

New Balance N2^{hrm}

Moniteur De Pulsations Cardiaques

MANUEL DE L'UTILISATEUR TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Connaître Vos Données	1
Zone D'exercice.....	2
Les Boutons De Commande Du Récepteur Bracelet	3
Le Transmetteur	3
Le Récepteur	4
Conditions De Fonctionnement	4
Utilisation Dans L'eau	4
Fonctionnement	4
Retro Eclairage	4
Activer Le Verrouillage Des Touches	4
Modes De Fonctionnement.....	4
Mode Heure / Kcal	5
Seuils De Pulsations Cardiaques	5
Date Et Heure	5
Chronometre.....	6
Données Utilisateur	7
Pile	7
Fonctionnalité Economie D'énergie.....	7
Caractéristiques	7
Précautions	8
Europe - Déclaration De Conformité	8

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le New Balance Sport Monitor. Le N2^{hrm} est un appareil très utile pour le sport et la mise en forme, qui peut vous aider à atteindre et maintenir l'optimisation de votre séance d'exercice, en gérant votre rythme cardiaque pendant l'exercice. Le N2 comprend un transmetteur de pulsations cardiaques et un récepteur en une montre bracelet complète, avec l'heure, le chronomètre et la fonction rétro éclairage.

CONNAÎTRE VOS DONNÉES

Afin d'obtenir le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice physique, pour entretenir votre forme, il est important que vous connaissiez :

- La zone d'exercice de vos pulsations cardiaques maximum (RCM)
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques

Le RCM est exprimé en pulsations par minute. Vous pouvez obtenir votre RCM à partir d'un test RCM, ou bien à l'aide de la formule suivante :

$$\text{RCM} = 220 - \text{âge}$$

Il y a plusieurs zones d'exercice, qui sont relatives au programme de remise en forme.

L'échelle de la zone la plus courante est de 50% à 80% de votre rythme cardiaque maximum.

C'est dans cette zone que vous obtiendrez des bénéfices cardiovasculaires, que vous brûlerez les calories et serez en meilleure forme. Quand vous programmez votre montre bracelet, le % le plus bas de la zone que vous choisissez devient votre seuil inférieur de pulsations cardiaques et le % le plus élevé devient votre seuil supérieur de pulsations cardiaques.

50%	Activité modérée
60%	Gestion du poids
70%	Zone d'aérobic
80%	Zone du seuil anaérobie
90%	Zone rouge (capacité maximum)
100%	

Les seuils inférieur et supérieur de pulsations cardiaques sont calculés en multipliant votre RCM par les pourcentages sélectionnés pour votre séance d'exercice.

Par exemple :

Un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne normalement pour entretenir sa forme doit avoir :

- Son seuil supérieur de pulsations cardiaques $[220 - 40 (\text{âge})] \times 78\%$
- Son seuil inférieur de pulsations cardiaques $[220 - 40 (\text{âge})] \times 65\%$

ZONE D'EXERCICE

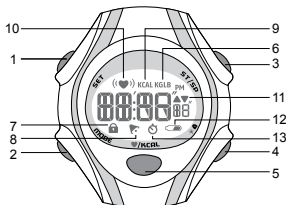
Toujours s'échauffer avant l'exercice, et sélectionnez la zone d'exercice qui correspond à votre physique. Faire de l'exercice régulièrement, par séance de 20 à 30 minutes et de trois à quatre fois par semaine, pour bénéficier d'un meilleur système cardiovasculaire.











Il y a trois zones d'exercice, telles que décrites ci-après :

ZONE D'EXERCICE	RCM%	DESCRIPTION
Maintien de la Forme	65-78%	Ceci est le plus faible niveau d'intensité d'exercice. Ce mode est parfait pour les débutants et pour les personnes souhaitant renforcer leur système cardiovasculaire.
Aérobic	65-85%	Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
Anaérobie	78-90%	Génère puissance et vitesse. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et ne peut être effectué longtemps.

ATTENTION Déterminez votre zone personnelle de séance d'exercice est une étape critique du processus, permettant d'avoir un programme d'exercice efficace et sans danger. Veuillez consulter votre médecin ou autre professionnel de la santé, pour déterminer les seuils supérieur et inférieur de vos pulsations cardiaques maximum, la fréquence d'exercice et la durée appropriés à votre âge, à votre état physique et vos objectifs.

