



WORKSHOP - TALLER - WERKPLAATS - SERVIS -
 LABORATORIO - SERVICE - МАСТЕРСКАЯ -
 OFICINA - ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ - WERKSTÄTTE -
 MŰHELY - DÍLNA - DIELŇA
 客服工作室

B 400/0000361/12 
E Batterij vrijgesteld van
 milieutaks. Inleveren bij
 een Bebat-inzamelpunt.
B Pile exonérée d'écotaxe.
A A retourner à un point
 de collecte Bebat.
T



Made in China
 Hecho en China
 Fabricado na China
 Произведено в Китае
 中国制造 合格品
 Ref notice : 429.016



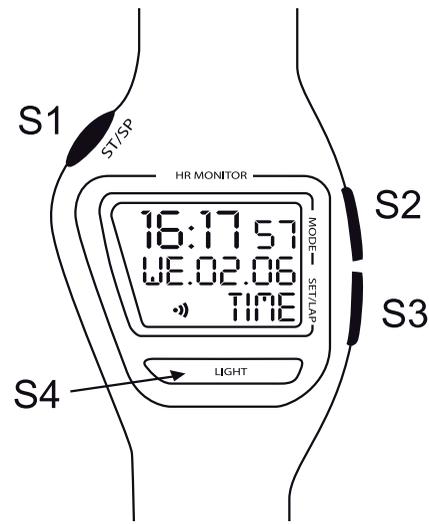
Decathlon
 4 bd de Mons BP 299
 59665 Villeneuve d'Ascq cedex
 France
www.decathlon.com



Cardio-fréquencemètre
 Heart rate monitor
CW F500



- Lire attentivement la notice
- Please read guidelines the instructions carefully.
- Lea atentamente las instrucciones.
- Bitte Gebrauchsanleitung aufmerksam durchlesen.
- Leggere attentamente le istruzioni.
- Zorgvuldig de handleiding lezen.
- Ler atentamente as instruções.
- Przeczytaj uważnie instrukcję.
- Figyelmesen olvassa el a használati utasítást.
- Внимательно ознакомьтесь с инструкцией.
- Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες.
- Cititi cu atenție instrucțiunile.
- 请仔细阅读说明书。



- S1 : démarrer/arrêter le chrono
- S2 : mode/temps intermédiaires
- S3 : réglage/remise à zéro
- S4 : électroluminescence

Félicitation pour votre achat de ce cardio-fréquencemètre CW F500...

Vous êtes pratiquant régulier d'une activité sportive ou vous voulez simplement entretenir votre forme, ce cardio-fréquencemètre CW F500 est fait pour vous.

Grâce à la zone cible automatique avec alarme de dépassement, à l'affichage simultané de la fréquence cardiaque et du chronomètre, à l'affichage de l'intensité d'exercice en % et aux calories dépensé le CW F500 vous permet de gérer précisément vos séances d'entraînement ou de remise en forme et atteindre ainsi vos objectifs.

Ce produit dispose d'un principe exclusif de mesure dynamique de la fréquence cardiaque. Celui-ci s'adapte à l'intensité d'effort pour offrir un compromis optimal de stabilité et réactivité de la mesure. Le design et le confort de ce produit ont été également particulièrement étudiés pour convenir à toutes les morphologies et faciliter l'utilisation pendant la pratique sportive.

Lire attentivement la notice avant utilisation. Conserver la notice pendant toute la durée de vie du produit.

GARANTIE LIMITEE

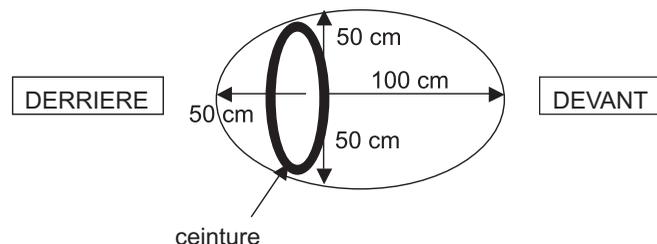
GEONAUTE garantit à l'acheteur initial de ce cardio-fréquencemètre que celui-ci est exempt de défauts liés aux matériaux ou à la fabrication et ce, pendant une période de deux ans à compter de la date d'achat. **Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.**

