GEONAUTE

réf. notice : 1504.705

FR

Nous vous félicitons pour votre achat de ce cardio fréquencemètre On Rhythm 100. Vous courez, roulez, nagez, avant tout pour garder la forme : le On Rhythm 100 est un produit multisport extrêmement utile. Il vous aide à optimiser votre niveau d'exercice en surveillant votre rythme cardiaque. Pendant votre effort, vous pourrez ainsi analyser les réactions de votre corps et adapter l'intensité de votre entraînement à vos objectifs.

Le design et le confort de ce produit ont été également particu-lièrement étudiés pour convenir à toutes les morphologies dans la pratique du plus grand nombre de sport.

Garantie limitée

OXYLANE garantit à l'acheteur initial de ce produit que celui-ci est exempt de défauts liés aux matériaux ou à la fabrication. Ce produit est garantit deux ans à compter de la date d'achat. Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat. La garantie ne couvre pas :

• les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni à un entretien incorrect ou à un usage commercial du produit.

• les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non autorisées par OXYLANE.

• les piles, les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs.

• Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé à titre gracieux (au gré du distributeur).

• La garantie ne couvre pas la sangle élastique qui est une pièce d'usure.

Précautions d'emploi

Conditions normales d'utilisation : ce **cardio**-fréquencemètre se compose d'une montre et d'une ceinture pectorale. La montre est conçue pour être portée au poignet ou sur un support vélo, dans un usage de pratique sportive multisport légère dans un climat tempéré. Elle sert à lire l'heure et la date et à mesurer manuellement des intervalles de temps grâce à sa fonction chronomètre. La ceinture pectorale doit être positionnée sur le thorax. Si elle est correctement placée, elle transmet à la montre des informations de fréquence cardiaque. Placée dans le cône de réception, la montre affiche alors la fréquence cardiaque et génère une alarme si le sujet dépasse la «zone cible» qu'il aura pu programmer lui-même. Ces informations ont pour objet le pilotage et l'optimisation de votre programme de remise en forme ou d'entraînement.

Restriction d'usage/Précautions d'emploi

- Etanchéité : la montre est étanche à 5 ATM. Elle peut donc être utilisée en milieux humides, sous de fortes pluies ou sous la douche et en natation. Il ne faut cependant pas plonger avec, ni descendre sous une profondeur de 5 mètres. Ne manipulez pas les boutons sous l'eau.
- La ceinture thoracique est seulement « résistante à l'eau ». Elle est donc imperméable à la sueur et peut être utilisée sous la pluie ou sous des vêtements humides. Il ne faut cependant pas la porter sous la douche ni nager avec.
- Manipulez l'appareil avec soin, ne le faites pas tomber et ne le soumettez pas à des chocs importants.
- Ne démontez pas la montre. Cela entraîne l'annulation de la garantie et risque de causer des dommages ou la perte de l'étanchéité.
- Lire attentivement la notice avant utilisation. Conserver la notice pendant toute la durée de vie de la montre
- Ne manipulez pas les boutons sous l'eau, ne dépassez pas avec la montre la profondeur indiquée par le tableau suivant
- Ne soumettez pas la montre à des températures extrêmes. Si la montre est laissée longtemps en plein soleil, l'afficheur peut se noircir temporairement, avant de redevenir normal après refroidissement

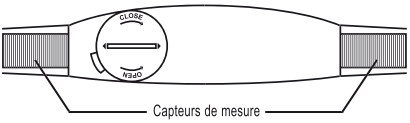
- Ne nettoyez la montre et la ceinture qu'avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de détergents, ils risquent d'endommager les matériaux de votre montre. Seul l'élastique de la ceinture peut être lavé en machine (30°).

⚠ AVERTISSEMENT !!!

