

TIMEX®

HEALTH TOUCH™ PLUS

Fréquence cardiaque + Capteur de marche



FRÉQUENCE
CARDIAQUE



PAS



DISTANCE



ALLURE



CALORIES
BRÛLÉES

SOMMAIRE

Fonctions	3
Fonctionnement de base	3
Mise en marche	4
Quelle est votre fréquence cardiaque optimale ?	4
Réglage de vos données personnelles	5
Mesure de votre fréquence cardiaque.....	5
Mode Séance d'exercice	6
Démarrage, arrêt et sauvegarde d'une séance d'exercice.....	7
Mode Récapitulatif	7
Affichage des séances d'exercice	7
Mode Minuterie	7
Réglage de la minuterie.....	8
Démarrage, arrêt et réinitialisation de la minuterie.....	8
Mode Alarme	8
Réglage de l'alarme.....	8
Activation ou désactivation de l'alarme	8
Mode configuration	8
Réglage des préférences du système.....	8
Réglage des données personnelles	9
Établissement d'objectifs	9
Réglage de l'horloge et du jeu de caractéristiques.....	9
Fonction de veilleuse INDIGLO®	10
Changement de la pile	10
Retrait de la pile.....	10
Remplacement de la pile	10
Dépannage	11
Meilleures pratiques pour mesurer la fréquence cardiaque	11
Autres actions pour mesurer la fréquence cardiaque.....	11
Étanchéité	11
Garantie et réparation	11

HEALTH TOUCH™ PLUS MODE D'EMPLOI

PRÉSENTATION DE VOTRE MONTRE TIMEX® HEALTH TOUCH™ PLUS

La montre The Timex Health Touch™ Plus est un outil puissant pour vous permettre de contrôler votre programme d'exercice pour réaliser vos objectifs de condition physique.

Utilisez le cardiofréquencemètre à contact pour vous aider à mesurer l'intensité de votre séance d'exercice et ce, pour une efficacité maximale. Vous pouvez établir une zone cible de fréquence cardiaque qui vous permettra de faire des exercices à la fréquence cardiaque adéquate pour atteindre vos objectifs et ce, que vous vous entraîniez pour un 5 k ou que vous tentiez de maigrir.

Utilisez le mode Séance d'exercice sur la montre Health Touch™ Plus pour mesurer et enregistrer la distance que vous avez parcourue, votre allure, votre fréquence cardiaque et le nombre de calories que vous avez brûlées. Examinez ces données à une date ultérieure pour suivre les progrès de vos séances d'exercice.

FONCTIONS

- Heure/date (deux fuseaux horaires • format 12/24 heures • format de date MMJJ/JJMM • ajustement automatique pour année bissextile)
- Capteur de marche (activer en mode Séance d'exercice • compte les pas jusqu'à arrêt de la séance d'exercice • calcule la distance et l'allure en fonction du compte de pas et de la longueur de la foulée)
- Cardiofréquencemètre à contact (mesure fréquence cardiaque en tout mode • capture la fréquence cardiaque à un point précis dans le temps • alerte lorsque fréquence cardiaque en dehors de la zone cible • opération touche unique)
- Objectifs (pas • distance • alerte quand objectif atteint)
- Séance d'exercice (simple fonctionnement de chronomètre chronomètre jusqu'à 99:59:59 • distance jusqu'à 63,13 mi/99,99 km • nombre de pas jusqu'à 99 999 • calories brûlées jusqu'à 9 999 • allure en minutes mi/km • comparaison aux objectifs • fréquence cardiaque moyenne)
- Revue (stocker jusqu'à 7 séances d'exercice • voir données suivies en mode séance d'exercice • la montre remplace automatiquement les anciennes séances d'exercice par les plus récentes lorsque la mémoire est pleine)
- Minuterie (compte à rebours jusqu'à 99:59:59 • alerte retentit quand minuterie est terminée)
- Alarme (régler l'alarme pour qu'elle sonne à la même heure chaque jour • alarme sonore à l'heure réglée)
- Configuration (configurer les paramètres personnels pour une exactitude maximale • capteurs on/off • unités système impérial/métrique • objectifs de pas et de distance)
- Veilleuse INDIGLO® (illuminer le cadran de la montre pendant 4 secondes)
- Mode Full On/Full Off (Le mode Full On permet l'accès à toutes les fonctions de la montre • Le mode Full Off permet un fonctionnement simplifié à partir de l'écran Heure du jour)

