Heart Rate Monitors

ph 7

heart rate monitor

ANT+ These products are ANT+ certified

Français

ph 7
heart rate monitor

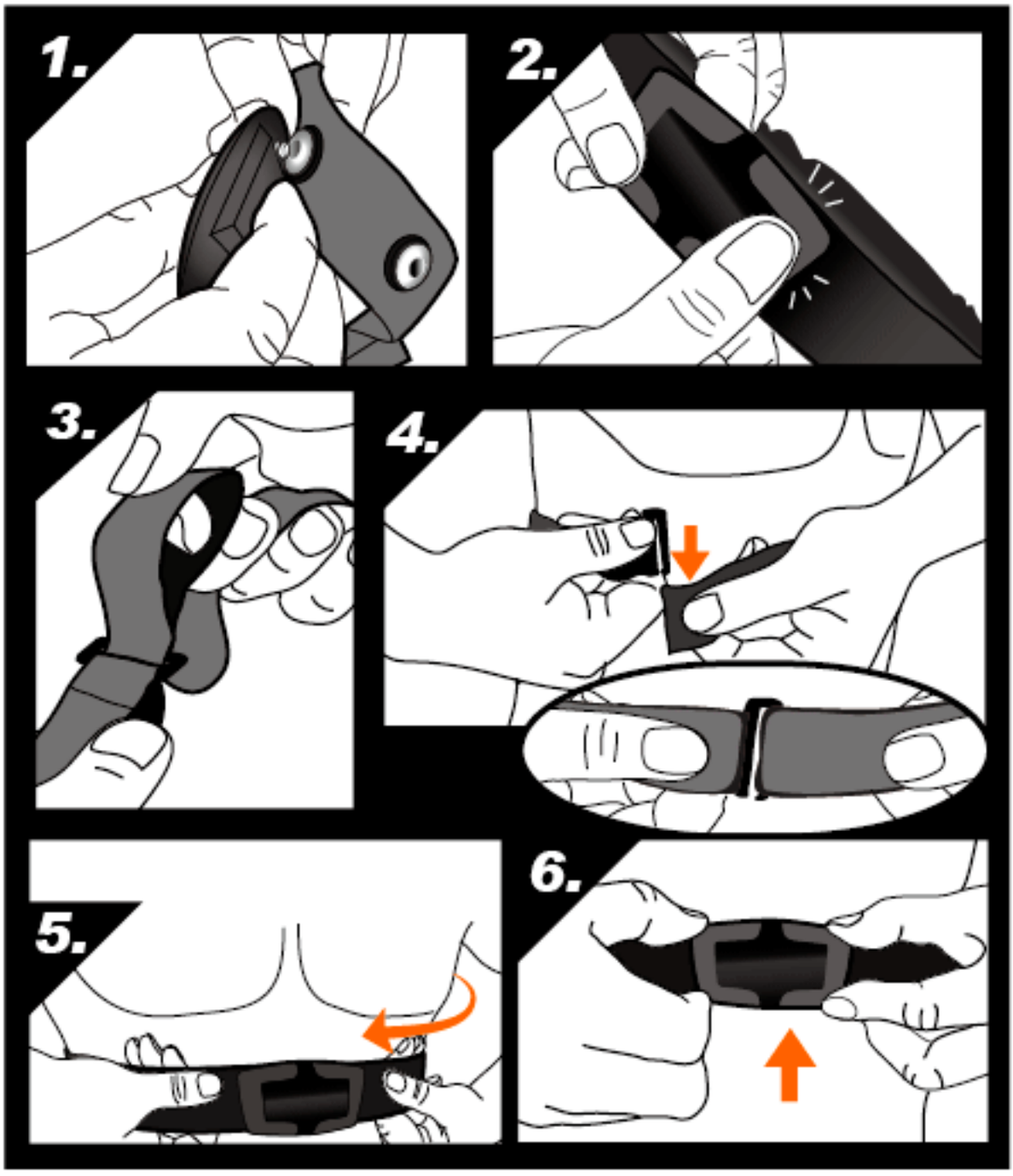
Français

INDEX

Contenu de la boîte	FR_2
Comment porter la ceinture thoracique	FR_2
Changement de la pile du capteur du rythme cardiaque	FR_3
Changement de la pile	FR_4
Fixation pour bicyclette	FR_4
Utilisation générale	FR_5
FONCTIONS	FR_9
FONCTIONS DE LA MONTRE	FR_9
FONCTIONS DE POULS	FR_10
FONCTIONS DE VITESSE	FR_15
FONCTIONS DE CADENCE	FR_16
TOUR	FR_16
DONNEES DU TOUR	FR_17
ECART	FR_17
DONNÉES DE L'ECART	FR_17
REGLAGE DES FONCTIONS	FR_18
EFFACER LES FONCTIONS	FR_25
Circonférence de la roue	FR_26
Spécifications	FR_27

Contenu de la boîte

Comment porter la ceinture thoracique



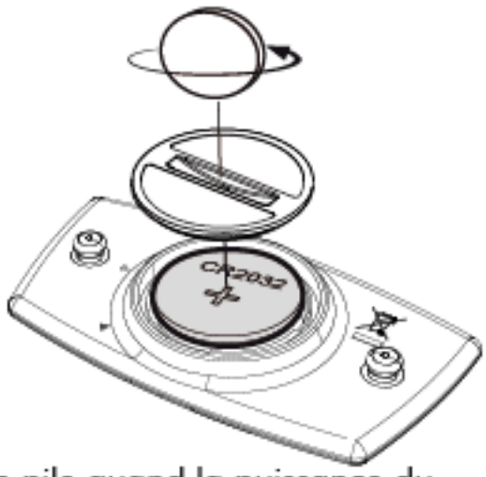
Humidifiez légèrement les parties de l'électrode de la ceinture thoracique.

1. Ajustez-la au milieu de votre poitrine et assurez-vous que la face arrière de la ceinture thoracique s'accroche bien à votre poitrine et est en contact avec votre peau.
2. Humidifiez votre peau à l'endroit où elle sera en contact avec la ceinture thoracique, cela permet d'améliorer la conduction et d'établir un signal plus stable.
3. Allez dans le mode de réglage associé le capteur de fréquence cardiaque. P. 24

Ceinture thoracique:
700/ 880 x 29mm

Ne pas utiliser de javel
Ne pas repasser
Ne pas nettoyer à sec
Ne pas utiliser de Sèche-Linge

Changement de la pile du capteur du rythme cardiaque

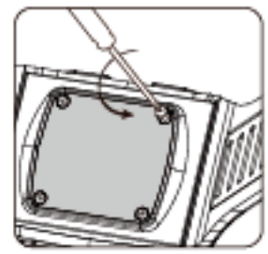


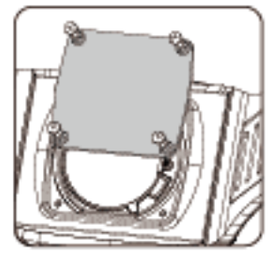
1. Remplacez la pile par une nouvelle pile quand la puissance du transmetteur de la pile est presque épuisée autrement la puissance de transmission sera faible et vous obtiendrez un affichage des données instable.
2. Installez une nouvelle pile CR2032 avec le pole positif (+) en direction du capuchon du capteur.

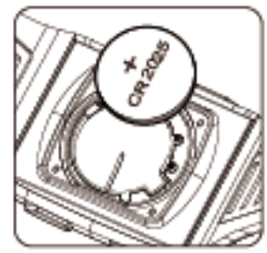
Technologie de télédétection ANT+
Température de fonctionnement: 0℃ - 50℃ (0,00℃ - 50,00 ℃)
Température de stockage : -10℃ - 60℃ (-10,00℃ - 60,00℃)
Ajustement poitrine: 70~120cm /100~150
Pile : Changement de la pile de la ceinture thoracique
Type de pile: CR2032

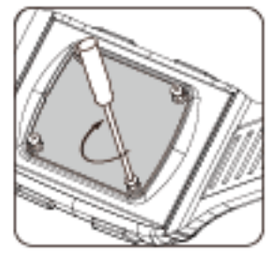
Capteur du rythme cardiaque: 63 x 34.3 x11/14.5g

Changement de la pile







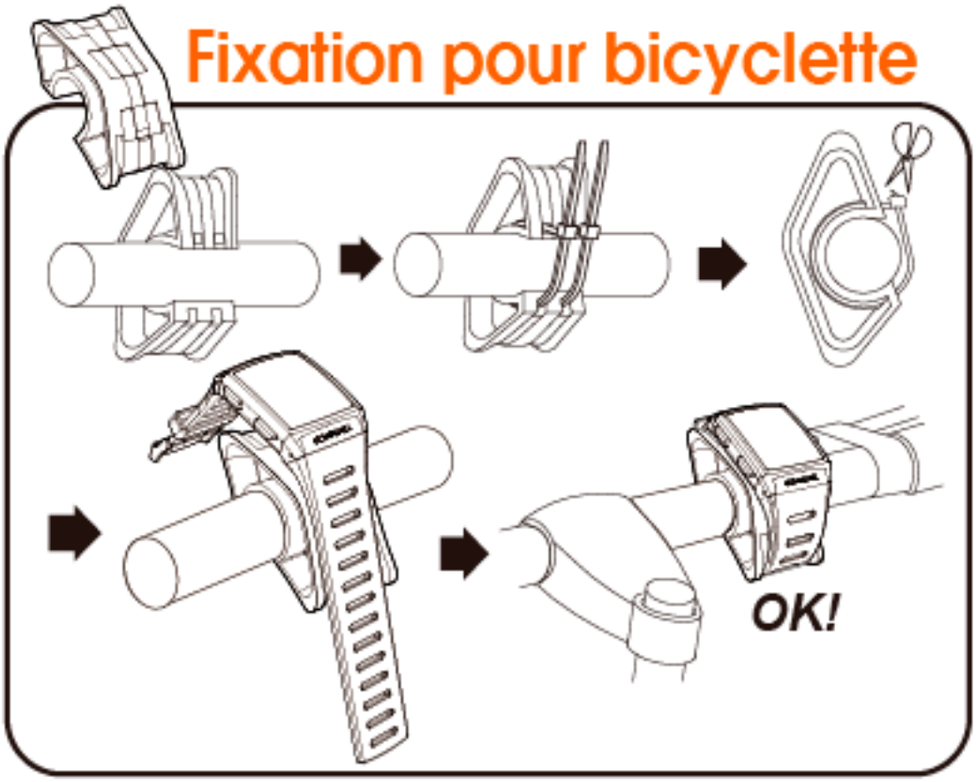


Changement de la pile de l'écran du rythme cardiaque

1. Remplacez la pile par une nouvelle pile sous quelques jours quand le symbole apparaît." "
2. Si les symboles de pile vide apparaissent, la faible puissance occasionnera l'arrêt de l'enregistrement des données.
3. Remplacez la pile usée par une nouvelle pile CR2025
4. Installez une nouvelle pile et réinitialisez l'ordinateur. Maintenez les boutons A+B+C„ enfoncés simultanément pendant plus de 3 secondes pour initialiser l'ordinateur et effacer toutes les données. IMPORTANT. - Assurez-vous d'initialiser l'ordinateur avant de l'utiliser, sinon il pourrait afficher des résultats erronés.

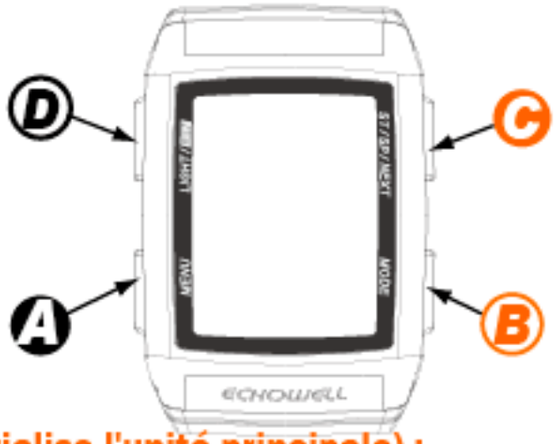
Moniteur de fréquence cardiaque Dimensions et poids
Unité principale: 45.8 x 54 x 17.2mm / 33.15g
Bracelet: 242 x 24,7 mm
Batterie: CR2025