Cet appareil est conçu pour un usage de sports et de loisirs. Ce n'est pas un appareil de suivi médical. Les informations de cet appareil ou de ce livret ne sont qu'indicatives et ne doivent être utilisées dans le suivi d'une pathologie qu'après consultation et accord de votre médecin.
De même, les sportifs en bonne santé doivent prendre en compte que la détermination de la fréquence cardiaque maximum et de votre zone d'entraînement personnelle est un élément vital dans la programmation d'un entraînement efficace et sans risque. Le conseil de votre médecin ou professionnel de la santé est recommandé pour fixer votre rythme cardiaque maximum, vos limites cardiaques supérieures et inférieures et la fréquence et la durée d'exercice, adaptés à votre âge, conditions physique et résultats visés.
Enfin, à cause des perturbations possibles engendrées par le système de transmission radio, nous déconseillons les porteurs de stimulateurs cardiaques d'utiliser un **cardio** fréquencemètre utilisant cette technologie, comme le **On Rhythm 100**.
Le non-respect de ces précautions peut engendrer un risque vital.

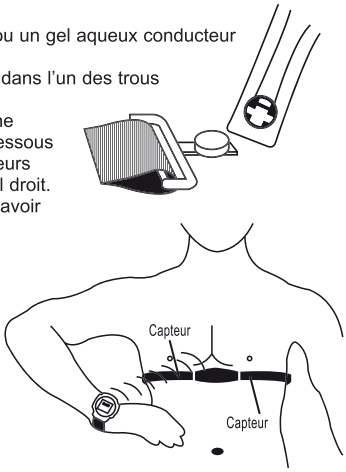
Installation de la ceinture thoracique

La ceinture thoracique a une fonction de capteur et d'émetteur. Elle mesure les différences de potentiel crées à la surface de la peau par le battement de votre cœur. Elle envoie ensuite ces informations à la montre par signal radio.
De son bon positionnement dépend la qualité et la précision de la mesure mais aussi le confort pendant la pratique.
Comme l'indique le schéma 1 les capteurs sont les surfaces de caoutchouc noir de part et d'autre de la partie centrale



Procédure d'installation

1 Humidifiez les capteurs avec de l'eau ou un gel aqueux conducteur afin d'assurer un bon contact
2 Introduisez un des côtes de l'élastique dans l'un des trous sur la ceinture prévus à cet effet.
3 Attachez la ceinture autour de la poitrine puis positionnez la ceinture juste en-dessous des muscles pectoraux. L'un des capteurs sous le cœur et l'autre sous le pectoral droit.
4 Ajustez la longueur de l'élastique pour avoir un maintien ferme mais confortable. La ceinture ne doit pas bouger si vous sautez ou bougez les bras.
5 Vérifiez le bon positionnement en approchant la montre a 50 cm. Le cœur doit clignoter sur l'affichage. Si celui ci ne clignote pas normalement :
- Réduisez la distance entre ceinture et montre
- Ajustez la position de la ceinture en humidifiant bien les capteurs
- Vérifiez l'état des piles, spécialement dans la ceinture
- Passez en mode **cardio** (procédure paragraphes 6 et 7) et appuyez sur **S1** pour tester la connexion

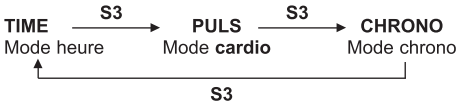


⚠ ATTENTION :

Evitez de positionner les capteurs sur des zones trop fortemnt velues.
Dans des climats froids et secs, la ceinture peut avoir besoin de plusieurs minutes pour fonctionner correctement. Ceci est normal car les capteurs ont besoin d'un film de sueur pour assurer le contact avec la peau.
Au début de la mesure, la montre peut indiquer pendant environ 20 secondes des valeurs très élevées. Ceci est du à l'initialisation de l'algorithme. L'affichage se stabilise sur les bonnes valeurs après cet intervalle de temps.
Prendre des précautions en insérant la fixation de la sangle élastique dans le trou de la ceinture prévu à cet effet. Maintenir l'ergot en passant le doigt derrière la ceinture.

