

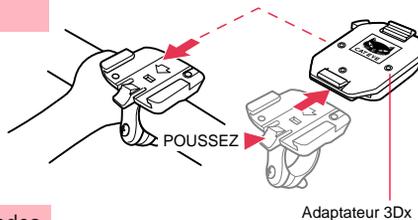
Veuillez d'abord lire attentivement ce guide rapide afin de vous familiariser avec les fonctions de base de l'ordinateur de rythme cardiaque.

- Les réglages initiaux peuvent être changés ultérieurement. A cet effet, veuillez consulter le manuel d'utilisation.

Ce manuel décrit les procédures suivantes :

1 Installation des Organes

- Si vous possédez déjà un cyclo-ordinateur CAT EYE (Modèle CC-CD100), vous pouvez utiliser le même support d'unité principale et le même détecteur, de sorte qu'aucun organe ne doit être installé. Fixez simplement l'adaptateur 3Dx sur le support d'unité principale.



2 Fixation de l'Unité Principale et de la Sangle Porte-Electrodes

3 Préparation de l'Unité Principale

4 Autres Fonctions Importantes

Pour de plus amples détails concernant la préparation et le fonctionnement de l'unité principale, veuillez consulter le guide d'utilisation.

F



CATEYE CO., LTD.

2-8-25, Kuwazu, Hihashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan
Attn.: CAT EYE Customer Service Section
TEL: 81-6-6719-7781 FAX: 81-6-6719-2362

1

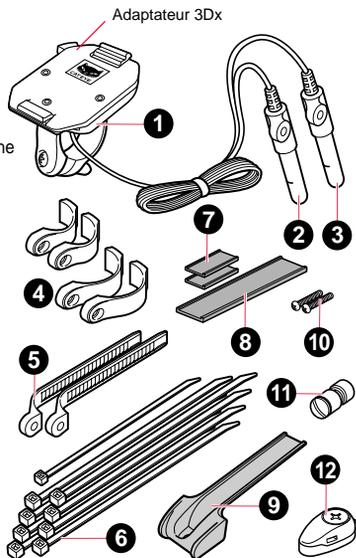
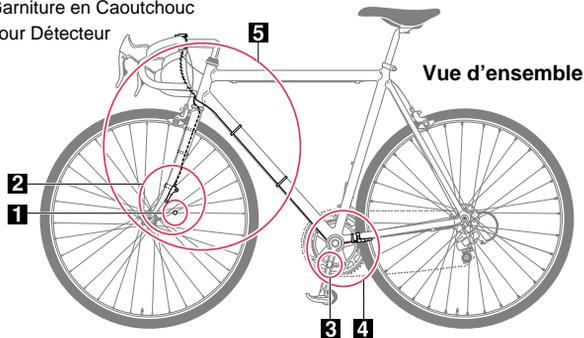
Installation des Organes

Attention à la position des détecteurs et des aimants.

Désignation des Organes et des Accessoires

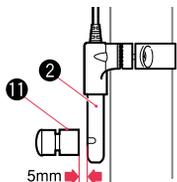
Assurez-vous que les accessoires suivants sont compris dans l'emballage.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➊ Support d'Unité Principale (avec adaptateur 3Dx) ➋ Détecteur de Vitesse (Fil court) ➌ Détecteur de Cadence (Fil long) ➍ Collier A de Détecteur (Grand / Petit) ➎ Collier B de Détecteur ➏ Attaches en Nylon ➐ Garniture en Caoutchouc pour Détecteur | <ul style="list-style-type: none"> ➑ Garniture en Caoutchouc pour Support d'Unité Principale ➒ Garniture en Caoutchouc pour Support d'Unité Principale avec Attache ➓ Vis ➑ Aimant de Roue ➒ Aimant de Cadence |
|--|---|

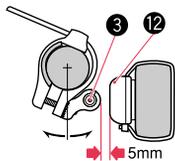


Important

A La distance entre les détecteurs ➋ ➌ et les aimants ➑ ➒ doit être d'environ 5 mm.



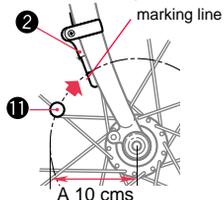
Détecteur de Vitesse et Aimant de Roue



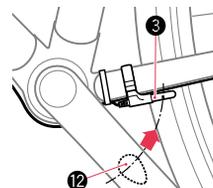
Détecteur de Cadence et Aimant de Cadence

B Faites tourner le pédalier / roue avant et positionnez le centre des aimants ➑ ➒ en face du repère prévu sur les détecteurs.

