

SHE6 – Moniteur de rythme cardiaque avec montre

A. Introduction

AVERTISSEMENT : N'oubliez pas de consulter votre médecin avant d'adopter un programme d'entraînement. Le SHE6 n'est pas un appareil médical. Il s'agit d'un outil pour l'enregistrement du rythme cardiaque pendant l'entraînement. Ce rythme cardiaque apparaîtra alors sur l'afficheur du SHE6.

B. Profitez d'une méthode d'entraînement à grande précision

Les experts conviennent que le cœur est le muscle le plus important du corps humain et que, comme tout les muscles, il doit donc être soumis à un entraînement régulier pour rester fort et en bonne forme. Comment déterminer si vous exercez votre cœur en toute sécurité et de façon efficace ?

Heureusement, c'est votre cœur même qui vous fournit des informations clef pour déterminer la sûreté et l'efficacité de votre programme personnel de mise en forme.

Le rythme cardiaque, représenté par un seul nombre (**Battements Par Minute**), fournit un rapport constant sur votre corps.

Le rythme cardiaque vous dit si vous vous entraînez trop intensivement ou non et vous dit à quelle vitesse vous dépensez votre énergie. Si votre rythme cardiaque est trop faible, votre corps ne bénéficie pas assez de l'exercice. S'il est trop élevé, vous risquez de vous épuiser et de vous blesser.

Quels que soient vos objectifs, que vous voulez améliorer votre santé, perdre du poids ou gagner des concours d'athlétisme, le SHE6 permet d'éliminer l'aspect devinette en vous entraînant dans le cadre d'une zone de rythme cardiaque bien spécifique. A ce but, vous devez connaître le rythme de votre cœur durant toute la séance d'exercice.

Et maintenant, grâce à la technologie moderne, les ordinateurs de pouls électroniques sans fil permettent de contrôler sans aucun effort votre rythme cardiaque.

C. Connaissez vos limites et personnalisez votre zone d'exercice

Les zones d'entraînement sont établies en réglant les limites du rythme cardiaque supérieure et inférieure, qui sont un pourcentage de votre Rythme Cardiaque Maximum (RCM).

Si vous avez déjà subi un test RCM ou si vous êtes un mordue de l'athlétisme, vous connaissez sans doute votre RCM. Sinon, vous pouvez l'estimer à l'aide de la formule suivante :

$$\text{RCM} = (220 - \text{votre âge})$$

Supposons que vous avez 20 ans :

$$\text{RCM} = 220 - 20 = 200$$

Si votre rythme cardiaque actuel = 150, "75%" sera affiché (150 = 75% de 200).

Les trois zones d'entraînement de l'ordinateur de pouls permettent d'améliorer votre santé. Dès que vous avez introduit votre âge, l'ordinateur de pouls calculera automatiquement les différentes zones [1], [2] et [3].

ZONE [1] – EN BONNE SANTE (50% - 65% du RCM)

Cette zone se prête à une séance d'exercice de longue durée mais de faible intensité. Des séances d'exercice dans cette zone amélioreront votre santé physique et mentale.

ZONE [2] – EN PLEINE FORME (65% - 80% du RCM)

Cette zone est utilisée par les athlètes qui désirent augmenter leur force et leur endurance, tout en brûlant un plus grand nombre de calories.

ZONE [3] – PERFORMANCE (80% - 95% du RCM)

Cette zone d'entraînement est réservée à un exercice intensif de courte durée. Elle est utilisée par les athlètes de compétition qui désirent développer leur vitesse et puissance en créant une "dette d'oxygène" et en augmentant le taux d'acide lactique dans le tissu musculaire.

D. Caractéristiques

Si nécessaire, vous pouvez consulter la table sur l'emballage du SHE6.

