

Montre à enregistrement du rythme
cardiaque par toucher du doigt
Mode d'emploi

TABLE DES MATIÈRES

1. Description générale.....	1
1.1 Présentation du produit.....	1
1.2 Fonctions.....	1
1.3 Spécifications du système.....	2
2. Guide d'utilisation.....	3
2.1 Présentation des fonctions des boutons.....	3
2.2 Changement de mode.....	5
2.3 Fonctions générales.....	6
2.3.1 Fonction de retour automatique.....	6
2.3.2 Mémoire de l'écran initial.....	6
2.3.3 Ajustement de valeur d'élément.....	6
3 Mode Heure.....	6
3.1 Visualiser l'heure.....	6
3.2 Carillon horaire activé/désactivé.....	7
3.3 Réglages de l'heure et de la date.....	7
3.3.1 Premier fuseau horaire.....	7
3.3.2 Deuxième fuseau horaire.....	11
4 Mode Mesure du rythme cardiaque (HRM).....	12
4.1 Fonctionnement de la mesure du rythme cardiaque (HRM).....	12
4.2 Mode Exercice.....	14
5. Mode chronomètre.....	14
5.1 Fonctionnement du chronomètre.....	14
5.2 Enregistrer les données de tour.....	14
6 Mode Rappel.....	15
6.1 Visualisez les données enregistrées.....	15
6.2 Supprimer les données enregistrées.....	15
7 Mode Calories.....	15
7.1 Visualiser les calories et graisses brûlées.....	17

7.2 Réglages des informations personnelles.....	18
8 Mode Alarme.....	20
8.1 Alarme activée/désactivée.....	20
8.2 Réglage de l'heure de l'alarme.....	21
9 Mode Compte à rebours.....	21
9.1 Fonctionnement du compte à rebours.....	21
9.2 Réglage du compte à rebours.....	22
10. Annexe.....	23
10.1 Relation entre le pourcentage du MHR et des graisses brûlées.....	18
10.2 IMC.....	24

1. Description générale

1.1 Description du produit

Cet appareil mesure le rythme cardiaque d'une personne et calcule les calories brûlées en fonctions d'informations personnelles prédéfinies.

Veillez entrer vos informations personnelles avant le test ; votre âge, votre sexe, votre taille, votre poids, votre rythme cardiaque au repos, votre limite de rythme cardiaque moyen et supérieure, etc. Si le rythme cardiaque testé dépasse les paramètres de limite de rythme cardiaque, alors la montre émet un signal sonore et ajustez l'intensité de l'exercice à l'objectif de la zone du rythme cardiaque. Si vous régler l'objectif de calories brûlées, cela peut vous aider à atteindre des résultats pour un exercice donné de manière efficace, puisque les calories et de la consommation de graisses (KCLAL/FAT) lors d'un exercice peut être déterminé en fonction du rythme cardiaque testé et des informations personnelles préalablement définies.

Ce produit est destiné aux sportifs professionnels ou amateurs mais également à tous ceux qui souhaitent rester en forme par le biais d'exercices physiques efficaces.

Ce produit est un outil de suivi pour l'entraînement et la remise en forme. **Il ne doit pas être utilisé à des fins médicales précises**

1.2 Fonctions

Ce produit propose les fonctions d'horloge, d'alarme, de compte à rebours, de chronomètre, de mesure du rythme cardiaque, etc.

- Horloge du calendrier : Heure (format d'affichage 12 ou 24 heures), date, jour de la semaine et calendrier (année 2000 à 9999).
- Alarme : Réglable sur OFF (désactive) (par défaut), ONCE (une fois), Du lundi au vendredi, du lundi au samedi, ALL (alarme quotidienne). L'alarme sonne pendant 20 secondes.
- Carillon horaire : Réglable sur ON ou OFF (activée ou désactivée). Cette fonction est désactivée par défaut.
- Chronomètre jusqu'à 23h 59m 59s.
- Compteur à rebours jusqu'à 23h 59m 59s.
- Heure double: Affiche l'heure de deux fuseaux horaires différents

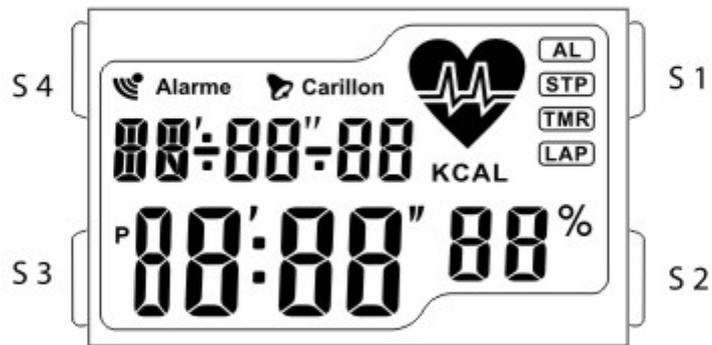
- Réglage des informations personnelles : votre âge, votre sexe, votre taille, votre poids, votre rythme cardiaque au repos, votre limite de rythme cardiaque moyen et élevé, etc.
- Mesure du rythme cardiaque : Mesure du rythme cardiaque par contact avec le doigt. Mesure du rythme cardiaque et du pourcentage du rythme cardiaque maximum.
- Alerte de limite de rythme de cardiaque : Si le rythme cardiaque testé dépasse les paramètres de limite de rythme cardiaque, alors la montre émet un signal sonore et l'écran clignote pour vous donner une alerte sonore et visuelle. et une alerte visuelle. Cela vous rappelle qu'il faut ajuster l'intensité de l'exercice pour rester dans la zone de l'objectif.
- BMI (=IMC) : calcule l'Indice de masse corporelle (IMC) en fonction de la taille et du poids d'un individu.
- Enregistrer et afficher les données d'exercice
16 groupes de données d'exercices peuvent être enregistrés, comme la durée de l'exercice, le rythme cardiaque.
- Calories : Enregistrer et afficher les calories et les graisses brûlées.
- Rétroéclairage LED

1.3 Spécifications du système

- Pile : CR2032 (3V, 210mAh)
- Durée de vie de la pile :
 - 2 ans (test du rythme cardiaque 15 fois par jour pendant 30 secondes en moyenne à chaque test ; le rétroéclairage LED active une fois 3 secondes par jour en moyenne, alarme et signal sonore du compteur une fois par jour pendant 20 secondes à chaque fois).
 - 3 ans (test du rythme cardiaque moins fréquent ; rétroéclairage LED une fois pendant 3 secondes par jour en moyenne ; signal sonore de l'alarme et du compteur une fois respectivement par jour, pendant 20 secondes à chaque fois).
- Erreur du test du rythme cardiaque de +/- 2% ou de +/- 1 battement/minute, quelque soit le plus élevé, en statut normal (à l'exclusion d'anormalités du rythme cardiaque).
- Résistance à l'eau : 10ATM
- Température de fonctionnement : de 0 à 50°C.

