

CONTENU DE L'ENSEMBLE:
MONTRE PULSOMÈTRE
BANDE ÉLASTIQUE
CEINTURE PECTORALE



Félicitations pour votre achat du **CICLONORDIC CN 18** avec une fonction de visualisation du pouls qui est équipée d'une électronique des plus modernes et créé pour un emploi facile pendant l'entraînement, surtout pour la marche et la marche nordique. Veuillez lire les instructions suivantes soigneusement avant d'utiliser la montre.

1. Généralité

Faire du sport, vous rend jeune et en forme. Quiconque fait du sport régulièrement se sent mieux, a l'air bien et son niveau de résilience et sa forme sont aussi meilleurs.

Attention : Normalement quiconque commence un entraînement sportif, devrait se soumettre à un examen sanitaire, et ceci s'applique en particulier aux débutants et aux personnes qui reprennent, qui ont plus de 35 ans et ayant connu récemment des maladies ou des ennus physiques.

En particulier, s'il existe aussi des facteurs à risque, comme par exemple fumer, l'hypertension artérielle, un niveau de la graisse hématique élevé, le diabète, un style de vie sédentaire et l'obésité, il est absolument nécessaire de consulter un médecin.

Les porteurs de stimulateurs cardiaques ne devraient employer des appareils mesurant le pouls qu'après consultation de leur médecin !

2. Démarrage opérationnel

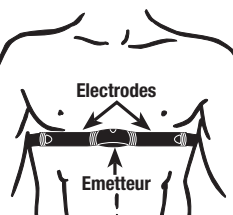
Le **CICLONORDIC CN 18** est en veille (l'écran affiche l'heure et la date), pressez seulement un des boutons supérieurs pour vous mettre en mode normal.

Normalement, ceci arrive:

- Une mesure du pouls n'est possible que quand la ceinture de transmission est positionnée correctement et que le **CICLONORDIC CN 18** est suffisamment près du transmetteur (environ 70 cm).
- Le symbole d'un cœur clignote à l'écran quand le **CICLONORDIC CN 18** reçoit des signaux de la ceinture de transmission.

2.1 Mettre la ceinture de transmission

La ceinture de transmission doit être insérée dans la ceinture pectorale élastique et placée autour du torse. Le transmetteur (la partie en plastique avec l'autocollant) doit être placé au milieu de l'abdomen supérieur à la limite inférieure du sternum et l'autocollant sur le transmetteur doit être lisible (vu de face) (voir illustration). Les électrodes incorporées dans la ceinture, à gauche et à droite du transmetteur, doivent toucher la peau. Serrez la ceinture tel qu'un contact permanent soit assuré pendant les mouvements et pour qu'elle ne puisse pas glisser.



Si le **CICLONORDIC CN 18** n'indique aucun pouls, c'est peut-être à cause d'un manque de contact entre la peau et les électrodes. C'est souvent facilité si les électrodes et la peau en dessous sont humides. Le meilleur contact est obtenu avec un gel pour électrode (disponible en pharmacie).

3. FONCTIONS

Mode A – Compteur de pas

1. Chronomètre (STW)
2. Total des pas comptés ()
3. Distance parcourue (DST)
4. Alarme de distance (DALM)
5. Vitesse (SPD)
6. Vitesse moyenne (ASPD)
7. Vitesse maximale (MSPD)
8. Vitesse à pouls maximal (SMH)
9. Pouls à vitesse maximale (HMS)

Mode B – Mode de visualisation du pouls

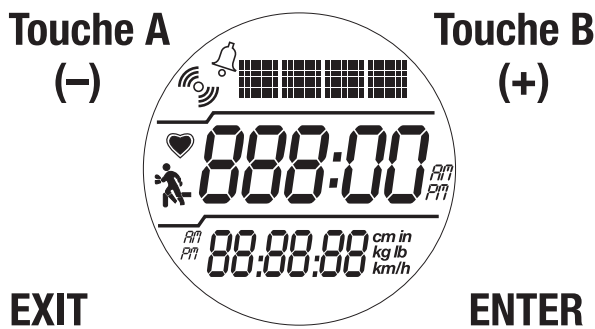
1. Pouls moyen (AHR)
2. Pouls actuel (♥)
3. Pouls maximal
4. Calculateur de calories brûlées (KCL)
5. Lipides brûlés (FAT)
6. Test VO2 max (INDX)
7. Montre de 12/24h (CLK)
8. Alarme
9. Date

A remarquer : L'unité change selon le mode de temps utilisé. Pour le mode 12h, les unités préréglées sont MPH, M, inch et lbs. Pour le mode 24h, les unités préréglées sont km/h, km, cm et kg.

