fonction de tours automatiques et régler une distance du tour entre 400 et 10 000 mètres.
- Calibrer le Speedbox.
- Avec le bouton  vous pouvez afficher des informations sur la vitesse/la distance dans la ligne inférieure.



Dès que vous êtes dans le menu **Spd'nDist**, le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. La vitesse actuelle s'affiche sur la ligne du milieu. La fréquence cardiaque moyenne s'affiche sur la ligne inférieure.


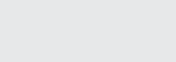


Avec le bouton  vous pouvez modifier l'information figurant dans la ligne inférieure.








## Régler l'unité de vitesse et la fonction de tours automatiques

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

Avec la fonction de tours automatiques, vous pouvez régler une distance que vous avez vous-même définie entre 400 et 1 000 mètres. Le cardiofréquencemètre active ensuite un nouveau tour tous les 400 mètres par exemple. Exemple : vous courez plusieurs tours de 400 mètres sur le stade et souhaitez vérifier vos temps de course. Avec la fonction de tours, vous n'avez plus besoin de penser à appuyer sur le bouton **option / set** lorsque vous passez la ligne d'arrivée du tour. Dans ce menu, vous réglez uniquement la distance du tour de 400 mètres au début de votre entraînement et les tours seront ensuite automatiquement pris en compte et mémorisés par le biais de la mesure de la distance.

<p><b>menu</b></p>	<p>Passez au menu <b>Spd'nDist</b>.</p>	
<p><b>option / set</b> 2 sec</p>	<p><b>Set Spd'nDist</b> s'affiche.</p>	
<p><b>start / stop</b></p>	<p>Appuyez de manière répétée pour passer d'une unité à l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Avec le réglage de base [cm]: <b>min/km</b> (minutes par kilomètre) ou <b>km/h</b> (kilomètres par heure) s'affiche.</li> </ul>	 

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Avec le réglage de base [in]: <b>min/mi</b> (minutes par mile) ou <b>mi/h</b> (miles par heure) s'affiche.</li> </ul>	
option / set	<p><b>CAL Distance</b> s'affiche.</p> <p>Si vous souhaitez calibrer votre Speedbox, lisez le paragraphe « Calibrer le Speedbox ».</p>	
option / set	<p><b>OFF AutoLap</b> s'affiche.</p> <p>[start / stop] Allume (On) et éteint (OFF) alternativement la fonction de tours automatiques.</p> <p>Depuis l'affichage <b>OFF</b>, vous revenez à l'affichage principal avec [option / set].</p> <p>Depuis l'affichage <b>On</b>, vous pouvez régler une distance de tour entre 400 m et 10 000 m (0,25 et 6,21 miles) avec [option / set]. Réglez la valeur dans le premier affichage avec [start / stop].</p> <p>Avec [option / set], vous accédez au réglage de la valeur.</p> <p>Avec [start / stop], vous pouvez régler la valeur en mètre par incréments de 100 mètres chacun (0,1 mile).</p> <p>Pour terminer, vous pouvez revenir à l'affichage principal avec [option / set].</p>	      

**IMPORTANT** : si vous avez activé la fonction de tours automatiques, vous pouvez également arrêter les tours manuellement. Cela n'aura pas d'influence sur les tours enregistrés automatiquement.

### Calibrer le Speedbox



A l'allure « Jog » (jogging), la précision des mesures de votre cardiofréquencemètre avec Speedbox est d'au moins 95%, même sans calibrage. Après le calibrage, la précision s'améliore et atteint minimum 97%. Veuillez respecter les consignes figurant dans le mode d'emploi du Speedbox.

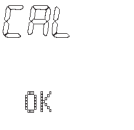


Pour les allures Walk, Run et Sprint, le Speedbox doit être calibré dans tous les cas. Faites un nouveau calibrage à chaque fois que vous voulez changer d'allure.

Vous êtes dans le menu **Spd'nDist.**  
Activez à présent votre Speedbox et mettez la ceinture pectorale.

- Si vous avez réglé les unités de vitesse précédemment, **CAL Distance** s'affiche tout de suite.
- Si vous avez de nouveau appelé le menu, appuyez sur **option / set** puis sur **start / stop** et à nouveau sur **option / set**.
- **CAL Distance** s'affiche.


The image shows the text 'CAL' in a large, stylized font above the word 'Distance' in a smaller, standard font, representing the display on the device.




