



FR

Cardio Fréquence Mètre
Modèle: SE122
MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Connaître vos données	2
Zone d'exercice	2
Les boutons de commande du récepteur bracelet	3
Le transmetteur	4
Le récepteur	4
Conditions de fonctionnement	5
Utilisation dans l'eau	5
Fonctionnement	5
Rétro-éclairage	5
Activer le verrouillage des touches	5
Modes de fonctionnement	6
Mode heure / Kcal	6
Seuils de pulsations cardiaques	6
Date et heure	7
Chronomètre	8
Données utilisateur	8
Informations complémentaires	9
Pile	9

Fonctionnalité économie d'énergie	9
Caractéristiques	9
Précautions	10
À propos d'Oregon Scientific	11
Europe - Déclaration de conformité	11

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le Moniteur de Pulsations Cardiaques Oregon Scientific™ SE122. Le SE122 est un appareil très utile pour le sport et la mise en forme, qui peut vous aider à atteindre et maintenir l'optimisation de votre séance d'exercice, en gérant votre rythme cardiaque pendant l'exercice. Le SE122 comprend un transmetteur de pulsations cardiaques et un récepteur en une montre bracelet complète, avec l'heure, le chronomètre et la fonction rétro éclairage.

CONNAÎTRE VOS DONNEES

Afin d'obtenir le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice physique, pour entretenir votre forme, il est important que vous connaissiez :

- La zone d'exercice de vos pulsations cardiaques maximum (RCM)
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques

Le RCM est exprimé en pulsations par minute. Vous pouvez obtenir votre RCM à partir d'un test RCM, ou bien à l'aide de la formule suivante :

$$\text{RCM} = 220 - \text{âge}$$

Il y a plusieurs zones d'exercice, qui sont relatives au programme de remise en forme.

L'échelle de la zone la plus courante est de 50% à 80% de votre rythme cardiaque maximum.

C'est dans cette zone que vous obtiendrez des bénéfices cardiovasculaires, que vous brûlerez les calories et serez en meilleure forme. Quand vous programmez votre montre bracelet, le % le plus bas de la zone que vous choisissez

devient votre seuil inférieur de pulsations cardiaques et le % le plus élevé devient votre seuil supérieur de pulsations cardiaques.

50%

Activité modérée

60%

Gestion du poids

70%

Zone d'aérobie

80%

Zone du seuil anaérobie

90%

Zone rouge (capacité maximum)

100%

Les seuils inférieur et supérieur de pulsations cardiaques sont calculés en multipliant votre RCM par les pourcentages sélectionnés pour votre séance d'exercice.

Par exemple :

Un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne normalement pour entretenir sa forme doit avoir :

- Son seuil supérieur de pulsations cardiaques $[220 - 40 (\text{âge})] \times 78\%$
- Son seuil inférieur de pulsations cardiaques $[220 - 40 (\text{âge})] \times 65\%$

ZONE D'EXERCICE

Toujours s'échauffer avant l'exercice, et sélectionnez la zone d'exercice qui correspond à votre physique. Faire de l'exercice régulièrement, par séance de 20 à 30 minutes et de trois à quatre fois par semaine, pour bénéficier d'un meilleur système cardiovasculaire.



Il y a trois zones d'exercice, telles que décrites ci-après :

ZONE D'EXERCICE	RCM%	DESCRIPTION
Maintien de la Forme	65-78%	Ceci est le plus faible niveau d'intensité d'exercice. Ce mode est parfait pour les débutants et pour les personnes souhaitant renforcer leur système cardiovasculaire.
Aérobic	65-85%	Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
Anaérobic	78-90%	Génère puissance et vitesse. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et ne peut être effectué longtemps.

ATTENTION Déterminez votre zone personnelle de séance d'exercice est une étape critique du processus, permettant d'avoir un programme d'exercice efficace et sans danger. Veuillez consulter votre médecin ou autre professionnel de

la santé, pour déterminer les seuils supérieur et inférieur de vos pulsations cardiaques maximum, la fréquence d'exercice et la durée appropriés à votre âge, à votre état physique et vos objectifs.