FONCTIONNEMENT DE BASE

SET

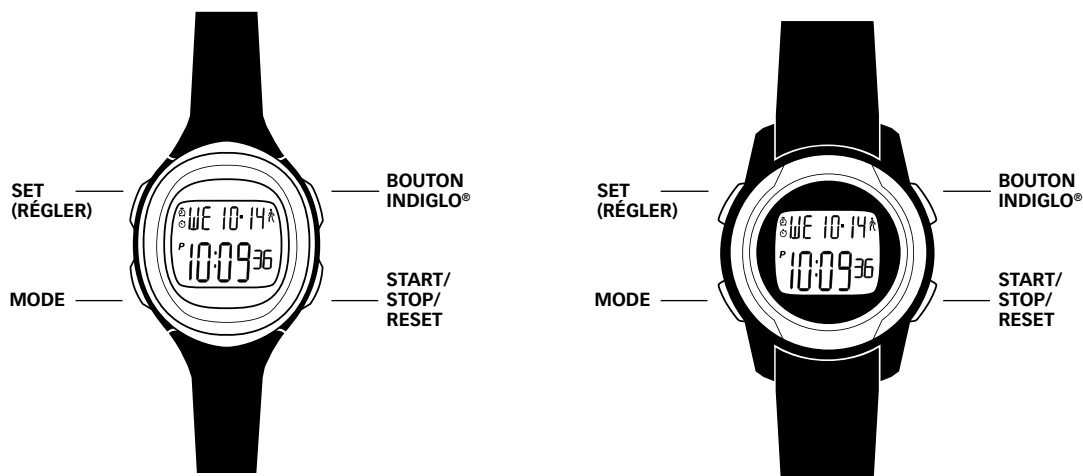
Appuyez pour faire défiler les données de séance d'exercice ou déverrouiller provisoirement le cardiofréquencemètre OU maintenez pour saisir les écrans de paramètres

MODE Défilez les modes de montre ou les écrans de paramètres

VEILLEUSE ou BOUTON INDIGLO®

Allumez la veilleuse ou augmentez les valeurs dans les écrans de paramètres

START/STOP/RESET Appuyez pour mettre en marche ou arrêter le chronomètre, activer ou désactiver l'alarme, afficher le second fuseau horaire ou diminuer les valeurs dans les écrans de paramètres OU maintenez enfoncé pour réinitialiser le chronomètre ou changer l'affichage du fuseau horaire primaire



MISE EN MARCHÉ

QUELLE EST VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIMALE ?

Vos objectifs de condition physique déterminent ce que doit être votre fréquence cardiaque ; la zone de fréquence cardiaque que vous souhaitez cibler pour brûler des graisses est différente de la zone que vous devriez cibler pour un entraînement d'endurance.

Utilisez les tableaux ci-dessous pour estimer votre zone de fréquence cardiaque optimale en fonction de votre sexe, de votre âge et de vos objectifs. Faire des exercices au niveau de base cardiorespiratoire d'intensité (au milieu des tableaux) vous permettra de brûler des graisses et de développer une capacité aérobique. Néanmoins, vous pouvez également utiliser la montre Health Touch™ Plus pour personnaliser votre zone de fréquence cardiaque cible pour des valeurs plus spécifiques à votre niveau actuel de condition physique et à vos objectifs.

Saisissez la valeur moindre dans ZONE-LO et la valeur plus grande dans ZONE-HI lors du réglage de vos données personnelles. Voir [RÉGLAGE DE VOS DONNÉES PERSONNELLES](#).

REMARQUE : Les valeurs dans ces tableaux sont basées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (MHR). Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice et pour confirmer la zone de fréquence cardiaque vous convenant.

