

ARTENGO



PERSONAL
COACH

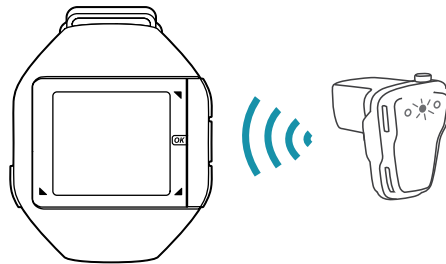


1	DESCRIPTION	3
2	PREMIÈRE UTILISATION	4
3	FONCTIONNEMENT DU PERSONAL COACH AVEC LA MONTRE	5
3.1	Installation du Personal Coach sur la raquette	5
3.2	Passer du mode veille à l'écran d'accueil	5
4	MODE ENTRAÎNEMENT	6
4.1	Installation	6
4.2	Démarrer le Mode Entraînement	8
4.3	Accéder aux statistiques pendant le Mode Entraînement	9
4.4	Arrêter le Mode Entraînement	9
5	MODE MATCH	10
5.1	Installation	10
5.2	Démarrer le Mode Match	11
5.3	Accéder aux statistiques pendant le Mode Match	12
5.4	Arrêter le Mode Match	12
6	MODE DÉFI	13
6.1	Installation	13
6.2	Défi	14
6.3	Pause	14
6.4	Arrêter le Mode Défi	15
7	MODE COURSE	15
7.1	Installation	15
7.2	Démarrer le Mode Course	17
7.3	Accéder aux statistiques	19
7.4	Arrêter le Mode Course	19
8	STATISTIQUES	20
8.1	Résumé du Mode Entraînement	20
8.2	Résumé du Mode Match	20
8.3	Résumé du Mode Défi	20
9	RÉGLAGES	21
9.1	Réglages de la montre	21
9.2	Activation / désactivation de la ceinture cardio fréquencemètre	22
9.3	Activation / désactivation du ON miles POD	22
9.4	Réglages utilisateurs	23
10	MESSAGE D'INFORMATION	23
10.1	Fréquence cardiaque maximale	23
10.2	Personal Coach non détecté	24
10.3	Batterie faible	24
11	PRÉCAUTIONS D'EMPLOI	25
12	DÉPANNAGE	26
12.1	Rythme cardiaque anormal	26
12.2	Vitesse et distance anormales	26
12.3	Pile de la montre faible	26
12.4	Détection du capteur Personal Coach	27

13	CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	28
14	GARANTIES	28
15	CHANGEMENT DE PILES.....	29
	15.1 Changer la pile de la montre	29
16	CONTACTEZ-NOUS.....	30

1 DESCRIPTION

La montre Personal coach vous permet de visualiser en temps réel les informations transmises par le capteur Personal Coach.

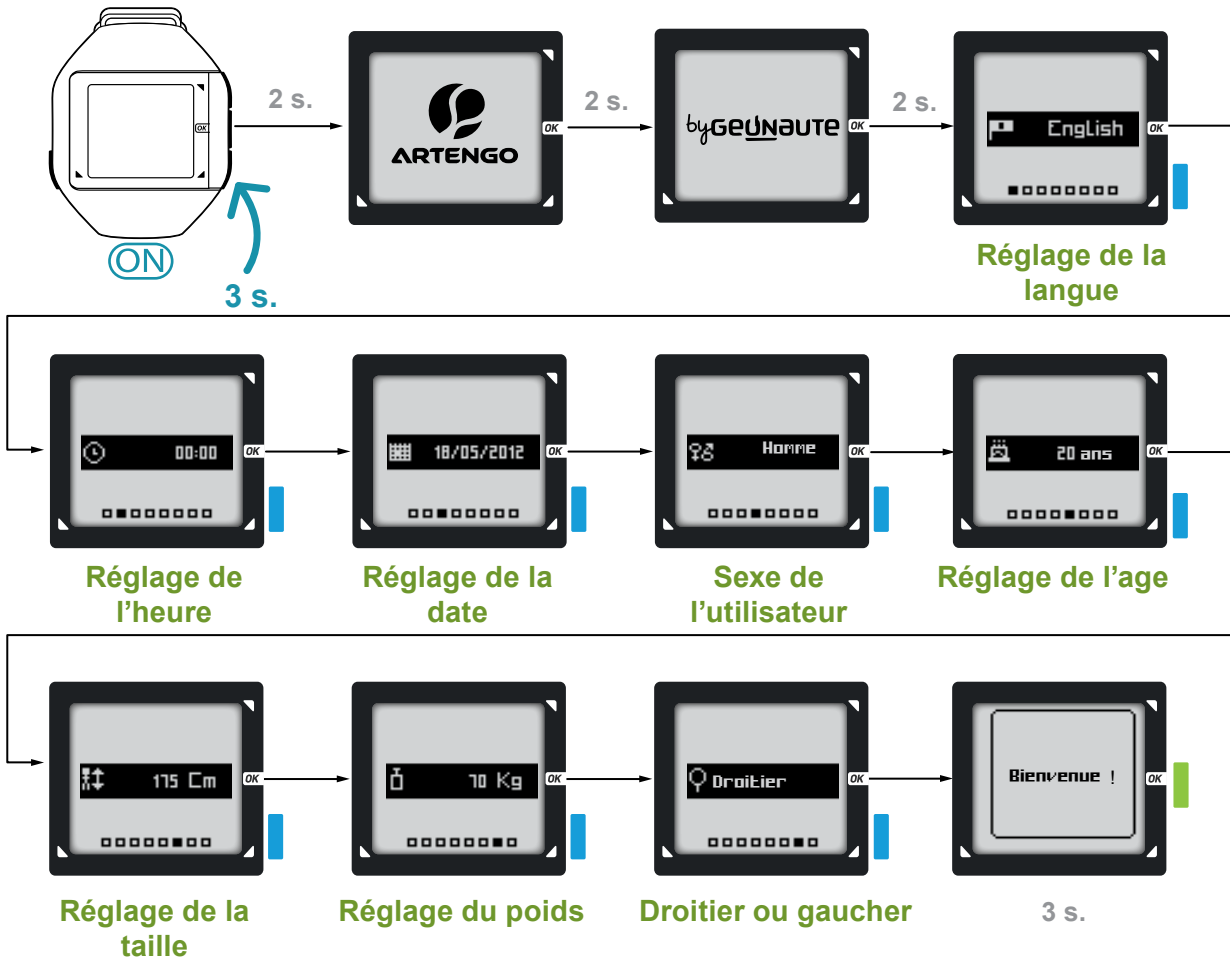


Différents Modes:

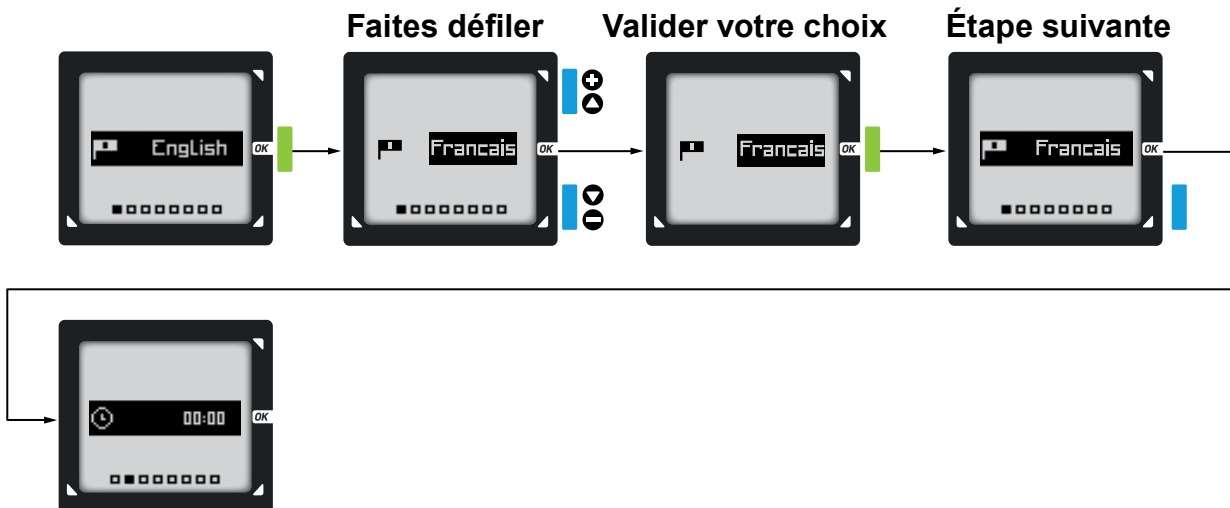
Tennis / Entraînement	Détection du type de coups (coups droits / revers / services), du centrage de la balle et de la vitesse de la balle au service.
Tennis / Match	Détection du type de coups (coups droits / revers / services), du centrage de la balle et de la vitesse de la balle au service. Enregistrer votre score.
Tennis / Défi	Mesurer et comparer votre vitesse de balle au service avec un partenaire.
Course	Mesurer votre activité physique avant de jouer au tennis grâce à la course à pied.
Statistiques	Résumé de vos différentes séances de tennis.
Réglages	Réglage de vos paramètres personnels.



2 PREMIÈRE UTILISATION

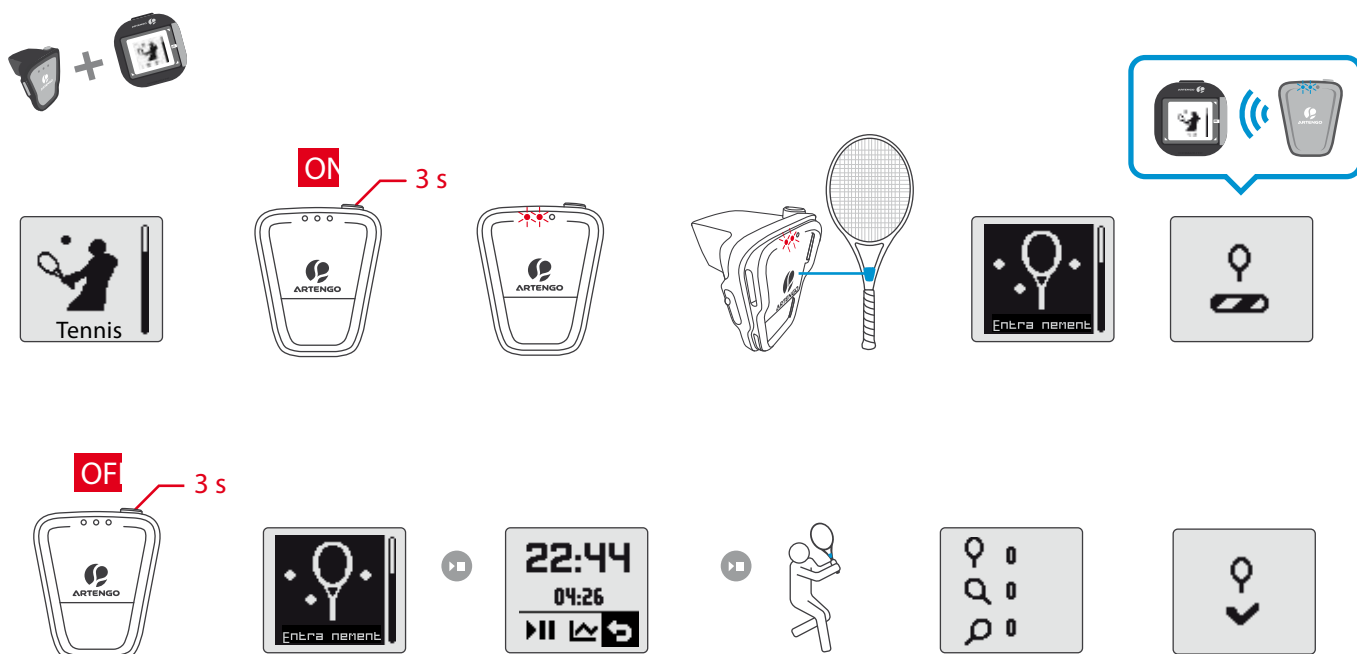


Principe d'ajustement pour chaque réglage:



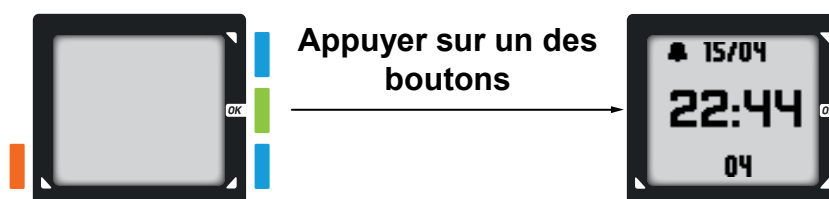
3 FONCTIONNEMENT DU PERSONAL COACH AVEC LA MONTRE

3.1 Installation du Personal Coach sur la raquette



Après l'allumage du capteur Personal Coach, vous avez 5 minutes pour connecter votre montre. Après ces 5 minutes, il vous faudra éteindre et rallumer votre capteur pour essayer une nouvelle connexion.

3.2 Passer du mode veille à l'écran d'accueil

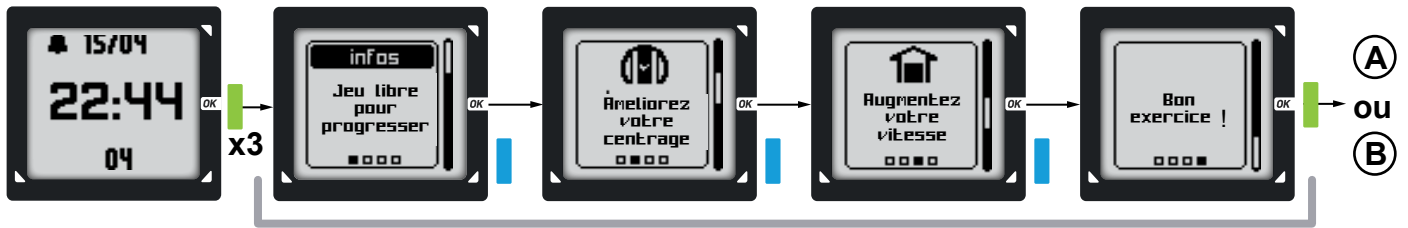


Dans le mode heure, lorsque aucune activité n'est en cours, la montre entre dans un mode veille. Appuyer sur un des boutons de la montre, pour sortir du mode veille. Vous pouvez débuter une nouvelle session.