2. Guide d'utilisation

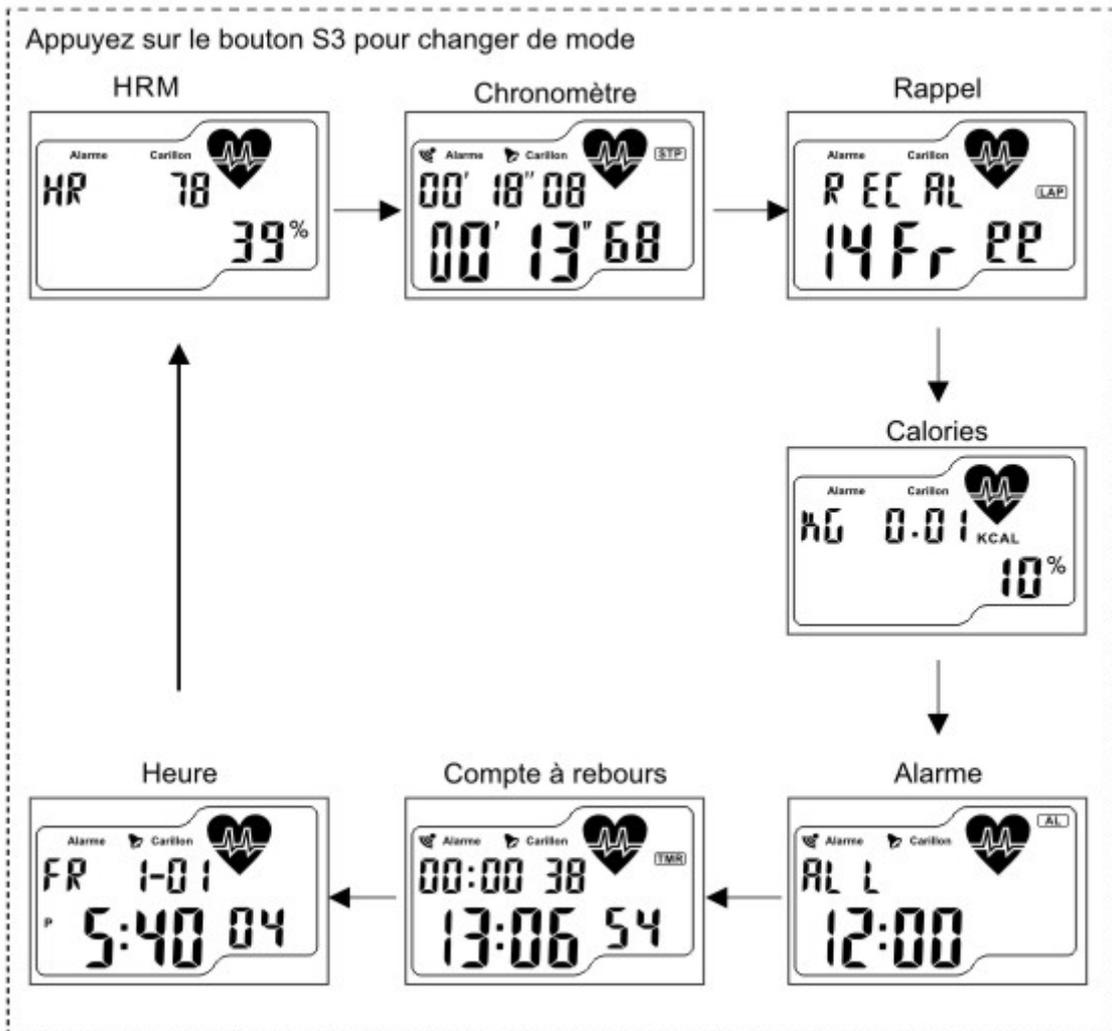
2.1 Présentation des fonctions des boutons



Boutons	Fonctions
S1 (ST/STP)	Démarre ou arrête le chronomètre et le compte à rebours ; active ou désactive la fonction de mesure du rythme cardiaque (HRM) En mode réglages, augmentez le chiffre et maintenez enfoncé pour avancer plus vite.
S2 (RST/LAP)	Sauvegarder ou supprimer les données écoulées ; Réinitialise le compte à rebours avec les derniers réglages effectués. En mode Réglage, diminuez le chiffre et maintenez le bouton enfoncé pour réduire ce chiffre rapidement. Sauvegarder ou supprimer les données écoulées ;
S3 (MODE)	En mode sans réglage, passe de mode en mode ; en mode Réglage, passe d'un réglage d'objectif à un autre.
S4 (SET/EL)	En mode sans réglage, active le rétroéclairage; En mode sans réglage, appuyez le bouton S4 et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour entrer dans le mode Réglage. En mode réglages, appuyez sur le bouton S4 pour sauvegarder les nouveaux réglages et sortir du mode Réglages.

2.2 Changement de mode

Appuyez sur le bouton S3 pour changer de mode



2.3 Fonctions générales

Les fonctions et les fonctionnements mentionnés dans cette partie sont applicables à tous les modes.

2.3.1 Fonction de retour automatique

En mode Réglages (lorsque les chiffres clignotent), si aucun bouton n'est activé pendant trois minutes, les réglages sont enregistrés automatiquement et la montre sort du mode Réglages.

2.3.2 Mémoire de l'écran initial

Lorsque vous entrez en mode Rappel, Calories, Alarme, l'écran initial affiché est l'écran qui apparaissait lors de la sortie du mode Rappel, Calories ou Alarme.

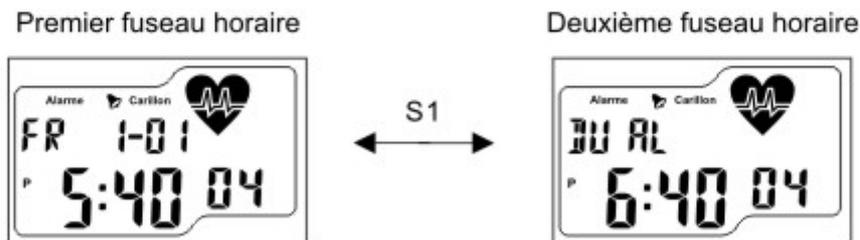
2.3.3 Ajustement de la valeur d'un élément

En mode Réglages, appuyez sur le bouton S1 ou S2 pour modifier le réglage de la valeur de l'élément

3. Mode Heure

3.1 Visualiser l'heure

Il y a deux fuseaux horaires ; le premier fuseau horaire et le deuxième fuseau horaire. Appuyez sur le bouton S1 pour passer d'un fuseau horaire à l'autre.