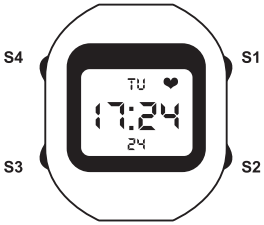
Système de navigation

Le cardiofréquencemètre **On Rhythm 100** dispose de 3 modes de fonctionnement : le mode heure, **cardio** et chrono. On passe de l'un à l'autre en appuyant sur **S3**.



Explication de chacun des modes

1 - Mode heure (TIME):



S1 : Affichage de la date
S2 : Mode réglage (maintenir appuyé 3s)
S3 : Passer en mode **cardio**
S4 : Electroluminescence

Réglage de l'heure, de la date et du mode 12/24h :

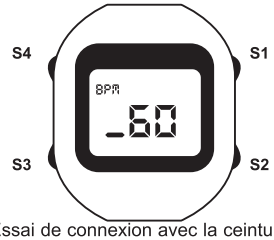
- En mode heure **(TIME)**, appuyez sur **S2** pendant 3 secondes. Le mot **HOLD** s'affiche pendant 2 secondes.
- L'affichage des heures clignote
- Appuyez sur **S1** pour régler l'heure (maintenez le bouton appuyé pour faire défiler les chiffres plus rapidement)
- Lorsque le chiffre des heures est réglé, appuyez successivement sur **S3** pour régler de la même façon :

-> les minutes (appuyez sur **S1** pour faire défiler les chiffres),
-> l'année (appuyez sur **S1** pour faire défiler les chiffres, réglage de l'année 2000 à 2039),
-> le mois (appuyez sur **S1** pour faire défiler les chiffres),
-> le jour (appuyez sur **S1** pour faire défiler les chiffres),
-> le jour de la semaine (appuyez sur **S1** pour faire défiler les dates),
-> l'affichage 12/24h (appuyez sur **S1** pour passer du mode 12h au mode 24h et vice versa).

Appuyez sur **S2** pour sortir du mode réglage (les chiffres des secondes repassent automatiquement à 0)

Remarque :
Si aucun bouton n'est pressé pendant 2 ou 3 secondes en mode réglage, la montre repasse automatiquement en mode heure normal.

2- Mode cardio (PULS) :



S1 : Essai de connexion avec la ceinture
S2 : Réglage zone cible (maintenir appuyé 3s)
S3 : Passer en mode chrono
S4 : Electroluminescence

Utilisation du cardio fréquencemètre :

Se reporter au **paragraphe "Installation de la ceinture thoracique"** pour la mise en place de la ceinture.
Lorsque tout est installé, rapprochez la montre à moins de 50 cm de la ceinture et éventuellement appuyez sur **S1** pour tester la connexion.
-> Le cœur sur l'affichage se met à clignoter et une valeur s'affiche.

⚠ ATTENTION :

ne tenez pas compte des valeurs indiquées avant stabilisation de l'appareil (20s environ). C'est le temps nécessaire à l'algorithme pour le calcul avant de donner des valeurs fiables et lissées.

⚠ ATTENTION :

la ceinture pectorale ne dispose pas d'émetteur codé :la présence d'autres utilisateurs de **cardio** fréquencemètre(1m environ) occasionnera des interférences.
Si le lien radio entre la montre et la ceinture est coupé pendant plus d'1 minute, le symbole « --- « s'affiché sur la ligne du milieu. Pour réactiver le lien, appuyez sur **S1**.

Réglage de la zone cible :

En mode **cardio (PULS)**, appuyez sur **S2** pendant plus de 3s -> (l'inscription **HOLD** s'affiche puis disparaît) pour rentrer dans le mode réglage de la zone cible.
La limite haute de la zone cible s'affiche et clignote avec l'indication **« HI »** en bas de l'écran.
Régler cette limite haute en appuyant sur **S1** (défilement rapide en maintenant **S1** pressé).
Appuyez sur **S3** successivement pour changer les paramètres à régler suivant le schéma suivant :