4 MODE ENTRAÎNEMENT

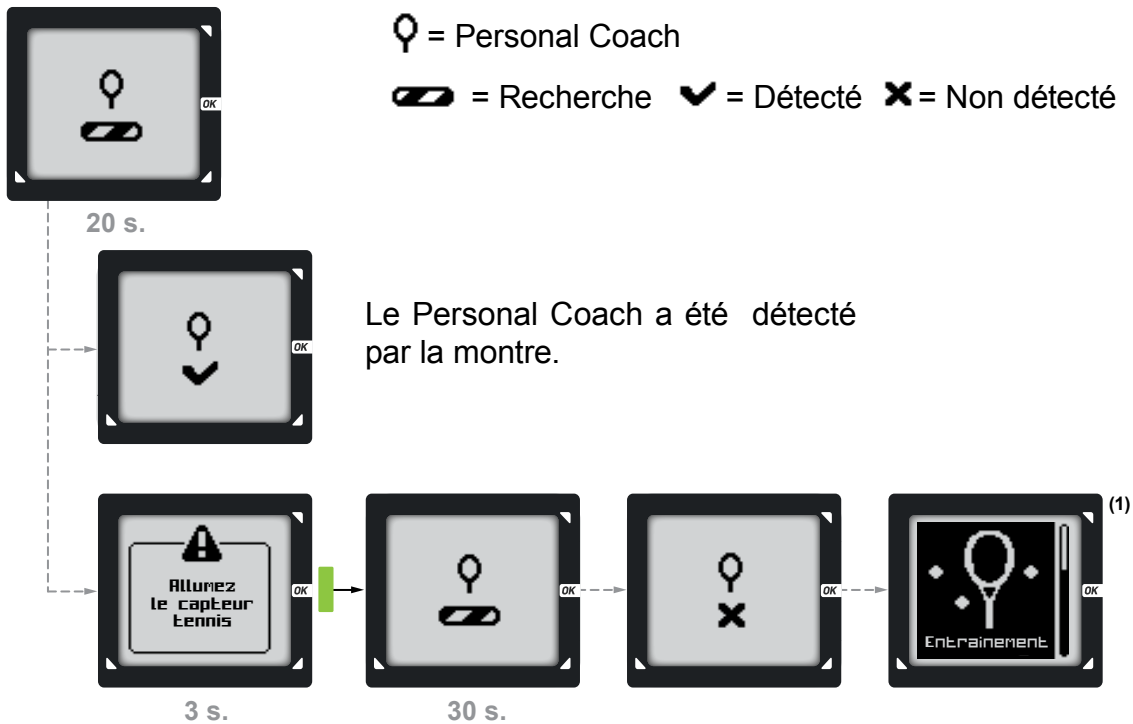
4.1 Installation

Installer le Personal Coach sur votre raquette avant de démarrer le Mode Entraînement, *voir p. 5*.



NOTE: Ce message n'apparaît plus après 3 démarrages du Mode Entraînement.

A Connecter la montre avec le Personal Coach



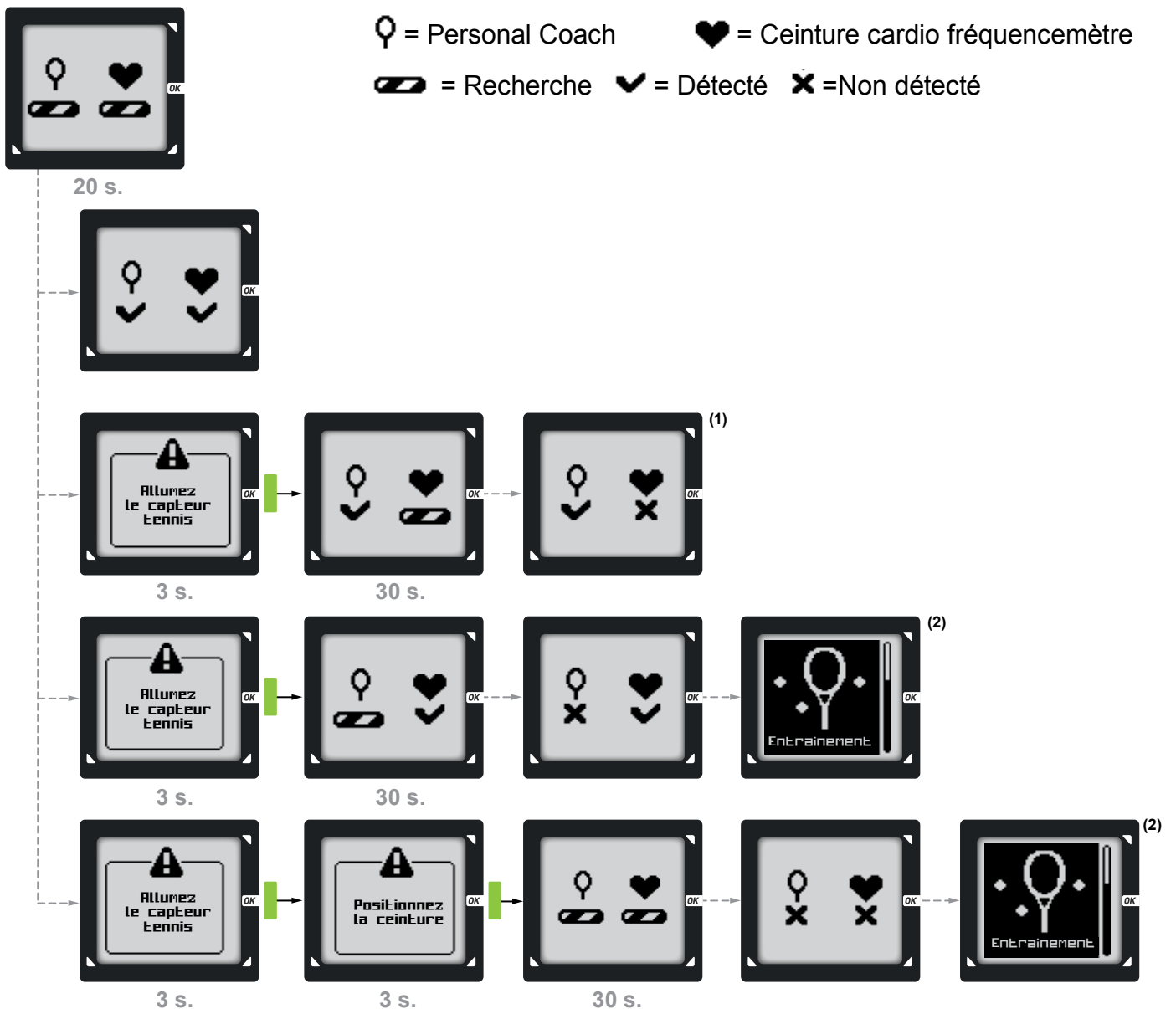
⁽¹⁾ Le Personal Coach n'a pas été détecté par la montre, vérifier que le Personal Coach est bien allumé pour lancer une nouvelle recherche.

Si le Personal Coach n'est toujours pas détecté par la montre, veuillez-vous reporter à l'assistance technique *p. 26*.

B Connecter la montre avec la ceinture cardio fréquencemètre

Installer votre ceinture cardio fréquencemètre.

Activer votre ceinture cardio fréquencemètre, **voir p. 22**.

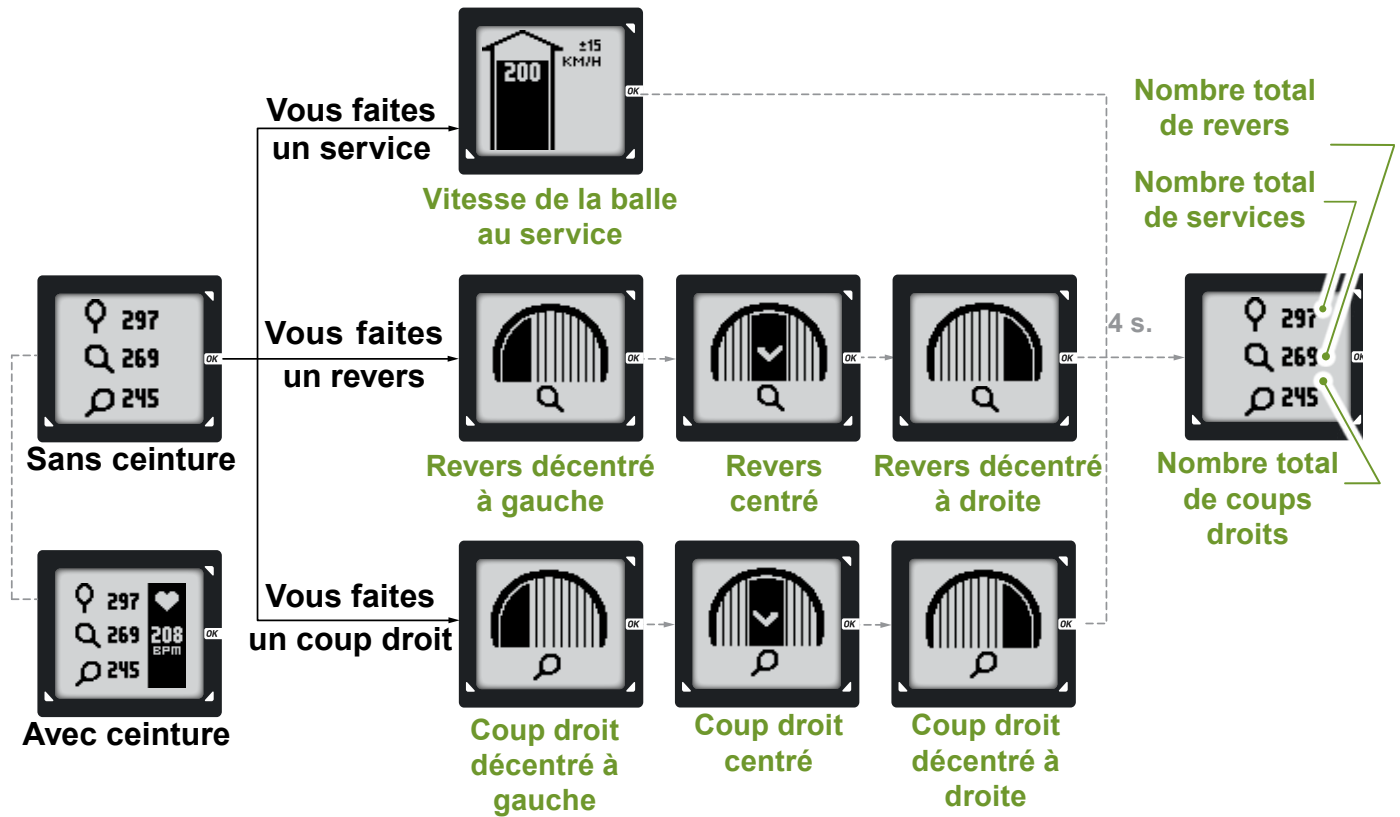


(1) Si la ceinture cardio fréquencemètre n'est pas détectée, vérifier son installation. Vous pouvez démarrer le Mode Entraînement même si la ceinture cardio fréquencemètre n'est pas détectée. Dans ce cas, les informations concernant votre rythme cardiaque ne s'affichent pas.

(2) Le Personal Coach n'a pas été détecté par la montre, vérifier que le Personal Coach est bien allumé pour lancer une nouvelle recherche. Si le Personal Coach n'est toujours pas détecté par la montre, veuillez vous reporter à l'assistance technique **p. 26**.

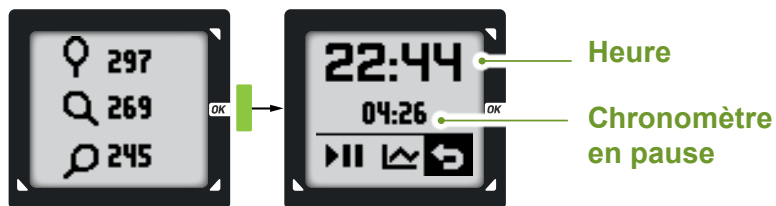
4.2 Démarrer le Mode Entraînement

4.2.1 Jouer



4.2.2 Pause

PAUSE



▶▶ Pause

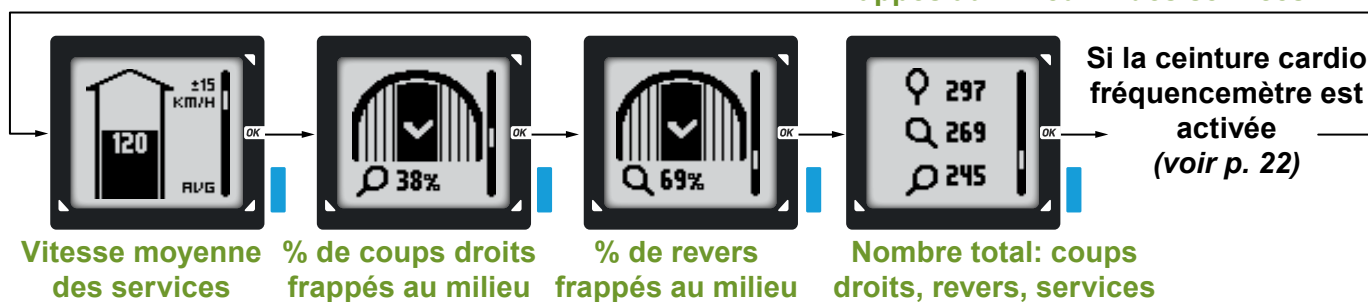
📊 Accéder aux statistiques

🏠 Sortir du mode

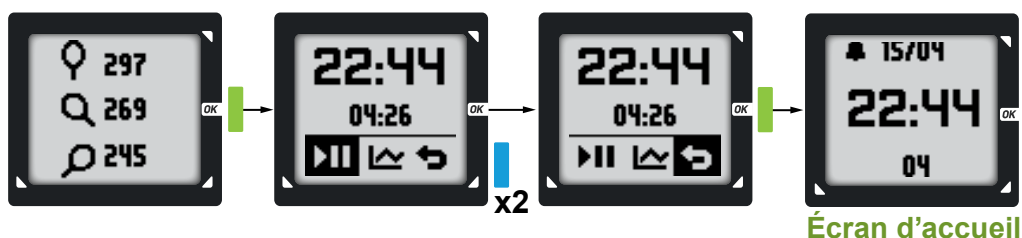
4.3 Accéder aux statistiques pendant le Mode Entraînement



Vous pouvez aussi accéder aux statistiques après votre séance de tennis dans le menu statistiques voir p. 20.