3.2 Activation/Désactivation du carillon horaire

Le carillon horaire est disponible uniquement pour le premier fuseau horaire. Dans le premier fuseau horaire, appuyez sur le bouton S2 pour activer ou désactiver le carillon horaire. Icône indiquant que le carillon horaire est activé : 

3.3 Réglages de l'heure et de la date

3.3.1 Premier fuseau horaire

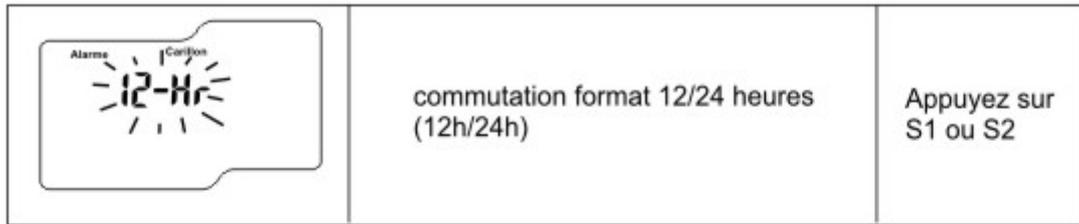
1. Dans le premier fuseau horaire, maintenez enfoncé le bouton S4 pour entrer dans l'écran de réglage de l'heure : les chiffres clignotent.
2. Appuyez sur le bouton S3 pour passer de l'un à l'autre des 8 réglages suivants:

Seconde → Minute → Heure → Année → Siècle → Mois → Jour
→ Format 12/24 heures

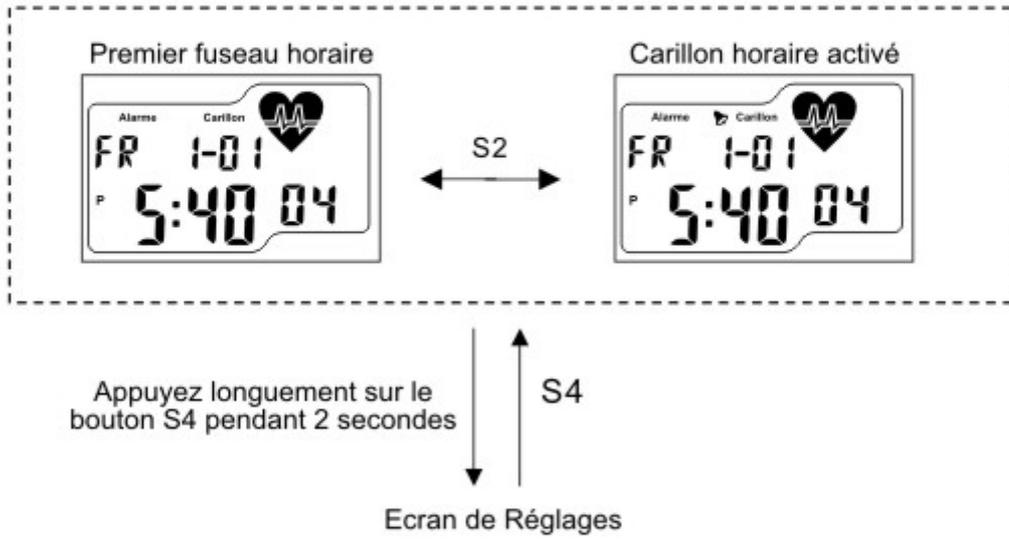
3. Lorsque l'élément de réglage clignote, appuyez sur S1 ou S2 pour l'ajuster comme illustré dans le tableau ci-dessous.

Ecran	But	Fonctionnement
	Réinitialise le second chiffre à zéro Si le second chiffre est supérieur ou égal à 30, la chiffre des minutes augmente de 1; Si le second chiffre est inférieur à 30, le chiffre des minutes reste inchangé.	appuyez sur S1 ou S2
	Ajustez les minutes	Appuyez sur S1 (+) ou S2 (-)

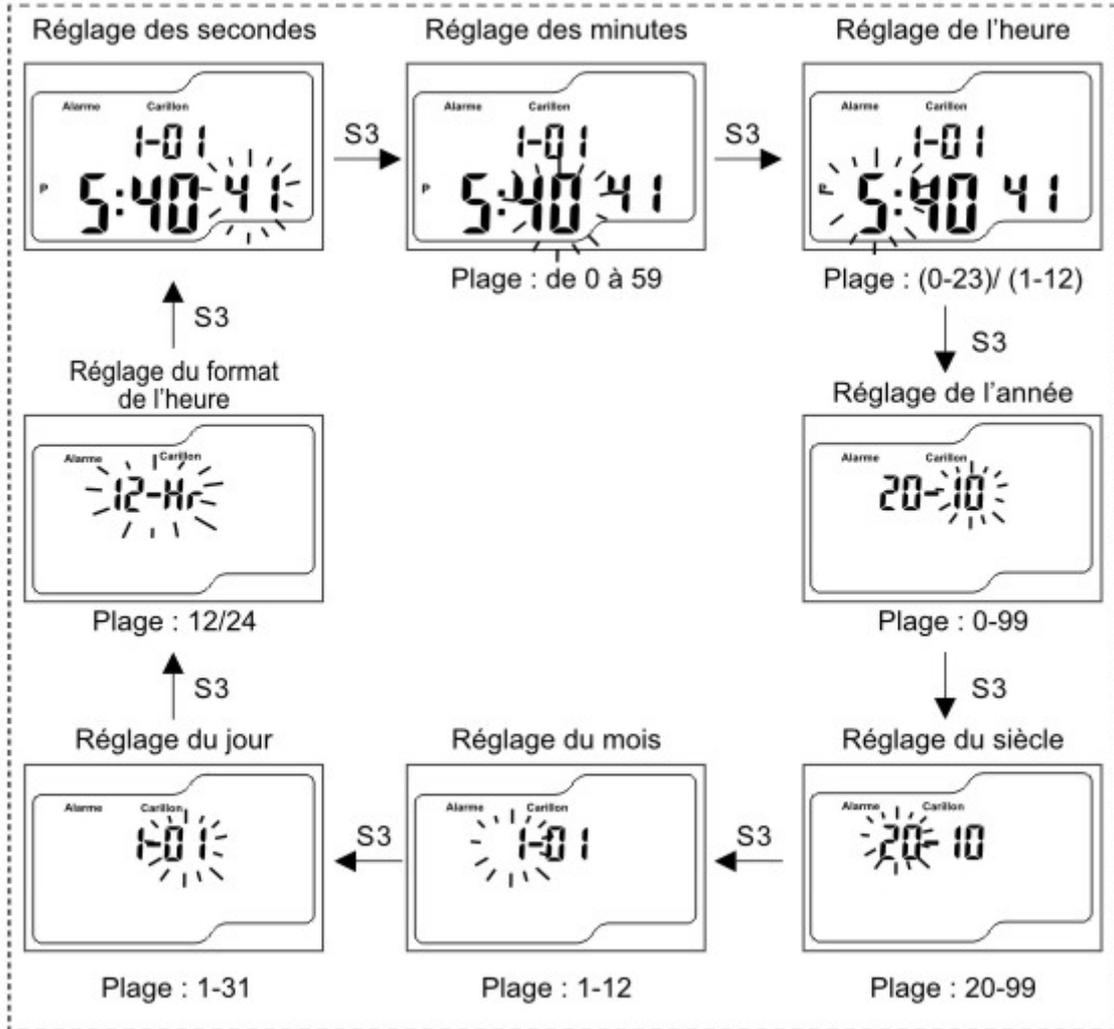
	<p>Ajuster l'heure</p>	<p>Appuyez sur S1 (+) ou S2 (-)</p>
	<p>Ajustez l'année</p>	<p>Appuyez sur S1 (+) ou S2 (-)</p>
	<p>Ajustez le siècle</p>	<p>Appuyez sur S1 (+) ou S2 (-)</p>
	<p>Ajustez le mois</p>	<p>Appuyez sur S1 (+) ou S2 (-)</p>
	<p>Ajustez le jour</p>	<p>Appuyez sur S1 (+) ou S2 (-)</p>



