

CONTENU DE L'EMBALLAGE

1. Montre avec bracelet
2. Support de guidon
3. Sangle émettrice
4. Sangle thoracique élastique (réglable)

Mode d'emploi

Mode d'emploi abrégé

Carte d'enregistrement



REMARQUE IMPORTANTE:

Les parties de texte sur fond gris du présent mode d'emploi ne concernent pas le modèle **CP23**.

Félicitations !

Avec l'achat de cet appareil de mesure de la fréquence cardiaque, vous avez fait l'acquisition d'un appareil de haute précision bénéficiant d'une technique de transmission numérique de pointe. Il a été conçu mis au point par notre département „développement“, en collaboration avec des cardiologues et des entraîneurs spécialistes du sport et par des sportifs de haut niveau ; c'est un nouvel exemple remarquable de la technologie de pointe allemande atteinte par CICLOSPORT

Lisez attentivement ce mode d'emploi.

SOMMAIRE

	page
Remarque importante	.65
1. Generalites	.68
2. Mise en service	.68
2.1 Mise en place de la sangle thoracique	.69
3. Utilisation du clavier	.69
Fonctions spéciales des touches	.70
4. Réglages de base	.70
4.1 Mode de réglage 1	.71
Réglage du compte à rebours 1	.71
Réglage du compte à rebours 2	.71
Réglage du compte à rebours 3	.71
Compteur de compte à rebours	.71
Position arrêt ou marche du gestionnaire de temps de la fréquence cardiaque (HZM)	.72
Réglage de l'heure	.72
Réglage de la plage de temps 2	.72
Réglage de l'année	.72
Réglage du jour et du mois	.72
Position arrêt ou marche du réveil	.73
Réglage de l'heure du réveil	.73
Format de l'affichage de l'heure	.73
Enregistrement du total des calories	.73
4.2 Mode de réglage 2	.74
Age	.74
Poids	.74
Tableau de conversion des livres américaines (lb) en kilos (kg)	.74
Sexe	.74
Position désactivation ou activation du calcul des limites de la fréquence cardiaque	.75
Fréquence cardiaque maximale	.75
Limite supérieure 1 de la fréquence cardiaque	.75
Limite inférieure 1 de la fréquence cardiaque	.76
Limite supérieure 2 de la fréquence cardiaque	.76
Limite inférieure 2 de la fréquence cardiaque	.76
Limite supérieure 3 de la fréquence cardiaque	.76
Limite inférieure 3 de la fréquence cardiaque	.77
Initialisation du récepteur	.77
5. Guidage a partir du menu	.78
5.1 Informations apparaissant dans la zone supérieure de l'afficheur	.79
Heure	.79
Plage de temps 2 et date	.79
Chronomètre	.79
Enregistrement du temps au tour	.80
Consultation des temps au tour enregistrés	.80
Initialisation du récepteur	.81
Mesure de la fréquence cardiaque	.81
Fréquence cardiaque moyenne	.81
Fréquence cardiaque maximale	.81
Fréquence cardiaque après récupération	.82
5.2 Informations apparaissant dans la zone inférieure (et médiane) de l'afficheur	.82
Mesure de la fréquence cardiaque	.82
Durée de l'entraînement effectué au-delà de la limite supérieure fixée pour la fréquence cardiaque	.83
Durée de l'entraînement effectué dans les limites fixées pour la fréquence cardiaque	.83
Durée de l'entraînement effectué en dessous de la limite inférieure fixée pour la fréquence cardiaque	.83
Consommation de calories	.83
Combustion de graisses en pourcentage et en kilocalories	.84
Consommation totale de calories	.84
Chronomètre	.84
Enregistrement du temps intermédiaire	.85
Consultation des temps intermédiaires enregistrés	.85
Compte à rebours	.86
Date	.86
Année et plage de temps 2	.86
6. Fonctions spéciales	.87
6.1 Gestionnaire de temps de la fréquence cardiaque (HZM)	.87
6.2 Fréquence cardiaque de récupération	.88
6.3 Fréquence cardiaque an cours de l'entraînement	.89
7. Remplacement de la pile	.89
8. Maintenance et entretien	.90
9. Elimination des anomalies	.91
10. Conditions de garantie / CICLOSERVICE	.92
11. Caractéristiques techniques	.93
12. Bon de garantie	.93
13. Symboles de l'afficheur et leur signification	.94

1. GENERALITES

Le **CICLOPULS CP23 / CP29** est un appareil pour l'entraînement permettant de mesurer également la fréquence cardiaque doté d'une technique de transmission numérique d'un nouveau type. Celle-ci permet d'exclure presque totalement les dysfonctionnements dus aux influences électromagnétiques (par ex. provenant des téléphones mobiles, d'autres appareils de mesure de fréquence cardiaque, etc.). La technique numérique permet également d'améliorer la portée de l'émetteur. La distance entre la montre et l'émetteur peut atteindre 2 mètres.

Il est recommandé aux possesseurs de stimulateur cardiaque de ne pas utiliser cet appareil de mesure de la fréquence cardiaque sans avoir consulté leur médecin !

Remarque: La technique de transmission numérique du **CP23 / CP29** permet de détecter, de transmettre et d'afficher chaque battement cardiaque. Comme, contrairement à la transmission analogique, cet appareil ne calcule pas et n'affiche pas une valeur calculée sur une certaine durée, la valeur instantanée de la fréquence cardiaque indiquée par le **CP23 / CP29** peut varier d'une seconde à

l'autre avant tout au repos du fait de la variabilité de la fréquence cardiaque selon les individus.

2. MISE EN SERVICE

Principes généraux :

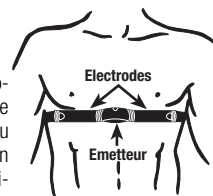
- la mesure de la fréquence cardiaque n'est possible que si la sangle thoracique et l'émetteur sont installés correctement et si le **CP23 / CP29** se trouve dans la zone de portée de l'émetteur
- le **CP23 / CP29** doit être réglé sur la fréquence de la sangle thoracique (il est déjà prêt à l'emploi à la livraison ; voir également le chapitre 4.2 „Mode de réglage 2 - Initialisation de la fonction récepteur“)
- pour mettre en marche le récepteur du **CP23 / CP29**, il faut sélectionner la fonction „fréquence cardiaque“ dans la zone supérieure de l'afficheur pendant 3 secondes au moins (en appuyant sur la touche SD, voir chapitre 5.1).

