

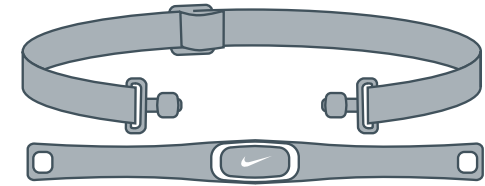
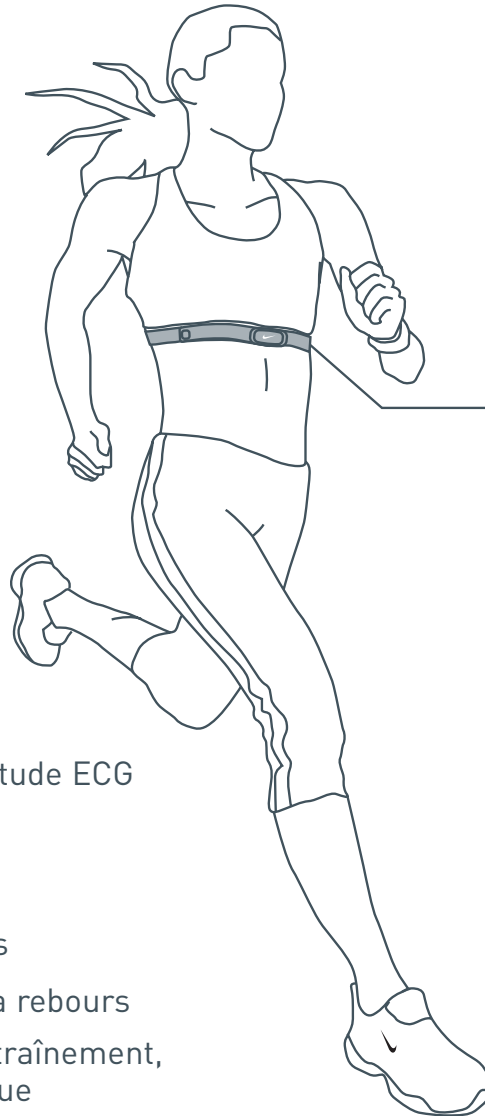
L'information, c'est la puissance

En mesurant l'intensité (fréquence cardiaque) et la durée (temps), vous pouvez éviter un surentraînement et prévenir les blessures tout en maximisant vos chances d'atteindre vos objectifs.



Fonctions du **Moniteur de fréquence cardiaque Imara**

- Données de fréquence cardiaque d'exactitude ECG
- Chronomètre simplifié
- Compteur de calories en temps réel
- Zones d'entraînement FC programmables
- Chronomètres à intervalles à 2 comptes à rebours
- Données : durée totale de la séance d'entraînement, calories consommées, fréquence cardiaque moyenne et durée dans zones.
- Heure/Jour/Date/Alarme



Emetteur de fréquence cardiaque

Votre émetteur de fréquence cardiaque lit les informations concernant la fréquence cardiaque s'il est porté directement sur la peau à quelques mètres de la montre.

L'émetteur est conçu de manière ergonomique afin d'être confortable pendant tous les types d'exercices.

ATTENTION : *Avant de commencer un programme d'exercice physique pour la première fois, il est recommandé que les personnes, en particulier celles qui utilisent des stimulateurs cardiaques ou toute autre prothèse, consultent leur médecin ou professionnel de la santé avant d'utiliser le moniteur de fréquence cardiaque.*

Sommaire

Début Rapide	3
Mode TIME	
Réglage de l'heure	5
Mode CHRONOGRAPH	
Réglage des zones de fréquence cardiaque	6
Réglage des informations sur les calories	7
Mode d'emploi du chronographe	8
Mode INTERVAL	
Réglage des intervalles d'entraînement	9
Mode DATA	
Passer en revue les données de la séance d'entraînement	10
Mode ALARM	
Réglage de l'alarme	11
Tableau d'intensité de fréquence cardiaque	12
Dépannage	13
Caractéristiques	13
Pile	14

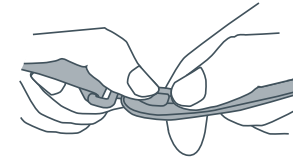
Le présent document est disponible en ligne, avec toutes ses mises à jour, à www.niketiming.com

Imprimé sur du papier sans bois

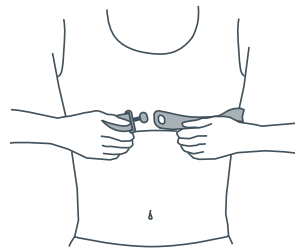
Début rapide Suivez les instructions figurant sur les deux pages qui suivent pour placer l'émetteur de fréquence cardiaque et commencer votre séance d'entraînement.



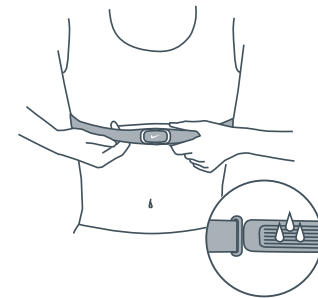
1 Enfoncez la languette, vers le haut, dans la fente de l'émetteur de fréquence cardiaque.



