

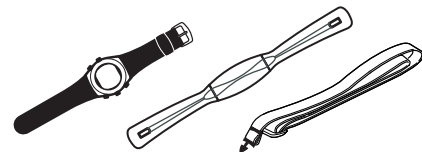


L'utilisation de la montre MSC-HR10 ou MSC-HR20 ne convient qu'à un usage sportif et n'est pas censée remplacer quelque avis médical que ce soit.

Ce manuel contient des renseignements importants de sécurité et de soin, ainsi que des instructions étape par étape, pour l'utilisation de ce produit. Lisez ce manuel avec soin et rangez-le dans un endroit sécurisé de manière à ce qu'il puisse être utilisé dans l'avenir.

## CONTENU

- Montre
- Capteur de fréquence cardiaque
- Ceinture d'exercice
- 2 x piles CR2032 au lithium (fournies et installées)



## TABLE DES MATIERES

<b>1.0 Montre-bracelet</b>	<b>3.2 Mise place d'un profil d'exercice</b>	<b>6.0 Piles</b>
<b>2.0 Utilisation de base</b>	<b>3.3 Utilisation des profils d'exercice</b>	<b>7.0 Précautions</b>
<b>2.1 Changements des réglages</b>	<b>3.4 Fonctions de mémoire</b>	<b>7.1 Activités aquatiques et de plein air</b>
<b>2.2 Régler la montre</b>	<b>3.5 Alarme</b>	<b>8.0 Spécifications</b>
<b>2.3 Mode chronomètre</b>	<b>3.6 Rétro-éclairage</b>	<b>9.0 Diagramme d'organisation des écrans</b>
<b>2.4 Enregistrement de tours (HR20)</b>	<b>4.0 Porter le capteur de fréquence cardiaque</b>	<b>10.0 Garantie limitée</b>
<b>3.0 Mode profil</b>	<b>5.0 Score d'activité</b>	<b>11.0 Pièces détachées</b>
<b>3.1 Mise en profil d'utilisateur</b>	<b>5.1 Indice de forme</b>	

# L'utilisation correcte du CatEye MSC-HR10/20



## ATTENTION:

- Il est fortement recommandé à ceux qui possèdent un stimulateur cardiaque de ne jamais utiliser ce dispositif.
- Ne laissez aucune batterie à la portée des enfants, et disposez-en correctement. Si un enfant avale une batterie, consultez un docteur immédiatement.  
If a battery is swallowed, consult a doctor immediately.

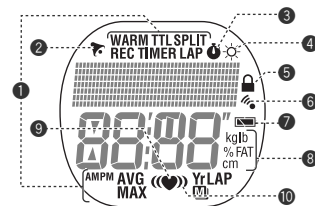


## IMPORTANT:

- Les objets et les endroits suivants produisent une onde électromagnétique forte et une interférence, qui entraînent une mesure incorrecte:
    1. TV, PC, radios, moteurs/engines, ou dans les voitures et les trains.
    2. Croisements de chemin de fer et pistes ferroviaires proches, autour des stations de télé vision et des bases de transmission de radar.
  - N'utilisez l'unité principale en combinaison avec d'autres dispositifs sans fil. Cela pourrait entraîner une mesure incorrecte.
  - Assurez-vous de ne pas manier brutalement l'unité principale, le capteur de vitesse, le capteur de fréquence cardiaque et les autres composants; évitez tout choc fort.
  - Assurez-vous de ne pas manier brutalement l'unité principale, le capteur de vitesse, le capteur de fréquence cardiaque et les autres composants; évitez tout choc fort.
  - N'utilisez ni la ceinture d'exercice ni les électrodes s'ils provoquent une irritation de la peau.
  - Evitez de contourner et de tirer brutalement le capteur de fréquence cardiaque.
  - Il se pourrait que le capteur de fréquence cardiaque détériore après une utilisation prolongée ce qui peut entraîner des mesures incorrectes.
- Si des mesures erronées se produisent souvent, remplacez le capteur de fréquence cardiaque.

1.0

## MONTRE-BRACELET



### 1 Icônes de Mesure

### 2 Icône Alarme

### 3 Icône Chronomètre

- Clignote en mode Horloge si le Chronomètre est actif

### 4 Icône Auto-éclairage

### 5 Icône Verrou de sécurité

### 6 Icône Son

### 7 Icône Pile

### 8 Unités de Mesure

### 9 Icône de Fréquence Cardiaque (♥)

- S'allume quand la montre MSC-HR10/20 est prête à recevoir le signal de Fréquence Cardiaque.
- Clignote quand elle reçoit le signal de Fréquence Cardiaque.

### 10 Icône de Zone d'Alerte (◀ ▶)

- Clignote lorsque la Fréquence Cardiaque est en-dehors de la Zone cible de Fréquence Cardiaque.