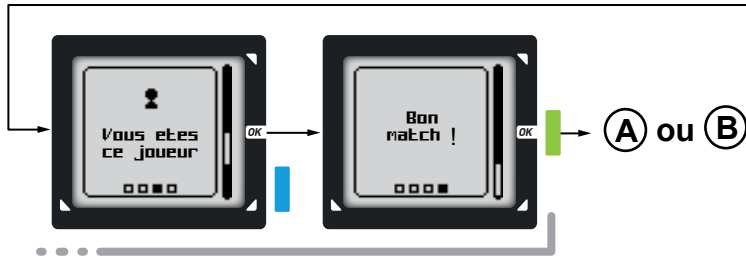
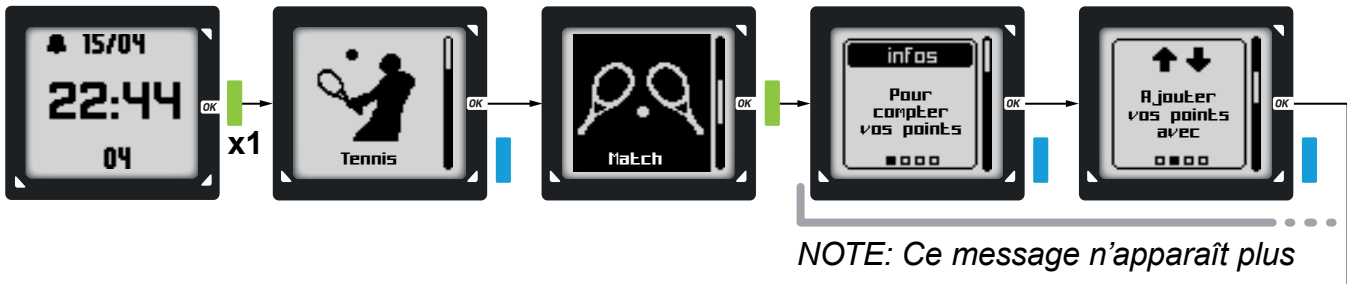
4.4 Arrêter le Mode Entraînement



5 MODE MATCH

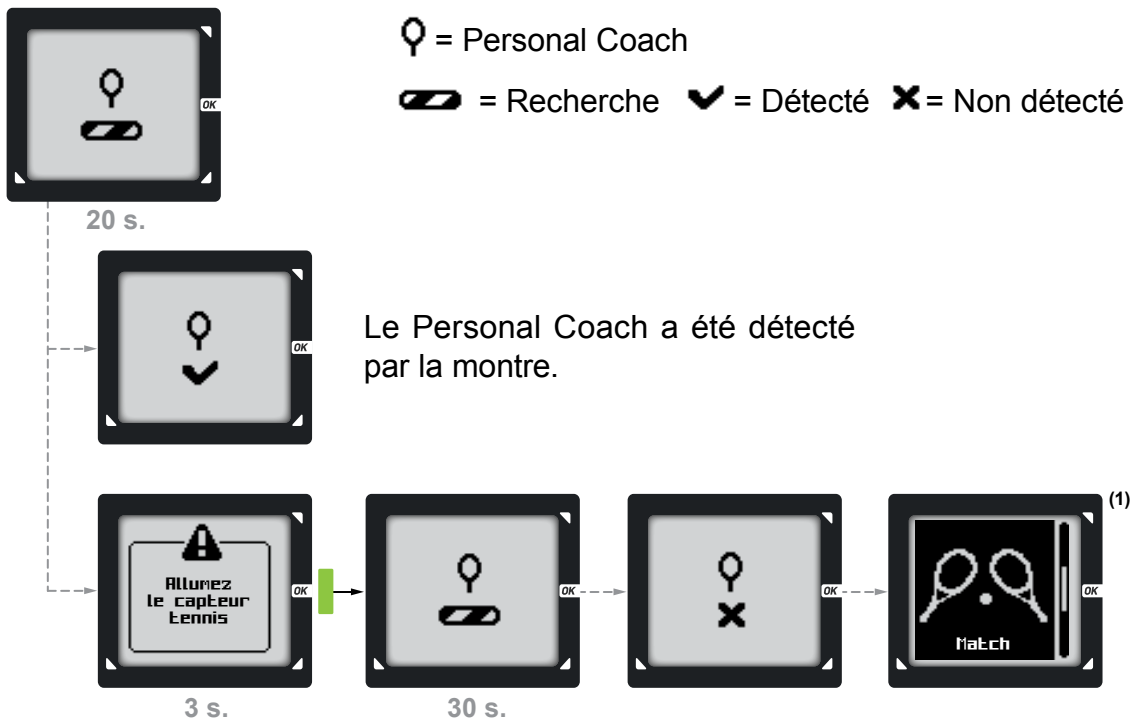
5.1 Installation

Installer le Personal Coach sur votre raquette avant de démarrer le Mode Match, **voir p. 5**.



après 3 démarrages du Mode Match.

A Connecter la montre avec le Personal Coach

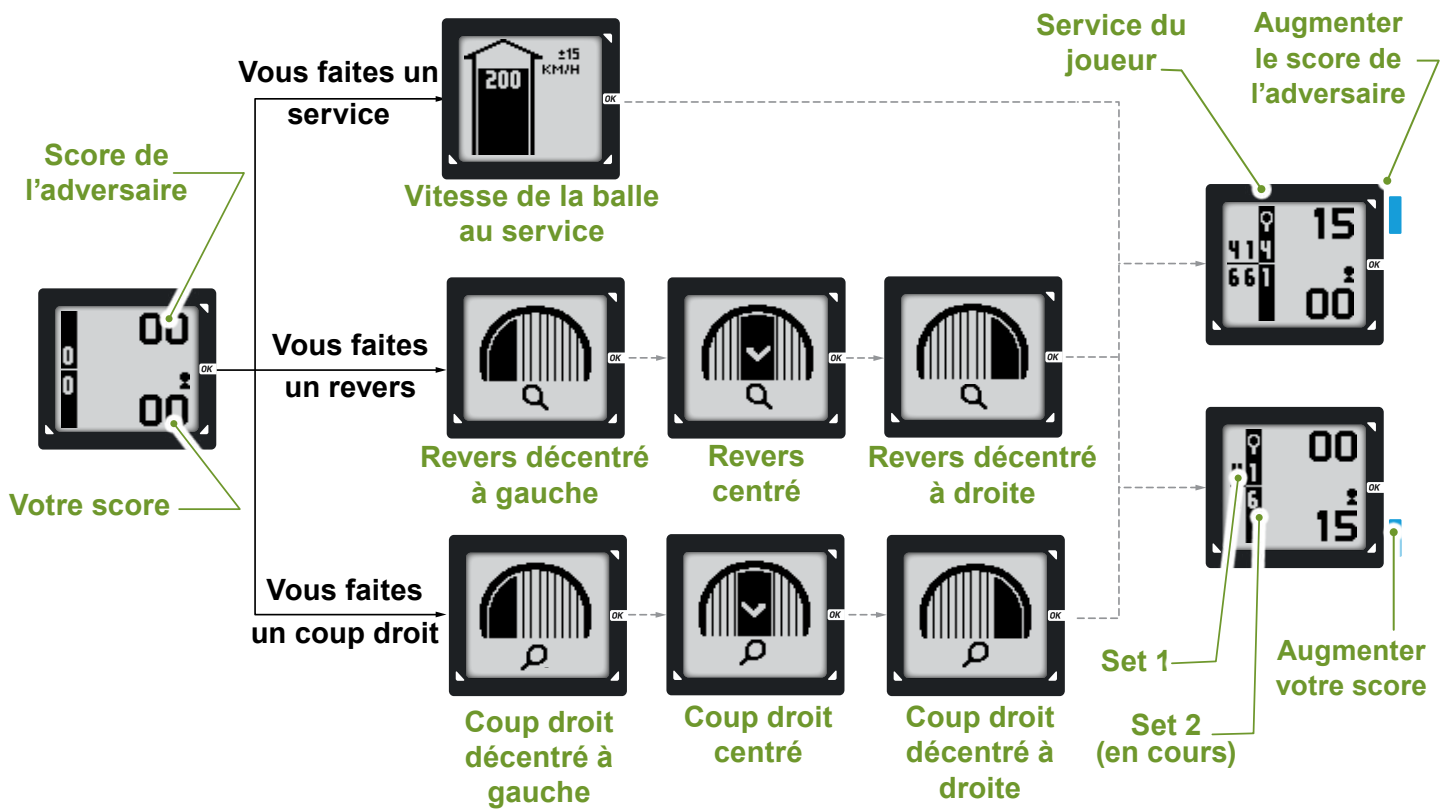


(1) Le Personal Coach n'a pas été déteçté par la montre, vérifier que le Personal Coach est bien allumé pour lancer une nouvelle recherche.

Si le Personal Coach n'est toujours pas déteçté par la montre, veuillez vous reporter à l'assistance technique **p. 26**.

5.2 Démarrer le Mode Match

5.2.1 Jouer



5.2.2 Pause

PAUSE




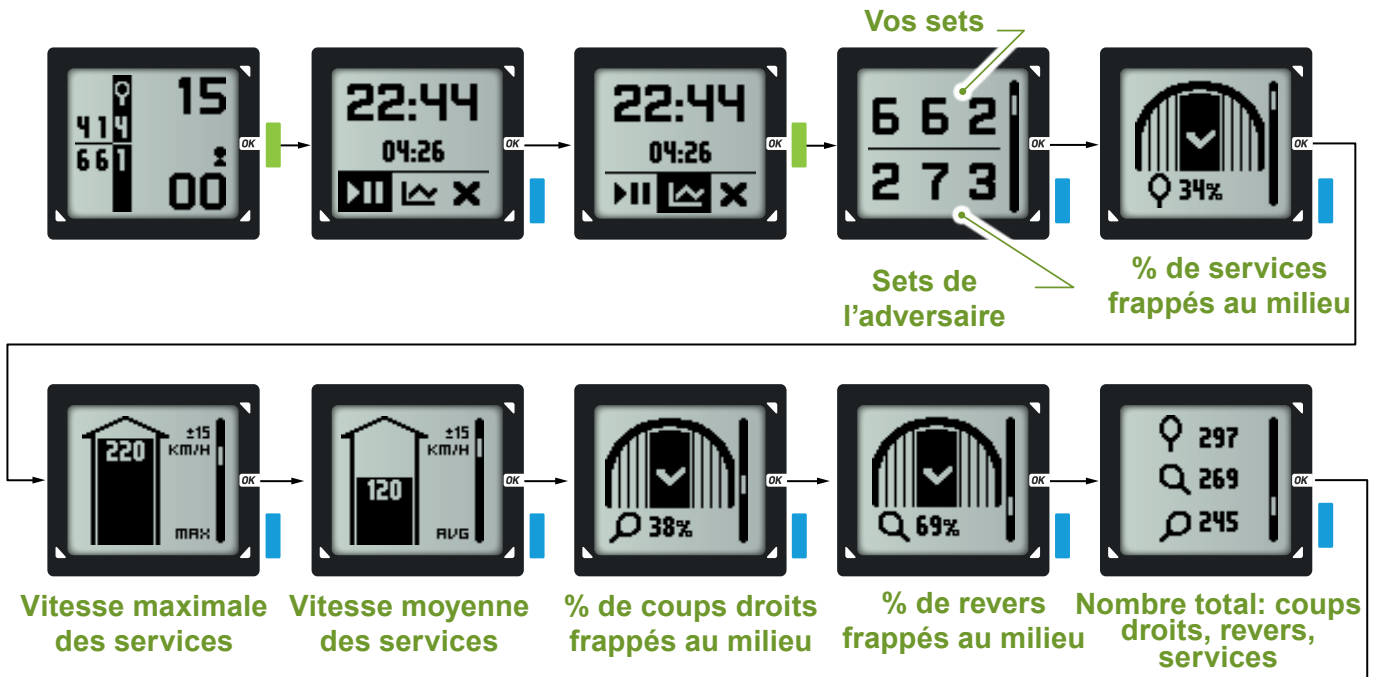
⏸ Pause

📊 Accéder aux statistiques

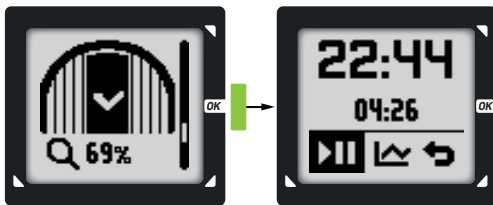
⏪ Sortir du mode

5.3 Accéder aux statistiques pendant le Mode Match

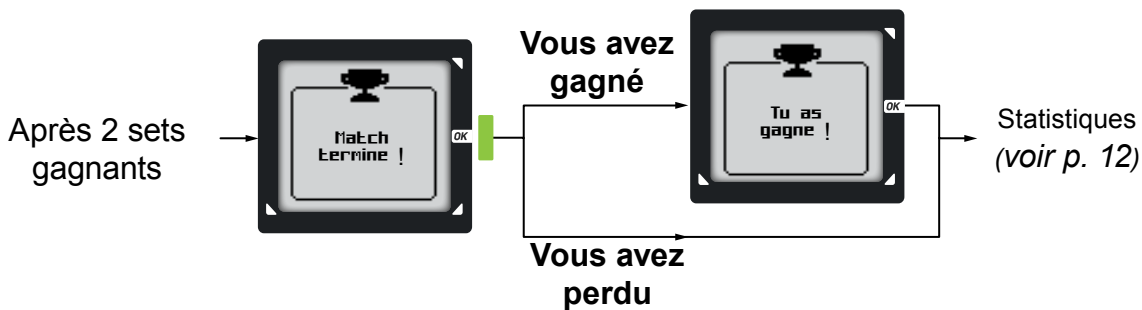
 Vous pouvez aussi accéder aux statistiques après votre match de tennis dans le menu statistiques voir p. 20.