Fixation pour bicyclette



Utilisation générale

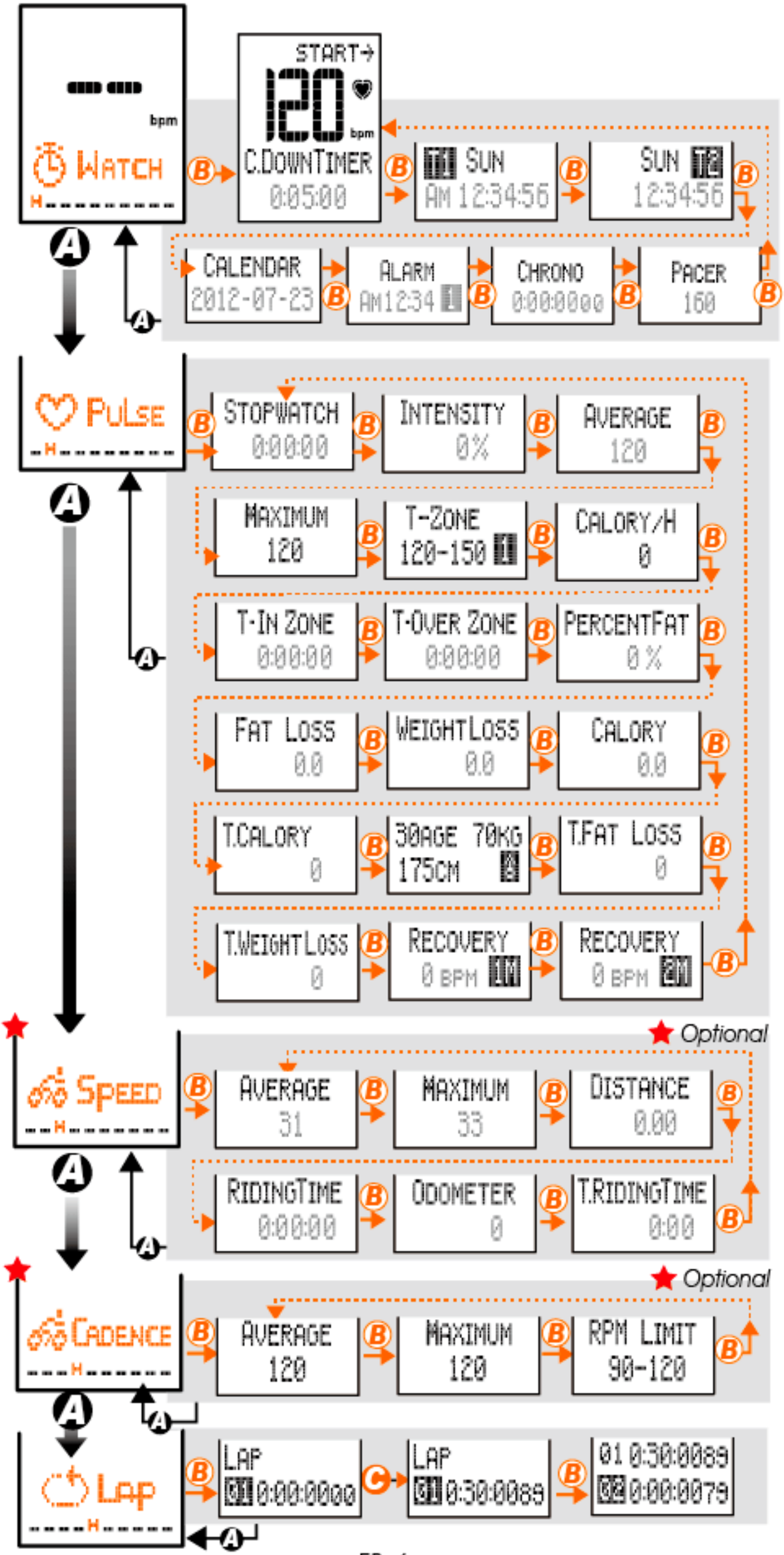
Description des fonctions des boutons

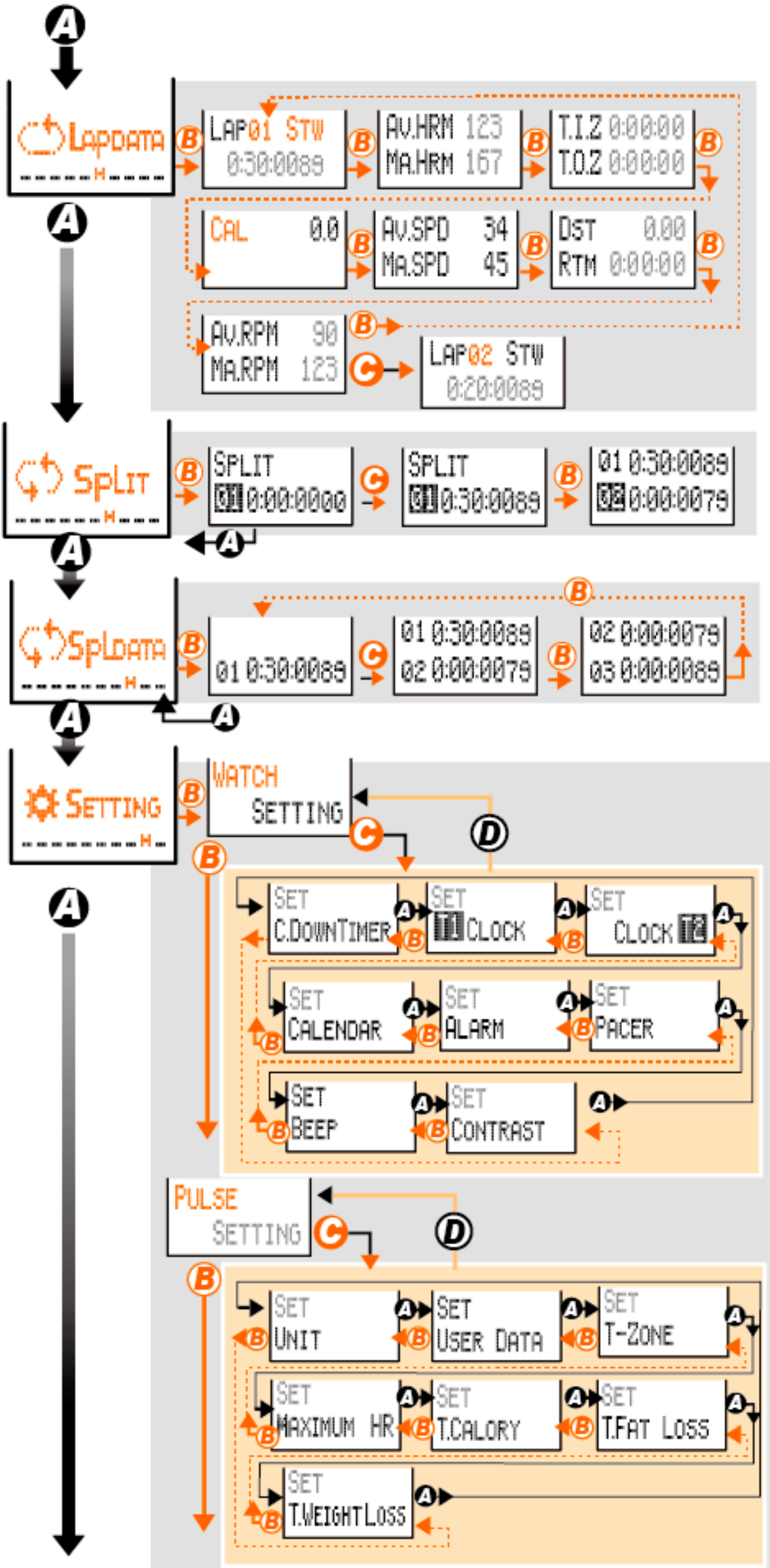


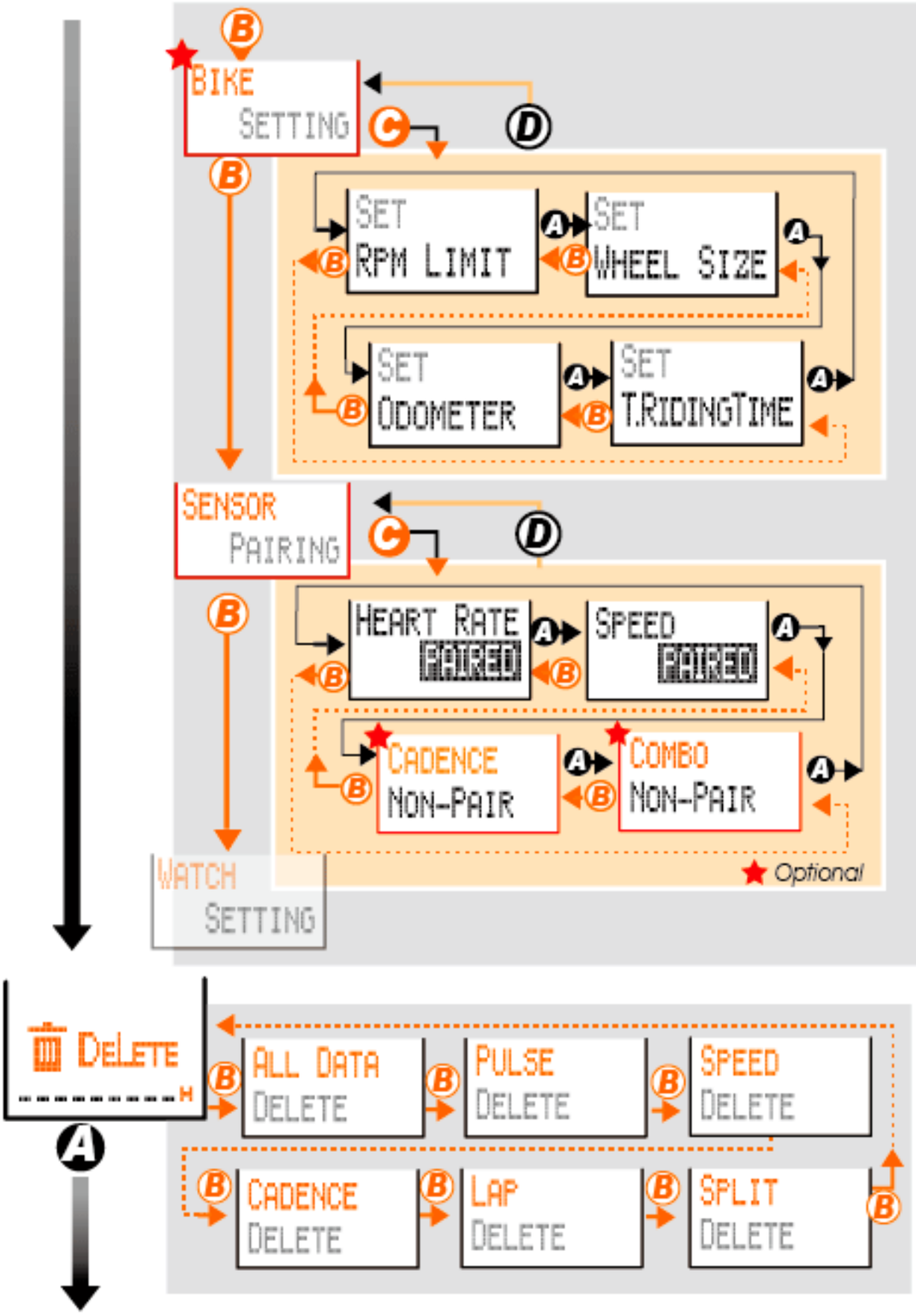
Tout effacer(initialise l'unité principale) :

Maintenez les boutons A, B et C appuyés simultanément pendant 3 secondes pour initialiser l'ordinateur et effacer toutes les données. Les segments LCD seront testés automatiquement après que l'unité soit initialisée. Appuyez sur n'importe quel Bouton pour arrêter le test.

WATCH PULSE SPEED CADENCE	**(1). Mode général:** A pour le groupe de fonctions choisissez (Menu) B pour l'affichage de la fonction Entrer et Changer C pour la fonction Marche/Arrêt C 2 secondes pour la fonction de réception sans fil on/off D pour éclairer à nouveau le rétroéclairage 3 secondes, chaque pression de touche recomptera 3 secondes D 2 secondes pour remettre à zéro le compte à rebours, le chronomètre C+A en simultanée pour modifier l'affichage du HRM en BPM ou %(Intensité) A+B format A+B en simultanée 2 secondes pour effectuer une nouvelle recherche du capteur
LAP	**(2). Dans le group Tour:** C Marche/Arrêtde la fonction Tour B changer ensuivant Tour (Suivant) A Retour vers le choix du groupe Fonction
LAPDATA	**(3). Dans le groupe de données du tour:** C changer le tour B revoir les données du tour A Retour vers le choix du groupe Fonction
SPLIT	**(4). Dans le group Ecart:** C Marche/Arrêtde la fonction Ecart B changer ensuivant Ecart (Suivant) A retour versle choix du groupe Fonction
SPLDATA	**(5). Dans le groupe de données de l'Ecart:** B avancer dans les données de l'Ecart C reculer dans les données de l'Ecart A Retour vers le choix du groupe Fonction
SETTING	Se il vous plaît se référer à la page FR_18
DELETE	**(6). Dans le groupe d'effacement des données:** B Modifier le mode d'effacement des données C Effacer les données A Retour vers le choix du groupe Fonction


bpm
WATCH
START
120
bpm
C.DOWNTIMER
0:05:00
SUN
AM 12:34:56
SUN
12:34:56
CALENDAR
2012-07-23
ALARM
AM12:34
CHRONO
0:00:00:00
PACER
160
PULSE
STOPWATCH
0:00:00
INTENSITY
0%
AVERAGE
120
MAXIMUM
120
T-ZONE
120-150
CALORY/H
0
T-IN ZONE
0:00:00
T-OVER ZONE
0:00:00
PERCENTFAT
0 %
FAT LOSS
0.0
WEIGHTLOSS
0.0
CALORY
0.0
T.CALORY
0
30AGE 70KG
175CM
T.FAT LOSS
0
T.WEIGHTLOSS
0
RECOVERY
0 BPM
RECOVERY
0 BPM
Optional
SPEED
AVERAGE
31
MAXIMUM
33
DISTANCE
0.00
RIDINGTIME
0:00:00
ODOMETER
0
T.RIDINGTIME
0:00
Optional
CADENCE
AVERAGE
120
MAXIMUM
120
RPM LIMIT
90-120
LAP
LAP
0:00:0000
LAP
0:30:0089
01 0:30:0089
02 0:00:0079


LapData
LAP01 STW
0:30:0089
AV.HRM 123
MA.HRM 167
T.I.Z 0:00:00
T.O.Z 0:00:00
CAL 0.0
AV.SPD 34
MA.SPD 45
DST 0.00
RTM 0:00:00
AV.RPM 90
MA.RPM 123
LAP02 STW
0:20:0089
Split
SPLIT
01 0:00:0000
SPLIT
01 0:30:0089
01 0:30:0089
02 0:00:0079
SplData
01 0:30:0089
01 0:30:0089
02 0:00:0079
02 0:00:0079
03 0:00:0089
Setting
WATCH
SETTING
SET
C.DOWNTIMER
SET
CLOCK
SET
CLOCK
SET
CALENDAR
SET
ALARM
SET
PACER
SET
BEEP
SET
CONTRAST
PULSE
SETTING
SET
UNIT
SET
USER DATA
SET
T-ZONE
SET
MAXIMUM HR
SET
T.CALORY
SET
T.FAT LOSS
SET
T.WEIGHT LOSS



- Groupe de fonction de la
- Groupe de fonction du Pouls
- Groupe de fonction de la
- Groupe de fonction de RPM
- Groupe de fonction de l'Ecart
- Groupe de fonction des
- Groupe de fonction de l'Ecart
- Groupe de Fonction des
- Groupe de réglage des données
- Effacer le groupe

FUNCTIONS

FONCTIONS DE LA MONTRE

COMPTE A REBOURS

1. Appuyez sur ST/SP pour commencer/ arrêter le compte à rebours.
2. Une fois la fonction terminée, vous entendrez un bip sonore de 30 secondes.
3. Arrêtez le bip sonore et rechargez les données programmées en appuyant sur n'importe quel bouton (sauf le bouton D).
4. Rechargez les données programmées à tout moment en appuyant sur le bouton D 2 secondes.

