

HRM TRIAX 100

1

*INSTRUCTIONS*

*MODE D'EMPLOI*

P. 1

P. 21

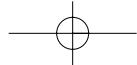
*HRM Triax 100 Digital*

*This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference that may cause undesired operation.*

*Tested to comply with FCC Standards. For home or office use.*

*FCC Warning: Changes or modifications not expressly approved by Nike could void your authority to operate this device under FCC regulations.*

*© 2001 Nike, Inc. All rights reserved.*



2

**Information is power.**

HRM Triax 100 is engineered to provide quick, one-touch access to a variety of critical information during training and in competition.

Used properly this heart rate monitor will help you train more effectively by delivering accurate and timely heart rate readings. Whether your goal is to increase your race performance using advanced training methods, improve your fitness or just lose weight, you will find this to be a valuable tool.

This manual combines step-by-step operational instructions to help you identify the programmable features and functions of each specific mode. It is not the goal of this manual to provide all of the information necessary to embark upon a training regimen. There are numerous books on the subject, good information on the Internet, and professional trainers affiliated with most health clubs. Remember, this heart rate monitor is just one part of an intelligent exercise plan.



*Before beginning any exercise regimen you should consult your physician or health professional. There are numerous factors to consider when determining your heart rate limits and exercise intensity level. Some of these factors include your age, the frequency with which you exercise and your overall physical fitness.*



*Throughout this manual look for the icon to identify especially useful and important information.*

**CONTENTS****GETTING STARTED**

4

**THE CHEST TRANSMITTER**

6

**OPERATING INSTRUCTIONS****MODES**

7

**MAKING ADJUSTMENTS TO MODE SETTINGS**

8

**TIME**

9

**PULSE**

9

**GRAPH**

12

**CHRONOGRAPH**

13

**DATA**

15

**TIMER**

16

**ALARM**

17

**NIKE ELECTROLITE**

18

**TROUBLESHOOTING**

18

**SPECIFICATIONS**

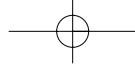
19

**WARRANTY**

19

**REPAIR CENTERS**

40



4

## GETTING STARTED

We've tried to make this watch as easy as possible to use. Great care has been taken to make the button functions consistent and clear. Even if you don't read the whole manual, you should be able to work your watch if you understand, in general, how the buttons work.

### BUTTON FUNCTIONS, LEFT SIDE

#### ADJUST/RESET

Think of ADJUST/RESET as the button to use when you want to adjust, set or reset something. For example, if you want to adjust the time, or reset the chronograph. This button is a little different than the other buttons because you usually have to press and hold it for a few seconds. This is so you don't accidentally reset or adjust something.

#### MODE/NEXT

The MODE/NEXT button will normally move you to the next mode. When you are making adjustments or setting something, the MODE/NEXT button will move you to the next adjustable element.



5

### BUTTON FUNCTIONS, RIGHT SIDE

The buttons on the right hand side of the watch have more functions than the buttons on the left side. For that reason we've included all the details for quick reference.

#### START/LAP

You can think of the START/LAP button as the "go", "plus," or "move forward" button. It also functions as an on/off switch in some modes.

- In TIME mode, press to turn the chime on and off.
- In CHRON mode, press to start the chronograph and mark lap completion.
- In TIMER mode, press to start the countdown timer.
- In PULSE mode, press to view time of day.
- In GRAPH mode, press to move forward through the list of data points.
- In DATA mode, press to move through the list of data points for each run.
- In ALARM mode, press to turn the alarm on and off.
- When making adjustments, press to advance the blinking element.

#### STOP

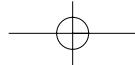
The STOP button is the opposite of the START/LAP button. Think of it as the "stop," "minus," or "go backwards" button. This button will also allow you to alternate selections in some modes.

- In TIME mode, press and hold to select time zone 1 or 2.
- In CHRON mode, press to stop the chronograph and save run data to memory.
- In TIMER mode, press to stop the countdown timer.
- In PULSE mode, press to select zone 1 or 2.
- In GRAPH mode, press to move backwards through the list of data points.
- In ALARM mode, press to select alarm 1 or 2.
- In DATA mode, press to select run number.
- When making adjustments, press to reverse the blinking element.

#### ELECTROLITE BUTTON

The ELECTROLITE button is used to turn on the light.

*If you press and hold the ELECTROLITE button, you can make the light come on at the press of any button. It's great for night use. We call it auto-Electrolite.*



6

## THE CHEST TRANSMITTER

The chest transmitter enables your watch to provide information about your heart rate. You can always use your watch without the transmitter as a multi-function sport timepiece.

The chest transmitter will function automatically as long as it is being worn correctly and is within several feet of the watch.

The grooved part of the chest transmitter houses sensors that time electrical pulses in your heart to determine heart rate. This information is then transmitted to your watch.



*HRM Triax 100 will work best if both sensors on the grooved part of the chest strap are wet. A few drops of water or saliva should be sufficient to cover the sensors.*

### POSITIONING THE CHEST TRANSMITTER

- 1: Attach the adjustable strap to the transmitter.
- 2: Wet the grooved electrodes with saliva or water.
- 3: Adjust the chest strap to fit comfortably and securely. It should be tight enough that it won't slip when you exercise.
- 4: Position the chest transmitter below the breast so that it sits on your rib cage.

*Note: The chest strap is most effective when worn directly against the skin.*

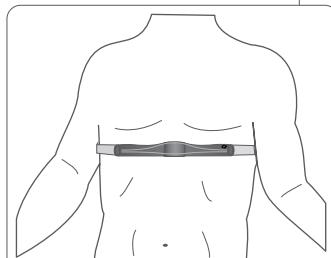


#### Triax HRM 100 Digital (North American model only)

The strap and watch use a digital link to improve signal strength. If you change the watch battery or reset the watch by pressing all 4 buttons, you will need to "ID" the watch to the chest transmitter.

Follow these steps:

1. Remove the chest transmitter battery.
2. Replace the chest transmitter battery.
3. Go to PULSE mode on the watch.
4. Wait at least 30 seconds.
5. The blinking heart icon indicates a successful link. Repeat if necessary.



**CHEST TRANSMITTER**  
*Fasten the chest transmitter snugly as shown.*

## OPERATING INSTRUCTIONS

### MODES

The various features of your watch are grouped into 7 different modes.

#### CYCLE TO A MODE

Press MODE/NEXT repeatedly until desired mode appears

#### TIME

Time and calendar information for two time zones

#### PULSE

View pulse, set and view zone training information

#### GRAPH

View graphic display of heart rate

#### CHRON (CHRONOGRAPH)

Measure and record lap and split times

#### DATA

Recall lap, split and heart rate data

#### TIMER

5-segment countdown timer

#### ALARM

Features 2 alarms



#### BATTERY CHANGE

If your heart rate display becomes erratic or stops it may be necessary to replace the battery in the chest transmitter.

- 1: Open the battery lid on the chest transmitter with a coin by turning counter-clockwise.
- 2: Insert a CR2032, 3V lithium battery with the writing facing you. Take care not to touch the 2 contacts.
- 3: Replace the battery lid.