4. Une fois le réglage terminé, appuyez sur S4 pour sauvegarder les réglages et quitter le monde Réglages.



Ecran de Réglages

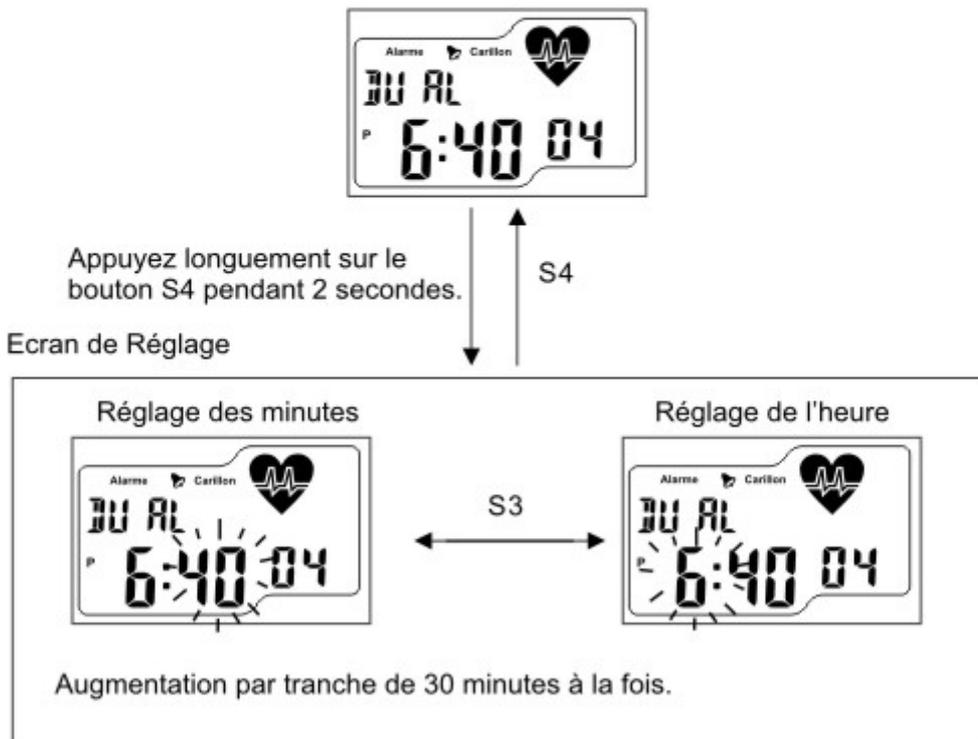


3.3.2 Deuxième fuseau horaire

1. Sous le deuxième fuseau horaire, appuyez sur le bouton S4 et maintenez-le enfoncé jusqu'à l'écran de Réglages de l'heure et que les chiffres clignotent.
2. Appuyez sur le bouton S3 pour passer de l'un des deux réglages ci-dessous à l'autre :

Minute → Heure

3. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton S4 et sortez du mode Réglages.



- En mode Heure, si le format 12 heures est activé, l'icône PM apparaît après 11h59.
- Avec le deuxième fuseau horaire, lors du réglage des minutes, les chiffres des minutes augmente ou diminue par tranche de 30 à la fois.

4 Mode de mesure du rythme cardiaque (HRM)

4.1 Fonctionnement du HRM

Appuyez sur le bouton S3 jusqu'à entrer en mode HRM. Une fois sous ce mode, le circuit de mesure du HRM est activé automatiquement. S'il n'y a pas de signal du rythme cardiaque ou si le rythme cardiaque est incohérent, la fonction de mesure est désactivée automatiquement après un certain temps pour économiser la pile.

Remarque :

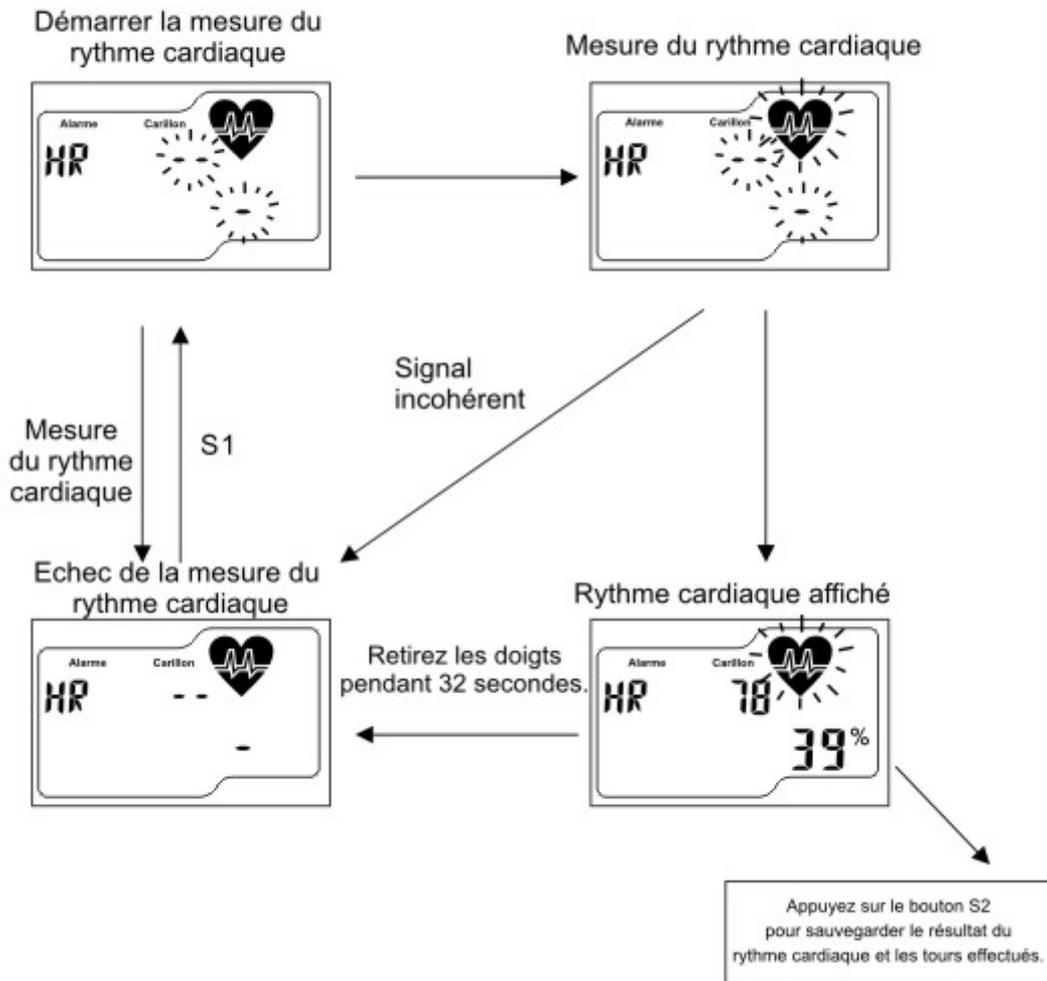
- Appuyez sur le bouton S1 pour activer ou désactiver la fonction HRM.
- Pour obtenir une lecture du rythme cardiaque, placez la montre à votre poignet puis appuyez sur couvrez les 2 zones du capteur avec le bout des doigts et le bouton S3 (mode) pour passer au mode HRM assurez-vous que la surface de contact est suffisante. Mettez en contact les capteurs avec la même force, détendez le bras et restez immobile pour assurer l'exactitude de la lecture du rythme cardiaque.
- Si la température est basse, frottez-vous les mains pour les réchauffer. Si le temps est sec, humidifiez vos doigts avant de mettre les capteurs en contact.



