

1.0 Instructions générales

Félicitations ! Vous possédez maintenant un Cardio-fréquencemètre HiTrax TIP.

Ce dernier vous permettra de surveiller la fréquence de votre pouls, et de déterminer une plage d'entraînement entre deux valeurs limites supérieure et inférieure en fonction de votre plan de mise en forme actuel.

La pulsation est affichée avec la précision d'un ECG, sans que vous ayez besoin de porter une sangle de poitrine désagréable. Pour la mesure il suffit de mettre le Cardio-fréquencemètre à votre poignet, et de toucher, à l'aide des doigts ou du pouce, les capteurs situés sur la face avant du Cardio-fréquencemètre. Votre pulsation s'affichera en l'espace de quelques secondes.

Votre Cardio-fréquencemètre HiTrax TIP est doté d'autres fonctions : heure actuelle, chronomètre, alarme et minuteur.

Attention

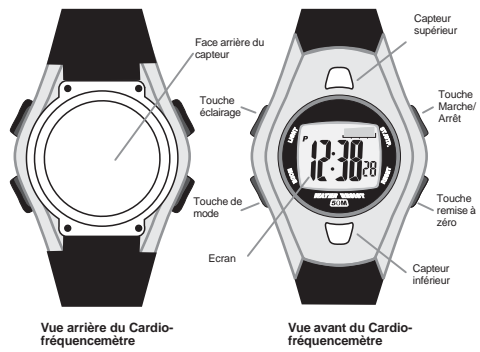
- Ce Cardio-fréquencemètre est conçu uniquement pour un usage privé, et en aucun cas pour un usage médical.
- Avant de définir votre zone d'entraînement personnelle, veuillez prendre conseil auprès de votre médecin ou de votre entraîneur.

2.0 Entretien:

- Pour la mise en marche appuyez sur une touche quelconque.
- Pour que vous utilisiez correctement toutes les fonctions, lisez bien le mode d'emploi avant toute utilisation.
- Evitez d'exposer l'appareil à des températures extrêmes, vibrations ou chocs.
- Pour le nettoyage du display et du boîtier, utilisez un chiffon doux humide. N'utilisez pas de dissolvants ou d'agents abrasifs
- Veuillez contacter un magasin spécialisé pour échanger la batterie (CR2025 3V batterie Lithium).
- Les vieux appareils électroniques et piles usagées ne doivent pas être jetés dans les déchets ménagers. Veuillez les rendre dans un site approprié de récupération pour les enlever sous des conditions de milieu ou chez votre revendeur selon les spécifications nationales et locales.
- N'effectuez en aucun cas des réparations par vos propres moyens. Rapportez l'appareil au point de vente. Avant toute réclamation, veuillez faire échanger la pile. Nous déclinons toute responsabilité en cas de manipulation incompétente ou d'ouverture de l'appareil.



3.0 Description du Cardio-fréquence-mètre





4.0 Fonctions des touches

MODE

- Changement de mode de fonctionnement
- maintenir appuyée : accès au mode de réglage
- Sélection (en mode de réglage)
- maintenir appuyée : quitter le mode de réglage

MARCHE/ARRET

- Ecran d'affichage de l'heure/de la date
- Démarrage/arrêt (en mode chronomètre ou minuteur.
- Marche/arrêt de l'alarme (mode alarme journalière)
- Comptage croissant (en mode de réglage)

REMISE A ZERO

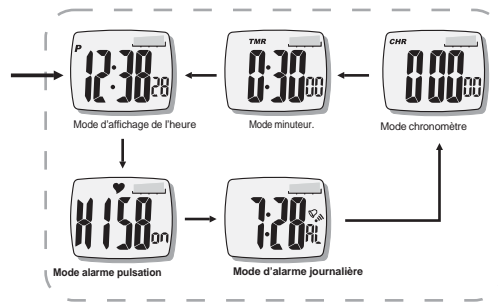
- Marche/arrêt signal horaire (mode alarme journalière)
- Remise à zéro du chronomètre et du minuteur.
- Comptage décroissant (en mode de réglage)