The chest transmitter is water resistant. Wipe dry after use.



*For best results, Nike's authorized center should change the watch battery. See back page for contact information.*

**MAKING ADJUSTMENTS TO MODE SETTINGS**

Within each mode there are various settings which you can adjust. All these settings are adjusted in a similar way.

- 1: Press MODE/NEXT to select the desired mode.
- 2: Press and hold ADJUST/RESET for two seconds. A message like "HOLD to ADJUST" or "HOLD to SET" is displayed. An element begins blinking. This is the adjustable element. The symbols "+" and "-" will appear on the display, indicating that START/LAP and STOP will increase or decrease the adjustable element.
- 3: Press START/LAP to increase or advance the flashing element.
- 4: Press STOP to decrease or reverse the flashing element.
- 5: Press MODE/NEXT to cycle to the next adjustable element.
- 6: Repeat steps 3-5 until all adjustable elements are set.
- 7: Press ADJUST/RESET to save changes.

*When adjusting mode settings the bottom line usually tells you what you are adjusting!*

**ADJUSTABLE ELEMENTS IN EACH MODE****TIME MODE**

Seconds, Hours, Minutes, Day, Month, Day/Month, 12/24 and Year.

**PULSE MODE**

High Zone Limit, Low Zone Limit and Zone Alarm on/off.

**GRAPH MODE**

Sample Time.

**CHRONOGRAPH MODE**

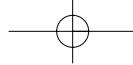
Recovery Timer on/off, Lap/SPLIT and LAP/Split.

**TIMER MODE**

Seconds, Minutes, Hours and Segment Number.

**ALARM MODE**

Hours, Minutes and Time Zone.

**TIME**

In TIME mode you can set the time and calendar information for two time zones.

You can also set a chime to sound at the press of any button, and on the hour, every hour.

**SET TIME OF DAY AND CALENDAR INFORMATION**

See *Making Adjustments to Mode Settings*.

**CHANGE TIME ZONES**

1. In TIME mode, press and hold STOP. The alternate time zone information appears.
2. Release the button when time zone indicator stops flashing.
3. Follow instructions in *Making Adjustments to Mode Settings* to set the time and calendar information for the alternate time zone.

Hold STOP for fewer than 3 seconds for a brief display of alternate time zone information.

**TURN THE CHIME ON/OFF**

Press START/LAP.

The ▲ toggles on and off each time the button is pressed.

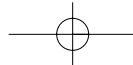
*Most people like easy access to TIME mode. Press and hold MODE/NEXT for one second in any mode for quick return to TIME mode.*

**PULSE MODE**

In PULSE mode you can view your heart rate and access zone training information.

**PULSE MODE DISPLAY**

HRM Triax 100 features a graphic display of where your heart rate is within your exercise zone. If your heart rate is higher than your upper limit the word "HI" appears in the display with a ▲. If your heart rate is lower than your lower limit the word "LO" appears in the display with an ▼.



### ALTERNATE DISPLAY

Press START/LAP.

The default display shows your high and low limits. You can briefly view the time of day and current zone number by pressing START/LAP.

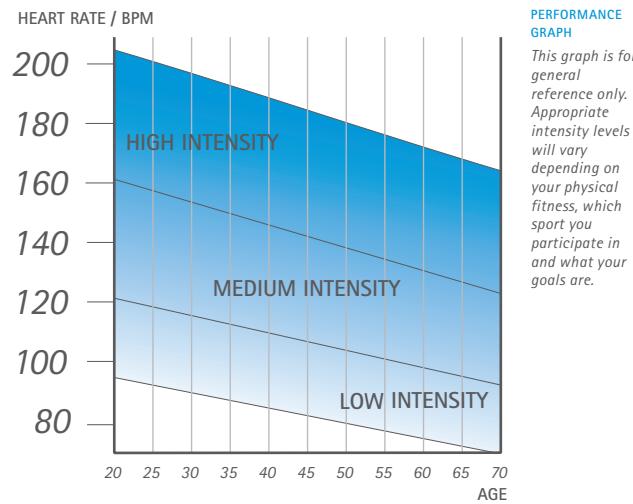
### AUDIBLE ZONE ALARM

You can set an audible alarm to sound when you are outside of your training zone. Press any button to silence the alarm.

Follow directions in *Making Adjustments to Mode Settings* to set zone limits and activate and deactivate the audible alarm.

### SWITCH BETWEEN ZONE 1 AND ZONE 2

Your heart rate monitor allows you to set two different training zones. In the course of a workout you may want to train in one zone for warm-up and cool down and train in a different zone for the main portion of the workout. Or, you may train in one zone for a few days of the week and in a different zone on other days.



Press STOP to select a zone.

Follow instructions in *Making Adjustments to Mode Settings* to set zone limits and activate and deactivate the audible alarm for the alternate training zone.

### ZONE TRAINING

#### ABOUT ZONE TRAINING

You can set an upper and lower heart rate limit and control the intensity of your workout so that your heart rate stays within that limit. This is called "Zone Training." Zone training allows you to pace yourself more accurately, avoid over-exertion and in general have a more targeted and therefore more productive workout.

*Zone training is just one part of a structured fitness regimen. It is very important that you train in a zone that is appropriate for your fitness level and goals. Consult a doctor or health professional in order to determine the best training zone for you.*

#### HIGH INTENSITY

Exercise at high intensity only if you are in excellent physical condition. Exercise at this intensity to:

- increase your peak performance.
- accustom your body to competition-level performance.
- increase your tolerance to lactic acid.



#### MEDIUM INTENSITY

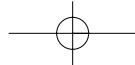
Exercise at this intensity to:

- increase cardiovascular health.
- improve endurance.
- lose weight.

#### LOW INTENSITY

Exercise at this intensity:

- after an injury.
- when beginning an exercise regimen.
- during recovery sessions.
- to improve overall health.



12

**GRAPH MODE**

In GRAPH mode you can view a graphic representation of your heart rate over a period of time which you determine. This feature provides you with a quick and simple view of your heart rate trend.

The bar graph can represent up to 28 data points. If you set a sample time of 1 minute, the bar graph can show your heart rate over the last 28 minutes. You can set a sampling time from 10 seconds to 10 minutes.

You can also view the exact value of each bar in the graph. The value of each bar in the graph represents your heart rate at the beginning of each sample time.

**RESET THE BAR GRAPH**

The bar graph will display your heart rate as soon as the watch begins receiving a signal. You may want to reset the bar graph at the very beginning of an exercise session.

Press and hold ADJUST/RESET until the bar graph disappears.

**DETERMINE SAMPLING INTERVAL**

In order to adjust the sampling time you must first reset the bar graph. Press and hold ADJUST/RESET until the bar graph disappears. Continue to hold ADJUST/RESET as "HOLD to SETUP" is displayed.

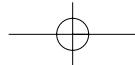
Follow directions in *Making Adjustments to Mode Settings* to select the sample time.

**VIEW EXACT VALUE OF EACH BAR IN THE GRAPH**

Press STOP or START/LAP.

The number at the base of the display represents your heart rate at the beginning of each sample time. The number at the top shows the time elapsed since the sample was taken.