2.1 Mise en place de la sangle thoracique

La sangle émettrice est accrochée à la sangle thoracique élastique et placée autour du torse. L'émetteur (élément en plastique portant une inscription) doit être placé au milieu de la poitrine contre le bord inférieur du sternum et l'inscription figurant sur l'émetteur doit être lisible (vue de devant) (voir schéma). Les électrodes intégrées dans la sangle situées de chaque côté de l'émetteur doivent être en contact avec la peau.

Tendre la sangle de manière à ce qu'elle soit toujours en contact durant les mouvements et qu'elle ne puisse pas glisser. Si la sangle est trop courte, il existe des sangles thoraciques plus longues (disponible dans les magasins spécialisés).

Si le **CP23 / CP29** n'indique aucune fréquence cardiaque, cela peut être dû à un mauvais contact entre la peau et les électrodes. Il est souvent efficace d'humidifier les électrodes et la peau qui se trouve en dessous. Le meilleur contact est obtenu avec un gel pour électrodes (disponible en pharmacie).



3. UTILISATION DU CLAVIER

L'afficheur du **CP23 / CP29** est subdivisé en trois zones : une zone supérieure, une zone médiane et une zone inférieure. La zone médiane et la zone inférieure sont indisociables.

Une fonction s'affiche dans la zone supérieure et une autre dans la zone inférieure, si bien qu'il existe toujours deux fonctions lisibles simultanément (voire trois avec la zone médiane). De la sorte, on peut combiner les fonctions dans l'afficheur.

Les fonctions de la zone supérieure sont commandées par les deux touches supérieures, les fonctions de la zone médiane et de la zone inférieure par les deux touches inférieures.

La règle est la suivante:

La touche droite permet de commander les fonctions principales, la touche gauche les fonctions subordonnées correspondantes.

Dans le présent mode d'emploi, les touches sont désignées comme suit (voir schéma):

Touche supérieure droite: **touche SD**

Touche inférieure droite: **touche ID**

Touche supérieure gauche: **touche SG**

(en mode réglage = touche plus)

Touche inférieure gauche: **touche IG**

(en mode réglage = touche moins)

Touche START/STOP

Cette touche permet de mettre en marche et d'arrêter le chronomètre, la durée des tours et le compte à rebours.

Fonctions spéciales des touches:

- **arrêt du signal d'alarme:** appuyer brièvement sur une touche quelconque
- **mise en marche et arrêt de l'alarme sonore pour la fréquence cardiaque:** appuyer pendant 4 secondes sur la touche SG (s'il est allumé, le symbole „réveil“ clig-



note sur l'afficheur)

- **mise en marche de la fonction „fréquence cardiaque après récupération“:** la mesure de la fréquence cardiaque étant activée, appuyer en même temps brièvement sur les touches SG et IG (voir chapitre 6.2)
- **changement de mode de fonctionnement** (voir chapitre 5): appuyer en même temps brièvement sur les touches SD et ID

4. RÉGLAGES DE BASE

Le **CP23 / CP29** possède deux modes de réglage (dans ce qui suit, ceux-ci seront désignés par „**Mode de réglage 1**“ et „**Mode réglage 2**“).

Pour activer le „**Mode réglage 1**“, appuyer pendant 4 secondes sur la **touche SD**, pour activer le „**Mode réglage 2**“, appuyer pendant 4 secondes sur la **touche ID**.

Pour quitter prématurément le mode de réglage concerné, appuyer simplement pendant 4 secondes sur la **touche SD** ou sur la **touche ID**.

Dans les deux modes de fonctionnement:

- pour passer d'une valeur de réglage à la suivante, appuyer sur la touche correspondante (**mode de réglage 1: touche SD, mode de réglage 2: touche ID**)
- la touche SG et la touche IG permettent de modifier les valeurs de réglage (la **touche SG** permet d'augmenter la

valeur, la **touche IG** permet de la réduire) et également de les activer ou de les désactiver. Lors du réglage, si on appuie sur la **touche SG** ou sur la **touche IG** pendant plus d'une seconde, la valeur de réglage défile plus vite.

4.1 Mode de réglage 1

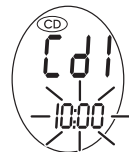
A partir du mode normal, appuyer sur la touche SD pendant 4 secondes :

Réglage du compte à rebours 1

Valeur par défaut : 10 minutes

Plage de réglage : de 00:00:00 à 10:00:00 heures

Le compte à rebours est un chronomètre qui fonctionne à l'envers et qui émet un signal d'alarme pendant 30 secondes quand il arrive à zéro.



Réglage du compte à rebours 2

Valeur par défaut : 30 minutes

Plage de réglage : de 00:00:00 à 10:00:00 heures

Il est possible ici de régler un second compte à rebours.



Réglage du compte à rebours 3

Valeur par défaut : 10 minutes

Plage de réglage : de 00:00:00 à 10:00:00 heures

Il est possible ici de régler un second compte à rebours.



Compteur de compte à rebours

Valeur par défaut : 10

Plage de réglage : 1 à 99

Indique combien de fois le compte à rebours se répétera.

Si l'un des compteurs de compte à rebours est sur zéro, il est n'est pas pris en compte.

Exemple : le compte à rebours 1 et le compte à rebours 3 ont une valeur supérieure à zéro, le compte à rebours 2 est égal à zéro. Quand on met en route le compte à rebours, la séquence se déroule ainsi : 1 - 3 - 1 - 3 ...



Position arrêt (off) ou marche (on) du gestionnaire de temps de la fréquence cardiaque



Valeur par défaut : arrêt (off)

Indique si le gestionnaire de temps de la fréquence cardiaque doit fonctionner ou non. Le gestionnaire de temps de la fréquence cardiaque permet de s'entraîner sur des séquences successives (réglables avec le compte à rebours 1, 2 ou 3 en

mode de réglage 1) avec en tout pour la fréquence cardiaque trois limites supérieures et trois limites inférieures dont le choix est libre (réglables également 3 en mode de réglage 1). Pour plus de détails sur le gestionnaire de temps de la fréquence cardiaque, voir chapitre 6.1.