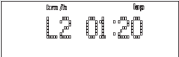



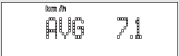
<p>start / stop</p> <p>5 sec</p>	<p>Passez au processus de calibrage. <b>CAL 000 Start</b> s'affiche.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Commencez votre course. <b>CAL 000 Run</b> s'affiche. Parcourez une distance dont vous connaissez la longueur exacte (parcours de référence). Par exemple 4 tours de stade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






start / stop	Lorsque le calibrage a été effectué avec succès, l'écran affiche <b>CAL OK</b> .	
	Si la distance mesurée est inférieure à 100 m et par conséquent trop courte pour le calibrage, le message d'erreur <b>bad Range</b> s'affiche à l'écran.	
start / stop	<b>CAL Distance</b> s'affiche. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vous souhaitez activer la fonction de tours automatiques. Lisez le paragraphe de la page 2 "Régler l'unité de vitesse et la fonction de tours automatiques".</li> <li>■ - Si vous souhaitez quitter le menu, appuyez sur le bouton <b>menu</b>.</li> </ul>	

## Afficher la vitesse et la distance

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

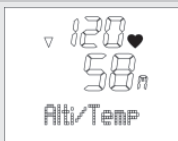

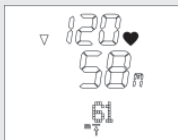
menu	Passez au menu <b>Spd'nDist</b> . La vitesse actuelle s'affiche sur la ligne du milieu de l'affichage principal.	
------	---	---

	<p>La fréquence cardiaque moyenne s'affiche sur la ligne inférieure. Si vous aviez réglé une vitesse et une distance précises à afficher dans le menu <b>Spd'nDist</b>, ces valeurs s'affichent sur la ligne inférieure.</p>	
	<p>Votre temps d'entraînement total (h:min:sec) s'affiche sur la ligne inférieure.</p> <p>Depuis cet affichage, vous pouvez activer deux fonctions :</p> <p><b>start / stop</b> Vous démarrez et arrêtez la durée d'entraînement.</p> <p><b>option / set</b> Chronométrez un nouveau tour. L'écran affiche le symbole <b>Lap</b> pendant 2 secondes.</p>	
	<p>Votre séance actuelle et la durée de la séance (hh:mm) s'affichent dans la ligne inférieure.</p> <p>Depuis cet affichage, vous pouvez activer deux fonctions :</p> <p><b>start / stop</b> Vous démarrez et arrêtez la durée d'entraînement.</p> <p><b>option / set</b> Chronométrez un nouveau tour.</p>	
	<p>Votre fréquence de pas actuelle s'affiche.</p>	
	<p>Votre vitesse moyenne s'affiche dans la ligne inférieure.</p>	

	La distance parcourue jusqu'ici s'affiche dans la ligne inférieure.	
	L'altitude actuelle s'affiche.	
	Retour à l'affichage principal.	

## ALTITUDE, PRESSION ATMOSPHERIQUE ET TEMPERATURE




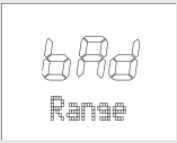



### Aperçu

<p>Dans le menu <b>Alti/Temp</b>, vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ entrer l'altitude de référence à un emplacement connu et régler l'unité d'altitude et de température</li> <li>■ afficher le dénivelé pendant un entraînement ainsi que la température et la pression atmosphérique.</li> </ul>	
<p>Dès que vous êtes dans le menu <b>Alti/Temp</b>, le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal.</p> <p>L'altitude absolue au-dessus du niveau de la mer s'affiche dans la ligne du milieu de l'affichage principal. Si vous venez de débiter un entraînement, vous pouvez voir dans la ligne inférieure l'ascension totale de l'entraînement ou une quelconque autre information que vous avez paramétrée avec le bouton .</p>	



## Régler la hauteur de référence, l'unité d'altitude et de température















Pour obtenir une mesure exacte de l'altitude, vous devez au départ régler une altitude de référence exacte. Pour cela, choisissez un lieu dont vous connaissez exactement l'altitude car vous l'avez lue sur une carte ou vous l'avez mesurée avec un appareil GPS.