Fonctions
Rythme cardiaque actuel
Rythme cardiaque max. (RCM) est déterminé d'avance selon l'âge
% du RCM
Horloge
Affichage de l'heure en mode 12h ou 24h
Le timer calcule automatiquement la durée de l'entraînement
Remise à zéro automatique du timer
Possibilité de programmer la limite supérieure et inférieure de la zone cible
Alarme sélectionnable uniquement pour la limite supérieure de la zone cible
Contrôler la zone cible
Signaux d'alarme audibles pour la zone cible
Signal sonore en cas de danger (RCM)
3 tonalités d'alarme audibles (limite supérieure/inférieure/RCM)
Tonalité d'alarme on/off
Rétro-éclairage

- Contrôlez votre rythme cardiaque
- L'appareil est facile à utiliser
- Toutes les informations sur votre rythme cardiaque sont affichées sur un large afficheur LCD
- Facile à monter sur votre bicyclette
- Transmission des données sans fil
- Résiste à l'eau

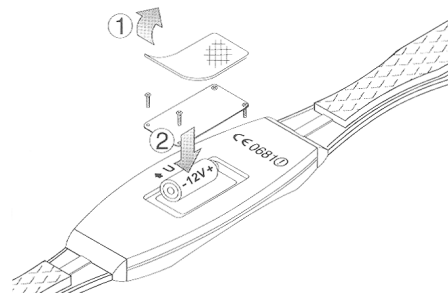
E. Comment installer les piles ?

Montre Ordinateur

Enlever le couvercle à l'aide d'un tournevis. Installez la pile de 3.0V, le pôle positif (+) tourné vers le couvercle, et remettez ce dernier en place. Enlevez et réinsérez la pile si l'afficheur affiche des nombres irréguliers. Ceci réenclenchera le microprocesseur de l'ordinateur.

Emetteur pectoral

Installez la pile de 12V dans l'émetteur, le pôle positif (+) tourné vers le capuchon (voir figure à droite).
Vissez le couvercle et attachez le bout de caoutchouc au dos du couvercle.



F. Comment porter l'émetteur pectoral ?

Ajustez la ceinture de l'émetteur pectoral afin de bien fixer l'émetteur à la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux. Mouillez les coussinets conducteurs de l'émetteur avec de la salive ou avec du gel ECG (en vente dans les pharmacies) pour assurer un bon contact permanent avec la peau.

G. Fonctionnement de la montre ordinateur

L'ordinateur peut être porté comme montre-bracelet ou peut être fixé au guidon d'une bicyclette grâce au dispositif de montage inclus. Respectez la distance de 60cm entre l'ordinateur et l'émetteur.

H. Opération des boutons

BOUTON "A" (angle supérieur droit)

- Pressez bouton A afin de sélectionner le mode MONTRE ou le mode PULSATION

BOUTON "B" (angle inférieur droit)

- Pressez cette bouton pour sélectionner ALARME ON ou ALARME OFF (🌀).

BOUTON "C" (angle inférieur gauche)

- Choisissez l'alarme de la zone cible avec ce bouton : SUPERIEUR-INFERIEUR (▲▼) ou SUPERIEUR (▲).

BOUTON "D" (angle supérieur droit)

- Pressez D pour activer le rétro-éclairage.

I. Réglage de la zone d'exercice

Gardez bouton A enfoncé pour activer le mode PULSATION. Enfoncez les boutons B & C jusqu'à ce que tous les segments de l'afficheur sont ON.

Entrez votre âge

Le réglage d'usine est affiché (23 ans). Entrez le premier digit avec bouton B et confirmez-le avec bouton C. Répétez la procédure pour le prochain digit.

Régler les valeurs limites de la zone d'exercice

Dès que vous avez entré votre âge, l'ordinateur calculera automatiquement votre rythme cardiaque maximal ou RCM.

- Limite supérieure : Entrez le premier digit avec bouton B et confirmez-le avec bouton C. Répétez la procédure pour le prochain digit.
- Limite inférieure : Le réglage d'usine (40) sera affiché. Entrez le premier digit avec bouton B et confirmez-le en pressant C. Répétez la procédure pour le prochain digit.

J. Réglage de la montre

La mode de la mise à l'heure est activé automatiquement dès que vous avez entré les valeurs limites de la zone d'exercice.

