

beurer Cardio fréquencemètre

F

germanengineering

PM 45



Mode d'emploi



SOMMAIRE

Contenu	3
Remarques importantes	4
Généralités à propos de l'entraînement	6
Fonctions du cardiofréquencemètre	8
Transmission des signaux et principes de mesure des appareils	9
Mise en service	9
Positionnement du cardiofréquencemètre	9
Changement du bracelet	9
Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie d'énergie	10
Positionnement de la sangle pectorale	11
Utilisation générale du cardiofréquencemètre	12
Boutons du cardiofréquencemètre	12
Affichage	13
Menus.....	14
Réglages de base	16
Aperçu	16
Entrez vos données personnelles	17
Régler la zone d'entraînement	19
Régler les unités.....	20
Réglages de la montre	21
Aperçu	21
Régler l'heure et la date	21
Régler la sonnerie du réveil.....	23
Enregistrement de l'entraînement	24
Aperçu	24

Chronométrer la durée de course.....	25
Enregistrer des séances.....	26
Réinitialiser l'enregistrement (Reset).....	27
Résultats.....	28
Aperçu	28
Afficher les données d'entraînement	28
Résultats des séances	30
Aperçu	30
Afficher les résultats des séances	30
Test de forme physique	31
Aperçu	31
Effectuer le test de forme physique	32
Afficher les valeurs de forme physique.....	33
Caractéristiques techniques et piles	35
Répertoire des abréviations	38
Index	40

CONTENU

Cardiofréquencemètre avec bracelet	
Ceinture pectorale	
Sangle élastique (réglable)	
Bracelet interchangeable	
Support de vélo	
Coffret de rangement	

En complément :

- Mode d'emploi et guide d'utilisation rapide, deux brochures distinctes

REMARQUES IMPORTANTES

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur et laissez-le à disposition des autres utilisateurs.



Entraînement

- Ce produit n'est pas un appareil médical. Cet instrument, destiné à l'entraînement, a été conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque des êtres humains.
- Soyez conscient que, dans la pratique de sports à risques, l'utilisation du cardiofréquencemètre peut constituer une source supplémentaire de blessures.
- En cas de doute ou de maladies, consultez votre médecin traitant pour connaître les valeurs vous permettant de définir les fréquences cardiaques maximales et minimales pour l'entraînement ainsi que sa durée et sa fréquence. Il vous sera ainsi pleinement bénéfique.
- ATTENTION Les personnes souffrant de cardiopathies ou de maladies cardio-vasculaires ou portant un stimulateur cardiaque ne doivent se servir de ce cardiofréquencemètre qu'après avoir consulté leur médecin.



Usage prévu

- Cet instrument est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Cet instrument ne doit être utilisé qu'aux fins expressément décrites dans le mode d'emploi et pour lesquelles il a été conçu. Toute utilisation inappropriée peut se révéler dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

- Ce cardiofréquencemètre est étanche. (voir chapitre "Caractéristiques techniques")
- Des interférences électromagnétiques peuvent se produire. (voir chapitre "Caractéristiques techniques")

Nettoyage et entretien

- De temps en temps, la sangle pectorale, la sangle pectorale élastique et le cardiofréquencemètre doivent être nettoyés méticuleusement à l'aide d'une solution savonneuse. Puis, rincez ces éléments à l'eau claire. Séchez-les soigneusement avec un chiffon doux. La sangle pectorale élastique convient à un lavage en machine à 30° sans adoucissant. La sangle pectorale ne doit pas être mise dans le sèche-linge !
- Conservez la sangle pectorale dans un endroit propre et sec. Un mauvais entretien nuit à l'élasticité et au bon fonctionnement de l'émetteur. La transpiration et l'humidité imprégnées dans les électrodes peuvent influencer sur le bon fonctionnement de l'émetteur en le laissant activé et risquent de réduire la durée des piles.

Réparations, accessoires et mise au rebut

- Avant toute utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'instrument !
- N'utilisez cet appareil qu'avec les pièces accessoires fournies.

- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager l'affichage ou les pièces en plastique.
- Lors de la mise au rebut de l'appareil, conformez-vous à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – DEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination des déchets.



