

HRM-DUAL™

Manuel de démarrage rapide

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.

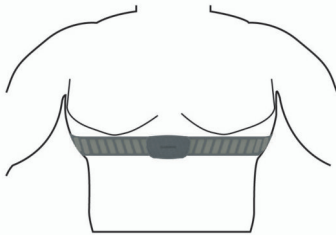


Les logos Garmin® (sur le module et sur la sangle) doivent être placés sur la face avant.

- 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 ANT+®

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 de tout autre capteur 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.

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque avec votre appareil Bluetooth®

Vous pouvez coupler le moniteur de fréquence cardiaque avec votre smartphone, tablette, montre connectée ou appareil de remise en forme via la technologie Bluetooth.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.
- 2 Rapprochez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) du moniteur de fréquence cardiaque.
- 3 Ouvrez les paramètres Bluetooth sur l'appareil.
Le moniteur de fréquence cardiaque devrait s'afficher dans la liste des appareils disponibles.
- 4 Sélectionnez le moniteur de fréquence cardiaque HRM-Dual.

ASTUCE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil pendant le couplage.

Après le premier couplage, votre appareil 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 (le cas échéant).
- 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*, page 2).
- 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+ ou Bluetooth vous permet de connecter votre moniteur de fréquence cardiaque à un appareil de remise en forme compatible. Ainsi, vous pouvez 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.
- Recherchez le logo Bluetooth sur les appareils de remise en forme compatibles.



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 pile	CR2032 de 3 V remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à trois ans et demi à raison de 1 h par jour
Résistance à l'eau	1 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)
Fréquence/Protocole sans fil	2,4 GHz à 2 dBm nominal

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 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.

support.garmin.com

© 2019 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin®, le logo Garmin et ANT+® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. HRM-Dual™ est une marque commerciale de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Ce produit est certifié ANT+®. Pour obtenir la liste des produits et applications compatibles, consultez le site www.thisisant.com/directory. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques par Garmin fait l'objet d'une licence.

N/M : A03711



Janvier 2019
190-0253I-9I_0A