

N4 HRM TABLE DES MATIÈRES

Fonctionnalités et caractéristiques techniques du N4.....	1
Avertissements et précautions	2
Port du transmetteur de fréquence cardiaque.....	3
Réglage de l'heure et de la date	4
Activation ou désactivation du bip touche	4
Changement des données s'affichant dans la partie supérieure de l'écran en mode Time	4
Utilisation des niveaux d'intensité de fréquence cardiaque préprogrammés	5
Paramètres utilisateur du mode HRM	5
Indicateurs d'alarme et de limites de zone de fréquence cardiaque	6
Changement des données s'affichant en mode HRM.....	6
Sauvegarde de la séance d'exercice vers le mode Data ou effacement de la séance d'exercice sans sauvegarde vers le mode Data	6
Consultation des séances d'exercice stockées en mémoire	7
Effacement des séances d'exercice stockées en mémoire	7
Utilisation du rétroéclairage.....	7
Programmation de l'alarme quotidienne	7
Activation ou désactivation de l'alarme	7
Étanchéité et Piles	8
Remplacement des piles.....	9
Dépannage de la montre.....	10
Entretien de la montre.....	11
Dépannage et entretien du transmetteur de fréquence cardiaque.....	11
Entretien du transmetteur de fréquence cardiaque	12

FONCTIONNALITÉS ET CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU N4

Fonctionnalités et caractéristiques techniques du N4
Transmetteur de fréquence cardiaque analogique
Horloge 12 / 24 heures
Calendrier de 50 ans
Alarme quotidienne
Rétroéclairage
Paramètres utilisateur personnalisés
Choix des données s'affichant sur le chronographe
• % de la fréquence cardiaque maximale
• Nombre total de calories dépensées
• Temps total dans la zone de fréquence cardiaque
• Limite haute de fréquence cardiaque
• Limite basse de fréquence cardiaque
• Temps total
Chronographe de 24 heures
Mémoire 9 parcours
Mémoire cumulée des 9 derniers parcours
Zones d'intensité de fréquence cardiaque préprogrammées
Alarme de zone de fréquence cardiaque
Mode « données de parcours » complet
• Date de parcours
• Temps total
• Temps total dans la zone de fréquence cardiaque
• Nombre total de calories dépensées
• % de graisses brûlées
• Nombre maximal de BPM
• Nombre moyen de BPM

AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

AVERTISSEMENT : Ce produit est un outil d'entraînement et d'exercice physique poussé. Avant d'entamer tout programme d'exercice, nous vous suggérons vivement de consulter votre médecin afin d'effectuer un bilan de santé complet et de parler avec lui de vos projets d'exercice.

AVERTISSEMENT AUX PERSONNES PORTEUSES D'UN STIMULATEUR CARDIAQUE : si le cardiofréquencemètre présent sur l'unité monitrice est un système passif et ne devrait donc pas avoir d'effet direct sur un stimulateur cardiaque, nous recommandons vivement néanmoins à toute personne équipée d'un tel dispositif de prendre contact avec son médecin ou son cardiologue avant d'utiliser ce produit ou d'entamer un programme d'exercice.

AVERTISSEMENT AUX NAGEURS : les cardiofréquencemètres sont conçus pour être étanches. L'eau ne devrait donc pas pénétrer dans l'appareil dans des conditions de nage normales. Toutefois, l'utilisation d'un cardiofréquencemètre dans l'eau peut entraîner d'autres problèmes de fonctionnement pour diverses autres raisons. Tout d'abord, l'eau peut entraver la capacité des capteurs à détecter un signal de fréquence cardiaque sur le corps. Globalement, la probabilité de rencontrer des problèmes dans l'utilisation d'un cardiofréquencemètre est beaucoup plus élevée lorsque l'on se sert de l'appareil dans un environnement aquatique.