ECLAIRAGE

Eclairage arrière pendant environ 3 secondes



5.0 Mode de fonctions



Mode de fonctions

Mode d'affichage de l'heure

Mode alarme pulsation

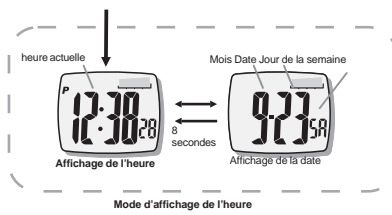
Mode d'alarme journalière

Mode chronomètre

Mode minuteur.

- Sélectionnez les différents modes de fonctions à l'aide de la touche mode.

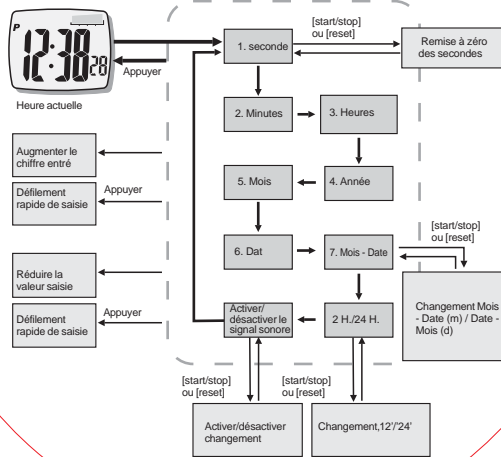
6.0 Mode d'affichage de l'heure



Affichage de temps et de la date

- Pour passer de l'affichage de temps à l'affichage de la date il suffit d'appuyer la touche Démarrage/Arrêt.
- Si aucune autre touche est actionnée, l'affichage de date retourne à l'affichage de temps automatiquement après 8 secondes.

6.1 Réglage de l'heure



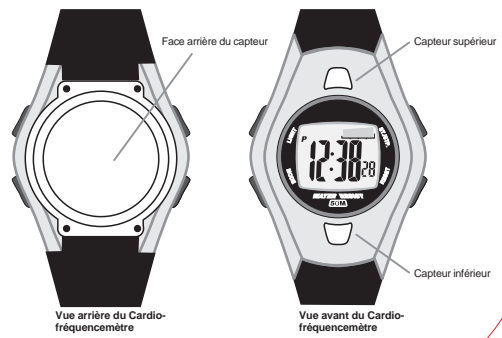
Remarque* : Pas pour les réglages 1, 7, 8 et 9

6.1 Réglage de l'heure de la date

- Appuyer la touche Mode 2 secondes pour accéder au mode de réglage. L'affichage des secondes commence à clignoter.
- A l'aide de la touche Mode, sélectionner les données à régler (minutes, heures, année, mois, date). Vous pouvez, auparavant, remettre les secondes à zéro à l'aide de la touche Start/Stopp ou de la touche Reset (remise à zéro).
- Dès que les chiffres clignotent, vous pouvez modifier la valeur à l'aide des touches Start/Stopp ou Reset. Si vous maintenez la touche appuyée, vous passez en mode de défilement rapide. A l'aide de la touche Mode vous confirmez le réglage et vous accédez au réglage suivant.
- Quand les affichages Mois - Date ou Date - Mois clignotent, vous avez la possibilité de commuter, entre le système d'affichage de date européen (le symbole d apparaît) ou le système américain (le symbole m apparaît), à l'aide des touches Start/Stopp ou Reset.
- Quand le symbole 12 ou 24 heures clignote, vous pouvez commuter entre l'affichage de l'heure à 12 ou 24 heures, à l'aide des touches Start/Stop ou Reset.
- Quand le mot «Beep» clignote sur l'affichage, vous pouvez commuter entre l'activation (on) ou la désactivation (off) du «bip» de confirmation, à l'aide des touches Start/Stopp ou Reset.
- Après avoir réglé toutes les données, appuyez pendant 2 secondes la touche Mode, afin de quitter le mode de réglage.
- Si pendant 60 secondes, aucune touche est activée en mode de réglage, l'écran affiche automatiquement à nouveau l'heure normale.