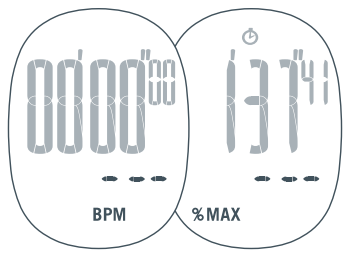
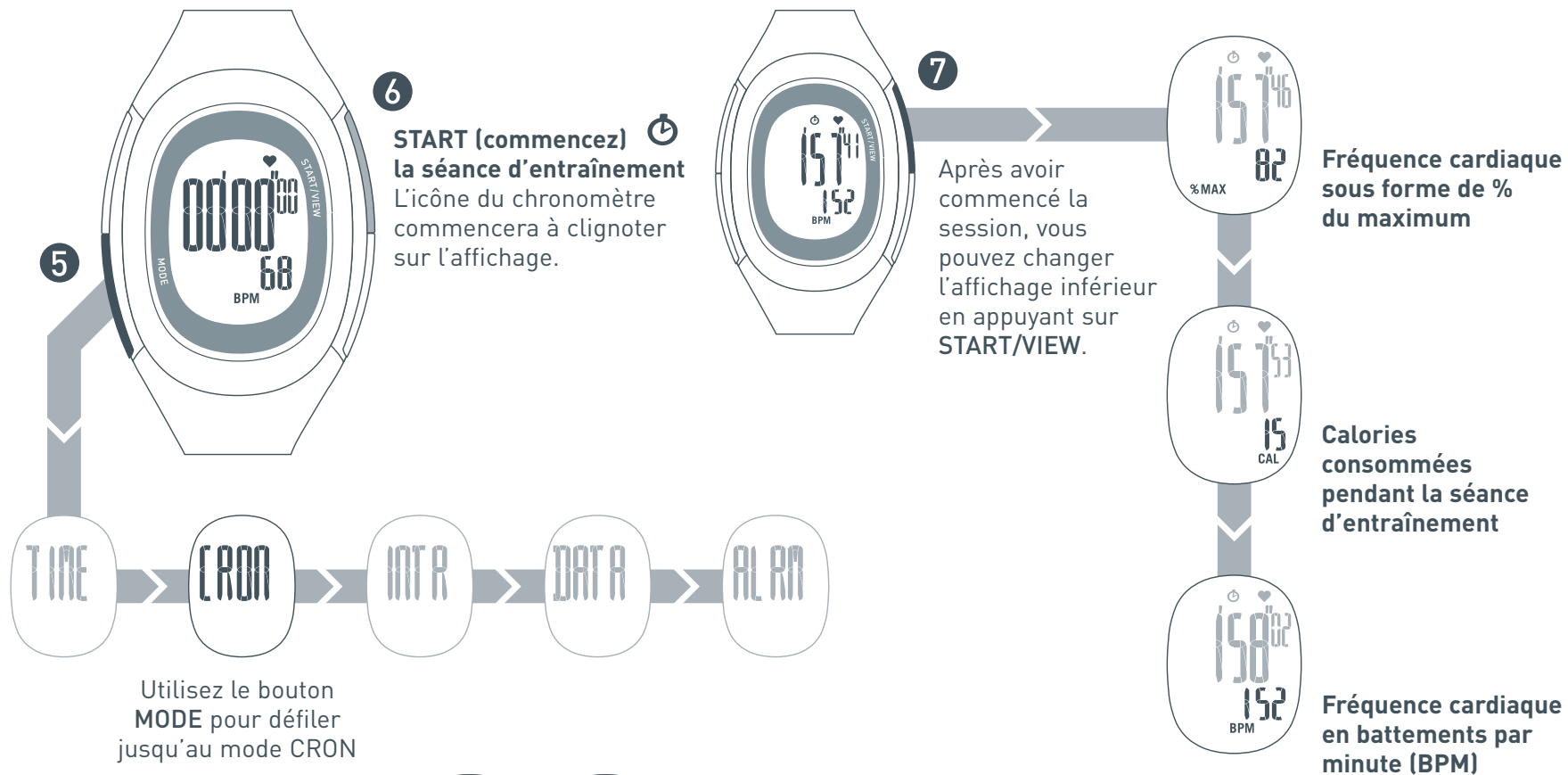
2 Appuyez sur la languette jusqu'à ce qu'elle soit à fleur de peau.



3 Attachez l'autre côté de l'émetteur de fréquence cardiaque autour de la poitrine. Positionnez sur la cage thoracique juste en dessous du sternum. L'émetteur doit se porter directement contre la peau et suffisamment serré pour ne pas glisser pendant l'entraînement.



4 Mouillez abondamment les deux parties rainurées sur le dos de l'émetteur de fréquence cardiaque pour vous assurer d'avoir une bonne connexion entre votre pouls et l'émetteur.



Aucune fréquence cardiaque affichée
Si vous voyez trois lignes clignotantes sur l'affichage, le chronomètre ne reçoit pas la transmission de l'émetteur de fréquence cardiaque (HR).
Revenez-en au *Début Rapide* ou allez à la section *Dépannage*.

