

## PM 200+



- F** **Mesure de la fréquence cardiaque avec un smartphone**  
Mode d'emploi ..... 2

**CE**

## LIVRAISON

### **1 récepteur**

pile au lithium incluse (3 V, CR1220)

### **1 ceinture pectorale**

(constituée d'un capteur et d'une ceinture élastique), pile au lithium incluse (3 V, CR2032).

La ceinture élastique se trouve dans l'insert de carton dans lequel le capteur de la ceinture pectorale est emballé, ouvrez l'insert de carton pour retirer la ceinture élastique.

### **1 bracelet de sport**

(constitué d'un étui de smartphone et d'une bande velcro amovible).

Le bracelet de sport se trouve dans un insert de carton à l'intérieur de l'emballage.

### **1 code promotion**

Un code alphanumérique pour l'activation de l'application « Runtastic PRO »



## CONSEILS IMPORTANTS

Lisez attentivement ce manuel d'utilisation, conservez-le et tenez-le également à la disposition d'autres personnes.

### **Entraînement**

- Ce produit n'est pas un appareil médical. Il s'agit d'un outil d'entraînement développé pour la mesure et l'affichage de la fréquence cardiaque humaine.
- En cas de doute ou de maladie, veuillez consulter votre médecin traitant pour connaître vos valeurs personnelles maximum et minimum de fréquence cardiaque d'entraînement, ainsi que la durée et la fréquence d'entraînement conseillées. Il vous sera ainsi possible d'obtenir des résultats optimaux lors de l'entraînement.

- **ATTENTION** : Les personnes atteintes de maladies cardiaques et de circulation ou porteuses de stimulateurs cardiaques ne doivent utiliser l'appareil qu'après avoir consulté un médecin.

### **Usage prévu**

- L'appareil est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu et conformément aux indications données par ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

### **Interférences électromagnétiques**

- Des interférences électromagnétiques peuvent survenir. Les champs magnétiques très puissants (par ex. les transformateurs) doivent obligatoirement être évités, sans quoi des erreurs peuvent survenir lors de la transmission. Le non-respect de ces consignes peut conduire à des perturbations ou à l'endommagement de votre récepteur avec ceinture pectorale.

### **Nettoyage et entretien**

- Nettoyez la ceinture pectorale de temps à autres avec un chiffon humide. Ne mettez jamais la ceinture pectorale en contact avec de l'eau. Séchez-la soigneusement avec un chiffon doux.
- Vous pouvez laver la ceinture élastique en machine à 30 °C et sans adoucissant. La ceinture élastique n'est pas adaptée au sèche-linge !
- Nettoyez le récepteur de temps à autres avec un chiffon humide. Ne mettez jamais le récepteur en contact avec de l'eau.
- Conservez la ceinture pectorale dans un endroit propre et sec. La saleté peut altérer son élasticité et le fonctionnement de l'émetteur. Si l'émetteur est maintenu en activité dû à des électrodes mouillées à cause de la transpiration ou de l'humidité, la durée de vie de la pile peut s'en trouver raccourcie.
- Vous pouvez laver le bracelet de sport à l'eau froide. Veuillez le laisser sécher à l'air libre. Le bracelet de sport n'est pas adapté à une utilisation en sèche-linge.

## **Remarques sur le bracelet de sport**

Le bracelet de sport se porte normalement sur la partie supérieure du bras et est conçu pour un tour de bras de 22 cm à 34 cm.

Si vous avez besoin d'une extension ou si vous souhaitez porter le bracelet de sport au poignet, vous pouvez commander un bracelet adapté sous la référence 162.095 auprès de l'adresse du service client. Vous couvrirez ainsi les tours de poignet de 15 cm à 22 cm et passerez le tour de bras à 53 cm.

## **Réparation, accessoires et élimination**

- Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Seul le service client ou les opérateurs autorisés peuvent procéder à une réparation. N'essayez en aucun cas de réparer l'appareil vous-même !
- Utilisez l'appareil uniquement avec les accessoires fournis.
- Évitez le contact avec de la crème solaire (ou autres), car cela pourrait endommager les inscriptions ou les pièces en plastique.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil.
- Veuillez éliminer l'appareil conformément au règlement 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relatif aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



## **Consignes à propos des piles**

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez donc les piles et les produits hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile, il faut immédiatement faire appel à une assistance médicale.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- N'exposez jamais les piles à une chaleur excessive comme le rayonnement du soleil, le feu ou autres sources de chaleur ! Vous vous exposeriez

à un risque de fuite élevé. Le non-respect de ces consignes peut conduire à un endommagement et même, dans certaines conditions, à une explosion des piles.

