



MARQUE: GARMIN

REFERENCE: CEINTURE CARDIO

CODIC: 4138139



NOTICE



Heart Rate Monitor Instructions.....	2
Instructions du moniteur de fréquence cardiaque.....	4
Istruzioni per la fascia cardio.....	6
Anweisungen für den Herzfrequenzsensor.....	8
Instrucciones del monitor de frecuencia cardiaca.....	10
Instruções do monitor de ritmo cardíaco.....	12
Instructies voor de hartslagmeter.....	14
Instruktioner til pulssensor.....	16
Sykevyön ohjeet.....	18
Instruksjoner for pulsmåler.....	20
Instruktioner för pulsmätare.....	22
Instrukcja obsługi czujnika tętna.....	24

Garmin®, the Garmin logo, and ANT+® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. HRM-Run™ is a trademark of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.



Instructions du moniteur de fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de votre sternum. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité.

- 1 Accrochez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.

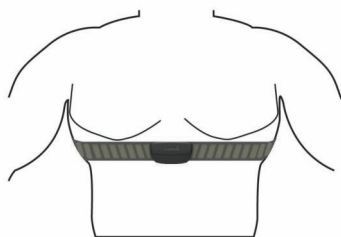


Les logos Garmin (sur le module et sur la sangle) doivent être placés sur la face avant.

- 2 Humidifiez les électrodes ② et les surfaces de contact ③ au dos de la sangle pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



- 3 Portez le moniteur de fréquence cardiaque de façon à ce que les logos Garmin soient placés sur la face avant du produit.



Le crochet ④ et la boucle ⑤ doivent se trouver à votre droite.

- 4 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle à la boucle.

REMARQUE : assurez-vous que l'étiquette d'entretien n'est pas repliée.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à envoyer des données.

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec votre appareil

Vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque afin de pouvoir le coupler à votre appareil.

Le couplage correspond à la connexion des capteurs sans fil ANT+ entre eux, comme votre moniteur de fréquence cardiaque avec un appareil Garmin ANT+ compatible.

REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

- Pour la plupart des appareils Garmin compatibles, approchez l'appareil à moins de 3 m du moniteur de fréquence

cardiaque et utilisez le menu de l'appareil pour effectuer un couplage manuel.

- Pour certains appareils Garmin compatibles, approchez l'appareil à moins de 1 cm du moniteur de fréquence cardiaque pour effectuer un couplage automatique.

ASTUCE : tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

Après le premier couplage, votre appareil Garmin compatible reconnaît automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque à chaque fois qu'il est activé.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

Si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Humidifiez à nouveau les électrodes et les surfaces de contact.
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Respectez les instructions d'entretien ([Entretien du moniteur de fréquence cardiaque](#)).
- Portez un tee-shirt en coton ou bien, humidifiez bien les deux faces de la sangle.

Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.

- Eloignez-vous des sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque.

Parmi les sources d'interférence, on trouve les champs électromagnétiques puissants, certains capteurs sans fil de 2,4 GHz, les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

Vous devez détacher et retirer le module avant de nettoyer la sangle.

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/HRMcare pour des instructions de lavage détaillées.
- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

Connexion à un appareil de remise en forme

La technologie ANT+ relie votre moniteur de fréquence cardiaque à un appareil de remise en forme afin que vous puissiez surveiller votre fréquence cardiaque sur la console de l'appareil.

- Recherchez le logo ANT+LINK HERE sur les appareils de remise en forme compatibles.



- Rendez-vous sur www.garmin.com/antplus pour plus d'instructions sur la connexion.

Remplacement de la batterie du moniteur de fréquence cardiaque

- 1 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
- 2 Retirez le cache et la batterie.



- 3 Patientez pendant 30 secondes.
- 4 Insérez la nouvelle batterie en positionnant le pôle positif vers le haut.
REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
- 5 Remettez en place le cache et les quatre vis.
REMARQUE : ne serrez pas outre mesure.

Après avoir remplacé la batterie du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 4,5 ans (à raison d'une heure par jour)
Résistance à l'eau	3 ATM* REMARQUE : ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.
Plage de températures de fonctionnement	De -5 à 50 °C (de 23 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 30 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Garantie limitée

La garantie limitée standard de Garmin s'applique à cet accessoire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support/warranty.html.