Réglage de l'heure



Format par défaut : affichage par 24 H

Il est possible de sélectionner ultérieurement le format d'affichage par 24 H ou par 12 H (heure AM/PM, AM signifiant avant 12 H et PM après 12 H).

Si on règle l'heure avant midi, les deux points clignotent lors du réglage ; ils s'affichent en permanence si on règle l'heure

après midi. Avec le passage aux minutes, la valeur des secondes est remise à 0.

Réglage de la plage de temps 2



Il est possible ici de déterminer une deuxième heure (une deuxième plage de temps).

Il est possible de modifier uniquement les heures ; les minutes et le format (affichage par 24 H ou par 12 H) se déterminent avec la fonction „réglage de l'heure“.

Réglage de l'année



Valeurs possibles : 2000 à 2099

On règle ici l'année en cours.

Réglage du jour et du mois



Valeurs possibles : 01.01. à 31.12.

On règle ici la date du jour (sous la forme jour/mois pour l'affichage par 24 H ou mois/jour pour l'affichage par 12 H).

Position arrêt (off) ou marche (on) du réveil



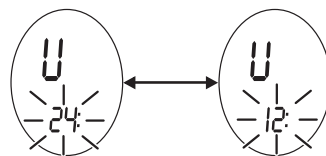
Permet de mettre en marche ou d'arrêter le réveil. Quand le réveil est en marche, il est possible de régler ensuite l'heure.

Réglage de l'heure uniquement quand le réveil est sur „on“



(Si on règle l'heure avant midi, les deux points clignotent ; ils s'affichent en permanence après midi)

Format de l'affichage de l'heure 24 H, 12 H, AM/PM



Si on a choisi l'affichage par 12 H, les deux points entre les heures et les minutes clignotent en heure AM (avant 12 H). En heure PM (après 12 H), ils s'affichent en permanence.

Avec l'affichage par 24 H, les deux points clignotent en permanence.

Enregistrement du total des calories



Il est possible ici d'enregistrer le total des calories, par exemple après le remplacement de la pile.

Valeurs possibles : de 0 à 4 294 967 kcal
Pour ramener la valeur à 0, appuyer simultanément sur les touches SG et IG.

Fin du mode de réglage 1; la montre repasse en mode normal.

4.2 Mode de réglage 2

A partir du mode normal, appuyer sur la touche ID pendant 4 secondes :

Age



Indique l'âge de l'utilisateur (nécessaire pour calculer les limites de la fréquence cardiaque, voir fonction „calcul des limites de la fréquence cardiaque“)

Poids



Valeur par défaut : 75 kg
Valeurs possibles : de 20 à 250 kg
Poids (total) de l'utilisateur (avec les vêtements, le sac à dos, etc.).
Le poids est nécessaire pour calculer la dépense en calories et la combustion des graisses.

Tableau de conversion

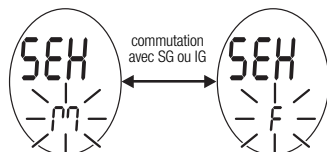
des livres américaines (lb) en kilos (kg):

lbs	1	2	4	6	8	10	20	40
kg	0,45	0,9	1,8	2,7	3,6	4,5	9,1	18,1
lbs	60	80	100	120	140	160	180	200
kg	27,2	36,3	45,4	54,4	63,5	72,6	81,6	90,7
lbs	220	240	260	280	300			
kg	99,8	108,9	117,9	127,0	136,1			

1 kg = 2,2046 pounds

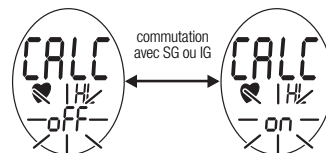
1 lb = 0,4536 kilogramm

Sexe masculin ou féminin



Sexe de l'utilisateur (nécessaire pour calculer la dépense en calories, la combustion des graisses et les limites de la fréquence cardiaque)..

Position désactivation (off) ou activation (on) du calcul des limites de la fréquence cardiaque



Indique si les limites de la fréquence cardiaque doivent être alors calculées à partir des données ci-dessus (est désactivée automatiquement après le calcul).

Si cette fonction est activée, les valeurs de la fréquence cardiaque de l'utilisateurs sont calculées. Celles-ci apparaissent ensuite lors des réglages de la fréquence cardiaque suivants comme valeurs par défaut.

Attention:

Ces valeurs doivent être considérées comme indicatives. Comme les valeurs optimales doivent également prendre en compte l'état de santé général, il est recommandé d'établir le programme d'entraînement après en avoir parlé avec un médecin.

Fréquence cardiaque maximale



Valeur par défaut : 190 battements par minute (ou la valeur déterminée par le **CP23 / CP29**)

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute
Indique la fréquence cardiaque maximale.

Limite supérieure 1 de la fréquence cardiaque



Valeur par défaut : 133 battements par minute (ou la valeur déterminée par le **CP23 / CP29** ≈ zone de combustion des graisses)

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

Indique une limite supérieure de la fréquence cardiaque dont le dépassement provoquera le déclenchement d'un signal optique et, si l'alarme de la fréquence cardiaque est activée (voir chapitre 3 „Fonctions spéciales des touches“), d'un signal sonore.

Limite inférieure 1 de la fréquence cardiaque

Valeur par défaut : 114 battements par minute (ou la valeur déterminée par le **CP23 / CP29** ≈ zone de combustion des graisses)

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

Indique une limite inférieure de la fréquence cardiaque dont le franchissement provoquera le déclenchement d'un signal optique et, si l'alarme de la fréquence cardiaque est activée, d'un signal sonore.

Limite supérieure 2 de la fréquence cardiaque

Valeur par défaut : 152 battements par minute (ou la valeur déterminée par le **CP29** ≈ zone en aérobie)

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

Indique une limite supérieure de la fréquence cardiaque dont le franchissement provoquera le déclenchement d'un signal optique et, si l'alarme de la fréquence cardiaque est activée, d'un signal sonore.

Limite inférieure 2 de la fréquence cardiaque

Valeur par défaut : 133 battements par minute (ou la valeur déterminée par le **CP29** ≈ zone en aérobie)

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

Indique une limite inférieure de la fréquence cardiaque dont le franchissement provoquera le déclenchement d'un signal optique et, si l'alarme de la fréquence cardiaque est activée, d'un signal sonore.