Attention: Attachez le sensor et l'aimant à 10 cms de l'axe de moyeu.



Détecteur de Vitesse et Aimant de Roue

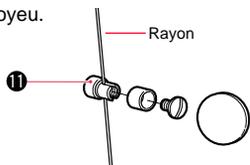


Détecteur de Cadence et Aimant de Cadence

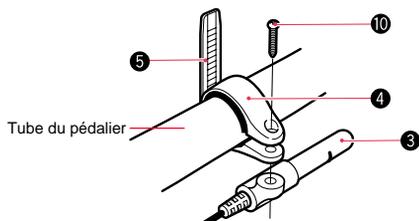
Aimant et Détecteur

- 1** Utilisez une pièce de monnaie pour fixer provisoirement l'aimant de roue **11** sur le rayon de droite de la roue avant.

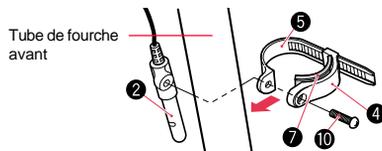
Attention: Attachez le sensor et l'aimant à 10 cms de l'axe de moyeu.



- 3** Fixez provisoirement le détecteur de cadence **3** sur le tube de gauche du pédalier.



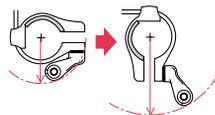
- 2** Fixez provisoirement le détecteur de vitesse **2** sur le tube de droite de la fourche avant. Réglez la position du détecteur 2 et de l'aimant **11** en vous référant aux points **A** et **B** ci-avant et serrez ensuite la vis **10** et l'aimant **11**.



- 4** Fixez provisoirement l'aimant de cadence **12** sur le pédalier. Réglez la position du détecteur **3** et de l'aimant **12** en vous référant aux points **A** et **B** ci-avant. Après réglage, fixez l'aimant de cadence **12** à l'aide de la bande adhésive et de l'attache en nylon **6**.



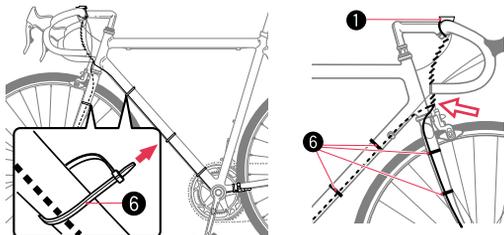
Remarque : Si la distance entre le rayon et le tube de fourche est supérieure à 5 mm, montez les colliers **3** et **4** du détecteur de vitesse **2** d'une autre manière, comme illustré ci-contre.



Fil

- 5** Fixez le fil le long du tube au moyen des attaches en nylon **6** et enroulez le fil autour du câble de frein jusqu'au guidon.

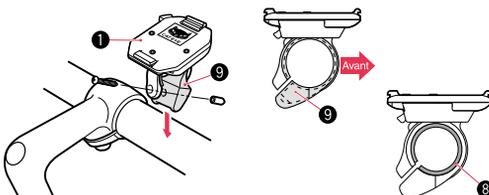
Attention : Laissez un jeu suffisant à l'endroit indiqué par la flèche ←.



Support d'Unité Principale

Installez la garniture en caoutchouc avec l'attache **9** dans le collier du support de l'unité principale **1** et fixez le support sur le guidon.

Remarque : Si le collier du support de l'unité principale est trop grand, utilisez la garniture en caoutchouc **8**.



Détecteur de Mesure du Rythme Cardiaque

Avant de Porter le Détecteur de Mesure du Rythme Cardiaque

AVERTISSEMENT Si vous portez un pacemaker (stimulateur cardiaque), n'utilisez jamais ce détecteur de mesure du rythme cardiaque.

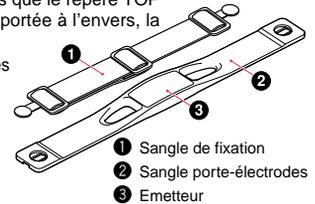
Attention : Fixez le détecteur de mesure du rythme cardiaque au centre de votre poitrine. La sangle porte-électrodes doit être en contact avec votre peau.