<p>menu</p>	<p>Passez au menu <b>Alti/Temp</b>.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Set Alti/Temp s'affiche.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Appuyez de manière répétée sur <b>start / stop</b> pour basculer entre les unités <b>m</b> (mètres) et <b>Ft</b> (Feet) pour la mesure de l'altitude.</p>	 
<p>option / set</p>	<p><b>Alti Cal</b> s'affiche. Vous pouvez régler l'altitude de référence. Celle-ci s'affiche dans la ligne du milieu. Avec <b>menu</b>, vous pouvez augmenter la valeur de l'altitude au-</p>	

	dessus du niveau de la mer et avec  /  vous pouvez la diminuer.	
option / set	Si le réglage de l'altitude se trouve en dehors de la plage de tolérance, le message d'erreur <b>bad Range</b> s'affiche à l'écran. Avec  , passez au réglage des unités de température (voir étape suivante).	
option / set	Vous avez le choix entre deux unités de température. Appuyez de manière répétée sur  pour basculer entre les unités °C (Celsius) et °F (Fahrenheit).	 
option / set	Retour à l'affichage principal.	

### Afficher le dénivelé, la température et la pression atmosphérique :

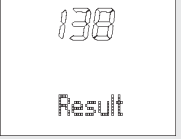

menu	Passez au menu <b>Alti/Temp</b> . L'affichage principal indique dans la ligne du milieu l'altitude actuelle et dans la ligne inférieure une information que vous avez sélectionnée avec le bouton  .	
------	--	---

	<p>L'ascension totale au cours d'un entraînement [en mètres ou feet] est affichée dans la ligne inférieure.</p> <p> <b>IMPORTANT !</b> Pour cela, l'entraînement doit avoir démarré.</p>	
	<p>La descente totale au cours d'un entraînement [en mètres ou feet] est affichée dans la ligne inférieure.</p> <p> <b>IMPORTANT !</b> Pour cela, l'entraînement doit avoir démarré.</p>	
	<p>L'altitude [en mètres ou feet] est affichée dans la ligne inférieure.</p> <p> <b>IMPORTANT !</b> Pour cela, l'entraînement doit avoir démarré.</p>	
	<p>La vitesse de descente et d'ascension est affichée dans la ligne inférieure.</p> <p> <b>IMPORTANT !</b> L'affichage est toujours indiqué dans l'unité [m/min] même lorsque l'unité paramétrée est le pied [Feet].</p>	
	<p>Le nombre de descentes est affiché dans la ligne inférieure. Toutes les descentes de plus de 50 mètres sont affichées. Afin qu'une descente soit prise en compte, il doit y avoir une</p>	



	<p>ascension entre deux descentes. Bon à savoir : En ski, vous pouvez ainsi compter le nombre de descentes !</p> <p> <b>IMPORTANT !</b> Pour cela, l'entraînement doit avoir démarré.</p>	
	<p>La température est affichée dans la ligne inférieure.</p> <p> <b>IMPORTANT !</b> Pour déterminer la température avec exactitude, otez le cardiofréquencemètre de votre poignet pendant 2 heures. Sinon, votre température corporelle risque d'influencer la mesure.</p> <p>Afin que l'affichage de la température soit actualisé plus rapidement, vous pouvez activer le menu <b>Alti/Temp</b> à plusieurs reprises. À chaque actionnement, l'affichage est actualisé.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">26.9°C</div>
	<p>La pression atmosphérique est affichée dans la ligne inférieure.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">1014.2<sup>mm</sup></div>
	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

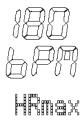

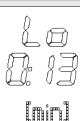
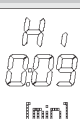

## RESULTATS


### Aperçu

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

### Afficher les données d'entraînement

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



option / set	HRmax (fréquence cardiaque moyenne d'entraînement) s'affiche.	 HRmax
option / set	In [min] (temps passé dans la zone d'entraînement) s'affiche.	 [min]
option / set	Lo [min] (temps passé sous la zone d'entraînement) s'affiche.	 [min]
option / set	Hi [min] (temps passé au-dessus de la zone d'entraînement) s'affiche.	 [min]
option / set	[kcal] (total des calories consommées pendant l'entraînement enregistré) s'affiche. Le calcul se fait sur la base du jogging à une vitesse moyenne. L'affichage des calories consommées et de la graisse brûlée repose sur : Données personnelles (réglage de base) et le temps et la fréquence cardiaque mesurés pendant l'entraînement.	 [Kcal]

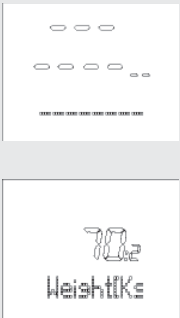
option / set	<b>Fat[g]</b> (graisse brûlée pendant l'entraînement enregistré) s'affiche.	
option / set	Retour à l'affichage principal.	