Ne JAMAIS presser les boutons sous l'eau, lorsque la montre est humide ou lorsque vous êtes en train de la nettoyer ou de la passer à l'eau. En agissant ainsi, vous faites entrer de l'eau à l'intérieur de la montre.

NE PAS utiliser la montre dans un bain à remous ou lors d'une douche ou d'un bain extrêmement chauds
Les températures élevées et la vapeur peuvent endommager les joints en caoutchouc.

NE PAS exposer la montre à de brusques variations de température en passant d'un bain chaud à l'eau froide.
Les joints en caoutchouc risquent alors de se contracter et de permettre à l'eau de pénétrer.

NE PAS porter la montre dans une eau de vaisselle savonneuse ou un bain moussant.
L'alcali contenu dans les savons peut endommager les joints en caoutchouc.

NE PAS utiliser de solvants de nettoyage pour nettoyer votre montre.
Les solvants auront OBLIGATOIREMENT pour effet d'altérer le plastique.

TOUJOURS passer la montre à l'eau claire du robinet après exposition à l'eau salée.
Le sel est fortement corrosif et peut endommager tant les joints en caoutchouc que le boîtier de la montre.

PORT DU TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La sangle du transmetteur de fréquence cardiaque se compose de deux électrodes conductrices fixées à un petit émetteur radio logé au centre de la sangle. Les électrodes captent le potentiel électrique généré chaque fois que votre cœur se contracte et l'émetteur radio envoie un signal à la montre chaque fois que les électrodes captent la pulsation cardiaque.

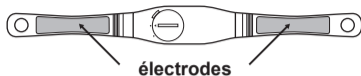
Pour des performances optimales, un film de transpiration doit se former entre votre peau et les électrodes du transmetteur. Ceci facilite la détection du signal électrique par les électrodes.

Par temps frais ou lorsque vous démarrez votre séance d'exercice, il peut s'avérer nécessaire d'humidifier les électrodes placées au dos du transmetteur à l'aide de salive ou de l'une des crèmes conductrices disponibles dans le commerce.

NE PAS utiliser de l'eau du robinet pour humidifier les électrodes car l'eau du robinet agit comme isolant plutôt que comme conducteur et peut de fait réduire les performances du système.

Le transmetteur doit être porté autour de la cage thoracique, juste au-dessous des muscles pectoraux. La sangle élastique du système doit être ajustée de sorte à être suffisamment serrée pour ne pas bouger durant l'utilisation, mais sans être serrée au point de comprimer la respiration.

Si le port de la sangle transmettrice peut procurer une sensation un peu étrange au départ, la plupart des gens s'y habituent en quelques jours et en oublient même sa présence.



MODE HUERE

En mode TIME, vous pouvez régler l'heure et la date pour votre fuseau horaire local. Les autres réglages du mode TIME comprennent le format horaire et le contraste d'affichage.

Réglage de l'heure et de la date

- Pressez et maintenez enfoncé LIGHT / SET pendant 3 secondes pour ajuster les paramètres horaires.
- Appuyez sur START / STOP ou sur VIEW pour modifier les paramètres.
- Appuyez sur MODE pour passer au réglage suivant.
- Appuyez sur LIGHT / SET pour quitter les réglages du mode time.

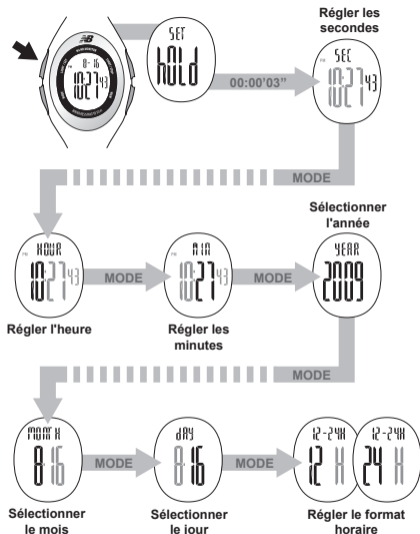
Activation ou désactivation du bip touche

- En mode TIME, appuyez sur START / STOP pour activer ou désactiver le bip touche.
- Lorsque le bip touche est activé, un bref signal sonore retentit à chaque pression sur une touche et sonne les heures.