GENERALITES A PROPOS DE L'ENTRAINEMENT

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre cœur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du cœur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci. Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

220 – âge = fréquence cardiaque maximale

L'exemple suivant s'applique à une personne de 40 ans :

$$220 - 40 = 180$$

	Zone de santé cardiaque	Zone de combustion des graisses	Zone de mise en forme	Zone d'entraînement en endurance	Entraînement anaérobie
Proportion de fréquence cardiaque max.	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Effet recherché	Renforcement du système cardio-vasculaire	En pourcentage, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardio-vasculaire, améliore la forme physique.	Favorise la respiration et de la circulation du sang Optimal pour augmenter l'endurance de base.	Améliore la résistance au rythme et augmente la vitesse de base	Sollicite la musculature de manière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les sportifs amateurs, en cas de maladies : Danger pour le coeur
Adapté à ?	Idéal pour les débutants	Contrôle et perte de poids	Sportifs amateurs	Sportifs amateurs ambitieux, athlètes de compétition	Réservé aux sportifs de compétition
Entraînement	Entraînement de régénération		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l'endurance	Entraînement de zone à développer

Pour régler votre zone de training personnalisé, reportez-vous au chapitre "Réglages de base", paragraphe "Réglage de la zone d'entraînement". Le test de forme physique vous permet de définir une proposition de zone d'entraînement, bornée par vos limites personnelles. Pour les régler de façon automatique sur le cardiofréquencemètre, consultez le chapitre "Test de forme physique".

FONCTIONS DU CARDIOFREQUEMETER

Fonctions pulsations

- Une mesure du rythme cardiaque ayant la précision d'un électrocardiogramme
- Transfert : analogique
- Réglage de la zone d'entraînement individuelle
- Alarme sonore et visuelle au dépassement de la zone d'entraînement
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
- Consommation calorifique en kcal. (jogging de base)
- Graisse brûlée en g/oz

Réglages

- Sexe
- Poids
- Unité de poids kg/lb
- Taille
- Unité de mesure de la taille cm/pouce
- Age
- Fréquence cardiaque maximale

Fonctions temps

- Heure
- Calendrier (jusqu'en 2020) et jour de la semaine
- Date
- Sonnerie / réveil
- Chronomètre
- 50 durées de séances (10 heures), affichage simultané de toutes les séances ou de chaque séance individuellement. Affichage de la durée de la séance et du rythme cardiaque moyen

Test de forme physique

- Indice de forme physique avec interprétation
- Volume respiratoire maximal en oxygène (VO₂max)
- Taux métabolique basal (BMR)
- Taux d'activité (AMR)
- Fréquence cardiaque maximale calculée
- Proposition de zones d'entraînement

TRANSMISSION DES SIGNAUX ET PRINCIPES DE MESURE DES APPAREILS

Zone de réception du cardiofréquencemètre

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux de pulsations émis par l'émetteur de la sangle pectorale dans un rayon de 70 centimètres.

Capteurs de la sangle pectorale

La sangle pectorale est composée de deux parties : la sangle pectorale même et la sangle élastique. Deux capteurs rectangulaires nervurés sont situés au milieu de la sangle pectorale, sur la face interne en contact avec le corps. Les deux capteurs enregistrent votre rythme cardiaque, avec la même précision que celle de l'électrocardiogramme et le transmettent au cardiofréquencemètre.

MISE EN SERVICE

Positionnement du cardiofréquencemètre

Vous pouvez porter votre cardiofréquencemètre comme une montre-bracelet. Pour monter le cardiofréquencemètre sur le guidon d'une bicyclette, fixez le support fourni sur le guidon. Fixez fermement le cardiofréquencemètre au support de sorte qu'il ne glisse pas pendant que vous pédalez.

Changement du bracelet

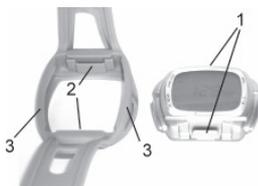
Votre cardiofréquencemètre dispose d'un bracelet interchangeable. Pour changer le bracelet, procédez comme suit :

Soulevez légèrement la barrette entourant les boutons latéraux. Enlevez le boîtier de la montre du bracelet par l'arrière en exerçant une pression sur le boîtier de la montre.



De petits crochets de verrouillage se trouvent sur les bords inférieur et supérieur du boîtier de la montre (1). Le bracelet présente les encoches correspondantes (2).

Introduisez le boîtier de la montre dans le bracelet. Introduisez avec soin les barrettes (3) entourant les boutons latéraux par-dessus les boutons.



Il faut que les crochets de verrouillage s'engagent exactement dans les encoches du bracelet. Le boîtier doit être directement en contact avec le bracelet, il ne faut pas qu'il y ait d'espace entre les deux. Sinon, le boîtier risque de se détacher.