After 10 seconds the display returns to the current heart rate and bar graph display.

**CHRONOGRAPH**

In CHRONOGRAPH mode you can view heart rate, and measure and record the lap, split and heart rate data for individual runs. Runs are organized by date. Recorded data is accessed in DATA mode.

Lap and split times are displayed simultaneously. The primary display is centrally located and larger than the secondary display. You can select whether lap or split time occupies the primary display.

Lap time is the time required to go once around a track, or complete a segment of a run. Split time is the total time from the beginning of the run.

CHRONOGRAPH mode also features a heart rate recovery timer.

**START MEASURING A LAP**

Press START/LAP.

**MARK LAP COMPLETION AND START NEXT LAP MEASUREMENT**

Press START/LAP.

Lap/split time appears for 5 seconds, then the display returns to the overall time.

**STOP TIME MEASUREMENT**

Press STOP.

The counting stops. The lap time and split time appear.

**RESTART TIME MEASUREMENT**

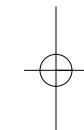
Press START/LAP.

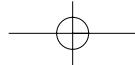
The counting continues.

**SAVE DATA FOR A RUN**

The chronograph must be stopped to save data for a run. If the chronograph is running press STOP.

Press and hold STOP for 2 seconds. "HOLD to NEXT" is displayed. The chronograph resets and the data is stored in memory. Your next times will be stored as part of a new run.





### RESET CHRONOGRAPH

You can reset the chronograph without saving any data. The chronograph must be stopped to reset. If the chronograph is running press STOP.

Press and hold ADJUST/RESET for 2 seconds. "HOLD to CLEAR" is displayed. The chronograph resets.

### SWITCH THE PRIMARY DISPLAY BETWEEN LAP AND SPLIT TIME

Follow directions in *Making Adjustments to Mode Settings* to adjust the chronograph display. The chronograph must be stopped and reset to adjust the display.

### USING THE RECOVERY TIMER

The rate at which your heart rate returns to a predetermined level after exercise is a good indicator of physical fitness. As your fitness improves your heart rate should decrease more rapidly after exercise.

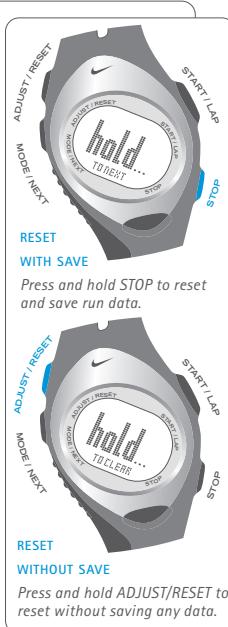
Your HRM Triax 100 will automatically begin measuring the time it takes for your heart rate to reach your predetermined recovery point as soon as you stop the chronograph. Your heart rate recovery time is accessed in DATA mode.

### DETERMINE A HEART RATE RECOVERY POINT

There are various formulas you can use to determine your heart rate recovery point, depending on your fitness goals and the details of your training regimen.

In general, your heart rate recovery point should be somewhere below your normal exercise heart rate and above your resting heart rate. As long as you consistently use the same recovery point you can make valid comparisons of recovery time.

Follow directions in *Making Adjustments to Mode Settings* to activate or de-activate the recovery timer, and to select a heart rate recovery point.



### DATA MODE

In DATA mode you can recall timing and heart rate data for saved runs.

The HRM Triax 100 has a 100 lap memory, 32 run memory.



### SELECT A RUN

Press STOP.

The run number and date of the run are displayed.

### VIEW DATA POINTS

Press START/LAP repeatedly.

The following information is displayed:

- Date of run and run number
- Lap and split times and heart rate at each lap count
- Minimum and maximum heart rate for each run
- Best lap and average lap time
- Total time in zone and heart rate recovery time (if activated)

### ERASE DATA FOR AN INDIVIDUAL RUN

Press the STOP button to select the run that you want to erase.

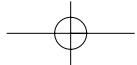
Press and hold ADJUST/RESET. "HOLD to CLEAR" flashes and you will hear a confirmation tone to indicate that the data for the selected run has been deleted.

*Note: When you delete a run the next run takes its place. For example, if you delete RUN 3 from memory, RUN 4 replaces RUN 3. If DATA memory becomes full during a run, delete that run and begin a new run.*

### ERASE ALL DATA

Press and hold ADJUST/RESET button for an additional 4 seconds after erasing an individual run.

You will hear a continuous tone. "HOLD to CLEAR ALL" flashes in the display. After 7 seconds, [---] indicates that all data has been erased.



16

**TIMER**

**TIMER** mode features a 5-segment countdown timer. You can use this as an interval training tool by exercising at a higher intensity for a certain period of time, followed by a recovery interval at a lower intensity level.

You can set up to 5 timed segments for your workout. As each timer segment is completed the next begins. Set unused segments to zero.

**SELECT A TIMER**

Press STOP.

The selected timer will be the first to count down.

**SET THE TIMERS**

Follow directions in *Making Adjustments to Mode Settings* to set each countdown timer.

**START THE COUNTDOWN TIMER**

1. Set any or all 5 segments.
2. Press STOP to advance to the segment you want to start with.
3. Press START/LAP.

Countdown begins. When the countdown reaches zero, the timer beeps, and the countdown begins for the next segment. The number of completed timer cycles appears below the countdown display.

*NOTE: When the countdown is complete for all 5 segments, the cycle repeats. For example, when segment 1 is completed, segment 2 will begin. If segments 3, 4 and 5 are set to zero, segment 1 will begin at the completion of segment 2.*

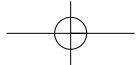
**STOP THE TIMER DURING COUNTDOWN**

Press STOP.

**RESET TIMER**

When timer is stopped, press ADJUST/RESET.

Display returns to the original starting point.



17

**ALARM**

In **ALARM** mode you can set two distinct alarms that will sound for 20 seconds, or until any button is pressed.

**SET AN ALARM**

See *Making Adjustments to Mode Settings*.

*Note: Each alarm is active only in the time zone for which it is set.*

**ADVANCE TO THE NEXT ALARM**

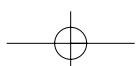
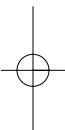
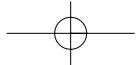
Press STOP.

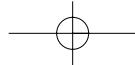
The next alarm number appears at the bottom of the display.

**TURN THE ALARM ON AND OFF**

Press START/LAP.

The word ON toggles off and on each time you press the button.





## NIKE ELECTROLITE DISPLAY

**ILLUMINATE THE DISPLAY**

You can illuminate the display by pressing ELECTROLITE.

Activating the auto-Electrolite display feature illuminates the display at the press of any button.

**ACTIVATE THE AUTO-ELECTROLITE FEATURE**

Press and hold ELECTROLITE for about 2 seconds.

The  symbol appears. The Electrolite display will illuminate at the press of any button.

**DE-ACTIVATE THE AUTO-ELECTROLITE FEATURE**

Press and hold ELECTROLITE for about 2 seconds. The  symbol disappears.