NOTE : L'activation du bip touche a un impact sur la durée de vie globale de la pile. Votre pile connaîtra une plus longue durée de vie si vous laissez le bip touche désactivé.

Changement des données s'affichant dans la partie supérieure de l'écran en mode Time

- En mode TIME, appuyez sur VIEW pour basculer entre Jour de la semaine / Jour et mois / Jour comme données s'affichant dans la partie supérieure de l'écran.



MODE HRM

Le mode HRM est le mode chronographe de mesure des performance dans lequel s'affichent la FC courante, le pourcentage de la FC maximale, le nombre total de calories dépensées, le temps total de parcours, ainsi que vos zones de fréquence cardiaque.

Utilisation des niveaux d'intensité de fréquence cardiaque préprogrammés

Le N4 a la capacité de définir automatiquement la zone de fréquence cardiaque de l'utilisateur d'après les équations suivantes.
Ce réglage se trouve dans les paramètres utilisateur du mode HRM.

Fréquence cardiaque maximale chez l'homme = $214 - (0,8 \times \text{âge})$

Fréquence cardiaque maximale chez la femme = $209 - (0,7 \times \text{âge})$

L1 (séance d'exercice d'intensité légère) = 60 à 70 % de la FC maximale

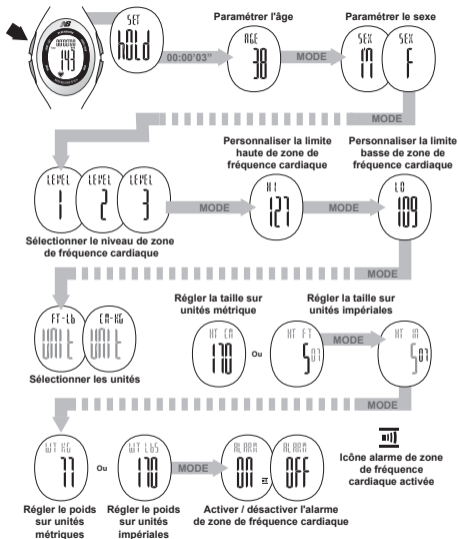
L2 (séance d'exercice d'intensité moyenne) = 70 à 80 % de la FC maximale

L3 (séance d'exercice d'intensité poussée) = 80 à 90 % de la FC maximale

Paramètres utilisateur du mode HRM

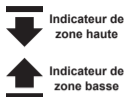
NOTE : Vous devez remettre le chronographe à 0 min 0 s 0/100e pour entrer les paramètres utilisateur.

- Pressez et maintenez enfoncé LIGHT / SET pendant 3 secondes pour ajuster les paramètres utilisateur HRM.
- Appuyez sur START / STOP ou sur VIEW pour modifier les paramètres.
- Appuyez sur MODE pour passer au réglage suivant.
- Appuyez sur LIGHT / SET pour quitter les paramètres utilisateur HRM.



Indicateurs d'alarme et de limites de zone de fréquence cardiaque

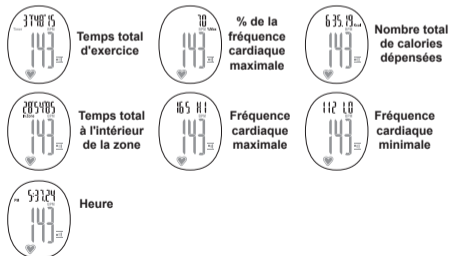
Le N4 vous avertit si vous êtes en dehors de votre zone de fréquence cardiaque, et ce de deux façons.



