

## *Mode d'emploi*



CE

## 1. Introduction

*Félicitation !*

Vous venez d'acheter un **PULSE Cardio-fréquencemètre**.

Par cela vous pouvez contrôler votre fréquence cardiaque.

Le **PULSE Cardio-fréquencemètre** se compose d'une ceinture thoracique, qui enregistre le rythme cardiaque, et d'une montre, qui reçoit les signaux et les indique sur l'affichage LCD. Par ailleurs, le **PULSE** offre encore d'autres fonctionnalités utiles pour optimiser votre entraînement.

**Remarque:**

Pour que vous utilisiez correctement toutes les fonctions, lisez bien le mode d'emploi avant toute utilisation.

## 2. Fonctions

- Fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque maximale
- Fréquence cardiaque moyenne
- Zone cible programmable (limite supérieure et inférieure) avec alarme
- Dépense calorifique
- Chronomètre
- Horloge
- Alarme
- Calendrier avec jour de la semaine
- Rétro éclairage EL
- 2 Piles lithium CR 2032 3 V incluses
- Accessoires: ceinture thoracique

## 3. Mise en service

- La montre cardio **PULSE** est livrée avec piles intégrées. Pour la mise en marche appuyez sur une touche quelconque.
- Lorsque la montre n'est pas utilisée (aucune fonction active), le mode d'économie d'énergie l'éteint automatiquement à midi (12 heures).
- Lorsque l'appareil est activé pour la première fois, vous devez ajuster les paramètres de base et saisir vos valeurs personnelles.

### 3.1 Paramètres de base

#### 3.1.1 Réglage de l'heure et date

- Maintenir la touche **SET/REST** appuyée pendant 3 secondes (affichage heure et date) pour accéder au mode de réglage. L'indicateur de l'année commence à clignoter.
- Presser la touche **SET/REST** (en arrière) ou la touche **START/STOP** (en avant) pour entrer l'année. Si vous maintenez la touche appuyée, la valeur augmentera plus vite.
- Presser la touche **MODE**. L'indicateur du mois commence à clignoter.
- Presser la touche **SET/REST** (en arrière) ou la touche **START/STOP** (en avant) pour entrer les données (clignotant).
- Presser la touche **MODE**, pour choisir les prochaines données pour le réglage. L'ordre est le suivant:

**ANNEE → MOIS → JOUR → HEURE → MINUTE — 12/24HR**

- Si vous réglez 12/24h, appuyez sur la touche **SET/REST**, pour choisir le format d'affichage 12 ou 24 heures. Dans le format 12 heures, le symbole soleil s'affiche pendant le jour et le symbole lune pendant la nuit.
- Le jour de la semaine actuel est marqué automatiquement en bas sur le display.

#### 3.1.2 Eclairage de fond

- Presser la touche **EL**.
- L'éclairage de fond s'allume pour 3 secondes.

#### 3.1.3 Paramètres personnels

- **Réglage de l'âge (Age)**
  - Presser la touche **MODE**, jusqu'à ce qu'apparaisse «Age» sur l'écran.
  - Presser la touche **START/STOP** pour régler l'âge.
  - Maintenez la touche appuyée, vous accédez au défilement rapide.
  - Veuillez noter que les chiffres défilent seulement par ordre croissant!
  - La plage de réglage s'étend de 5 à 99 ans (standard: 16 ans).