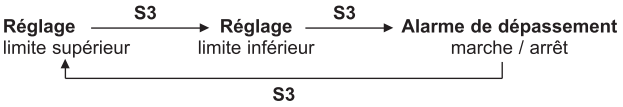


Fig. a

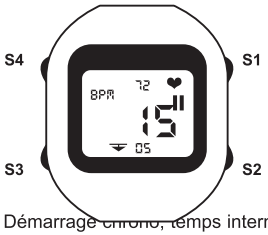
Fig. b

Appuyez ensuite sur **S1** pour régler les différentes valeurs des paramètres.
Lorsque tous les réglages sont terminés, appuyez sur **S2** pour sortir du mode réglage.
En fonctionnement **« cardio »**, si la fréquence affichée est supérieure à la limite haute de la zone cible l'afficheur l'indique par le symbole suivant **(fig a.)**.
Si celle-ci est inférieure à la limite basse, le symbole affiché est celui de la **figure b**.
Si l'alarme de dépassement est activée **(ON)**, la montre émet 1 bip toutes les 6 secondes lorsque la fréquence cardiaque est **INFERIEURE** à la zone Cible.
La montre émet 2 bips toutes les 6 secondes si la fréquence cardiaque est **SUPERIEURE** à la zone cible.

ATTENTION :

⚠ Les limites inférieures et supérieures de zone cible sont réglables de 40 à 240 pulsations par minute. Si aucun bouton n'est appuyé en mode réglage pendant 2-3 minutes, la montre repasse automatiquement en mode **cardio**.

3 - Mode chrono (CHRONO) :



S1 : Démarrage chrono, temps intermédiaire
S2 : Arrêt chrono/ remise à 0
S3 : Passer en mode heure
S4 : Electroluminescence

⚠ **ATTENTION :**

Les explications suivantes ainsi que les schémas des écrans supposent que l'utilisateur porte la ceinture thoracique et utilise en parallèle la fonction **cardio** fréquencemètre.
Si ce n'est pas le cas, l'affichage de la fréquence cardiaque sur la ligne supérieure reste sur **« – »** et aucune alarme ne se déclenche.
Le chrono affiche les minutes et secondes sur la ligne du milieu et les 1/100s sur la ligne du bas jusqu'à 59'59'' puis les heures et les minutes sur la ligne du milieu et les secondes sur la ligne du bas.
Sur la ligne du haut, la montre affiche la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur.

Fonctionnement du chrono

En mode chrono (CHRONO) :

Appuyez sur **S1** pour démarrer le chrono
Appuyez sur **S2** pour arrêter le chrono
Appuyez sur **S2** quand le chrono est arrêté pour le remettre à 0

Temps intermédiaires

En mode chrono :

Appuyez sur **S1** pour démarrer le chrono
Appuyez sur **S1** pour prendre le temps intermédiaire (l'indication CHR clignote pour indiquer que le chrono tourne) le temps intermédiaire est affiché pendant 10 s environ puis l'affichage repasse sur la valeur actuelle du chrono (attention, les valeurs ne sont pas mémorisables)
Appuyez sur **S1** pour prendre le temps intermédiaire suivant
Appuyez sur **S2** pour arrêter le chrono (CHR arrête de clignoter)

Spécifications

Fonctions principales :

- Heure (affichage 12/24h)
- Date
- Rétro-éclairage
- Zone cible avec alarme de dépassement
- Chronomètre au 1/100s (jusqu'à 1h. précision 1s ensuite)

- Etanchéité montre : 5ATM
- Etanchéité ceinture : 1ATM

- Température : de –10°C (14°F) à +50°C(122°F)

- Piles :
- Montre : CR2032 (à ne pas changer seul)
- Ceinture : CR2032
- Durée de vie approximative des piles en usage normal
(5h d'utilisation par semaine):1 an

- Zone cible : réglable de 40 à 240 battements par minute
- Transmission radio : modulation d'amplitude sur porteuse a 5kHz
- Made in China

Les piles : la pile utilisée dans la ceinture thoracique est une CR 2032
La pile utilisée dans la montre est une CR 2032.