## Transférer les données de gestion du poids sur le cardiofréquencemètre

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

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

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

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

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

## RESULTATS DES SEANCES

### Aperçu

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

138  
LAP  
Result

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

120  
0:12:43  
AVG-Run

### Afficher les résultats des séances

menu	Passez au menu <b>LAP Result</b> .	
option / set	<b>AVG 1</b> : Les résultats de la séance 1 s'affichent. La ligne supérieure présente la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de séances.	<p>100 00:08:52 AVG 1</p>
option / set	Appuyez de nouveau pour afficher les résultats de la séance suivante. 50 séances au maximum	<p>82 00:10:50 AVG 50</p>
option / set	Retour à l'affichage principal.	

## TEST DE FORME PHYSIQUE

### Aperçu

Dans le menu **FitTest** vous pouvez :

- Tester votre forme physique sur une distance de 1600m (un mile).
- Evaluer votre forme physique : Index de forme physique (1-5), volume maximal d'oxygène respiré ( $VO_2\max$ ), taux de base (BMR) et besoin calorifique en activité (AMR).
- Déterminer automatiquement votre limite supérieure et inférieure personnelle et dans le menu **Setting** écraser ces deux limites. Voir aussi chapitre « Régler la zone d'entraînement ».
- Calculer automatiquement votre fréquence cardiaque maximum (MaxHR) et l'écraser dans le menu **Setting**.

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

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

- 0 = aucun test effectué jusqu'ici
- 1 = faible
- 2 = suffisant
- 3 = moyen
- 4 = bien
- 5 = très bien




FitTest


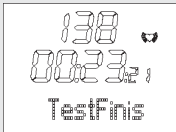


La ligne du milieu contient la date de votre dernier test de forme physique. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, la date pré-réglée s'affiche.

## Effectuer le test de forme physique



Les unités affichées "m" ou "mile" correspondent aux réglages de base. Pour les modifier, reportez-vous au chapitre "Réglages de base", paragraphe "Régler les unités".



<p>menu</p>	<p>Passer au menu <b>FitTest</b>.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>L'affichage est le suivant <b>Press-START to begin</b>. Mettez la ceinture pectorale. Votre rythme cardiaque s'affiche à présent sur l'écran et vous disposez de cinq minutes pour vous échauffer. Votre cardiofréquencemètre signale que les 5 minutes d'échauffement sont terminées par un signal sonore. Pour abrégier la phase d'échauffement, vous pouvez appuyer sur le bouton <b>start / stop</b> pour passer à l'affichage suivant.</p> <p>Marchez d'un bon pas sur une distance de 1600 m (1 mile) exactement. Choisissez un parcours plat de 1600m exactement. Le mieux est d'effectuer quatre tours de stade (4 fois 400m = 1600m).</p>	 <p>The screenshot shows a digital display with three lines of information: the top line shows '138' with a small arrow pointing right, the middle line shows '450', and the bottom line shows 'PressST'.</p>

	<p>Le défilement de l'affichage <b>Press STOP after 1600 m</b> vous rappelle qu'il faut appuyer sur le bouton <b>start / stop</b> après 1 600 m.</p>	
	<p>Le défilement de l'affichage est le suivant <b>TestFinished</b>, puis le temps réalisé s'affiche.</p>	
<p><b>start / stop</b></p>	<p>Retour à l'affichage principal. Il affiche votre indice de forme physique (1-5) avec l'évaluation et la date du jour.</p>	

### Afficher les valeurs de forme physique

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

<p><b>menu</b></p>	<p>Passez au menu <b>FitTest</b>. L'indice de forme physique (1-5) et la date de votre dernier test de forme physique s'affichent. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, 0 s'affiche.</p>	
<p><b>option / set</b></p>	<p><b>VO<sub>2</sub>max</b> s'affiche. Le volume maximal d'oxygène respiré s'affiche en millilitre par minute par kg de votre poids. Il sert de base à l'évaluation de votre test de forme physique.</p>	

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

## **LOGICIEL EASYFIT**

Le logiciel EasyFit vous permettra d'évaluer parfaitement vos résultats d'entraînement. En outre, il vous propose de nombreuses autres fonctions pour gérer votre poids et planifier de l'entraînement.

- Fonctions calendrier
- Transfert de 10 enregistrements maximum d'entraînement
- Planning d'entraînement hebdomadaire jusqu'à votre poids idéal
- Diverses évaluations et divers diagrammes permettant de suivre les progrès de l'entraînement

### **Installation du logiciel**


Il faut, tout d'abord, que vous installiez le logiciel EasyFit pour pouvoir exploiter dans les données du cardiofréquencemètre enregistrées sur votre ordinateur. Introduisez le CD-ROM qui vous a été fourni dans le lecteur et suivez les indications.