Placez la montre à votre poignet puis appuyez sur le bouton S3 (mode) pour passer au mode HRM.



Couvrez les deux zones du capteur avec le bout des doigts puis assurez-vous que la surface de contact est suffisante.



4.2 Mode Exercice

En mode Exercice, vous pouvez connaître la somme de calories et de graisses brûlées pour des exercices sur une durée précise.

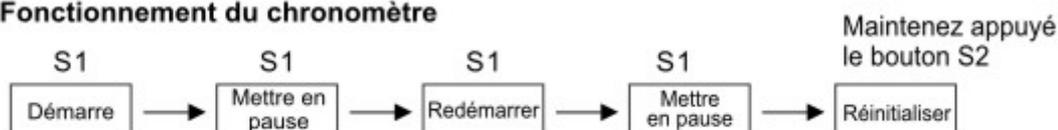
Fonctionnement du mode Exercice :

1. Allumer le chronomètre
2. Entrez en mode HRM et testez le rythme cardiaque à intervalle (voir la partie 4.1 sur la méthode de test). Plus l'intervalle est long, moins il y a d'erreur dans le calcul des calories et graisses brûlées). Une fois le rythme cardiaque obtenu, appuyez sur le bouton S2 pour enregistrer les données de rythme cardiaque et des tours effectués.
3. Une fois l'exercice terminé, mettez en pause ou arrêter/réinitialiser le chronomètre.
 - (1) Si vous mettez en pause le chronomètre, l'enregistrement des calories et graisses brûlées est sauvegardé. La somme est ajoutée au démarrage de l'exercice suivant.
 - (2) Si vous arrêtez/réinitialisez, les données de tour, du rythme cardiaque, de calories et graisses brûlées est réinitialisé et revient à zéro.

- Vous devez entrer vos informations personnelles avant de démarrer un exercice. Reportez-vous à la partie 7.2 pour le réglage des informations personnelles

5. Mode chronomètre

5.1 Fonctionnement du chronomètre



5.2 Enregistrer les données de tour



- Quand vous réinitialisez le chronomètre, les données de tours et le rythme cardiaque sont supprimées
- Lorsque vous réinitialisez le chronomètre, l'enregistrement des calories et graisses brûlées revient lui aussi à zéro.
- 16 groupes de données maximum peuvent être enregistrés.
- Lorsque le chronomètre est en marche, si vous passez à un autre mode, il continue de marcher et « STP » clignote en haut de l'écran.

6 Mode Rappel

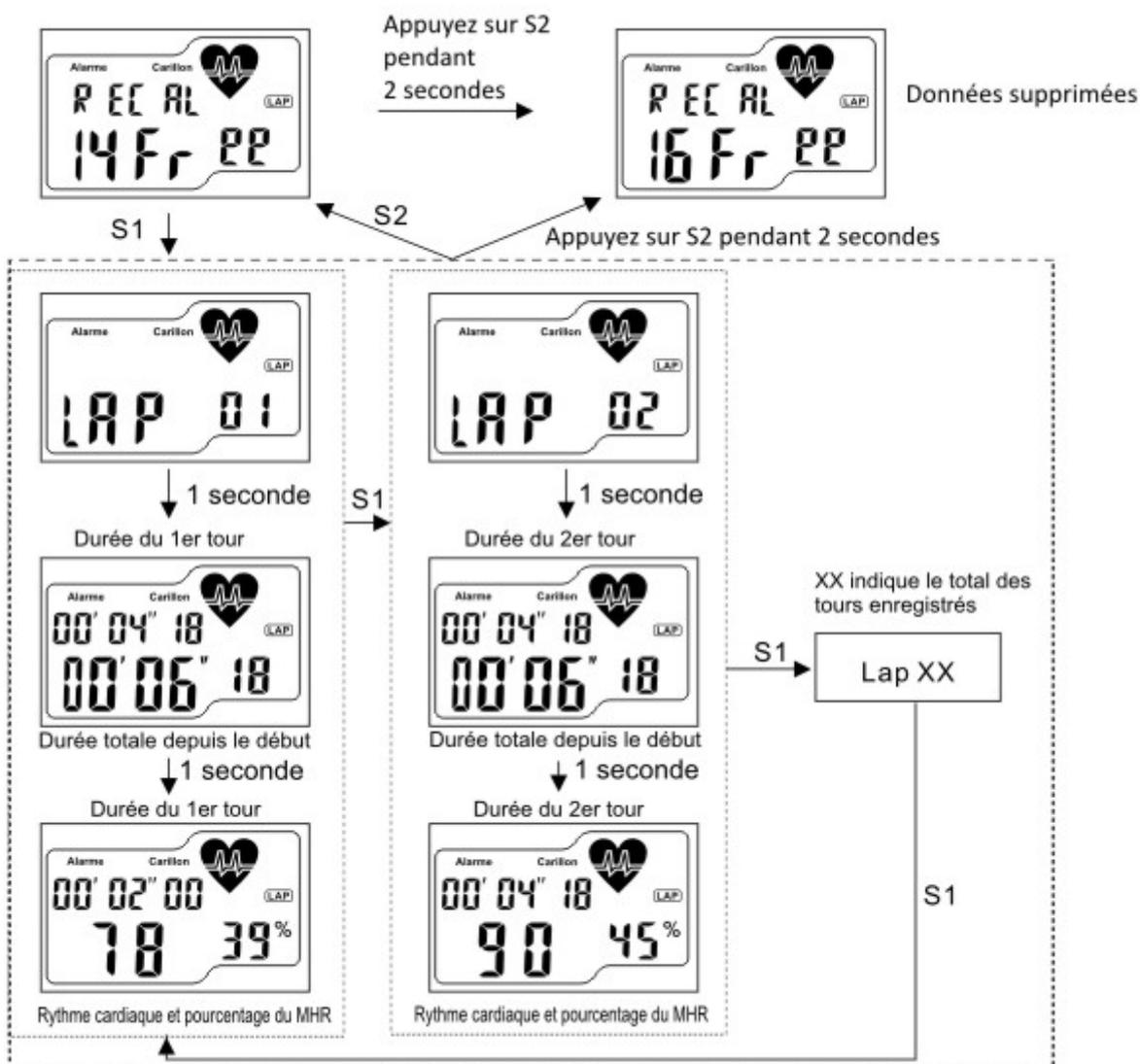
Si le chronomètre est en marche, passez le mode Rappel en appuyant sur le bouton S3.