### HR10: MEMOIRE (MEM/-)

### HR20: MEMOIRE/TOUR (MEM/LAP/-)

- Enregistrez un tour (HR20)
- Rappeler le chronomètre ou la mémoire d'entraînement
- Diminuez la valeur d'un paramètre

### Mode (MODE)

- Pressez pour naviguer séquentiellement à travers les différents modes

### DEMARRAGE/ARRET (ST/SP/+)

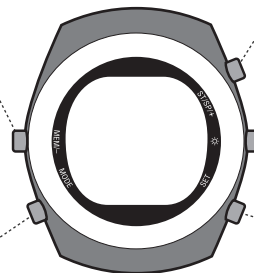
- Minuterie démarrage et arrêt
- Augmentez la valeur d'un paramètre

### ECLAIRAGE (☼)

- Allumez le rétro-éclairage
- Maintenez pressée pour activer/désactiver le verrou de sécurité

### SELECTIONNEZ/REGLEZ (SET)

- Entrez un mode pour sélectionner un paramètre
- Confirmez la sélection d'un paramètre
- Activez une sous-fonction



## UTILISATION DE BASE

### PREMIERE UTILISATION

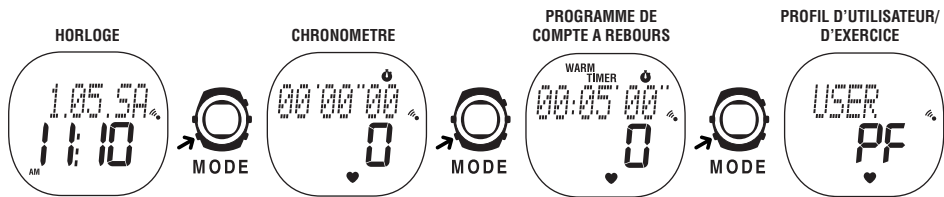
Pressez une touche pendant 2 secondes pour activer l'écran d'affichage LCD.

### Navigation

Chaque touche peut être activée, soit en la pressant une fois, soit en la pressant pendant 2 secondes.

### Utilisation de base

Il est possible de naviguer entre les quatre modes principaux en pressant la touche MODE.




### Remise à l'état initial

Pressez les quatre boutons principaux et maintenez les pressés pendant 2 secondes pour remettre la montre MSC-HR10/20 à l'état initial.

En cas de dysfonctionnement, faites la manipulation "remise à l'état initial" et répétez les éditions de Profils.



 Sans aucune programmation, il est possible d'attacher le Capteur de Fréquence Cardiaque et de presser la touche MODE jusqu'à ce que l'écran soit en mode Chronomètre et vous pouvez commencer à utiliser la montre MSC-HR10/20 avec les fonctions simples de minuterie et de fréquence cardiaque.

## CHANGEMENTS DES REGLAGES



**NOTE:** La montre MSC-HR10/20 retourne en mode Horloge si laissée inactive pendant 30 secondes, ou si la touche MODE est pressée.

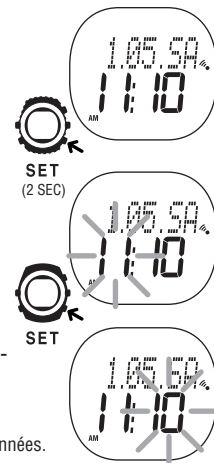
- Quand un nombre clignote, cette valeur unitaire peut être modifiée.
- Pressez la touche ST/SP+ pour augmenter la valeur du nombre en question.
- Pressez la touche MEM/- pour diminuer la valeur du nombre en question.
- Pressez et maintenez pressée la touche ST/SP+ ou la touche MEM/- pour augmenter ou diminuer rapidement la valeur du nombre en question.
- Pressez la touche SET pour confirmer la nouvelle valeur et passer au réglage suivant.

## REGLER LA MONTRE

- En mode Horloge, pressez et maintenez pressée la touche SET pendant deux secondes.
- Les heures clignotent maintenant. Utilisez la touche ST/SP+ ou la touche MEM/- pour ajuster la valeur et pressez la touche SET pour continuer.
- Les minutes clignotent maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- L'année clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- Le mois clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- Le jour clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- Le réglage de l'horloge 12hr/24hr clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- L'ordre d'affichage du jour/mois clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- La montre est maintenant réglée.



**NOTE:** La montre est programmée avec un calendrier automatique pour les 50 prochaines années.



## MODE CHRONOMETRE

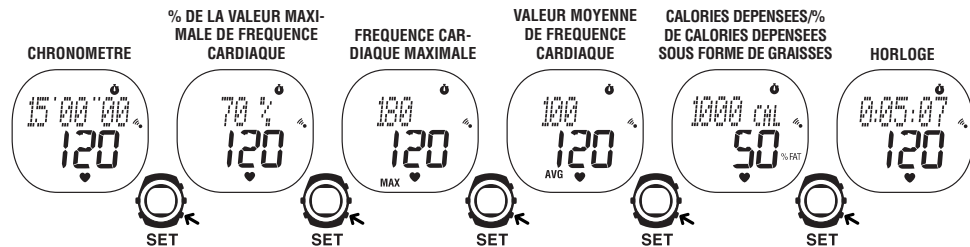
- Utilisez la touche ST/SP+ pour démarrer et arrêter la fonction de minuterie en mode Chronomètre.



### NOTE:

Le chronomètre commence sa mesure en min:sec:1/100 sec. Après 59 minutes, l'affichage changera en hrs :min :sec.

- Utilisez la touche SET pour naviguer entre les différents écrans disponibles en mode Chronomètre. La touche SET navigue entre les différents écrans avec la valeur actuelle de la fréquence cardiaque affichée dans la partie basse de l'écran.

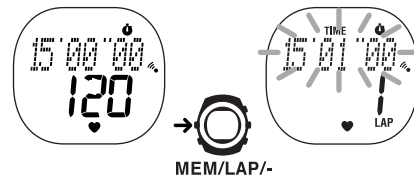


- Si le chronomètre est arrêté et qu'il n'y a pas de signal de fréquence cardiaque pendant 30 secondes, la montre retourne en mode Horloge.
- Pour rafraîchir les données de chronométrage, avec la minuterie arrêtée, pressez et maintenez pressée la touche SET pendant deux secondes.