- La garantie ne couvre pas les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni un entretien incorrect ou un usage commercial de l'appareil.
- La garantie ne couvre pas les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non-autorisées par GEONAUTE.
- Les garanties comprises dans la présente remplacent de manière explicite toute autre garantie, y compris la garantie implicite de qualité loyale et marchande et/ou d'adaptation à l'usage. GEONAUTE ne peut en aucun cas être tenu responsable pour tous dommages, directs ou indirects, de portée générale ou particulière, causés par ou liés à l'utilisation de ce mode d'emploi ou des produits qu'il décrit.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé à titre gracieux (au gré du distributeur).
- La garantie ne couvre pas les piles ni les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs visibles.
- La garantie ne couvre pas la sangle élastique qui est une pièce d'usure.

CONDITIONS NORMALES D'UTILISATION

Ce cardio-fréquencemètre CW F500 se compose d'une montre et d'une ceinture pectorale.

- La montre est conçue pour être portée au poignet ou sur son support vélo lors d'activités physiques multi-sports, réalisées dans un climat tempéré. Elle sert à consulter les différentes informations et déclencher les fonctions, tel que le chronomètre, à l'aide des boutons.
 - La ceinture thoracique doit être positionnée sur le thorax. Correctement placée, elle transmet à la montre des informations de fréquence cardiaque. Située dans le cône de réception (voir schéma), la montre affiche la fréquence cardiaque et propose différentes informations complémentaires (zone cible, intensité d'exercice...) pour piloter et optimiser votre remise en forme ou votre entraînement.
- La ceinture thoracique ne dispose pas d'émetteur codé. Des interfaces peuvent survenir si vous vous trouvez trop près d'autres utilisateurs de cardio-fréquencemètre (1 m environ).



RESTRICTIONS D'USAGE

Précautions d'emploi :

- Manipulez l'appareil avec soin, ne le faites pas tomber et ne le soumettez pas à des chocs importants.
- Ne démontez pas la montre. Cela entraînerait l'annulation de la garantie et risquerait de causer des dommages ou la perte de l'étanchéité.
- Ne soumettez pas la montre à des températures extrêmes. Si la montre est exposée trop longtemps au soleil, l'afficheur peut noircir temporairement, avant de redevenir normal après refroidissement.
- Ne nettoyez la montre et la ceinture qu'avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de détergents, ils risquent d'endommager les matériaux de votre montre. Seul l'élastique de la ceinture peut être lavé en machine (30°).

Etanchéité :

La montre est étanche à 5 ATM. Elle peut donc être utilisée en milieux humides, sous de fortes pluies, sous la douche ou pour la pratique de la natation. Il ne faut cependant ni plonger avec, ni descendre à plus de 5 mètres de profondeur. Ne manipulez pas les boutons sous l'eau.

La ceinture thoracique est seulement « résistante à l'eau ». Elle est donc imperméable à la sueur et peut être utilisée sous la pluie ou sous des vêtements humides. Il ne faut cependant pas la porter sous la douche ni l'utiliser pour la natation.

Avertissement !!!

Cet appareil est conçu pour un usage de sports et de loisirs. Ce n'est pas un appareil de suivi médical. Les informations de cet appareil ou de ce livret ne sont qu'indicatives et ne doivent être utilisées dans le suivi d'une pathologie qu'après consultation et accord de votre médecin.

De même, les sportifs en bonne santé devront prendre en compte que la détermination de la fréquence cardiaque maximum et des zones d'entraînement personnelles sont des éléments vitaux dans la programmation d'un entraînement efficace et sans risque.

Le conseil de votre médecin ou professionnel de la santé est recommandé pour fixer votre rythme cardiaque maximum, vos limites cardiaques supérieures et inférieures et la fréquence et la durée d'exercice adaptés à votre âge, conditions physiques et résultats visés.

Enfin, en raison des perturbations possibles engendrées par le système de transmission radio, nous déconseillons les porteurs de stimulateurs cardiaques d'utiliser un cardio- fréquence-mètre utilisant cette technologie, comme le CW F500.