LES BOUTONS DE COMMANDE DU RECEPTEUR BRACELET



- SET** : modifie les valeurs en mode réglage, active et désactive l'alarme en mode alarme, remet à zéro le chronomètre
- PM** : Horloge format 12 H
- kg lb** : Unité de poids
- Affichage du chronomètre / alarme / horloge / rythme cardiaque et bannières de mode
- : Indique que la pile est faible
- : Indique que l'alarme est active
- MODE** : permet d'alterner entre les modes et d'entrer



dans le mode réglages

8. **ST/SP** : Permet de lancer/arrêter le chronomètre
9. **KCAL** : Unité de mesure de calories
10. **(♥)** : Indique qu'un relevé de pulsation cardiaque est détecté
11. **▼▲** : Seuils supérieurs / inférieurs du rythme cardiaque atteints
12. **🔒** : Indique que les touches sont verrouillées
13. **🕒** : Indique que le chronomètre est en fonctionnement
14. **☀️** : Active le rétro-éclairage, verrouillage / déverrouillage des touches
15. **♥•KCAL** : Affiche le rythme cardiaque, active l'alerte du seuil de rythme cardiaque inférieur / supérieur

LE TRANSMETTEUR

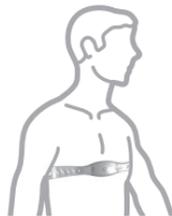
Le transmetteur est utilisé pour mesurer vos pulsations cardiaques et transmettre les données à la montre réceptrice. Pour le mettre :

1. Humidifiez les pastilles conductrices placées sur la face intérieure du transmetteur, avec de l'eau ou un gel afin de permettre un bon contact.



2. Mettez le transmetteur autour de la poitrine. Réglez la ceinture jusqu'à ce que le transmetteur soit bien ajusté

sous les muscles pectoraux, pour garantir un taux de signal précis.



CONSEILS

- La position du transmetteur influe sur son bon fonctionnement. Déplacez le transmetteur le long de la ceinture pour une meilleure transmission. Evitez autant que possible les zones poilues.
- Dans une atmosphère sèche ou froide, le transmetteur a besoin d'un certain temps pour se stabiliser. Ceci est normal, sachant que les pastilles conductrices ont besoin d'une pellicule de sueur pour augmenter leur contact avec la peau.

NOTE Pour garantir la meilleure performance possible de votre ceinture pectorale, maniez-la avec soin en respectant les consignes suivantes :

- N'enveloppez pas la ceinture pectorale dans une serviette humide ni dans d'autres matériaux humides.
- Ne pas ranger la ceinture dans un environnement chaud (environ 50°C) et humide (environ 90%).
- Ne mettez pas la ceinture sous l'eau, ne la lavez pas sous l'eau courante, mais avec un tissu humide.



- Ne posez pas le caoutchouc conducteur directement sur une table ou une surface métallique.
- Séchez la ceinture pectorale immédiatement après l'avoir utilisé.

LE RECEPTEUR

Le récepteur est sous la forme de montre bracelet.



CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT

Le transmetteur et le récepteur commenceront à transmettre et recevoir les signaux une fois les piles insérées. Si la pile est neuve, vous pourrez porter les deux appareils ou les installer jusqu'à 76 cm (30 pouces) de distance.

Si les signaux deviennent instables :

- Réduisez la distance entre le transmetteur et le récepteur.
- Réajustez la position du transmetteur.
- Vérifiez les piles. Remplacez-les si nécessaire.

UTILISATION DANS L'EAU

Le bracelet montre SE122 résiste à l'eau, jusqu'à 50 mètres (164 pieds).

PLUIE ECLAUBOUS- SURES ETC	SDOUCHE (EAU TIEDRE ET FROIDE)	NATATION / EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE / SURF / SPORTS NAUTIQUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
50 M / 164 PIEDS	OK	OK	OK	NO

NOTE Réglez l'unité avant de l'exposer à un volume d'eau important. Appuyez sur les boutons dans l'eau ou sous des chutes importantes de pluie peut créer des infiltrations d'eau dans l'appareil.

FONCTIONNEMENT

RETRO ECLAIRAGE

Appuyez sur pendant 5 secondes, pour activer le rétro éclairage.