Attention : Changez le bracelet uniquement si c'est nécessaire. Des changements trop fréquents usent le matériel.

Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode économie d'énergie

Vous pouvez mettre le cardiofréquencemètre en marche en appuyant sur n'importe quel bouton. Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Il n'affiche alors que l'heure. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la montre.

Positionnement de la sangle pectorale

- Fixez la sangle pectorale à la sangle élastique. Réglez la longueur de la sangle pour l'adapter de sorte qu'elle ne soit ni trop serrée ni trop lâche. Mettez la sangle autour de la poitrine, le sigle vers l'extérieur et dans une position idoine à savoir directement en contact avec le sternum. Les hommes porteront la sangle pectorale directement en dessous du muscle pectorale, les femmes directement en dessous des seins.



- Le contact entre la peau et les capteurs de pulsations ne se produisant pas tout de suite de façon optimale, il faut attendre quelques instants avant que la mesure du pouls ne s'affiche. Modifiez la position de l'émetteur, le cas échéant, pour assurer un contact optimal. La transpiration se formant sous la sangle pectorale garantit le plus souvent et de manière satisfaisante un bon contact. Cependant il vous est possible d'humidifier les points de contact sur la face interne de la sangle pectorale. A cet effet, soulevez légèrement la sangle pectorale pour la dégager de la peau et humidifiez légèrement les deux capteurs avec de la salive, de l'eau ou du gel à électrocardiogramme (en vente dans les pharmacies). Le contact entre la peau et la sangle pectorale ne doit pas être interrompu, même lors de mouvements importants du thorax, par exemple lors de mouvements respiratoires profonds. Une pilosité intense du torse peut perturber voire empêcher le contact.
- Mettez la sangle pectorale quelques minutes avant de commencer votre activité afin qu'elle prenne la température du corps et qu'un contact optimal soit établi.

UTILISATION GENERALE DU CARDIOFREQUENCEMETRE

Boutons du cardiofréquencemètre



- 1  Démarre et arrête des fonctions et régle les valeurs. Maintenir la touche enfoncée pour accélérer la saisie.
- 2  navigue parmi les fonctions du menu et valide les réglages.
- 3  parcourt les différents menus.
- 4  Appuyez brièvement pour éclairer l'affichage pendant 5 secondes.
Appuyez longuement pour activer/désactiver l'alarme sonore en cas de dépassement de la zone d'entraînement.

Affichage



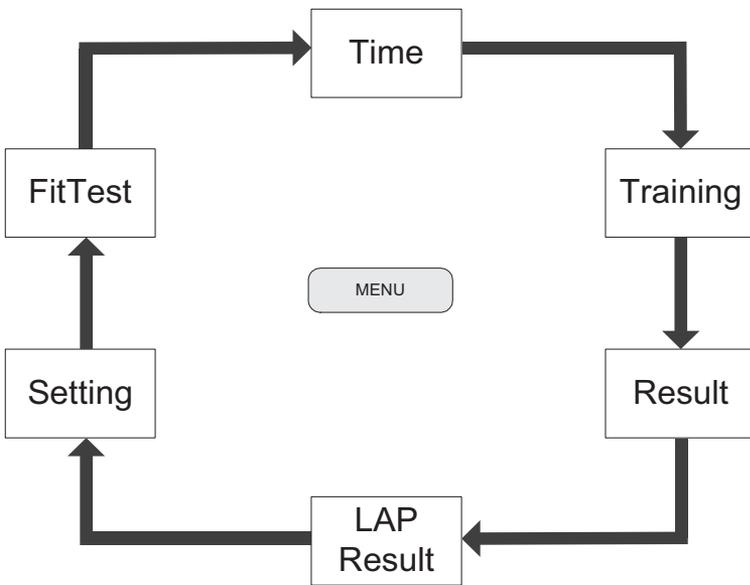
- 1 Ligne supérieure
- 2 Ligne du milieu
- 3 Ligne inférieure
- 4 **Symboles**

-  La sonnerie de réveil est activée.
-  La fréquence cardiaque est reçue (clignotement).
-  Les limites maximales de la zone d'entraînement sont dépassées.
-  Les limites minimales de la zone d'entraînement sont dépassées.
-  L'alarme sonore de dépassement de la zone d'entraînement est activée.

Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire prévu à cet effet et se trouvant à la fin du mode d'emploi.

Menus

Pour passer d'un menu à un autre, appuyez sur le bouton .