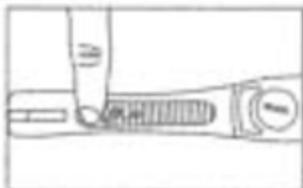
- **Réglage du poids (KG)**
  - Après le réglage de l'âge, veuillez de nouveau appuyer sur la touche **SET/REST**.
  - «KG» apparaît sur l'affichage.
  - Presser la touche **START/STOP** pour régler votre poids.
  - Veuillez noter que les chiffres défilent seulement par ordre croissant!
  - La plage de réglage s'étend de 20 à 199 KG (standard: 50 KG).
- **Réglage de la quantité maximale d'oxygène absorbé (VO2 = VO2max)**
  - Après le réglage du poids, veuillez de nouveau appuyer sur la touche **SET/REST**.
  - «VO2» apparaît sur l'affichage.
  - Appuyez sur la touche **START/STOP** pour indiquer votre quantité maximale d'oxygène absorbé.
  - Veuillez noter que les chiffres défilent seulement par ordre croissant!
  - Pour la tranche d'âge des 20 à 30 ans, la moyenne se situe à environ 35-40 ml/min/kg. Les sportifs de haut niveau peuvent atteindre des valeurs de pointe de 80-90 ml/min/kg.
  - La plage de réglage s'étend de 10 à 94 ml/min/kg (standard: 40).
- **Affichage de la fréquence cardiaque maximale (MHR = maximum heart rate record)**
  - Après le réglage de la quantité maximale d'oxygène absorbé, veuillez de nouveau appuyer sur la touche **SET/REST**.
  - «MHR» apparaît sur l'affichage.
  - On calcule la fréquence cardiaque maxi (MHR) à l'aide de la formule suivante:  $MHR = 220 - \text{l'âge de l'utilisateur}$ .
- **Affichage de fréquence cardiaque relative (%)**
  - Après l'affichage de la fréquence cardiaque maximale atteinte, veuillez appuyer sur la touche **SET/REST**.
  - «%» apparaît sur le display.

- En plus de la fréquence cardiaque absolue, la montre indique aussi la fréquence cardiaque relative. La fréquence cardiaque relative est la proportion de fréquence cardiaque atteinte par rapport à la fréquence cardiaque maximale
- Une fois que tous les réglages sont effectués, appuyez sur la touche **MODE**, pour sortir du mode réglage. Si pendant 1 minute, aucune touche n'est activée en mode de réglage, l'affichage change automatiquement en mode normale.

### 4. Opération

#### 4.1 Mettre la ceinture thoracique

- Fixez la bande élastique sur la partie de l'émetteur. Poussez le support rond de la bande élastique verticalement du bas dans le trou à l'extrémité de la partie de l'émetteur. Tirez maintenant la bande élastique vers l'extérieur. Appuyez fermement, avec le pouce, le support dans le trou, jusqu'à entendre un clic.
- Vous trouverez des surfaces rainurées sur le côté intérieur de la sangle. Il s'agit ici des capteurs qui serviront à établir la pulsation de votre cœur. Humidifiez légèrement, avec de l'eau, la surface d'appui conductrice (la zone rainurée).
- Posez la ceinture thoracique sur le muscle pectoral. Le capteur doit être situé directement sur la peau, au-dessus de votre cœur.
- Pour fermer la sangle, veuillez insérer l'embout dans l'ouverture correspondante. Déplacez la ceinture, de façon à avoir un contact optimal. Cela peut prendre un certain temps, jusqu'à ce que le contact soit stable.



## 4.2 Affichage des données

- Appuyer sur la touche **MODE** pour parvenir à la zone d'affichage correspondante. L'ordre est le suivant:

**DATE/HORLOGE** →

**DATE/HORLOGE/AFFICHAGE FREQUENCE CARDIAQUE** →

**DATE/HORLOGE/ FREQUENCE CARDIAQUE MAX.** →

**DATE/HORLOGE/ FREQUENCE CARDIAQUE Ø** →

**ALARME LIMITE DE FREQUENCE CARDIAQUE SUPERIEUR** →

**ALARME LIMITE DE FREQUENCE CARDIAQUE INFERIEURE** →

**CHRONOMETRE/AFFICHAGE FREQUENCE CARDIAQUE** →

**ALARME** → **PARAMÈTRES PERSONNELS**

### 4.2.1 Mesurer la fréquence cardiaque

- Presser la touche **MODE**, pour accéder au mode de fréquence cardiaque. Le «*symbole cœur*» apparaît sur le display.
- Lorsque le signal de pouls est reçu, le pouls apparaît sur le display. Cela peut prendre un certain temps, jusqu'à ce que la valeur correcte est affichée.