6.1 Visualisez les données enregistrées

En mode Rappel, appuyez sur le bouton S1 pour visualiser les données enregistrées.

6.2 Supprimer les données enregistrées

En mode rappel, appuyez sur le bouton S2 pendant 2 secondes pour supprimer toutes les données.

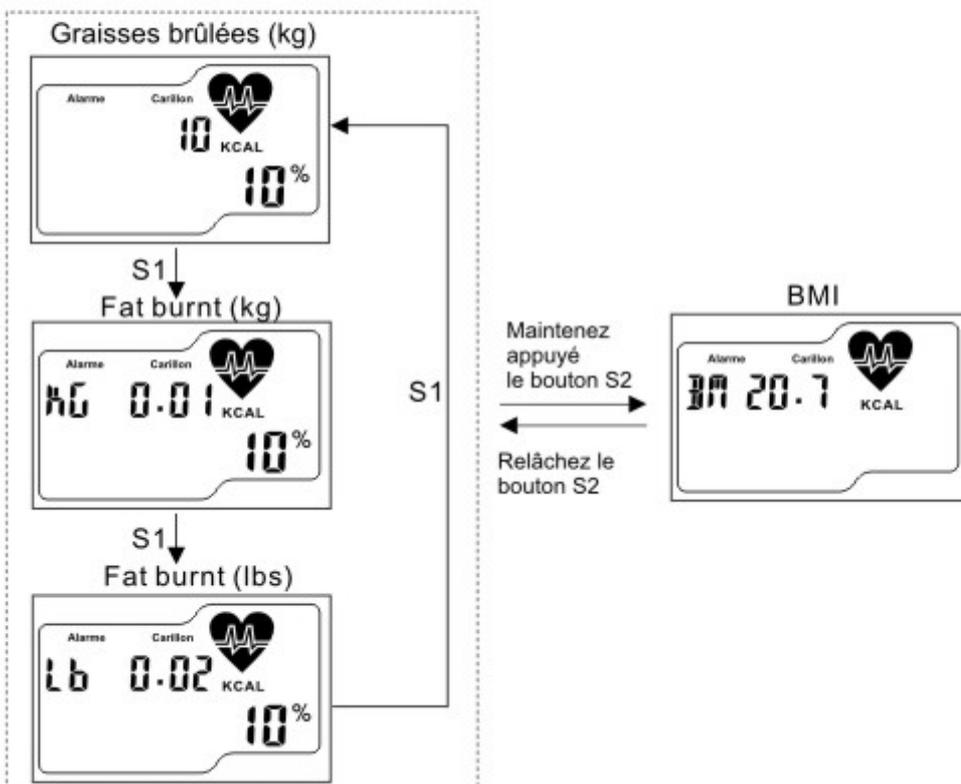


7 Mode Calories

7.1 Visualiser les calories et graisses brûlées

1. Appuyez sur S1 pour passer les écrans : calories brûlées (kcal), graisses brûlées (kg) et graisses brûlées (livres)
2. Maintenez enfoncé le bouton S2 pour afficher l'IMC.

Les données du Mode Calories correspondent à la date du rythme cardiaque et au chronomètre. Voir partie 4.2