HORLOGE (A)(B)

1. Double fuseau horaire disponible.
2. En mode de veille, uniquement l'heure et la date s'affichent à l'écran

CALENDRIER

En mode "SETTING" choisissez le groupe "Réglage de la montre", pour choisir le réglage "CALENDRIER" de la date.

ALARME

1. Bip d'alarme, 5 réglages disponibles.
2. En mode "Réglage" choisissez le groupe "Réglage de la montre", pour choisir "Réglage de l'alarme". Appuyez sur le bouton C pour régler l'heure.
3. L'alarme est un bip sonore de 30 secondes.
4. Arrêtez le bip en appuyant sur n'importe quelle touche.

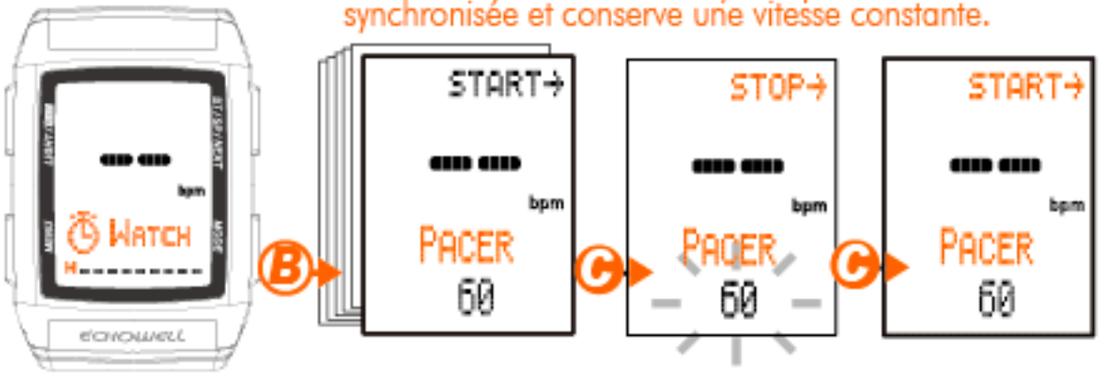
CHRONO

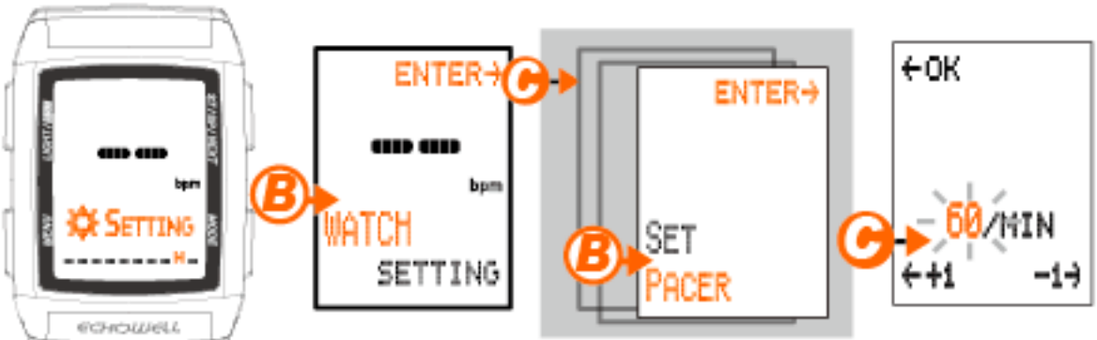
1. Appuyez sur le bouton C pour lancer/arrêter le chronomètre.
2. Appuyez sur le bouton A 2 secondes pour remettre à zéro les données du chronomètre.

Rappel par cadenceur

1. Quand vous courez, le son rythmique de la marche est synchronisée et conserve une vitesse constante.

Dans le groupe de fonction MONTRE; la fonction de CADENCEUR avec le son rythmique de la marche est synchronisée et conserve une vitesse constante.



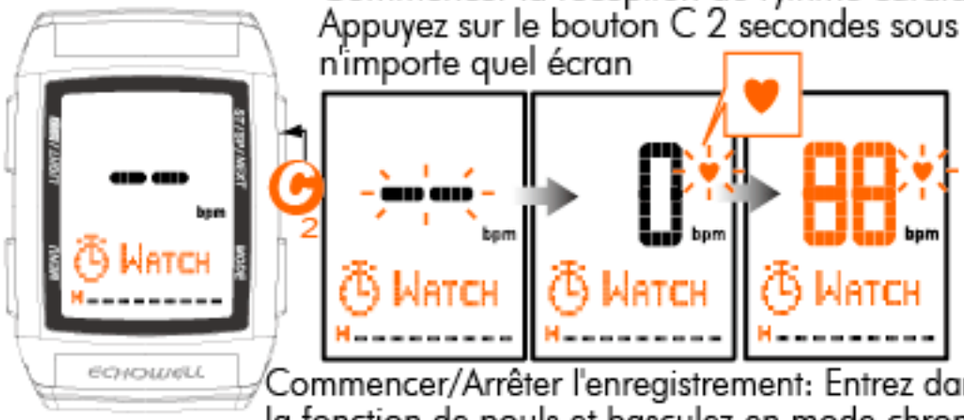


Entrez dans le mode de réglage de fonction de la montre; choisissez le cadenceur pour paramétrer la fréquence de bip par minute.

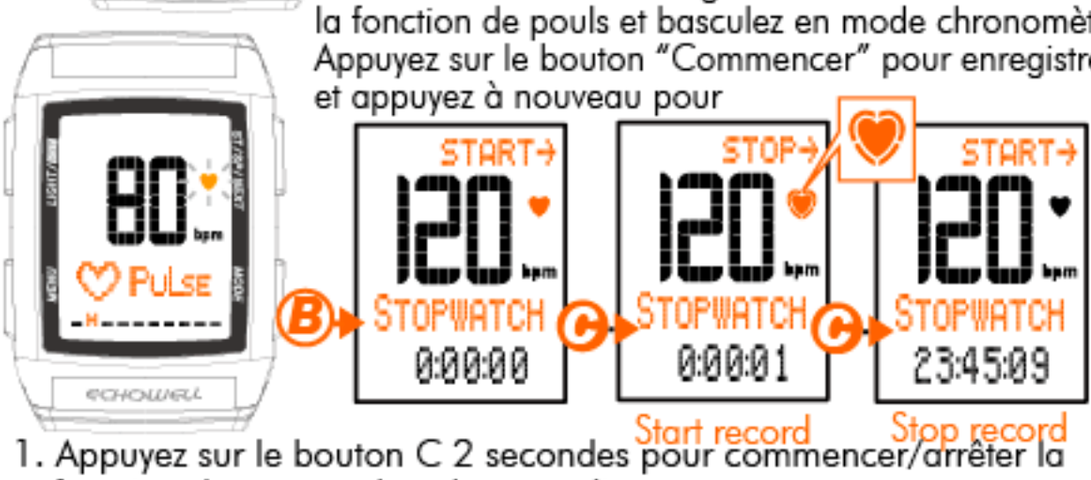
FONCTIONS DE POULS

INTERROMPRE LE MODE MONTRE

Commencer la réception du rythme cardiaque: Appuyez sur le bouton C 2 secondes sous n'importe quel écran



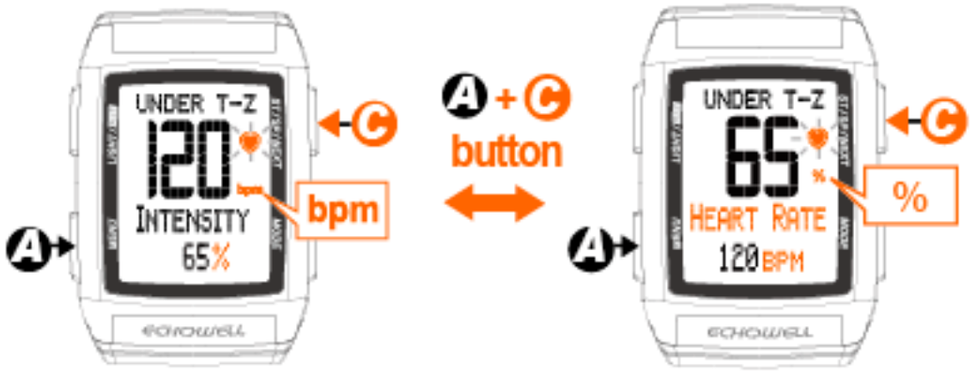
Commencer/Arrêter l'enregistrement: Entrez dans la fonction de pouls et basculez en mode chronomètre Appuyez sur le bouton "Commencer" pour enregistrer et appuyez à nouveau pour



1. Appuyez sur le bouton C 2 secondes pour commencer/arrêter la fonction de mesure du rythme cardiaque.
2. Si vous ne recevez pas de signal pendant 1 minute, la fonction s'arrête automatiquement.
3. Les données de rythme cardiaque ne sont enregistrées que quand le chronomètre commence.
4. CAL, CAL/H, WT.LOS, %FAT, T-CAL, T-WT.LOS, FT.LOS et le mode T_FT.L est calculé quand le rythme cardiaque est supérieur ou égal à 90 bpm.

INTENSITY

BPM / Affichage de l'intensité modifiables



Intensité d'exercice absolue (Absolute intensity of exercise) (HR%) = Rythme cardiaque actuel / Rythme cardiaque maximum

<35%	Très léger
35%-54%	Léger
55%-69%	Modéré
70%-89%	Difficile
>90%	Très difficile
100%	Maximal

Rythme cardiaque maximum =220-âge
*Selon la référence ACSM de l'intensité d'exercice, les niveaux sont les suivants: Cela permet aussi à l'utilisateur de fixer le rythme cardiaque suivant sa propre physiologie.

MOYENNE (Rythme Cardiaque)

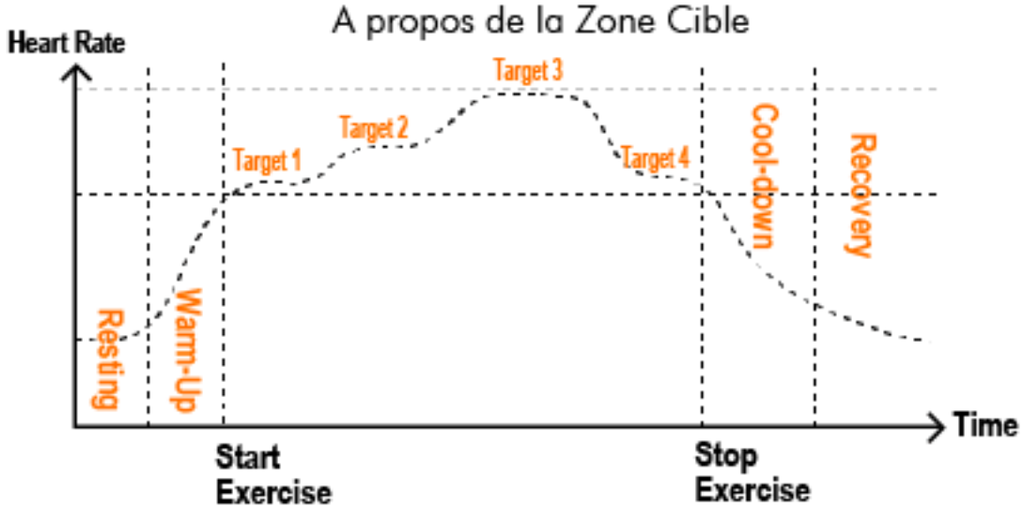
1. Calculer le rythme cardiaque moyen au cours de l'exercice. Suivant cette valeur, vous pouvez savoir si votre condition cardio-pulmonaire s'est améliorée au cours d'un exercice de même intensité.
2. Le champ de la moyenne est compris entre 30 bpm et 240 bpm.