7.0 Mesure de la fréquence cardiaque



7.0 Mesure de la fréquence cardiaque

- Lorsque vous vous entraînez ou faites du sport, votre cœur est obligé de faire circuler plus de sang dans votre corps. Ceci provoque une augmentation de la fréquence cardiaque (nombre de pulsations cardiaques par minute /bpm) que vous pouvez mesurer à l'aide de ce sphygmomètre.

Remarques et conseils

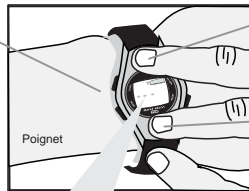
1. Sur l'arrière du boîtier du Cardio-fréquencemètre se trouve un capteur. Le capteur doit posséder en permanence un contact direct avec la peau.
2. Ne mesurez pas votre fréquence cardiaque sous l'eau.
3. Nettoyez de temps en temps la face arrière à l'aide d'un chiffon humide.
4. Lors des mesures du pouls n'utilisez pas de crème pour la peau.
5. Nettoyez votre peau et vos doigts au savon, afin de garantir une meilleure transmission du signal.
6. En cas de peau très sèche ou épaisse, des problèmes de transmission peuvent se produire.
7. Humidifiez l'extrémité de vos doigts ou utilisez une crème conductrice.
8. Pendant la mesure, évitez de tourner ou de plier le poignet.

7.1 Mesure de la fréquence cardiaque

Accessible dans tous les modes de fonctionnement :

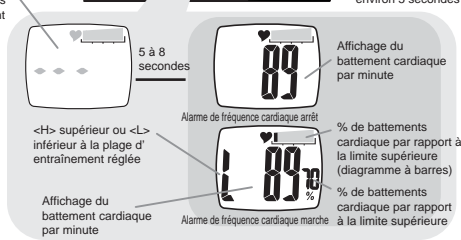
Assurez-vous que le capteur de la face arrière du boîtier soit étroitement en contact avec la peau.

Les segments clignotent



Posez votre majeur sur le capteur supérieur

Simultanément maintenez appuyé le capteur inférieur à l'aide de votre index pendant environ 5 secondes



Votre battement cardiaque par minute s'affiche pendant environ 5 secondes. Ensuite l'écran retourne au mode d'affichage précédent.

8.0 Fonction d'alarme pour la fréquence cardiaque

- Vous pouvez saisir une plage de fréquence cardiaque, afin par exemple d'éviter de dépasser ou de rester inférieur à une fréquence cardiaque déterminée.
- En cas de mesure pendant un entraînement un double bip sonore vous indique que vous vous situez hors de la plage de fréquence cardiaque réglée, et vous pouvez donc intensifier ou ralentir votre entraînement en conséquence.
- Cela vous permettra d'atteindre des objectifs d'entraînement prédéfinis.

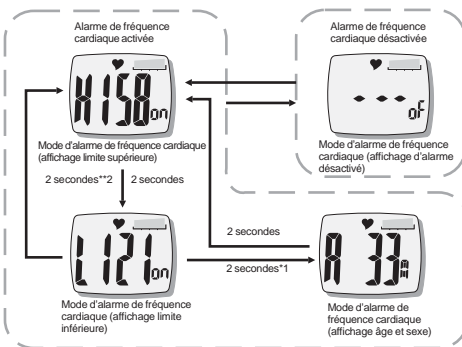
Fréquence cardiaque ciblée

La fréquence cardiaque ciblée est composée des limites de fréquences cardiaques inférieure et supérieure.

1. Déterminez votre fréquence cardiaque ciblée avec votre entraîneur ou médecin
2. Calculez votre fréquence cardiaque ciblée à l'aide de votre âge et sexe

Pour plus de détails sur la mesure de fréquence cardiaque, lisez le chapitre 8.2.