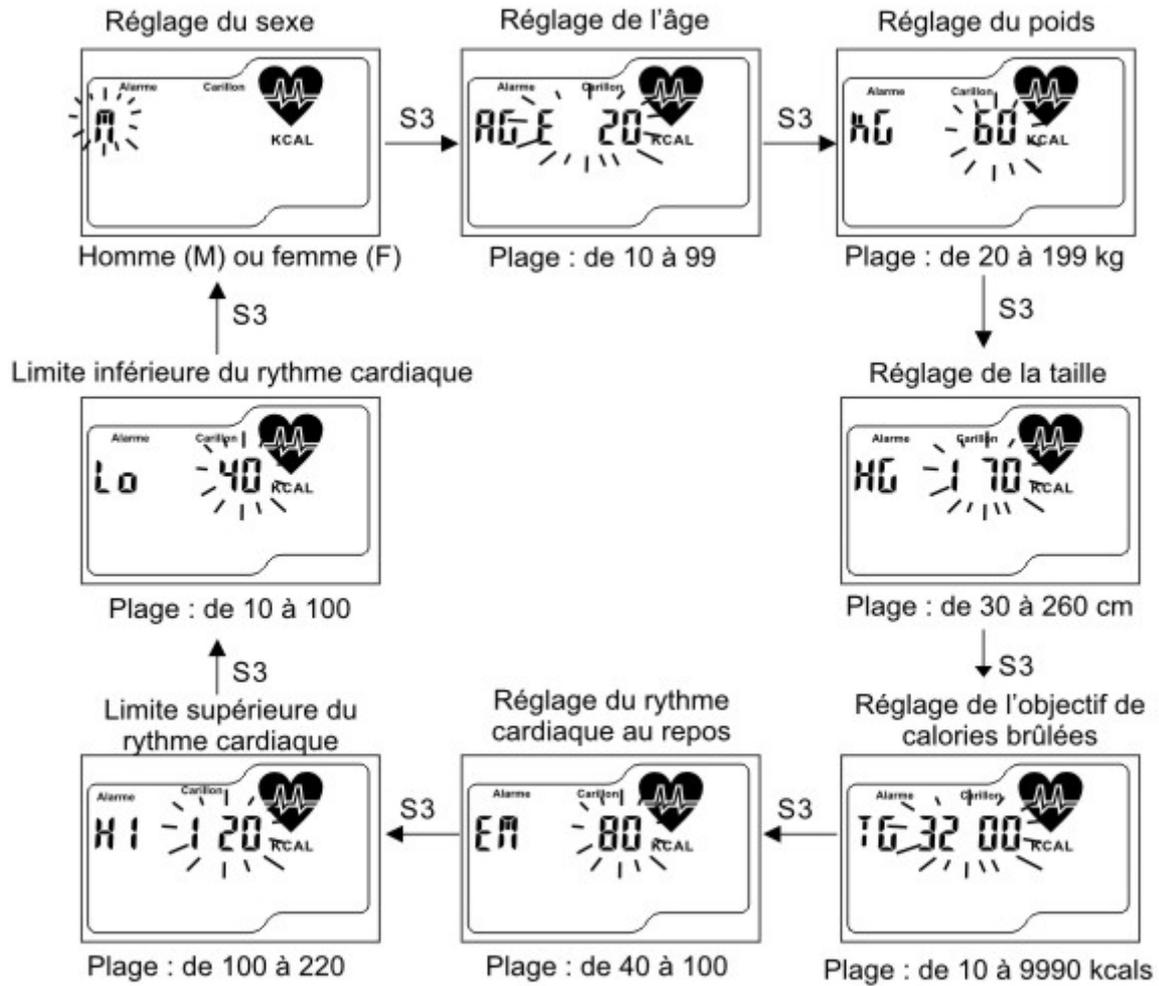


7.2 Réglages des informations personnelles

1. En mode Calories, maintenez appuyé le bouton S4 pour entrer dans le mode Réglages des informations personnelles. Les lettres clignotent à l'écran.
2. Appuyez sur le bouton S3 pour passer d'un des réglages suivants à l'autre.

F/M → AGE → KG → HG → TG → EM → HI → Lo

3. Appuyez sur le bouton S1 pour augmenter le chiffre et maintenez ce même bouton enfoncé pour les faire défiler plus rapidement. Appuyez sur le bouton S2 pour diminuer les chiffres et maintenez ce même bouton enfoncé pour les faire défiler plus rapidement. Pour le réglage du sexe, appuyez soit sur S1 ou S2 pour sélectionner la bonne entrée (F= Femme ou M=Homme)
4. Une fois le réglage effectué, appuyez sur S4 pour l'enregistrer et sortir du mode Réglages.

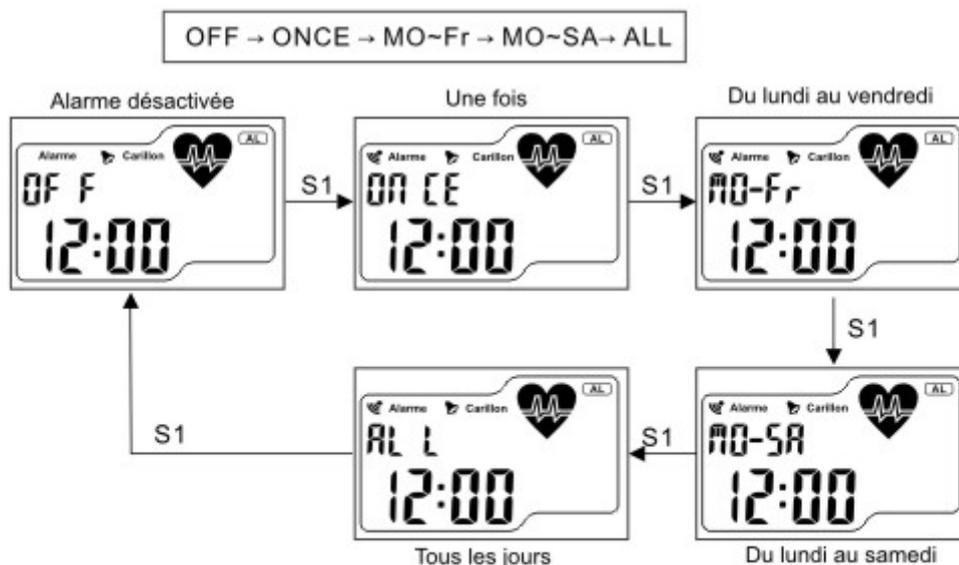


- L'unité de poids est la même que celle des calories brûlées. Si l'unité de calories brûlées est le kilo, alors l'unité de poids est aussi le kilo. Si l'unité de calories brûlées est la livre, alors l'unité de poids est aussi la livre. L'unité par défaut est le kilo.
- La montre ne calcule pas les limites supérieures et inférieures de rythme cardiaque. Consultez un médecin pour définir les limites en fonction d'un exercice précédent.
- Si le rythme cardiaque testé dépasse les paramètres de limite de rythme cardiaque, alors la montre vous en avertit par un signal sonore et visuel.
- Le réglage des informations personnelles n'est pas possible lorsque le chronomètre est en marche.

8. Mode Alarme

8.1 Alarme activée/désactivée

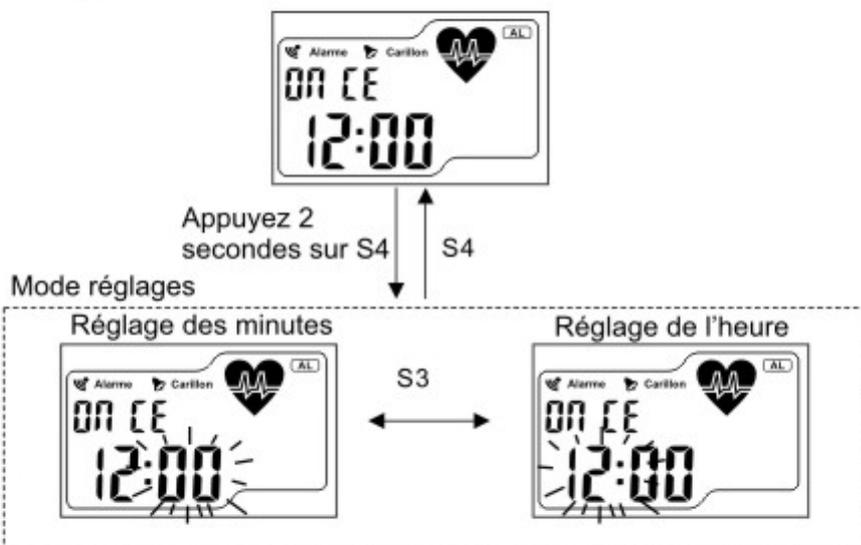
Appuyez sur S1 pour modifier la fréquence de l'alarme dans l'ordre suivant :



- Lorsque l'alarme sonne, appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