AXIMUM (Rythme Cardiaque)

1. Contrôle et enregistre le rythme cardiaque maximum au cours de l'exercice.
2. Le champ du rythme cardiaque maximum est compris entre 30 et 240 bpm.

ZONE CIBLE

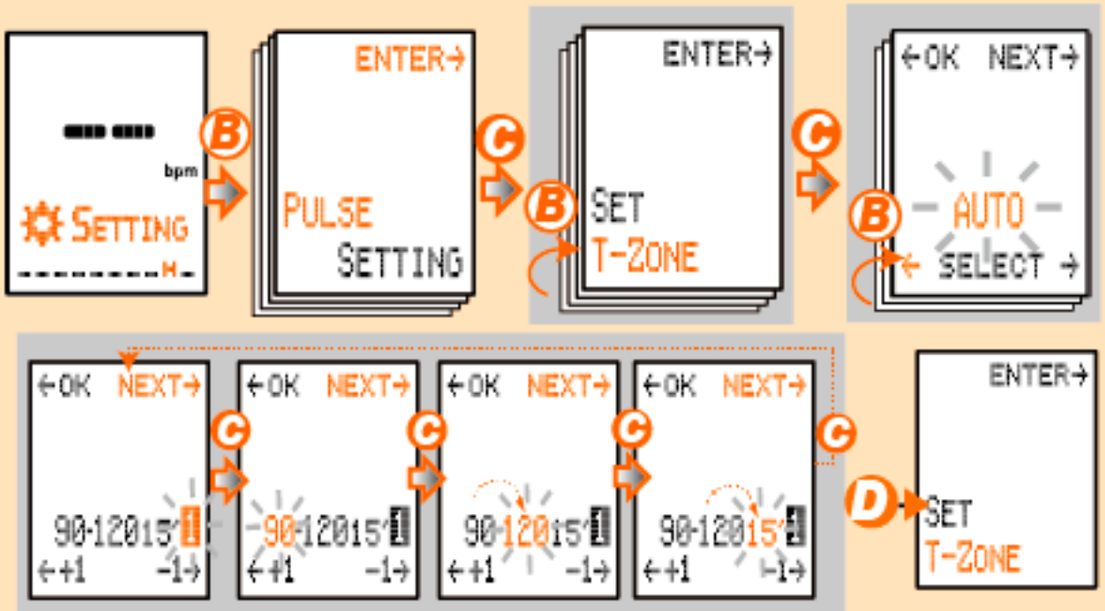
A propos de la Zone Cible

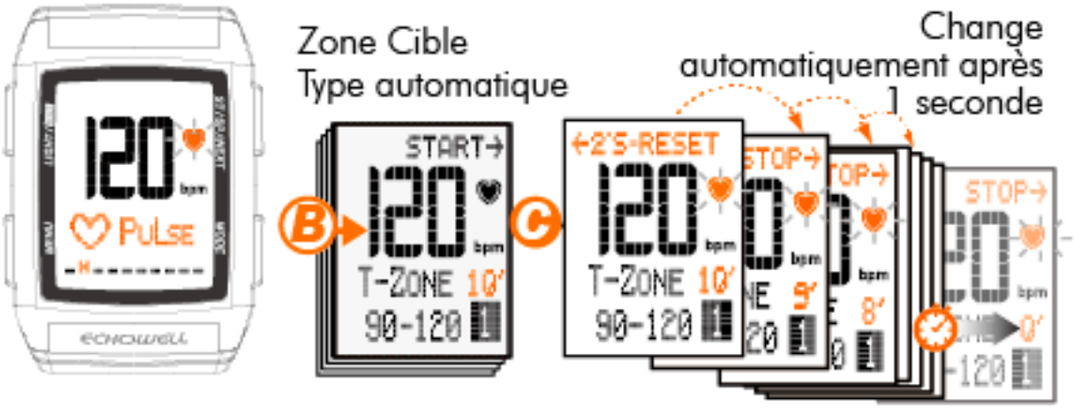


1. Groupe de fonction du pouls, Appuyez sur le bouton B pour activer la fonction de Zone Cible en boucle.
2. Paramétrez la Zone Cible en entrant les BPM du rythme cardiaque maximum des 2 modes suivants ("AUTO" et "MANUEL"). Le rythme cardiaque maximum est basé sur les données que vous entrez.
3. Vous zone d'un autre mode de automatique. De toutes les zones seront complètes et Fin s'affichera.

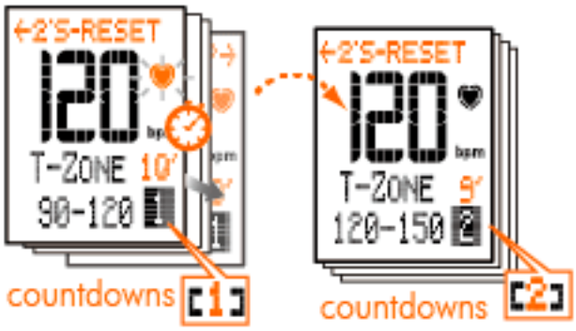
Type de Zone Cible "AUTO"

1. Fonction de pouls du mode de réglages
2. Réglages de la Zone Cible
3. Choisissez le mode "AUTO" et fixez la valeur dans chaque partition de la Zone Cible.





Quand le temps d'exercice atteint zéro, l'affichage ignore automatiquement la section suivante de la Zone Cible

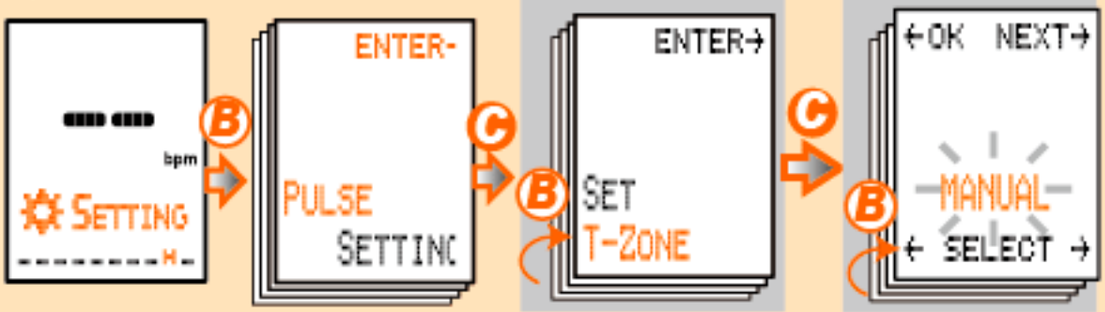


AUTO": La Zone Cible bascule automatiquement en fonction du temps fixé (de 0 à 99 minutes) pour chaque zone; le programme passe à la zone suivante quand la mesure de la zone actuelle est terminée.

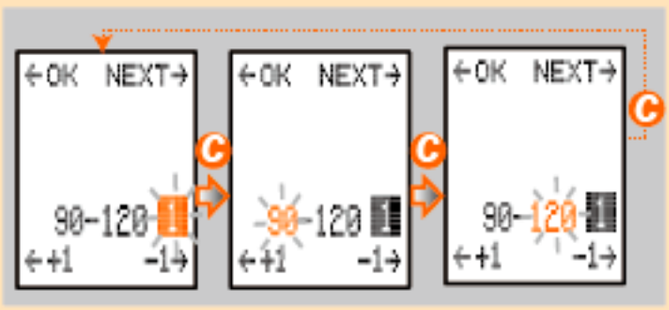
1. Appuyez sur le bouton D 2 secondes
2. Retourne vers la Zone Cible[1] et commence le compte à rebours

Type de zone "MANUEL"

1. Fonction de pouls du mode de réglages
2. Réglages de la Zone Cible
3. Choisissez le mode "MANUEL" et fixez la valeur dans chaque partition de Zone Cible.



"MANUEL": Faites basculer la Zone Cible manuellement.



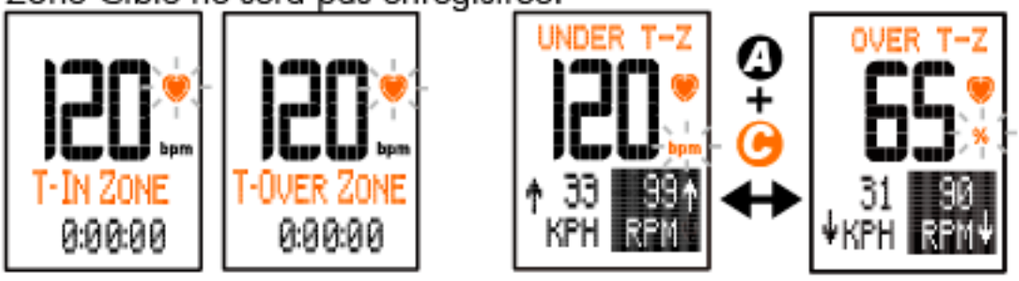
Appuyez sur le bouton C pour passer à la Zone Cible suivante.

CALORY/H ("H"per hour)

1. Calcule les calories dépensées par heure basé sur le rythme cardiaque actuel.
2. Augmenter ou diminuer l'intensité du rythme cardiaque peut permettre de contrôler la consommation de calories ciblées.

T-IN ZONE & T-OVER ZONE

Durée dans la Zone Cible enregistre la durée de l'intensité de l'exercice dans la Zone Cible.
Quand vous faites de l'exercice, pour votre référence, pour paramétrer l'intensité de l'exercice, le symbole "Up" du cadenceur apparaît si l'intensité de l'exercice excèdela Zone Cible, la durée sera enregistrée comme Durée sur cible(T-OVER ZONE). Le symbole du cadenceur "Down" apparaît si l'intensité de votre exercice est inférieur à la Zone Cible, mais la durée inférieure à la Zone Cible ne sera pas enregistrée.



Afficher uniquement supérieur ou inférieur à la Zone Cible
Affiche sur tout l'écran sauf sous la ligne avec la touche

PERCENTFAT

1. Les calories sont dépensées en consommant les glucides et les graisses, et cette fonction peut calculer le pourcentage de calories dépensées.
2. 50% de l'énergie vient des glucides et 50% vient des graisses quand le corps est au repos. Mais la plupart de l'énergie vient de de la consommation des glucides au cours de l'exercice intense car le corps a besoin de temps pour utiliser les graisses comme carburant. L'exercice intense ne vous permettra pas de réduire les graisses.
3. La consommation de graisses dépend du temps et de l'intensité de l'exercice, plus vous faites de l'exercice plus vous consommez de graisses.
4. Une longue marche ou un jogging vous permettra de réduire les graisses.
5. A même rythme cardiaque, une personne jeune aura un pourcentage plus élevé de perte de graisses.
6. Les calories sont calculées quand le rythme cardiaque est supérieur ou égal à 90bpm.

PERTE DES GRAISSES

1. Calcule le poids de graisses perdu au cours de l'exercice.
2. Le poids réel de graisses perdues au cours de l'exercice peut être important, et c'est une référence importante de perte de poids.
3. Les calories sont calculées quand le rythme cardiaque est supérieur ou égal à 90bpm.

PERTE DE POIDS

Calcule la perte de poids au cours de l'exercice.
(Incluant la consommation de glucides et de graisses).

CALORIES

1. Calcule les calories dépensées au cours de tout le processus de l'exercice, et pas uniquement à partir de l'exercice.
2. Les hommes dépensent plus de calories que les femmes au même rythme cardiaque, de la même façon, le rythme cardiaque des femmes est plus élevé que celui des hommes pour un même niveau d'exercice.
3. La consommation de calories sera influencée par le rythme cardiaque, la sexualité, le poids et le type d'exercices.
4. L'unité des calories est le Kcal.
5. Les calories sont calculées quand le rythme cardiaque est supérieur ou égal à 90bpm.

Date de l'UTILISATEUR

1. Entre les données de la sexualité, l'âge, le poids et la taille de l'utilisateur.
2. Les données personnelles sont une référence importante pour calculer la consommation de calories.

TOTAL DES CALORIES

1. Enregistre le total (cumulatif) de calories dépensées.
2. Sauf si la valeur est remise à zéro, les données seront sauvegardées séparément, ainsi, vous pouvez consulter dans ce mode la consommation hebdomadaire ou mensuelle des calories cumulatives.

TOTAL DE LA PERTE DE GRAISSES

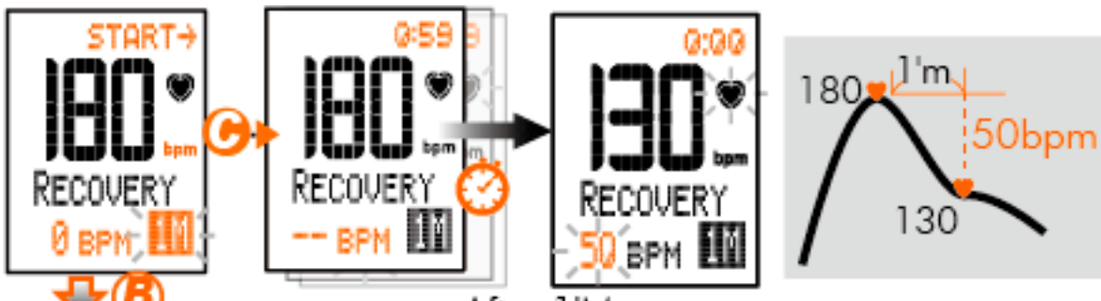
1. Enregistre le total (cumulatif) du poids de graisses perdu.
2. Sauf si la valeur est remise à zéro, les données seront sauvegardées séparément, ainsi, vous pouvez consulter dans ce mode le poids de graisses perdu hebdomadaire ou mensuel.