Le non-respect de ces précautions peut engendrer un risque vital.

PREMIERE UTILISATION

Avant d'utiliser votre cardio-fréquence-mètre CW F500, lisez attentivement la notice et suivez précisément les procédures de réglages.

Les piles

La pile utilisée dans la ceinture thoracique est une CR2032.
La pile utilisée dans la montre est une CR2032.

Montre :

Nous vous recommandons de ne pas procéder vous-même au changement de pile de la montre mais de faire réaliser cette opération par l'intermédiaire d'un atelier spécialisé DECATHLON. En changeant la pile vous-même, vous risquez d'endommager le joint et de perdre l'étanchéité et la garantie sur le produit. Vérifiez avant votre déplacement la disponibilité de la pile chez votre revendeur.

Ceinture pectorale :

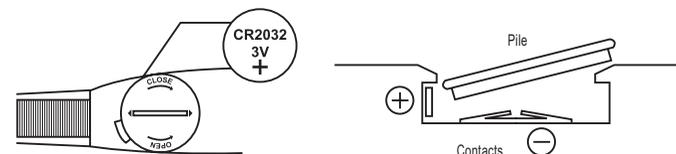
Si les indications de fréquence cardiaque deviennent incohérentes ou si le symbole en forme de cœur ne clignote pas sur l'écran, alors que la montre est placée dans le cône de réception, il est peut être nécessaire de changer la pile de la ceinture thoracique.

Vous pouvez changer vous-même la pile de la ceinture, sans l'aide d'outil spécialisé.

Procédure de changement :

- Dévissez à l'aide d'une pièce de monnaie puis retirez le couvercle du compartiment à pile.
- Retirez l'ancienne pile en tapotant sur la face opposée de la ceinture.
- Remplacez la pile usagée par une pile lithium 3V type CR2032 sans la toucher par les 2 bornes (elle peut se décharger), la borne + (surface imprimée) vers le haut.
- Remplacez avec précaution le couvercle puis revissez d'un quart de tour jusqu'à la position « close ».

En cas de problème, reportez-vous à la table de diagnostic.



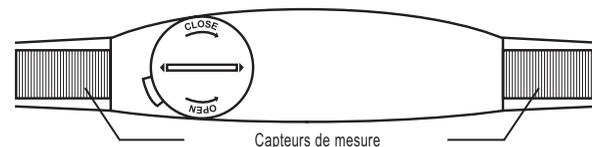
RECYCLAGE



Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

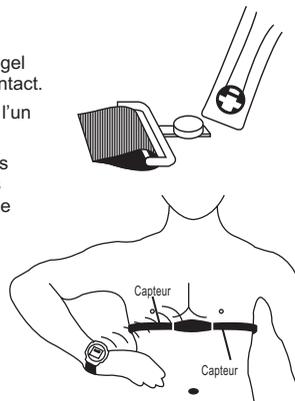
Installation de la ceinture thoracique

La ceinture thoracique a une fonction de capteur et d'émetteur. Elle mesure à la surface de la peau les différences de potentiel créées par le battement de votre cœur. Elle envoie ensuite ces informations à la montre par signal radio. De son bon positionnement dépend la qualité et la précision de la mesure mais aussi le confort pendant la pratique. Comme l'indique le schéma ci-dessous, les capteurs sont les surfaces de caoutchouc noires de part et d'autre de la partie centrale.



Procédure d'installation :

- Humidifiez les capteurs avec de l'eau ou un gel aqueux conducteur afin d'assurer un bon contact.
- Introduisez un des côtés de l'élastique dans l'un des trous sur la ceinture prévus à cet effet.
- Attachez la ceinture autour de la poitrine puis positionnez la ceinture juste en-dessous des muscles pectoraux. L'un des capteurs sous le cœur et l'autre sous le pectoral droit.
- Ajustez la longueur de l'élastique pour avoir un maintien ferme mais confortable. La ceinture ne doit pas bouger si vous sautez ou bougez les bras.
- Vérifiez le bon positionnement en approchant la montre à 50 cm. Le cœur doit clignoter sur l'affichage.