Mode d'économie d'énergie

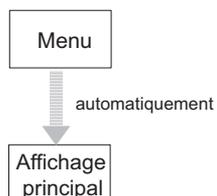
Quand le cardiofréquencemètre ne reçoit pas de signal pendant 5 minutes environ, il se met en mode d'économie d'énergie. Il affiche alors seulement l'heure. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau la cardiofréquencemètre.



Affichage principal

A chaque changement de menu, le nom du menu s'affiche, votre cardiofréquencemètre passe ensuite automatiquement à l'affichage principal du menu actif.

Vous devez alors soit sélectionner un sous-menu soit démarrer directement les fonctions.



Aperçu des menus

Menu	Signification	Description voir chapitre ...
Time	Temps	"Réglages de l'heure"
Training	Entraînement	"Enregistrement de l'entraînement"
Result	Résultat	"Résultats"
LAP Result	Résultat de séance	"Résultats de séances"
Setting	Réglages	"Réglages de base"
FitTest	Test de forme physique	"Test de forme physique"

REGLAGES DE BASE

Aperçu

Dans le menu **Setting** vous pouvez :

- entrer vos données personnelles (User). A partir de ces données, votre cardiofréquencemètre détermine les calories que vous consommez et la graisse que vous brûlez pendant l'entraînement !
- Réglez votre zone d'entraînement (Limits). Le réglage des zones d'entraînement est expliqué au chapitre "Généralités sur l'entraînement". Votre cardiofréquencemètre émet une alarme sonore et visuelle quand vous sortez de la zone d'entraînement.
- Modifiez les unités de mesure de taille et de poids (Units).

138

Setting

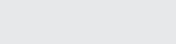
Dès que vous êtes dans le menu **Setting** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche **User**.

138

User

Entrez vos données personnelles

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Setting.</p>	 <p>User</p>
<p>START/STOP</p>	<p>Gender s'affiche. <input type="button" value="START/STOP"/> Sélectionnez M si vous êtes un homme. Sélectionnez F si vous êtes une femme.</p>	 <p>Gender</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>AGE s'affiche. <input type="button" value="START/STOP"/> Réglez votre âge (10-99).</p>	 <p>AGE</p>
<p>OPTION/SET</p>	<p>MaxHR s'affiche. Le cardiofréquencemètre calcule automatiquement la fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule : 220 – âge = fréquence cardiaque (HR) maximale</p> <p>Notez qu'après chaque test de forme physique, le cardiofréquencemètre calcule la fréquence cardiaque maximale et se conforme à la proposition.</p> <p><input type="button" value="START/STOP"/> Vous pouvez écraser la valeur calculée (65-239).</p>	 <p>MaxHR</p>

<p>OPTION/SET</p>	<p>Weight s'affiche. <input type="button" value="START/STOP"/> Réglez votre poids (20-227 kg ou 44-499 livres).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Height s'affiche. <input type="button" value="START/STOP"/> Réglez votre taille (80-227 cm ou 2'66"-7'6" pieds).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage User.</p>	

Régler la zone d'entraînement

Vous pouvez régler les propres limites supérieures et inférieures de vos pulsations de la manière suivante.

Notez qu'après chaque test de forme physique les deux limites sont entrées automatiquement, à titre de proposition pour votre entraînement, et que les anciennes données sont écrasées. La limite inférieure de la zone d'entraînement proposée représente 65 % et la limite supérieure 85% de vos pulsations cardiaques maximales.

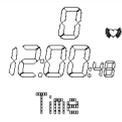
MENU	Passez au menu Setting .	
OPTION/SET	Limits s'affiche.	
START/STOP	Lo limit s'affiche. START/STOP Réglez la limite inférieure de votre zone d'entraînement (40-238).	
OPTION/SET	Hi limit s'affiche. START/STOP Réglez la limite supérieure de votre zone d'entraînement (41-239).	
OPTION/SET	Retour à l'affichage Limits .	