- Une icône indicatrice de zone clignote à l'écran selon la position où vous êtes en dehors de votre zone de fréquence cardiaque.
- La montre émet un signal sonore en plus du clignotement de l'indicateur de zone correspondant.

Changement des données s'affichant en mode HRM

Vous pouvez changer les données s'affichant dans la partie supérieure de l'écran en appuyant sur VIEW à tout moment d'une séance d'exercice. Voici la liste des possibilités d'affichage en mode HRM



Sauvegarde de la séance d'exercice vers le mode Data ou effacement de la séance d'exercice sans sauvegarde vers le mode Data

- Pressez et maintenez enfoncé VIEW pendant 3 secondes pour sauvegarder la séance d'exercice vers le mode données et réinitialiser le mode HRM pour la séance suivante.
- Pressez et maintenez enfoncé LIGHT / SET pendant 3 secondes pour nettoyer le mode HRM sans sauvegarder vers le mode DATA.

NOTE : Toutes les données d'exercice seront perdues si vous nettoyez le mode HRM sans sauvegarder.

MODE DATA

Le mode DATA peut stocker un total de 9 séances d'exercice distinctes et un relevé cumulé des 9 parcours en mémoire. Voici la liste des informations stockées dans le mode données pour chaque séance d'exercice et relevé cumulé.

- Date de la séance d'exercice
- Temps total d'exercice
- Temps total à l'intérieur de la zone de fréquence cardiaque
- Nombre total de calories dépensées
- Pourcentage de graisses brûlées
- Fréquence cardiaque maximale
- Fréquence cardiaque moyenne

MODE DATA

Consultation des séances d'exercice stockées en mémoire

- Appuyez sur MODE jusqu'à ce que vous accédiez au mode DATA.
- Appuyez sur START / STOP pour sélectionner la séance d'exercice ou le relevé cumulé désirés.
- Les informations stockées pour chaque séance d'exercice se mettent à défiler automatiquement à intervalles de 4 secondes.

Effacement des séances d'exercice stockées en mémoire

- Sélectionnez la séance d'exercice que vous souhaitez effacer de la mémoire.
- Pressez et maintenez enfoncé LIGHT / SET pendant 3 secondes pour effacer la séance d'exercice sélectionnée.
- Continuez à maintenir enfoncé LIGHT / SET pendant un total de 5 secondes pour effacer entièrement la mémoire de données d'exercice.

NOTE : Si c'est le relevé cumulé qui est sélectionné, toute la mémoire de données d'exercice sera effacée après avoir maintenu enfoncé LIGHT / SET pendant 3 secondes seulement.

UTILISATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

- Dans N'IMPORTE QUEL mode, appuyez sur LIGHT / SET pour activer le rétroéclairage de 3 secondes.

NOTE : L'utilisation intensive du rétroéclairage aura un impact sur la durée de vie globale de la pile. Bien que nous reconnaissons le caractère extrêmement appréciable d'une fonction telle que le rétroéclairage sur toute montre quelle qu'elle soit, il convient d'éviter d'activer inutilement cette fonction ou de rappuyer rapidement sur le bouton de rétroéclairage de façon successive.

MODE ALARM MODE

Programmation de l'alarme quotidienne

- Pressez et maintenez enfoncé LIGHT / SET pendant 3 secondes pour ajuster l'heure de l'alarme.

NOTE : L'ajustement du mode ALARM fonctionne exactement de la même façon que l'ajustement du mode TIME.

- Vous ne pouvez régler que les heures et minutes correspondant à l'heure du jour ou de la nuit à laquelle vous souhaitez que sonne l'alarme.
- Appuyez sur START / STOP ou sur VIEW pour régler les heures sur la valeur désirée.
- Appuyez sur MODE pour passer au réglage des minutes.
- Appuyez sur START / STOP ou sur VIEW pour régler les minutes sur la valeur désirée.
- Appuyez sur LIGHT / SET pour quitter les réglages du mode alarme.

