



FR70

manuel de démarrage rapide



AVERTISSEMENT : consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Informations supplémentaires

Vous pouvez télécharger la dernière version du manuel d'utilisation à l'adresse www.garmin.com/intosports.

Boutons



1 LIGHT

- Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour coupler le FR70 à votre balance ANT+™ (en option).

2 ▲/▼

- Appuyez sur ces boutons pour faire défiler les pages d'entraînement lors d'une activité.
- Maintenez le bouton ▲/▼ enfoncé pour parcourir rapidement les paramètres.
- Appuyez sur ces boutons pour faire défiler les menus et les paramètres.

- Sur la page Virtual Partner[®], maintenez ces boutons enfoncés pour régler l'allure du Virtual Partner. (Pour pouvoir afficher la page Virtual Partner, un accéléromètre doit être couplé au FR70.)

3 LAP/RESET

- Appuyez sur ce bouton pour créer un circuit.
- En mode Entraînement, maintenez ce bouton enfoncé pour enregistrer votre activité.
- En mode Historique, maintenez ce bouton enfoncé pour supprimer une activité.

4 START/STOP/ENTER







- En mode Entraînement, appuyez sur ce bouton pour lancer ou arrêter le chronomètre.
- Appuyez sur ce bouton pour confirmer et passer au paramètre suivant.

- En mode Heure, maintenez ce bouton enfoncé pour accéder au menu de configuration de la montre.

5 MODE

- Appuyez sur ce bouton pour changer de mode.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter un menu ou une page. Vos paramètres sont enregistrés.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour changer de mode sport.

Icônes

▲	Appuyez sur le bouton ▲ pour afficher davantage de paramètres ou de données d'historique.
▼	Appuyez sur le bouton ▼ pour afficher davantage de paramètres ou de données d'historique.
	Le capteur de vélo est actif.
	L'accéléromètre est actif.
	Le capteur de fréquence cardiaque est actif.
	Des données sont en cours de téléchargement ou l'appareil est connecté à un dispositif de remise en forme ANT+.
	Le chronomètre est en marche.
	L'alarme est activée.

Changement de mode

Appuyez sur le bouton **MODE** pour changer de mode. (Voir illustration.)



Tableau des niveaux d'activité physique

	Description de l'entraînement	Fréquence d'entraînement	Durée d'entraînement hebdomadaire
0	Aucun entraînement	-	-
1	Occasionnel, exercices peu intensifs	Une fois toutes les deux semaines	Moins de 15 minutes
2			De 15 à 30 minutes
3		Une fois par semaine	Environ 30 minutes
4	Entraînements et exercices réguliers	2 à 3 fois par semaine	Environ 45 minutes
5			De 45 minutes à 1 heure
6			De 1 à 3 heures
7		3 à 5 fois par semaine	De 3 à 7 heures
8	Entraînement quotidien	Pratiquement quotidien	De 7 à 11 heures
9		Quotidien	De 11 à 15 heures
10			Plus de 15 heures

Tableau des niveaux d'activité physique proposé par Firstbeat Technologies Ltd. et élaboré grâce aux données fournies par Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.

Etape 1 : allumez le FR70

Le FR70 est livré éteint pour préserver la batterie. Appuyez sur le bouton **MODE** pour allumer le FR70. Lorsque vous allumez votre montre pour la première fois et que vous procédez à la configuration avec l'assistant, définissez votre niveau d'activité et indiquez si vous êtes un athlète professionnel.

Utilisez le tableau de la [page 5](#) pour déterminer votre niveau d'activité.

Un athlète professionnel est une personne qui s'entraîne de façon intense depuis plusieurs années (à l'exception de petites interruptions dues à des blessures) et qui a une fréquence cardiaque au repos inférieure ou égale à 60 pulsations par minute (bpm).

Etape 2 : configurez les accessoires

Les accessoires sans fil ANT+ fournis avec le FR70 sont déjà couplés.

Les icônes  et  s'affichent une fois les capteurs couplés. Après une période d'inactivité, les accessoires passent en mode veille pour préserver l'autonomie de la batterie. Si les icônes d'accessoire n'apparaissent pas avant la reprise de l'activité, vous devez rétablir la connexion avec le FR70. Reportez-vous au *Manuel d'utilisation du FR70*.

Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque

ATTENTION

Le moniteur de fréquence cardiaque peut provoquer des irritations en cas d'utilisation prolongée. Pour réduire les risques, appliquez du gel ou une crème antifrottement au centre de la courroie rigide, à l'endroit où elle entre en contact avec la peau.

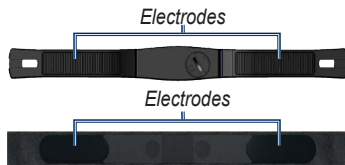
N'utilisez pas de gel ou de crème offrant une protection solaire. N'appliquez pas de gel ou de crème antifrottement sur les électrodes.



REMARQUE : votre appareil peut inclure un moniteur à sangle rigide ou souple.

Le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité.

1. Connectez une extrémité de la sangle au module du moniteur de fréquence cardiaque.
2. Mouillez les deux électrodes au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



3. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et connectez l'autre extrémité.



REMARQUE : le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

4. Approchez le FR70 à portée (3 m) de l'accessoire. Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que la page Entraînement s'affiche.



ASTUCE : si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle autour de votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.