Si celui-ci ne clignote pas normalement :

- Réduisez la distance entre ceinture et montre.
- Ajustez la position de la ceinture en humidifiant bien les capteurs.
- Vérifiez l'état des piles, spécialement dans la ceinture.

⚠ Attention :

- Évitez de positionner les capteurs sur des zones trop fortement velues.
- Dans des climats froids et secs, la ceinture peut avoir besoin de plusieurs minutes pour fonctionner correctement. En effet les capteurs ont besoin d'un film de sueur pour assurer le contact avec la peau.
- Au début de la mesure, la montre peut indiquer pendant environ 20 secondes des valeurs très élevées. C'est l'initialisation de l'algorithme. L'affichage se stabilise sur les bonnes valeurs après cet intervalle de temps.
- Prenez des précautions en insérant la fixation de la sangle élastique dans le trou de la ceinture prévu à cet effet. Maintenez l'ergot en passant le doigt derrière la ceinture.

SYSTEME DE NAVIGATION

Le cardio-fréquencemètre comporte 4 modes différents :

Mode TIME : affichage de l'heure et de la date.

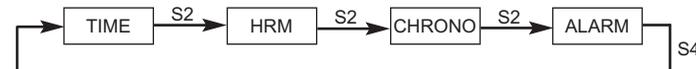
Mode HRM : affichage de la fréquence cardiaque sur la ligne supérieure. Affichage du chronomètre d'exercice, de l'intensité d'exercice en %, du temps passé dans la

zone cible, des calories dépensées, de la fréquence moyenne et maximale sur la ligne centrale. Affichage du symbole en forme de cœur et des flèches de dépassement de la zone cible.

Mode CHRONO (CHR) : affichage du temps d'exercice et du temps intermédiaire.

Mode ALARM (ALM) : affichage de l'heure définie pour l'alarme et de l'activation ou non de ces alarmes (ON ou OFF) ;

Pour passer d'un mode à l'autre, appuyez sur le bouton S2. Le nom du mode (TIME, HRM...) s'affiche à l'écran pendant 2 secondes puis l'écran initial de la fonction apparaît.



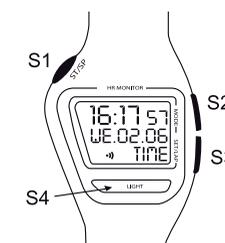
EXPLICATION DES DIFFERENTS MODES

Informations pratiques :

- Lors des réglages, le bouton S1 permet d'augmenter la valeur.
- Pour aller plus vite lors des réglages, vous pouvez maintenir S1 enfoncé, les valeurs défilent rapidement.
- Si aucun bouton n'est pressé pendant quelques secondes lors du réglage, la montre sort automatiquement du mode réglage.

1 - Mode heure (TIME)

- S1 : bip horaire
- S2 : mode
- S3 : réglage/remise à zéro
- S4 : électroluminescence



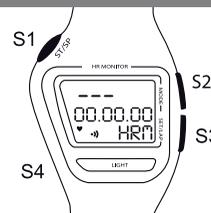
Réglage de l'heure, de la date et du mode 12/24h

- Dans le mode heure (TIME), appuyez sur S3 pendant 3 secondes.
- L'affichage des heures clignote. Réglez l'heure choisie avec S1.
- Confirmez votre réglage en appuyant sur S2. L'affichage des minutes clignote. Réglez les minutes avec S1.
- Appuyez successivement sur S2 pour passer au réglage des secondes, de l'année, du mois, de la date et du mode d'affichage 12/24h. L'affichage du jour de la semaine se fait automatiquement.
- Appuyez sur S3 pour sortir du réglage.

Dans le mode heure (TIME), appuyez sur S1 pour activer/désactiver le bip horaire (bip sonore à chaque changement d'heure).

2 - Mode cardio (HRM)

- S1** : démarrer/arrêter
- S2** : mode
- S3** : passer d'un affichage à l'autre
- S4** : électroluminescence



Affichage du mode cardio-fréquencemètre (HRM)

Dans le mode HRM, la ligne supérieure affiche la fréquence cardiaque en battements par minutes (bpm). Le symbole en forme de cœur est affiché en bas de l'écran. Celui-ci clignote lorsque la montre reçoit un signal émis par la ceinture thoracique.