*Note: To conserve battery life the auto-Electrolite feature will automatically turn off after 12 hours.*

## TROUBLESHOOTING

**WHAT IF THERE IS NO HEART RATE READING OR IT IS EXTREMELY ERRATIC?**

- You may not have wet the sensors enough. If you are wearing the chest transmitter over clothing, try getting the clothing wet also.
- Sources of electromagnetic fields like appliances, computers and power lines can cause interference. Other heart rate monitors can cause interference also.
- You may not have the chest transmitter positioned correctly. Make sure the sensors (the grooved part) are flat against the skin.
- The battery on the chest transmitter may be weak. The battery should last for about 16 months if used one hour per day.

## SPECIFICATIONS

MODEL	Mode Limits	H <sub>2</sub> O Resistance	Materials	Battery Type
HRM Triax 100	Timer = 23:59'59" Chrono = 23:59'59"	5ATM	CRYSTAL = Mineral Glass CASE = Plastic Resin CASEBACK = Stainless Steel STRAP = Polyurethane BUCKLE = Stainless Steel	Watch: CR2032 Battery life: Approximately 1-2 years.  Chest Transmitter: Battery life: 16 months at 1 hour/day

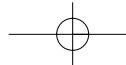
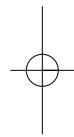
## WARRANTY

**One Year Limited Warranty**

Your NIKE watch is warranted to be free of defects in materials or workmanship, under normal use, for a period of one year from the date of original retail purchase. This limited warranty excludes the battery, crystal, strap, or damage resulting from improper care or handling, accidents, modification, unauthorized repairs, or normal wear.

Return the defective watch and the store receipt to the place of purchase. If there is a covered defect, the defective parts or watch will be repaired or replaced, at Nike's option, with the same product (if available) or a similar product of equal price.

This limited warranty is in lieu of all other express or implied warranties, and excludes refund of the purchase price. In no event shall NIKE be liable for direct, indirect, incidental, or consequential damages arising out of the use of the watch, and any recovery is limited to the purchase price. No other person or company is authorized to change this limited warranty, and your dealer is solely responsible for any other warranties.



NIKE TRIAX 100

INSTRUCTIONS  
MODE D'EMPLOI

P. 1  
P. 21

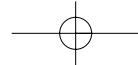
HRM Triax 100 Digital

Ce mécanisme est soumis à la section 15 des Règles FCC. Son fonctionnement est sujet aux deux conditions suivantes : (1) Ce mécanisme ne doit pas causer d'interférence dangereuse, et (2) ce mécanisme doit accepter toute interférence qui pourrait causer un fonctionnement non souhaité.

Testé pour conformité aux normes FCC. A utiliser à domicile ou au bureau.

Avertissement FCC : Toute altération ou modification non expressément approuvée par Nike risquerait d'annuler votre autorité à faire fonctionner ce mécanisme en vertu des réglementations FCC.

© 2001 Nike, Inc. Tous droits réservés.



22

**L'information fait la puissance.**

La montre HRM Triax 100 vous permettra d'accéder rapidement aux informations dont vous avez besoin pendant l'entraînement ou la compétition.

Utilisée correctement, la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque vous aidera à vous entraîner plus efficacement. Que votre objectif soit d'améliorer vos performances à l'aide de méthodes d'entraînement poussées, d'améliorer votre condition physique, ou tout simplement de perdre du poids, vous trouverez cette montre très pratique.

Ce mode d'emploi contient des instructions détaillées qui vous aideront à identifier les fonctions programmables et les fonctions de chaque mode. Le but de ce document n'est pas de fournir toutes les informations nécessaires à un programme d'exercice physique particulier. De nombreux ouvrages existent à ce propos et vous pourrez également trouver de telles informations sur Internet ou auprès d'un conseiller sportif dans un club de sport. N'oubliez pas que cet instrument de surveillance de la fréquence cardiaque n'est qu'un élément de votre programme d'exercice physique.

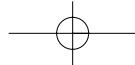
 Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé avant d'entreprendre un effort physique. De nombreux facteurs sont à considérer lors de l'établissement de limite de la fréquence cardiaque et du niveau d'intensité des exercices. Ces facteurs sont – par exemple – votre âge, la fréquence de vos activités physiques, et votre condition physique générale.  
 Le symbole  identifie les informations particulièrement importantes et pratiques.



**TABLE DES MATIÈRES**

<b>PRISE EN MAIN</b>	<b>24</b>
<b>ÉMETTEUR DE POITRINE</b>	<b>26</b>
<b>INSTRUCTIONS</b>	
<b>MODES</b>	<b>27</b>
<b>RÉGLAGE DES PARAMÈTRES</b>	<b>28</b>
<b>HEURE (TIME)</b>	<b>29</b>
<b>POULS (PULSE)</b>	<b>29</b>
<b>GRAPHIQUE (GRAPH)</b>	<b>32</b>
<b>CHRONOMÈTRE (CHRONOGRAPH)</b>	<b>33</b>
<b>DONNÉES (DATA)</b>	<b>34</b>
<b>COMPTE À REBOURSTIMER (TIMER)</b>	<b>34</b>
<b>ALARME (ALARM)</b>	<b>35</b>
<b>NIKE ELECTROLITE</b>	<b>36</b>
<b>DÉPANNAGE</b>	<b>36</b>
<b>SPÉCIFICATIONS</b>	<b>37</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>37</b>
<b>CENTRES DE RÉPARATION</b>	<b>40</b>

23



## PRISE EN MAIN

Nous avons conçu cette montre de façon à la rendre aussi facile que possible à utiliser. Nous avons essayé de rendre les fonctions aussi cohérentes que simples. Vous devriez pouvoir faire fonctionner votre montre sans lire tout le mode d'emploi si vous comprenez les fonctions liées à chaque bouton.

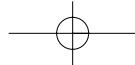
### *FONCTIONS DES BOUTONS, CÔTÉ GAUCHE*

#### **ADJUST/RESET**

Le bouton ADJUST/RESET est le bouton que vous devez utiliser pour régler, programmer, ou réinitialiser, un élément. Par exemple, il vous permet de régler l'heure ou de réinitialiser le chronomètre. La particularité de ce bouton est qu'il doit généralement rester enfoncé pendant quelques secondes. Cette différence fait que vous ne risquerez pas de régler ou de réinitialiser un élément par erreur.

#### **MODE/NEXT**

Le bouton MODE/NEXT permet généralement de passer au mode suivant. Lors des réglages, le bouton MODE/NEXT permet de passer à l'élément réglable suivant.



### *FONCTION DES BOUTONS, CÔTÉ DROIT*

Les boutons du côté droit de la montre sont associés à un plus grand nombre de fonctions que ceux du côté gauche. C'est pour cette raison que nous en avons inclus tous les détails.

#### **START/LAP**

Le bouton START/LAP permet de démarrer, ou d'avancer. Il fonctionne également comme bouton d'activation/désactivation dans certains modes.