Limite supérieure 3 de la fréquence cardiaque

Valeur par défaut : 171 battements par minute (ou la valeur déterminée par le **CP29** ≈ zone en anaérobie)

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

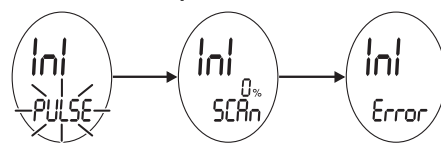
Indique une limite supérieure de la fréquence cardiaque dont le franchissement provoquera le déclenchement d'un signal optique et, si l'alarme de la fréquence cardiaque est activée, d'un signal sonore.

Limite inférieure 3 de la fréquence cardiaque

Valeur par défaut : 152 battements par minute (ou la valeur déterminée par le **CP23** ≈ zone en anaérobie)

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

Indique une limite inférieure de la fréquence cardiaque dont le franchissement provoquera le déclenchement d'un signal optique et, si l'alarme de la fréquence cardiaque est activée, d'un signal sonore.

Initialisation du récepteur

Comme le **CP23 / CP29** est livré prêt à fonctionner (= initialisé), cette fonction n'est utile que dans certains cas (voir ci-dessous).

Pour court-circuiter cette fonction, appuyer brièvement sur la touche ID. Le mode de réglage 2 est ainsi terminé et le **CP23 / CP29** est en mode normal.

Dans certains cas, par exemple

- après le remplacement de la pile
- si par exemple deux personnes possédant chacune sa propre sangle émettrice utilisent en alternance la montre ou
- si l'émetteur d'origine a été remplacé, il faut régler à nouveau (= réinitialiser) le **CP23 / CP29** sur l'émetteur.

Pour cela, il faut lui accoler l'émetteur désiré. Pendant l'initialisation, aucun autre émetteur (activé) numérique de CICLOSPORT ne doit se trouver dans un rayon de 6 m environ. Le mieux est d'effectuer l'initialisation à un endroit où il n'y a pas d'autre émetteur.

L'afficheur indique „INI PULSE“. Pour démarrer la recherche de l'émetteur, appuyer en même temps brièvement sur les touches SG et IG („INI SCAN“ apparaît sur l'afficheur avec l'évolution en pourcentage de la procédure d'initialisation). Quand l'initialisation a été effectuée avec succès, la montre se met automatiquement en mode normal. La fréquence cardiaque instantanée apparaît dans la partie supérieure de l'afficheur.

Si l'afficheur indique „INI Error“, vérifier que la sangle émettrice est positionnée correctement et recommencer

l'initialisation (plusieurs fois si nécessaire). Pour cela, appuyer brièvement sur la touche ID (le **CP23 / CP29** se trouve alors en mode normal) et retourner à la fonction „Initialisation du récepteur“ du mode de réglage 2.

Si le **CP23 / CP29** s'utilise sans nécessité de mesure de la fréquence cardiaque (autrement dit comme une montre normale), il est possible de court-circuiter ou de terminer l'initialisation en appuyant brièvement sur la touche ID. Le mode normal apparaît alors sur l'afficheur.

Remarque: La fonction „Initialisation du récepteur“ apparaît également en mode normal si on sélectionne la fonction „fréquence cardiaque“ dans la zone supérieure de l'afficheur et si la montre n'est pas initialisée.

Fin du mode de réglage 2, le CP23 / CP29 passe en mode normal et il est prêt à être utilisé.

5. GUIDAGE A PARTIR DU MENU

Les **fonctions principales** de la zone supérieure de l'afficheur sont sélectionnées par la **touche SD**, celles de la zone inférieure de l'afficheur par la **touche ID**. Les différentes **fonctions subordonnées** sont appelées l'une après l'autre par la touche gauche correspondante (**touche SG ou IG**). Pour toutes les fonctions subordonnées : l'affichage apparaît pendant env. 10 secondes, puis l'affichage de la fonction principale considérée apparaît de nouveau. Après avoir atteint la dernière fonction subordonnée, l'affichage retourne à la fonction principale.

Afin de mieux les identifier, les **fonctions principales** sont indiquées en gras et les **fonctions subordonnées** en gras et en italique.

Le CP11 possède deux modes de fonctionnement: un mode compte à rebours („CD“ sur l'afficheur) et un mode chronomètre („STW“ sur l'afficheur). Quand on passe en mode chronomètre, l'afficheur indique la limite de fréquence cardiaque correspondante (HL 1). Pour passer d'un mode à l'autre, appuyer en même temps brièvement sur les touches SD et ID. Ordre des modes de fonctionnement : STW-HL1, CD.

Le CP29 possède quatre modes de fonctionnement: un mode compte à rebours („CD“ sur l'afficheur) et trois modes chronomètre („STW“ sur l'afficheur). Les trois modes chronomètre se différencient par leurs limites de fréquence cardiaque. Pour passer d'un mode à un autre, appuyer en même temps brièvement sur les touches SD et ID. En mode chronomètre, l'afficheur indique brièvement lors de la commutation la limite de la fréquence cardiaque correspondante (HL 1, HL 2 ou HL 3). Si l'entraînement se déroule dans l'un des modes chronomètre, ce sont les valeurs de fréquence cardiaque correspondantes (enregistrées en mode de réglage 1) qui sont valables. Ordre des modes de fonctionnement : STW-HL1, STW-HL2, STW-HL3, CD

5.1 Informations apparaissant dans la zone supérieure de l'afficheur

Heure



Indique l'heure qu'il est.
(Si on a choisi dans le mode de réglage 1 l'affichage par 12 H, les deux points clignotent avant midi ; ils s'affichent en permanence après midi)

Plage de temps 2 et date

Fonction subordonnée de la fonction „Heure“



Indique l'heure de la plage de temps 2 et, dans la zone inférieure de l'afficheur, la date du jour (sous la forme jour/mois pour l'affichage par 24 H, et sous la forme mois/jour pour l'affichage par 12 H).

Chronomètre



Indique le chronomètre actuel. Pour activer ou désactiver cette fonction, appuyer brièvement sur la touche START/STOPP (ce qui active ou désactive simultanément le temps au tour).
Format d'affichage : HH:MM:SS (en dessous de 20 minutes : MM:SS,1/100)

Remarque: il est possible de mettre en marche et d'arrêter le chronomètre à tout moment quel que soit le mode de fonctionnement (il n'est donc pas nécessaire de sélectionner spécialement la fonction „Chronomètre“ à cet effet). Même en cas de changement de mode de fonctionnement, le chronomètre continue à marcher.