## ENREGISTREMENT DE TOURS (HR20)

En mode Chronomètre, vous pouvez presser la touche MEM/LAP- pour enregistrer un tour.

L'écran affichera pendant deux secondes le temps actuel du tour et le numéro de tour. Il est possible de sauvegarder jusqu'à 44 temps de tours. Après deux secondes, l'affichage retourne en mode Chronomètre.



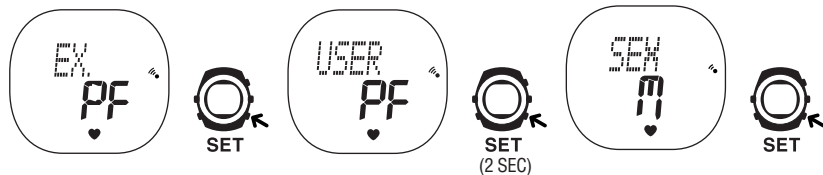
- Toutes données relatives aux tours seront effacées quand le chronomètre est remis à zéro et remis en route.

## MODE PROFIL

La montre MSC-HR10/20 peut être programmée avec des informations spécifiques relatives à votre âge, votre poids corporel, etc... de manière à rendre les données recueillies plus précises et plus utiles. En mode Profil d'Utilisateur (USER PF), vous devez documenter correctement les données d'utilisateur afin d'atteindre un calcul plus précis des Dépenses Calorifiques et le % de Calories Dépensées sous forme de Graisses. Vous devez mettre en place votre Profil d'Utilisateur pour être en mesure d'utiliser le compteur de calories et les calculs de dépenses de graisses. Veuillez noter que cette mise en place initiale est légèrement différente des opérations de mises à jour une fois que le profil a été établi.

### MISE EN PLACE DU PROFIL D'UTILISATEUR (PF UTILISATEUR)

- PROFIL D'UTILISATEUR – Pressez la touche MODE jusqu'à ce que le Profil d'Utilisateur ["USER PF"] ou le Profil d'Exercice ["Ex PF"] apparaisse sur l'écran. Si Ex PF apparaît sur l'écran, pressez la touche SET pour faire apparaître PF Utilisateur ["USER PF"]. Pressez et maintenez pressée la touche SET pendant deux secondes pour accéder au Profil d'Utilisateur et changer ou mettre en place les données.



- Sélectionnez M pour homme ou F pour femme. Pressez la touche SET.
- La valeur année de naissance clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- La valeur mois de naissance clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- La valeur jour de naissance clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.



- La valeur maximale de fréquence cardiaque, "MHR", clignote maintenant. La valeur par défaut est 220 moins votre âge. Ajustez si nécessaire et pressez la touche SET.
- Les valeurs "kg" pour kilogrammes ou "lb" pour livres clignotent maintenant. Sélectionnez votre préférence et pressez la touche SET.
- Entrez votre poids et pressez la touche SET.
- Les valeurs "cm" ou "feet/inches" (pieds/pouces) clignotent maintenant pour l'échelle de taille. Sélectionnez votre préférence et pressez la touche SET.
- Entrez votre taille et pressez la touche SET.
- La valeur du Score d'Activité, "ACT", clignote maintenant. Veuillez vous référer au paragraphe 5.0 pour davantage de détails. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- Votre Indice de Forme, "Fitness Index (FIT)", est maintenant affiché. Veuillez vous référer au paragraphe 5.1 pour davantage de détails. Votre Indice de Forme change uniquement si de nouvelles données personnelles, telles que le poids, l'âge, etc... sont entrées. Pressez la touche MODE pour retourner à l'écran du Profil d'Utilisateur.
- A tout moment dans le procédé de mise en place vous pouvez presser la touche MODE pour retourner à l'écran Utilisateur.
- Si vous ne pressez pas de touche pendant 30 secondes, la montre retourne en mode Horloge.



#### NOTE:

Lorsque vous avez mis en place votre Profil d'Utilisateur, vos valeurs minimale et maximale de fréquence cardiaque seront incluses de manière automatique. Cependant, vous pouvez changer ces valeurs minimale et maximale de fréquence cardiaque si les valeurs calculées automatiquement ne sont pas satisfaisantes. Si vous changez le Score d'Activité (ACT), vos valeurs limites minimale et maximale de fréquence cardiaque seront automatiquement mises à jour.

## 3.2 MISE EN PLACE D'UN PROFIL D'EXERCICE (EX PF)

La montre MSC-HR10/20 peut être programmée avec des profils d'exercices ou de séances de mise en forme. HR20 peut programmer un profil d'exercice et MSC-HR10/20 peut programmer trois Profils d'Exercice. Chaque Profil d'Exercice peut avoir une minuterie pour le temps d'Echauffement, la séance de Mise en Forme et la séance de Récupération (HR20 uniquement) sous forme d'un compte à rebours.

PROFIL D'EXERCICE (EX PF) – Pressez la touche MODE jusqu'à ce que le Profil d'Utilisateur (USER PF) ou le Profil d'Exercice (EX PF) apparaisse sur l'écran. Si le PF Utilisateur apparaît sur l'écran, pressez la touche SET pour faire apparaître Ex PF. Avec le HR20, pressez la touche SET pour naviguer à travers les trois Profils d'Exercice listés sur l'écran : EX 1 PF, EX 2 PF et EX 3 PF. Pressez et maintenez pressée la touche SET pendant deux secondes pour accéder au Profil d'Exercice et changer ou entrer les données.