- En mode TIME, appuyez sur ce bouton pour activer/désactiver le carillon.
- En mode CHRON, appuyez sur ce bouton pour démarrer le chronomètre et marquer la fin d'un temps de segment.
- En mode TIMER, appuyez sur ce bouton pour démarrer le compte à rebours.
- En mode PULSE, appuyez sur ce bouton pour afficher l'heure.
- En mode GRAPH, appuyez sur ce bouton pour avancer dans la liste des données.
- En mode DATA, appuyez sur ce bouton pour avancer dans la liste des données pour chaque course.
- En mode ALARM, appuyez sur ce bouton pour activer/désactiver l'alarme.
- Au cours des réglages, appuyer sur ce bouton pour faire avancer l'élément clignotant.

#### **STOP**

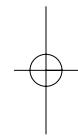
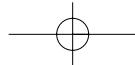
Le bouton STOP a la fonction inverse du bouton START/LAP. Il permet d'arrêter, ou de revenir en arrière. Ce bouton vous permettra également de passer entre différentes sélections dans certains modes.

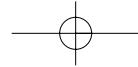
- En mode TIME, appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pour changer de fuseau horaire.
- En mode CHRON, appuyez sur ce bouton pour arrêter le chronomètre et enregistrer les données en mémoire.
- En mode TIMER, appuyez sur ce bouton pour arrêter le compte à rebours.
- En mode PULSE, appuyez sur ce bouton pour sélectionner la zone 1 ou 2.
- En mode GRAPH, appuyez sur ce bouton pour reculer dans la liste des données.
- En mode ALARM, appuyez sur ce bouton pour sélectionner l'alarme 1 ou 2.
- En mode DATA, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le numéro de segment.
- Au cours des réglages, appuyer sur ce bouton pour faire reculer l'élément clignotant.

#### **ELECTROLITE**

Le bouton ELECTROLITE permet d'éclairer l'écran.

 Vous pouvez appuyer sur le bouton ELECTROLITE et le maintenir enfoncé pour permettre l'éclairage lors d'une pression sur n'importe quel bouton. Cette fonction Electrolite automatique est très pratique la nuit.





## ÉMETTEUR DE POITRINE

L'émetteur de poitrine est l'élément relayant les informations de fréquence cardiaque à votre montre. Sans cet émetteur, votre montre peut tout de même être utilisée comme tout autre montre de sport.

L'émetteur de poitrine fonctionne automatiquement, à condition qu'il soit correctement porté et à une distance correcte de la montre.

La partie rainurée de l'émetteur contient des capteurs détectant les impulsions électriques de votre cœur. Ces informations sont ensuite transmises à votre montre.



*La montre HRM Triax 100 fonctionnera encore mieux si les deux capteurs de la partie rainurée de l'émetteur sont mouillés. Quelques gouttes d'eau ou de salive devraient suffire à couvrir les capteurs.*

### POSITION DE L'ÉMETTEUR DE POITRINE

- 1: Attachez la bande à l'émetteur.
- 2: Humidifiez les électrodes de quelques gouttes d'eau ou de salive.
- 3: Réglez la bande afin d'obtenir une position confortable et néanmoins stable. Cette bande devrait être assez serrée afin de ne pas glisser pendant votre entraînement.
- 4: Placer l'émetteur sous le sein, contre la cage thoracique.

*Remarque : l'émetteur est plus efficace lorsque porté directement contre la peau.*

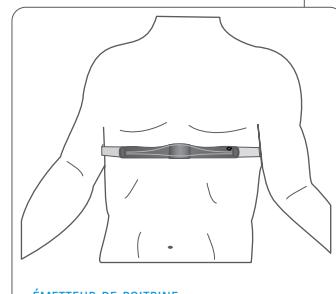


HRM Triax 100 numérique (modèle pour l'Amérique du Nord uniquement)

La bande et la montre utilisent un lien numérique destiné à renforcer le signal. Si vous changez la pile de la montre ou réinitialisez la montre en appuyant sur les 4 boutons, il vous faudra « identifier » la montre à l'émetteur de poitrine.

Procédez comme suit :

1. Enlevez la pile de l'émetteur de poitrine.
2. Remplacez la pile de l'émetteur de poitrine.
3. Passez en mode PULSE sur la montre.
4. Attendez au moins 30 secondes.
5. L'icône du cœur clignotant indique un lien réussi. Répétez le cas échéant.



ÉMETTEUR DE POITRINE  
Placez l'émetteur tel qu'illustré.

## INSTRUCTIONS

### MODES

Les différentes fonctions de votre montre sont groupées sous sept modes différents.

#### PASSAGE ENTRE LES MODES

Appuyez sur MODE/NEXT jusqu'à ce que le mode souhaité apparaisse.

#### TIME (HEURE)

Heure et calendrier pour deux fuseaux horaires.

#### PULSE (POULS)

Affichage du pouls, programmation et affichage des informations de zone d'entraînement.

#### GRAPH (GRAPHIQUE)

Affichage graphique de la fréquence cardiaque.

#### CHRON (CHRONOMÈTRE)

Mesure et enregistrement des temps de segment et des temps intermédiaires.

#### DATA (DONNÉES)

Rappel des temps de segment, des temps intermédiaires et des informations sur la fréquence cardiaque.

#### TIMER (COMPTE À REBOURS)

Compteur à rebours à cinq segments.

#### ALARM (ALARME)

Deux alarmes.



#### REEMPLACEMENT DE LA PILE

Un arrêt, ou une erreur, des informations de fréquence cardiaque peut indiquer qu'il est temps de remplacer la pile de l'émetteur.

1: Ouvrez le couvercle du compartiment à pile de l'émetteur à l'aide d'une pièce, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

2: Insérez une pile lithium CR2032, 3V, côté imprimé vous faisant face. Essayez de ne pas toucher les deux contacts.

3: Remettez le couvercle du compartiment en place.

L'émetteur résiste à l'eau mais devrait néanmoins être essuyé après chaque utilisation.



*Pour de meilleurs résultats, il est recommandé de faire changer la pile de la montre par un centre homologué Nike. Consultez la couverture arrière pour toute information concernant les contacts.*

### RÉGLAGE DES PARAMÈTRES

Chaque mode est constitué de différents paramètres réglables. Tous ces paramètres sont réglés d'une façon semblable.

- 1: Appuyez sur MODE/NEXT pour sélectionner le mode souhaité.
- 2: Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé pendant deux secondes. Un message semblable à "HOLD to ADJUST" ou "HOLD to SET" est affiché. Un élément commence à clignoter. Il s'agit de l'élément réglable. Les symboles "+" et "-" apparaissent à l'écran, indiquant que START/LAP et STOP permettront d'augmenter ou de réduire la valeur de l'élément clignotant.
- 3: Appuyez sur START/LAP pour augmenter la valeur de l'élément clignotant.
- 4: Appuyez sur STOP pour réduire la valeur de l'élément clignotant.
- 5: Appuyez sur MODE/NEXT pour passer à l'élément réglable suivant.
- 6: Répétez les étapes 3 à 5 jusqu'à ce que toutes les valeurs soient programmées.
- 7: Appuyez sur ADJUST/RESET pour enregistrer les modifications.