Les fonctions suivantes sont seulement enregistrées quand le chronomètre sera démarré, et remises à zéro quand le chronomètre est remis à zéro: - Vitesse (**SPD**), Vitesse moyenne (**ASPD**), Vitesse maximale (**MSPD**), Pouls moyen (**AHR**), Pouls maximal (**MHR**), Calculateur de calories brûlées (**KCAL**), Lipides brûlés (**FAT**), Test VO2 max (**INDX**), Vitesse à pouls maximal (**SMH**), et pouls à vitesse maximale (**HMS**)

S'il n'y a pas de signal de pouls affiché, le chronomètre n'est pas démarré et si on ne presse aucun bouton pendant une minute, il se mettra en veille automatiquement.

4. Position des boutons



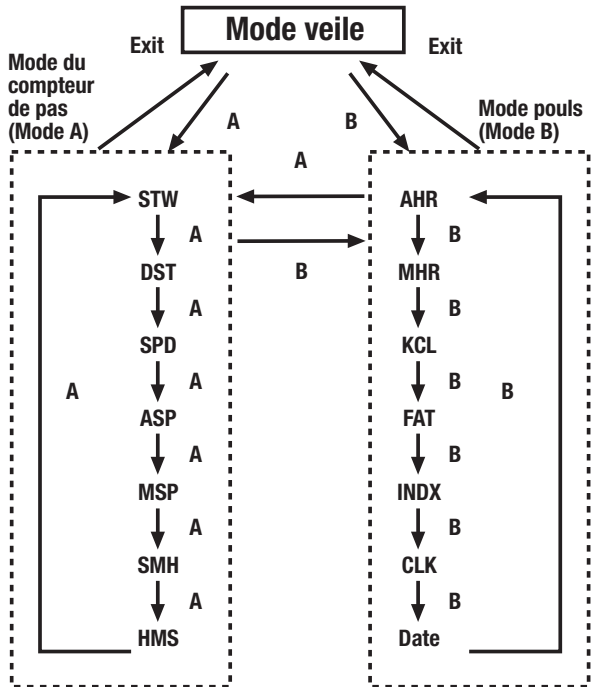
4.1 Fonctions principales des boutons d'opération

Bouton A : Permet de changer entre les fonctions du Mode A. Si vous pressez ce bouton en Mode B, la fonction changera en fonction STW du Mode A. Pour la saisie de données, elle fonctionne comme la touche moins (-).

Bouton B : Permet de changer entre les fonctions du Mode B. Si vous pressez ce bouton en Mode A, la fonction changera en fonction AHR du Mode B. Pour la saisie de données, elle fonctionne comme la touche plus (+).

Enter : Pour confirmer les fonctions et le réglage.

Exit : Pour quitter les fonctions. Appuyer sur ce bouton en état de veille peut activer ou désactiver la sonnerie.



5. Réglages élémentaires

5.1 Réglage de l'heure et de l'alarme*

- Pressez le bouton B jusqu'à l'apparition de « CLK » et alors pressez le bouton ENTER pour le réglage.
- Pressez le bouton +/- pour choisir l'affichage 12/24 h et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pressez le bouton +/- pour choisir l'heure et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pressez le bouton +/- pour choisir la minute et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pressez le bouton +/- pour choisir l'alarme « on/off » et confirmez avec le bouton ENTER. (Le signe de la cloche apparaîtra s'il est activé.)
- Pressez le bouton +/- pour choisir l'heure d'alarme et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pressez le bouton +/- pour choisir la minute d'alarme et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pour quitter le réglage, pressez le bouton EXIT.

* Le mode de réglage horaire ne peut être effectué qu'en cas d'arrêt du chronomètre.

Lorsque l'alarme est enclenchée et activée, un bruit « ti-ti » sera répété pendant une minute. Pour désactiver l'alarme, appuyez juste sur un bouton quelconque.

5.2 Réglage de date

- Pressez le bouton B jusqu'à l'apparition du jour de la semaine (par exemple « MON ») et alors pressez le bouton ENTER pour le réglage.
- Pressez le bouton +/- pour choisir l'année (YEAR) et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pressez le bouton +/- pour choisir le mois (MTH) et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pressez le bouton +/- pour choisir le jour (DAY) et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pour quitter le réglage, pressez le bouton EXIT.

5.3 Mettre le son aux boutons

- En état de veille, pressez le bouton EXIT pour choisir le son aux boutons par on ou off. (Le signe apparaîtra s'il est activé.)
- Lorsque le son aux boutons est activé, un son est émis à chaque fois qu'on presse un bouton.