HOMMES

Âge	Exercice modéré Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme 50-60 % MHR		Contrôle du poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % MHR		Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobique 70-80 % MHR		État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % MHR		Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % MHR	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140
85	68	81	81	95	95	108	108	122	122	135
90	65	78	78	91	91	104	104	117	117	130
95	63	75	75	88	88	100	100	113	113	125
100	60	72	72	84	84	96	96	108	108	120

Remarque : La MHR [fréquence cardiaque maximale] est calculée ainsi $(220 - \text{Age})$ en battements par minute (BPM), pour les hommes

FEMMES

Âge	Exercice modéré Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme 50-60 % MHR		Contrôle du poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % MHR		Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobique 70-80 % MHR		État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % MHR		Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % MHR	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	117	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146
85	68	81	81	95	95	108	108	122	122	135
90	65	78	78	91	91	104	104	117	117	130
95	63	75	75	88	88	100	100	113	113	125
100	60	72	72	84	84	96	96	108	108	120

Remarque : La MHR [fréquence cardiaque maximale] est calculée ainsi (226-Age) en battements par minute (BPM), pour les femmes

RÉGLAGE DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

La configuration de vos informations personnelles en mode Setup [Configuration] est essentielle pour vous assurer que vous obtenez les données les plus précises de la montre Health Touch™ Plus. Vos âge, sexe, poids, taille et longueur de foulée sont utilisés pour calculer la distance, l'allure et les calories brûlées. Les limites de la zone de fréquence cible garantissent que vous opérez à une efficacité maximale pour vos objectifs choisis de condition physique.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de SETUP [Configuration].
2. Appuyez sur START/STOP/RESET (-) jusqu'à affichage de PERSON.
3. Maintenez SET jusqu'à affichage de AGE.
4. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler votre âge.
5. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de GENDER.
6. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour sélectionner MALE ou FEMALE.
7. Continuez d'appuyer sur MODE, le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler la limite supérieure de zone cible, la limite inférieure de zone cible, le poids, la taille et la longueur de foulée.
8. Appuyez sur SET pour quitter.

RÉGLAGE MANUEL DE LONGUEUR DE FOULÉE

Par défaut, la longueur de foulée est automatiquement calculée en fonction de votre sexe, de votre poids et de votre taille. Si la distance enregistrée par la montre ne correspond pas à la distance que vous avez effectivement parcourue, vous pouvez régler la longueur de foulée manuellement pour obtenir des mesures plus exactes.

Si les distances mesurées par la montre sont plus courtes que les distances parcourues, augmentez le réglage de longueur de votre foulée. Si les distances mesurées par la montre sont plus longues que les distances parcourues, diminuez le réglage de longueur de votre foulée.

1. Accédez aux paramètres PERSON puis appuyez sur MODE jusqu'à affichage de STRIDE.
2. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) pour sélectionner MANUAL puis appuyez sur MODE.
3. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler votre longueur de foulée.
4. Appuyez sur SET pour quitter.

MESURE DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Vous pouvez utiliser le cardiofréquencemètre à contact Health Touch™ Plus pour mesurer votre fréquence cardiaque et la comparer à la limite de zone de fréquence cardiaque cible que vous avez réglée lorsque vous avez configuré vos données personnelles.

Lorsque vous mesurez votre fréquence cardiaque, la montre vous prévient si votre fréquence cardiaque mesurée se trouve en dehors de votre zone cible. Un message vous indiquera également si votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à votre zone cible, vous invitant à intensifier ou à relâcher vos efforts pour rester dans votre zone.

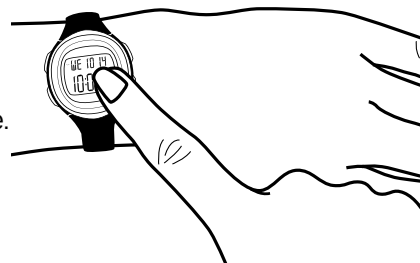
Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque à tout moment dans n'importe quel mode.

Si vous mesurez votre fréquence cardiaque pendant qu'une séance d'exercice est active, les données sont prises en compte dans la fréquence cardiaque moyenne pour la séance d'exercice. Lorsque vous réinitialisez la séance d'exercice, cette moyenne est sauvegardée et vous pouvez l'afficher en mode Review [récapitulatif]. Voir [MODE RÉCAPITULATIF](#).