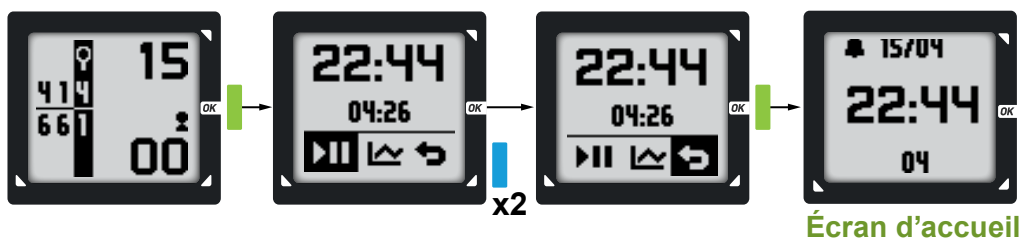
Pour quitter les statistiques quelque soit l'écran de la fonction statistiques



5.4 Arrêter le Mode Match



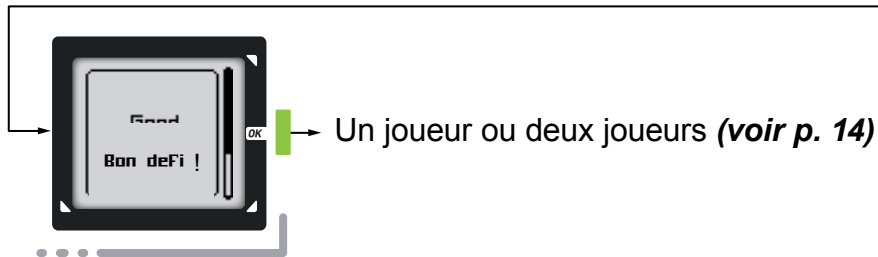
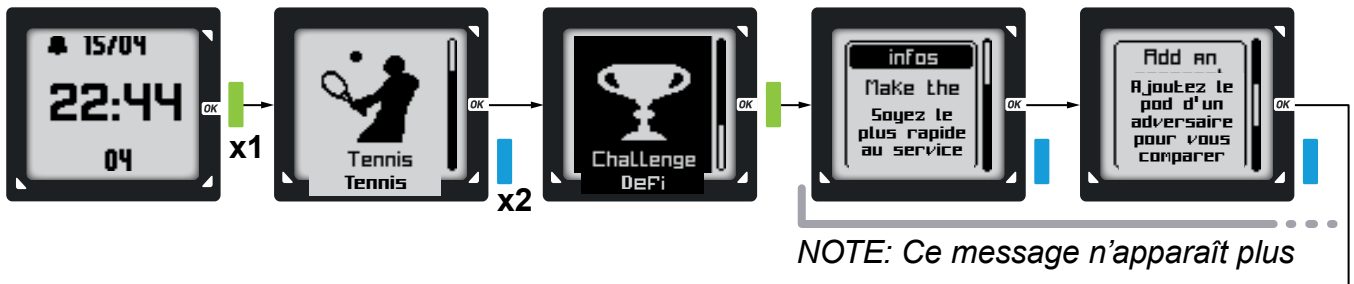
 Vous pouvez arrêter le match quand vous le souhaitez:



6 MODE DÉFI

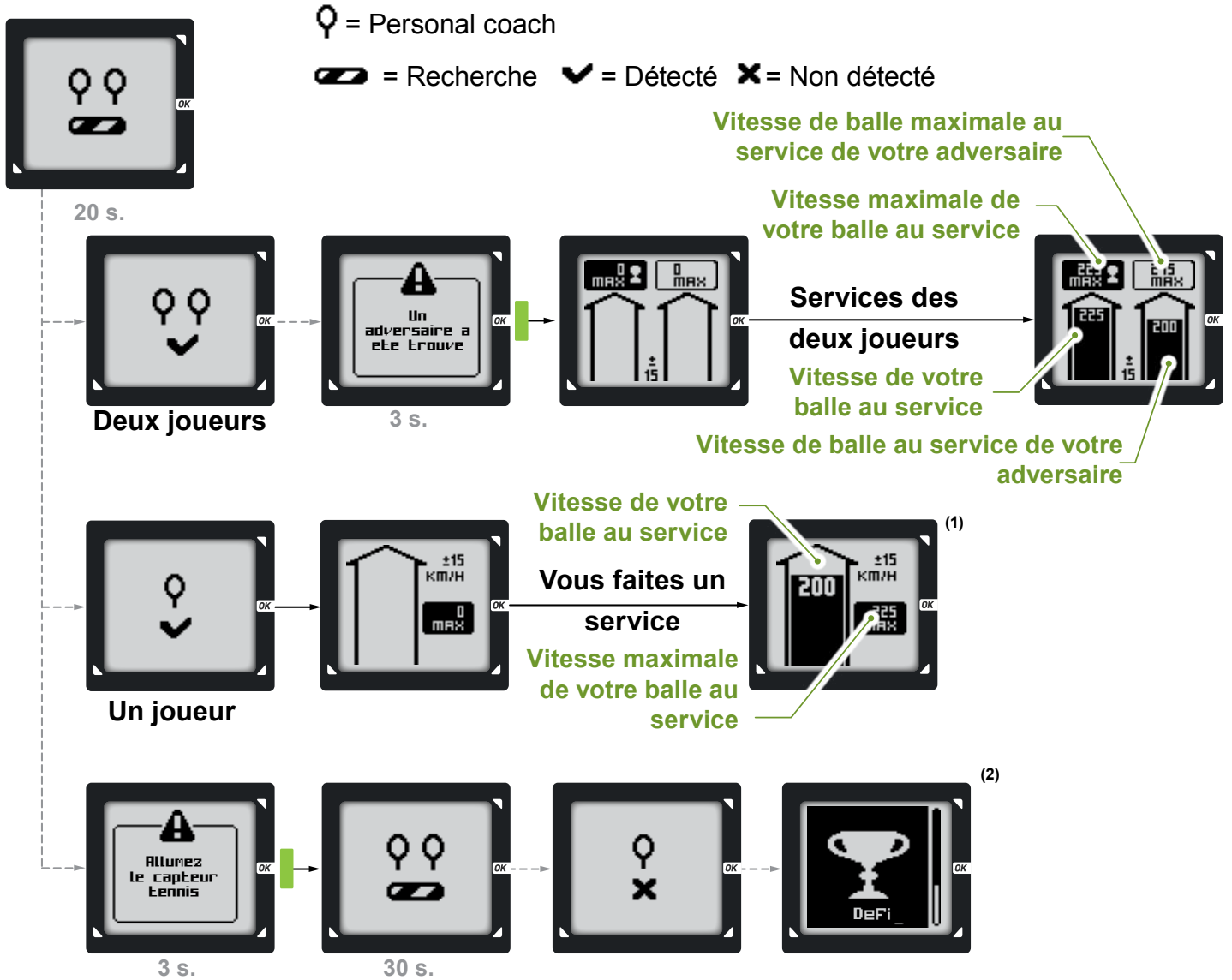
6.1 Installation

Installer le Personal Coach sur votre raquette avant de démarrer le Mode Défi *voir p. 5*.



après 3 démarrages du Mode Défi.

6.2 Défi



(1) Si un seul Personal Coach est détecté, le mode un joueur est sélectionné.

(2) Si le Personal Coach n'a pas été détecté par la montre, vérifier que le Personal Coach est bien allumé pour lancer une nouvelle recherche.

Si le Personal Coach n'est toujours pas détecté par la montre, veuillez vous reporter à l'assistance technique p. 26.

6.3 Pause

PAUSE

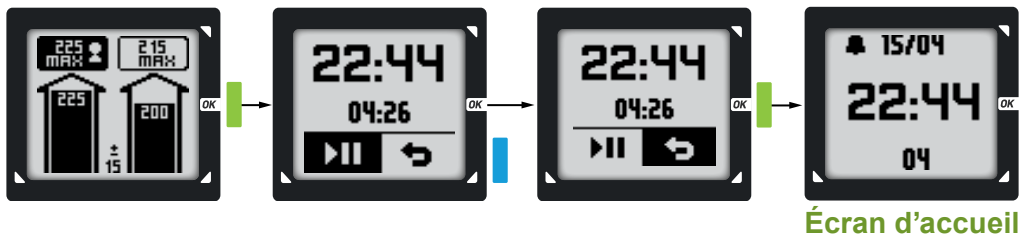


⏸ Pause

📊 Accéder aux statistiques

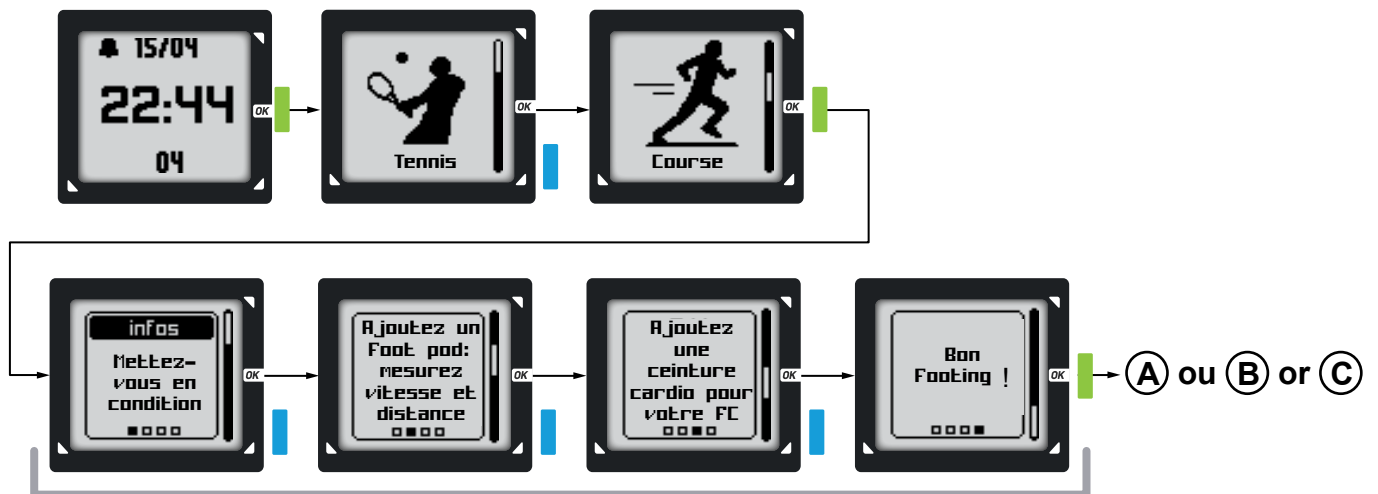
🏠 Sortir du mode

6.4 Arrêter le Mode Défi



7 MODE COURSE

7.1 Installation

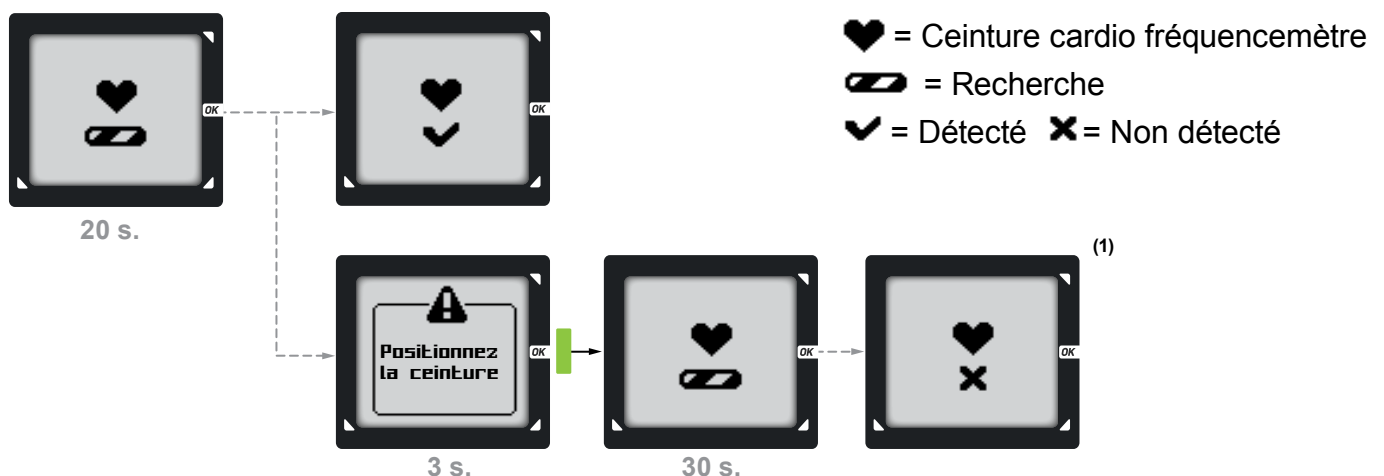


NOTE: Ce message n'apparaît plus après 3 démarrages du Mode Course.