Lorsque vous portez le détecteur de mesure du rythme cardiaque, assurez-vous que le repère TOP sur l'émetteur soit orienté vers le haut. Lorsque la sangle porte-électrodes est portée à l'envers, la portée de l'émetteur risque de diminuer.

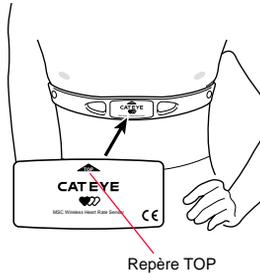
Afin d'obtenir de meilleurs résultats de mesure, il est conseillé d'humidifier la zone des électrodes ou d'y appliquer une crème électrolytique utilisée en électrocardiographie.

En cas d'irritation de la peau, le détecteur de mesure du rythme cardiaque peut être porté sur un vêtement léger. Dans ce cas, humidifiez toujours la zone des électrodes.

Des poils sur votre poitrine risquent de fausser la mesure.



Port du Détecteur de Mesure du Rythme Cardiaque



1. Réglez la longueur de la sangle de fixation en fonction de votre tour de poitrine.

Attention : Assurez-vous que la sangle est correctement tendue et confortable à porter. Si la sangle est trop serrée, celle-ci risque de vous gêner en cours d'entraînement.

2. Accrochez la sangle de fixation à la sangle porte-électrodes, de manière à ce que le détecteur soit au centre de votre poitrine. La zone des électrodes doit être en contact avec votre peau.

Remarque : Si vous portez la sangle porte-électrodes sur un vêtement léger, humidifiez la zone des électrodes afin d'obtenir de meilleurs résultats de mesure. Une peau sèche en hiver provoquera des erreurs de mesure, même si la sangle est portée directement sur la peau.

3. Réglez la sangle de manière à ce que l'émetteur soit au centre de votre poitrine (juste au-dessus de votre diaphragme).

Portez la sangle de manière correcte, en veillant à ce que le repère TOP sur l'émetteur soit orienté vers le haut.

Unité Principale

Installation de l'unité principale :

1. Accrochez d'abord la partie supérieure de l'unité principale. Insérez ensuite la partie inférieure dans le support tout en appuyant sur le levier. Relâchez ensuite le levier. L'unité principale est à présent verrouillée en position.

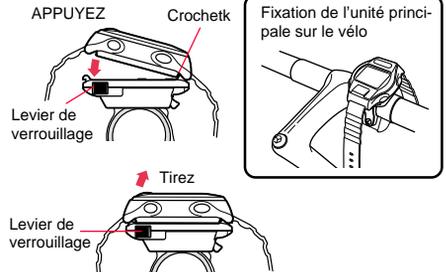
Attention : Appuyez toujours sur le levier lorsque vous installez l'unité principale sur le support. Ne forcez jamais sur l'unité principale afin de l'installer sur le support.

2. Placez le bracelet autour du guidon.

Attention : Evitez de toucher le levier en cours d'entraînement, au risque de libérer l'unité principale du support.

Enlèvement de l'unité principale :

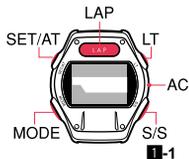
Pour enlever l'unité principale du support, dégagez le bracelet et appuyez sur le levier.



3 Préparation de l'Unité Principale

Avant d'utiliser l'unité principale, il est nécessaire de définir la circonférence de roue de votre vélo. Déterminez la circonférence de roue de votre vélo en vous référant au tableau ci-dessous. Si vous n'arrivez pas à déterminer la circonférence de roue, utilisez provisoirement la valeur par défaut «2096».

Nom des boutons



(1) Reglage initial

L'unité principale possède 6 boutons : bouton SET/AT (Réglage), bouton MODE, bouton LAP (Entraînement), bouton LT (Eclairage), bouton S/S (Activation/Désactivation) et bouton AC (Initialisation). (1 - 1). Suivez les instructions ci-dessous.