NOTE : L'alarme entre automatiquement en fonction lorsque vous quittez les réglages alarme.

Activation ou désactivation de l'alarme

- En mode ALARM, appuyez sur START / STOP pour activer ou désactiver l'alarme.

Étanchéité de la montre du N4

50 mètres / 5 BARS / 5 ATM

Convient à la nage et la baignade en surface

NOTE : L'exposition à des environnements présentant de la vapeur ou un degré d'humidité extrêmement élevé peut entraîner l'infiltration d'eau dans l'appareil et l'endommager.

NOTE : Des dommages dus à l'infiltration d'eau dans l'appareil peuvent se produire en cas de pression des touches sous l'eau.

NOTE : Tenir les piles de montre hors de la portée des enfants. En cas d'ingestion, contacter immédiatement un médecin.

NOTE : Les piles de montre contiennent des substances chimiques. Elles doivent être jetées dans des conditions conformes aux réglementations locales en vigueur.

NOTE : Les piles au lithium contiennent des matériaux à base de perchlorate. En Californie, un traitement particulier peut être nécessaire. Voir www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pile de la montre du N4

lithium 3 V de type CR2025

durée de vie approximative de la pile de 1 an

Limitations des modes de la montre du N4

Chronographe : 23 h 59 min 59 s 99/100

- Résolution de 1/100e de seconde pour la première heure
- Résolution de 1 seconde au-delà de la première heure

BPM de fréquence cardiaque : de 30 à 240 BPM

Calories : de 0 à 9999 kcal

Nombre maximal de parcours : 10

Nombre maximal de tours : 50

Étanchéité du transmetteur de fréquence cardiaque du N4

30 mètres / 3 BARS / 3 ATM

NOTE : Le transmetteur de fréquence cardiaque ne doit pas être plongé dans l'eau.

NOTE : L'exposition à des environnements présentant de la vapeur ou un degré d'humidité extrêmement élevé peut entraîner l'infiltration d'eau dans l'appareil et l'endommager.

NOTE : Tenir les piles de montre hors de la portée des enfants. En cas d'ingestion, contacter immédiatement un médecin.

NOTE : Les piles de montre contiennent des substances chimiques. Elles doivent être jetées dans des conditions conformes aux réglementations locales en vigueur.

NOTE : Les piles au lithium contiennent des matériaux à base de perchlorate. En Californie, un traitement particulier peut être nécessaire. Voir www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pile du transmetteur de fréquence cardiaque

lithium 3 V de type CR2032

durée de vie approximative de la pile de 700 à 800 heures

Précision du transmetteur de fréquence cardiaque du N4

+/- 1 % de BPM près au repos

REPLACEMENT DES PILES

Pile de la montre

NE PAS démonter les vis et ouvrir le dos du boîtier.

Pour assurer l'étanchéité de la montre, tout remplacement de sa pile doit être effectué par un horloger-réparateur qualifié.

Pile du transmetteur de fréquence cardiaque

Sa pile ayant une durée de vie inférieure à celle de la pile de la montre, le transmetteur de fréquence cardiaque est équipé d'une trappe permettant le remplacement de la pile par l'utilisateur afin que vous puissiez changer la pile CR2032.

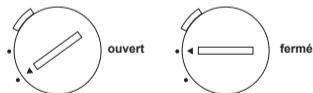
NOTE : La trappe du compartiment à pile est en plastique et peut facilement s'endommager si l'on appuie trop fort sur la fente d'ouverture.

Pour de meilleurs résultats, il est également recommandé de faire appel aux services d'un technicien-réparateur qualifié pour remplacer la pile du transmetteur.

Dans le cas contraire, faites extrêmement attention à ne pas forcer sur la fente du compartiment à pile, ni dans un sens ni dans l'autre, afin de ne pas endommager la trappe en plastique.

Suivez les étapes ci-dessous pour remplacer la pile du transmetteur.