La ligne centrale affiche 6 informations différentes :

- Le temps total écoulé depuis le début d'exercice.
- L'intensité d'effort en % de votre fréquence cardiaque maximale.
- Le temps passé dans la zone cible depuis le début d'exercice.
- Les calories dépensées.
- La fréquence cardiaque moyenne.
- La fréquence cardiaque maximale.

Appuyez sur S3 pour passer d'un affichage à l'autre.

Le mode cardio du CW F500 propose deux modes différents pour la zone cible :

- zone cible manuelle avec saisie directe des limites hautes et basses en battements par minutes (bpm).
- zone cible automatique avec calcul des limites hautes et basses en fonction de l'intensité d'exercice choisie.

Réglage du mode cardio

Accédez au mode HRM en appuyant sur le bouton S2. Pour entrer dans le mode réglage, appuyez sur S3 pendant 3 secondes.

Note :

Après chaque opération, passez au réglage du paramètre suivant en appuyant sur S2.

- Réglez votre genre à l'aide du bouton S1 : « MALE » pour homme et « FEMALE » pour femme. Passez au réglage suivant en appuyant sur S2.
- Réglez votre âge à l'aide du bouton S1. Passez au réglage suivant.
- Sélectionnez l'unité de mesure pour le poids (« kg » ou « lb »). Passez au réglage suivant. Réglez ensuite votre poids en appuyant sur S1. Passez au réglage suivant.
- Sélectionnez l'unité de mesure pour la taille (« cm » ou « '—' » pour « feet »). Passez au réglage suivant.
- Réglez votre taille en appuyant sur S1. Passez au réglage suivant.
- Réglez votre niveau d'activité en appuyant sur S1 : « 0 » = pratique occasionnelle, « 1 » = pratique régulière, « 2 » = pratique intensive. Cette information est utilisée comme coefficient de correction pour le calcul de calories dépensées. Passez au réglage suivant.
- Sélectionnez le mode de zone cible : « AUTO » pour un calcul automatique des limites de zone cible selon l'intensité d'effort souhaitée ou « MANU » pour une saisie manuelle des limites hautes et basses de zone cible. Passez au réglage suivant.

Si vous avez sélectionné le mode manuel (MANU) vous accédez au réglage de la

limite basse de la zone cible. « SET LO » est affiché. Réglez la valeur choisie à l'aide du bouton S1.

Passez au réglage de la limite haute en appuyant sur S2. « SET HI » est affiché. Réglez la valeur choisie à l'aide du bouton S1.

Si vous avez sélectionné le mode automatique («AUTO»), vous accédez au réglage de votre fréquence cardiaque de repos («Re Fr»). Celle-ci se mesure le matin, au levé, avant tout exercice physique. Réglez la valeur à l'aide du bouton S1. La valeur affichée par défaut est de 50 battements par minute, mais vous pouvez régler une valeur à partir de 30 battements par minute. Passez au réglage suivant.

- Réglez votre fréquence cardiaque maximale («MAH Fr»). La valeur affichée par défaut est issue d'un calcul théorique qui prend en compte votre âge et votre genre. Si vous le souhaitez, vous pouvez modifier cette valeur avec S1. Pour connaître précisément votre fréquence cardiaque maximale, nous vous conseillons de réaliser un test d'effort avec votre médecin. Passez au réglage suivant.
- Réglez la limite basse de la zone cible, exprimée en %. « Min In » est affiché. Réglez la valeur souhaitée à l'aide de S1 puis passez au réglage de la limite haute (« Max In ») en appuyant sur S2. Réglez la valeur souhaitée avec S1.

Après avoir réglé les limites de zone cible, appuyez sur S2 pour accéder à l'activation de l'alarme sonore de dépassement. Sélectionnez « ON » ou « OFF » en appuyant S1.

Confirmez et sortez du mode réglage en appuyant sur S3.