- Lorsqu'elle est vide, retirez immédiatement la pile du récepteur ou de la ceinture pectorale, sans quoi elle pourrait fuir. Dans ce cas de figure, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Rincez immédiatement et abondamment les zones touchées par de l'acide issu des piles avec de l'eau claire et consultez un médecin. Nettoyez si nécessaire les contacts de la pile, ainsi que ceux de l'appareil.
- Les piles usées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Éliminez-les par le biais de votre revendeur électronique ou de votre point de collecte de matières recyclables local. Vous y êtes légalement obligé(e). Remarque : Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb

Cd = pile contenant du cadmium

Hg = pile contenant du mercure



## INSTALLATION - MISE EN SERVICE

### 1. Installation de l'application Runtastic

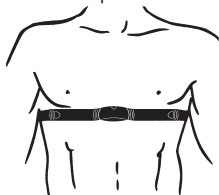
En fonction de votre système d'exploitation, ouvrez l'une des applications suivantes :

- iPhone : App Store
- Android : Market
- BlackBerry : App World
- Windows Phone 7 : Marketplace

- Chargez la **version gratuite** de l'application **Runtastic** sur votre smartphone.
- Sur la page [www.runtastic.com/activate](http://www.runtastic.com/activate), entrez le **code promotion** indiqué sur la face avant de la carte fournie.
- Démarrez l'application Runtastic et toutes les **fonctions PRO sont automatiquement** activées. La fonction de pouls et de nombreuses autres fonctions PRO sont désormais activées.

## **2. Positionner la ceinture pectorale**

- Fixez la ceinture pectorale sur la sangle élastique. Réglez la longueur de la ceinture de sorte qu'elle tienne correctement, sans pour autant être trop lâche ou trop serrée. Placez la ceinture autour de la poitrine de sorte que le logo soit vers l'extérieur et en bonne position, directement sur le sternum. Chez les hommes, la ceinture pectorale doit se trouver directement sous le muscle pectoral et chez les femmes, directement sous la poitrine.
- Comme il n'est pas possible d'obtenir immédiatement un contact optimal entre la peau et les capteurs de pouls, la mesure et l'affichage du pouls peuvent prendre un certain temps. Modifiez si nécessaire la position de l'émetteur pour obtenir un contact optimal. La formation de transpiration sous la ceinture pectorale permet généralement d'obtenir un contact suffisamment correct. Vous pouvez néanmoins aussi humidifier les zones de contact sous la ceinture pectorale. Pour ce faire, soulevez légèrement la ceinture pectorale de la peau et humidifiez doucement les deux capteurs avec de la salive, de l'eau ou du gel ECG (disponible en pharmacie). En outre, le contact entre la peau et la ceinture pectorale ne doit pas être interrompu lors de mouvements du torse plus amples, comme lors d'inspirations profondes. Une forte pilosité du torse peut perturber le contact ou même l'empêcher.
- Mettez la ceinture pectorale en position plusieurs minutes avant de commencer pour la mettre au niveau de la température corporelle et pour réaliser un contact optimal.

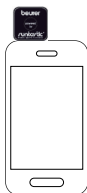


### 3. Brancher le récepteur

Branchez le récepteur dans la prise écouteurs de votre smartphone.

**Attention :** Veuillez retirer la housse de protection de votre smartphone avant de brancher le récepteur.

Vous pouvez également brancher les écouteurs de votre smartphone sur le récepteur en utilisant la prise de connexion se trouvant sur le dessus du récepteur.



### 4. Activer la mesure du pouls

Pour activer la mesure du pouls, ouvrez l'application Runtastic sur votre smartphone.

L'application Runtastic est disponible dans votre langue si nécessaire. Les options de menu et les choix dans les descriptions suivantes ne seront plus affichés en anglais mais dans votre langue.

#### **iPhone :**


Rendez-vous dans le point de menu « **Settings** » et sélectionnez « **Heart Rate Settings** ».

Sélectionnez « **runtastic Receiver with Chest Strap** » et réglez « **Enable runtastic Receiver** » sur « **ON** ».

Appuyez ensuite sur « **Re-Pair** ».

Si la connexion du pouls ne fonctionne pas, activez la polarisation de votre prise écouteurs comme indiqué ci-après.