- Sélectionnez l'activité pour la séance de Mise en Forme (T.ACT) parmi les options : "WALKING" [marche], "CYCLING" [vélo], ou "RUNNING" [course à pied]. Pressez la touche SET pour avancer.
- La valeur limite Minimale de Fréquence Cardiaque clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- La valeur limite Maximale de Fréquence Cardiaque clignote maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- L'alarme sonore peut être activée ou désactivée. L'alarme sonnera une fois toutes les minutes si vous n'avez pas réussi à atteindre votre zone Cible de Fréquence Cardiaque, et deux fois si vous l'avez dépassée. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.

- Entrez les heures et minutes de votre minuterie d'Exercice. Pressez la touche SET pour avancer.
- Entrez la minuterie pour le temps d'Echauffement (0, 5, 10 ou 15 minutes). Pressez la touche SET pour avancer.
- Pour le HR20, entrez la minuterie pour le temps de Récupération (0, 5, 10, ou 15 minutes). Pressez la touche SET pour avancer.
- Après avoir été mis en place, le Profil d'Exercice peut être modifié rapidement en utilisant la même méthode. Veuillez noter que lorsque le Profil d'Exercice est établi, les écrans sont organisés de manière à ce que les données à même d'être modifiées le plus souvent soient les premières disponibles, telles que la valeur limite Maximale de Fréquence Cardiaque et le Poids.

## 3.3 UTILISATION DES PROFILS D'EXERCICE

Lorsque vous avez établi votre (ou vos) Profil(s) d'Exercice, vous pouvez pratiquer vos entraînements selon les paramètres de votre profil.

- Pour le montre HR20, sélectionnez un des trois Profils d'Exercice en mode Profil en pressant la touche SET.
- Pressez la touche MODE jusqu'à ce que vous atteigniez le mode Programme de Compte à Rebours ["Countdown Program"].
- Pressez la touche ST/SP pour démarrer le programme ou y faire une pause.
- Pour sauter la minuterie d'Echauffement et passer à la minuterie de l'Exercice, pressez et maintenez pressée la touche ST/SP pour deux secondes.
- Pour sauter la minuterie de la séance de Mise en Forme et démarrer la minuterie de la phase de Récupération (avec le HR20 uniquement), maintenez pressée la touche ST/SP pour deux secondes supplémentaires.
- Pour le HR20, si la minuterie de l'option Temps de Récupération ["Recovery Timer"] a une valeur différente de zéro, la minuterie du Temps de Récupération commencera.
- Pour terminer la minuterie du Temps de Récupération plus tôt que prévu, pressez et maintenez pressée la touche ST/SP pour deux secondes.



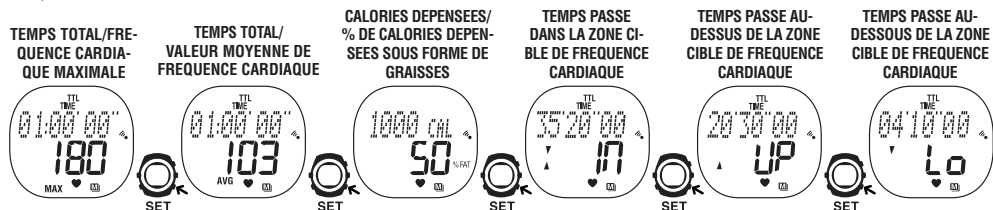
**NOTE:**  
Il n'est pas possible d'utiliser le mode Chronomètre en même temps que le mode Programme de Compte à Rebours.

## FONCTIONS DE MEMOIRE

Il y a deux fonctions : une pour le Chronomètre et une autre pour le Programme de Compte à Rebours.

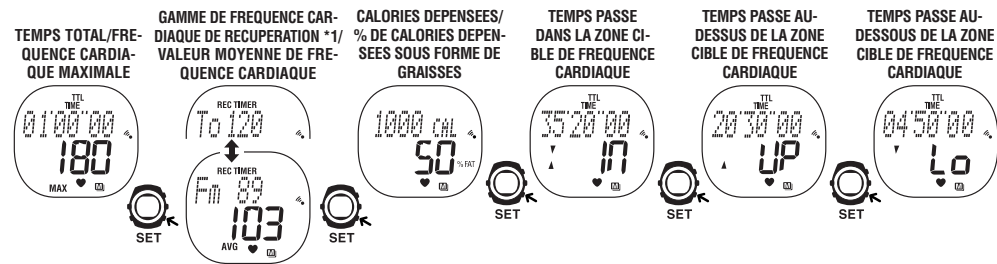
### Press the MEM/- button in the Stopwatch mode.

- HR20 uniquement:
- "ALL" est affiché tout d'abord.
  - Pressez la touche SET pour voir les données de la séance de mise in forme en totalité.
  - Pressez la touche ST/SP/+ ou MEM/Lap/- pour faire défiler et visualiser les données concernant les Numéros de tours voulus. Pressez la touche SET pour continuer.
- Temps Total "TTL TIME" (séance de mise en forme) et Fréquence Cardiaque Maximale "MHR" sont affichés (ceci constitue le premier affichage pour le HR10). Pressez la touche SET.
  - Temps Total "TTL TIME" (séance de mise en forme) et Fréquence Cardiaque Moyenne "AVG" sont affichés. Pressez la touche SET pour voir les données suivantes.
  - Dépenses de Calories "CAL" et le Pourcentage de Calories Dépensées Sous Forme de Graisses "% FAT" sont affichés. Pressez la touche SET pour voir les données suivantes.
  - Le temps passé dans la Zone de Fréquence Cardiaque "IN" est affiché. Pressez la touché SET.
  - Le temps passé au-dessus de la Zone de Fréquence Cardiaque "UP" est affiché. Pressez la touché SET.
  - Le temps passé au-dessous de la Zone de Fréquence Cardiaque "Lo" est affiché. Pressez la touche SET pour retourner au sommet de l'écran de fonction Mémoire. Pressez la touche MODE pour retourner en mode Horloge.