8.1 Fonction d'alarme pour la fréquence cardiaque



Mode de fonction alarme fréquence cardiaque

Remarque*1 : Si les limites supérieure et inférieure ont été calculées à l'aide de l'âge et du sexe.
 Remarque*2 : Si les limites supérieure et inférieure n'ont pas été calculées à l'aide de l'âge et du sexe.

8.1 Fonction d'alarme pour la fréquence cardiaque

Si la fonction d'alarme pour la fréquence cardiaque est activée :

L'affichage suivant apparaît toutes les 2 secondes :

1. Affichage limite supérieure : la valeur limite supérieure du pouls pour laquelle une alarme est délivrée quand elle est atteinte
2. Affichage limite inférieure : la valeur limite inférieure du pouls réglée pour laquelle une alarme est délivrée quand elle est atteinte
3. Affichage âge et sexe (voir remarque *1) – âge et sexe entrés pour le calcul des valeurs limites

Si la fonction d'alarme pour la fréquence cardiaque est désactivée :

- «—» et «oF» apparaissent à l'affichage

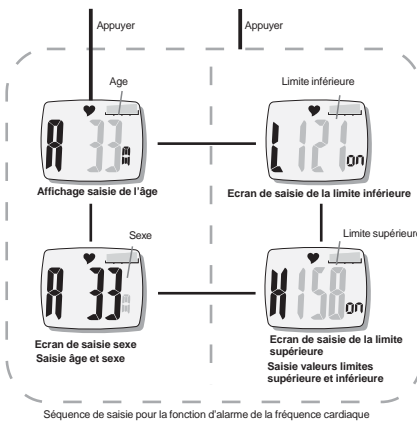
Sélection fonction d'alarme de la fréquence cardiaque AN (MARCHE) ou Aus (ARRET)

- Pour activer ou désactiver la fonction d'alarme de la fréquence cardiaque appuyez une fois la touche Start/Stop (démarrage/arrêt)

Remarques sur la fonction d'alarme de la fréquence cardiaque

1. La fréquence cardiaque se situe à l'intérieur de la plage d'entraînement : Le Cardio-fréquencemètre émet un seul bip.
2. La fréquence cardiaque est supérieure à la plage d'entraînement : Le Cardio-fréquencemètre émet deux bips, «H» et la fréquence du pouls atteinte clignotent.
3. La fréquence cardiaque est inférieure à la plage d'entraînement : Le Cardio-fréquencemètre émet deux bips, «L» et la fréquence du pouls atteinte clignotent.

8.2 Réglage du mode d'alarme pour la fréquence cardiaque



8.2 Réglage du mode d'alarme pour la fréquence cardiaque

- Détermination de la fréquence cardiaque ciblée :
 1. Entrer les valeurs limites supérieure et inférieure
ou
 2. Indiquer vos âge et sexe, et les limites supérieure et inférieure seront calculées automatiquement.
- Appuyer la touche Mode, 2 secondes pour accéder au mode de réglage. «Age» commence à clignoter. Vous pouvez maintenant régler l'âge à l'aide des touches Start/Stopp ou Reset. Si vous maintenez la touche appuyée, vous passez en mode de défilement rapide.
- A l'aide de la touche Mode vous confirmez le réglage et vous accédez au réglage suivant. «Gender» (sexe) commence à clignoter. Choisissez le sexe «M» (masculin) et «F» (féminin) à l'aide de la touche Start/Stopp ou de la touche Reset.
- En tapant la touche Mode vous accédez maintenant aux limites supérieure et inférieure. Vous pouvez confirmer la valeur indiquée à l'aide de la touche Mode ou saisir directement la fréquence du pouls désirée à l'aide de la touche Start/Stopp et de la touche Reset. Opérez de la même manière pour la limite inférieure.
- Après avoir réglé toutes les données, appuyez pendant 2 secondes la touche Mode, afin de quitter le mode de réglage. Si pendant 60 secondes, aucune touche est activée en mode de réglage, l'écran affiche automatiquement à nouveau l'heure normale.