LES BOUTONS DE COMMANDE DU RECEPTEUR BRACELET



1. Bouton **Set** : modifie les valeurs en mode Settings, active et désactive l'alarme en mode Alarme, remet à zéro le chronomètre.
2. Bouton **MODE** : Change de mode ou passe au mode Settings en maintenant le bouton enfoncé.
3. Bouton **START / STOP** : Démarre ou arrête le chronomètre.
4.  /  : Active le rétro éclairage ; verrouille / déverrouille les touches
5.  / **Kcal** : Affiche vos pulsations cardiaques, ou active vos alertes Sup. / Inf. de pulsations cardiaques en maintenant le bouton enfoncé.
6. Unités de poids en Kilogrammes ou en Livres
7.  Icône de verrouillage des boutons
8.  Icône d'alarme active "ON"
9. **KCAL** Icône de calories
10.  Icône de pulsations cardiaques, clignote pour indiquer la connexion réussie avec la ceinture sur la poitrine.
11.  /  Vos seuils supérieurs et inférieurs de pulsations cardiaques sont atteints
12.  Icône de faiblesse de la pile
13.  Icône chronomètre

LE TRANSMETTEUR

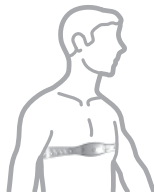
Le transmetteur est utilisé pour mesurer vos pulsations cardiaques et transmettre les données à la montre récepteur

Pour le mettre :

1. Humidifiez les pastilles conductrices placées sur la face intérieure du transmetteur, avec de l'eau ou un gel afin de permettre un bon contact.



2. Mettez le transmetteur autour de la poitrine Réglez la ceinture jusqu'à ce que le transmetteur soit bien ajusté sous les muscles pectoraux, pour garantir un taux de signal précis.



CONSEILS

- La position du transmetteur influe sur son bon fonctionnement. Déplacez le transmetteur le long de la ceinture pour une meilleure transmission. Evitez autant que possible les zones poilues.
- Dans une atmosphère sèche ou froide, le transmetteur a besoin d'un certain temps pour se stabiliser. Ceci est normal, sachant que les pastilles conductrices ont besoin d'une pellicule de sueur pour augmenter leur contact avec la peau.

LE RECEPTEUR

Le récepteur est sous la forme de montre bracelet.



CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT

Le transmetteur et le récepteur commenceront à transmettre et recevoir les signaux une fois les piles insérées. Si la pile est neuve, vous pourrez porter les deux appareils ou les installer jusqu'à 76 cm (30 pouces) de distance.

Si les signaux deviennent instables :

- Réduisez la distance entre le transmetteur et le récepteur.
- Réajustez la position du transmetteur.
- Vérifiez les piles. Remplacez-les si nécessaire.


UTILISATION DANS L'EAU

Le bracelet montre N2 résiste à l'eau, jusqu'à 50 mètres (164 pieds).

NOTE Réglez l'unité avant de l'exposer à un volume d'eau important. Appuyez sur les boutons dans l'eau ou sous des chutes importantes de pluie peut créer des infiltrations d'eau dans l'appareil.



FONCTIONNEMENT

RETRO ECLAIRAGE

Appuyez sur  pendant 5 secondes, pour activer le rétro éclairage.

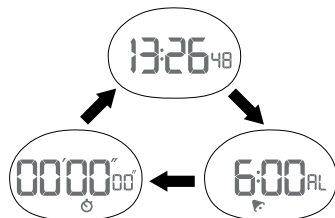
ACTIVER LE VERROUILLAGE DES TOUCHES

Pour alterner entre le verrouillage ou le déverrouillage des touches :

Appuyez et maintenez enfoncé  pendant 2 secondes.  indique que les boutons sont verrouillés.

MODES DE FONCTIONNEMENT

HORLOGE



CHRONOMETRE

ALARME

Appuyez sur **MODE** pour alterner entre :

- Mode horloge
- Mode Alarme
- Mode Chronomètre



MESURE DE PULSATIONS CARDIAQUE

Appuyez sur / **KCAL** pour entrer dans le mode HR de mesure des pulsations cardiaques. Appuyez sur **MODE** pour revenir au mode précédent.

NOTE Quand aucun signal n'est reçu, ou que la mesure n'est pas prise au bout de 5 minutes, le récepteur reviendra automatiquement au mode de fonctionnement précédent.

SEUILS DE PULSATONS CARDIAQUES

Les seuils de pulsations cardiaques vous aide à déterminer si vous faites votre exercice dans le cadre de votre zone d'exercice.

- Si vous êtes au-dessus de votre seuil, clignotera.
- Si vous êtes au-dessous de votre seuil, clignotera.

Pour entrer les seuils de pulsations cardiaques :

1. Appuyez sur / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**. Appuyez et maintenez **MODE** jusqu'à ce que apparaisse.
2. Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil inférieur, puis appuyez sur **MODE** pour confirmer.
3. Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil supérieur , puis appuyez sur **MODE** pour confirmer.

NOTE Le seuil supérieur doit être au-dessus du seuil inférieur. Le transmetteur adaptera automatiquement les plages suivant les données qui auront été entrées. Vous pouvez également activer la fonction d'alarme de seuil de pulsations cardiaques, de manière à ce que le transmetteur émette un Bip quand les seuils sont dépassés.