Utilisation du mode cardio

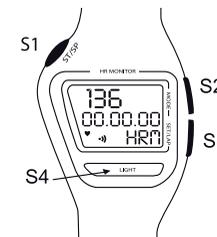
Lorsque la montre recherche le signal émis par la ceinture, « --- » clignote sur la ligne supérieure. Lorsque le signal cardiaque est détecté, le témoin de réception en forme de cœur clignote et après quelques secondes, la fréquence cardiaque s'affiche. Ne tenez pas compte de la première valeur affichée. 20 secondes sont nécessaires pour que la montre affiche une valeur stable et fiable (temps de calcul et de lissage des données).

Si vous avez réglé au préalable une zone cible d'exercice, la montre affiche au niveau du symbole en forme de cœur :

- Soit une flèche vers le haut pour vous indiquer que vous dépassez actuellement la zone cible.
- Soit une flèche vers le bas pour vous indiquer que vous n'avez pas atteint la zone cible.

Si vous avez activé l'alarme sonore de dépassement, un bip sonore vous alerte quand vous n'êtes pas dans la zone cible.

Appuyez sur S3 pour sélectionner le mode d'affichage souhaité sur la ligne centrale. Pour pouvoir démarrer le chronomètre, il est nécessaire que celui-ci soit affiché.



Appuyez sur S1 pour démarrer le chronomètre d'exercice. Le symbole en forme de chronomètre en bas de l'écran clignote. Les calculs de temps passé dans la zone, d'intensité d'exercice, de calories dépensées, de fréquence cardiaque moyenne et maximale sont activés.

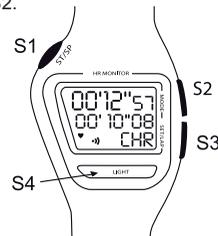
Pendant ou après l'exercice, vous pouvez consulter le temps écoulé, l'intensité

d'exercice, le temps passé dans la zone cible, les calories dépensées, la fréquence moyenne et la fréquence maximale en appuyant sur S3.
 Pour arrêter le chronomètre d'exercice, appuyez à nouveau sur S1.
 Pour remettre à zéro le chronomètre et les autres paramètres, appuyez pendant 3 secondes sur S3. La ligne centrale clignote puis les valeurs passent à 0.

3 - Mode chronomètre (CHR)

Sélectionnez le chronomètre à l'aide du bouton mode S2.

- S1** : démarrer chrono
- S2** : mode
- S3** : temps intermédiaires/remise à zéro
- S4** : électroluminescence



Affichage du chronomètre

La ligne supérieure affiche le temps total d'exercice.
 La ligne centrale affiche le temps intermédiaire.

Utilisation du chronomètre

Appuyez sur le bouton S1 pour démarrer le chronomètre. Les deux lignes affichent simultanément le temps d'exercice. Le symbole en forme de chronomètre en bas de l'écran clignote.

Pour saisir un temps intermédiaire, appuyez sur S3. Le temps total depuis le début d'exercice se fige pendant 5 secondes sur la ligne supérieure. Le temps intermédiaire s'affiche sur la ligne centrale.

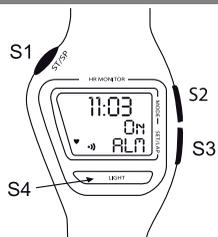
Après cet intervalle de temps, le chronomètre reprend un affichage normal. Le temps total depuis le début d'exercice défile sur la ligne supérieure et le temps depuis le précédent « LAP » sur la ligne centrale.

Appuyez sur S1 pour arrêter le chronomètre, le symbole en forme de chronomètre disparaît.

Pour remettre à zéro le chronomètre, appuyez sur S3 pendant 3 secondes. Les deux lignes clignotent puis les valeurs passent à zéro.

4 - Mode alarme (ALM)

- S1** : activer l'alarme
- S2** : mode
- S3** : confirmer et sortir du réglage
- S4** : électroluminescence



Réglage du mode alarme

Accédez au mode ALM en appuyant sur S2. Maintenez enfoncé le bouton S3 pour accéder au réglage des heures. Réglez la valeur choisie avec les boutons S1. Validez votre saisie avec le bouton S2. Réglez les chiffres des minutes avec S1. Confirmez et sortez du réglage en appuyant sur S3. L'alarme est automatiquement activée. « ON » et le symbole .)) sont affichés.