8.3 Qu'est-ce que la fréquence cardiaque relative ?

- On calcule la fréquence cardiaque maxi (MHR) à l'aide de la formule suivante.
 - MHR féminine = $226 - \text{l'âge de l'utilisatrice}$.
 - MHR masculine = $220 - \text{l'âge de l'utilisateur}$.
- On calcule la fréquence cardiaque relative à l'aide de la formule suivante.
 - $\text{RHR} = \text{fréquence cardiaque atteinte} : \text{MHR} \times 100\%$

8.3 Qu'est-ce que la fréquence cardiaque relative ?

Fréquence cardiaque relative

- En plus de la fréquence cardiaque absolue, la montre indique aussi la fréquence cardiaque relative. La fréquence cardiaque relative est la proportion de fréquence cardiaque atteinte par rapport à la fréquence cardiaque maximale.
- Dès qu'on a déterminé la fréquence cardiaque ciblée en indiquant l'âge et le sexe, le système calcule votre fréquence cardiaque maximale (MHR) à l'aide de la formule suivante :
 - MHR féminine = $226 - \text{l'âge de l'utilisatrice}$.
 - MHR masculine = $220 - \text{l'âge de l'utilisateur}$.

Remarque : si l'on détermine la fréquence cardiaque ciblée directement par la saisie de la valeur limite, la fréquence cardiaque maximale sera calculée à l'aide de la dernière saisie d'âge et de sexe effectuée.

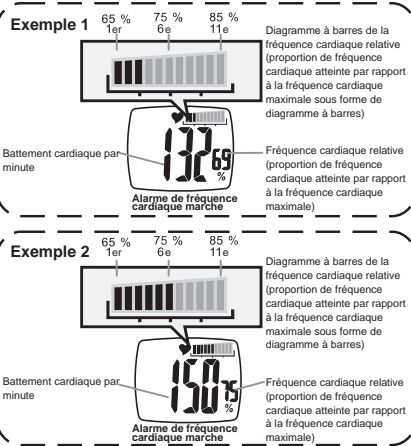
- Maintenant avec la mesure de fréquence cardiaque la montre indique aussi la fréquence cardiaque relative selon la formule suivante :

- $RHR = \text{fréquence cardiaque atteinte} : MHR \times 100\%$

Diagramme à barres de la fréquence cardiaque relative

- La fréquence cardiaque relative sera illustrée en plus par un diagramme à barres dans le coin droit supérieur de l'écran.
- Le diagramme à barres varie sur une plage située entre 65 % (1re barre) et 85 % (11 barres). Si la fréquence cardiaque relative atteinte se situe au-delà de cette plage le diagramme à barres et l'affichage de fréquence cardiaque clignotent.

8.4 Exemples de fréquence cardiaque relative



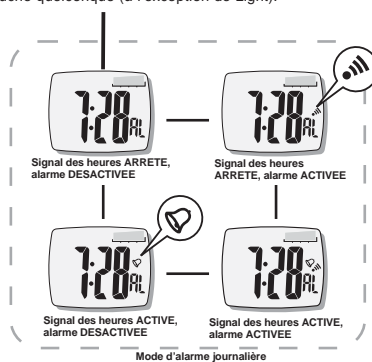
8.4 Exemples de fréquence cardiaque relative

- **Exemple 1:** Un homme de 30 ans a déterminé la fréquence cardiaque ciblée par la saisie de l'âge et du sexe, son pouls d'entraînement se situe à 132 battements par minute.
- Fréquence cardiaque maxi : $220 - 30 = 190$ bpm
- Fréquence cardiaque atteinte: 132 bpm (mesure)
- Fréquence cardiaque relative: $132 : 190 \times 100 \% = 69 \%$
- Diagramme à barres: 3e barre (69 %)