### 4.2.2 Fréquence cardiaque maximale

- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode de fréquence cardiaque maximale. Le symbole «*MAX*» apparaît à cote du cœur sur le display. Cette valeur indique la plus haute fréquence cardiaque mesurée et l'enregistre jusqu'à ce que celle-ci soit dépassée.



### 4.2.3 Fréquence cardiaque moyenne

- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode de fréquence cardiaque moyenne.

- «AVG» apparaît à cote du cœur sur le display.
- La fréquence cardiaque moyenne est calculée en fonction de toutes les valeurs cardiaques mesurées.

### **Indication:**

La plage de mesure de la fréquence cardiaque s'étend de 35 à 250 !

### **4.2.4 Zone d'entraînement programmable**

- Vous pouvez entrer une zone de fréquence cardiaque et éviter de dépasser ou d'être en dessous d'une fréquence cardiaque cible. Grâce à une mesure au cours de l'entraînement, une sonnerie vous avertit que vous vous trouvez en-dehors de la zone de fréquence cardiaque désirée, et vous pouvez adapter votre entraînement en conséquence. Ceci vous aide à atteindre des objectifs d'entraînements définis.

### **Fréquence cardiaque cible**

- La fréquence cardiaque ciblée est composée des limites de fréquences cardiaques inférieure et supérieure.
  1. Déterminez votre fréquence cardiaque ciblée avec votre entraîneur ou médecin.
  2. Repérez-vous au niveau de la fréquence cardiaque maximale (MHR) qui a été calculée en fonction de vos réglages personnels.

### **Astuces d'entraînement:**

Il existe 3 zones cibles:

#### **1. La zone de santé (50-70% du pouls maximum)**

Cette zone convient aux débutants et à tous ceux qui se remettent au sport. L'entraînement passé dans la zone de santé doit être léger et très détendu.

#### **2. La zone de condition physique (70-80% du pouls maximum)**

Cette zone sert à améliorer votre condition physique, si vous vous êtes déjà entraîné depuis un moment et si vous vous sentez en pleine forme. L'entraînement dans la zone de condition physique signifie un renforcement intensif du cœur et un entraînement dans la zone où les graisses sont brûlées de façon optimale.

3. La zone de performance (80-100% du pouls maximum)

L'entraînement dans cette zone vous permet d'obtenir une forme maximale. Il est recommandé de s'entraîner en augmentant progressivement l'intensité du programme, si vous pouvez vous entraîner sans problème pendant 30 à 45 minutes dans la zone de condition physique.

Réglage de la limite de la fréquence cardiaque supérieure

- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode de la limite supérieure.
- Vous pouvez confirmer la valeur donnée avec la touche **MODE**.
- Maintenir appuyée la touche **SET/REST** pour entrer dans le mode de réglage. La valeur reluit. Réglez la valeur désirée avec la touche **START/STOP** ou **SET/REST**. Vous maintenez les touches appuyées, vous accédez au défilement rapide.
- Confirmer avec la touche **MODE**.
- Pour activer (H reluit) / désactiver l'alarme appuyer sur la touche **SET/REST**.



Réglage de la limite de la fréquence cardiaque inférieure

- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode de la limite inférieure. Si nécessaire réglez pareillement la valeur seuil inférieure.
- Confirmer avec la touche **MODE**.
- Pour activer (L reluit) / désactiver l'alarme appuyer sur la touche **SET/REST**



4.2.5 Chronomètre et dépense calorifique

Chronomètre

- Presser la touche **MODE**, pour changer en mode chronomètre.



## Cardio-fréquencemètre

F

- Les minutes, les secondes, les 1/100 secondes et l'affichage du pouls avec le symbole cœur sont affichés sur le display.
- Presser la touche **START/STOP**, pour démarrer le chronomètre.
- Presser encore la touche **SET/REST** pour arrêter le chronomètre. L'affichage est arrêté, le temps continu cependant à défiler en arrière-fond. Cette fonction vous permet de chronométrer des tours de piste.
- Presser encore la touche **SET/REST** pour arrêter complètement le chronomètre.
- Presser encore la touche **START/STOP** pour démarrer le chronomètre de nouveau.
- Maintenez la touche **SET/REST** appuyée, pour remettre à 0:00.00 le chronomètre.