ATTENTION: si on appuie pendant 4 secondes sur la touche START/STOPP, le chronomètre est remis à zéro (ceci n'est valable que si le chronomètre est arrêté). Ensuite une remise en marche du chronomètre entraîne une remise à zéro de toutes les valeurs (sauf du total de calories) calculées quand le chronomètre marche.

Enregistrement du temps au tour

Fonction subordonnée de la fonction „Chronomètre“ - possible uniquement quand le chronomètre est en marche:

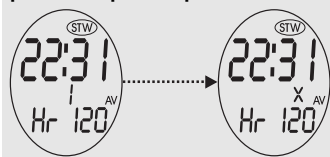


si on appuie brièvement sur la touche SG, le temps au tour (temps écoulé depuis la mise en marche du chronomètre ou temps écoulé depuis le dernier enregistrement du temps au tour), le temps intermédiaire (temps écoulé depuis la mise en marche du chronomètre), le compteur correspondant et (si elle est en cours de mesure) la fréquence cardiaque moyenne pour le tour considéré sont enregistrés. Ce qui empêche pendant 4 secondes l'affichage pour lecture du temps au tour (l'afficheur indique aussi le compteur de tours correspondant et la fréquence cardiaque moyenne de ce tour).

Il est possible d'enregistrer 20 temps au tour (à intervalles très rapprochés si on le désire) et de les consulter ultérieurement.

Consultation des temps au tour enregistrés

Fonction subordonnée de la fonction „Chronomètre“ - possible uniquement quand le chronomètre est arrêté:



si on appuie brièvement sur la touche SG, il est possible de consulter l'un après l'autre les temps au tour. En même temps s'affichent le compteur correspondant et la fréquence cardiaque moyenne du tour considéré. Il est possible de consulter le temps intermédiaire correspondant enregistré dans la zone inférieure de l'afficheur grâce à la fonction „Consultation des temps intermédiaires enregistrés“ (fonction subordonnée de la fonction „Chronomètre“, voir chapitre 5.2, page 84).

Initialisation du récepteur (n'apparaît que si aucun récepteur n'a encore été initialisé)



Règle le **CP23 / CP29** sur l'émetteur correspondant. Pour cela, il faut lui accoler l'émetteur.

Pour démarrer la recherche de l'émetteur, appuyer en même temps brièvement sur les touches SG et IG. Présentation détaillée: voir „Mode de réglage 2“, fonction „Initialisation du récepteur“, page 77).

Mesure de la fréquence cardiaque



Indique la fréquence cardiaque instantanée.

Si aucun récepteur n'est initialisé, deux traits apparaissent sur l'afficheur.

Valeurs possibles: de 20 à 250 battements par minute

Remarque: les fonctions subordonnées suivantes ne sont calculées que si le chronomètre ou le compte à

rebours est en marche, c'est-à-dire que si l'entraînement a lieu sans que le chronomètre ou le compte à rebours ne marche, ce sont les valeurs de la dernière séquence d'entraînement qui s'affichent alors.

Fréquence cardiaque moyenne



Fonction subordonnée de la fonction „Mesure de la fréquence cardiaque“ Indique la fréquence cardiaque moyenne depuis le démarrage du chronomètre ou du compte à rebours (ou, si le chronomètre est arrêté, la fréquence cardiaque moyenne de la dernière séquence d'entraînement).

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

Fréquence cardiaque maximale



Fonction subordonnée de la fonction „Mesure de la fréquence cardiaque“ Indique la fréquence cardiaque maximale depuis le démarrage du chronomètre ou du compte à rebours (ou, si le chronomètre est arrêté, la fréquence cardiaque moyenne de la dernière séquence d'entraînement).

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

Fréquence cardiaque après récupération

Fonction subordonnée de la fonction „Mesure de la fréquence cardiaque“



Indique la fréquence cardiaque après récupération (voir aussi chapitre 6.2).

On désigne par „fréquence cardiaque après récupération“ la valeur mesurée 3 minutes après la mise en marche de cette fonction (appuyer en même temps brièvement sur les touches SG et IG). Un bref

signal sonore indique le début et au bout de 3 minutes la fin de la mesure.

Dans la zone supérieure de l'afficheur apparaît la fréquence cardiaque mesurée à la mise en marche de cette fonction et dans la zone inférieure de l'afficheur la fréquence cardiaque mesurée au bout de 3 minutes.

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

5.2 Informations apparaissant dans la zone inférieure (et médiane) de l'afficheur**Mesure de la fréquence cardiaque**

Indique la fréquence cardiaque instantanée et (dans la zone médiane de l'afficheur) le pourcentage ainsi atteint par rapport à la fréquence cardiaque maximale. Si deux traits apparaissent lors de l'affichage du pourcentage, cela signifie que la fréquence cardiaque maximale a été

dépassée.

Valeurs possibles : de 20 à 250 battements par minute

Remarque: les fonctions subordonnées suivantes ne sont calculées que si le chronomètre ou le compte à rebours est en marche, c'est-à-dire que si l'entraînement a lieu sans que le chronomètre ou le compte à rebours ne marche, ce sont les valeurs de la dernière séquence d'entraînement qui s'affichent alors.

Durée de l'entraînement effectué au-delà de la limite supérieure fixée pour la fréquence cardiaque

Fonction subordonnée de la fonction „Mesure de la fréquence cardiaque“



Indique la durée de l'entraînement (en temps et en pourcentage) durant laquelle la fréquence cardiaque était supérieure à la limite supérieure fixée.

Format d'affichage : HH:MM:SS (en dessous de 20 minutes : MM:SS,1/100)

Durée de l'entraînement effectué dans les limites fixées pour la fréquence cardiaque

Fonction subordonnée de la fonction „Mesure de la fréquence cardiaque“



Indique la durée de l'entraînement (en temps et en pourcentage) durant laquelle la fréquence cardiaque est restée dans les limites fixées pour la fréquence cardiaque.

Format d'affichage : HH:MM:SS (en dessous de 20 minutes : MM:SS,1/100)

Durée de l'entraînement effectué en dessous de la limite inférieure fixée pour la fréquence cardiaque

Fonction subordonnée de la fonction „Mesure de la fréquence cardiaque“



Indique la durée de l'entraînement (en temps et en pourcentage) durant laquelle la fréquence cardiaque était inférieure à la limite inférieure fixée.