- **Exemple2:** Une femme de 28 ans a déterminé la fréquence cardiaque ciblée par la saisie de l'âge et du sexe, son pouls d'entraînement se situe à 150 battements par minute.
- Fréquence cardiaque maxi : $226 - 28 = 198$ bpm
- Fréquence cardiaque atteinte: 150 bpm (mesure)
- Fréquence cardiaque relative: $150 : 198 \times 100 \% = 75 \%$
- Diagramme à barres: 6e barre (75 %)

9.0 Mode d'alarme journalière

- Pour activer ou désactiver l'**alarme journalière** utilisez la touche Start/Stop. Si l'alarme est activée, elle retentit à l'heure fixée pendant 30 secondes. Pour interrompre l'alarme appuyez sur une touche quelconque (à l'exception de Light).



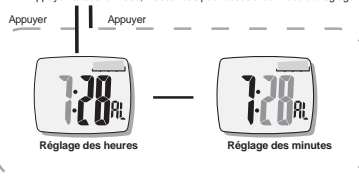
- Pour activer ou désactiver le **signal des heures** utilisez la touche Reset. Quand le signal des heures est activé, un son retentit toutes les heures pleines.

9.1 Réglage de l'heure d'alarme

- L'affichage des heures commence à clignoter. Vous pouvez maintenant régler les heures à l'aide des touches Start/Stop ou Reset. Si vous maintenez la touche appuyée, vous passez en mode de défilement rapide.



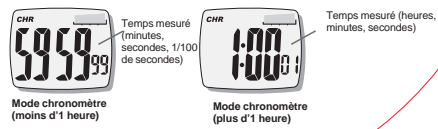
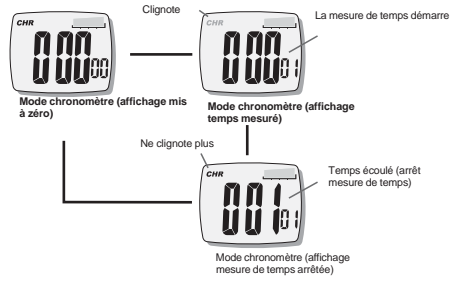
Mode d'alarme journalière
Appuyer la touche Mode, 2 secondes pour accéder au mode de réglage.



Séquence de saisie pour l'alarme journalière

- A l'aide de la touche Mode vous confirmez le réglage et vous accédez au réglage suivant. Réglez les minutes de la même manière.
- Après avoir réglé toutes les données, appuyez pendant 2 secondes la touche Mode, afin de quitter le mode de réglage. Si pendant 60 secondes, aucune touche est activée en mode de réglage, l'écran affiche automatiquement à nouveau l'heure normale.

10.0 Mode chronomètre





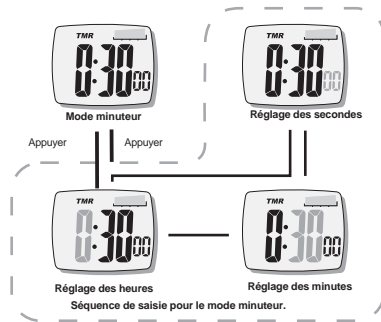
10.0 Mode chronomètre

- Si l'affichage est à zéro, démarrez la mesure de temps à l'aide de la touche Start/Stop. Pour interrompre le décompte de temps, tapez à nouveau la touche Start/Stop, la durée de temps écoulée est affichée.
- Vous avez alors la possibilité de reprendre le chronométrage à l'aide de la touche Start/Stop, ou de remettre l'affichage à zéro à l'aide de la touche Reset, et d'effectuer un nouveau chronométrage.
- La limite de temps maximale est de 99 heures, 59 minutes et 59.99 secondes.