Activer - désactiver l'alarme

Pour activer l'alarme appuyez sur S1. « ON » et le symbole alarme s'affichent sur l'écran. Le symbole alarme sera également affiché dans le mode heure.

Pour désactiver l'alarme, appuyez sur S1. «OFF » s'affiche et le symbole alarme disparaît.

Utilisation de l'alarme

L'alarme sonne à l'heure réglée.

Pour arrêter l'alarme lorsqu'elle sonne, appuyez sur l'un des boutons.

SPECIFICATIONS

- Etanchéité montre : 5ATM
- Etanchéité ceinture : 1ATM (inadaptée pour la natation)
- Température : de -10°C (14°F) à +50°C(122°F)
- Transmission radio : modulation d'amplitude sur porteuse à 5kHz
- Chronomètre de 0 à 99h59m59.99s : résolution 1/100 s
- Chronomètre d'exercice de 0 à 99h59m59.99s : résolution 1 s

• Piles (voir chapitre 5.1) :

- Montre : CR 2032 (à ne pas changer seul)

- Ceinture : CR 2032

- Durée de vie approximative des piles en usage normal (5h d'utilisation par semaine en mode cardio-fréquence/mètre) : 1,5 ans pour la montre et environ 1 an pour la ceinture.

⚠ Attention : L'utilisation du rétro-éclairage est extrêmement consommatrice de courant (2000 fois plus que le fonctionnement normal de la montre). En cas d'utilisation fréquente de cette fonction, la durée de vie des piles peut être très fortement réduite. Un changement s'avère nécessaire après quelques heures d'utilisation.

TABLE DE DIAGNOSTIC

Problème	Cause	Opération / Procédure
1 – Pas d’affichage de la fréquence cardiaque.	1.1 – Mauvaise humidification des électrodes.	Humidifiez les électrodes à l’aide d’eau ou de gel aqueux conducteur.
	1.2 – Mauvais positionnement de la ceinture	Vérifiez le positionnement de la ceinture sur la cage thoracique, conformément au dessin définis dans la notice.
	1.3 – Pile de la ceinture faible ou hors service.	Rapprochez la montre cardio fréquencemètre de la ceinture que vous portez, et vérifiez, après vous être assuré des deux points ci-dessus que la transmission s’établit. Le cas échéant, changez la pile de la ceinture comme indiqué dans la notice.
2 – Affichage sur la montre faible ou illisible.	2.1 – Pile de la montre cardio fréquencemètre faible.	Pour faire changer la pile de votre cardio fréquencemètre rapprochez- vous d’un atelier spécialisé DECATHLON.
3 – La fréquence affichée s’affole ou est réellement trop élevée.	3.1 – L’appareil reçoit des interférences.	Vous êtes peut être dans une zone à fort champ magnétique, ligne à haute tension, caténaire, équipement de radio communication.... Dans ce cas, éloignez-vous de cette zone.
	3.2 – Vous recevez la fréquence cardiaque d’un autre coureur.	La ceinture ne dispose pas d’un émetteur codé. Des interférences surviendront si vous vous trouvez à moins d’un mètre d’autres possesseurs de cardio fréquencemètre.
	3.3 – Frottement de la ceinture	Vérifiez que la ceinture est bien serrée et que les électrodes sont bien humidifiées. Un frottement de la ceinture envoie un signal qui ne correspond pas au rythme cardiaque.
	3.4 – Mauvaise conduction par temps secs et froids	Lorsque le temps est sec et froid il se peut que le produit fournisse des informations erronées pendant quelques minutes. Ceci est normal car un film de sueur est nécessaire pour le bon contact entre la peau et les électrodes.
4 – La fréquence affichée en début d’exercice est incohérente.	4.1 – L’algorithme s’initialise.	Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l’initialisation de l’algorithme.
5 – Le produit fonctionne anormalement.	5.1 – Les touches n’activent pas les bonnes fonctions, où le fonctionnement de l’appareil semble anormal.	Activez la fonction RESET en pressant les quatre boutons S1, S2, S3 et S4 simultanément pendant 2 secondes. Suivez ensuite la procédure de réglage comme indiqué dans la notice.
6 – Lors de l’utilisation de la fonction cardiaque l’appareil émet des bips.	6.1 – L’alarme de la zone cible est mal paramétrée.	L’alarme de la zone cible est probablement activée et vous êtes hors de cette zone. Référez-vous à la notice pour le réglage de la zone ou la désactivation de l’alarme zone cible.