Ⓐ Avec la ceinture cardio fréquencemètre uniquement

Installer votre ceinture cardio fréquencemètre

Activer votre ceinture cardio fréquencemètre, **voir p. 22**



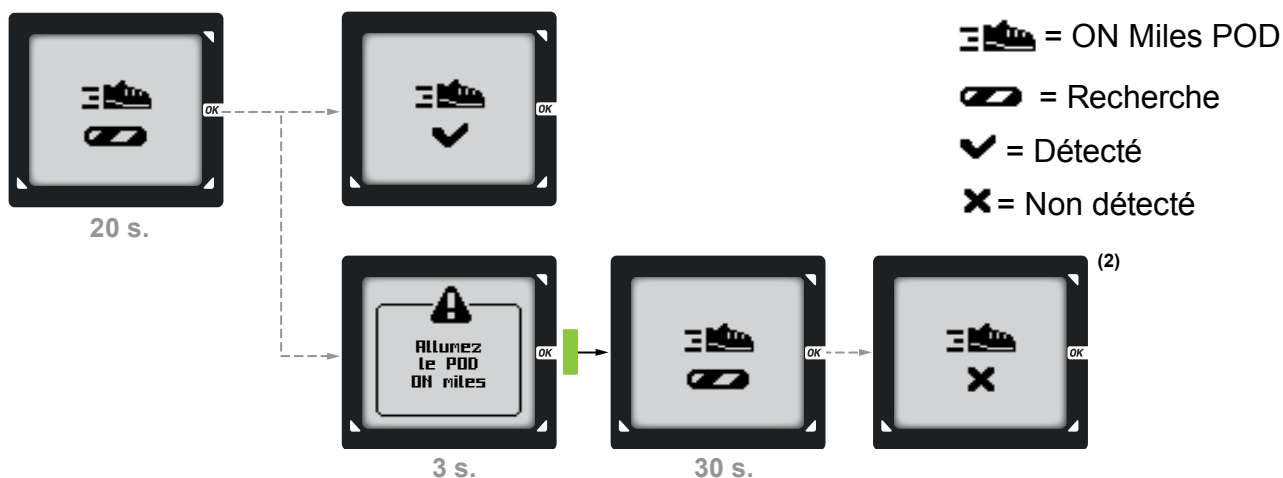
(1) Si la ceinture cardio fréquencemètre n'est pas détectée, vérifier son installation.

Vous pouvez démarrer le Mode Course même si la ceinture cardio fréquencemètre n'est pas détectée, **voir p. 17**. Dans ce cas, les informations concernant votre rythme cardiaque ne s'affichent pas.

Ⓑ Avec le ON miles POD uniquement

Installer the ON miles POD.

Activer the ON miles POD, *voir p. 22*



(2) Si le ON miles POD n'est pas détecté, vérifier son installation.

Vous pouvez démarrer le Mode Course même si le ON miles POD n'est pas détecté, *voir p. 17*
Dans ce cas, les informations concernant la vitesse, la distance et la cadence ne s'affichent pas.

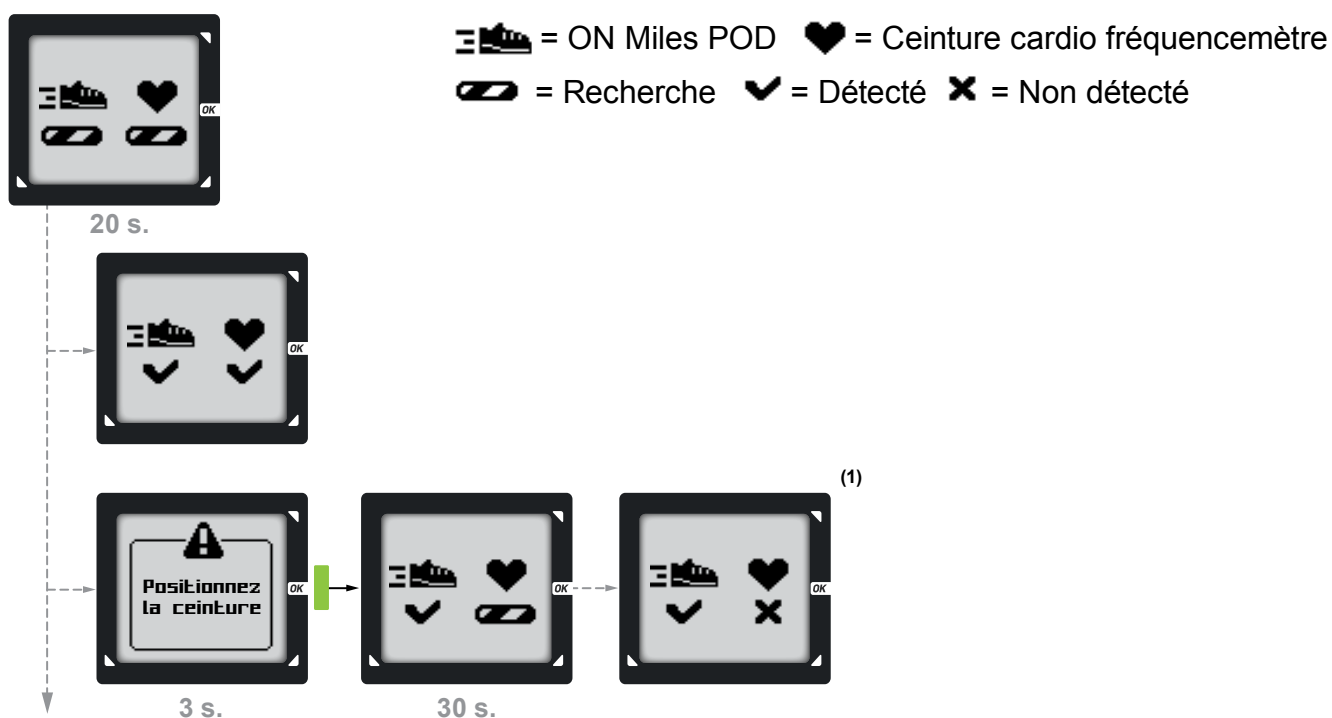
Ⓒ Avec la ceinture cardio fréquencemètre et le ON miles POD

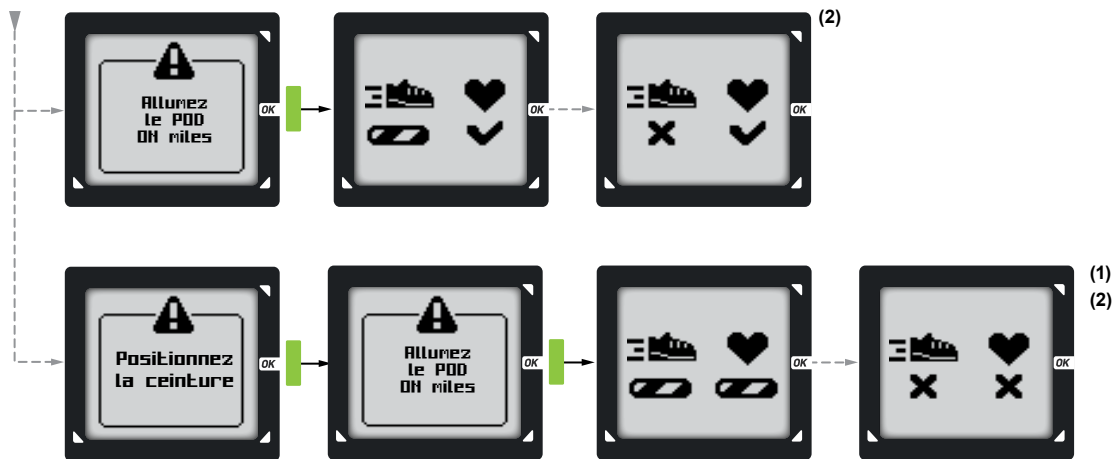
Installer votre ceinture cardio fréquencemètre.

Activer votre ceinture cardio fréquencemètre, *voir p. 22*.

Installer le ON miles POD.

Activer le ON miles POD, *voir p. 22*



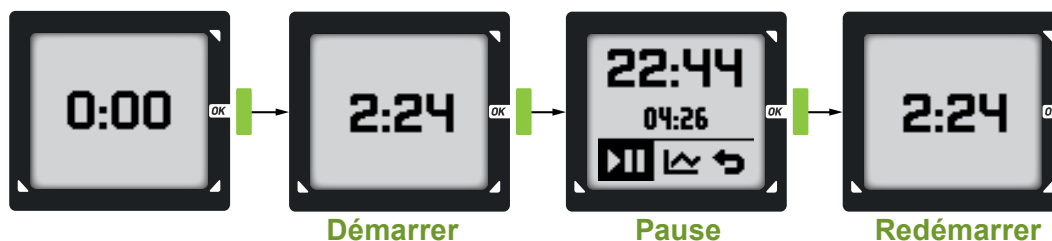


(1) Si la ceinture cardio fréquencemètre n'est pas détectée, vérifier son installation. Vous pouvez démarrer le Mode Course même si la ceinture cardio fréquencemètre n'est pas détectée, **voir p. 18**. Dans ce cas, les informations concernant votre rythme cardiaque ne s'affichent pas.

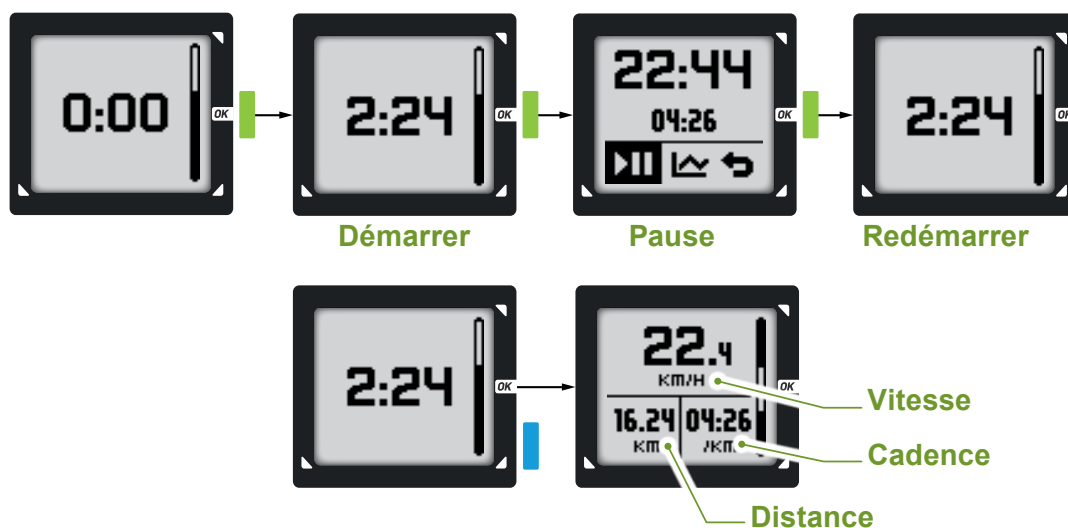
(2) Si le ON miles POD n'est pas détecté, vérifier son installation. Vous pouvez démarrer le Mode Course même si le ON miles POD n'est pas détecté, **voir p. 18**. Dans ce cas, les informations concernant la vitesse, la distance et la cadence ne s'affichent pas.

7.2 Démarrer le Mode Course

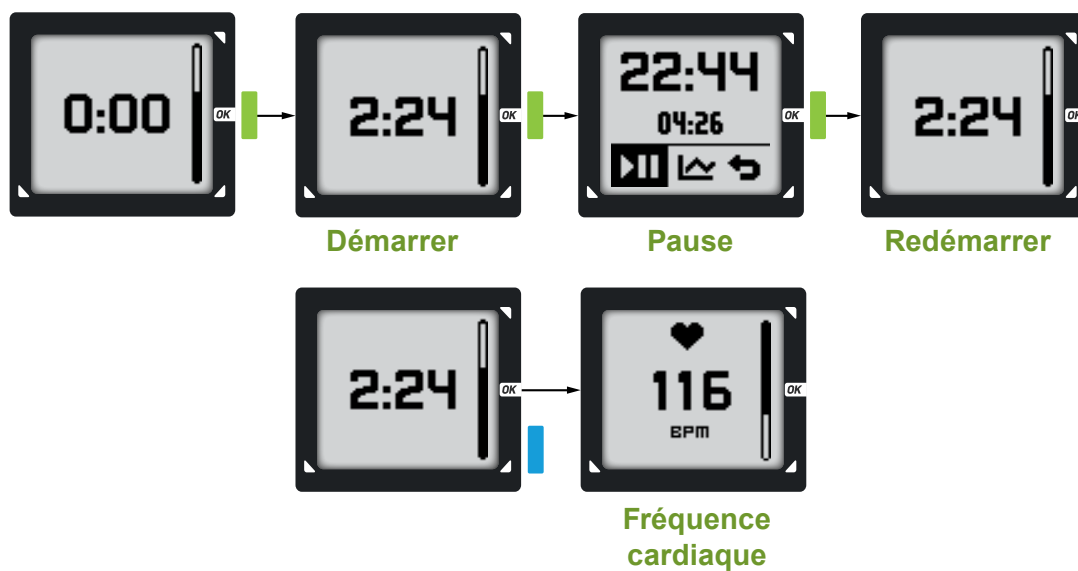
7.2.1 Chronomètre uniquement (sans la ceinture et le ON miles POD)



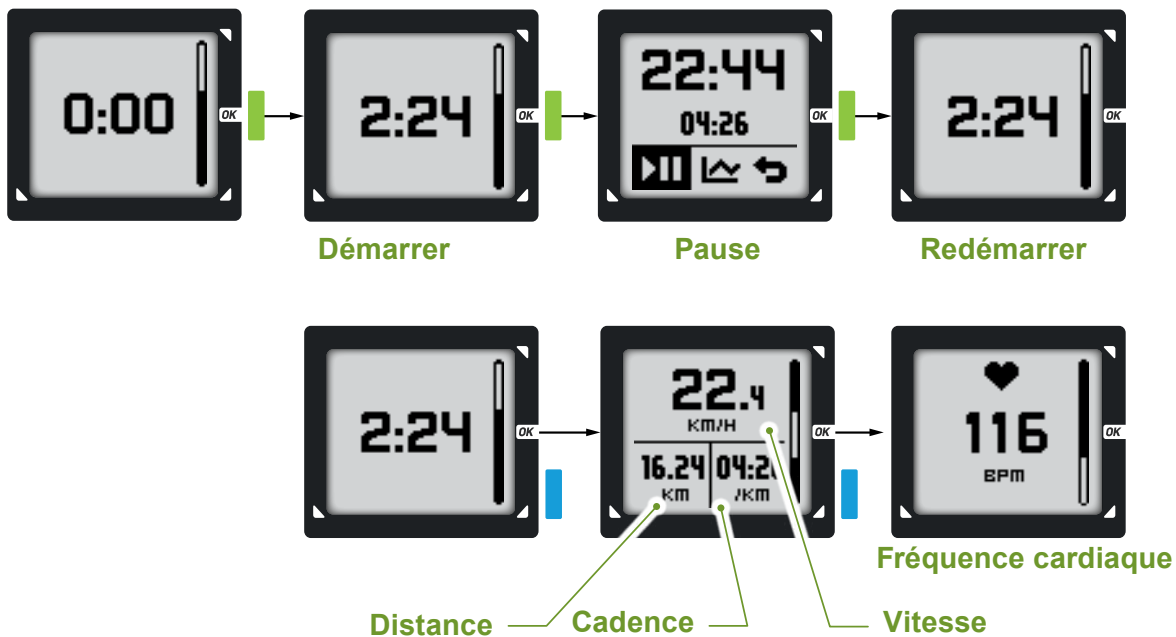
7.2.2 Avec le ON miles POD uniquement (sans la ceinture)