*Lors des réglages, la ligne du bas vous indique généralement la valeur réglée.*

### ÉLÉMENTS RÉGLABLES DE CHAQUE MODE

#### MODE TIME

Secondes, heures, minutes, jour, mois, jour/mois, 12/24, et année.

#### MODE PULSE

Limite supérieure de zone, limite inférieure de zone, et activation/désactivation de l'alarme de zone.

#### MODE GRAPH

Période de relevé.

#### MODE CHRON

Activation/désactivation du délai de récupération, Lap/SPLIT et LAP/Split.

#### MODE TIMER

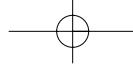
Secondes, minutes, heures, et numéro de segment.

#### MODE ALARM

Heures, minutes, et fuseau horaire.



Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé pour régler les paramètres du mode.



### HEURE

Le mode TIME permet de programmer l'heure et la date pour deux fuseaux horaires.

Vous pouvez également choisir qu'un carillon retentisse lorsque vous appuyez sur un bouton ou à chaque heure.



### RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

Consultez Réglage des paramètres.

### PASSAGE ENTRE LES FUSEAUX HORAIRES

1. En mode TIME, appuyez sur STOP et maintenez le bouton enfoncé. Le second fuseau horaire apparaît.
2. Relâchez le bouton lorsque l'indicateur de fuseau horaire arrête de clignoter.
3. Suivez les instructions de la rubrique Réglage des paramètres pour régler l'heure et la date du second fuseau horaire.

Maintenez le bouton STOP enfoncé pendant moins de trois secondes pour afficher momentanément les informations du second fuseau horaire.

### ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU CARILLON

Appuyez sur START/LAP.

Le symbole apparaît ou disparaît avec chaque pression sur le bouton.

*La plupart des utilisateurs aiment pouvoir rapidement accéder au mode TIME. Appuyez sur MODE/NEXT et maintenez le bouton enfoncé pendant une seconde (dans n'importe quel mode) pour retourner au mode TIME.*

### MODE PULSE

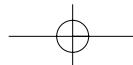
Le mode PULSE permet d'afficher la fréquence cardiaque et d'accéder aux informations d'entraînement.



### AFFICHAGE DU MODE PULSE

La montre HRM Triax 100 est équipée d'un écran indiquant la position de votre fréquence cardiaque au sein de votre zone d'exercice. Si votre fréquence cardiaque dépasse votre limite supérieure, la mention "HI" apparaît, accompagnée d'un . Si votre fréquence cardiaque n'atteint pas votre limite inférieure, la mention "LO" apparaît, accompagnée d'un .

Utilisé de concert au chronomètre, le mode DATA affiche le temps que vous avez passé dans vos zones d'entraînement.



### PASSAGE ENTRE LES DIFFÉRENTS AFFICHAGES

Appuyez sur START/LAP.

L'écran par défaut affiche vos limites supérieure et inférieure. Vous pouvez brièvement afficher l'heure et le numéro de zone en appuyant sur le bouton START/LAP.

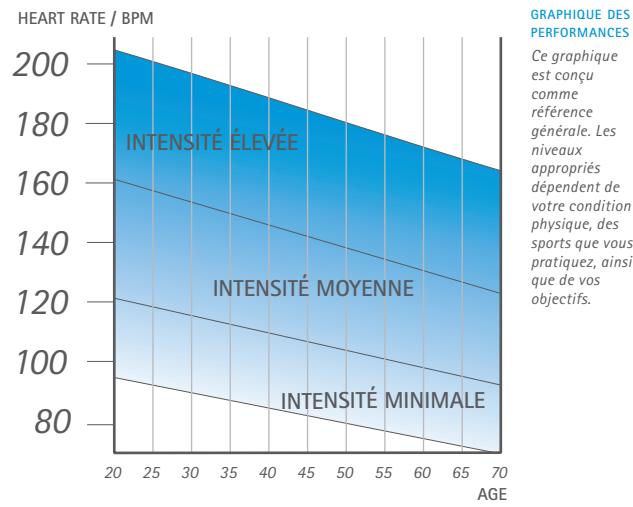
### ALARME DE ZONE

Vous pouvez programmer une alarme sonore indiquant votre sortie de la zone d'entraînement. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour définir les limites de zone et activer/désactiver l'alarme sonore.

### PASSAGE ENTRE LA ZONE 1 ET LA ZONE 2

Votre montre vous permet de programmer deux zones d'entraînement distinctes. Vous pourrez ainsi vous échauffer dans une zone, puis passer à l'autre pour le reste de votre entraînement. Vous pourriez également vous entraîner dans une zone certains jours de la semaine et dans l'autre les autres jours.



Appuyez sur STOP pour sélectionner une zone.

Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour définir les limites de zone et activer/désactiver l'alarme sonore de la seconde zone d'entraînement.

### ENTRAÎNEMENT DANS UNE ZONE

#### À PROPOS DE L'ENTRAÎNEMENT DANS UNE ZONE

Vous pouvez établir une limite de fréquence cardiaque supérieure et inférieure et contrôler l'intensité de votre exercice de façon à rester dans des limites raisonnables. L'entraînement dans une certaine zone vous permet de suivre un rythme plus précis, d'éviter un exercice physique dépassant des limites raisonnables, et d'obtenir ainsi un entraînement plus productif.

L'entraînement dans une zone donnée n'est qu'une partie d'un programme d'exercice physique. Il est très important de s'entraîner dans une zone correspondant à son niveau de condition physique et à ses objectifs. Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé avant de décider d'une zone d'entraînement.

#### INTENSITÉ ÉLEVÉE

Ne vous exercez à un niveau d'intensité élevée que si vous vous trouvez en excellente condition physique. Exercez-vous à ce niveau pour :

- améliorer vos performances maximum.
- habituer votre corps à des performances à un niveau compétitif.
- améliorer votre tolérance à l'acide lactique.



#### INTENSITÉ MOYENNE

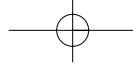
Exercez-vous à ce niveau pour :

- améliorer votre santé cardio-vasculaire.
- améliorer votre endurance.
- perdre du poids.

#### INTENSITÉ MINIMALE

Exercez-vous à ce niveau :

- à la suite d'une blessure.
- au début d'un programme d'exercice.
- au cours de sessions de récupération.
- pour améliorer votre santé en général.

**MODE GRAPH**

Le mode GRAPH permet de consulter une représentation graphique de votre fréquence cardiaque sur une période de temps que vous avez déterminée. Cette fonction indique la tendance de votre fréquence cardiaque.

Ce graphique peut représenter jusqu'à 28 points de données. Avec une valeur de relevé à chaque minute, le graphique peut représenter votre fréquence cardiaque au cours des 28 dernières minutes. Vous pouvez choisir n'importe quelle valeur de relevé, de 10 secondes à 10 minutes.

Vous pouvez également afficher la valeur exacte de chaque barre du graphique. La valeur de chaque barre du graphique représente votre fréquence cardiaque au début de chaque relevé.

**RÉINITIALISATION DU GRAPHIQUE**

La graphique affiche votre fréquence cardiaque dès la réception des premiers signaux. Il pourra donc être bon de réinitialiser le graphique au début de chaque session d'entraînement.

Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que le graphique disparaisse.