Mode de PERTE DE POIDS TOTALE

Enregistre le total calcule la perte de poids au cours de l'exercice. (Incluant la consommation de glucides et de graisses).
Vous pouvez ainsi consulter dans ce mode le poids cumulatif du poids perdu hebdomadaire ou mensuel.

RECUPERATION 1 MINUTE (2 minutes)

Quand vous cessez de vous entraîner, comment votre rythme cardiaque revient à la normale en 1 minute (ou en 2 minutes).



After 1'M

La fonction de récupération du rythme cardiaque indique vos conditions physiologiques. Essayez de garder le même niveau d'exercice, de test régulier de cette fonction. Enregistrez la valeur de récupération du rythme cardiaque, quand la valeur est plus importante qu'avant cela signifie que vos conditions physiologiques se sont améliorées après un exercice régulier.

FONCTIONS DE VITESSE

★ *Optional*

VITESSE ACTUELLE

1. La vitesse actuelle est toujours indiquée sur l'affichage du milieu au cours de la promenade à vélo.
2. Les données relatives à la vitesse sont mises à jour à chaque seconde.
3. Quand vous ne montez pas à vélo pendant plus de 4 secondes, les données relatives à la vitesse sont remises à zéro.

(Vitesse) MOYENNE

1. Avec cette fonction, l'ordinateur affiche votre vitesse moyenne pendant la promenade à vélo.
2. Chaque fois que vous réinitialisez l'ordinateur ou changez la pile, la vitesse moyenne enregistrée est effacée.
3. "0.0" s'affiche si la durée de la promenade à vélo est inférieure à 6 secondes.
4. Ceci est mis à jour à chaque seconde si la durée de la promenade à vélo est inférieure à 6 secondes.
5. L'ordinateur réinitialise automatiquement les données suivantes quand la durée de la promenade à vélo est supérieure à 100 heures ou si la distance est supérieure à 1000KM (ou miles): durée de la promenade à vélo, distance du voyage, vitesse moyenne.

(Vitesse) MAXIMUM

1. Avec cette fonction, l'ordinateur affiche votre vitesse maximum pendant chaque promenade à vélo.
2. Chaque fois que vous réinitialisez l'ordinateur ou changez la pile, la vitesse maximum enregistrée est effacée.

DISTANCE

1. La distance du voyage à la distance accumulée au cours d'un voyage.
2. Chaque fois que vous réinitialisez l'ordinateur ou changez la pile, la distance du voyage enregistrée est effacée.

DUREE DE LA PROMENADE A VELO

1. La durée de la promenade à vélo fait référence à la durée d'un voyage accumulée.
2. Chaque fois que vous réinitialisez l'ordinateur ou changez la pile, la distance du voyage enregistrée est effacée.
3. L'ordinateur commence automatiquement la mesure de la durée de la promenade à vélo dès la réception des signaux de la roue. Quand vous vous arrêtez, l'ordinateur continue de compter la durée de la promenade à vélo pendant 4 secondes pour s'assurer qu'il n'y a plus de signaux. L'ordinateur déduit automatiquement la durée supplémentaire de la promenade à vélo et indique la durée correcte.

ODOMETRE TOTAL

1. Avec cette fonction, l'ordinateur accumule la distance totale de la bicyclette que vous utilisez.
2. Les données de l'odomètre ne peuvent pas être effacées par l'opération de remise à zéro.

DUREE TOTALE DE LA PROMENADE A VELO

1. Avec cette fonction, l'ordinateur accumule la durée totale de la promenade à vélo d'une bicyclette.
2. Les données de la promenade à vélo totales ne peuvent pas être effacées par l'opération de remise à zéro.

FONCTIONS DE CADENCE

★ *Optional*

CADENCE ACTUELLE

1. La cadence (révolutions par minute) est une mesure de vitesse de rotation. Elle est mise à jour à chaque seconde.
2. La cadence actuelle est toujours indiquée sur l'affichage du milieu.
3. Si vous ne tournez pas la petite manivelle pendant 4 secondes, la RPM actuelle est remise à zéro.

(Cadence) MOYENNE

1. Avec cette fonction, l'ordinateur affiche votre cadence moyenne pendant la promenade à bicyclette. Elle est mise à jour à chaque seconde.
2. Chaque fois que vous réinitialisez l'ordinateur ou changez la pile, la vitesse moyenne enregistrée est effacée.

(Cadence) MOYENNE

1. Avec cette fonction, l'ordinateur affiche votre cadence maximum pendant la promenade à vélo.
2. Chaque fois que vous réinitialisez l'ordinateur ou changez la pile, la cadence maximum enregistrée est effacée.

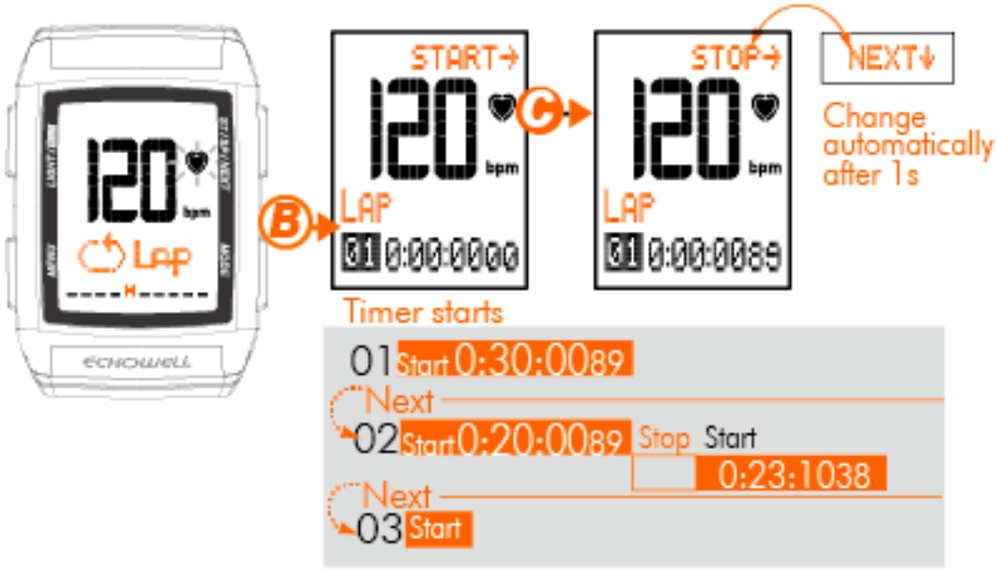
RPM LIMITE

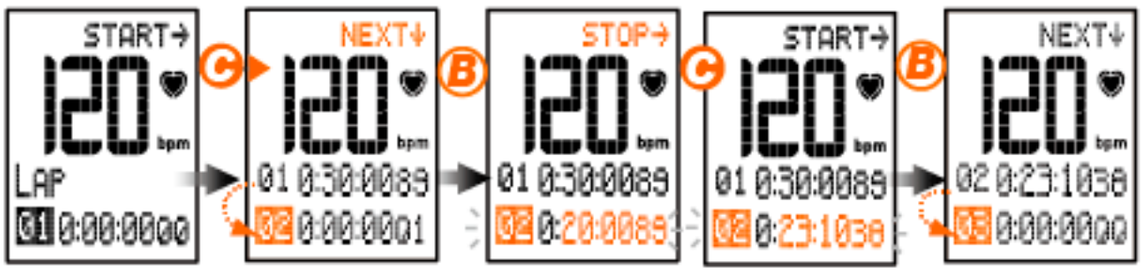
Setup the RPM value, the pacer symbol will show up to remind you only when RPM is over limit. By this way you can shift to a upper gear for more easy riding.

TOUR

Avec la fonction TOUR, vous pouvez diviser le voyage ou l'exercice en plusieurs enregistrements (jusqu'à 30).

1. Appuyez sur C Marche/Arrêt de la fonction Tour
2. Appuyez sur B permet de basculer vers le prochain Tour (Suivant)
3. Appuyez sur A pour retourner vers le choix du groupe Fonction



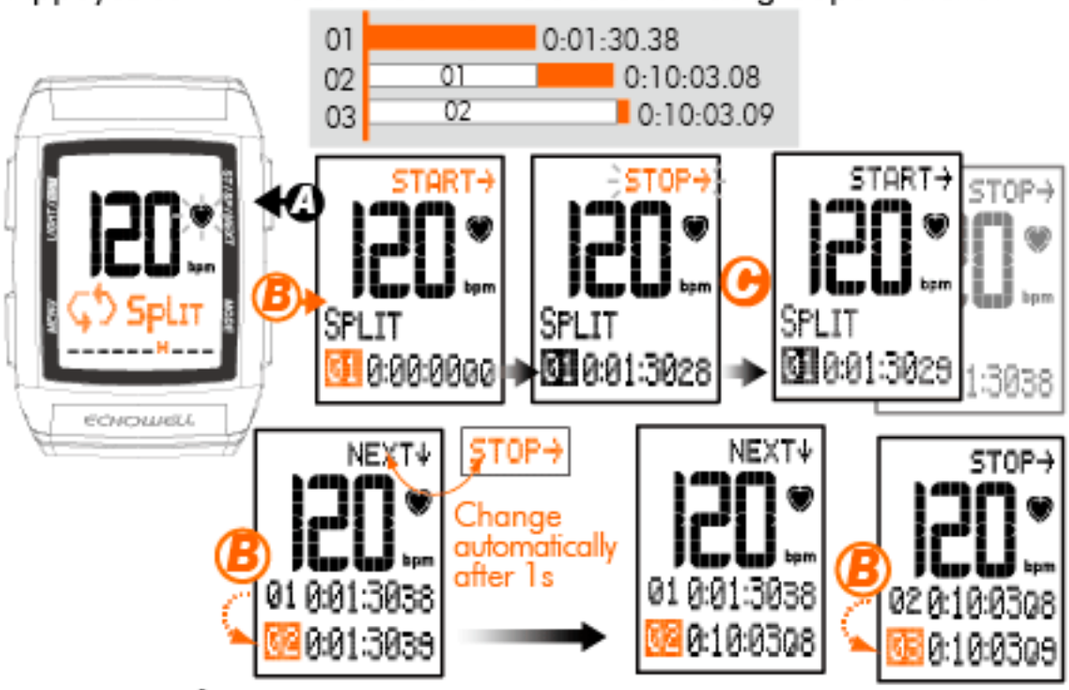


DONNEES DU TOUR

1. Vous pouvez revoir les données du tour uniquement quand vous arrêtez l'enregistrement du tour.
   Appuyez sur C pour modifier le tour
   Appuyez sur B pour revoir les données du tour
   Appuyez sur A Pour retourner vers le choix de groupe Fonction
2. Dans le groupe de données du tour (Groupe HRM/ Groupe de vitesse / Groupe RPM).
   Groupe HRM: Arrêt de la montre/ Moyenne/ Maximum/ Durée cible Zone/ Durée supérieure à la Zone Cible/ Calories
   Groupe de Vitesse: Moyenne/ Maximum/ Distance/ Durée de la promenade à vélo
   Groupe RPM: Moyenne/ Maximum
3. Le 31ème enregistrement du tour écrasera automatiquement l'enregistrement du 1er tour.
4. Appuyez sur A pour trouver le groupe de fonction "EFFACEMENT" , appuyez sur B pour trouver la fonction TOUR, pour effacer les données du tour.

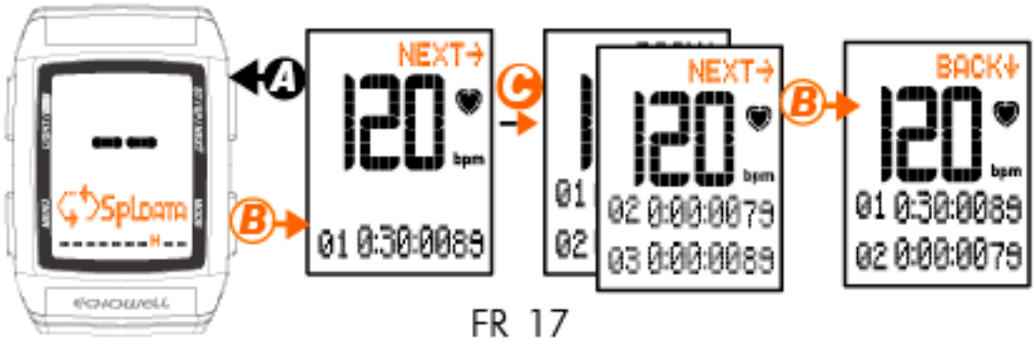
ECART

1.Le chronomètre vous permet de mesurer les durées intermédiaires (ECART, la durée écoulée depuis le début jusqu'au point donné)
2. Avec la fonction ECART, vous pouvez obtenir jusqu'à 50 enregistrements.
3. Appuyez sur C Démarrer/ arrêter la fonction de Tour
4. Appuyez sur B Basculer vers le tour suivant (Suivant)
5. Appuyez sur A Pour retourner vers le choix de groupe Fonction

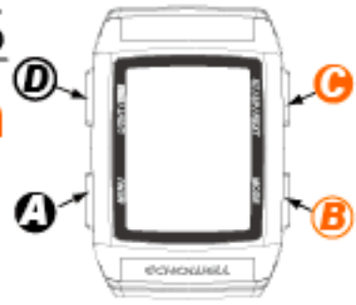


DONNÉES DE L'ECART

1. Revoir la fonction "DONNEES DE L'ECART "
Appuyez sur B Avancer dans les données de l'Ecart
Appuyez sur C Reculer dans les données de l'Ecart
Appuyez sur A Pour retourner vers le choix de groupe Fonction
2. Pour effacer les données de l'Ecart, uniquement en mode "EFFACEMENT.