### **Conditions requises pour le système**

Pour tout renseignement sur la version actuelle du logiciel EasyFit et les conditions requises pour le système, veuillez consulter notre site Internet [www.beurer.de](http://www.beurer.de).

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ET PILES

### Cardiofréquencemètre

Étanche	jusqu'à 50 m.  L'étanchéité du cardiofréquence- mètre à l'humidité n'est pas garan- tie en cas de plongeon dans l'eau  (compressions élevées) et de pression des boutons sous la pluie. La mesure de l'altitude est impossible sous l'eau.
Fréquence de trans- mission	2.4 GHz
Température am- biente	-10 à +60°C (14 à 140°F)
Plage de fréquence cardiaque	40 à 240
Plage d'affichage de la vitesse	0 à 20 km/h (0 à 12,4 mi/h) La plage d'affichage de la vitesse ne peut être affichée qu'en km/h.
Pile cardiofréquen- cemètre	Pile 3V au lithium, type CR2032 (recommandation : piles Energizer). Durée de vie de 12 mois env. (selon la durée des entraînements et le nombre d'appareils connectés)
Affichage de l'altitude	-500 m à +9.000 m (-1640 pieds à +29527 pieds), résolution dénivelés : 1 m (1 pied)

Affichage de la température	-10 à +60°C (14 à 140°F), Précision : 0,1°C ou 0,1°F
Nombre de descentes	Toutes descentes > 50 m (164 pieds)

### Ceinture pectorale

Étanche	convient en natation
Pile ceinture pectorale	Pile 3V lithium, type CR2032 Durée de vie : 28 mois env.

### Remplacement des piles

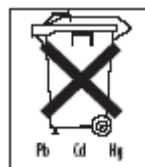
Vous pouvez remplacer vous-même la pile du cardiofréquencemètre et de la ceinture pectorale. Pour savoir comment changer la pile de votre cardiofréquencemètre, reportez-vous au chapitre "Mise en service", paragraphe "Insertion et changement de la pile". Le compartiment à pile de la ceinture pectorale se trouve sur la face intérieure. Pour ouvrir le compartiment, servez-vous d'une pièce de monnaie ou de la pile lithium à introduire. Le pôle plus de la pile introduite doit être orienté vers le haut. Refermez soigneusement le compartiment à pile afin de garantir l'étanchéité de l'appareil.

Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en désaisir, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. Remarque : Les marquages suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques:

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



## REPERTOIRE DES ABREVIATIONS

Abréviations figurant sur l'affichage par ordre alphabétique :

Abréviation	Français
°C, °F	Degré Celsius, degré Fahrenheit
AGE	Age
Alarm	Alarme
ALTI	Altitude
AMR	Besoin calorifique lié à l'activité
AutoLap	Fonction de tours automatiques
AVG	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
AVG-Run	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
BF [%]	Taux de graisse corporelle [%]
BMR	Taux métabolique basal
BPM	Pulsations cardiaques par minute
bPM AVG	Fréquence cardiaque moyenne d'entraînement, battements par minute
bPM Hrmax	Fréquence cardiaque maximale, battements par minute
CAD	Cadence (fréquence de pas, nombre de pas par minute)
CAL	Calibrage
cm/inch	Centimètre/pouces
Day	Jour
Desc	Descentes (descentes >50 mètres)
FitTest	Test de forme physique
Ft	Feet (pieds)
f	féminin
Fat[g]	Graisse en grammes
Fri	Vendredi
Gender	Sexe
Height	Taille
Hi	Temps passé au-dessus de la zone d'entraînement
Hi limit	Limite supérieure d'entraînement
Hold Save	Sauvegarder enregistrement

<b>Abréviation</b>	<b>Français</b>
Hour	Heure
[hPa]	Pression atmosphérique en hectopascal [hPa]
HR	Fréquence cardiaque
HR Search	Recherche de la sangle pectorale
HR-Belt	Ceinture pectorale repérée
HRmax	Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
In	Temps inclus dans la zone d'entraînement
[Kcal]	Consommation calorifique en kcal.
kg	Kilogramme
kg/lb	Kilogramme/livre
km/h	Kilomètre par heure
km/h AVG	Vitesse moyenne
L1	Séance 1
lap	Séance
LapDist	Distance de la séance
LightMan	LightManager (fonction d'éclairage automatique)
Limits	Limites d'entraînement
Lo	Temps au-dessous de la zone d'entraînement
Lo limit	Limite inférieure d'entraînement
M	Mètre
m	masculin
MaxHR	Fréquence cardiaque maximale (formule : $220 - \text{âge}$ )
MEM	Mémoire
MEM Delete	Effacer mémoire
Minute	Minute
[min]	Minute
[min/km]	Minutes par kilomètre
[min/mi]	Minutes par mile
Mon	Lundi
Month	Mois