1. Attachez la montre en la serrant bien autour du poignet.
2. Mettez l'index sur la bague en acier autour du cadran de la montre pendant environ 5-8 secondes.

L'icône ♥ clignote pendant que votre fréquence cardiaque est mesurée.

3. Lorsque la mesure est prise, votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche en battements par minute et en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale estimée.



- Si votre fréquence cardiaque est inférieure à la limite inférieure de votre zone cible, la montre émet un double bip et ZONE-LO s'affiche. Augmentez l'intensité de votre séance d'exercice pour élever votre fréquence cardiaque au-dessus de la limite inférieure de zone cible.
- Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la limite supérieure de votre zone cible, la montre émet un double bip et ZONE-HI s'affiche. Relâchez l'intensité de votre séance d'exercice pour abaisser votre fréquence cardiaque au-dessous de la limite supérieure de zone cible.
- Si votre fréquence cardiaque se trouve dans les limites de la zone cible, ZONE-IN s'affiche. Maintenez l'intensité de votre séance d'exercice dans la zone cible que vous avez réglée.

En cas de difficultés à mesurer une fréquence cardiaque, voir la section [DÉPANNAGE](#).

VERROUILLAGE ET DÉVERROUILLAGE DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Si vous vous trouvez dans des conditions très mouillées, vous pouvez verrouiller le cardiofréquencemètre pour éviter des relevés erronés.

- Désactivez le cardiofréquencemètre en modifiant les préférences du système. Voir la section [RÉGLAGE DE PRÉFÉRENCES DU SYSTÈME](#).

Pendant que le cardiofréquencemètre est verrouillé, vous pouvez passer outre le verrouillage pendant 15 secondes. Pendant ce temps, vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque une seule fois. Il existe deux façons de passer outre le verrouillage provisoirement :

- En mode Heure du jour, appuyez sur SET.
- Si vous essayez de mesurer votre fréquence cardiaque pendant que le cardiofréquencemètre est verrouillé, HRM OFF s'affiche. Pendant que ce message est à l'écran, appuyez sur SET.

MODE SÉANCE D'EXERCICE

Le mode Séance d'exercice de la montre The Health Touch™ Plus chronomètre les séances d'exercices et enregistre les données utiles pour évaluer vos progrès envers vos objectifs de condition physique. Lorsque vous commencez à chronométrer une séance d'exercice, le capteur de marche compte le nombre de pas que vous effectuez. La montre tient compte du nombre de pas avec vos données personnelles telles que sexe, taille et poids pour déterminer la distance, les calories brûlées et toute autre information utile de séance d'exercice.

Les mesures de fréquence cardiaque ne sont pas prises automatiquement pendant le mode séance d'exercice. Vous devez toucher la bague en acier autour du cadran de montre pour mesurer votre fréquence cardiaque, comme il l'est décrit dans la section [MESURE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE](#).

Les données suivantes sont affichées pour chaque séance d'exercice. Appuyez sur SET durant la séance d'exercice pour sélectionner les données à revoir.

- Distance – Le nombre de pas est pris en compte avec la longueur de foulée pour calculer la distance en miles ou kilomètres
- Nombre de pas – Le nombre de pas enregistrés par le capteur de marche
- Calories brûlées – Le nombre de pas est pris en compte avec le poids pour calculer les calories brûlées
- Allure – Le nombre de pas est pris en compte avec le temps et la longueur de foulée pour calculer les minutes par mile ou kilomètre
- Progrès envers l'objectif – Si vous avez programmé un objectif de pas ou de distance en mode Configuration, le nombre de pas ou la distance restants pour atteindre cet objectif s'affichent ; la montre émet un bip et GOAL MET [OBJECTIF ATTEINT] s'affiche lorsque l'objectif est atteint

- Fréquence cardiaque moyenne - la moyenne de tous les relevés de fréquence cardiaque pris durant la séance d'exercice.
- Temps – Le temps écoulé de la séance d'exercice

REMARQUE : Si vous avez désactivé le capteur de marche, aucune donnée n'est affichée pour la distance, le nombre de pas, l'allure ou le progrès envers l'objectif.