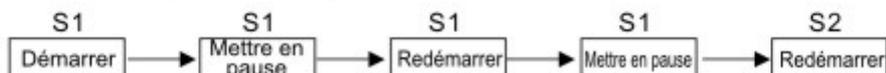
8.2 Réglage de l'heure de l'alarme

1. En mode Alarme, appuyez sur le bouton S4 et maintenez-le enfoncé pour entrer en mode Réglages : les chiffres clignotent.
2. Appuyez sur le bouton S3 pour passer du réglage de l'heure au réglage des minutes
3. Appuyez sur la touche S1 pour augmenter le chiffre et maintenez le bouton enfoncé pour augmenter ce chiffre rapidement. Appuyez sur le bouton S2 pour réduire le chiffre et maintenez-le enfoncé pour réduire ce chiffre rapidement.
4. Une fois le réglage terminé, appuyez sur S4 pour enregistré les réglages et sortir du mode Réglages



9 Mode Compte à rebours

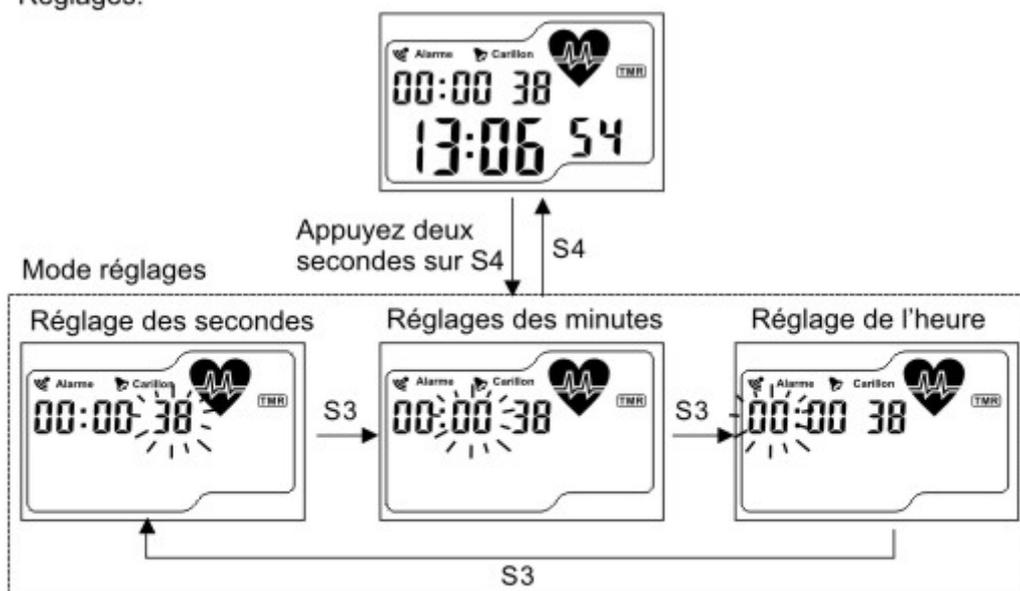
9.1 Fonctionnement du compte à rebours



- Une fois le compte à rebours terminé, la durée revient automatiquement à la dernière durée définie. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.
- Lorsque le compte à rebours est en marche, si vous passez à un autre mode, il continue de fonctionner et « TMR » clignote en haut de l'écran.

9.2 Réglage du compte à rebours

1. En mode Compte à rebours, maintenez appuyé le bouton S4 pour entrer en mode Réglages. Les chiffres clignotent.
2. Appuyez sur S3 pour aux réglages de l'heure/minutes/secondes.
3. Appuyez sur S1 pour augmenter les chiffres et maintenez ce même bouton enfoncé pour passer les chiffres plus rapidement. Appuyez sur S2 pour diminuer les chiffres et maintenez ce même bouton enfoncé pour faire passer les chiffres plus rapidement.
4. Après avoir terminé le réglage, appuyez sur S4 pour les enregistrer et sortir du mode Réglages.



10. Annexe

10.1 Relation entre le pourcentage du MHR et des graisses brûlées

Généralement, le rythme cardiaque varie d'une personne à l'autre. Le rythme cardiaque minimum normal d'un individu est le rythme cardiaque au repos (RHR) : il s'agit du rythme cardiaque d'un individu le matin au réveil : réveillé mais allongé, sans exercer d'activité physique. Le rythme cardiaque maximum sans risque pour un individu est le rythme cardiaque maximum (MHR), qui est fonction de l'âge d'un individu. Le pourcentage du MHR dépend du MHR de chacun.

Plus le pourcentage du MHR est élevé, plus le nombre de calories brûlées augmente. Ces calories proviennent de la consommation de sucre ou de gras. La relation entre le pourcentage du MHR et de la consommation de calories apparaît dans le tableau ci-dessous

Pourcentage du rythme cardiaque maximum	Intensité de l'exercice	Effet de l'exercice	Graisses et sucre brûlés
<50%	Repos ou exercice modéré (par exemple, marche)		Dépense en calorie faible et sucre brûlé, principalement
50%~60%	Jogging. La respiration est régulière.	Exercice aérobic d'échauffement; évacuation du stress	Les graisses brûlées augmentent
60%~70%	Course à une vitesse confortable. La respiration s'intensifie. Vous pouvez mener une conversation	Exercice cardiovasculaire; la vitesse à laquelle vous retombez après avoir couru est rapide; perte de poids	Un maximum de graisses brûlées est brûlée

70%~80%	Course à vitesse modérée Parlez uniquement avec des phrases courtes.	Améliorez vos capacités en aérobics. La meilleure zone pour améliorer le système cardiovasculaire et le système respiratoire.	Moins de graisses mais plus de sucres brûlés.
80%~90%	Course à vitesse rapide. La respiration est forte.	Améliorez vos capacités aérobics; développez votre vitesse.	Améliorez vos capacités aérobics; développez votre vitesse.
90%~100%	Sprint. Respiration élaborée. La plupart des individus se maintient dans cette zone durant une courte période.	Améliorez vos performances en aérobic et votre tolérance; développe les muscles.	Un maximum de sucres brûlé mais pratiquement aucune graisse.

10.2 IMC

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est une mesure statistique du poids du corps basée sur la plupart des individus, ce qui permet de comparer des individus de tailles différentes par rapport à leur poids. L'ICM est largement utilisé pour identifier les problèmes de poids au sein d'une population, généralement si les individus sont dans la norme, en surpoids ou obèses.

Cependant, souvenez-vous que l'IMC n'est qu'une indication et d'autres facteurs comme la morphologie est à prendre aussi en compte. Par conséquent, il ne s'applique pas aux jeunes athlètes, aux personnes âgées, aux femmes enceintes ou à ceux qui pratiquent la musculation. Si vous pensez que votre IMC est incorrecte, veuillez consultez votre médecin et effectuez des tests de mesure de graisse corporelle.

IMC pour un adulte (uniquement à titre indicatif) :

Plage IMC kg/m ²	Catégorie
Inférieur à 18	Sous-poids
18.5~24.9	Normal
22~24	Forme
Over 25	Embonpoint

402N571R