### Pressez la touche MEM/- en mode Programme de Compte à Rebours.

- Temps Total "TTL TIME" (séance de mise en forme) et Fréquence Cardiaque Moyenne "AVG" sont affichés. Pressez la touche SET pour continuer.
- Les valeurs de Fréquence Cardiaque au début et à la fin de la phase de Récupération sont affichées à une se- conde d'intervalle (HR20 uniquement\*1) et la Fréquence Cardiaque Moyenne "AVG" est affichée.
- Dépenses de Calories "CAL" et le Pourcentage de Calories Dépensées Sous Forme de Graisses "% FAT" sont affichés. Pressez la touche SET pour voir les données suivantes.
- Le temps passé dans la Zone de Fréquence Cardiaque "IN" est affiché. Pressez la touche SET.
- Le temps passé au-dessus de la Zone de Fréquence Cardiaque "UP" est affiché. Pressez la touche SET.
- Le temps passé au-dessous de la Zone de Fréquence Cardiaque "Lo" est affiché. Pressez la touche SET pour re- tourner vers la haut de l'écran de fonction Mémoire. Pressez la touche MODE pour retourner en mode Horloge.



### IMPORTANT:

Vous devez mettre à jour votre Profil d'Utilisateur de manière à ce que les données en mémoire soient précises.

## ALARME

La montre MSC-HR10/20 a aussi une alarme. Veuillez suivre les étapes suivantes pour le vérifier.

- En mode Horloge, pressez la touche SET.
- Le temps d'Alarme actuel est affiché. Pressez la touche ST/SP ou la touche MEM pour activer ou désactiver l'alarme.
- Pressez et maintenez pressée la touche SET pour changer les heures et les minutes.
- Les heures clignotent. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- Les minutes clignotent maintenant. Ajustez la valeur et pressez la touche SET.
- Pressez la touche MODE pour sortir de la phase de mise en place.

## RETRO-ECLAIRAGE

### Quand le mode Auto-éclairage est désactivé:

- Pressez la touche LIGHT pendant trois secondes pour allumer le rétro-éclairage. Pressez une autre touche lorsque la lumière est allumée et cela augmentera la période d'éclairage de trois secondes supplémentaires.

### Quand le mode Auto-éclairage est activé:

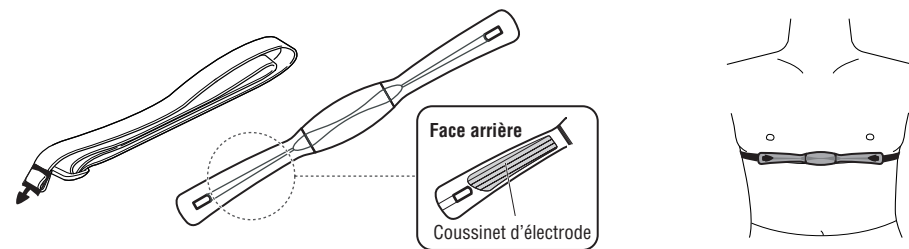
- Pressez une touche pour allumer le rétro-éclairage ou l'augmenter de trois secondes supplémentaires. Pour aider à la sauvegarde d'énergie, le mode Auto-éclairage sera automatiquement désactivé après deux heures.



#### NOTE:

Le rétro-éclairage ne fonctionne pas lorsque le symbole de Pile Faible est affiché mais sera de nouveau pleinement fonctionnel une fois que les piles sont remplacées.

## PORTER LE CAPTEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE



Le Capteur de Fréquence Cardiaque est utilisé pour compter vos battements cardiaques et transmettre les données à la montre MSC-HR10/20.

### Pour porter le Capteur de Fréquence Cardiaque:

1. Humidifiez les coussinets conducteurs placés sur la face inférieure du Capteur de Fréquence Cardiaque avec quelques gouttes d'eau ou un peu de gel conducteur afin d'assurer un bon contact.
2. Placez le Capteur de Fréquence Cardiaque sur votre poitrine. Afin de s'assurer d'un signal précis de fréquence cardiaque, réglez la lanière jusqu'à ce que la ceinture soit parfaitement ajustée sur vos muscles pectoraux.



#### NOTE:

- La position du Capteur de Fréquence Cardiaque a un impact sur sa performance. Déplacez le Capteur de Fréquence Cardiaque le long de la lanière jusqu'à ce qu'il soit exactement au-dessus de votre cœur.
- Evitez les régions de la poitrine trop dense en pilosité.
- Dans les régions à climat froid et sec, il se peut qu'il faille attendre plusieurs minutes pour le Capteur de Fréquence Cardiaque fonctionne correctement. Ceci est parfaitement normal et devrait s'améliorer avec quelques minutes d'exercice physique ou en humidifiant les coussinets de contact.
- Si la montre est laissée inactive sans recevoir de signal de fréquence cardiaque pour cinq minutes, la fonction réceptrice de Fréquence Cardiaque est désactivée et la montre retourne en mode Horloge.



**TRANSMISSION DU SIGNAL:**

Le Capteur de Fréquence Cardiaque et la montre MSC-HR10/20 ont une distance maximale de transmission d'environ 80 cm (31.5 pouces).

**IMPORTANT:**

Dans le cas où vous auriez des problèmes de faiblesse de signal ou si votre signal était perturbé par une interférence provenant de l'environnement, suivez les instructions ci-dessous pour identifier et résoudre le problème.