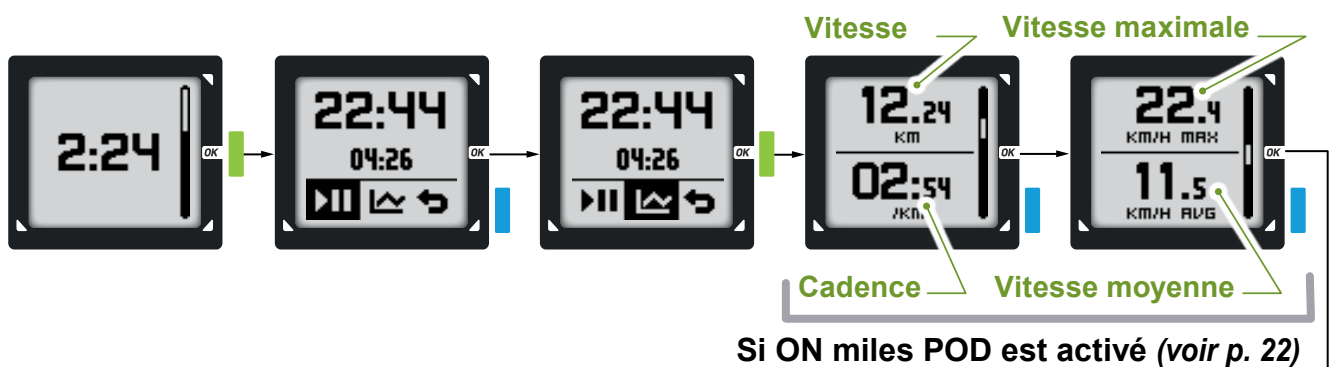
7.2.3 Avec la ceinture cardio fréquence-mètre (sans le ON miles POD)



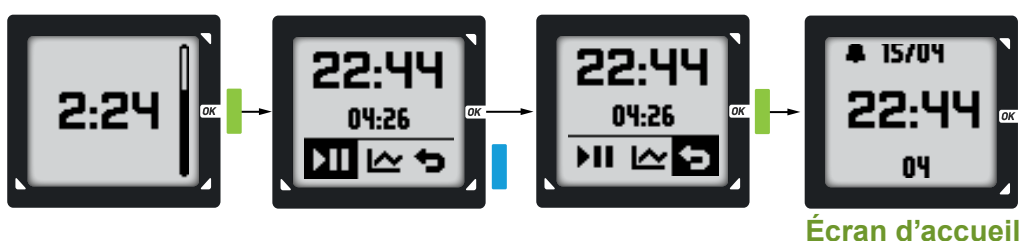
7.2.4 Avec le ON miles POD et la ceinture cardio fréquencemètre



7.3 Accéder aux statistiques



7.4 Arrêter le Mode Course



8 STATISTIQUES

8.1 Résumé du Mode Entraînement

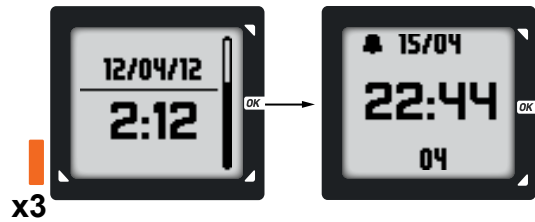


Voir p 9



5 séances de tennis sont enregistrées.
Les anciennes séances sont
automatiquement supprimées.

Pour quitter le résumé



8.2 Résumé du Mode Match

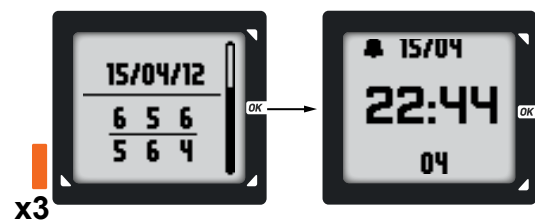


Voir p 12.

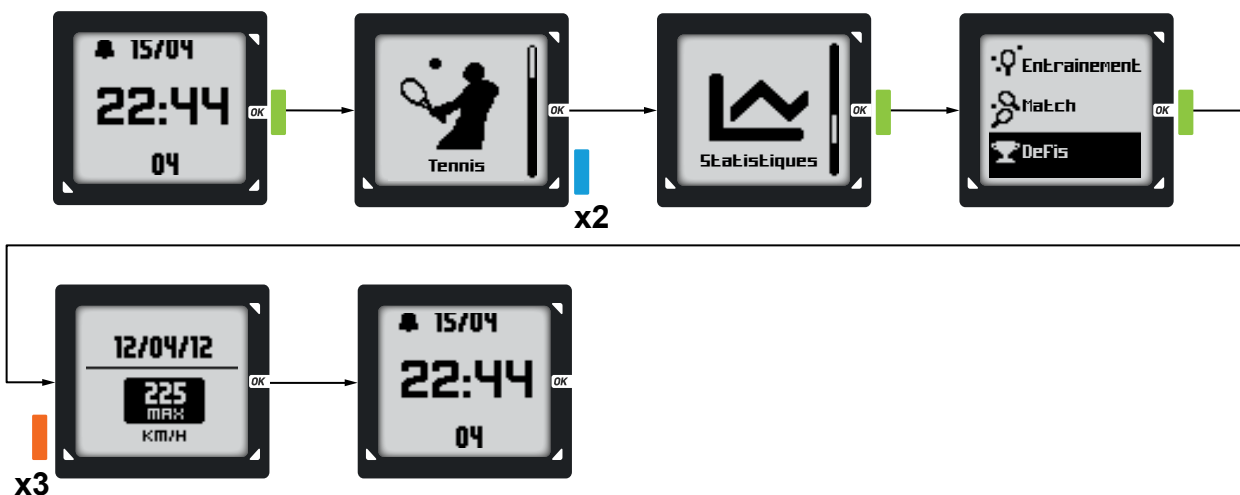


5 séances de tennis sont enregistrées.
Les anciennes séances sont
automatiquement supprimées.

Pour quitter le résumé



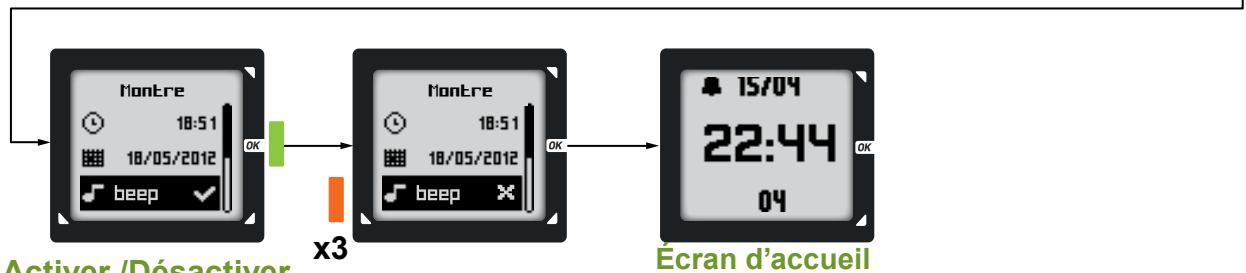
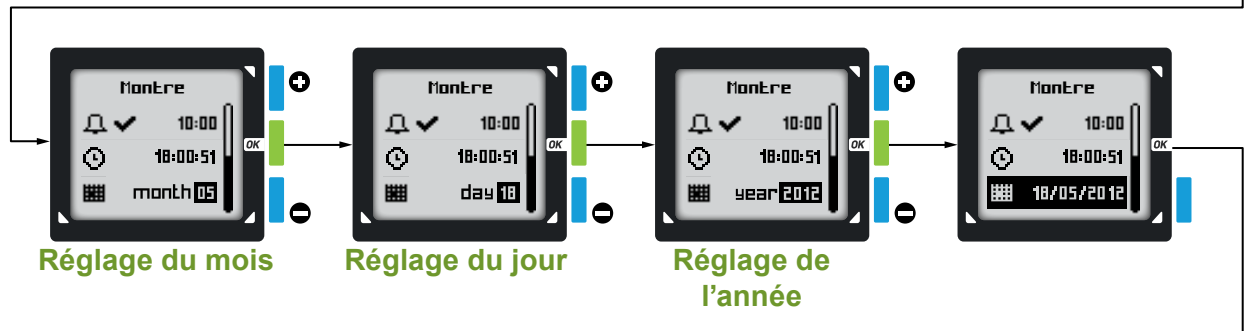
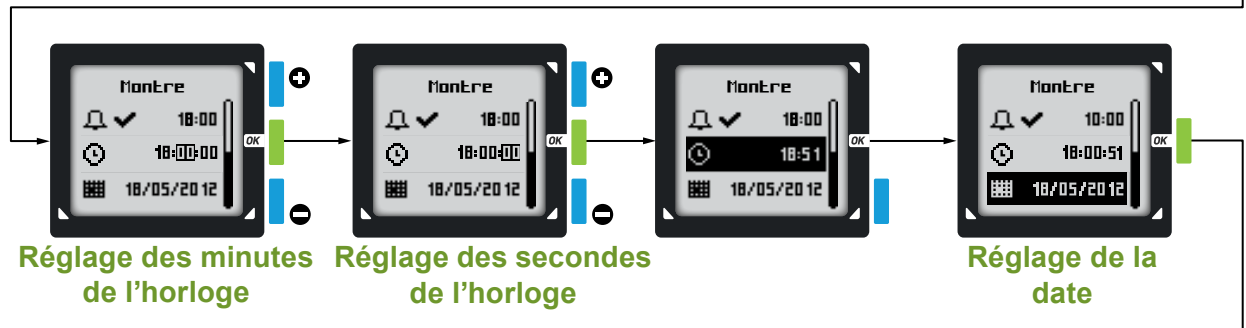
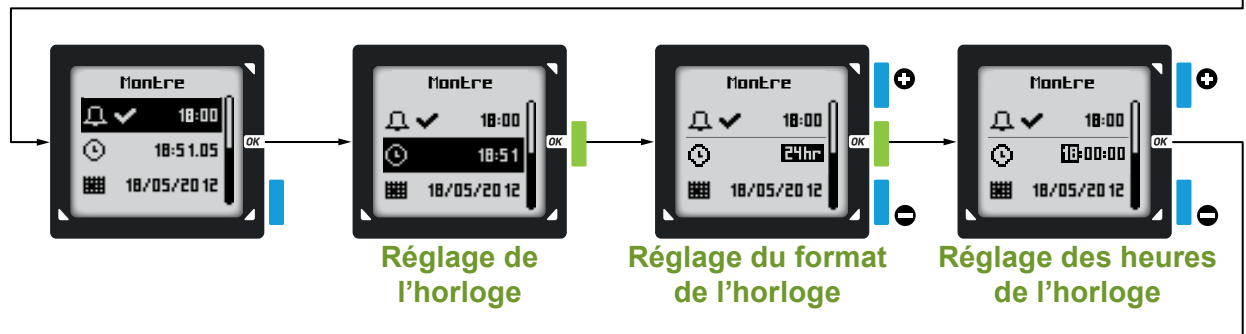
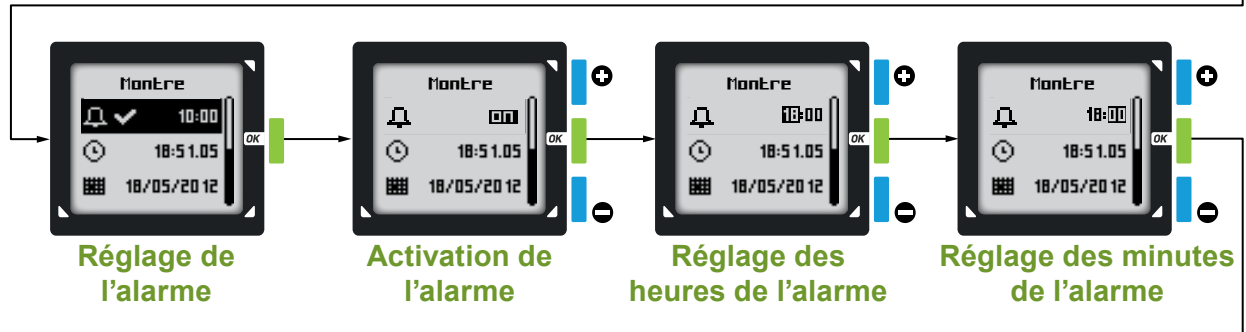
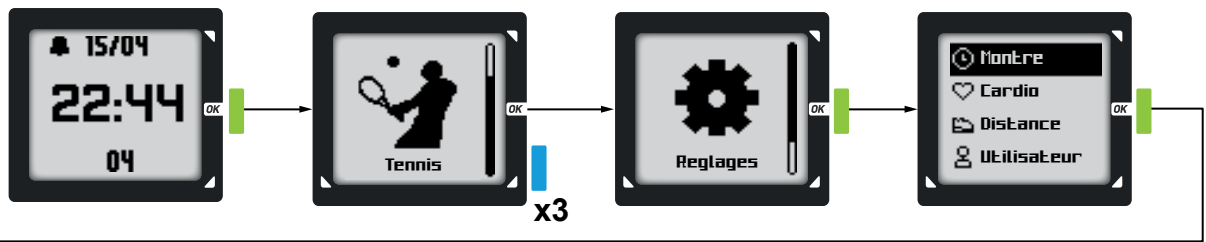
8.3 Résumé du Mode Défi



Seule la séance de la meilleure vitesse de la balle au service est enregistrée.