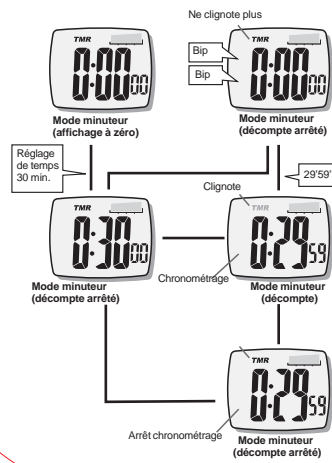
11.0 Mode minuteur



11.0 Mode minuteur

- Appuyer la touche Mode, pour accéder au mode de réglage. L'affichage des heures commence à clignoter. Vous pouvez maintenant régler les heures à l'aide des touches Start/Stop ou Reset.
- Confirmez la saisie à l'aide de la touche Mode. Réglez les minutes et les secondes de la même manière. La limite de temps maximale est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.
- Après avoir réglé toutes les données, appuyez pendant 2 secondes la touche Mode, afin de quitter le mode de réglage. Si pendant 60 secondes, aucune touche est activée en mode de réglage, l'écran affiche automatiquement à nouveau l'heure normale.

11.0 Fonctionnement en mode minuteur





11.1 Fonctionnement en mode minuteur

- Indiquez un délai de temps (par exemple 30 minutes). Tapez une fois la touche Start/Stop, pour commencer le décompte. Le temps est indiqué en permanence sur l'affichage.
- Pour interrompre le décompte appuyez sur la touche Start/Stop.
- Pour régler à nouveau le minuteur sur le délai réglé avant le décompte, il suffit d'appuyer sur la touche Reset.
- Vous pouvez maintenant régler un nouveau délai.
- Pendant les dernières 5 secondes d'écoulement du décompte de temps, un signal sonore retentit pour chaque seconde restante. Quand le zéro est atteint, un signal sonore retentit pendant 10 secondes.
- Pour interrompre le signal sonore appuyez sur une touche quelconque (à l'exception de Light).



12.0 Caractéristiques techniques

Mode d'affichage de l'heure

- Heures, minutes et secondes
- Mois, jour, jour de la semaine et année
- Format horaire au choix 12 ou 24 heures
- Affichage de date au choix Mois - Jour/Jour - Mois
- Calendrier automatique de 2000 à 2099
- Signalement des heures

Mode alarme pulsation

- Plage de mesure : 43 à 200 battements par minute
- Alarme de pouls (limites supérieure/inférieure)

Mode d'alarme journalière

- 1 alarme journalière
- Durée de sonnerie : 30 secondes

Mode chronomètre

- Résolution : 1/100 de seconde
- Plage de mesure : 99 heures, 59 minutes et 59.99 secondes
- Types de mesures : temps écoulé et temps total

Mode minuteur

- Résolution : 1 seconde
- Plage de mesure : 99 heures, 59 minutes et 59 secondes
- Sonnerie préalable : 1 sonnerie pour 5, 4, 3, 2, 1 secondes
- Alarme : pendant environ 10 secondes
- **Eclairage arrière EL**

13.0 Sources d'erreurs

(1) Peau sèche

- Utilisez une crème conductrice ou humidifiez les doigts et le poignet.

(2) Les doigts n'ont pas de contact suffisant avec le capteur

- Les doigts (pas uniquement leur extrémité !) doivent reposer à plat et avec une certaine force sur le capteur, et l'appareil doit être bien fixé au poignet.

(3) Tremblement des muscles à cause d'une pression trop forte ou position du corps défavorable

- Placez votre index sur le capteur inférieur et le majeur sur le capteur supérieur. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats de mesure, même en mouvement.

(4) Couche de peau cornée sur le poignet

- On peut souvent y remédier en frottant une serviette de toilette sur la peau.

(5) Peau très sèche

- Frotter le poignet et la face arrière de l'appareil à l'aide d'une serviette de toilette.

(6) Bras pileux

- Utilisez une crème conductrice pour le poignet

(7) Bruits du coeur irréguliers

- Dans ce cas les mesures de pouls précises sont très difficiles, on peut s'attendre à des délais de mesure de temps irréguliers.