#### **Systèmes d'exploitation Android :**

Rendez-vous dans le point de menu « **Settings** » (symbole  en haut à droite) et sélectionnez « **Heart Rate Settings** ».

Sélectionnez « **Receiver and chest strap (5.3 kHz)** ».

Si la connexion du pouls ne fonctionne pas, activez la polarisation de votre prise écouteurs comme indiqué ci-après.

#### **BlackBerry :**

Rendez-vous dans le point de menu « **Settings** » et sélectionnez « **Heart Rate Settings** ».

Dans le point « **Pulse measurement** », sélectionnez le réglage « **Activated** » et dans le point « **Pulse Receiver** », le réglage « **runtastic** ».

Si la connexion du pouls ne fonctionne pas, activez la polarisation de votre prise écouteurs comme indiqué ci-après.

### Windows Phone 7 :

Rendez-vous dans le point de menu « **Settings** » et sélectionnez « **Heart Rate Settings** ».

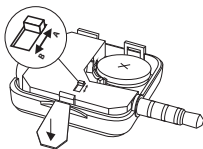
Dans le point « **runtastic Receiver (5.3 kHz)** », réglez sur « **ON** ».

Si la connexion du pouls ne fonctionne pas, activez la polarisation de votre prise écouteurs comme indiqué précédemment.

Retirez le récepteur du smartphone après l'utilisation pour ne pas réduire la durée de vie de la batterie de votre smartphone.

### **i** REMARQUE

1. Si vous n'obtenez pas d'affichage de la fréquence cardiaque, ouvrez le boîtier du récepteur (comme indiqué dans le point « Remplacement de la pile du récepteur ») et actionnez l'interrupteur dans le boîtier. Refermez le boîtier et répétez la connexion du pouls comme indiqué dans le chapitre. « Activer la mesure du pouls ». Il est également possible que le volume de la musique perturbe les signaux du pouls. Descendez le volume de la musique.
2. Le microphone et le haut-parleur sont désactivés dès que le récepteur est branché au téléphone, mais l'utilisation d'écouteurs reste possible.
3. La télécommande des écouteurs iPhone ne fonctionne pas lorsque le récepteur est branché au téléphone.
4. Le récepteur est allumé et consomme l'énergie de la pile dès qu'il est branché au téléphone, même lorsque l'application Runtastic n'est pas active. Débranchez donc le récepteur lorsque vous n'en avez pas besoin.





5. La durée de vie de la pile du récepteur est d'environ 2 ans pour une utilisation quotidienne d'une heure. Si la transmission entre le récepteur et la ceinture pectorale ne fonctionne plus, remplacez la pile comme indiqué dans le point « Remplacement de la pile du récepteur » ou « Remplacement de la pile de la ceinture pectorale ».

### **Basculer entre une transmission codée et non codée**

Vous disposez de 16 canaux codés et d'un canal non codé. En appuyant une fois sur le bouton situé à l'avant de la ceinture pectorale, vous basculez entre les différents canaux codés. En maintenant le bouton appuyé pendant 5 secondes, vous basculez automatiquement sur le canal non codé. En appuyant de nouveau sur le bouton, vous rebasculez sur le canal codé.

#### **iPhone :**

Dans le menu « **Settings** » de votre iPhone, le point « **Heart Rate Settings** » dans la partie inférieure de l'écran vous indique sur quel canal la ceinture pectorale émet actuellement. Si un canal codé est utilisé, vous pouvez voir un numéro. Si le canal non codé est utilisé, « **uncoded** » apparaît. Si vous devez changer de canal, appuyez sur le bouton de la ceinture pectorale comme indiqué ci-dessus pour changer de canal, sélectionnez « **Re-Pair** » et votre smartphone se reconnecte à la ceinture pectorale sur le nouveau canal.

#### **Systèmes d'exploitation Android :**

Dans le menu « **Settings** », « **Heart Rate Settings** » de votre smartphone Android, le point « **Sensor channel** » vous indique sur quel canal la ceinture pectorale émet actuellement. Si un canal codé est utilisé, vous pouvez voir un numéro. Si le canal non codé est utilisé, « **uncoded** » apparaît. Si vous devez changer de canal, il vous faut d'abord interrompre la connexion en sélectionnant « **No pulse connection** ». Modifiez maintenant le canal de transmission en appuyant sur le bouton de la ceinture pectorale comme indiqué précédemment. Ensuite, sélectionnez de nouveau le point « **Receiver and chest strap (5.3 kHz)** » et votre smartphone se reconnecte avec la ceinture pectorale sur le nouveau canal.