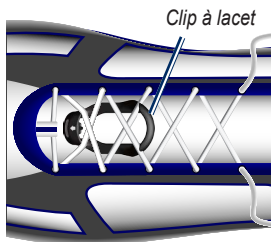
Utilisation de l'accéléromètre (facultatif)

L'accéléromètre est en attente et prêt à envoyer des données dès que vous l'installez ou que vous le déplacez.

Installation sur lacets

1. Appuyez sur la languette qui se trouve sur le clip à lacet. Soulevez l'accéléromètre pour le détacher du clip à lacet.

2. Desserrez vos lacets de chaussure.
3. Passez à deux reprises le clip dans votre lacet en laissant suffisamment de lacet dépasser pour pouvoir faire votre nœud.



4. Nouez solidement vos lacets pour maintenir l'accéléromètre en place pendant vos activités.
5. Enclenchez l'accéléromètre dans le clip à lacet. La flèche située sur l'accéléromètre doit pointer vers le bout de votre chaussure.

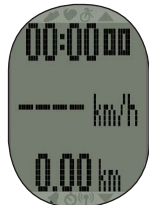


REMARQUE : l'accéléromètre peut également être placé dans la poche d'une chaussure compatible. Reportez-vous au *Manuel d'utilisation du FR70*.

6. Approchez le FR70 à portée (3 m) de l'accessoire. Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que la page Entraînement s'affiche.

Etape 3 : prêt... partez !

1. Appuyez sur le bouton **MODE** pour afficher la page d'entraînement.
2. Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **STOP**.
4. Maintenez le bouton **RESET** enfoncé pour enregistrer votre activité et réinitialiser le chronomètre.



Etape 4 : téléchargez le logiciel gratuit

ANT Agent™ vous permet d'utiliser votre FR70 avec Garmin Connect™, un outil d'entraînement sur le Web.

1. Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Etape 5 : envoyez les données vers votre ordinateur

1. Connectez la clé USB ANT Stick à un port USB libre de votre ordinateur.
Les pilotes USB ANT Stick installent automatiquement Garmin ANT Agent. Vous pouvez télécharger USB ANT Agent vous-même si les pilotes ne l'installent pas automatiquement. Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
2. Approchez le FR70 à portée (5 m) de l'ordinateur.

3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

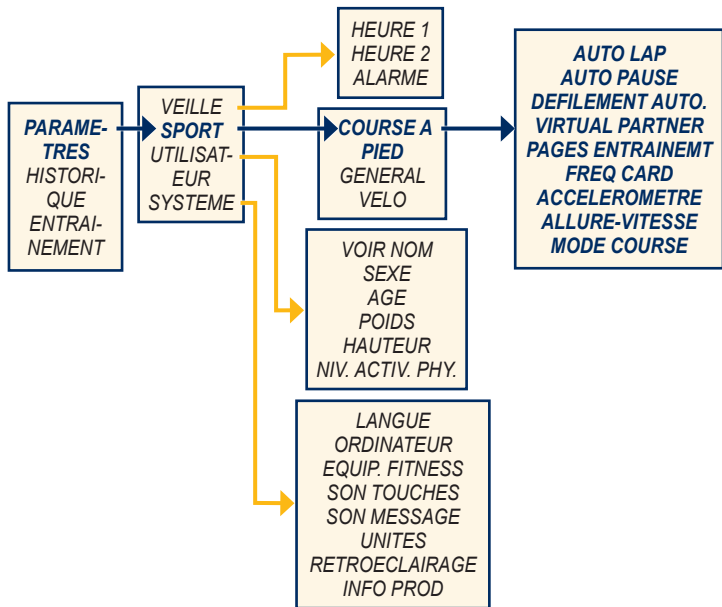
Pour plus d'informations sur la personnalisation de vos activités et des champs de données apparaissant sur le FR70, reportez-vous au *Manuel d'utilisation du FR70*.

Rétroéclairage du FR70

Appuyez sur le bouton **LIGHT** pour activer le rétroéclairage pendant 5 secondes. Appuyez sur n'importe quel autre bouton pour prolonger le rétroéclairage de 5 secondes.

Pages Paramètres

Pour modifier les paramètres du mode Course à pied, appuyez sur **MODE** > sélectionnez **PARAMETRES** > **SPORT** > **COURSE A PIED**.



Réinitialisation du FR70

Si le FR70 est verrouillé, maintenez enfoncés simultanément les boutons **ENTER** et **MODE** jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran (environ 7 secondes). Cela n'efface pas les données ni les paramètres.

Suppression des données utilisateur



REMARQUE : cette opération supprime l'historique et toutes les données que vous avez saisies.

Pour effacer toutes les données utilisateur, maintenez enfoncés simultanément les boutons **MODE**, **LIGHT** et **▲** jusqu'à ce que le message s'affiche.

Enregistrement du produit

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne. Visitez le site Web à l'adresse <http://my.garmin.com>. Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

Pour contacter Garmin

Contactez le service d'assistance produit de Garmin pour toute question concernant l'utilisation du FR70. Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support, ou contactez Garmin USA par téléphone au (913) 397 8200 ou au (800) 800 1020.

Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone, au 0808 2380000.

En Europe, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support, puis cliquez sur **Contact Support** (Contacter le support) pour obtenir une assistance par pays. Vous pouvez également contacter Garmin (Europe) Ltd. par téléphone en appelant au +44 (0) 870 850 1241.

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc

1200 East 151st Street Olathe, Kansas
66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR,
Royaume-Uni

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan
(République de Chine)

Garmin®, le logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Dynastream® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, ANT Agent™, ANT+™, et USB ANT Stick™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