REGLAGE DES FONCTIONS



Fonction du bouton Description

SETTING

Dans le groupe de réglage des données:

- A Basculer vers le groupe Fonction
- B Modifier le groupe Fonction de réglage des données
- C Entrer dans le mode de choix du réglage des données

Dans le choix du mode de réglage des données:

- A Avancer dans le mode de réglage des données
- B Reculer dans le mode de réglage des données
- C Entrer dans le mode de réglage des données
- D Reculer dans le groupe de réglage des données

Dans le mode de réglage des données:

- A Augmenter le réglage des chiffres
- A 1 seconde pour augmenter automatiquement le réglage des chiffres (0,2 secondes)
- B Diminuer le réglage des chiffres
- B 1 seconde pour diminuer automatiquement le réglage des chiffres (0,2 secondes)
- C Modifier le réglage suivant des chiffres
- D Retourner vers le choix du mode de réglage des données

Groupe de fonctions de réglage des données

ENTER→ WATCH SETTING → ENTER→ PULSE SETTING → ENTER→ BIKE SETTING → ENTER→ SENSOR PAIRING

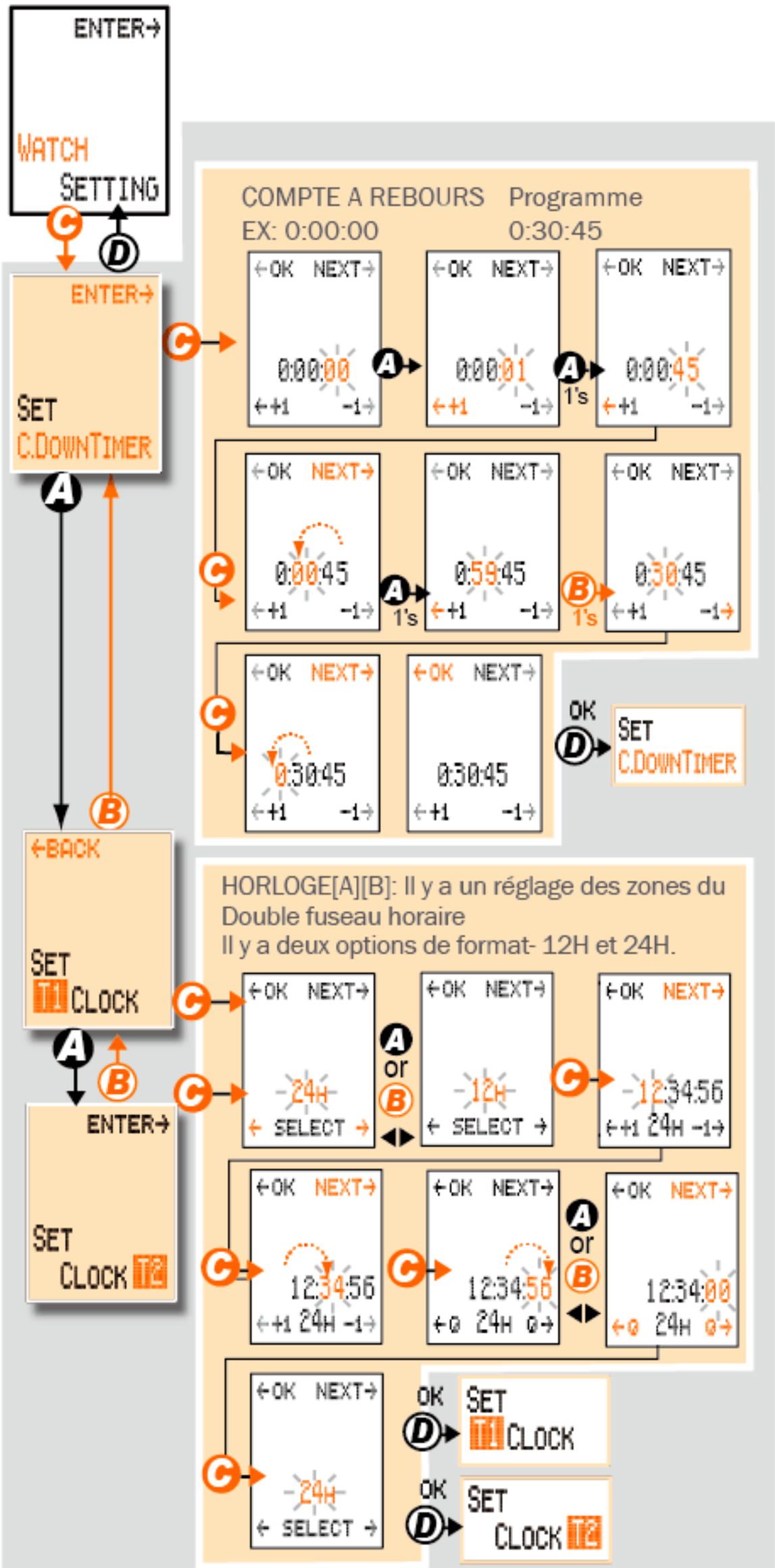
C.DOWNTIMER → T1 CLOCK → CLOCK T2 → CALENDAR → ALARM → PACER → BEEP → CONTRAST

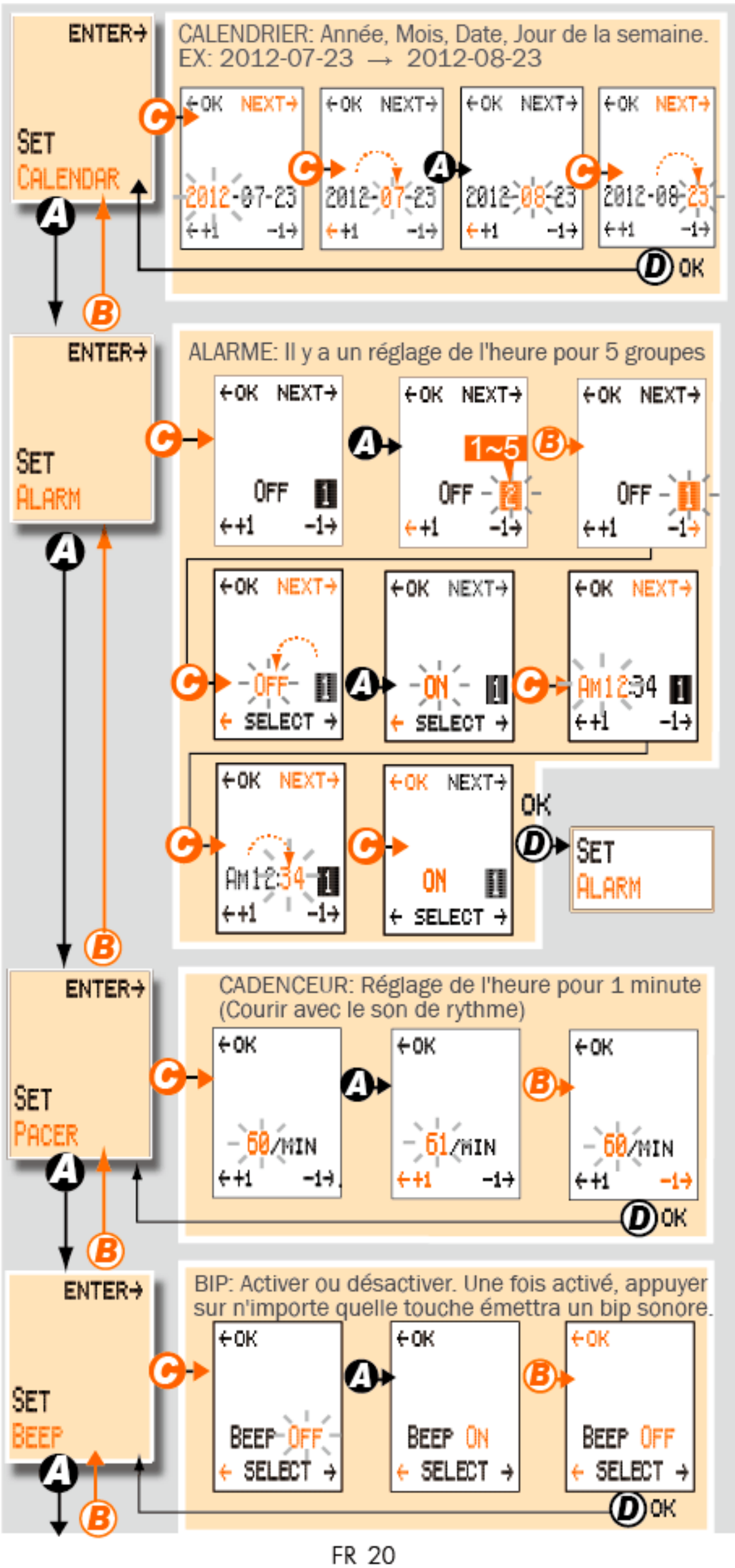
UNIT → USER DATA → T-ZONE → MAXIMUM HR → T.CALORY → T.FAT LOSS → T.WEIGHTLOSS

RPM LIMIT → WHEEL SIZE → ODOMETER → T.RIDINGTIME

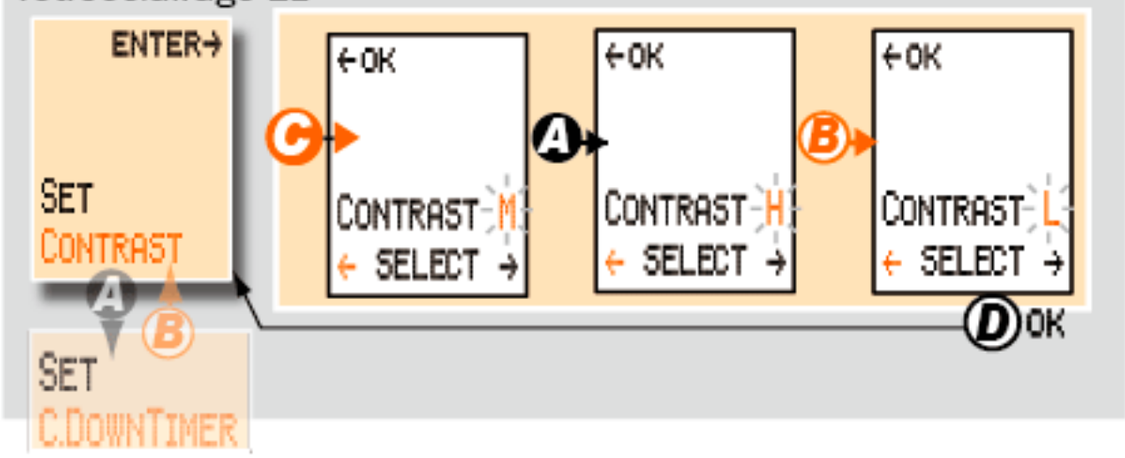
HEART RATE → SPEED → CADENCE → COMBO

Choix du mode de réglage des données

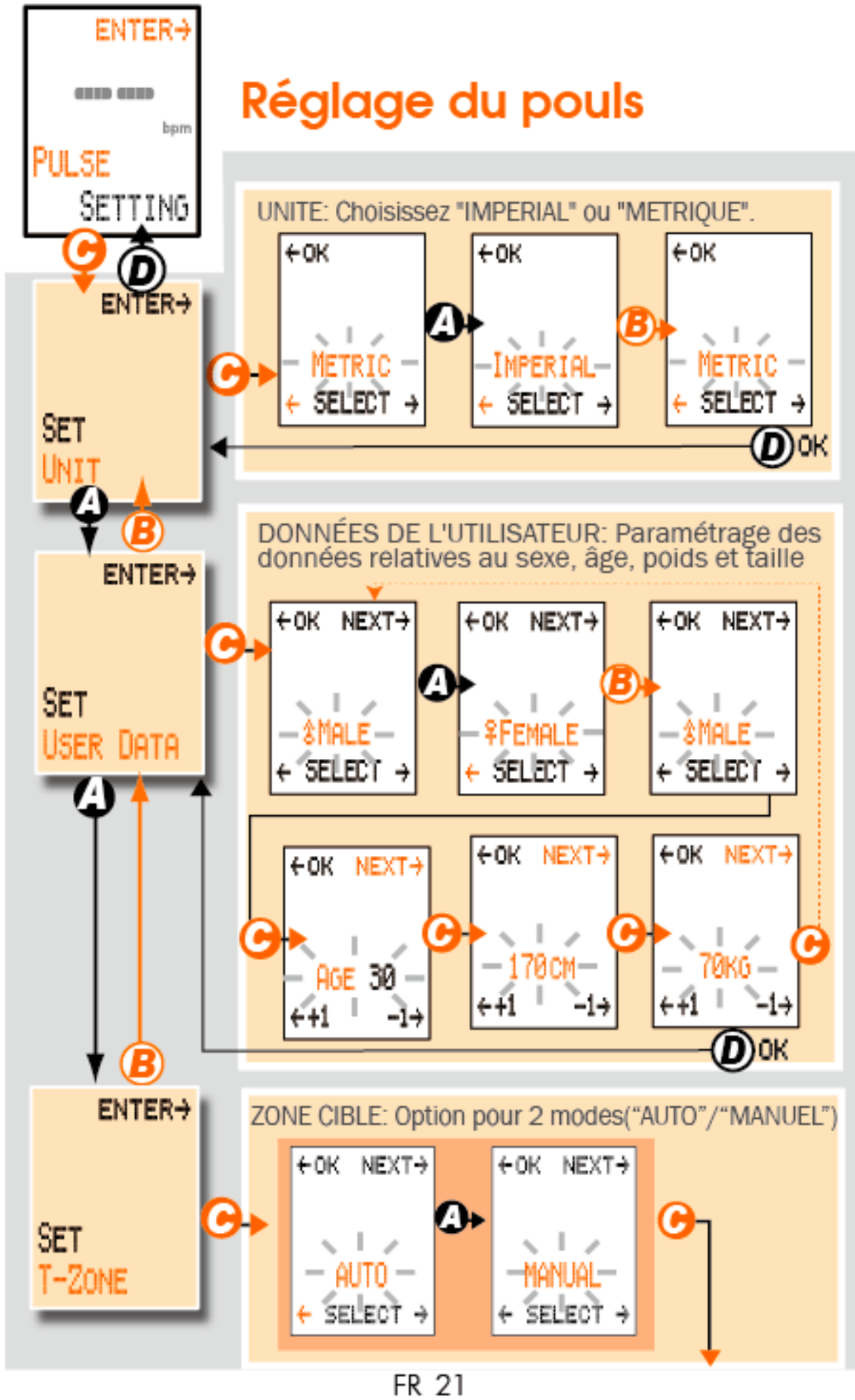

ENTER→
WATCH
SETTING
C
D
ENTER→
SET
C.DOWNTIMER
A
B
←BACK
SET
T1 CLOCK
A
B
ENTER→
SET
CLOCK T2
COMPTE A REBOURS
EX: 0:00:00
Programme
0:30:45
←OK NEXT→
0:00:00
←+1 -1→