<b>Abréviation</b>	<b>Français</b>
PAIr NewDev	Raccordement de nouveaux émetteurs
PC-Link	Connexion à l'ordinateur établie
Result	Résultat
Run	Durée de course mesurée
Sat	Samedi
Scale	Balance repérée
SCL search	Recherche de la balance
Setting	Réglages (menu)
SEt	Réglage
Spd'nDist	Vitesse et distance (menu)
Speed	Vitesse
SPd Dev	Speedbox repéré
SPd Search	Recherche Speedbox en cours
Start	Démarrer
Stop	Stop
Sun	Dimanche
Temp	Température
Time	Temps (menu)
Thu	Jeudi
Training	Entraînement (menu)
TrData	Entraînement (menu)
Tue	Mardi
Units	Unités
User	Utilisateur
VO <sub>2</sub> max	volume respiratoire maximal en oxygène
Wed	Mercredi
Weight	Poids
WMDData	Données de gestion du poids
Year	Année

## INDEX

### A

Accessoires 7  
Affichage 22  
Affichage principal 24  
Afficher la pression atmosphérique 56  
Afficher la température 56  
Afficher la vitesse/la distance, menu Spd'nDist 52  
Afficher la vitesse/la distance, menu Time 35  
Afficher la vitesse/la distance, menu Training 41  
Afficher le dénivelé 56  
Afficher les données d'entraînement 59  
Afficher les résultats des séances 64  
Afficher les valeurs de forme physique 67  
Alti/Temp (menu) 24  
Altitude 54  
Aperçu des menus 24

### B

Boutons 21

### C

Calibrer le Speedbox 49  
Caractéristiques techniques 70  
Chronomètre 39  
Chronométrer la durée de course 39  
Contenu 4

Coordination des signaux des appareils 30

### E

EasyFit Logiciel 69  
Effectuer le test de forme physique 66  
Enregistrement 37  
Enregistrement de l'entraînement 37  
Enregistrer des séances 40  
Entraînement 8  
Entretien 6  
Entrez vos données personnelles 26  
Evaluer les messages d'enregistrement 44

### F

Fin et sauvegarde de l'enregistrement 42  
FitTest (menu) 24

### I

Indice de forme physique 65  
Installation du logiciel 69

### L

LAP Result (menu) 24  
Logiciel EasyFit 9, 69

### M

Menus 23  
Mise au rebut 7

Mise en service 15  
Mode d'économie d'énergie 23

## **N**

Nettoyage 6

## **P**

Piles 70  
Pression atmosphérique 54  
Principes de mesure des appareils  
12

## **R**

Réglages de base 25  
Réglages de la montre 32  
Régler la date et l'heure 32  
Régler la fonction séance 46  
Régler la hauteur de référence 54  
Régler la sonnerie du réveil 34  
Régler la zone d'entraînement 27  
Régler les unités de mesure  
poids 28  
taille 28  
Régler l'heure et la date 32  
Régler LightManager 29  
Régler l'unité  
vitesse 46  
Régler l'unité d'altitude 54  
Régler l'unité de température 54  
Régler l'unité de vitesse 46  
Remarques 5  
Remplacement des piles 71

Réparations 7  
Répertoire des abréviations 72  
Result (menu) 24  
Résultats 59  
Résultats des séances 64

## **S**

Setting (menu) 24  
Spd`nDist (menu) 24  
Stimulateur cardiaque 5  
Supprimer tous les  
enregistrements 43  
Symboles 22

## **T**

Température 54  
Test de forme physique 65  
Time (menu) 24  
Training (menu) 24  
Transférer les données de gestion  
du poids 61  
Transmission des signaux des  
appareils 12

## **U**

Usage prévu 5

## **V**

Vitesse et distance 45



# beurer

## Cardio fréquencemètre



PM90-0609\_F. Sous réserve d'erreurs et de modifications



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany  
[www.beurer.de](http://www.beurer.de), Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de)