Pour activer l'alarme des seuils de pulsations cardiaques :

1. Appuyez sur / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche / **KCAL**.

ICONE	ALARME FORTE / FAIBLE
	Activé
No Icon	Désactivé

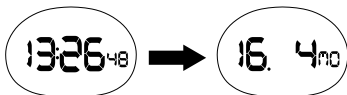
DATE ET HEURE

Pour régler l'heure et la date :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
3. Appuyez sur **SET** pour faire défiler les différentes options de réglages. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : Heure format 12 ou 24 h, minute, mois format jour-mois ou mois-jour, jour ou format jour de la semaine.
4. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

ASTUCE Appuyez et maintenez **SET** pour faire rapidement défiler les réglages de valeurs.

Pour afficher la date :



Appuyez sur **SET** dans le mode horloge

NOTE Si aucun bouton n'est activé pendant 10 secondes, l'affichage revient au mode horloge.


Pour régler l'alarme :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Alarme



- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur **SET** pour faire défiler les différentes options de réglages. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : heure, minute.
- Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

Pour activer ou désactiver l'alarme :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Alarme
- Appuyez sur **SET** pour activer ou désactiver l'alarme. L'icône  indiquera que l'alarme a été activée.


NOTE Quand l'alarme réveil a été activée, elle retentira chaque jour à l'heure indiquée. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme réveil du jour. L'alarme réveil est encore activée et se déclenchera à nouveau le jour suivant.

CHRONOMETRE

Pour utiliser le chronomètre :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode chronomètre.
- Appuyez sur **ST/SP** pour mettre en marche le chronomètre.
- Appuyez sur **ST/SP** pour arrêter le chronomètre.
- Appuyez et maintenez **SET** pour le remettre à zéro.




NOTE A moins que vous n'arrêtez le chronomètre, l'icône  clignotera dans tous les modes, pour vous rappeler que le chronomètre est encore en marche.

DONNEES UTILISATEUR



Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de ce produit, réglez les données utilisateur avant de commencer votre exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition physique et permettra à la montre de calculer le niveau de consommation de calories lors de l'exercice. Ces informations vous permettent de visualiser vos progrès.

Pour régler le profil de l'utilisateur :

1. Appuyez sur  / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**.
2. Appuyez et maintenez **MODE** pour entrer dans le mode **USER DATA**.
3. Appuyez sur **MODE** pour faire défiler les options de réglages. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : réglez le seuil inférieur, réglez le seuil supérieur, indiquez l'âge, l'unité de poids, et le poids.
4. Appuyez sur **SET** pour augmenter les valeurs.
5. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.


REMARQUE Vous devez saisir vos données utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories et de graisses.

Pour voir la quantité de calories brûlées :

- Appuyez sur  / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**.
- Appuyez sur  / **KCAL** pour voir les calories brûlées.

NOTE L'affichage des calories n'apparaîtra uniquement durant approximativement 3 secondes.

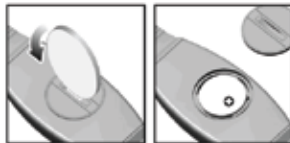
PILE

Le N2 fonctionne avec une pile au lithium CR2032 pour le transmetteur et une pile CR2032 pour le récepteur. Elles sont toutes deux incluses avec l'appareil. Quand la pile du récepteur est faible, l'indicateur  s'éclairera sur l'affichage de la montre.

Si la lecture du rythme cardiaque n'est pas lisible ou s'arrête, la pile de votre transmetteur peut avoir besoin d'être changée.

Pour remplacer la pile :

1. Ouvrez le couvercle de la pile du transmetteur avec une pièce de monnaie, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Mettez une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V.
3. Remettez le couvercle du compartiment en place.



NOTE Prenez soin de ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger. Si vous n'êtes pas certain de la procédure, veuillez consulter le vendeur.

FONCTIONNALITE ECONOMIE D'ENERGIE

Si le récepteur ne reçoit aucun signal après 5 minutes, le N2 retournera au mode d'affichage précédent.

CARACTERISTIQUES

Horloge	12 ou 24 h, heure / minute / seconde
Chronomètre	00:00:00 à 29:59:59 (heures: min: sec)
Pulsations cardiaques	30 - 240 bpm (pulsations par minute)
Limite supérieure	80 - 240 bpm (pulsations par minute)

Limite inférieure	30 - 220 bpm (pulsations par minute)
Echelle de calories	0 - 9999 Kcal
Alimentation	Montre 1 pile CR2032 3 V Ceinture émetteur 1 pile CR2032 3 V
Température de fonctionnement	-10°C à +50°C (14°F à 122°F)
Température de rangement	-20°C à +60°C (-4°F à 140 °F)
Résistance à l'eau	jusqu'à 50 mètres (164 pieds) sans appuyez sur les boutons

PRECAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre et bracelet avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice du bracelet précordial.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.

- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Ne pas utiliser le bracelet pour région précordiale en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des dispositifs de contrôle des autres équipements.
- Vérifiez toutes les fonctions importantes si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

EUROPE - DECLARATION DE CONFORMITE

Moniteur de Pulsations Cardiaques N2 est conforme à la directive européenne 89 / 336 / CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