Régler les unités

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Setting.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Limits s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Units s'affiche.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>kg/lb s'affiche. L'unité de poids clignote. <p>START/STOP</p> Passez d'une unité à l'autre.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>cm/inch s'affiche. L'unité de mesure de la taille clignote. <p>START/STOP</p> Passez d'une unité à l'autre.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage Units.</p>	

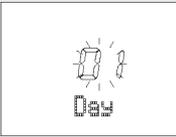
REGLAGES DE LA MONTRE

Aperçu

<p>Dans le menu Time vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Régler l'heure et la date. ■ Régler la sonnerie du réveil. 	
<p>Dès que vous êtes dans le menu Time le cardio-fréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Le jour de la semaine et la date sont affichés. Sur l'illustration : Fri 12.04 (vendredi 12 avril).</p>	

Régler l'heure et la date

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Time.</p>	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Set Time s'affiche brièvement. Hour s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. START/STOP Réglez l'heure (0-24).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute s'affiche. Le réglage des minutes clignote. START/STOP Réglez les minutes (0-59).</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>Year s'affiche. Le réglage de l'année clignote. <input type="button" value="START/STOP"/> Réglez l'année. Le calendrier va jusqu'à 2020.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Month s'affiche. Le réglage du mois clignote. <input type="button" value="START/STOP"/> Réglez le mois (1-12).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Day s'affiche. Le réglage du jour clignote. <input type="button" value="START/STOP"/> Réglez le mois (1-31).</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

Régler la sonnerie du réveil

Pour arrêter la sonnerie du réveil, vous pouvez appuyer sur un bouton quelconque. Le lendemain vous serez réveillé à la même heure.

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Time.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Alarm s'affiche.</p>	
<p>START/STOP</p> <p>5 sec</p>	<p>Set Alarm s'affiche brièvement. On Alarm s'affiche. [START/STOP] Arrête (Off) et met en marche (On) alternativement la sonnerie du réveil.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hour s'affiche. Le réglage de l'heure clignote. [START/STOP] Réglez l'heure.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Minute s'affiche. Le réglage des minutes clignote. [START/STOP] Réglez les minutes.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

ENREGISTREMENT DE L'ENTRAÎNEMENT

Aperçu

Dans le menu **Training** vous pouvez :

- Chronométrez vos durées de course pour enregistrer votre entraînement.
- Enregistrement des séances individuelles.
- Réinitialisation de l'enregistrement (Reset).



Dès que vous êtes dans le menu **Training** le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Sur la ligne du milieu, il affiche la durée d'entraînement déjà enregistrée (après la réinitialisation : 00:00:00) et sur la ligne inférieure **Start**.



Bon à savoir sur les enregistrements

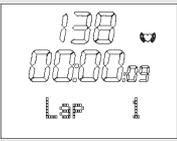
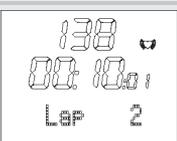
- Dès que vous commencez l'enregistrement, votre cardiofréquencemètre commence à enregistrer vos données d'entraînement. vous pouvez afficher les données d'entraînement dans le menu **Result** et le menu **LAP Result**.
- Votre cardiofréquencemètre enregistre en continu vos données d'entraînement jusqu'à la réinitialisation. Il en est, de même, quand vous ne reprenez le nouvel entraînement que le lendemain. L'enregistrement en continu vous permet d'interrompre votre entraînement à tout moment.
- Chaque fois que vous voulez commencer un nouvel enregistrement, procédez à une réinitialisation. La mémoire de votre cardiofréquencemètre enregistre 100 heures en tout.

Chronométrer la durée de course

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Training. Quand vous avez déjà chronométré une durée de course, la durée d'entraînement enregistrée s'affiche sur la ligne du milieu.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Démarrez l'enregistrement. Run s'affiche. Même si vous passez à un autre menu pendant l'enregistrement, le chronométrage se poursuit en arrière-plan.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Chronométrez l'enregistrement. Stop s'affiche. Vous pouvez interrompre, à tout moment, l'enregistrement en appuyant sur le bouton START/STOP puis le reprendre.</p>	

Enregistrer des séances

Vous pouvez, parallèlement à l'enregistrement de la totalité de votre entraînement, enregistrer des séances individuelles. Le premier enregistrement de séance commence après chaque réinitialisation, dès que vous appuyez sur le bouton **START/STOP**. Le temps continue à défiler tandis que vous enregistrez les séances.

	Vous êtes dans le menu Training et votre entraînement est en cours d'enregistrement. Run s'affiche.	
OPTION/SET	Chronométrez une nouvelle séance. Pendant 5 secondes, le temps et le numéro de la dernière séance chronométrée s'affichent, par exemple Lap 1 .	
	L'affichage passe de nouveau automatiquement à Run et porte le numéro de la séance actuelle, par exemple Run 2 .	
OPTION/SET	En cas de besoin, enregistrez d'autres séances d'entraînement. Vous pouvez enregistrer 50 séances en tout. Chaque séance peut durer 10 heures au maximum.	