1. Appuyez sur le bouton AC. Tous les affichages s'allument un bref instant et un son «Bip» retentit. L'unité de mesure de la vitesse «km/h» clignote ensuite. Appuyez sur le bouton MODE pour changer l'affichage de «km/h» et «mph» et inversement. (1 - 2)
2. Appuyez sur le bouton SET/AT pour définir et mémoriser l'unité souhaitée de mesure de la vitesse. L'icône de circonférence de roue (A) apparaît ensuite et la valeur prédéfinie «2096» clignote. (1 - 3)
3. Entrez la circonférence de roue de votre vélo, déterminée sur base du tableau ci-contre. Appuyez sur le bouton MODE pour augmenter la valeur. Appuyez sur le bouton LAP pour diminuer la valeur. (Pour augmenter ou diminuer rapidement la valeur, maintenez le bouton enfoncé).

Attention : La valeur définie de la circonférence de roue est une valeur provisoire. Afin d'obtenir une mesure plus précise, entrez la valeur exacte de la circonférence de roue. Si vous souhaitez changer ultérieurement la valeur de la circonférence de roue, procédez comme décrit au chapitre «**Changement de la circonférence de roue**», page 13 du manuel d'utilisation.

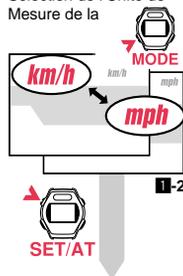
4. Appuyez sur le bouton SET/AT pour mémoriser la valeur de la circonférence de roue. L'unité principale affiche ensuite la Vitesse Réelle ∞ à l'affichage supérieur, le Rythme Cardiaque \heartsuit à l'affichage du milieu et le Temps Ecoulé TM à l'affichage inférieur. (1 - 4). La préparation de l'unité principale est à présent terminée.

Les dimensions du pneu sont indiquées sur le flanc du pneu.

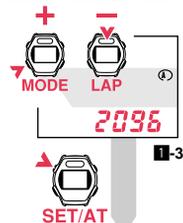


Circonférence de roue = L		
Dimensions du pneu	mm	
24 x 1	1753	
24 x 3/4 Tubular	1785	
24 x 1-1/8 Tubular	1795	
24 x 1-1/4	1905	
24 x 1.75	1890	
24 x 2.00	1925	
24 x 2.125	1965	
26 x 1 (559mm)	1913	
26 x 1 (650C)	1952	
26 x 1.25	1953	
26 x 1-1/8 Tubular	1970	
26 x 1-3/8	2068	
26 x 1-1/2	2100	
26 x 1.40	2005	
26 x 1.50	1985	
26 x 1.75	2023	
26 x 1.95	2053	
26 x 2.00	2055	
26 x 2.10	2068	
26 x 2.125	2070	
26 x 2.35	2083	
27 x 1	2145	
27 x 1-1/8	2155	
27 x 1-1/4	2161	
27 x 1-3/8	2169	
650 x 35A	2090	
650 x 38A	2125	
650 x 38B	2105	
700 x 18C	2070	
700 x 19C	2090	
700 x 20C	2086	
700 x 23C	2096	
700 x 25C	2105	
700 x 28C	2136	
700 x 30C	2170	
700 x 32C	2155	
700C Tubular	2130	
700 x 35C	2168	
700 x 38C	2180	
700 x 44C	2224	

Sélection de l'Unité de Mesure de la



Définition de la Circonférence de Roue



"Temps Ecoulé TM"