Choisissez d'abord le mode 12h ou 24h pour l'affichage de l'heure. Faites votre choix avec bouton B et confirmez-le en pressant C. Puis vous pouvez mettre à l'heure l'horloge. Les digits des heures clignotent sur l'afficheur LCD. Instaurez les heures avec bouton B et confirmez-les avec C. Les digits des minutes commencent à clignoter. Entrez les minutes avec bouton B et confirmez-les en pressant C.

L'ordinateur est prêt à l'emploi. Pressez bouton A pour alterner entre le mode PULSATION et le mode HORLOGE.

K. Rythme cardiaque actuel

Pressez A afin de retourner à l'affichage du mode pulsation. Le rythme cardiaque actuel est affiché sur la ligne supérieure. Un symbole en forme de cœur se met à clignoter dans le coin gauche supérieur de l'afficheur LCD lors de la réception d'un signal de l'émetteur pectoral. Quand le signal n'est pas reçu, le symbole reste fixé sur l'afficheur et le chiffre 0 est affiché.

L. Relation entre le rythme cardiaque actuel et le rythme cardiaque max.

p. ex. si vous avez 20 ans, vous avez un RCM de $220 - 20 = 200$.

Si votre rythme cardiaque actuel est 150, le chiffre 75 sera affiché à gauche de votre rythme cardiaque actuel (150 est 75% de 200).


M. Alarme sonore

Cette alarme émet un signal sonore lorsque votre rythme cardiaque actuel atteint 99% de votre RCM.

N. Timer automatique

Le timer est activé automatiquement lors de la réception du signal. Le timer calcule la durée totale d'exercice, à condition que vous portiez la ceinture et que l'appareil soit réglé sur le mode PULSATION.


O. Trois signaux sonores


Instaurez le mode PULSATION en pressant A. Sélectionnez ALARME ON ou OFF avec B (le symbole  est affiché quand l'alarme est armée).

- Vous entendrez :
- 1 signal par seconde lorsque votre rythme cardiaque actuel descend en dessous de la limite inférieure.
 - 2 signaux par seconde lorsque votre rythme cardiaque actuel dépasse la limite supérieure.
 - 4 signaux par seconde lorsque votre rythme cardiaque actuel atteint 99% de votre RCM.

P. Activation de l'alarme

Déterminez la zone cible de l'alarme avec le bouton C :  ou .

Sélectionnez  si l'alarme doit sonner chaque fois que votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure ou descend en dessous de la limite inférieure de la zone cible.

Sélectionnez  si l'alarme peut uniquement retentir quand votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure de la zone cible.

Q. Affichage de la zone cible

Enfoncez bouton C jusqu'à ce que la zone cible soit affichée (limites supérieure et inférieure).

R. Remise à zéro automatique du timer

Quand aucun signal n'est reçu pendant 5 minutes dans le mode pulsation, l'appareil retournera automatiquement au mode montre. La durée d'exercice est effacée de la mémoire et remise à zéro.

S. Problèmes, causes et solutions

Problèmes	Causes et solutions
Pas d'affichage du rythme cardiaque	<ul style="list-style-type: none">• La ceinture de l'émetteur n'est pas bien positionnée• Les coussins conducteurs de l'émetteur ne sont pas humides ou n'ont pas été nettoyés• Interférences RF ou atmosphériques• Contrôlez ou remplacez la batterie de l'émetteur
Affichage incorrect du rythme cardiaque	<ul style="list-style-type: none">• Les coussins conducteurs de l'émetteur ne sont pas humides ou n'ont pas été nettoyés• La ceinture élastique est trop lâche• Piles faibles• Interférences RF ou atmosphériques
L'afficheur pâlit	<ul style="list-style-type: none">• La pile de l'ordinateur est trop faible. Remplacez-la immédiatement
L'afficheur montre des chiffres irréguliers	<ul style="list-style-type: none">• Enlevez et réinsérez la batterie de l'ordinateur

T. Accessoires

- 1 ordinateur de pouls
- 1 clip de montage
- 1 émetteur pectoral
- 1 pile 12V pour l'émetteur
- 1 pile 3V pour l'ordinateur
- 1 ceinture élastique