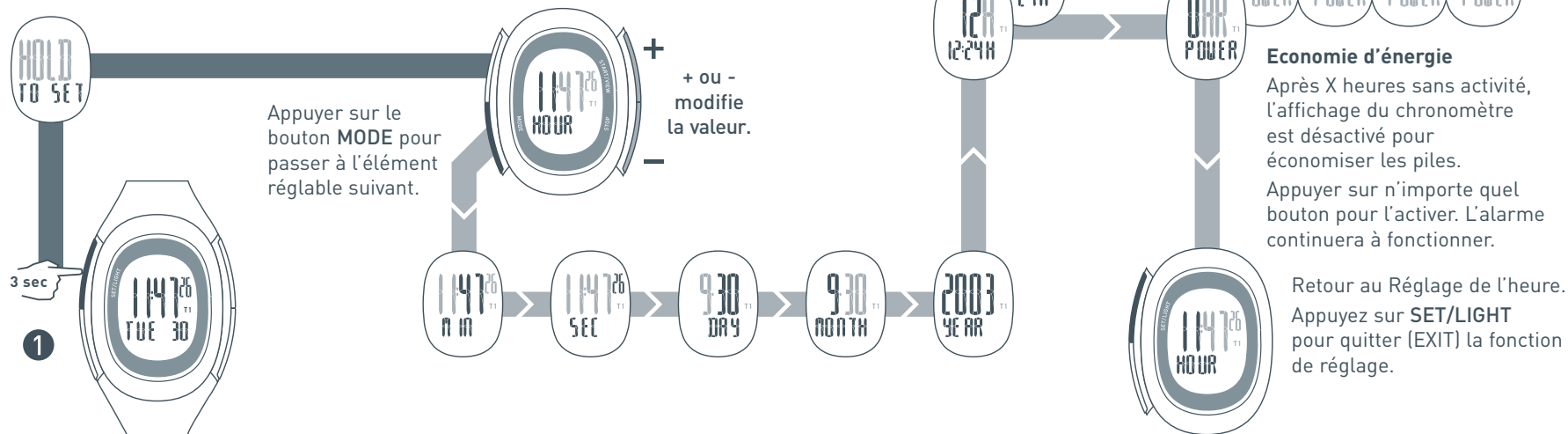
TIME Réglage de l'heure

En mode TIME, vous pouvez régler l'heure, la date et l'option d'économie d'énergie. Le mode TIME est le seul mode qui vous permette d'activer (ON) et de désactiver (OFF) le carillon des boutons. Suivez les indications du schéma ci-dessous pour régler l'heure et la date.

Utiliser le bouton **MODE** pour défiler jusqu'au mode TIME.



Choisir un format d'heure de 12 ou de 24 heures.



2 Appuyez une fois pour activer l'Electrolite pendant 3 secondes.

3 Appuyer pour afficher Fuseau horaire 2
Continuer à appuyer pour changer de fuseau horaire

2 sec

4 Activer (ON) /désactiver (OFF) le carillon
L'icône du carillon apparaît sur l'affichage. Le carillon retentira si l'on appuie sur un bouton quelconque.

CRON

Réglage de la zone de fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque est mesurée en battements par minute (BPM). Le réglage de la zone de fréquence cardiaque vous permet d'établir une limite inférieure et une limite supérieure de fréquence cardiaque pour vos exercices. Le chronomètre enregistrera votre fréquence cardiaque, soit sous forme de BPM, soit sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Suivez les instructions du tableau ci-dessous pour établir une zone de fréquence cardiaque cible.

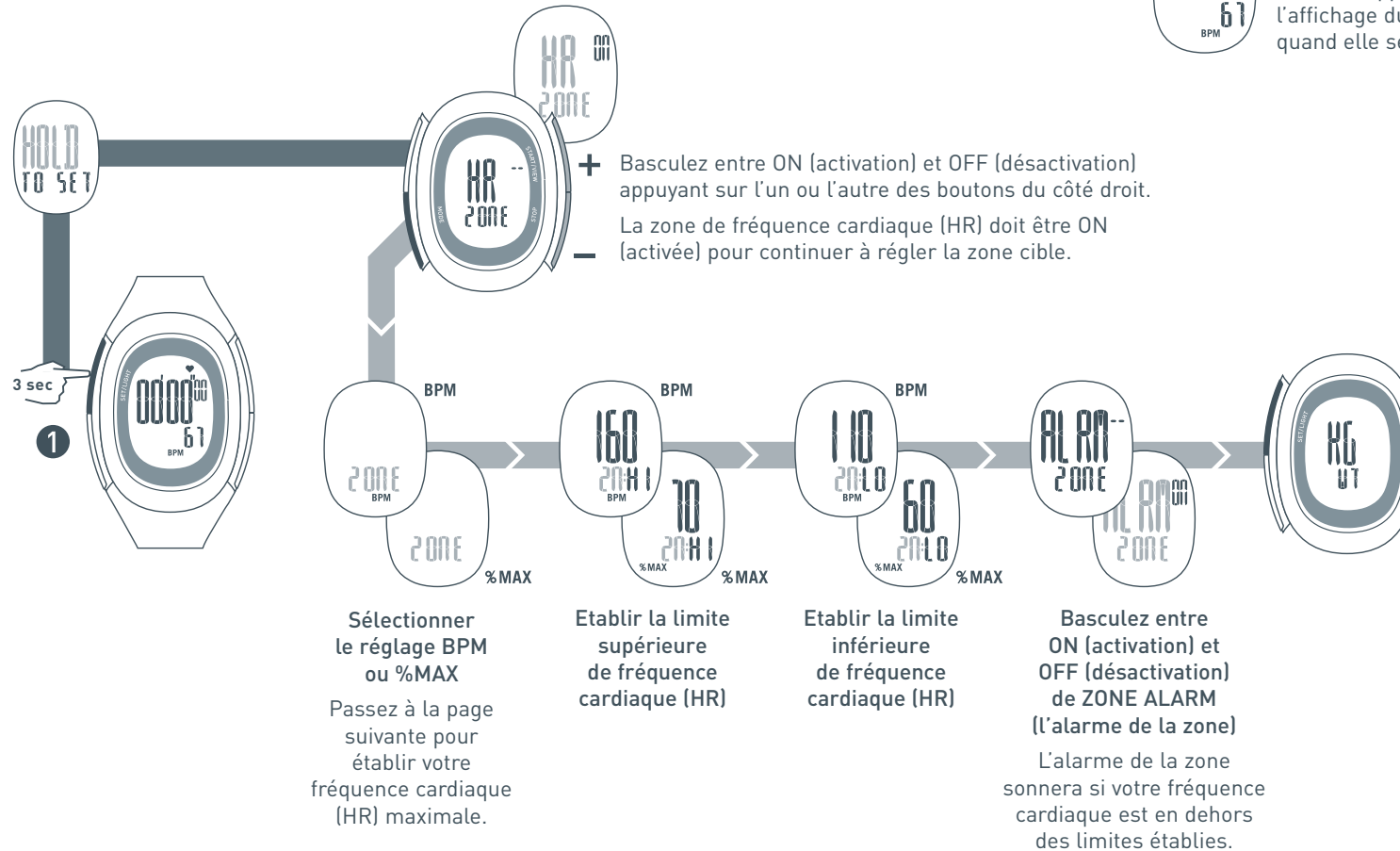
Utiliser le bouton **MODE** pour défiler jusqu'au mode CRON.