9 RÉGLAGES

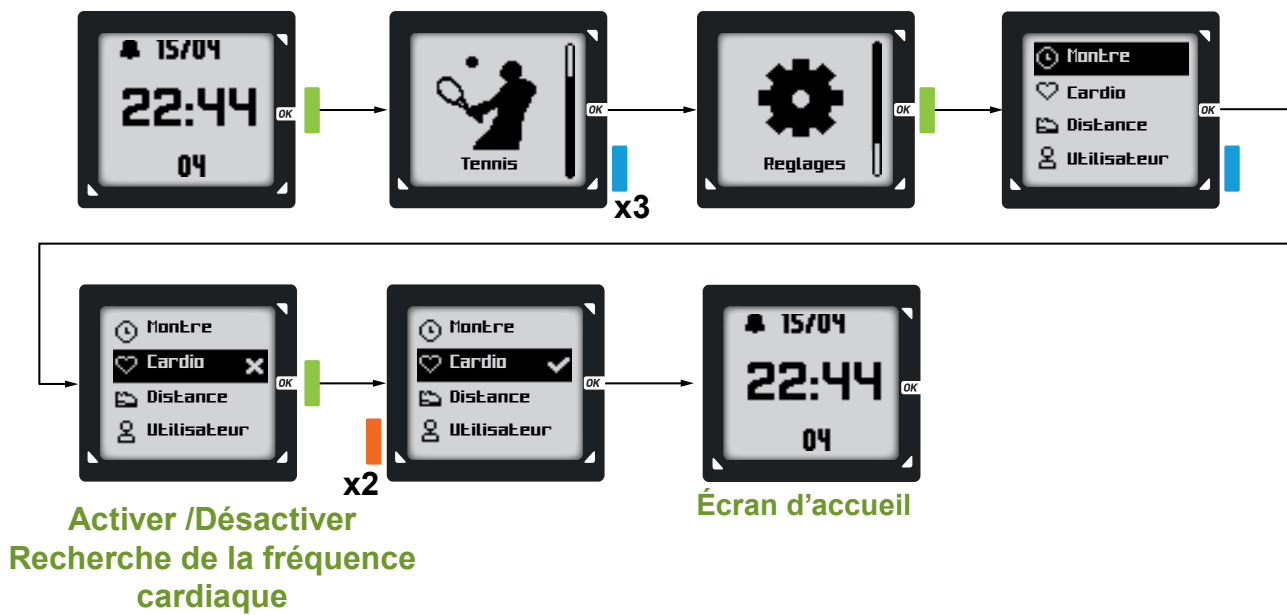
9.1 Réglages de la montre



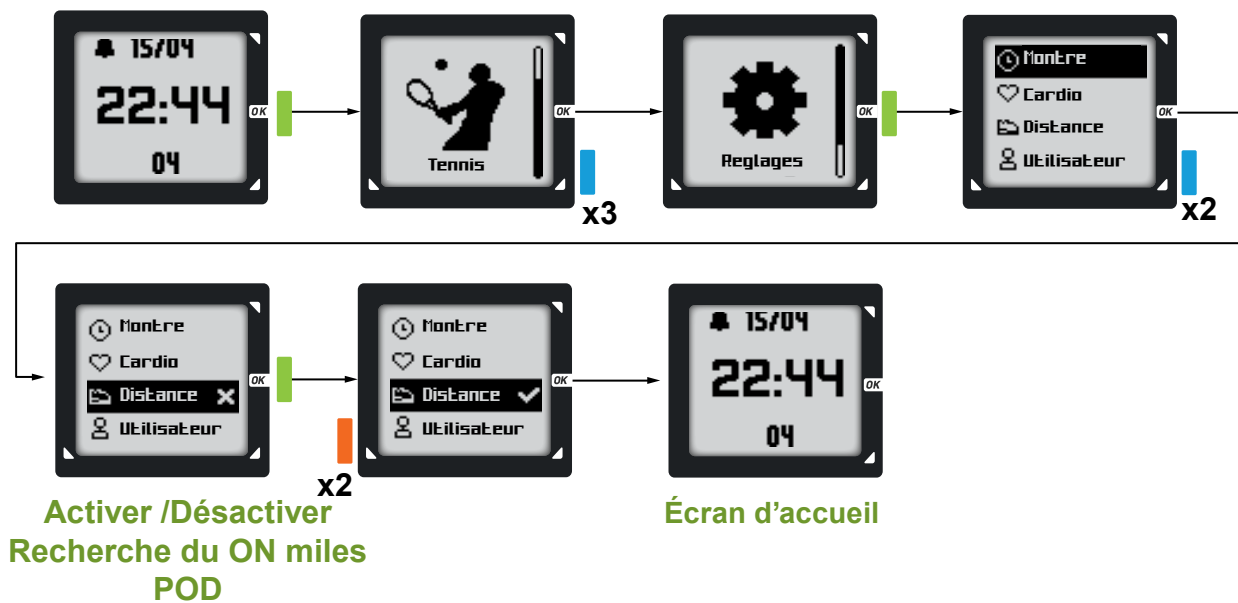
Activer /Désactiver
Appuyer sur le bouton Bips

Écran d'accueil

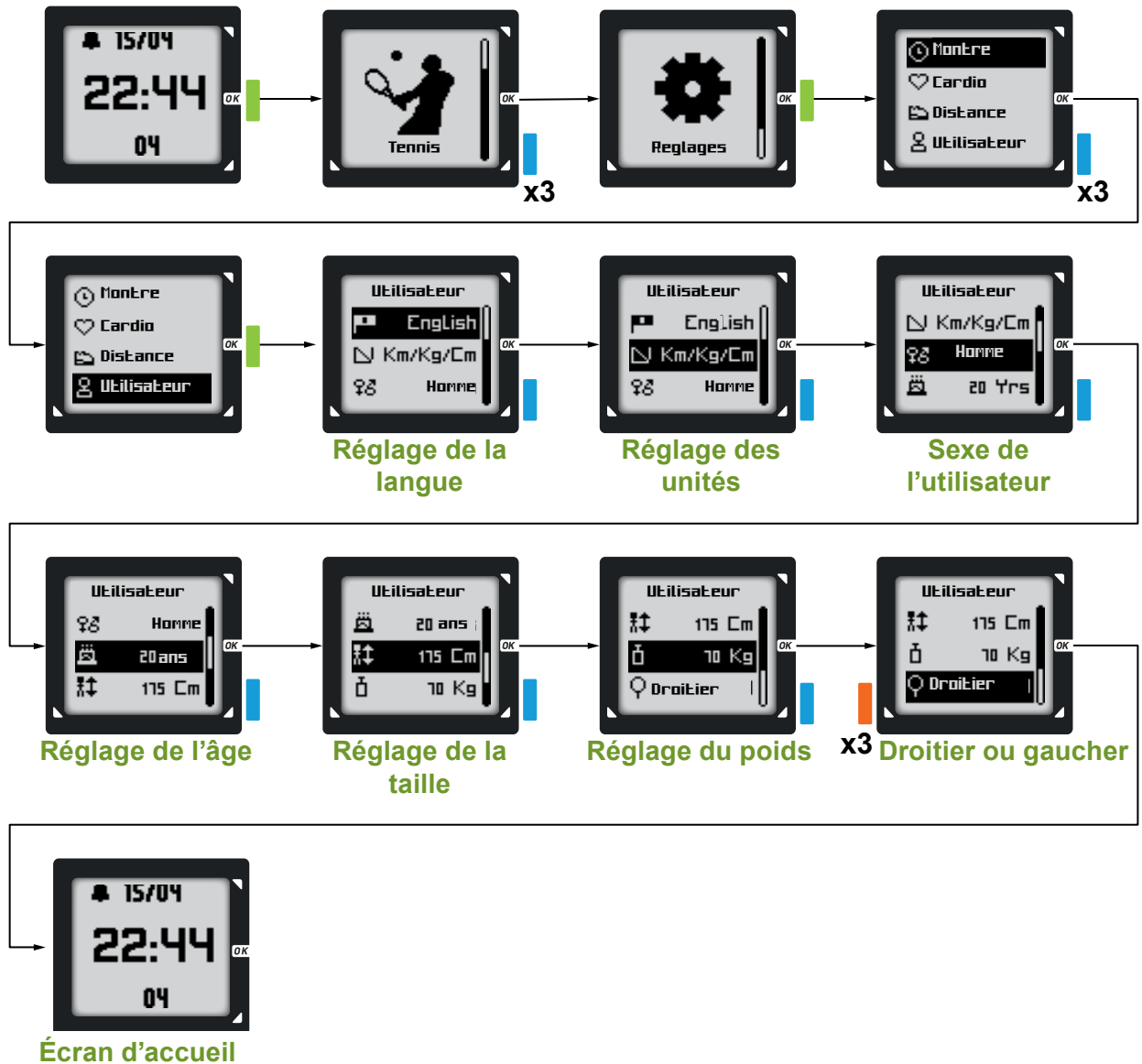
9.2 Activation / désactivation de la ceinture cardio frérencemètre



9.3 Activation / désactivation du ON miles POD



9.4 Réglages utilisateurs



Les principes d'ajustements sont identiques aux réglages de la montre, voir p. 21.

10 MESSAGE D'INFORMATION

10.1 Fréquence cardiaque maximale



Votre fréquence cardiaque maximale est calculée en fonction de votre âge, poids, taille, et de votre sexe, voir Réglages utilisateurs p. 23.

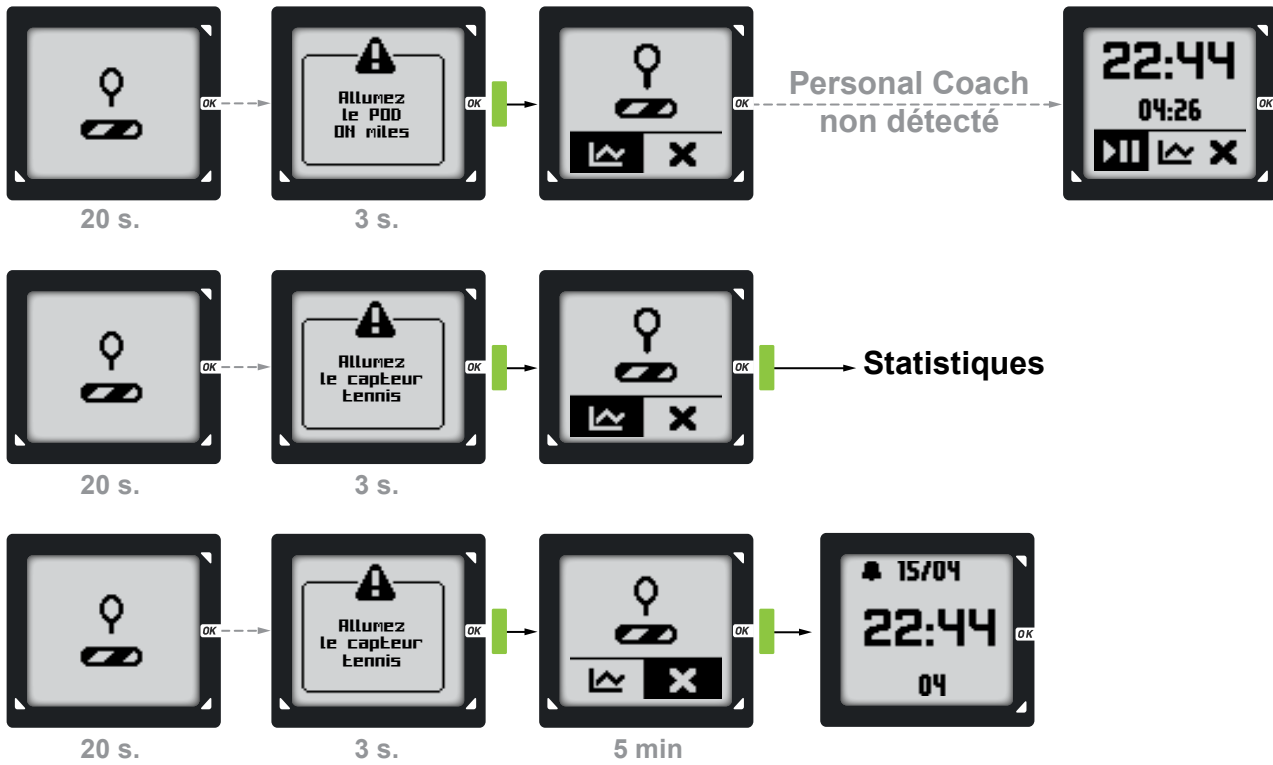
Si fréquence cardiaque > maximale



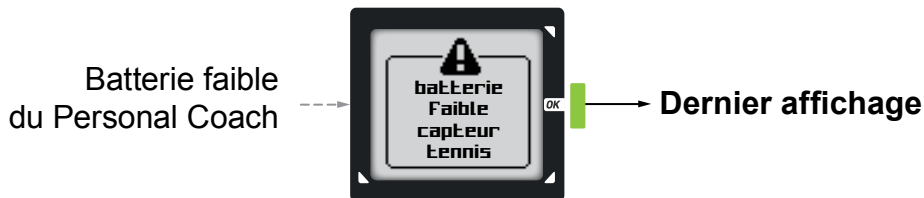
3 s.