**CHOIX DE LA VALEUR DE RELEVÉ**

Le graphique doit être réinitialisé avant le réglage de la valeur de relevé. Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que le graphique disparaisse. Gardez le bouton ADJUST/RESET enfoncé pendant l'apparition de "HOLD to SETUP".

Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour sélectionner la valeur de relevé.

**AFFICHAGE DE LA VALEUR DES BARRES DU GRAPHIQUE**

Appuyez sur STOP ou START/LAP.

Le chiffre affiché en bas de l'écran représente votre fréquence cardiaque au début de chaque relevé. Le chiffre affiché en haut indique le temps écoulé depuis le dernier relevé.

Après dix secondes, l'écran affiche de nouveau la fréquence cardiaque actuelle et le graphique.



**AFFICHAGE DU GRAPHIQUE**  
Exemple d'affichage du graphique.

**CHRONOMÈTRE**

Le mode CHRON permet d'afficher la fréquence cardiaque, mais aussi de mesurer et d'enregistrer les temps de segment, les temps intermédiaires et les informations sur la fréquence cardiaque des différentes sessions. Les différentes sessions sont organisées par date. Les données enregistrées sont accessibles en mode DATA.

Les temps de segment et les temps intermédiaires sont affichés simultanément. L'écran principal est placé au centre et est plus grand que le second écran. Vous pouvez indiquer si les temps de segment ou les temps intermédiaires occupent la position principale.

Le temps de segment est le temps nécessaire à la couverture d'un segment donné d'une course (comme un tour de circuit). Les temps intermédiaires sont les temps cumulés totalisés depuis le début de la course.

Le mode CHRON offre également un compteur de récupération de la fréquence cardiaque.

**PRISE DE TEMPS D'UN SEGMENT**

Appuyez sur START/LAP.

**ARRÊT D'UN TEMPS DE SEGMENT ET DÉMARRAGE D'UN NOUVEAU SEGMENT**

Appuyez sur START/LAP.

Les temps de segment/intermédiaires apparaissent pendant 5 secondes, puis le temps général est de nouveau affiché.

**ARRÊT DE LA PRISE DE TEMPS**

Appuyez sur STOP.

La prise de temps s'arrête. Le temps de segment et le total écoulé apparaissent.

**REDÉMARRAGE DE LA PRISE DE TEMPS**

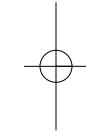
Appuyez sur START/LAP.

Les chiffres recommencent à défiler.

**ENREGISTREMENT DES DONNÉES D'UNE COURSE**

Le chronomètre doit être arrêté avant l'enregistrement des données d'une course. Appuyez sur STOP si le chronomètre est en train de défiler.

Appuyez sur STOP et maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes. "HOLD to NEXT" est affiché. Le chronomètre est réinitialisé et les données sont enregistrées en mémoire. Les temps suivants sont enregistrés pour une nouvelle course.



## RÉINITIALISATION DU CHRONOMÈTRE

Le chronomètre peut être réinitialisé sans enregistrer les données. Le chronomètre doit être arrêté pour la réinitialisation. Appuyez sur STOP si le chronomètre est en train de défiler.

Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes. "HOLD to CLEAR" est affiché. Le chronomètre est réinitialisé.

## PASSAGE ENTRE LES TEMPS DE SEGMENT ET INTERMÉDIAIRES DANS L'ÉCRAN PRINCIPAL

Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour régler l'affichage du chronomètre. Le chronomètre doit être arrêté pour la réinitialisation et le réglage.

## UTILISATION DU COMPTEUR DE RÉCUPÉRATION

La vitesse à laquelle votre cœur revient à un niveau déterminé à l'avance à la suite de votre exercice est une bonne indication de votre condition physique. Votre fréquence cardiaque devrait diminuer plus rapidement à la suite d'un exercice au fur et à mesure que vous améliorerez votre condition physique.

Votre HRM Triax 100 commencera automatiquement à mesurer le temps nécessaire au retour de votre fréquence cardiaque au point de récupération déterminé dès l'arrêt du chronomètre. Le temps de récupération de la fréquence cardiaque est accessible en mode DATA.

## ÉTABLISSEMENT D'UN POINT DE RÉCUPÉRATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Plusieurs formules existent pour permettre d'établir le point de récupération de votre fréquence cardiaque, la formule appropriée dépendant de vos objectifs et des détails de votre programme d'entraînement.

En général, le point de récupération de votre fréquence cardiaque devrait se trouver entre votre fréquence cardiaque normale en cours d'exercice et votre fréquence cardiaque au repos. L'utilisation d'un même point de récupération vous permettra d'établir une comparaison au fil du temps.

Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour activer ou désactiver le compteur de récupération et pour sélectionner un point de récupération de la fréquence cardiaque.



### RÉINITIALISATION AVEC ENREGISTREMENT

Appuyez sur STOP et maintenez le bouton enfoncé pour réinitialiser et enregistrer les données d'une course.



### RÉINITIALISATION SANS ENREGISTREMENT

Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé pour réinitialiser sans enregistrer les données d'une course.

## MODE DATA

Le mode DATA permet d'afficher les informations sur la fréquence cardiaque et les temps des différentes sessions. La montre HRM Triax 100 permet d'enregistrer 100 tours de circuit, 32 courses.



## SÉLECTION D'UNE COURSE

Appuyez sur STOP.

Le numéro et la date de la course s'affichent.

## AFFICHAGE DES POINTS DE DONNÉES

Appuyez plusieurs fois sur START/LAP.

Les informations suivantes sont affichées :

- Date et numéro de la course
- Temps de segment/intermédiaires des fréquences cardiaques pour chaque segment
- Fréquence cardiaque minimum et maximum pour chaque segment
- Meilleur temps de segment et temps moyen
- Temps total passé dans la zone et durée de la récupération de la fréquence cardiaque (si cette fonction est activée)

## SUPPRESSION DES DONNÉES D'UNE COURSE

Appuyez sur STOP pour sélectionner la course à supprimer.

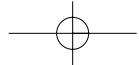
Appuyez sur ADJUST/RESET. "HOLD to CLEAR" clignote et un bip confirme la suppression des données de la course sélectionnée.

*Remarque : la course supprimée est remplacée par la course suivante. Par exemple, si vous supprimez RUN 3 de la mémoire, RUN 4 remplace RUN 3. Si la quantité d'informations dépasse la mémoire disponible de la fonction DATA en cours de course, supprimez cette course et commencez-en une nouvelle.*

## SUPPRESSION DE TOUTES LES DONNÉES

Appuyez sur ADJUST/RESET et maintenez le bouton enfoncé pendant 4 secondes supplémentaires après avoir supprimé la première course.

Une confirmation sonore continue se fait entendre. "HOLD to CLEAR ALL" clignote. Après 7 secondes, [-- --] indique que toutes les données ont été supprimées.



### COMPTÉ À REBOURS

Le mode TIMER est un compteur à rebours à cinq segments. Vous pouvez utiliser cette fonction pour vous entraîner à un niveau plus élevé pendant un certain temps, suivi d'un intervalle de récupération à un niveau plus bas.