Format d'affichage : HH:MM:SS (en dessous de 20 minutes : MM:SS,1/100)

Consommation de calories

Indique le nombre de kilocalories (concernant l'actuelle ou la dernière séquence d'entraînement en cours) consommées jusqu'alors et la combustion instantanée de graisses en pourcentage dépassant la consommation de base normale (calculée pour une fréquence cardiaque moyenne de 90 battements par minute).



Remarque: ces valeurs (et celles des fonctions subordonnées) ne sont calculées que lorsque le chronomètre ou le compte à rebours est en marche.

Valeurs possibles : de 0 à 199999 kcal

Combustion de graisses en pourcentage et en kilocalories



Fonction subordonnée de la fonction „Consommation de calories“
Indique la combustion de graisses en kilocalories et la combustion de graisses moyenne en pourcentage (concernant l'actuelle ou la dernière séquence d'entraînement en cours)

Valeurs possibles : de 0 à 199999 kcal

Remarque: la consommation de graisses ne commence qu'après environ 1/2 H d'entraînement et augmente ensuite si l'entraînement se poursuit. Les valeurs effectivement atteintes dépendent de la physiologie des individus.

Consommation totale de calories



Fonction subordonnée de la fonction „Consommation de calories“
Indique le nombre total de kilocalories consommées jusqu'alors (7 chiffres au maxim., les deux premiers chiffres apparaissant dans la zone médiane de l'afficheur).

Valeurs possibles : de 0 à 4294967 kcal

Chronomètre



Indique le chronomètre actuel. Pour activer ou désactiver cette fonction, appuyer brièvement sur la touche START/STOPP (ce qui active ou désactive simultanément le temps au tour).

Format d'affichage : HH:MM:SS (en dessous de 20 minutes : MM:SS,1/100)

Remarque: il est possible de mettre en marche et d'arrêter le chronomètre à tout moment quel que soit le mode de fonctionnement (il n'est donc pas nécessaire de sélectionner spécialement la fonction „Chronomètre“ à cet effet). Même en cas de changement de mode de fonctionnement, le chronomètre continue à marcher.

ATTENTION: si on appuie pendant 4 secondes sur la touche START/STOPP, le chronomètre est remis à zéro (valable uniquement quand le chronomètre est arrêté). Ensuite une remise en marche du chronomètre entraîne une remise à zéro de toutes les valeurs (sauf du total de calories) calculées uniquement quand le chronomètre marche.

Enregistrement du temps intermédiaire

Fonction subordonnée de la fonction „Chronomètre“ - **possible uniquement quand le chronomètre est en marche:**

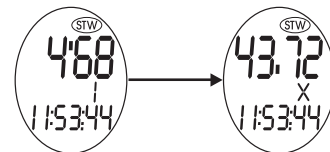


si on appuie brièvement sur la touche IG, le temps intermédiaire (temps écoulé depuis la mise en marche du chronomètre), le temps au tour (temps écoulé depuis la mise en marche du chronomètre ou temps écoulé depuis le dernier enregistrement du temps au tour), le compteur

correspondant et (si elle est en cours de mesure) la fréquence cardiaque moyenne pour le tour considéré sont enregistrés. Ce qui empêche pendant 4 secondes l'affichage pour lecture du temps intermédiaire. (l'afficheur indique aussi le temps au tour considéré et le compteur correspondant). Il est possible d'enregistrer les temps intermédiaires (**CP23: 10, CP29: 20**) à intervalles très rapprochés si on le désire.

Consultation des temps intermédiaires enregistrés

Fonction subordonnée de la fonction „Chronomètre“ - **possible uniquement quand le chronomètre est arrêté:**



si on appuie brièvement sur la touche IG, il est possible de consulter l'un après l'autre les temps intermédiaires. En même temps s'affichent le compteur correspondant et le temps au tour (**CP23 : 10 temps au tour, CP29 : 20 temps au tour**). Il est possible de consulter dans la zone supérieure de l'afficheur la fréquence cardiaque moyenne du tour considéré enregistrée en tant que fonction subordonnée de la fonction „Chronomètre“, voir chapitre 5.1, page 79).

Compte à rebours (cette fonction apparaît uniquement en mode „Compte à rebours-CD“)



Indique la fonction „Compte à rebours“. Il est possible de mettre en marche (et d'arrêter) à tout moment le compte à rebours en mode CD en appuyant sur la touche START/STOPP. Pour cela, il n'est pas nécessaire de sélectionner la fonction „Compte à rebours“. Si on appuie pendant 4 secondes sur la touche START/STOPP, le compte à rebours revient à sa valeur initiale.

Après la mise en marche, le **CP23 / CP29** compte à l'envers le temps indiqué par le compte à rebours 1 jusqu'à zéro et émet alors un bref signal sonore.

Sur le **CP29**, le temps du compte à rebours 2 est ensuite compté automatiquement à l'envers. Quand celui-ci arrive à zéro, un nouveau signal sonore retentit brièvement et le compte à rebours 3 démarre. Quand celui-ci est terminé, la séquence du compte à rebours recommence (en commençant par le compte à rebours 1). Le nombre de répétitions de la séquence est déterminé à partir du compteur de comptes à rebours (voir „mode de réglage 1“). Celui-ci apparaît dans la zone médiane de l'afficheur.

Remarque: pour chaque compte à rebours, ce sont les valeurs correspondantes de la fréquence cardiaque qui

sont valables (HL1 pour CD1, HL2 pour CD2 et HL3 pour CD3).

La fonction „Compte à rebours“ est également utilisée avec le gestionnaire de temps de la fréquence cardiaque (voir chapitre 6 „Fonctions spéciales“).

Date



Indique la date du jour sous la forme JJ MM (pour l'affichage par 12 H sous la forme MM JJ).

Année et plage de temps 2

Fonction subordonnée de la fonction Date“



Indique dans l'afficheur supérieur l'heure de la plage de temps 2 et dans l'afficheur inférieur l'année en cours.

6. FONCTIONS SPECIALES

6.1 GESTIONNAIRE DE TEMPS DE LA FREQUENCE CARDIAQUE (HZM)

La mise en marche et l'arrêt du gestionnaire de temps de la fréquence cardiaque s'effectuent comme pour le „Mode de réglage 1“ (voir chapitre 4.1).