10.2 Personal Coach non détecté

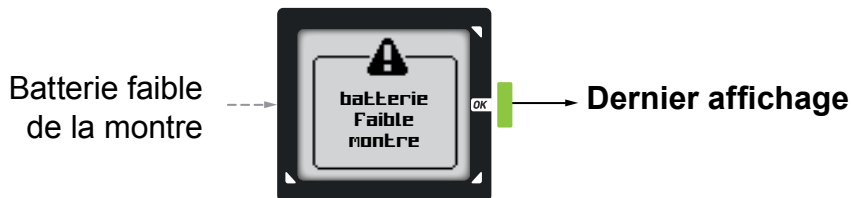
Pendant un entraînement, un match ou un défi:



10.3 Batterie faible

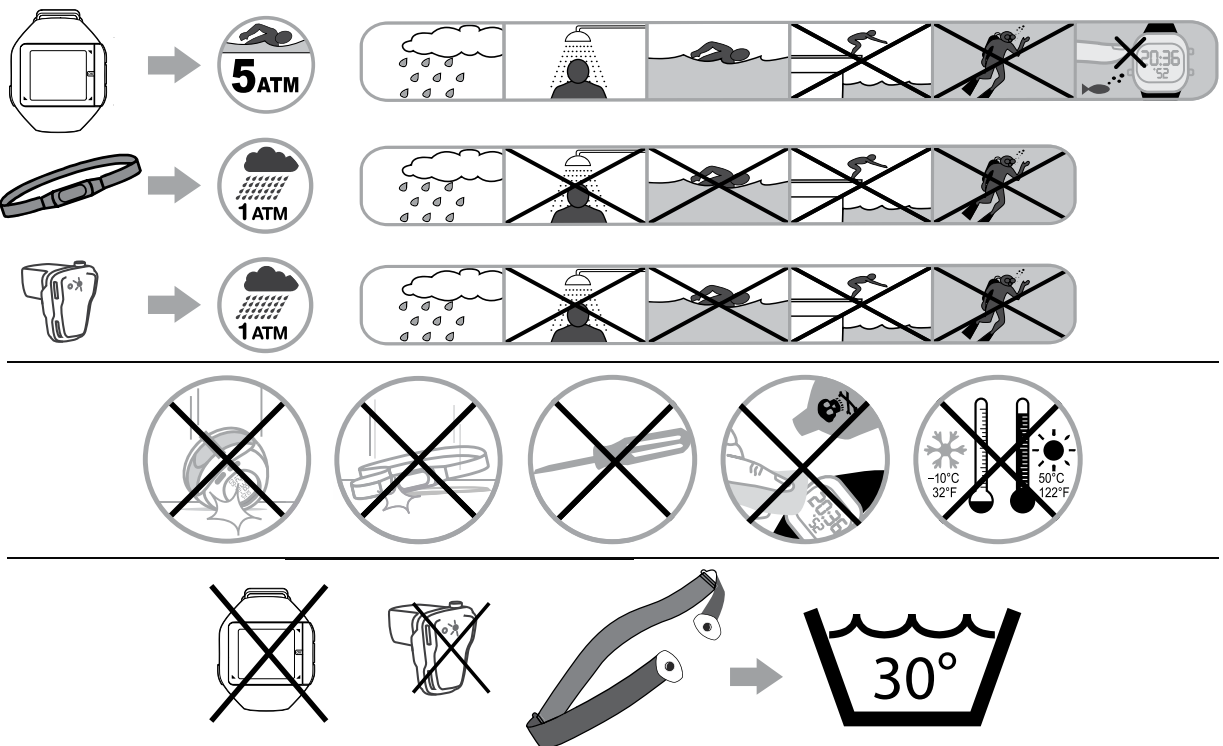


Changer la pile du Personal Coach.



Changer la pile de la montre *voir p. «15.1 Changer la pile de la montre», page 29.*

11 PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



La montre est conçue pour être portée au poignet lors de séances de tennis, réalisées dans un climat tempéré.



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 devront prendre en compte que la détermination de la fréquence cardiaque maximum et des zones d'entraînement personnelles sont des éléments prépondérants 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, condition physique et résultats visés.

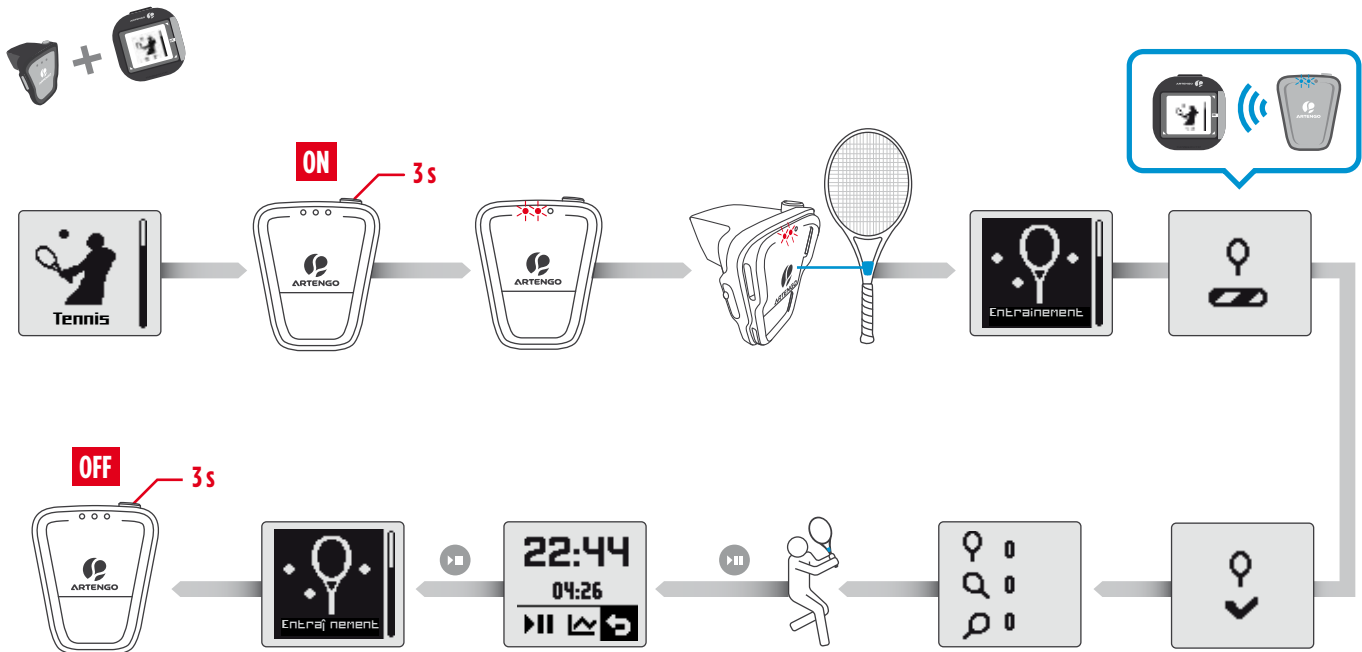
Enfin, à causes des perturbations possibles engendrées par le système de transmission radio, nous déconseillons les porteurs de stimulateurs cardiaques d'utiliser un cardio-fréquencemètre utilisant cette technologie. Le non-respect de ces précautions peut engendrer un risque vital.

12 DÉPANNAGE

12.4 Détection du capteur Personal Coach

Pour détecté le Personal Coach:

- Placer votre personal coach à coté de votre montre (< à 1 mètre).
- Allumer votre capteur personal coach (appui 3s)



12.1 Rythme cardiaque anormal

Vérifier la bonne mise en place de la ceinture et l'humidification des capteurs :

Les interférences présentes dans l'environnement dues aux perturbations électromagnétiques peuvent temporairement rendre instables ou inexacts les relevés de pulsations cardiaques. Elles sont, la plupart du temps, constatées à proximité de lignes à haute tension, caténares, feux de circulation, de télévisions, de moteurs, de voitures, de certains équipements sportifs motorisés, de téléphones cellulaires, d'écran d'ordinateur, fours à micro ondes ou lorsque que vous traversez des portiques électriques de sécurité.

D'autres causes peuvent également altérer le relevé de pulsations cardiaques :

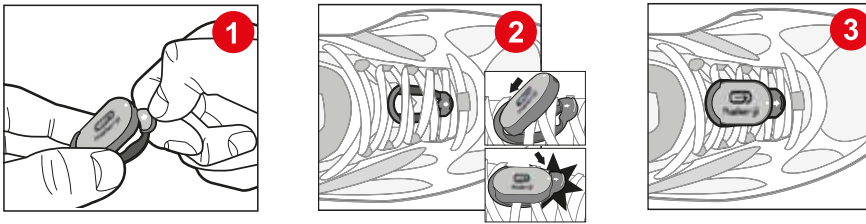
- Vous avez appairé la ceinture d'un autre utilisateur. Éloignez-vous à plus de 10 mètres des autres coureurs et recommencer votre appairage
- Des vêtements qui claquent sur la ceinture ou fortement chargés en électricité statique.
- Une forte pilosité du torse.
- Traces de salissure sur la ceinture.

En cas d'instabilité du relevé de pulsation cardiaque, il convient dans un premier temps de vérifier qu'aucune de ces causes n'est à l'origine du problème.


12.2 Vitesse et distance anormales

La distance annoncée par la montre ne correspond pas à la distance réelle connue:

- Vérifier le positionnement de l'accéléromètre sur la chaussure.
- Glisser le clip à lacet sous les lacets, dans le sens longitudinal, sur la partie la plus plate de la chaussure (un angle supérieur à 30° par rapport au plan horizontal nuit à la précision de la mesure).
- Enclenchez l'accéléromètre (capsule ovale) sous la gouttière arrière du clip à lacet, encoche de l'accéléromètre dirigé vers l'avant.
- Appuyez conjointement sur la partie avant du clip à lacet et sur l'avant de l'accéléromètre pour enclencher l'encoche de l'accéléromètre dans le détrompeur du clip.
- Serrez suffisamment vos lacets pour maintenir l'accéléromètre en place.



12.3 Pile de la montre faible

: La pile est faible et convient d'être changée.


La montre vous alertera également lorsque la pile du Personal Coach sera faible (message batterie faible + pictogramme).

Durée de vie des piles est en fonction de l'utilisation.



Consulter nos FAQ et vidéos produit sur notre site www.artengo.com

13 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

	Montre
Étanchéité	5 ATM (étanche à la pluie et projections d'eau)
Autonomie avec une utilisation de 3 séances / semaine (soit 3 heures / semaine)	2 ans
Autonomie avec une utilisation d'une séance / semaine (soit 1 heure / semaine)	3 ans
Protocoles de communication avec votre Personal Coach	
Températures de fonctionnement	-10°C à 60°C
Piles	CR 2032
Poids	66 g.

14 GARANTIES

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 garanti deux ans à compter de la date d'achat. Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.

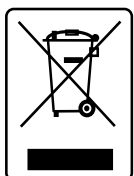
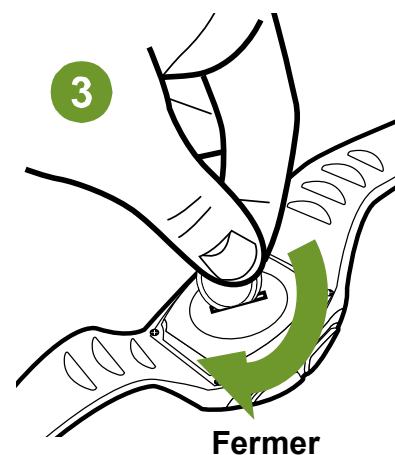
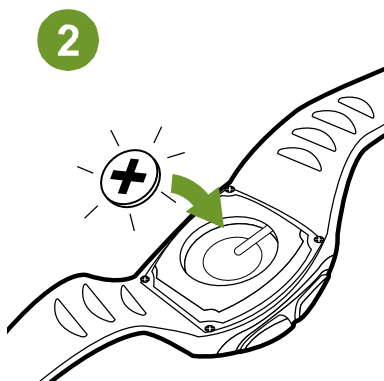
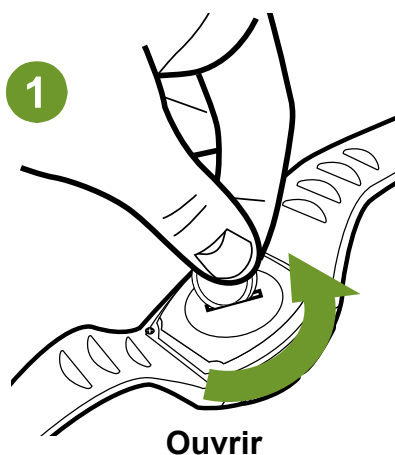
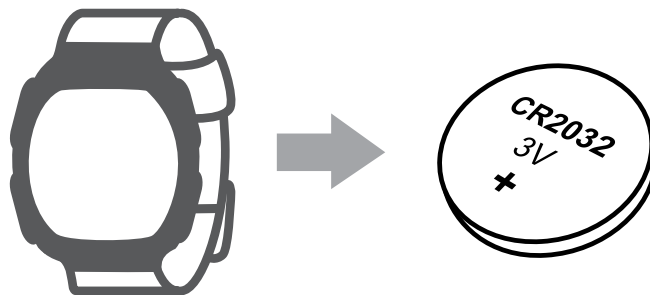
La garantie ne couvre pas :

- 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).

15 CHANGEMENT DE PILES

15.1 Changer la pile de la montre



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 ».

Cet appareil est conforme à la section 15 du règlement FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- 1 Cet appareil ne risque pas de produire d'interférences nuisibles.
- 2 Cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles qui risquent d'entraîner un fonctionnement indésirable.

Cet équipement a été testé et reconnu conforme aux limites des appareils numériques de classe B, conformément à la section 15 du règlement FCC.

Ces limitations visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences néfastes dans le cadre d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'est aucunement garanti qu'il ne se produise aucune interférence dans une installation particulière.

Si cet équipement provoque des interférences néfastes pour la réception de la radio ou de la télévision, interférences pouvant être déterminées en éteignant puis en rallumant l'appareil, il est

recommandé à l'utilisateur de remédier à ces interférences en appliquant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise de courant d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Prendre conseil auprès du vendeur ou d'un technicien expérimenté en radio/télévision.

Attention :

Tout changement ou modification non expressément approuvé par Décathlon est susceptible d'annuler l'autorisation accordée à l'utilisateur d'utiliser l'équipement.

16 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.artengo.com

Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.