DÉMARRAGE, ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de WORKOUT [Séance d'exercice].
2. Appuyez sur START/STOP/RESET.

Le chronomètre commence à chronométrer. L'icône ⌚ clignote lorsque le chronomètre fonctionne.

L'icône 🚶 clignote lorsque le capteur de marche compte les pas.



Appuyez sur SET pour sélectionner les données de séance d'exercice à afficher.

3. Appuyez sur START/STOP/RESET pour arrêter la séance d'exercice. L'icône ⌚ s'affiche en continu lorsque le chronomètre est arrêté.
4. Maintenez START/STOP/RESET enfoncé lorsque la séance d'exercice est arrêtée pour réinitialiser le chronomètre et enregistrer la séance d'exercice.

Toutes les données de séance d'exercice sauf les progrès envers l'objectif sont sauvegardées. Voir [MODE RÉCAPITULATIF](#) pour instructions sur l'affichage de ces données.

REMARQUE : Le chronomètre et le capteur de marche s'arrêteront automatiquement si vous êtes stationnaire pendant 15 minutes. Pour reprendre votre séance d'exercice, appuyez sur Start à nouveau pour réactiver le chronomètre et le capteur de marche.

MODE RÉCAPITULATIF

Vous pouvez revoir les séances d'exercice que vous avez sauvegardées pour voir leur amélioration au fil du temps.

La montre The Health Touch™ Plus sauvegarde jusqu'à sept séances d'exercice. Si vous sauvegardez une séance d'exercice quand il y en a déjà sept en mémoire, la séance la plus ancienne est automatiquement effacée et remplacée par la plus récente. Vos séances d'exercice s'affichent de la plus récente à la plus ancienne, et l'heure et la date de chaque séance s'affichent dans la liste.

Vous pouvez afficher les données suivantes pour chaque séance d'exercice en mode Récapitulatif :

- Distance en miles ou en kilomètres
- Nombre de pas
- Calories brûlées
- Allure moyenne en minutes par mile ou kilomètre
- Fréquence cardiaque moyenne
- Temps total de séance d'exercice

AFFICHAGE DES SÉANCES D'EXERCICE

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de REVIEW [Récapitulatif].
2. Appuyez sur START/STOP/RESET (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO) pour sélectionner une séance d'exercice à afficher.
3. Appuyez sur SET pour faire défiler les données sauvegardées pour la séance d'exercice sélectionnée.
4. Appuyez sur MODE pour quitter.

MODE MINUTERIE

Utilisez le mode Minuterie pour régler une heure fixe pour effectuer une activité spécifique de séance d'exercice. Par exemple, vous souhaitez peut-être passer quarante minutes en cross-training sur une machine elliptique au milieu de votre semaine d'entraînement pour un 5K. L'utilisation de la minuterie vous permettra de vous assurer que vous ne vous entraînez ni trop ni pas assez.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque lorsque la minuterie fonctionne pour vous assurer que vous vous trouvez dans les limites de votre zone de fréquence cardiaque cible. Voir [OBTENTION DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE](#).

RÉGLAGE DE LA MINUTERIE

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage de la minuterie. Les chiffres des heures clignotent.
3. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler les heures et appuyez sur MODE pour sélectionner les minutes.
4. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler les minutes.
5. Continuez d'appuyer sur MODE, le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler les secondes.
6. Appuyez sur SET pour quitter.

DÉMARRAGE, ARRÊT ET RÉINITIALISATION DE LA MINUTERIE

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur START/STOP/RESET pour faire démarrer la minuterie. L'icône  clignote lorsque la minuterie fonctionne.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque à tout moment pendant que la minuterie fonctionne.

La montre émet un bip lorsque la minuterie est arrivée à échéance.

3. Si vous souhaitez arrêter la minuterie avant la fin, appuyez sur START/STOP/RESET.
4. Lorsque la minuterie est arrêtée, maintenez START/STOP/RESET enfoncé pour la réinitialiser.

REMARQUE : Aucune donnée de séance d'exercice n'est sauvegardée lorsque vous réinitialisez la minuterie. Utilisez le mode Séance d'exercice pour enregistrer les données à revoir. Voir [MODE SÉANCE D'EXERCICE](#).