2



L'icône ZONE ALARM (alarme de zone) apparaîtra dans l'affichage du chronographe quand elle sera ON (activée).

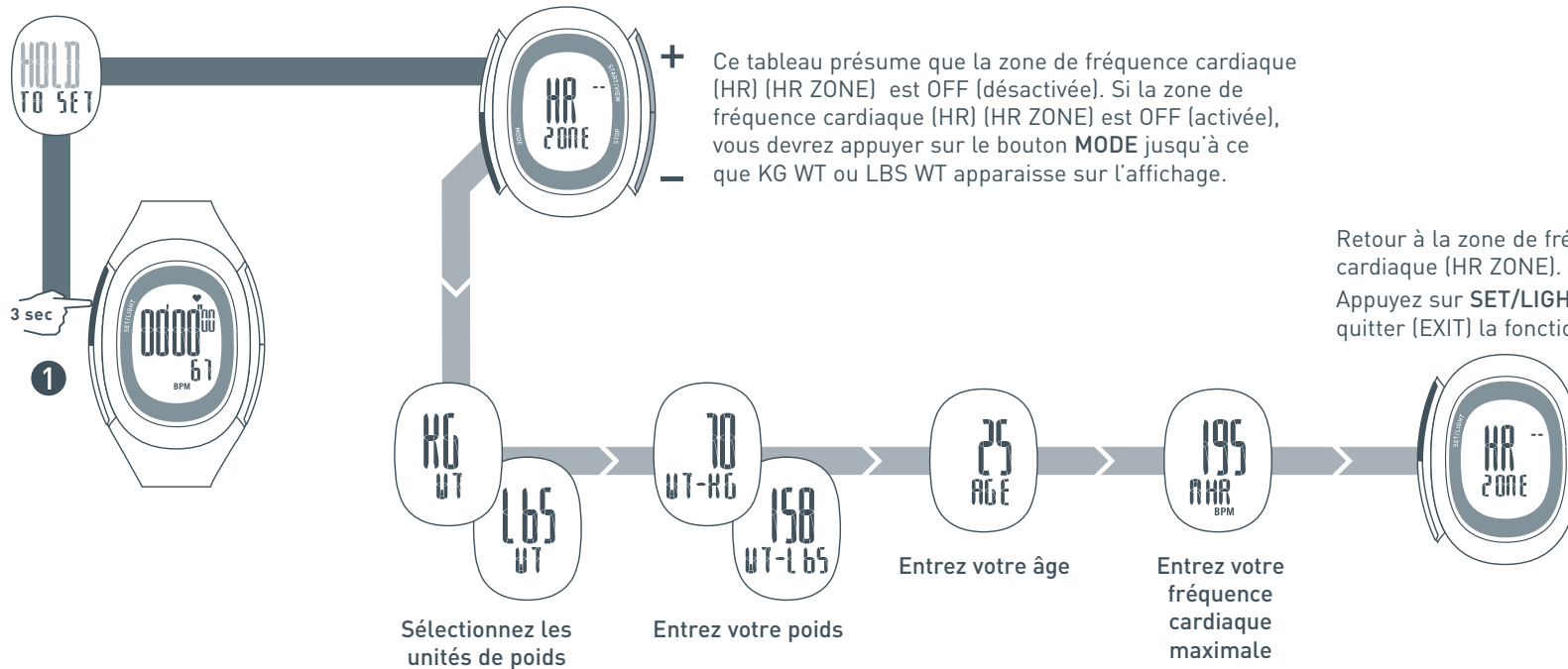




Réglage des informations sur les calories

Le compteur de calories déterminera automatiquement la quantité de calories que vous avez consommées au cours d'une séance d'entraînement. Suivez les instructions du schéma ci-dessous pour entrer les informations utilisées pour calculer les calories consommées.

Utilisez le bouton **MODE** pour défiler jusqu'au mode CRON.



REMARQUE : Votre fréquence cardiaque (HR) maximale peut être déterminée en utilisant le tableau de fréquence cardiaque à la fin du manuel. Le tableau est calculé de façon très élémentaire et peut ne pas s'appliquer à tout le monde. Pour les meilleurs résultats possibles, consultez votre médecin traitant pour une fréquence cardiaque (HR) max. qui vous convienne.



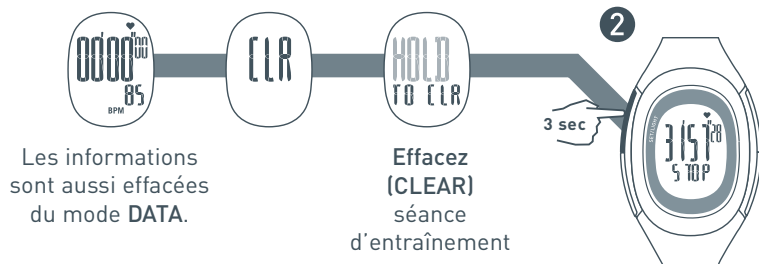
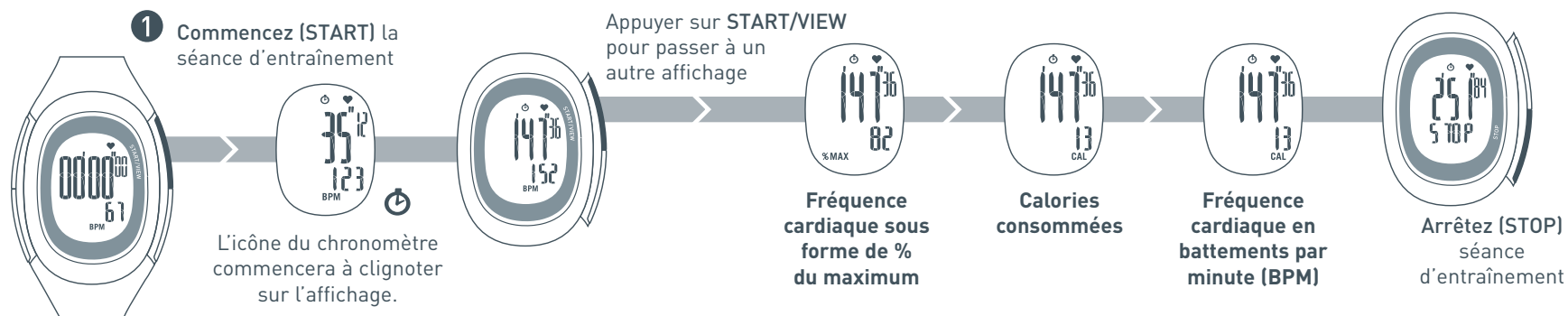
Mode d'emploi du chronographe