**Si le signal est faible** - le Capteur de Fréquence Cardiaque sur la montre MSC-HR/10/20 montrera seulement "Ø":

- Raccourcissez la distance entre la montre MSC-HR10/20 et le Capteur de Fréquence Cardiaque.
- Ré-ajustez la position du Capteur de Fréquence Cardiaque.
- Vérifiez que les coussinets conducteurs sont suffisamment humides pour assurer un bon contact.
- Vérifiez les piles. Si elles sont faibles ou épuisées, la distance de transmission peut être réduite.

**ATTENTION:**

Les interférences gênant le signal et provenant de l'environnement peuvent être dues à des perturbations électromagnétiques. Celles-ci peuvent se produire à proximité de lignes électriques à haute tension, de feux tricolores de circulation, de lignes électriques de chemins de fer, de lignes électriques suspendues d'autobus ou de tramways, de télévisions, de moteurs automobiles, d'ordinateurs de motocyclettes, de certains équipements d'exercice motorisés, de téléphones portables, ou lorsque vous marchez à travers des barrières électriques de sécurité.

5.0

**SCORE D'ACTIVITE**

Le score d'activité est basé sur votre auto-évaluation de la quantité d'exercice physique que vous pratiquez régulièrement.

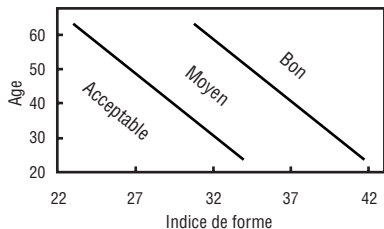
SCORE D'ACTIVITE	DESCRIPTION
1 heure par semaine.	Faible – Vous ne participez pas régulièrement à des activités programmées de jeux, sports ou exercice physique.
2 heures par semaine.	Moyen – Vous prenez part à des activités physiques modérées (telles que le golf, l'équitation, le tennis de table, la callisthénie, le jeu de quilles, l'haltérophilie ou la gymnastique) 2 à 3 fois par semaine.
Plus de 2 heures par semaine.	Elevé – Vous participez activement et régulièrement à des exercices physiques sérieux (tels que la course à pieds, le footing, la natation, le vélo, ou quelque autre sport de conditionnement que ce soit) ou prenez part à des exercices aérobiques rigoureux (tels que le tennis, le basket ou le handball).

## INDICE DE FORME

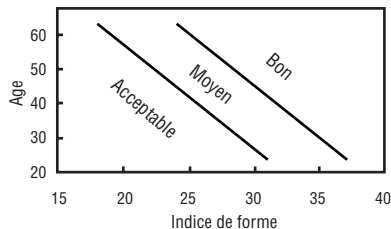
Votre montre MSC-HR10/20 va définir un indice de forme basé sur votre forme aérobique. Cet indice est dépendant et est limité par la capacité de l'organisme à distribuer l'oxygène aux muscles de travail pendant l'entraînement. Cet indice est souvent mesuré par le volume maximum de prise d'oxygène (VO2 Max) qui est défini comme étant la quantité d'oxygène maximale qui peut être utilisée pendant la pratique d'un exercice physique de plus en plus intense. Les poumons, le cœur, le sang, le système circulatoire et les muscles de travail sont tous des facteurs dans la détermination de la valeur de VO2 Max. L'unité de mesure du VO2 Max est le ml/kg.min.

Plus l'indice est élevé, plus votre forme physique est bonne. Veuillez vous référer aux tableaux ci-dessous pour une explication grossière de la signification de votre indice de forme. Votre indice de forme est une valeur de référence et peut être ajustée par la modification de vos données personnelles.

Indice de forme pour homme



Indice de forme pour femme



## PILES

Les piles durent en moyenne une année lorsque l'utilisation de la montre MSC-HR10/20 est d'environ 30 minutes par jour. Il est recommandé de contacter votre détaillant ou notre service consommateurs si vous avez besoin de les remplacer.

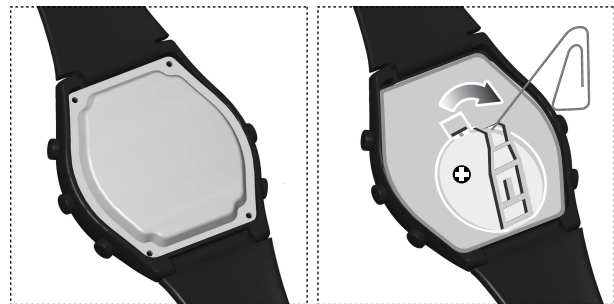
### Pour remplacer les piles de la montre MSC-HR10/20:

1. Détournez la montre MSC-HR10/20 de manière à voir la plaque arrière.
2. Utilisez un petit tournevis pour enlever les quatre vis qui maintiennent la plaque arrière en position.
3. Enlevez la plaque arrière et mettez-la de côté.
4. En utilisant un outil fin et émoussé (par exemple, un trombone), accrochez le dispositif de fermeture et soulever la barrette.
5. A l'aide de votre doigt, enlevez la pile usagée.
6. Glissez la pile neuve dans le compartiment approprié en prenant soin d'avoir le côté + tourné vers le haut.
7. Repositionnez la barrette de maintien de la pile.
8. Repositionnez la plaque arrière et re-visser les quatre vis.