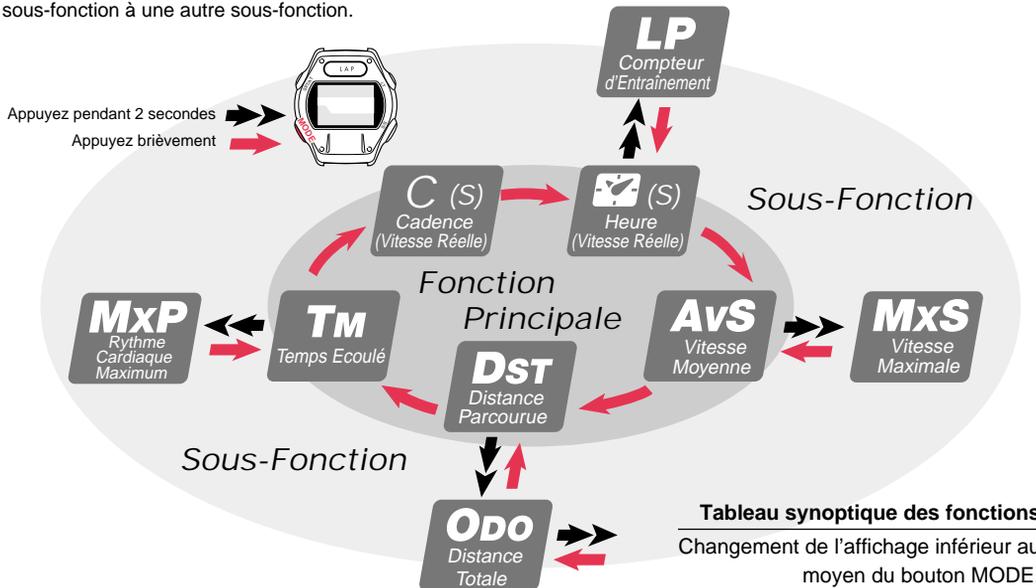
(2) Fonctions de Base

Activation et Désactivation de la Mesure

Appuyez sur le bouton S/S pour activer la fonction **TM** de mesure du Temps Ecoulé. Le calcul de la Distance Parcourue **DST** et de la Vitesse Moyenne **AVS** débute en même temps. En cours de mesure, l'icône **bpm** (pulsations par minute) clignote à l'affichage du milieu. Appuyez de nouveau sur le bouton S/S pour désactiver la fonction **TM** de mesure du Temps Ecoulé et arrêter le calcul de la Distance Parcourue et de la Vitesse Moyenne. La Vitesse Réelle **ODO**, le Rythme Cardiaque **♥**, la Cadence **C**, la Distance Totale **ODO**, le Rythme Cardiaque Maximum **MXP** et la Vitesse Maximale **MXS** continuent d'être mesurés et affichés indépendamment de l'utilisation du bouton S/S.

Changement des Fonctions

L'affichage supérieur affiche en permanence la Vitesse Réelle **ODO** et l'affichage du milieu le Rythme Cardiaque **♥**. La fonction sélectionnée est affichée à l'affichage inférieur. Appuyez sur le bouton **MODE** pour changer les fonctions à l'affichage inférieur. Comme illustré ci-dessous, il est possible de passer à l'affichage inférieur de **TM** Temps Ecoulé à **C** Cadence, **Heure** (☑), **AVS** (Vitesse Moyenne), **DST** (Distance Parcourue). Ces cinq fonctions sont appelées «Fonctions Principales» et chaque Fonction Principale possède sa sous-fonction correspondante. (La fonction Cadence ne possède aucune sous-fonction). Pour passer d'une Fonction Principale à sa sous-fonction, maintenez le bouton **MODE** enfoncé. Pour revenir à la fonction principale, appuyez sur le bouton **MODE**. Il n'est pas possible de passer directement d'une sous-fonction à une autre sous-fonction.





SET/AT



MODE

LAP



S/S



(3) Réglage de l'Heure

Lorsque l'unité «km/h» de mesure de la vitesse a été sélectionnée, l'heure est affichée sur base de 24 heures. Lorsque l'unité «mph» de mesure de la vitesse a été sélectionnée, l'heure est affichée sur base de 12 heures.

1. Avant d'entrer en mode de réglage de l'heure, assurez-vous que l'icône **bpm** ne clignote pas à l'affichage du milieu. Si l'icône bpm clignote, éteignez celle-ci en appuyant sur le bouton S/S.
2. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la fonction d'affichage de l'heure à l'affichage inférieur. L'icône de l'heure apparaît. (3 - 1)
3. Appuyez sur le bouton SET/AT. Les chiffres des Heures clignotent. Appuyez sur le bouton MODE pour augmenter la valeur ou sur la bouton LAP pour diminuer la valeur. Pour augmenter ou diminuer rapidement la valeur, maintenez le bouton enfoncé. (3 - 2)
Appuyez sur le bouton S/S. Les chiffres des Minutes clignotent. Appuyez sur le bouton MODE ou LAP pour changer les minutes. (3 - 3)
4. Appuyez sur le bouton SET/AT pour terminer le réglage de l'heure.

(4) Contrôle des Détecteurs

Détecteur de Vitesse

Faites tourner la roue avant et contrôlez si la vitesse est affichée.

Détecteur de Cadence

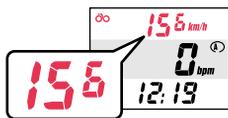
Appuyez sur le bouton MODE et sélectionnez la fonction Cadence à l'affichage inférieur. Faites tourner le pédalier et contrôlez si la cadence est affichée.