Le chronographe est facile à faire démarrer et à activer et il est possible de passer de cet affichage à celui des BPM, celui du pourcentage de fréquence cardiaque maximale ou celui des calories consommées au cours d'une séance d'entraînement. Si la zone de fréquence cardiaque (HR) et l'alarme de la zone sont ON (activées), le chronographe avertira l'utilisateur s'il est en dehors de la Zone de fréquence cardiaque (HR) établie (voir Réglage de la zone de fréquence cardiaque pour activer (ON) la zone de fréquence cardiaque (HR)). Suivez les indications du schéma ci-dessous pour faire fonctionner le chronographe.

Utilisez le bouton **MODE** pour défiler jusqu'au mode **CRON**.



Les statistiques de la session sont automatiquement enregistrées en mode **DATA**. Voir *Passer en revue les données de la séance d'entraînement* pour une explication des informations disponibles en mode **DATA**.



Indicateurs hors zone

Si la zone de fréquence cardiaque (HR) est ON (activée) et que votre fréquence cardiaque est en dehors de la zone cible, les indicateurs hors zone clignoteront dans l'affichage du chronographe. **HI** indique que votre fréquence cardiaque est plus élevée que la limite maximale de la zone. **LO** indique que votre fréquence cardiaque est plus basse que la limite minimale de la zone. Si l'alarme de la zone est activée (ON), un signal sonore retentira avec l'un ou l'autre indicateur. (Voir *Réglage de la zone de fréquence cardiaque* pour activer/désactiver (ON/OFF) la zone et l'alarme de la zone)