Réinitialiser l'enregistrement (Reset)

	<p>Vous êtes dans le menu Training. Aucun entraînement n'est en cours d'enregistrement. Stop s'affiche.</p>	
<p>START/STOP 5 sec</p>	<p>Réinitialisez l'enregistrement. (Re- set) Hold Reset s'affiche.</p>	
	<p>L'affichage revient automatique- ment à l'affichage principal.</p>	

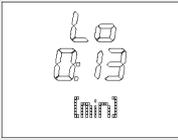
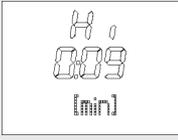
RESULTATS

Aperçu

<p>Dans le menu Result vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none">■ Affichez vos données d'entraînement : fréquence cardiaque moyenne et maximale, temps compris dans la zone d'entraînement et en-dehors de cette zone, ainsi que les calories consommées et la graisse brûlée.	
<p>Dès que vous êtes dans le menu Result le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. Il affiche bPM AVG.</p>	

Afficher les données d'entraînement

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu Result. bPM AVG (fréquence cardiaque moyenne) s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>HRmax (fréquence cardiaque moyenne d'entraînement) s'affiche.</p>	

<p>OPTION/SET</p>	<p>In [min] (temps passé dans la zone d'entraînement) s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Lo [min] (temps passé en dessous de la zone d'entraînement) s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Hi [min] (temps passé au-dessus de la zone d'entraînement) s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>[kcal] (total des calories consommées pendant l'entraînement enregistré) s'affiche. L'affichage des calories consommées et de la graisse brûlée repose sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Données personnelles (réglage de base) ■ le temps et la fréquence cardiaque mesurés pendant l'entraînement. <p>Le calcul se fait sur la base du jogging à une vitesse moyenne.</p>	

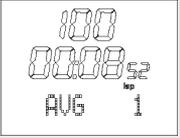
OPTION/SET	Fat[g] (graisse brûlée pendant l'entraînement enregistré) s'affiche.	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

RESULTATS DES SEANCES

Aperçu

<p>Dans le menu LAP Result vous pouvez afficher la durée et la fréquence cardiaque moyenne de tout l'entraînement enregistré mais également de chaque séance.</p>	
<p>Dès que vous êtes dans le menu LAP Result le cardiofréquencemètre passe automatiquement en mode d'affichage principal. La ligne supérieure présente la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de l'entraînement enregistré.</p>	

Afficher les résultats des séances

MENU	Passez au menu LAP Result .	
OPTION/SET	<p>AVG 1 : Les résultats de la séance 1 s'affichent. La ligne supérieure présente la fréquence cardiaque moyenne, la ligne du milieu, la durée de séances.</p>	

OPTION/SET	Appuyez de nouveau pour afficher les résultats de la séance suivante. 50 séances au maximum	
OPTION/SET	Retour à l'affichage principal.	

TEST DE FORME PHYSIQUE

Aperçu

<p>Dans le menu FitTest vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tester votre forme physique sur une distance de 1600 m (un mile). ■ Evaluer votre forme physique : Indice de forme physique (1-5), volume maximal d'oxygène respiré (VO₂max), taux de base (BMR) et besoin calorifique lié à l'activité (AMR). ■ Déterminez automatiquement votre limite supérieure et inférieure personnelle et dans le menu Setting écrasez ces deux limites. Voir aussi chapitre "Régler la zone d'entraînement". <p>Le test de forme physique convient non seulement aux sportifs actifs, mais aussi aux personnes non entraînées quel que soit leur âge.</p>	
--	---

Après une seconde, retour à l'affichage principal. La ligne supérieure contient votre indice de forme physique :

- 0 = Aucun test effectué jusqu'ici
- 1 = Poor (faible)
- 2 = Fair (suffisant)
- 3 = Moderate (moyen)
- 4 = Good (bien)
- 5 = Elite (très bien)

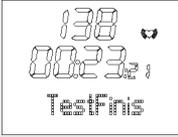
La ligne du milieu contient la date de votre dernier test de forme physique. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, la date actuelle s'affiche. L'affichage ci-contre indique 12 mai 2006.



Effectuer le test de forme physique

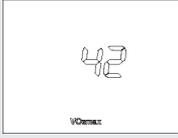
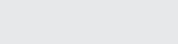
Les unités affichées "m" ou "mile" correspondent aux réglages de base. Pour les modifier, reportez-vous au chapitre "Réglages de base", paragraphe "Régler les unités".