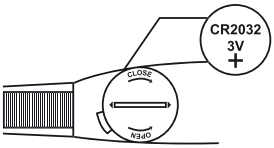
Montre : Nous vous recommandons de ne pas procéder vous-même au changement des piles de la montre mais de faire réaliser cette opération par l'intermédiaire d'un atelier spécialisé Geonaute. En changeant la pile vous-même, vous risquez d'endommager le joint et de perdre l'étanchéité et la garantie sur le produit.
Vérifiez avant votre déplacement la disponibilité de la pile chez votre revendeur.

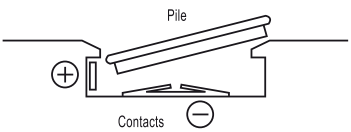
Ceinture pectorale : Si les indications de fréquence cardiaque deviennent incohérentes, ou si le cœur témoin ne clignote pas sur la montre alors que celle-ci se trouve assez proche de la ceinture, il peut être nécessaire de changer la pile de la ceinture thoracique Vous pouvez facilement changer la pile de la ceinture vous-même, sans l'aide d'outil particulier.

Procédure de changement :

1 Devissez à l'aide d'une pièce de monnaie puis retirez le couvercle du compartiment à pile.
2 Retirez l'ancienne pile en tapotant sur la face opposée de la ceinture
3 Remplacez la pile usagée par une pile lithium 3V type CR2032 sans la toucher par les 2 bornes (elle peut se décharger), borne + (surface imprimée) vers le haut.
4 Replacez précautionneusement le couvercle puis revissez d'un quart de tour jusqu'à la position « close ».

En cas de problème, contactez votre revendeur.





RECYCLAGE

Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé. Déposez les piles ou batterie ainsi que le produit électronique en fin de vie dans un espace de

collecte autorisé afin de les recycler.

Problème	Cause
1 – Pas d'affichage de la fréquence cardiaque.	1.1 – Mauvaise humidification des électrodes.
	1.2 – Mauvais positionnement de la ceinture
	1.3 – Pile de la ceinture faible ou hors service.
2 – Affichage sur la montre faible ou illisible.	2.1 – Pile de la montre **cardio** fréquencemètre faible.
3 – La fréquence affichée s'affole ou est réellement trop élevée.	3.1 – L'appareil reçoit des interférences.
	3.2 – Vous recevez la fréquence cardiaque d'un autre coureur.
	3.3 – Frottement de la ceinture
	3.4 – Mauvaise conduction par temps secs et froids
4 – La fréquence affichée en début d'exercice est incohérente.	4.1 – L'algorithme s'initialise.
5 – Le produit fonctionne anormalement.	5.1 – Les touches n'activent pas les bonnes fonctions, où le fonctionnement de l'appareil semble anormal.
6 – Lors de l'utilisation de la fonction cardiaque l'appareil émet des bips.	6.1 – L'alarme de la zone cible est mal paramétrée.

Si vous ne trouvez pas la solution à votre problème dans cette table de diagnostique veuillez vous rapprocher de votre service après vente Geonaute.

	Opération / Procédure
	Humidifiez les électrodes à l'aide d'eau ou de gel aqueux conducteur.
	Vérifiez le positionnement de la ceinture sur la cage thoracique, conformément au dessin définis dans la notice.
	Rapprochez la montre **cardio** fréquencemètre de la ceinture que vous portez, et vérifiez, après vous être assuré des deux points ci-dessus que la transmission s'établit. Le cas échéant, changez la pile de la ceinture comme indiqué dans la notice.
	Pour faire changer la pile de votre **cardio** fréquencemètre rapprochez- vous d'un atelier spécialisé **geonaute**.
	Vous êtes peut être dans une zone à fort champ magnétique, ligne à haute tension, caténaire, équipement de radio communication…. Dans ce cas, éloignez-vous de cette zone.
	La ceinture ne dispose pas d'un émetteur code. Des interférences sur-viendront si vous vous trouvez à moins d'un mètre d'autres possesseurs de **cardio** fréquencemètre.
	Vérifiez que la ceinture est bien serrée et que les électrodes sont bien humidifiées. Un frottement de la ceinture envoie un signal qui ne correspond pas au rythme cardiaque.
	Lorsque le temps et sec et froid il se peut que le produit fournisse des informations erronées pendant quelques minutes. Ceci est normal car un film de sueur est nécessaire pour le bon contact entre la peau et les électrodes.
	Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme.
	Activez la fonction RESET en pressant les quatre boutons **S1**, **S2**, **S3** et **S4** simultanément pendant 1 seconde. Suivez ensuite la procédure de réglage comme indiqué dans la notice.
	L'alarme de la zone cible est probablement activée et vous êtes hors de cette zone. Référez-vous à la notice pour le réglage de la zone ou la désactivation de l'alarme zone cible.