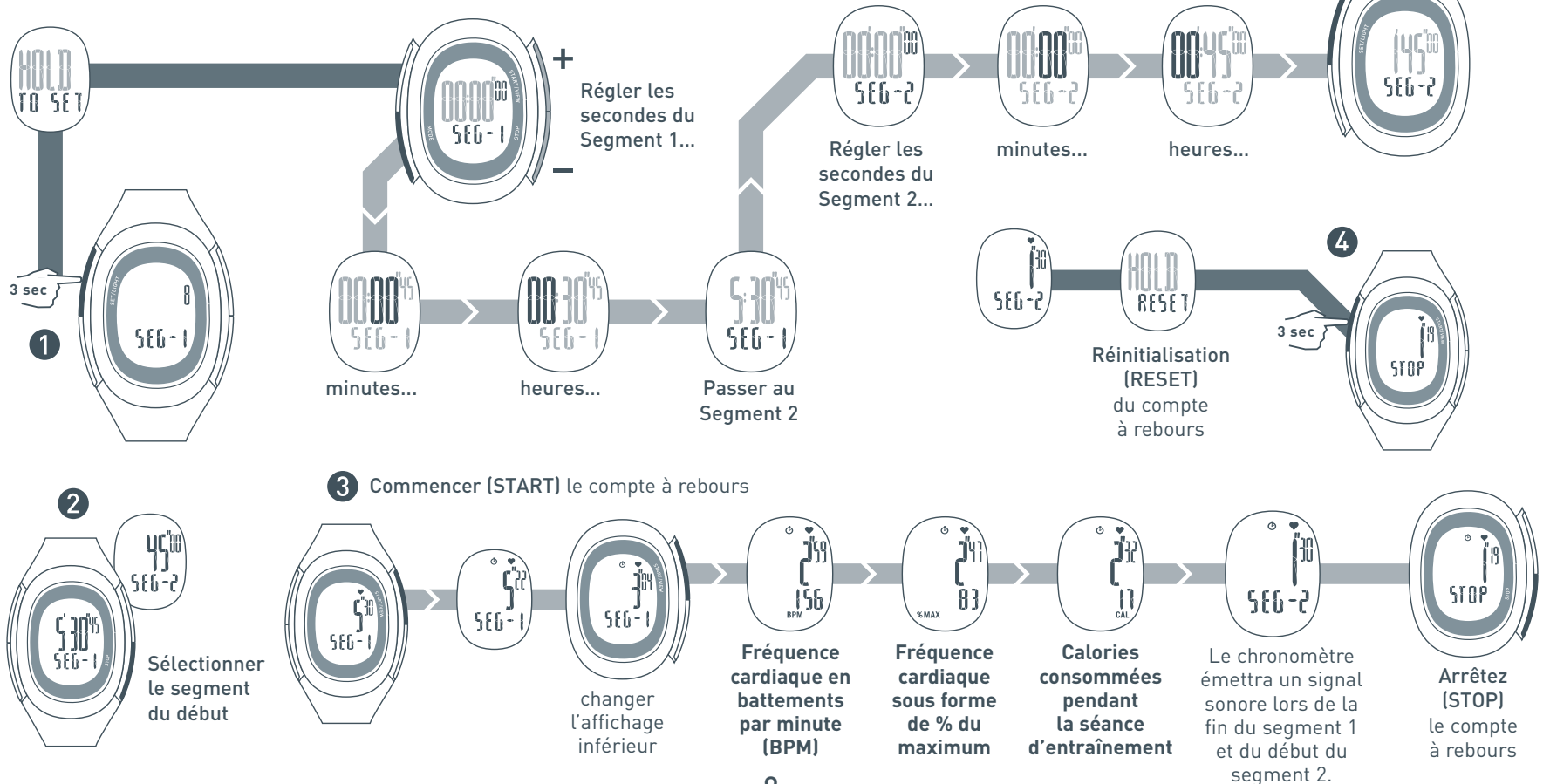
Réglage des intervalles d'entraînement

Le mode INTERVAL comporte un minuteur à compte à rebours à deux segments. Vous pouvez l'utiliser comme outil d'entraînement à intervalles en vous entraînant à une intensité plus élevée pendant un certain temps et en faisant suivre cela d'un intervalle de récupération à intensité plus faible. Ainsi, vous pouvez configurer le segment 1 comme intervalle de course et le segment 2 comme intervalle de marche. Dès qu'un segment se termine, le suivant commence. Tous les segments continueront à se répéter jusqu'à l'arrêt du minuteur ou jusqu'à ce que vous ayez terminé 50 tours des deux segments. Suivez les indications du schéma ci-dessous pour régler vos intervalles d'entraînement.

Utilisez le bouton **MODE** pour défiler jusqu'au mode INTR.



Quitter (EXIT) le réglage d'intervalles



DATA

Réinitialisation (RESET) du compte à rebours

En mode DATA, vous pouvez passer en revue des informations détaillées pour chaque séance d'entraînement. Le mode DATA affiche la durée totale de la séance d'entraînement, les calories consommées au cours de chaque séance et la fréquence cardiaque moyenne. Si la zone de fréquence cardiaque (HR) est ON (activée), le mode DATA montrera aussi le temps total dans la zone de fréquence cardiaque cible et le temps passé en dessous et au-dessus de celle-ci. Suivez les instructions du schéma ci-dessous pour examiner les données de chaque séance d'entraînement.

Utilisez le bouton **MODE** pour défiler jusqu'au mode DATA.

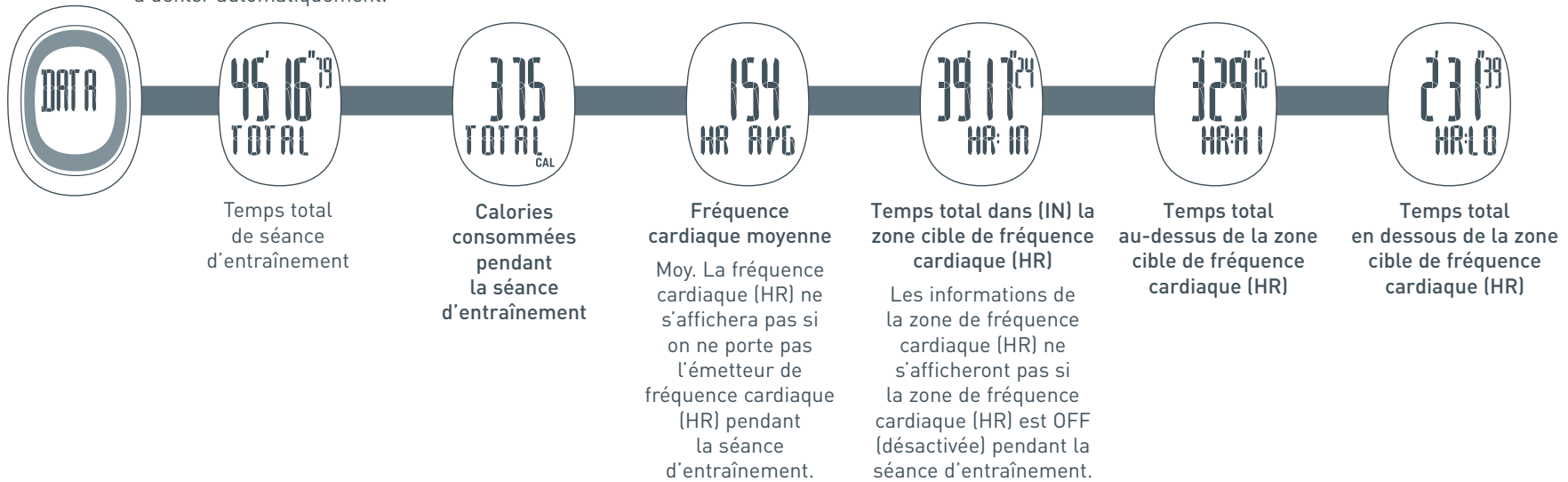


DATA EMPTY

Si DATA EMPTY est affiché, tout a été effacé du chronographe et aucune information n'est actuellement disponible en mode DATA. Vous ne pouvez effacer les informations des séances d'entraînement qu'en mode CRON.

Les données défilent automatiquement dans l'ordre présenté ci-dessous. Appuyez sur le bouton START vous fera passer à l'affichage suivant mais les données continueront à défiler automatiquement.