- À l'aide d'une pièce de monnaie, et en procédant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, tournez la trappe du compartiment à pile de 15 degrés en partant de la position horizontale fermée jusqu'au point marqué « OPEN » (ouvert) sur le dos du boîtier.
- Retirez la trappe du compartiment à pile. Faites extrêmement attention à ne pas déplacer le joint torique en caoutchouc présent à l'intérieur du compartiment à pile. Cela compromettrait l'étanchéité du transmetteur.
- Retirez la pile CR2032 usagée et remplacez-la par une neuve. Encore une fois, prenez garde à ne pas toucher le joint torique.
- Alignez la flèche placée à côté de la fente servant à tourner la trappe sur le point marqué « OPEN » (ouvert) visible au dos du boîtier.
- Appuyez doucement sur la trappe pour l'enficher dans la cavité du compartiment à pile jusqu'à ce qu'elle soit à niveau avec la surface du dos du boîtier.
- Tournez doucement la trappe du compartiment à pile dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à la position d'origine, alignant la flèche sur le point marqué « CLOSED » (fermé).



DÉPANNAGE DE LA MONTRE

Cette montre est un instrument très sensible et sophistiqué. S'il est convenablement entretenu, il devrait durer et conserver sa précision pendant de longues années. D'après notre expérience, la majorité des problèmes rencontrés par les utilisateurs avec des produits de ce type sont liés à une usure ou une faiblesse de la pile.

S'il est vrai que la durée de vie d'une pile neuve placée dans cette montre est d'environ un an, cette durée peut être considérablement abrégée si la fonction de rétroéclairage de la montre est utilisée de façon intensive. Chaque fois que vous rencontrez des problèmes relatifs au fonctionnement de l'appareil, il est recommandé de remettre la montre sur les paramètres usine en premier recours.

Rétablissement de la montre sur les paramètres usine

- Pressez et maintenez enfoncés les quatre boutons simultanément jusqu'à ce que tous les segments de l'écran s'activent.
- La montre rétablit alors automatiquement les réglages par défaut définis en usine.

NOTE : La réinitialisation de la montre efface la TOTALITÉ des réglages et séances d'exercice stockés en mémoire.

Si la réinitialisation ne résout pas le problème, il est probablement temps de remplacer la pile, notamment s'il y a plus de 9 mois qu'elle n'a pas été changée.

À SAVOIR : Les piles au lithium du type utilisé dans cette montre sont très sensibles aux conditions de stockage inappropriées. Souvent, les piles achetées comme étant « neuves » sont déjà épuisées ou faibles avant leur achat. Ne partez pas du principe que les piles vendues en magasin sont bonnes. Si vous essayez une pile neuve et que les problèmes persistent, veuillez refaire un essai avec une pile provenant d'une autre source, afin d'en avoir le cœur net.

Si la pile de la montre est défaillante, cela peut se manifester de plusieurs façons.

Les signes d'une pile faible sont :

- Un affichage faiblissant ou vide. Ce peut être aussi l'affichage qui disparaît lorsque le rétroéclairage est actif, et revient lorsque le système de rétroéclairage s'éteint.
- Des relevés inexacts de la part des systèmes cardiométriques.
- Une distance de réception réduite des systèmes cardiométriques

ENTRETIEN DE LA MONTRE

- La montre doit être préservée des chocs, des conditions de chaleur extrêmes et d'une exposition prolongée à la lumière directe du soleil.
- En tant que propriétaire du produit, vous ne devez effectuer aucune procédure de dépannage autre que celles relatives au remplacement de la pile conformément aux instructions de ce manuel. Vous ne devez JAMAIS tenter de démonter ou de réparer de quelque autre façon votre montre.
- Lorsque vous ne vous en servez pas, votre montre doit être rangée dans un endroit propre et sec, à température ambiante.
- Si la montre s'encrasse, elle doit être soigneusement essuyée à l'aide d'un linge humide.
- Lorsque vous nettoyez le verre de la montre, vous devez prendre soin de ne pas appuyer en frottant car les particules de saleté risquent de rayer la surface, rendant ainsi la lecture malaisée.