ACTIVER LE VERROUILLAGE DES TOUCHES

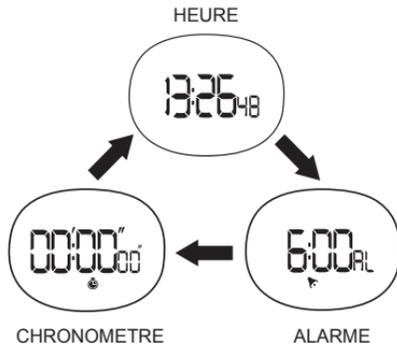
Pour alterner entre le verrouillage ou le déverrouillage des touches :

Appuyez et maintenez enfoncé pendant 2 secondes.



 indique que les boutons sont verrouillés.

MODES DE FONCTIONNEMENT

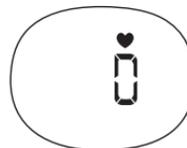


Appuyez sur **MODE** pour alterner entre :

- Mode Heure
- Mode Alarme
- Mode Chronomètre



MODE HEURE / KCAL



MESURE DE PULSATIONS CARDIAQUE

Appuyez sur  / **KCAL** pour entrer dans le mode HR de mesure des pulsations cardiaques. Appuyez sur **MODE** pour revenir au mode précédent.

NOTE Quand aucun signal n'est reçu, ou que la mesure n'est pas prise au bout de 5 minutes, le récepteur reviendra automatiquement au mode de fonctionnement précédent.

SEUILS DE PULSATONS CARDIAQUES

Les seuils de pulsations cardiaques vous aide à déterminer si vous faites votre exercice dans le cadre de votre zone d'exercice.

- Si vous êtes au-dessus de votre seuil,  clignotera.
- Si vous êtes au-dessous de votre seuil,  clignotera.

Pour entrer les seuils de pulsations cardiaques :

1. Appuyez sur  / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques HR.
2. Appuyez et maintenez **MODE** jusqu'à ce que  apparaisse.
3. Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil inférieur, puis





appuyez sur **MODE** pour confirmer.

- Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil supérieur ▲ , puis appuyez sur **MODE** pour confirmer.

NOTE Le seuil supérieur doit être au-dessus du seuil inférieur. Le transmetteur adaptera automatiquement les plages suivant les données qui auront été entrées. Vous pouvez également activer la fonction d'alarme de seuil de pulsations cardiaques, de manière à ce que le transmetteur émette un Bip quand les seuils sont dépassés.

Pour activer l'alarme des seuils de pulsations cardiaques :

- Appuyez sur ♥ / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques HR.
- Appuyez et maintenez enfoncée la touche ♥ / **KCAL**.

ICONE	ALARME FORTE / FAIBLE
	Activé
No Icon	Désactivé

DATE ET HEURE

Pour régler l'heure et la date :

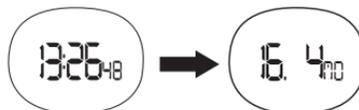
- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Heure.
- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur **SET** pour augmenter / modifier les valeurs.

- Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : Heure format 12 ou 24 h, minute, mois format jour-mois ou mois-jour, jour ou format jour de la semaine.

ASTUCE Appuyez et maintenez **SET** pour faire rapidement défiler les réglages de valeurs.

Pour afficher la date :



Appuyez sur **SET** dans le mode Heure.

NOTE Si aucun bouton n'est activé pendant 10 secondes, l'affichage revient au mode Heure.

Pour régler l'alarme :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Alarme



- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur **SET** pour augmenter / modifier les valeurs.
- Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : heure, minute.

Pour activer ou désactiver l'alarme :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Alarme.
- Appuyez sur **SET** pour activer ou désactiver l'alarme. L'icône  indiquera que l'alarme a été activée.

NOTE Quand l'alarme réveils a été activée, elle retentira chaque jour à l'heure indiquée. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme réveil du jour. L'alarme réveil est encore activée et se déclenche à nouveau le jour suivant.

CHRONOMETRE

Pour utiliser le chronomètre :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Chronomètre.



- Appuyez sur **ST/SP** pour mettre en marche le chronomètre.
- Appuyez sur **ST/SP** pour arrêter le chronomètre.
- Appuyez et maintenez **SET** pour le remettre à zéro.

NOTE A moins que vous n'arrêtez le chronomètre, l'icône  clignotera dans tous les modes, pour vous rappeler que le chronomètre est encore en marche.