Si la vitesse et la cadence se sont pas affichées (valeur de zéro), la position du détecteur et de l'aimant n'est pas correcte. Corrigez celle-ci en vous référant aux points **A** et **B** ci-avant.

Détecteur de Rythme Cardiaque

1. Fixez la sangle porte-électrodes autour de votre poitrine.
2. Placez-vous près de votre vélo, devant l'unité principale. Si l'icône ne clignote pas à l'affichage, corrigez la position du détecteur de rythme cardiaque. Voir «Port du Détecteur de Rythme Cardiaque».

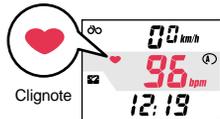
Affichage de la Vitesse Réelle



Affichage de la Cadence



Affichage du Rythme Cardiaque



Clignote

Après contrôle des détecteurs, faites un tour d'essai avec votre vélo, afin de voir comment fonctionne l'unité principale.

4

Autres Fonctions Importantes



Les fonctions suivantes sont importantes en cours d'utilisation de l'ordinateur de rythme cardiaque MSC-3Dx.

Fonction de Mesure Automatique

Lorsque la fonction de mesure automatique est activée, l'icône **AT** est affichée. L'unité principale détecte la rotation de la roue avant et débute/arrête automatiquement la mesure. Pour activer et désactiver cette fonction, appuyez sur le bouton SET/AT lorsque le Temps Ecoulé **TM**, la Vitesse Moyenne **AVS** ou la Distance Parcourue **DST** est affiché à l'affichage inférieur.

Attention : Lorsque cette fonction est activée, une pression sur le bouton S/S n'a aucun effet. Cette fonction est par conséquent utile uniquement lorsque vous utilisez l'unité principale sur un vélo. Lorsque vous utilisez l'unité principale à votre poignet en tant que moniteur de rythme cardiaque, désactivez la fonction de Mesure Automatique.

Changement de l'Affichage Supérieur

Normalement, l'affichage supérieur affiche en permanence la Vitesse Réelle . Il vous est cependant possible de changer l'affichage supérieur en appuyant simultanément sur les boutons SET/AT et S/S, de manière à ce que l'Heure ou la Cadence y soit affichée. Lorsque l'Heure est affichée à l'affichage supérieur, la Vitesse Réelle est affichée à l'affichage inférieur et devient la fonction principale. De même, lorsque la Cadence est affichée à l'affichage supérieur, la Vitesse Réelle est affichée à l'affichage inférieur. Lorsque la fonction de Mesure Automatique est activée, appuyez sur le bouton S/S de manière à passer de la Vitesse Réelle à l'Heure ou à la Cadence à l'affichage supérieur.

Remise à Zéro

Afin de remettre à zéro les données de Temps Ecoulé **TM**, de Vitesse Moyenne **AVS**, de Vitesse Maximale **MXS**, de Rythme Cardiaque Maximum **MXP** et de Distance Parcourue **DST**, appuyez simultanément sur les boutons S/S et MODE.

Flèche d'Allure

Lorsque vous utilisez l'unité principale sur un vélo, la flèche d'allure apparaît du côté droit de l'affichage inférieur. La flèche d'allure vous signale lorsque la vitesse réelle est supérieure ou inférieure à la vitesse moyenne. Lorsque la vitesse moyenne est de zéro, la flèche d'allure n'apparaît pas à l'affichage.

Fonction d'Economie d'Energie de la Pile

Lorsque l'unité principale ne reçoit aucun signal pendant environ 15 minutes ou lorsqu'aucun des boutons n'est utilisé pendant environ 15 minutes, l'alimentation est automatiquement coupée et l'unité principale se trouve alors en «veilleuse». A ce moment, seule l'heure est affichée. Dès que l'unité principale reçoit un signal de rotation de la roue avant de votre vélo ou après une pression sur un bouton autre que le bouton LT, toutes ses fonctions sont de nouveau activées.

Bouton LT

Lorsque vous appuyez sur le bouton LT, l'affichage est éclairé pendant 3 secondes.

L'ordinateur de rythme cardiaque MSC-3Dx comporte d'autres fonctions, comme par exemple la fonction de «Mémoire Automatique» et la fonction de «Plage de Rythme Cardiaque Idéal». Pour de plus amples détails concernant ces fonctions, veuillez consulter le guide d'utilisation.



SET/AT + S/S



Appuyez
Simultanément