5.4 Remise à l'état initial du logiciel

- Dans un quelconque mode pressez les quatre boutons et maintenez-les pendant 5 secondes et le CN 18 sera remis à l'état initial en affichant tous les segments LCD. Puis, il sera remis à l'état initial du réglage de sortie d'usine.

6. Choix des fonctions

Mode du compteur de pas (Mode A)
- Pressez bouton A pour choisir n'importe quelle fonction en Mode A. Pressez EXIT mettra en état de veille ou pressez le bouton B mettra en Mode B.

6.1 Chronomètre (STW)

- Pressez Le bouton A jusqu'à l'apparition de « STW ».
- Pressez ENTER pour démarrer/arrêter (START/STOP) le chronomètre.
- Pressez EXIT pour remettre le chronomètre à zéro (et toutes les valeurs calculées seulement quand le chronomètre est démarré, sont également remises à zéro)



6.2 Total des pas comptés ()

- Lorsque le chronomètre démarre, dans une fonction quelconque du Mode du Compteur de Pas, le compteur démarre et le nombre total des pas comptés est affiché au milieu de l'écran avec un signe animé et apparaît alternativement.
- Lorsque le chronomètre s'arrête, le compteur de pas s'arrête aussi. Lorsque le chronomètre est remis à zéro, le compteur de pas est remis à zéro également.

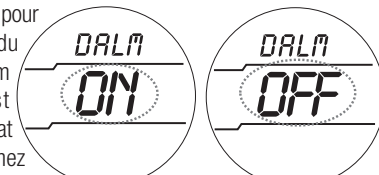
6.3 Distance parcourue (DST)

- Pressez le bouton A jusqu'à l'apparition de « DST ».



6.4 Régler l'alarme de distance (DALM)

- Pressez Le bouton A jusqu'à l'apparition de « DST » et après pressez le bouton ENTER pour le réglage.
- Pressez le bouton +/- pour choisir l'alarme de distance (DALM) « On » ou « Off » et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pressez le bouton +/- pour entrer la distance et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pressez le bouton +/- pour choisir la longueur du pas** (WDTH) en cm ou inch (l'unité est préréglée par le format de l'heure) et confirmez avec le bouton ENTER.
- Pour quitter le réglage, pressez le bouton EXIT.



* **Lorsque** l'alarme de distance est enclenchée et activée, le son « ti-ti-ti » sera émis. Par exemple, si 0,1 km est réglé, l'alarme est activée tous les 100m.

** **Pour trouver la longueur des pas,**

- a.) Utilisez la fonction Total des Pas Comptés pour compter le nombre

total de pas en marchant ou courant 100m.
b.) Appliquez l'équation « 100m / nombre total de pas » pour obtenir la longueur des pas (en mètres). Par exemple 100m / 142 pas = 0,704 M (ou 70cm)

6.5 Vitesse (SPD)

- Pressez le bouton A jusqu'à l'apparition de « SPD ».
- La vitesse actuelle est affichée sur la ligne du bas.



6.6 Vitesse moyenne (ASPD)

- Pressez le bouton A jusqu'à l'apparition de « ASPD ».
- La vitesse moyenne est affichée sur la ligne du bas.



6.7 Vitesse maximale (MSPD)

- Pressez le bouton A jusqu'à l'apparition de « MSPD ».
- La vitesse maximale est affichée sur la ligne du bas.



6.8 Vitesse à pouls maximal (SMH)

- Pressez le bouton A jusqu'à l'apparition de « MSH ».
- La vitesse à pouls maximal est affichée sur la ligne du bas.



6.9 Pouls à vitesse maximale (HMS)

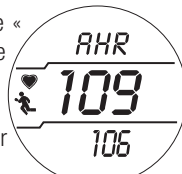
- Pressez le bouton A jusqu'à l'apparition de « HMS ».
- Le pouls à vitesse maximale est affiché sur la ligne du bas.



Mode pouls (Mode B)
-- Pressez le bouton B pour choisir une fonction quelconque en Mode B. Appuyer sur EXIT mettra en état de veille ou appuyer sur le bouton A mettra en Mode A.

6.10 Pouls moyen

- Pressez le bouton B jusqu'à l'apparition de « AHR ». Le pouls moyen est affiché sur la ligne du bas.



Le pouls (HR) est affiché en battements par minute.

6.11 Pouls actuel (♥)

- Dans une fonction quelconque du mode pouls, lorsque la montre reçoit un signal de la ceinture pectorale, le pouls actuel sera affiché au milieu de l'écran avec un signe clignotant.