Principes d'entraînement

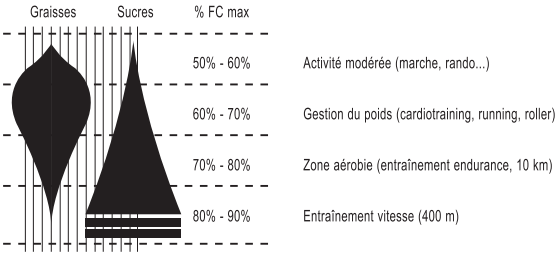
Pour des raisons d'efficacité et de sécurité, il est indispensable de connaître certains paramètres physiologiques propres à l'entraînement. Les conseils que nous donnons ci-après sont une indication pour les personnes saines et sportives, ne présentant aucune pathologie. Nous vous conseillons vivement de vous faire conseiller par votre médecin pour l'établissement plus précis des zones d'entraînement.

⚠ **ATTENTION :**

Connaissez et ne dépassez pas vos limites !!

Pour optimiser les bienfaits de votre préparation physique, vous devez d'abord connaître votre Fréquence cardiaque maximum (FCmax) exprimée en battements par minute (bpm)
La FCmax peut s'estimer en fonction du calcul suivant :
FCmax=220-votre âge

Au cours d'un programme de remise en forme, plusieurs zones d'entraînement donnent des résultats spécifiques correspondant à des objectifs différents.
En fonction de l'intensité de l'exercice, le pourcentage de l'énergie venant des de la combustion des sucres et celui venant de la combustion des graisses change



Ex : Sportive de 40 ans qui s'entraîne pour maintenir sa forme et contrôler son poids. Elle doit optimiser la part de l'énergie venant du brûlage des graisses. Son domaine d'entraînement privilégié est 60-70% de sa FCmax.

Les limites inférieures et supérieures de zone cible sont calculées en multipliant votre FCmax par les pourcentages limites de la zone d'entraînement sélectionnée. Cette équation prend également votre fréquence cardiaque de repos (FC repos) que vous pouvez mesurer simplement avec votre **cardio** fréquencemètre dès le matin au lever.

Limite de zone cible = FC repos+ intensité % *(FC max –FC repos)
FC max=220-40=180 bpm
FC repos = 60bpm
La limite supérieure de sa zone cible est
FC repos + 70%*(Fcmax-FC repos) = 60 + 70%*(180-60) =144 bpm
La limite inférieure de sa zone cible est
FC repos + 60%*(Fcmax-FC repos) = 60 + 60%*(180-60) =132 bpm

Garantie limitée

OXYLANE garantit à l'acheteur initial de ce produit que celui-ci est exempt de défauts liés aux matériaux ou à la
fabrication. Ce produit est garantit deux ans à compter de la date d'achat. Conservez bien la facture qui est votre
preuve d'achat.
La garantie ne couvre pas :
• les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni à un
entretien incorrect ou à un usage commercial du produit.
• les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non autorisées par OXYLANE.
• les piles, les boitiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs.
• Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé à titre
gracieux (au gré du distributeur).
• La garantie ne couvre pas la sangle élastique qui est une pièce d'usure.

Contactez-nous

Nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits : www.geonaute.com
Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.

GEONAUTE.COM

OXYLANE
4 Boulevard de Mons – BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

Compatible with/avec :
Cardio connect