Pour pouvoir travailler avec le gestionnaire de temps de la fréquence cardiaque, il faut enregistrer (en mode de réglage 1) les valeurs suivantes (ou ce sont les valeurs standard qui s'appliquent) :

compte à rebours 1, compte à rebours 2, compte à rebours 3 et compteur de comptes à rebours.

En mode de réglage 2, il faut enregistrer les valeurs de la fréquence cardiaque (sinon ce sont les valeurs standard ou celles calculées automatiquement par l'utilisation de la fonction „Calcul des limites de la fréquence cardiaque“ qui s'appliquent).

Le HZM permet de s'entraîner pendant des périodes consécutives pouvant aller jusqu'à trois (compte à rebours 1 / 2 / 3) dans trois zones différentes de fréquence cardiaque (limites de fréquence cardiaque 1 / 2 / 3).

Autrement dit, le HZM permet de réaliser un programme d'entraînement minuté avec précision basé sur les limites de fréquence cardiaque (par ex. échauffement, entraînement,

récupération).

Le compte à rebours considéré ne progresse cependant que si la fréquence cardiaque mesurée se situe dans les limites fixées. Si la fréquence cardiaque mesurée est en dehors de ces limites (au delà ou en deçà), le compte à rebours s'arrête automatiquement et ne repart que lorsque la fréquence cardiaque est revenue à l'intérieur des limites.

Exemple

Valeurs fixées :

limite inférieure de la fréquence cardiaque	1 = 80
limite supérieure de la fréquence cardiaque	1 = 130
compte à rebours	1 = 30 mn

limite inférieure de la fréquence cardiaque	2 = 130
limite supérieure de la fréquence cardiaque	2 = 170
compte à rebours	2 = 60 mn

limite inférieure de la fréquence cardiaque	3 = 80
limite supérieure de la fréquence cardiaque	3 = 120
compte à rebours	3 = 5 mn

On s'échauffe alors, de manière effective pendant 30 minutes dans la plage de fréquence cardiaque 1, on s'entraîne, après avoir lancé le compte à rebours, pendant 30 minutes dans la zone de fréquence cardiaque 2 et on ré-

cupère ensuite de manière effective pendant 5 minutes dans la zone de fréquence cardiaque 3.

Durant la séance, un bref signal sonore retentit à chaque fois qu'un compte à rebours est terminé et le compte à rebours suivant démarre (automatiquement). Les plages 1, 2 et 3 se succèdent pendant toute la durée enregistrée dans le compteur de comptes à rebours (voir „Mode de réglage 1“) ou jusqu'à ce qu'on arrête manuellement le compte à rebours (en appuyant sur la touche START/STOPP).

6.2 FREQUENCE CARDIAQUE DE RECUPERATION

Cette fonction permet de déterminer sa forme physique personnelle.

La fréquence cardiaque de récupération est mesurée 3 minutes après la mise en marche de cette fonction. Plus vite la fréquence cardiaque se rapproche de sa valeur normale (= diminue) durant ces 3 minutes, meilleure est la constitution de l'utilisateur. Cette fonction n'est accessible que si la mesure de la fréquence cardiaque est activée.

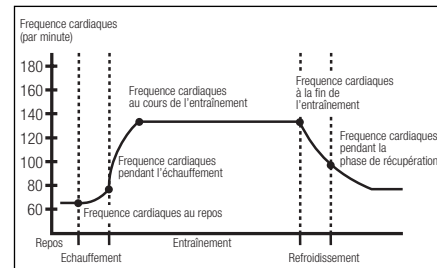
Exemple: Après un sprint, la fréquence cardiaque est de 150. Si on appuie (quand le chronomètre est en marche) en même temps brièvement sur les touches SG et IG, la

fonction „Fréquence cardiaque de récupération“ se met en marche. Un bref signal sonore retentit alors. Pour obtenir une mesure la plus précise possible, il est recommandé de ne plus faire d'effort pendant 3 minutes. A l'issue de ces 3 minutes, une nouveau signal sonore indique que la mesure est terminée.

Dans la fonction principale „Mesure de la fréquence cardiaque“, il est alors possible d'activer la fonction subordonnée „Fréquence cardiaque de récupération“. Celle-ci permet de faire apparaître dans la zone supérieure de l'afficheur la fréquence cardiaque initiale et en bas la fréquence cardiaque de récupération mesurée au bout de 3 minutes. Cette mesure peut être renouvelée aussi souvent qu'on le désire.

Remarque: pour obtenir une comparaison probante, il convient, en cas de mesures répétées, d'avoir toujours la même fréquence cardiaque initiale.

6.3 Fréquence cardiaque au cours de l'entraînement



7. REMPLACEMENT DE LA PILE

Information concernant la pile

La pile du CP11/12 et de la sangle émettrice dure environ 3 ans (pour une durée d'utilisation moyenne de 1 h/jour).

Pile du CP23 / CP29

Le remplacement de la pile peut être effectué par un horloger (de préférence à l'aide du présent mode d'emploi) ou, ce qui suppose une certaine aptitude manuelle, par

soi-même. Pour cela, il est nécessaire de disposer d'un tournevis cruciforme fin. Une petite pince facilitera la manipulation des petites vis.

Attention: lors du remplacement de la pile, toutes les valeurs sont effacées et il faut réinitialiser ensuite le récepteur du **CP23 / CP29**.

- Noter toutes les valeurs personnelles et les valeurs indispensables.
- Placer la montre avec l'afficheur en dessous sur une surface propre qui ne raye pas.
- Retirer le bracelet et ses chevilles.
- Retirer les quatre vis et enlever la plaque du fond.
- Enlever le support de la pile en retirant les deux petites vis, retirer la pile et introduire une nouvelle pile au lithium CR2032 sur la plaquette imprimée avec le pôle plus tourné vers le haut.
- Fixer le support de la pile sur la pile avec les deux petites vis.
- Il peut arriver que lors du remplacement de la pile le processeur ne soit pas remis en place correctement ; l'afficheur indique alors des valeurs incohérentes ou rien du tout. Dans ce cas, retirer la nouvelle pile et attendre environ 20 secondes avant de la remettre en place.
- Vérifier si le joint en caoutchouc du couvercle métallique

est bien en place afin de garantir l'étanchéité.