Remarque: Résolution: 1/100 seconde, plage de mesure: 23 hr 59 m 59 s

### Calories consommées

- Presser la touche **START/STOP** ou **SET/REST** pour arrêter le chronomètre.
- Presser la touche **SET/REST**, pour afficher le nombre de calories consommées.
- Presser la touche **START/STOP** pour revenir à l'affichage du temps. Le chronomètre continue ici aussi à défiler en arrière-plan (avec la touche **START/STOP** pour terminer). Vous avez ainsi la possibilité de connaître par exemple le nombre de calories consommées pour chaque tour.



Remarque: Résolution: 1 Kcal, plage de mesure: 19999.99 Kcal

### 4.2.6 Alarme de réveil

- Presser la touche **MODE** vous pouvez arriver au mode d'alarme.
- Maintenir la touche **SET/REST** appuyée pendant environ 3 secondes, pour accéder au mode de réglage. L'indicateur de l'heure commence à clignoter.
- Presser la touche **SET/REST** (en arrière) ou **START/STOP** (en avant) pour entrer les heures (clignotant). Si l'on maintient appuyées les touches, on parvient à l'affichage rapide.

- Presser la touche **MODE**. L'indicateur des minutes commence à clignoter.
- Presser la touche **SET/REST** (en arrière) ou **START/STOP** (en avant) pour entrer les minutées (clignotant).
- Presser la touche **MODE** pour confirmer.
- Presser la touche **SET/REST**, pour mettre en marche ou arrêter la fonction alarme. Si le signal d'alarme est en marche, le symbole alarme est affiché.
- Une fois que tous les réglages sont effectués, presser la touche **MODE**, pour sortir du mode réglage.
- Presser une touche au choix, pour arrêter l'alarme.

### 5. Remplacement des batteries

- Batteries: horloge 1 x CR 2032, ceinture thoracique 1 x CR 2032
- Veuillez contacter un magasin spécialisé pour échanger la batterie de l'horloge.
- Vous pouvez échanger la batterie de la ceinture thoracique vous-mêmes. Ouvrez le compartiment de la pile avec une pièce de monnaie en direction de la flèche.
- Echanger la pile avec le pôle «+» en haut. Fermer le couvercle.
- S'assurer que les batteries soient introduites avec la bonne polarisation. Les batteries faibles doivent être changées le plus rapidement possible, afin d'éviter une fuite des batteries. Les batteries contiennent des acides nocifs pour la santé. Pour manipuler des batteries qui ont coulé, utiliser des gants spécialement adaptés et porter des lunettes de protection !

#### Attention:

Les vieux appareils électroniques et piles usagées ne doivent pas être jetés dans les débris ménagers. Veuillez les rendre dans un site approprié de récupération pour les enlever sous des conditions de milieu ou chez votre revendeur selon les spécifications nationales et locales.

### 6. Entretien

- Conserver votre appareil dans un endroit sec.
- Evitez d'exposer l'appareil à des températures extrêmes, vibrations ou chocs.

- *Pour le nettoyage utilisez un chiffon doux humide. N'utilisez pas de dissolvants ou d'agents abrasifs!*
- *Veillez échanger les batteries si l'appareil ne fonctionne pas bien.*

**7. Conditions de garantie**

- *L'appareil n'est pas un jouet. Maintenir l'appareil hors de portée des enfants.*
- *Cet appareil n'est pas adapté pour des besoins médicaux ou pour l'information publique, il doit servir uniquement à un usage privé.*
- *Les spécifications de ce produit sont susceptibles de modifications sans avis préalable.*
- *Ce mode d'emploi ou des extraits de celui-ci peuvent être publiés exclusivement avec l'approbation du TFA Dostmann.*
- *N'effectuez en aucun cas des réparations par vos propres moyens. Rapportez l'appareil au point de vente. Avant toute réclamation, veuillez échanger la pile. Nous déclinons toute responsabilité en cas de manipulation incompétente ou d'ouverture de l'appareil.*