0:00:01
0:00:45
1's
0:00:45
0:59:45
0:30:45
0:30:45
OK
SET
C.DOWNTIMER
HORLOGE[A][B]: Il y a un réglage des zones du Double fuseau horaire
Il y a deux options de format- 12H et 24H.
24H
← SELECT →
12H
or
12:34:56
←+1 24H -1→
12:34:56
←0 24H 0→
12:34:00
SET
T1 CLOCK
SET
CLOCK T2

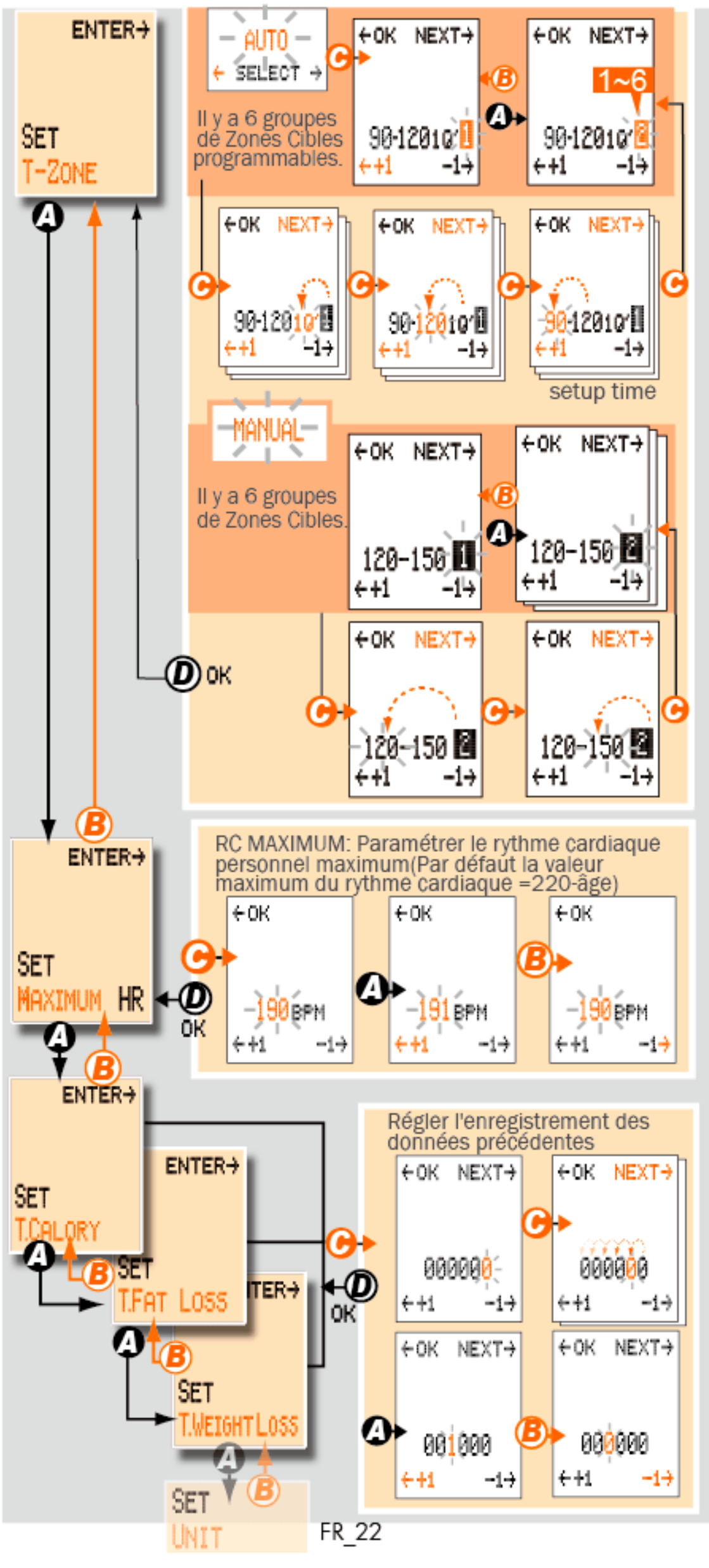

ENTER→
SET CALENDAR
CALENDRIER: Année, Mois, Date, Jour de la semaine.
EX: 2012-07-23 → 2012-08-23
←OK NEXT→
2012-07-23
2012-07-23
2012-08-23
2012-08-23
←+1 -1→
OK
SET ALARM
ALARME: Il y a un réglage de l'heure pour 5 groupes
OFF 1
1~5
OFF 2
OFF 1
OFF
SELECT
ON
AM12:34 1
AM12:34 1
ON
SET ALARM
SET PACER
CADENCEUR: Réglage de l'heure pour 1 minute
(Courir avec le son de rythme)
60/MIN
61/MIN
60/MIN
SET BEEP
BIP: Activer ou désactiver. Une fois activé, appuyer sur n'importe quelle touche émettra un bip sonore.
BEEP OFF
BEEP ON
BEEP OFF

CONTRASTE: Il y a 3 niveaux de réglage du contraste pour régler la luminosité. Régler la luminosité. Le contraste modifiera le rétroéclairage EL



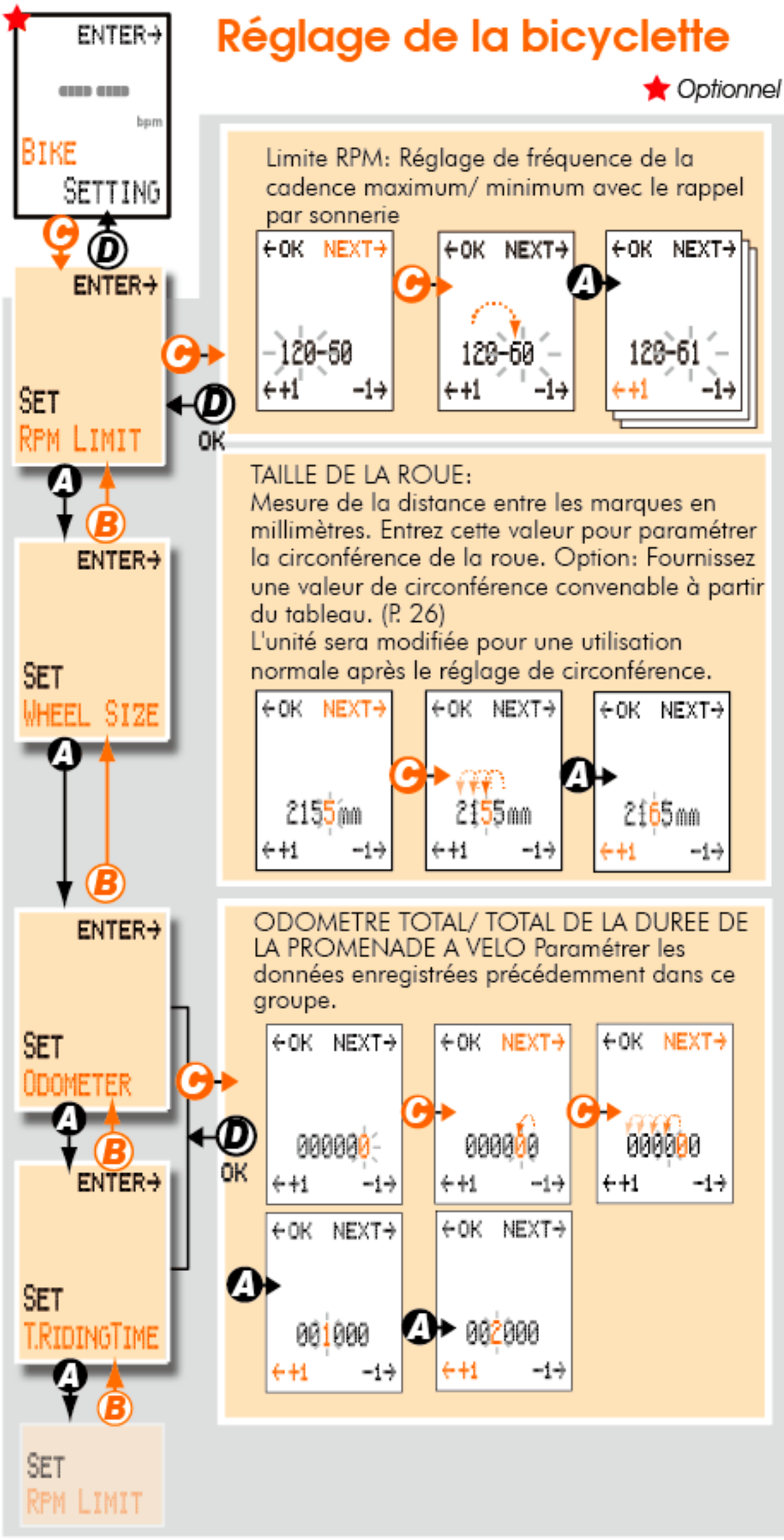
Réglage du pouls




ENTER→
SET
T-ZONE
AUTO
SELECT
Il y a 6 groupes de Zones Cibles programmables.
←OK NEXT→
90-120 10' 1
←+1 -1→
1~6
90-120 10' 2
90-120 10' 1
90-120 10' 1
90-120 10' 1
setup time
MANUAL
Il y a 6 groupes de Zones Cibles.
120-150 1
120-150 2
120-150 2
120-150 2
OK
ENTER→
SET
MAXIMUM HR
RC MAXIMUM: Paramétrer le rythme cardiaque personnel maximum(Par défaut la valeur maximum du rythme cardiaque =220-âge)
←OK
190 BPM
191 BPM
190 BPM
ENTER→
SET
T.CALORY
SET
T.FAT LOSS
SET
T.WEIGHT LOSS
SET
UNIT
Régler l'enregistrement des données précédentes
000000
001000
000000