## **BlackBerry :**

Dans le menu « **Settings** », « **Heart Rate Settings** » de votre smartphone Blackberry, le point « **Sensor channel** » vous indique sur quel canal la ceinture pectorale émet actuellement. Si un canal codé est utilisé, vous pouvez voir un numéro. Si le canal non codé est utilisé, « **uncoded** » apparaît. Si vous devez changer de canal, appuyez sur le bouton de la ceinture pectorale comme indiqué ci-dessus pour changer de canal, sélectionnez de nouveau « **Connect chest strap** » et votre smartphone se reconnecte à la ceinture pectorale sur le nouveau canal.

## **Windows Phone 7 :**

Dans le menu « **Settings** », « **Heart Rate Settings** » de votre Windows Phone 7, le point « **Sensor channel** » vous indique sur quel canal la ceinture pectorale émet actuellement. Si un canal codé est utilisé, vous pouvez voir un numéro. Si le canal non codé est utilisé, « **uncoded** » apparaît. Si vous devez changer de canal, appuyez sur le bouton de la ceinture pectorale comme indiqué ci-dessus pour changer de canal, sélectionnez de nouveau « **Connect chest strap** » et votre smartphone se reconnecte à la ceinture pectorale sur le nouveau canal.

### **REMARQUE**

#### **Avantage de la transmission codée :**

La transmission de la ceinture pectorale au récepteur est codée afin qu'elle ne soit pas trop perturbée par des éléments extérieurs, comme la ceinture pectorale d'une autre personne.

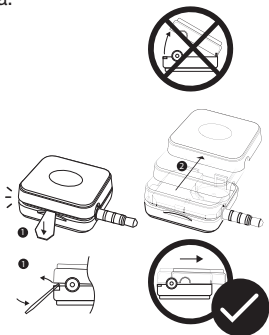
#### **Avantage de la transmission non codée :**

La transmission de la ceinture pectorale au récepteur a lieu sur une fréquence que captent la plupart des appareils de fitness, vous permettant ainsi d'utiliser la ceinture pectorale avec de nombreux autres appareils de fitness, comme par ex. un tapis de course ou un crosstrainer.

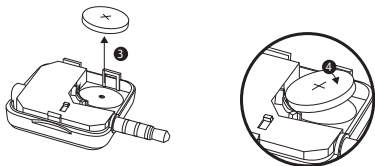
## REPLACEMENT DES PILES

### REPLACEMENT DE LA PILE DU RÉCEPTEUR

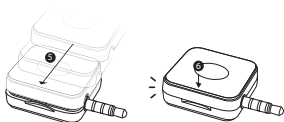
Ouvrez le boîtier du récepteur comme le montre ce schéma.



Retirez la pile usagée et insérez une pile 3 V neuve de type CR1220. Assurez-vous que le pôle positif (+) est orienté vers le haut et que la pile touche le contact de la pile dans le boîtier.



Refermez le boîtier du récepteur.



## **REPLACEMENT DE LA PILE DE LA CEINTURE PECTORALE**

Ouvrez le couvercle du compartiment à pile avec une pièce, en la tournant dans le sens antihoraire. Retirez la pile usagée et insérez une pile 3 V neuve de type CR2032. Assurez-vous que le pôle positif (+) est orienté vers le haut. Remettez le couvercle du compartiment à pile en place et verrouillez-le en le tournant dans le sens horaire. Assurez-vous que le couvercle est correctement fermé, afin que de l'humidité ne puisse pas pénétrer dans la ceinture pectorale.

### **DONNÉES TECHNIQUES**

<b><u>Récepteur</u></b> Alimentation électrique :	1 pile au lithium (3 V, CR1220)
<b><u>Ceinture pectorale</u></b> Alimentation électrique :	1 pile au lithium (3 V, CR2032)
Fréquence de transmission de la ceinture pectorale au récepteur :	5,3 kHz (non codé ou codé)

### **Résistance à l'eau**

Le récepteur et la ceinture pectorale sont protégés contre les éclaboussures. Le tableau suivant indique les activités et conditions pour lesquelles ils sont adaptés :

Transpiration gouttes	Douche	Bain, natation	Sport aquatique
Oui	Non	Non	Non

Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne R&TTE 1999/5/CE. Veuillez contacter l'adresse du SAV indiquée afin d'obtenir de plus amples détails, comme par exemple la déclaration de conformité CE.