MODE ALARME

Réglez l'alarme pour inviter la montre Health Touch™ Plus à émettre un bip à une heure spécifique chaque jour.

RÉGLAGE DE L'ALARME

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de ALARM [Alarme].
2. Maintenez SET enfoncé pour commencer le réglage de l'alarme. Les chiffres des heures clignotent.
3. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler les heures et appuyez sur MODE pour sélectionner les minutes.
4. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler les minutes.
5. Appuyez sur SET pour quitter.

ACTIVATION OU DÉSACTIVATION DE L'ALARME

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de ALARM [Alarme].
2. Appuyez sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour activer (on) ou désactiver (off) l'alarme.

Lorsque l'icône  s'affiche, c'est que l'alarme est armée et retentira à l'heure spécifique chaque jour.

MODE CONFIGURATION

RÉGLAGE DES PRÉFÉRENCES DU SYSTÈME

Vous pouvez choisir à partir de plusieurs paramètres pour déterminer comment la montre Health Touch™ Plus va recueillir et afficher les données.

- Unité – Choisissez d'afficher les mesures en unités du système IMPÉRIAL (miles, pieds, pouces, livres) ou MÉTRIQUE (kilomètres, centimètres, kilogrammes).
- Capteur de marche – Choisissez SENSOR ON pour compter les pas avec le capteur de marche durant les séances d'exercice ou SENSOR OFF pour désactiver le capteur de marche. Lorsque le capteur de marche est en marche et activé, l'icône  s'affiche.
- Cardiofréquencemètre – Choisissez HRM ON pour permettre de mesurer votre fréquence cardiaque à tout moment (l'icône  s'affiche). Choisissez HRM OFF pour empêcher la mesure de votre fréquence cardiaque (l'icône  s'affiche).

REMARQUE : Choisissez HRM OFF si vous allez nager ou dans d'autres conditions mouillées et ce, pour éviter que le cardiofréquencemètre ne prenne des relevés erronés. Vous pouvez provisoirement déverrouiller le cardiofréquencemètre en appuyant sur SET sur l'écran heure du jour.

- Bouton bip – Choisissez BEEP ON pour activer un bip à chaque fois que vous appuyez sur un bouton de la montre. Choisissez BEEP OFF pour désactiver cette fonction.

Réglage des préférences du système :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de SETUP [Configuration].
2. Appuyez sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner SYSTEM (SYSTÈME).
3. Maintenez SET enfoncé pour commencer le réglage des préférences du système.
4. Appuyez sur MODE pour sélectionner la préférence du système à régler et appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) ou START/STOP/RESET (-) pour choisir la valeur de paramètre.
5. Appuyez sur SET pour quitter.

RÉGLAGE DES DONNÉES PERSONNELLES

Des paramètres personnels précis sont essentiels pour vous assurer que vos données de séance d'exercice sont aussi exactes et utiles que possible. Voir [RÉGLAGE DE VOS DONNÉES PERSONNELLES](#).

ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

Vous pouvez régler un objectif pour le nombre de pas ou la distance que vous souhaitez réaliser durant une séance d'exercice. La montre Health Touch™ Plus suivra vos progrès envers cet objectif durant une séance d'exercice et affichera les pas ou la distance restants pendant que le chronomètre fonctionne.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de SETUP [Configuration].
2. Appuyez sur START/STOP/RESET (-) jusqu'à affichage de GOAL.
3. Tenir SET enfoncé pour commencer le réglage des objectifs.
4. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) ou START/STOP/RESET (-) pour sélectionner STEP [Pas] ou DIST. [Distance]
5. Appuyez sur MODE pour commencer à régler la valeur d'objectif.
6. Appuyez sur MODE pour changer de chiffres et appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) ou START/STOP/RESET (-) pour régler la valeur pour ce chiffre.
7. Appuyez sur SET pour quitter.

RÉGLAGE DE L'HORLOGE ET DU JEU DE CARACTÉRISTIQUES

Vous pouvez régler l'heure et la date, le format dans lequel afficher l'heure et la date, et les caractéristiques disponibles de la montre Health Touch™ Plus.