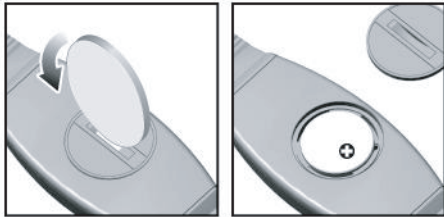
### IMPORTANT:

Après un changement de piles, il faut re-saisir les données du Profil d'utilisateur.



### Pour remplacer la pile du Capteur de Fréquence Cardiaque:

1. Repérez le compartiment de la pile sur la face arrière du Capteur de Fréquence Cardiaque.
2. A l'aide d'une pièce de monnaie, comme montré ci-dessous, tournez le couvercle de fermeture du compartiment dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il bouge hors de position avec une clique.
3. A l'aide de votre doigt, enlevez la pile usagée et mettez-la de côté.
4. Introduisez la batterie neuve avec la face + tournée vers le haut.
5. Repositionnez le couvercle de fermeture du compartiment de la pile en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en position.



### ATTENTION:

- Les piles rechargeables et non-rechargeables doivent être éliminées de manière appropriée, c'est-à-dire, en accord avec les réglementations locales.
- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont ingérées. Rangez les piles et l'appareil hors de portée des enfants. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Les piles fournies ne doivent pas être rechargées, réactivées par quelque autre moyen, démantelées, mises au feu ou court-circuitées.






## PRECAUTIONS

**Afin de profiter au maximum de ce produit, veuillez mettre en pratique les recommandations suivantes:**

- Nettoyez minutieusement la montre MSC-HR10/20 et le Capteur de Fréquence Cardiaque après chaque séance d'entraînement. Ne rangez jamais les produits lorsqu'ils sont mouillés ou humides.
- Utilisez un chiffon doux et légèrement humecté. N'utilisez pas d'agents de nettoyage corrosifs ou abrasifs, car ceux-ci pourraient endommager le produit.
- Evitez d'appuyer sur les touches avec des doigts mouillés, sous l'eau ou sous une forte pluie car ceci pourrait permettre à de l'eau d'entrer en contact avec le circuit électrique.
- Ne tordez pas et n'étirez pas le transmetteur du Capteur de Fréquence Cardiaque.
- Prenez soin de ne pas soumettre le produit à une force excessive ni à des chocs violents et protégez-le contre la poussière, l'humidité et les changements de température. Evitez absolument d'exposer le produit directement aux rayons solaires pour des durées prolongées. Un tel traitement pourrait entraîner le dysfonctionnement du produit.
- N'essayez pas manipuler les composants internes du produit. Le faire entraînerait l'annulation de la garantie et pourrait endommager le produit. Le boîtier principal ne contient pas de parties devant être manipulées par l'utilisateur.
- Evitez tout contact d'objets métalliques ou durs contre l'écran LCD. Ceci pourrait endommager le produit.
- Lorsque vous comptez ranger le produit pour une période de temps prolongée, assurez-vous que les piles sont retirées du produit.
- Lorsque vous remplacez les piles, utilisez uniquement des piles neuves.

## 7.1 ACTIVITES AQUATIQUES ET DE PLEIN AIR

Le montre MSC-HR10/20 est résistante à l'eau jusqu'à une profondeur de 30 mètres (100 pieds). Le Capteur de Fréquence Cardiaque est résistant aux éclaboussures mais ne doit pas être utilisé pour des activités sous-marines. Référez-vous au tableau pour les recommandations d'utilisation appropriée.

					
	PLUIE, ÉCLABOUSURES, ETC	DOUCHE (EAU CHAUDE/FROIDE UNIQUEMENT)	NATATION LÉGÈRE/EAU PEU PROFONDE	PLONGÉON/SURF/SPORTS NAUTIQUES	PLONGÉE AVEC TUBE/PLONGÉE SOUS-MARINE
30m/100 pieds	OK	OK	OK	NON	NON

- Faites le nécessaire pour que votre montre MSC-HR10/20 reste résistante à l'eau ! Évitez tout contact avec des produits chimiques ou des solvants (essence, chlore, parfums, alcool, laques, etc.).
- Rincez et séchez après utilisation.
- Réduisez l'exposition à la chaleur.

## 8.0 SPECIFICATIONS

### MONTRE

FORMAT HEURE: 12hr/24hr  
 FORMAT DATE: JJ/MM ou MM/JJ  
 FORMAT ANNEE: 2001 – 2050 (calendrier automatique)  
 ALARME: 1 alarme

### CHRONOMETRE

CHRONOMETRE: 99:59:59:99 (HH:MM:SS)  
 RESOLUTION: 1/100 sec  
 \*COMPTEUR DE TOURS: 44 tours entre 99:59:59:99 (HH:MM:SS)

### PROFIL D'EXERCICE

TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT: 5, 10, 15, ou 0 mins  
 TEMPS D'EXERCICE: 99:59:59:99 (HH:MM:SS)  
 \*TEMPS DE RECUPERATION: 5, 10, 15, ou 0 mins

### FONCTIONS D'AFFICHAGE

ALARME DE FREQUENCE CARDIAQUE: audible et visuelle  
 ALARME DE FREQUENCE CARDIAQUE: 30 – 240 bpm (battements par minute)

### LIMITE BASSE DE LA GAMME

REGLABLE DE FREQUENCE CARDIAQUE: 30 – 220 bpm

### LIMITE HAUTE DE LA GAMME

REGLABLE DE FREQUENCE CARDIAQUE: 80 – 240 bpm

CALCUL DES CALORIES DEPENSEES: 0 – 9999 kcal

CALCUL DU % DE CALORIES

DEPENSEE SOUS FORME DE GRAISSES: 0 – 99%

### TRANSMISSION

DISTANCE MINIMALE: 62.5 cm (25 pouces)  
 DISTANCE MAXIMALE: 80 cm (31.5 pouces)  
 La transmission peut être réduite si pile est usagée.