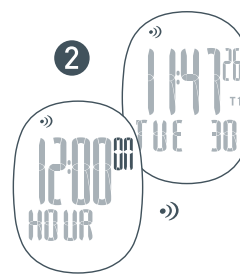
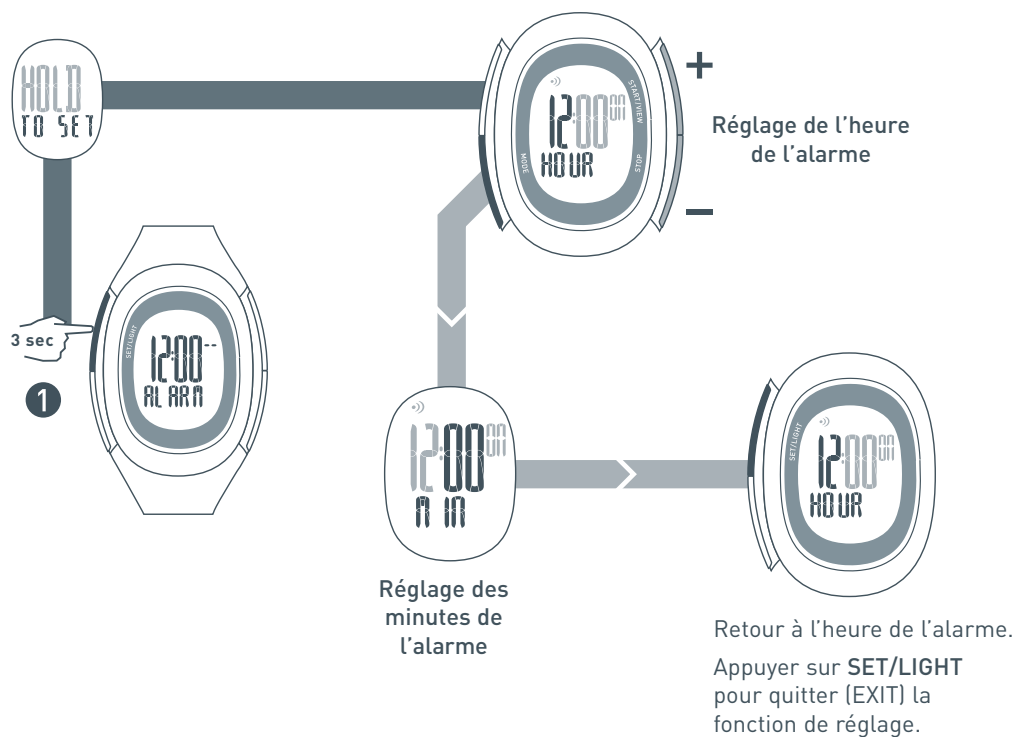
1



ALRM Réglage de l'alarme

En mode ALRM, vous pouvez régler une alarme par jour. L'alarme sonnera pendant 20 secondes. Suivez les indications du schéma ci-dessous pour régler l'alarme quotidienne.

Utiliser le bouton **MODE** pour défiler jusqu'au mode ALRM.



REMARQUE : L'alarme sera automatiquement ON (activée) quand vous accédez à la fonction de réglage. Quand l'alarme est ON (activée), l'icône de l'alarme apparaît en mode ALRM et en mode TIME.



3 Alarme ON (activée)/OFF (désactivée)
Après avoir réglé l'alarme, appuyez sur l'un ou l'autre bouton du côté droit pour activer (ON)/désactiver (OFF)

Tableau d'intensité de fréquence cardiaque

Ceci est une autre manière de calculer vos zones de fréquence cardiaque approximatives en fonction de votre âge. En commençant par votre Fréquence cardiaque maximale, utilisez le tableau pour vous permettre de calculer vos zones en fonction de l'intensité de votre séance d'entraînement. Cette formule est très élémentaire et peut ne pas s'appliquer à tout le monde. Pour les meilleurs résultats possibles, consultez votre médecin traitant pour une FC max. qui vous convienne.

Trouvez votre fréquence cardiaque maximale	Déterminez vos zones de fréquence cardiaque cibles (Intensités)			
210 - (0.7 x âge)	<p>Faible intensité (60-70 %de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage au début d'une séance d'entraînement ou pour récupérer après une séance d'entraînement ou une course difficile. Vous devriez pouvoir facilement entretenir une conversation tout en vous entraînant à cette intensité.</p>	<p>Intensité modérée (70-80 %de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage lorsque vous voulez développer votre endurance et préparez vos muscles pour effectuer la transition de l'aérobie à l'anaérobie. Vous devriez pouvoir maintenir ce rythme pendant un moment. Vous ne devriez pas être complètement essoufflé(e)et ceci ne devrait pas faire mal.</p>	<p>Forte intensité (80-90 %de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage lorsque vous voulez accroître la force de vos muscles et améliorer votre seuil anaérobie. Ce niveau est inconfortable. Vous devriez avoir beaucoup de mal à respirer. Vous ne devriez être capable de supporter ce niveau que pendant très peu de temps.</p>	<p>Intensité maximale (90-100 %de fréquence cardiaque maximale)</p> <p>Faites des exercices dans cette plage lorsque vous voulez augmenter votre ténacité mentale, votre V02 maximum et votre tolérance à l'acide lactique. Ce niveau est extrêmement inconfortable. Vous pouvez à peine le supporter. Vous devriez être complètement à bout de souffle. Ne faites pas d'exercices à cette intensité sauf sur avis d'un professionnel médical qualifié.</p>

Fréquence cardiaque maximale

205 bpm	123 - 143 bpm	144 - 163 bpm	164 - 184 bpm	184 - 205 bpm
200	120 - 139	140 - 159	160 - 179	180 - 200
195	117 - 136	137 - 155	156 - 175	176 - 195
190	114 - 132	133 - 151	152 - 170	171 - 190
185	111 - 129	130 - 147	148 - 166	167 - 185
180	108 - 125	126 - 143	144 - 161	162 - 180
175	105 - 122	123 - 139	140 - 157	158 - 175
170	102 - 118	119 - 135	136 - 152	153 - 170
165	99 - 115	116 - 131	132 - 148	149 - 165
160	96 - 111	112 - 127	128 - 143	144 - 160
155	93 - 108	109 - 123	124 - 139	125 - 155
150	90 - 104	105 - 119	120 - 134	121 - 150

Dépannage

La fréquence cardiaque ne s'affiche pas sur la montre :

Les capteurs rainurés ne sont peut-être pas suffisamment mouillés. Mouillez et essayez une nouvelle fois. Il est recommandé de porter l'émetteur de fréquence cardiaque directement contre la peau. Si vous portez l'émetteur de fréquence cardiaque par-dessus des vêtements, essayez de les mouiller également.