DÉPANNAGE ET ENTRETIEN DU TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Assurez-vous que le transmetteur est convenablement positionné sur la poitrine, et correctement centré.

Si la communication se fait mal, il se peut que vous portiez le transmetteur trop haut ou trop bas sur la poitrine. Ajustez la position sur la poitrine pour voir si la communication évolue vers un résultat satisfaisant. Il se peut que vous rencontriez des problèmes de liaison du fait de l'interférence d'un maillot d'exercice, d'un sous-vêtement ou d'un soutien-gorge de sport. Assurez-vous que le transmetteur est pleinement en contact avec la peau et non pas par-dessus un vêtement quel qu'il soit. Humidifiez légèrement les électrodes à l'aide d'eau claire. L'eau aide à assurer un bon contact entre les électrodes et la peau. Ne pas appliquer trop d'eau. Une mince pellicule sur les électrodes devrait suffire à assurer une bonne connexion.

Diaphonie

Le fait de pratiquer à proximité étroite d'autres personnes utilisant un cardiofréquencemètre peut avoir pour conséquence que votre montre capte les signaux de sangles de poitrine autres que la vôtre. Ce phénomène est connu sous le nom de « diaphonie ». Pour éviter les problèmes liés à la diaphonie, il est recommandé de s'écarter d'un rayon d'au moins 3 pieds ou 1 mètre d'autres personnes portant un cardiofréquencemètre.

DÉPANNAGE ET ENTRETIEN DU TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Portée de transmission

Le système du cardiofréquencemètre a une portée effective de 28 à 30 pouces (0,75 mètre). Si la distance séparant le moniteur de la sangle du transmetteur est supérieure à celle-ci, il se peut que vous ne parveniez pas à recevoir de signal de fréquence cardiaque. En outre, la montre et le transmetteur doivent être orientés de telle sorte que l'angle de lecture du cadran de la montre ne soit pas perpendiculaire au transmetteur, cet angle d'orientation réduisant considérablement la portée de ce dernier.

Prévention des interférences environnementales sur le transmetteur de fréquence cardiaque

Pour des raisons de taille, de coût et de durée de vie de la pile, les cardiofréquencemètres fonctionnent à une fréquence de transmission très basse. De ce fait, ils sont sensibles aux interférences de diverses sources électromagnétiques et micro-ondes. Les lignes électriques à haute tension, les dispositifs de commande de feux de signalisation, les appareils électroniques domestiques et automobiles, le matériel de culture physique faisant appel à l'électricité, les systèmes de sécurité résidentielle et de réseaux domestiques sans fil, ainsi que d'autres choses, peuvent entraver la capacité du système à relever une fréquence cardiaque. Des relevés de lecture affichant par intermittence zéro ou des fréquences cardiaques très élevées (dépassant 210 pulsations) sont des signes indicateurs d'un type ou d'un autre d'interférence. En général, les interférences causées par ces sources sont localisées. Au bout de quelques secondes ou minutes tout au plus, vous devriez avoir passé la zone d'interférences et le fonctionnement de la montre devrait revenir à la normale.

ENTRETIEN DU TRANSMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Après chaque utilisation, vous devez passer la bande et l'élastique du transmetteur à l'eau douce tiède et les sécher avec un linge sec.
- Ne rangez pas le transmetteur encore mouillé, ceci pouvant raccourcir la durée de vie de la pile.
- Le transmetteur doit être rangé à plat plutôt que plié et ne doit jamais être tordu ni étiré, au risque d'endommager les électrodes.
- N'étendez jamais votre transmetteur de fréquence cardiaque sur une surface métallique, ceci ayant pour effet d'épuiser rapidement la pile.