### RESISTANCE A L'EAU

MONTRE MSC-HR10/20: 30m (100 pieds) – si les touches ne sont pas pressées

### CAPTEUR DE

FREQUENCE CARDIAQUE: Résistance aux éclaboussures

### PILE

MONTRE MSC-HR10/20: 1 x pile au lithium CR2032 3v  
 CAPTEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE: 1 x pile au lithium CR2032 3v

### ENVIRONNEMENT D'UTILISATION

TEMPERATURE D'UTILISATION: 5°C à 70°C (41°F à 104°F)  
 TEMPERATURE DE RANGEMENT: -20°C à -70°C (4°F à 158°F)

### \* Uniquement HR20

# 9.0 DIAGRAMME D'ORGANISATION DES ECRANS

MODE-HORLOGE

MODE-CHRONOMETRE

MODE-PROGRAMME DE COMPTE A REBOURS

MODE-PROFIL

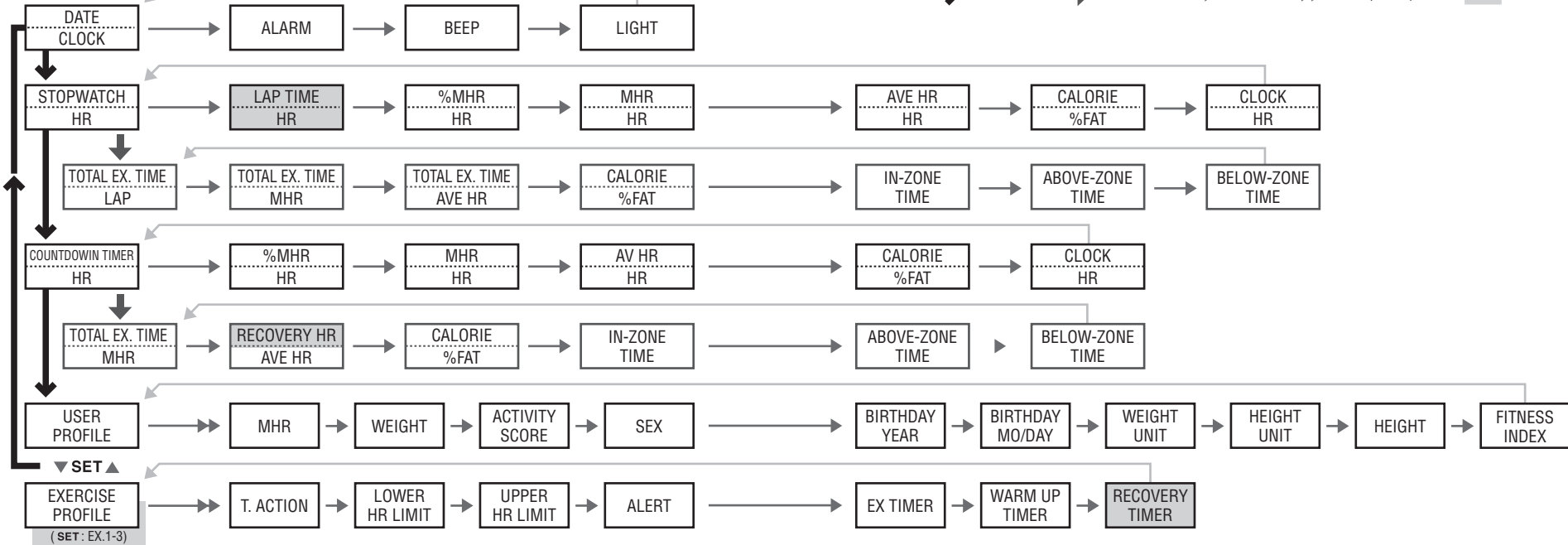
➔ MODE

➔ MEM/-

➔ SET

➔➔ SET (2 SEC)

■ : HR20 uniquement



## GARANTIE LIMITE

Période de garantie de deux ans : uniquement en rapport à l'unité principale MSC-HR10/20 et au Capteur de Fréquence Cardiaque (piles non incluse).

Si l'unité principale MSC-HR10/20 ou le Capteur de Fréquence Cardiaque ne fonctionne pas dans des conditions normales d'utilisation, il sera réparé ou remplacé gratuitement. Le service de garantie devrait être pris en charge directement par CatEye ; veuillez donc retourner le produit par l'intermédiaire de votre point d'achat ou directement à CatEye.

### **CATEYE CO., LTD.**

2-8-25 Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan  
Attn: CATEYE Customer Service Section

#### **Service & Research Address for United States Consumers:**

**CATEYE Service & Research Center**  
1705 14 th St. 115 Boulder CO 80302

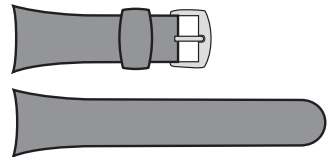
Phone: 303-443-4595      FAX: 303-473-0006

Toll Free: 800-5 CATEYE      URL: <http://www.cateye.com>

## PIECES DETACHEES

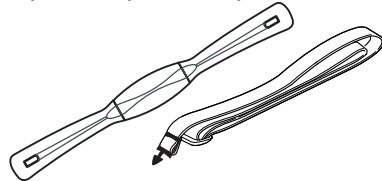
# 249-9940

Bracelets de Montre



# 249-9920

Capteur de Fréquence Cardiaque



# 166-5150

Pile (CR2032)