L'émetteur de fréquence cardiaque peut ne pas être positionné correctement. Veillez à ce que les capteurs rainurés se trouvent bien à plat contre la peau.

Le relevé de fréquence cardiaque sur la montre est erratique ou s'arrête :

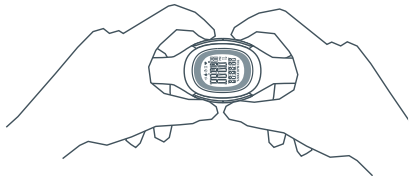
Il faut peut-être remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque.

Des sources de champs électromagnétiques telles que des appareils ménagers, ordinateurs et lignes d'énergie électrique risquent de provoquer du brouillage. Changez d'emplacement.

Ce produit est conforme à la norme EN60601-1-2

L'affichage de la montre est figé :

L'affichage de votre montre risque de « se figer » en raison de l'électricité statique ou du remplacement récent des piles. Dans ce cas, appuyez sur les quatre boutons en même temps et maintenez-les enfoncés. Ceci effacera les données de la mémoire et vous permettra de remettre la montre aux réglages d'usine.



Appuyez et maintenez la pression sur les quatre boutons à la fois pour réinitialiser la montre aux réglages d'usine.

La montre émet un bip en permanence :

Si l'alarme de zone est activée et que votre fréquence cardiaque ne se trouve dans aucune de vos zones, la montre émettra un bip pour vous informer que vous êtes en dehors de vos zones. Voir *Réglage de la zone de fréquence cardiaque* pour avoir des indications sur la manière d'activer et de désactiver l'alarme de zone.

Caractéristiques

Montre

Étanche 50 mètres :

Conçue pour une performance sous-marine à une profondeur de 50 m (165 pieds).

ATTENTION : Des dégâts causés par l'eau se produiront si on appuie sur les boutons de la montre sous l'eau!

Température de fonctionnement :

0 à 40° Celsius

Spécifications de matériaux :

Cristal : Verre minéral

Bracelet : Polyuréthane

Boîtier : Polycarbonate

Boutons : Polycarbonate

Boucle : Acier inoxydable

Lunette : Acier inoxydable

Compartment de piles : Acier inoxydable

Limites des modes :

Chronographe : 23:59'59 "

Fréquence cardiaque : 30 -240 bpm

Minuteur : 23:59'59

Émetteur de fréquence cardiaque

Étanche 30 mètres :

Essuyez pour sécher après utilisation. N'entreposez pas au sein de matériaux conducteurs.

Température de fonctionnement : 0 à 40° Celsius

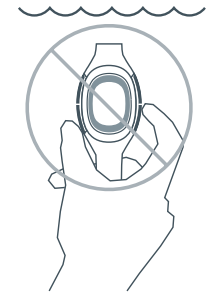
Précision : ±1 % ou ±1 bpm, le plus grand prévalant (régime stationnaire)

Spécifications de matériaux :

Boîtier : Polycarbonate

Sangle : Uréthane

Bande : Élastique



Pile

AVERTISSEMENT ! Conservez les piles de montre hors de la portée des enfants.
En cas d'ingestion, contactez immédiatement un médecin.

AVERTISSEMENT ! Les piles contiennent des substances chimiques.
Les mettre au rebut conformément aux réglementations locales en vigueur.

Montre

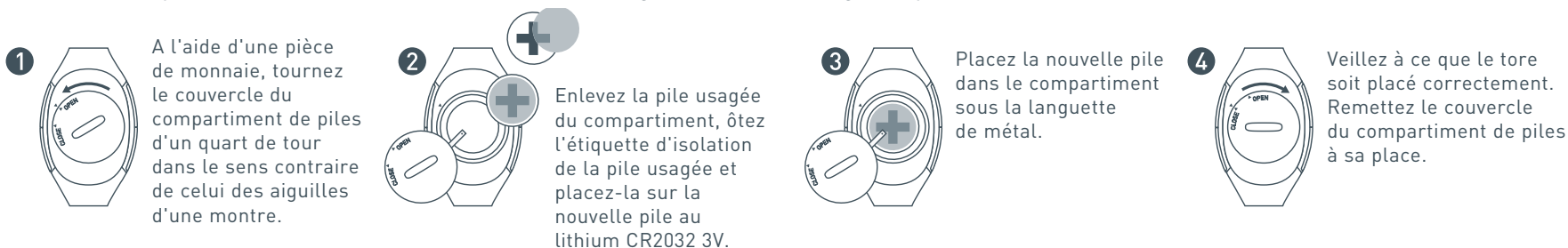
Type de pile : CR2032 3 V Lithium

Durée de vie de la pile :

La pile est prévue pour durer 1 an et demi, selon la fréquence et l'utilisation de certaines fonctions. Activer la fonction Electrolite contribuera à décharger la pile. Utiliser la fonction d'économie d'énergie permet de prolonger la durée de vie de la pile.

Remplacement de la pile :

Suivez les indications des étapes ci-dessous pour remplacer la pile de votre montre. *Pour les meilleurs résultats possibles, vous pouvez demander à un centre de service agréé Nike de changer la pile de montre.*



Emetteur de fréquence cardiaque

Type de pile : CR2032 3 V Lithium

Durée de vie de la pile :

La pile est prévue pour durer 1 an si l'émetteur de fréquence cardiaque est utilisé une heure par jour.