DONNEES UTILISATEUR

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de ce produit, réglez les données utilisateur avant de commencer votre exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition physique et permettra à la montre de calculer le niveau de consommation de calories lors de l'exercice. Ces informations vous permettent de visualiser vos progrès.

Pour régler le profil de l'utilisateur :

- Appuyez sur  / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques HR.



- Appuyez et maintenez **MODE** pour entrer dans le mode User Data.
- Appuyez sur **SET** pour augmenter / modifier les valeurs.
- Appuyez sur **MODE** pour confirmer.
Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : réglez le seuil inférieur, réglez le seuil supérieur, indiquez l'âge, l'unité de poids, et le poids.

REMARQUE Vous devez saisir vos données utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories et de graisses.

Pour voir la quantité de calories brûlées :

- Appuyez sur / **KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques HR.
- Appuyez sur / **KCAL** pour voir les calories brûlées.

NOTE L'affichage des calories n'apparaîtra uniquement durant approximativement 3 secondes.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

PILE

Le SE122 fonctionne avec une pile au lithium CR2032 pour le transmetteur et une pile CR2032 pour le récepteur. Elles sont toutes deux incluses avec l'appareil. Quand la pile du récepteur est faible, l'indicateur s'éclairera sur l'affichage de la montre.

Si la lecture du rythme cardiaque n'est pas lisible ou s'arrête, la pile de votre transmetteur peut avoir besoin d'être changée.

Pour remplacer la pile :

- Ouvrez le couvercle de la pile du transmetteur avec une pièce de monnaie, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Mettez une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V.
- Remettez le couvercle du compartiment en place.



NOTE Prenez soin de ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger. Si vous n'êtes pas certain de la procédure, veuillez consulter le vendeur.

FONCTIONNALITE ECONOMIE D'ENERGIE

Si le récepteur ne reçoit aucun signal après 5 minutes, le SE122 retournera au mode d'affichage précédent.

CARACTERISTIQUES

Horloge	12 ou 24 h, heure / minute / seconde
Chronomètre	00:00:00 à 29:59:59 (heures : min : sec)



Pulsations cardiaques	30 - 240 bpm (pulsations par minute)
Limite supérieure	80 - 240 bpm (pulsations par minute)
Limite inférieure	30 - 220 bpm (pulsations par minute)
Echelle de calories	0 - 9999 Kcal
Alimentation	Montre 1 pile CR2032 3 V Ceinture émetteur 1 pile CR2032 3 V
Température de fonctionnement	-10°C à +50°C (14°F à 122°F)
Température de rangement	-20°C à +60°C (-4°F à 140 °F)
Résistance à l'eau	jusqu'à 50 mètres (164 pieds) sans appuyez sur les boutons

PRECAUTIONS

- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de température ou à l'humidité.
- Ne pas couvrir les trous de ventilation avec des journaux, rideaux etc.
- Ne pas immerger le produit dans l'eau. Si vous renversez du liquide sur l'appareil, séchez-le immédiatement avec un tissu doux.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des matériaux corrosifs ou abrasifs.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela invalidera votre garantie.

- N'utilisez que des piles neuves. Ne pas mélanger des piles neuves et usagées.
- Les images de ce manuel peuvent différer de l'aspect réel du produit.
- Lorsque vous désirez vous débarrasser de ce produit, assurez-vous qu'il soit collecté séparément pour un traitement adapté.
- Le poser sur certaines surfaces en bois peut endommager la finition du meuble, et Oregon Scientific ne peut en être tenu responsable. Consultez les mises en garde du fabricant du meuble pour de plus amples informations.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.
- Ne pas jeter les piles usagées dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.
- Veuillez remarquer que certains appareils sont équipés d'une bande de sécurité. Retirez la bande du compartiment des piles avant la première utilisation.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

REMARQUE Caractéristiques et accessoires ne seront pas valables pour tous les pays. Pour plus d'information, contacter le détaillant le plus proche.



E

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site:

www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement sur le site:

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EUROPE - DECLARATION DE CONFORMITE

Par la présente, Oregon Scientific déclare que l'appareil Cardio fréquence mètre (Modèle: SE122) est conforme à la directive européenne 2004/108/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