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu FitTest. Installez votre ceinture pectorale pour pouvoir mesurer votre fréquence cardiaque.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>L'affichage est le suivant Press-START to begin. Vous disposez de cinq minutes d'échauffement. Votre cardiofréquencemètre signale que</p>	

	<p>les 5 minutes d'échauffement sont terminées par un signal sonore. Pour abrégier la phase d'échauffement, vous pouvez appuyer sur le bouton START/STOP pour passer à l'affichage suivant.</p> <p>Marchez d'un bon pas sur une distance de 1600 m (1 mile) exactement. Choisissez un parcours plat de 1600m exactement. Le mieux est d'effectuer quatre tours de stade (4 fois 400m = 1600m).</p>	
	<p>Le défilement de l'affichage Press STOP after 1600 m vous rappelle qu'il faut appuyer sur le bouton START/STOP après 1 600 m.</p>	
	<p>Le défilement de l'affichage est le suivant TestFinished, puis le temps réalisé s'affiche.</p>	
<p>START/STOP</p>	<p>Retour à l'affichage principal. Il affiche votre indice de forme physique (1-5) avec l'évaluation et la date du jour.</p>	

Afficher les valeurs de forme physique

L'affichage des valeurs de forme physique est judicieux uniquement si vous avez effectué au moins un test de forme physique. Les valeurs de forme physique se rapportent au dernier test.

<p>MENU</p>	<p>Passez au menu FitTest. L'indice de forme physique (1-5) et la date de votre dernier test de forme physique s'affichent. Si vous n'avez pas encore fait de test de forme physique, 0 s'affiche.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>VO₂max s'affiche. Le volume maximal d'oxygène respiré s'affiche en millilitre par minute par kg de votre poids. Il sert de base à l'évaluation de votre test de forme physique.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>BMR (taux métabolique basal) s'affiche. Le taux métabolique basal est déterminé à partir des indications d'âge, de sexe, de taille et de poids. Le taux métabolique basal (BMR) indique le nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir vos fonctions vitales, sans mouvement.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>AMR (taux métabolique actif) s'affiche. Le besoin calorifique lié à l'activité est calculé à partir du taux basal, auquel s'ajoute un "supplément d'activité" en fonction de votre niveau de forme physique.</p>	
<p>OPTION/SET</p>	<p>Retour à l'affichage principal.</p>	

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ET PILES

Cardiofréquencemètre	Étanche jusqu'à 30 m (convient à la natation)
Ceinture pectorale	Étanche (convient à la natation)
Fréquence de transmission	5,3 kHz
Pile cardiofréquencemètre	Pile 3 V lithium, type CR2032 (recommandation : piles SONY)
Pile sangle pectorale	Pile 3 V lithium, type CR2032 (recommandation : piles SONY)

Remplacement des piles

La pile du cardiofréquencemètre doit être remplacée uniquement dans un magasin spécialisé (atelier d'horloger) ou par le service après-vente à l'adresse indiquée. Sinon la garantie expire.

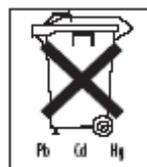
Vous pouvez remplacer la pile de la sangle pectorale. Le compartiment à piles se trouve sur la face intérieure. Pour ouvrir le compartiment, servez-vous d'une pièce de monnaie ou de la pile lithium à introduire. Le pôle plus de la pile introduite doit être orienté vers le haut. Refermez soigneusement le compartiment à piles.

Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en désaisir, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. Remarque : Les marques suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



Défaillances et interférences

Le récepteur enregistrant les signaux émis par l'émetteur de la sangle pectorale est incorporé dans le cardiofréquencemètre. Lors de l'utilisation, il se peut que le cardiofréquencemètre reçoive d'autres signaux que ceux émis par la sangle pectorale.

Comment reconnaître ces défaillances ?

Les défaillances se reconnaissent au caractère invraisemblable des données affichées. Si vos pulsations sont de 130 bpm normalement et que soudain 200 est affiché, il est manifeste qu'une brève défaillance s'est produite. Dès que vous vous éloignez de la source de perturbation, les données redeviennent automatiquement correctes. Notez que les données erronées figurent dans les résultats d'entraînement affichés, ce qui n'a qu'une faible incidence sur l'ensemble de ceux-ci.

Quelles sont les causes typiques de défaillances ?

Dans certains cas, des interférences électromagnétiques peuvent être causées par l'influence du champ proche. Pour les éviter, veuillez à maintenir un écart plus marqué par rapport à ces sources de perturbation.