Vous pouvez programmer un maximum de cinq segments. Un segment démarre lorsque le segment précédent se termine. Donnez aux segments inutilisés une valeur de zéro.

#### SÉLECTION D'UN COMPTEUR À REBOURS

Appuyez sur STOP.

Le compteur à rebours sélectionné est le premier à démarrer.

Programmation du compteur à rebours

Suivez les instructions de la rubrique *Réglage des paramètres* pour programmer chaque compteur à rebours.

#### DÉMARRAGE DU COMPTÉ À REBOURS

1. Programmez un ou plusieurs segments (maximum de 5).
2. Appuyez sur STOP pour passer au segment suivant.
3. Appuyez sur START/LAP.

Le compte à rebours commence. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la montre émet un bip sonore et le compte à rebours suivant démarre. Le nombre de comptes à rebours écoulés apparaît sous l'écran du compte à rebours.

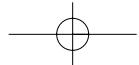
*Remarque : le cycle reprend lorsque le compte à rebours est terminé pour les cinq segments. Par exemple, lorsque le segment 1 est terminé, le segment 2 démarre. Si les segments 3, 4 et 5 ont pour valeur zéro, le segment 1 démarre à la fin du segment 2.*

#### ARRÊT DU COMPTÉ À REBOURS

Appuyez sur STOP.

#### RÉINITIALISATION DU COMPTÉ À REBOURS

Appuyez sur ADJUST/RESET lorsque le compte à rebours est arrêté. L'écran affiche les valeurs de départ.



### ALARME

Le mode ALARM vous permet de programmer deux alarmes qui sonneront de façon intermittente pendant 20 secondes ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur un des boutons.

#### PROGRAMMATION DE L'ALARME

Consultez *Réglage des paramètres*.

Remarque : chaque alarme n'est active que dans le fuseau horaire pour lequel elle est programmée.

#### PASSAGE À L'ALARME SUIVANTE

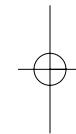
Appuyez sur STOP.

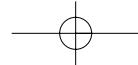
Le numéro de l'alarme suivante apparaît en bas de l'écran.

#### ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE L'ALARME

Appuyez sur START/LAP.

La mention ON apparaît ou disparaît avec chaque pression sur le bouton.





## ÉCRAN NIKE ELECTROLITE

### ÉCLAIRAGE DE L'ÉCRAN

Le bouton ELECTROLITE permet d'éclairer l'écran.

L'activation de la fonction Electrolite automatique entraîne l'éclairage de l'écran lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton.

### ACTIVATION DE LA FONCTION ELECTROLITE AUTOMATIQUE

Appuyez sur ELECTROLITE et maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes. Le symbole  apparaît. L'écran est éclairé lorsque vous appuyez sur un des boutons.

Désactivation de la fonction Electrolite automatique

Appuyez sur ELECTROLITE et maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes. Le symbole  disparaît.

*Remarque : la fonction Electrolite automatique est automatiquement désactivée au bout de 12 heures afin de prolonger la durée de vie de la pile.*

## DÉPANNAGE

### QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS D'ARRÊT OU D'ERREUR AU NIVEAU DE L'AFFICHAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ?

- Les capteurs ne sont peut-être pas assez humides. Si vous portez l'émetteur de poitrine sur des vêtements, mouillez le vêtement.
- Les sources de rayonnement électromagnétique telles que les ordinateurs, les lignes haute tension, et les appareils ménagers, peuvent entraîner des interférences. D'autres instruments de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent également entraîner des interférences.
- L'émetteur de poitrine n'est peut-être pas correctement placé. Vérifiez que les capteurs (la partie rainurée) sont placés à plat contre la peau.
- La pile de l'émetteur de poitrine est peut-être trop faible. Cette pile devrait durer au moins 16 mois si l'appareil est utilisé une heure par jour.

## SPÉCIFICATIONS

MODÈLE	Limites des modes	Résistance H.O	Matériaux	Type de pile
HRM Triax 100	Compteur à rebours = 23:59'59" Chronomètre = 23:59'59"	SATM	VERRE = Verre minéral BOÎTIER = Résine plastique DOS DU BOÎTIER = Acier inoxydable BRACELET = Polyuréthane BOUCLE = Acier inoxydable	Montre : CR2032 Durée de vie de la pile : Environ 1 à 2 ans.  Émetteur de poitrine : Durée de vie de la pile : 16 mois avec 1 heure par jour

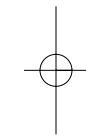
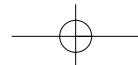
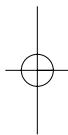
## GARANTIE

### Garantie limitée d'un an

Votre montre Nike est garantie contre les défauts de pièces et main-d'œuvre et ce, dans des conditions d'utilisation normale, pour une période d'un an à compter de la date d'achat initiale. Cette garantie limitée ne couvre ni la pile, ni le verre, ni le bracelet, ni les dommages résultant d'un entretien incorrect, d'une mauvaise manipulation, d'accidents, de modifications, ou de réparations non autorisées, ni l'usure normale.

Rapportez la montre défectueuse, accompagnée de la preuve d'achat, au point de vente. Si le problème est lié à un défaut couvert par la garantie, les pièces défectueuses ou la montre seront réparées ou remplacées, à la discréction de Nike, par le même produit (si disponible) ou un produit semblable de valeur équivalente.

Cette garantie limitée tient lieu de toute autre garantie expresse ou implicite et exclut le remboursement du prix d'achat. Nike ne pourra en aucun cas être tenue responsable de dommages consécutifs, incidents, ou indirects, découlant de l'utilisation de cette montre, le seul recours étant le remboursement du prix d'achat. Aucune autre personne ou société n'est autorisée à modifier cette garantie limitée, le vendeur de la montre demeurant seul responsable de toute autre garantie.



40

Argentina: 4373-1251  
Österreich: 0660-31 13 90  
Australia: 1300 65-NIKE(6453)  
Belgique/België: 0800-73 256  
Danmark: 8088-1043  
Suomi: 0800-113 198  
France: 0800- 903 186  
Deutschland: 0130-81 04 33  
香港: 852 2751 4988  
Italia: 800-79 03 16  
Ireland: 1-800 55 31 48  
日本: 0120-500-719  
Luxembourg: 0800 2618  
México: 5329- 40000  
Nederland: 0800-15 92  
Norge: 800-11 375  
Portugal: 05-05 31 33 66  
新加坡: 65-788 0990  
South Africa: 0800 11 64 77  
España: 900-98 31 74  
Sverige: 020-79 81 57  
Schweiz: 0800-55 58 21  
UK: 44 1628 770988  
USA: 800-359-2508

Parsec Enterprises, Inc., 7501 N. Harker Dr., Peoria, IL 61650  
[www.parsecent.com](http://www.parsecent.com)

REPAIR CENTERS

CENTRES DE RÉPARATION

SERVICESTELLEN

CENTRI DI RIPARAZIONE

CENTROS DE REPARACIÓN

SERVICECENTRA

REPARATIONSCENTRE

SERVICE STÄLLEN

修理センター

CENTROS DE REPARO