Si vous ne trouvez pas la solution à votre problème dans cette table de diagnostic veuillez vous rapprocher de votre service après-vente DECATHLON.

PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT

Pour des raisons d'efficacité et de sécurité, il est indispensable de connaître certains paramètres physiologiques propres à l'entraînement. Les conseils que nous donnons ci-après sont une indication pour les personnes saines et sportives, ne présentant aucune pathologie. Nous vous conseillons vivement de vous faire conseiller par votre médecin pour l'établissement plus précis des zones d'entraînement.

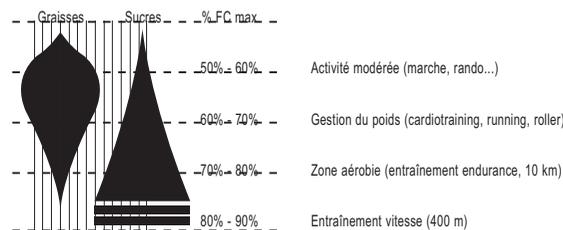
⚠ Attention : Connaissez et ne dépassez pas vos limites !!

Pour optimiser les bienfaits de votre préparation physique, vous devez d'abord connaître votre fréquence cardiaque maximum (FCmax) exprimée en battements par minute (bpm).

La FCmax peut s'estimer en fonction du calcul suivant :

FCmax=220-votre âge

Au cours d'un programme de remise en forme, plusieurs zones d'entraînement donneront des résultats spécifiques correspondant à des objectifs différents. En fonction de l'intensité de l'exercice, le pourcentage de l'énergie venant de la combustion des sucres et celui venant de la combustion des graisses change.



Ex : Sportif de 30 ans s'entraînant à l'endurance aérobie pour accroître sa résistance à l'effort et améliorer son temps au 10000m. Le domaine d'entraînement le plus efficace pour son objectif sera la zone de 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale.

INFORMATIONS RELATIVES A LA FCC

Cet appareil est conforme à la section 15 du règlement FCC.

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

1 Cet appareil ne risque pas de produire d'interférences nuisibles.

2 Cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles qui risquent d'entraîner un fonctionnement indésirable.

Cet équipement a été testé et reconnu conforme aux limites des appareils numériques de classe B, conformément à la section 15 du règlement FCC. Ces limitations visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences néfastes dans le cadre d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'est aucunement garanti qu'il ne se produira aucune interférence dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences néfastes pour la réception de la radio ou de la télévision, interférences pouvant être déterminées en éteignant puis en rallumant l'appareil, il est recommandé à l'utilisateur de remédier à ces interférences en appliquant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Ré-orienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise de courant d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Prendre conseil auprès du vendeur ou d'un technicien expérimenté en radio/télévision.

⚠ Attention : Tout changement ou modification non expressément approuvé par Décathlon est susceptible d'annuler l'autorisation accordée à l'utilisateur d'utiliser l'équipement.

MODE USINE

Cet appareil est muni d'un mode usine de diagnostic. Pour initialiser le mode usine, appuyez et maintenez le bouton MODE pendant 2 secondes lors de la réinitialisation du système.

- Le système lance automatiquement la séquence suivante : le numéro de modèle s'affiche sur la 1ère ligne et la version sur la 2nd ligne.
- Appuyez sur le bouton MODE pour vérifier l'affichage des digits de 0 à 9 sur les 2 lignes. L'afficheur revient ensuite à l'affichage du modèle et de la version.
- Appuyez sur le bouton SET à tout moment pour quitter le mode usine et revenir à l'affichage de l'heure.

CONTACT

En vue d'accroître toujours plus la pertinence de nos développements, nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits.

- En France, vous pouvez contacter le centre de relations client au : No Azur **0810 080808** (prix appel local)
- Pour les autres pays, vous pouvez laisser un message à la rubrique concernée sur notre site www.decathlon.com

Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.