- Proximité de pylônes haute tension
- Passage des sas de sécurité dans les aéroports
- Proximité de fils aériens (tram)
- Proximité de feux de circulation, de téléviseurs, de moteurs de voiture, d'ordinateurs de vélo
- Proximité d'appareils de mise en forme
- Proximité de téléphones mobiles

Défaillances causées par d'autres appareils de mesure de fréquence cardiaque

Le cardiofréquencemètre étant un récepteur, il peut lui aussi interférer sur des signaux d'émission (ceux d'autres cardiofréquencemètres, par exemple) dans un rayon d'un mètre. L'entraînement en groupes surtout peut conduire à des mesures erronées. Par exemple, quand vous faites du jogging les uns à côté des autres, il peut être utile de porter un cardiofréquencemètre à l'autre poignet ou de maintenir une certaine distance entre vos coéquipiers et vous.

REPERTOIRE DES ABREVIATIONS

Abréviations figurant sur l'affichage par ordre alphabétique:

Abréviation	Français
AGE	Age
Alarm	Alarme
AMR	Besoin calorifique lié à l'activité
AVG	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
AVG-Run	Fréquence cardiaque moyenne de l'entraînement
BMR	Taux métabolique basal
BPM	Pulsations cardiaques par minute
bPM AVG	Fréquence cardiaque moyenne d'entraînement, battements par minute
bPM Hrmax	Fréquence cardiaque maximale, battements par minute
cm/inch	Centimètre/pousses
Day	Jour
FitTest	Test de forme physique
f	féminin
Fat[g]	Graisse en grammes
Fri	Vendredi
Gender	Sexe
Height	Taille
Hi	Temps passé au-dessus de la zone d'entraînement
Hi limit	Limite supérieure d'entraînement
Hour	Heure
HR	Fréquence cardiaque
HRmax	Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
In	Temps inclus dans la zone d'entraînement
[Kcal]	Consommation calorifique en kcal.
kg	Kilogramme
kg/lb	Kilogramme/livre
lap	Séance
Limits	Limites d'entraînement

Abréviation	Français
Lo	Temps au-dessous de la zone d'entraînement
Lo limit	Limite inférieure d'entraînement
m	masculin
MaxHR	Fréquence cardiaque maximale (formule : 220 – âge)
Minute	Minute
[min]	Minute
Mon	Lundi
Month	Mois
Reset	Réinitialiser les valeurs
Result	Résultat
Run	Durée de course mesurée
Sat	Samedi
Setting	Réglages (menu)
SEt	Réglage
Start	Démarrer
Stop	Stop
Sun	Dimanche
Time	Temps (menu)
Thu	Jeudi
Training	Entraînement (menu)
Tue	Mardi
Units	Unités
User	Utilisateur
VO ₂ max	volume respiratoire maximal en oxygène
Wed	Mercredi
Weight	Poids
Year	Année

INDEX

A

Accessoires 5
Affichage 13
Affichage principal 15
Afficher les données d'entraînement 28
Afficher les résultats des séances 30
Afficher les valeurs de forme physique 33

B

Boutons 12

C

Caractéristiques techniques 35
Chronomètre 25
Chronométrer la durée de course 25
Contenu 3

D

Défaillances et interférences 36

E

Effectuer le test de forme physique 32
Enregistrement 24
Enregistrement de l'entraînement 24
Enregistrer des séances 26
entraînement 6
Entraînement (menu) 15
Entretien 5

I

Indice de forme physique 31

L

Logiciel 24

M

Menus 14
Mise au rebut 5
Mise en service 9
Mode d'économie d'énergie 14

N

Nettoyage 5

P

Piles 35
Principes de mesure des appareils 9

R

Réglage (menu) 15
Réglages de base 16
Réglages de la montre 21
Régler la date 21
Régler la sonnerie du réveil 23
Régler la zone d'entraînement 19
Régler les unités 20
Régler l'heure et la date 21
Réinitialiser 27
Réinitialiser le chronomètre 27
Réinitialiser l'enregistrement 27
Remarques 4
Réparations 5
Répertoire des abréviations 38
Résultat (menu) 15
Résultat de séance (menu) 15
Résultats 28
Résultats des séances 30

S

Sonnerie de réveil 13
stimulateur cardiaque 4
Symbole 13

T

Temps (menu) 15
Test de forme physique 31
Test de forme physique (menu) 15
Transmission des signaux des appareils 9

U

Usage prévu 4

beurer Cardio fréquencemètre



PM45-0109_F Sous réserve d'erreurs et de modifications



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de