- Installer la plaque du fond, puis la fixer avec les quatre vis (en croisant et sans forcer !).
- Remettre en place le bracelet et ses chevilles.
- Enregistrer à nouveau les valeurs personnelles et les valeurs indispensables.

Si le remplacement de la pile est effectué en respectant les instructions du présent mode d'emploi, cela ne modifie pas la garantie.

Pile de la sangle émettrice

Si les performances de la pile de la sangle émettrice diminuent, l'afficheur du **CP23 / CP29** indique „Batt low“ par intermittence.

Retirer le couvercle de la pile au dos de la sangle émettrice en enlevant les quatre vis de fixation et retirer la pile usagée. Installer une pile neuve de type CR2032 avec le pôle plus tourné vers le haut ; vérifier que le joint en caoutchouc du couvercle métallique soit bien en place (afin de garantir l'étanchéité) et revisser le couvercle.

Après le remplacement de la pile de l'émetteur, il faut réinitialiser le récepteur du **CP23 / CP29**.

8. MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Protéger du rayonnement solaire direct, de la chaleur et du gel (en dessous de - 10 °C et au dessus de + 50° C).

Nettoyage de la sangle émettrice de la fréquence cardiaque

Ne pas laver à la machine la sangle émettrice avec ses électrodes spéciales intégrées. Pour nettoyer la sangle émettrice, la frotter délicatement avec un produit détergent synthétique. Ne pas la faire sécher en plein soleil. La sangle thoracique élastique elle-même est lavable, mais elle doit être bien sèche avant d'être utilisée.

Après chaque utilisation, rincer la sangle émettrice sous un filet d'eau. Ceci est particulièrement nécessaire après contact avec de l'eau salée.

Il est également recommandé d'essuyer avec un chiffon humide le **CP23 / CP29** s'il a été en contact avec de l'eau salée ou après une forte transpiration. En cas de contact avec de l'eau, éviter impérativement de manipuler les touches.

9. ELIMINATION DES ANOMALIES

Dysfonctionnements possibles – causes et remèdes éventuels:

Rien n'apparaît sur l'afficheur :

- vérifier la pile

Afficheur sombre ou l'affichage réagit trop lentement :

- la température est trop élevée (supérieure à 50° C) ou
- l'afficheur a été exposé trop longtemps à la lumière directe du soleil
- la température est trop basse (inférieure à - 40° C)

Signaux sonores à intervalles réguliers

- vérifier si l'alarme de fréquence cardiaque ou le compte à rebours est activé

Pas d'indication de la fréquence cardiaque sur l'afficheur ou valeur indiquée fausse ou soumise à de fortes variations

- le récepteur n'est pas activé : sélectionner la fonction „Fréquence cardiaque“ dans la zone supérieure de l'afficheur

- vérifier la sangle thoracique et l'émetteur ; enlever la pile et attendre 20 secondes avant de la remettre en place
- peau trop sèche ou trop froide
- distance entre le **CP23 / CP29** et la sangle thoracique (émetteur) trop importante, (ne doit pas dépasser 2 m)

Indications incohérentes sur l'afficheur après remplacement de la pile

- enlever la pile et attendre 20 secondes avant de la remettre en place

„INI Error“ apparaît sur l'afficheur

- Initialisation non réussie – essayer une nouvelle fois, vérifier le positionnement correct de la sangle thoracique et de l'émetteur

„Batt low“ apparaît sur l'afficheur

- vérifier la pile de l'émetteur dans la sangle thoracique, la remplacer

10. CONDITIONS DE GARANTIE / CICLOSERVICE

Nous offrons sur le **CP23 / CP29** une garantie de 24 mois. La garantie se limite aux défauts de matériel et de fabrication. Les piles sont exclues de la garantie.

La garantie est valable uniquement si

- le **CP23 / CP29** a été manipulé dans les règles et avec soin
- le **CP23 / CP29** est expédié, avec le bon d'achat (date) et tous les accessoires, suffisamment affranchi à :

CICLOSPORT SERVICE

K.W. Hochschorner GmbH

Konrad-Zuse-Bogen 8

D-82152 Krailling

Téléphone +49 (0)180 / 500 47 43 (0,24 DM/mn)

ou (dans un pays étranger) au distributeur compétent.

Avant d'expédier l'appareil, prière de vérifier à l'aide du mode d'emploi, en particulier du chapitre 9 „Elimination des anomalies“, s'il y a effectivement une anomalie.

Dans le cas d'un recours justifié à la garantie, un appareil en échange-standard ou l'appareil réparé sera renvoyé gratuitement.

Si l'appareil est expédié pour réparation ou si un droit à la garantie n'est pas reconnu, une réparation qui n'excède pas 15 EUR sera effectuée automatiquement.

Pour des frais de réparation plus élevés, le client sera informé au préalable.

Le renvoi de l'appareil réparé se fera ensuite contre remboursement.

Des réponses aux questions concernant ce produit (FAQ) sont disponibles sur la page web CICLOSPORT:

<http://www.ciclosport.de>

Il est également possible d'interroger directement le SAV CICLOSPORT par e-mail:

ciclo-service@ciclosport.de

11. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Montre **CP23 / CP29**

Étanchéité:

à l'eau: jusqu'à 10 m (en cas de contact avec l'eau, veiller à ne pas appuyer sur les touches)

Température ambiante:

de - 10° C à + 50° C

Pile:

CR 2032 au lithium

Durée de vie moyenne:

env. 3 ans (pour une utilisation moyenne de 1 h/jour)

Sangle émettrice

Température ambiante:

de 0° C à + 50° C

Pile:

CR 2032 au lithium

Durée de vie moyenne:

env. 3 ans (pour une utilisation moyenne de 1 h/jour)

Fréquence d'émission:

868 MHz

12. BON DE GARANTIE

Expéditeur:

Nom, prénom

Rue, n°

Code postal / localité

Téléphone: (de jour)

E-mail

Motif de l'envoi:

Après expiration de la garantie:

Effectuer les réparations jusqu'à un montant de _____ EURO

Je suis intéressé par les produits CICLOSPORT suivants:

CICLOMASTER

CICLOCONTROL

CICLOPULS

CICLONAVIC

13. SYMBOLES DE L'AFFICHEUR ET LEUR SIGNIFICATION