Réglage de la bicyclette

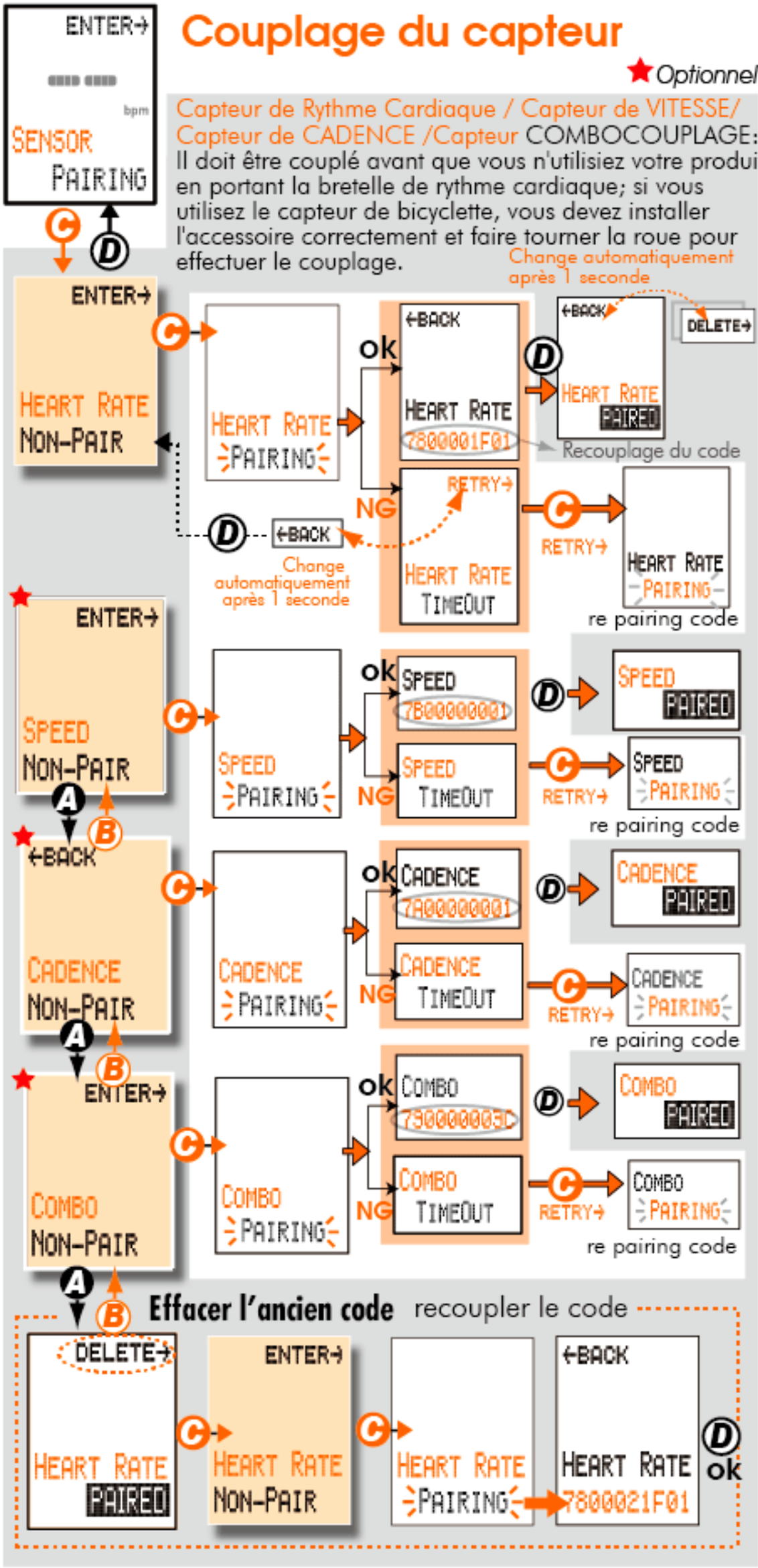
★ *Optionnel*



Couplage du capteur

★ *Optionnel*

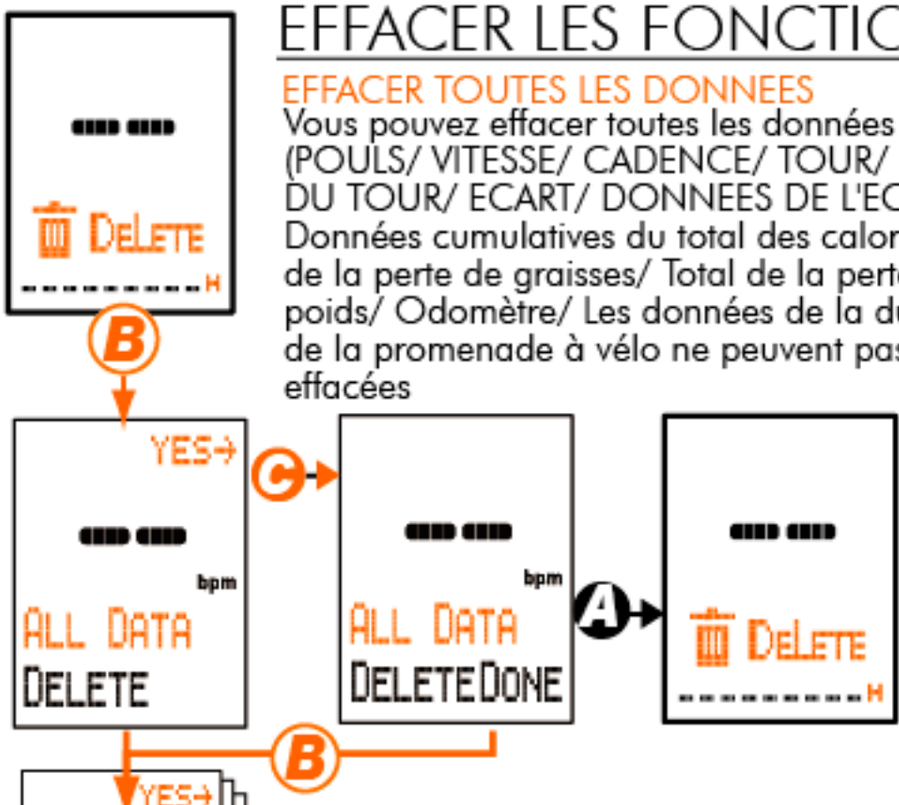
Capteur de Rythme Cardiaque / Capteur de VITESSE/ Capteur de CADENCE /Capteur COMBOCOUPLAGE:
Il doit être couplé avant que vous n'utilisiez votre produit en portant la bretelle de rythme cardiaque; si vous utilisez le capteur de bicyclette, vous devez installer l'accessoire correctement et faire tourner la roue pour effectuer le couplage.



EFFACER LES FONCTIONS

EFFACER TOUTES LES DONNEES

Vous pouvez effacer toutes les données une fois. (POULS/ VITESSE/ CADENCE/ TOUR/ DONNEES DU TOUR/ ECART/ DONNEES DE L'ECART) Données cumulatives du total des calories/ Total de la perte de graisses/ Total de la perte de poids/ Odomètre/ Les données de la durée totale de la promenade à vélo ne peuvent pas être effacées



EFFACEMENT DU POULS

N'efface que les enregistrements des données de la fonction du pouls, mais le total des calories/ le total de la perte de graisses/ le total de la perte de poids ne peuvent pas être effacés.

EFFACEMENT DE LA VITESSE

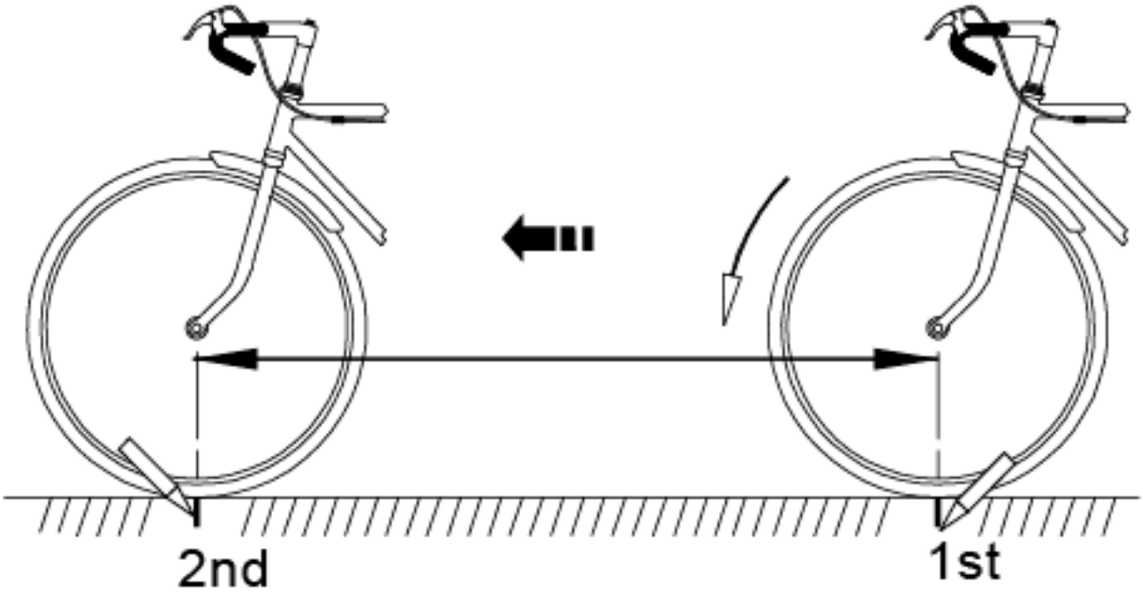
N'efface que les enregistrements des données de la fonction de vitesse mais l'odomètre, la durée totale de la promenade à vélo ne peuvent pas être effacés.

EFFACEMENT DE LA CADENCE / TOUR/ Données du TOUR/ ECART/ Données de L'ECART

Dans le mode d'effacement exceptionnel, appuyez sur"Oui" pour effacer toutes les données enregistrées.

★ *Optionnel*

Circonférence de la roue Mesure



- Mesure précise

  Faites tourner la roue jusqu'à ce que la tige de la valve soit au point le plus bas de la roue et au plus près du sol. Puis marquez ce premier point sur le sol. Montez sur la bicyclette et demandez à quelqu'un de vous pousser jusqu'à ce que la tige de la valve

  retourne au point le plus bas. Marquez le second point sur le sol. Mesurez la distance entre les marques. Entrez cette valeur pour paramétrer la circonférence de la roue.

- Tableau rapide: Fournissez une valeur de circonférence convenable à partir du tableau.

TABLEAU DE REFERENCE DES CIRCONFERENCES DE PNEUX STANDARDS

Taille du Pneu		Numéro de Circonférence	Taille du Pneu		Numéro de Circonférence
47-350	16x1.75x2	1217	32-630	27x1 1/4	2199
47-406	20x1.75x2	1590	28-630	27x1 1/4fifty	2174
37-540	24x1 3/8A	1948	40-622	28x1.5	2224
47-507	24x1.75x2	1907	40-622	28x1.75	2268
23-571	26x1	1973	40-635	28x1 1/2	2265
40-559	26x1.5	2026	37-622	28x1 1/8x1 5/8	2205
44-559	26x1.6	2051	18-622	700x18c	2102
47-559	26x1.75x2	2070	20-622	700x20c	2114
50-559	26x1.9	2089	23-622	700x23c	2133
54-559	26x2.00	2114	25-622	700x25c	2146
57-559	26x2.215	2133	28-622	700x28c	2149
37x590	26x1 3/8	2105	32-622	700x35c	2174
37-584	26x1 3/8x1 1/2	2086	37-622	700x35c	2205
20-571	26x3/4	1954	40-622	700x40c	2224

Spécifications

Montre	
Compte à rebours	0H00M00S-9H59M59S
Chronomètre	0H00M00S.00-99H59M59S.99
Alarme	0H00M-23H59M
	1H00M-12H59M AM PM
Calendrier	2000-2099
Horloge 12H/24H	0H00M00S-23H59M59S
	1H00M00s-12H59M59SAM PM
Double fuseau horaire	0H00M00S-23H59M59S
	1H00M00S-12H59M59SAM PM
ECART	0H00M00S.00-9H59M59S.99
Données de l'ECART	50 ensembles
Rappel par cadenceur	1-200 pas par minute
Rétroeclairage EL	Appuyez pour avoir de la lumière 3 secondes
Indicateur de pile faible	<2.4V
ANT+ ceinture thoracique	
Rythme cardiaque actuel	30-240 BPM
Intensité du rythme cardiaque	0-100%
Chronomètre	0H00M00S-99H59M59S
Rythme cardiaque moyen	30-240 BPM
Rythme cardiaque maximum	30-240 BPM
Zone Cible	30-240 BPM
(Changement manuel / automatique)	6 ensembles
Durée de la Zone Cible	0H00M00S-99H59M59S
Durée de la Zone Cible	0H00M00S-99H59M59S
Calorie par heure	0-9999 Kcal
Consommation de calories	0-9999.9Kcal
Consommation totale de calories	0-999999 Kcal
Zone Cible du cadenceur	Compare With Target Zone
%FAT	0-50%
Total de la perte de graisses	0-9999.9 g
Total de la perte de poids	0-9999.9 g
Récupération 1 minutes	
Récupération 2 minute	
ENTREE DES DONNÉES DE L'UTILISATEUR:	Sexe: Homme, Femme
	Age : 5-99
	Poids: 10-199 Kg, 30-430 Lb
	Taille:100-230 cm 0,39-2 311,40 mm
Entrée du rythme cardiaque maximum	100-240 BPM
BPM . Affichage de l'intensité modifiable	
☆ ANT+ capteur de vitesse, ANT+ capteur combo	
	0-199 Km/h 0-120M/h
Vitesse actuelle	0-199 Km/h 0-120M/h
Vitesse moyenne	0-199 Km/h 0-120M/h
Vitesse maximum	0-999.99 Km 0-620.00 Miles
Distance du voyage	0-999999 Km 0-620000 Miles
Odomètre	0H00M00S-99H59M59S
Durée de la promenade à vélo	0H00M-9999H59M

☆ ANT+ capteur de cadence, ANT+ capteur combo	
RPM actuelle	0-199 RPM
RPM moyenne	0-199 RPM
RPM maximum	0-199 RPM
Limite de RPM (Haut/Bas)	0-199 RPM
Limite de RPM du cadenceur	Comparer avec la limite de RPM
Tour	
Chronomètre	0H00M00S-9H59M59S
Vitesse moyenne	0-199 Km/h 0-120M/h
Vitesse maximum	0-199 Km/h 0-120M/h
Distance du voyage	0-99.9 Km 0-62.0 Miles
Durée de la promenade à vélo	0H00M00S-9H59M59S
RPM moyenne	0-199 RPM
RPM maximum	0-199 RPM
Rythme cardiaque moyen	30-240 BPM
Rythme cardiaque maximum	30-240 BPM
Calories	0-9999.9 Kcal
Durée de la Zone Cible	0H00M00S-9H59M59S
Durée sur Zone Cible	0H00M00S-9H59M59S
Autre	
MEMOIRE DE SAUVEGARDE	
Bip	L , M , H
Réglage de la luminosité LCD.	Métrique, Impérial
Choix de l'unité	0-3999 mm
Entrée de la circonférence	3 ATM