Vous pouvez régler deux fuseaux horaires. Votre fuseau horaire primaire s'affiche sur l'écran heure du jour. Appuyez sur START/STOP/RESET pour afficher l'autre fuseau horaire ou maintenez START/STOP/RESET enfoncé pour changer de fuseau horaire primaire.

1. Maintenez SET jusqu'à affichage de SET TIME.
2. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour choisir le fuseau horaire à régler.
3. Appuyez sur MODE. Les chiffres des heures clignotent.
4. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler les heures et appuyez sur MODE pour sélectionner les minutes.
5. Appuyez sur le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour régler les minutes.
6. Continuez d'appuyer sur MODE, le bouton INDIGLO® (+) et START/STOP/RESET (-) pour réinitialiser les secondes et régler le mois, le jour, l'année, le format de l'heure (12 heures ou 24 heures), le format de la date (MM-JJ ou JJ-MM) et FULL (ON ou OFF).
7. Appuyez sur SET pour quitter.

ACTIVER DÉACTIVER MODE FULL

La montre The Health Touch™ Plus a deux modes disponibles : FULL ON et FULL OFF.

FULL ON vous permet d'utiliser chaque mode de la montre à son plein potentiel ; vous pouvez utiliser les modes Séance d'exercice, Récapitulatif, Minuterie et Alarme comme il l'est décrit dans les sections préalables. Utilisez ce mode pour exercer le plus de contrôle sur vos séances d'exercice et obtenir les plus d'informations sur votre séance de votre montre. FULL OFF offre un jeu limité de fonctions pour un fonctionnement simplifié. Avec FULL OFF, vous pouvez faire ce suit :

- Régler l'heure et passer à FULL ON
- Appuyer sur START/STOP/RESET pour démarrer ou arrêter le capteur de marche (l'icône  clignote lorsque le capteur de marche fonctionne)
- Maintenir START/STOP/RESET enfoncé pour réinitialiser le capteur de marche
- Appuyer sur SET pour basculer entre la date et le nombre de pas sur l'affichage
- Mesurer votre fréquence cardiaque tel que décrit dans la section OBTENTION DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE.

REMARQUE : En FULL OFF, vous ne pouvez pas sauvegarder les données de pas ou de fréquence cardiaque pour les revoir. Les modes WKOUT, TIMER, REVIEW, ALARM et SETUP ne sont disponibles qu'en mode FULL ON.

FONCTION DE VEILLEUSE INDIGLO®

1. Enfoncez le bouton de la veilleuse INDIGLO® pour activer l'éclairage pendant plusieurs secondes.
2. Tandis que la veilleuse est allumée, appuyez sur n'importe quel bouton pour garder la veilleuse allumée pendant quelques secondes de plus.

CHANGEMENT DE LA PILE

La montre The Health Touch™ Plus utilise une pile CR2032.

Changez la pile si l'affichage s'estompe et devient difficile à lire.

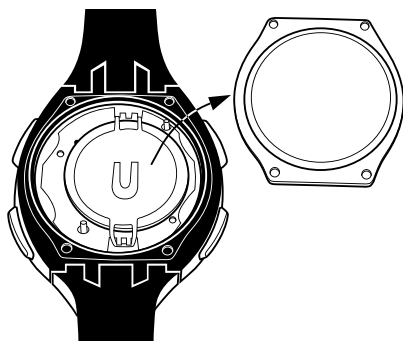
Pour changer la pile dans la montre, il vous faut :

- Un petit tournevis cruciforme • Une pince à épiler

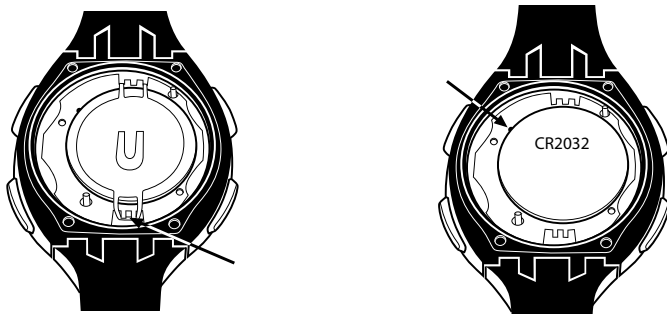
CONSEIL PRATIQUE : Changer la pile requiert la manipulation de plusieurs petites pièces. Changez la pile sur une surface plate de couleur claire.

RETRAIT DE LA PILE

1. Sur le dos de la montre, utilisez le tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis aux coins du couvercle arrière.
2. Retirez le couvercle arrière et le film en plastique transparent recouvrant le compartiment de la pile.



3. Maintenez l'intérieur de la montre en place avec votre pouce et utilisez la pince à épiler pour soulever l'une des pattes métallique sur le couvercle du compartiment de pile jusqu'à ce que le couvercle se détache.



4. À l'aide de la pince à épiler, saisissez la patte au milieu du couvercle de compartiment de pile et soulever soigneusement le couvercle de la pile.
5. Insérez soigneusement le coin de la pince à épiler dans le creux près de la pile et sortez la pile du compartiment par action de levier.

NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

REEMPLACEMENT DE LA PILE

1. Insérez la nouvelle pile avec le côté positif (+) vers le haut.
2. Remettez le couvercle de pile en métal et appuyez légèrement jusqu'à ce qu'il s'enclenche en place.
3. Remettez le film en plastique transparent en place.
4. Veillez à ce que le joint en caoutchouc noir est installé uniformément dans la rainure autour du compartiment de pile.
5. Remettez le couvercle arrière de la montre en place dans le même sens qu'il était lorsque vous l'avez enlevé.
6. Utilisez le tournevis cruciforme pour remettre les quatre vis en place.

REMARQUE : Une fois la pile remplacée, les données de séance d'exercice sont effacées.

DÉPANNAGE

MEILLEURES PRATIQUES POUR MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Suivez ces recommandations pour minimiser les problèmes pour mesurer votre fréquence cardiaque.

- Veillez à ce que votre poignet et votre doigt soient propres et sans saleté, huile ou lotion.
- Veillez à ce que la montre Health Touch™ Plus soit bien attachée autour de votre poignet.
- Veillez à ce que la plaque en métal sur le dos de la montre repose bien à plat contre votre poignet.
- Portez la montre au moins cinq minutes avant de tenter de mesurer votre fréquence cardiaque.
- Ne bougez pas, détendez vos bras et reposez-les sur une surface stable.
- Touchez la partie plate et lisse de votre index sur la bague autour du cadran de montre (pas le bout du doigt).
- Appuyez délicatement pour minimiser le « bruit » des contractions musculaires qui peut empêcher la mesure de votre fréquence cardiaque.

AUTRES ACTIONS POUR MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Si vous respectez les meilleures pratiques indiquées ci-dessus et que vous continuez à avoir du mal à mesurer votre fréquence cardiaque, essayez cette procédure.

- Nettoyez la bague en acier autour du cadran de montre et la plaque en métal sur le dos de la montre à l'aide d'un savon doux et de l'eau.
- Humectez légèrement votre index avec de l'eau.
- Humectez légèrement votre poignet avec de l'eau à l'endroit où il entre en contact avec le dos de la montre.
- Si la montre a été exposée à des conditions très mouillées (piscine ou douche par exemple), essuyez-la bien avant d'essayer de mesurer votre fréquence cardiaque.

ÉTANCHÉITÉ

La montre Health Touch™ Plus est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression d'eau sous la surface en p.s.i.a. *
50 m /160 pi	86

*livres par pouce carré (abs.)

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne l'utilisez pas dans ces conditions.
- Rincez à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

GARANTIE ET RÉPARATION

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre montre TIMEX® Health Touch™ Plus est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA Inc. ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Veuillez noter que Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si la montre n'a pas été achetée initialement chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner votre montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada seulement, le coupon original dûment complété ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ É.U. aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de port et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au R.U., composez le 44 208 687 9620. Au Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, composez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composez le +43 662 88921 30. Au Moyen-Orient et en Afrique, composez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, et HEALTH TOUCH sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales.

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consultez votre médecin avant d'entamer tout programme d'exercice physique.