

FRANÇAIS

Téléchargez le guide d'utilisation complet à l'adresse

La montre Alpha en un coup d'œil

- Heure
- Affichage continu de la fréquence cardiaque (FC)
- Zones de FC cibles
- Minuteur
- Synthèse de données
- Transfert de données sans fil

Pour obtenir des instructions détaillées concernant chacune de ces fonctionnalités ainsi que des informations sur la charge de votre montre Alpha, consultez le site Web mioglobal.com/AlphaInfo.



Prise en main

1. Retirez votre montre MIO Alpha de l'emballage et enlevez le film protecteur.
2. Appuyez sur le bouton **SET** (Réglage) ou **+** et maintenez-le enfoncé pour mettre en marche la montre. L'écran s'allume et vous invite à régler l'heure.
3. Appuyez sur le bouton **+** pour augmenter le chiffre qui clignote.
4. Appuyez sur **SET** (Réglage) pour confirmer la valeur et passer au chiffre suivant.

FR

Comment porter votre montre Alpha

Pour utiliser le suivi de la fréquence cardiaque sur votre montre Alpha, vous devez :

- Attacher la montre en serrant de manière à ce que le capteur optique situé à l'arrière soit bien en contact avec votre peau.
- Porter la montre au-dessus de l'os de votre poignet et non pas sur celui-ci. Portez-la plus haut sur l'avant-bras si vous avez un petit poignet.

- Si vos mains sont souvent froides ou que votre circulation sanguine est mauvaise, les performances de votre montre Alpha peuvent s'en ressentir. Faites des exercices pendant quelques minutes pour augmenter votre flux sanguin avant de mettre en marche le suivi de la fréquence cardiaque.

Lorsque vous n'utilisez pas le suivi de la fréquence cardiaque, vous pouvez porter votre montre Alpha comme n'importe quelle autre montre.

Prendre votre fréquence cardiaque (FC)

1. Appuyez sur le bouton **HR** (FC) et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que vous entendiez un bip et que l'écran affiche « FIND » (Recherche).
2. Maintenez votre bras immobile jusqu'à ce que vous entendiez un nouveau bip et que la montre affiche votre fréquence cardiaque.

Remarque: *l'enregistrement de votre FC prend quelques secondes.*

Si l'écran affiche **---**, le signal de la fréquence cardiaque n'est pas assez fort. Veuillez vous reporter à la section Aide.

Aide

- Vous devez peut-être serrer davantage le bracelet de la montre.
- Lorsqu'il fait froid, activez la lecture de la fréquence cardiaque avant de sortir à l'extérieur.
- Si le problème n'est pas résolu, essayez de porter votre montre Alpha sur l'autre poignet.
- Réduisez le mouvement de votre poignet lorsque vous utilisez la fréquence cardiaque continue de la montre Alpha.

Si Alpha ne peut pas détecter votre fréquence cardiaque pendant la période de recherche (FIND) (2 min), votre montre Alpha quittera le mode Exercice (EXERCISE) pour revenir au mode Heure (TIME).

Quitter le mode de détection de la fréquence cardiaque

Appuyez sur le bouton **HR** (Fréquence cardiaque) et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que vous entendiez un bip et que l'écran affiche QUIT (Quitter) ou END (Fin).

FR

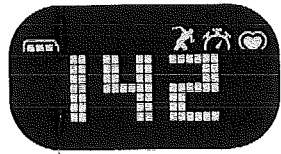
Fonctions

Mode Heure



- Appuyez sur le bouton **TOGGLE** (Bascule) pour visualiser la durée totale (TOTAL TIME), la fréquence cardiaque moyenne (AVERAGE HR) et la durée de fréquence cardiaque dans la zone cible (HR IN-ZONE TIME).
- Appuyez sur le bouton **SET** (Réglage) et maintenez-le enfoncé pour régler l'heure.
- Appuyez sur le bouton **HR** (Fréquence cardiaque) et maintenez-le enfoncé pour sélectionner le mode Exercice (EXERCISE) (lecture de la fréquence cardiaque activée).

Mode Exercice



- Appuyez sur le bouton **TOGGLE** (Bascule) pour sélectionner la fréquence cardiaque (HR), le minuteur (TIMER) et l'heure (TIME) actuels.
- Appuyez sur le bouton **SET** (Réglage) et maintenez-le enfoncé pour régler la zone de fréquence cardiaque (HR ZONE).

- Appuyez sur le bouton **TIMER** (Minuteur) pour démarrer, mettre en pause ou redémarrer le minuteur. Une fois le minuteur en marche, l'alerte de zone de la fréquence cardiaque est activée.
- Appuyez sur le bouton **HR** (Fréquence cardiaque) et maintenez-le enfoncé pour sortir du mode Exercice (EXERCISE).

HR

Transfert de données sans fil

Une fois votre fréquence cardiaque détectée, la montre Alpha utilise la technologie *Bluetooth*® Smart pour transmettre automatiquement et sans fil vos données de fréquence cardiaque. Vous pouvez ainsi connecter des smartphones ainsi que des dispositifs de sport et fitness compatibles pour optimiser les possibilités de votre montre Alpha.

Pour plus de détails sur la façon de connecter votre montre Alpha, veuillez consulter son guide d'utilisation complet à l'adresse mioglobal.com/AlphaInfo.

Informations importantes sur la sécurité

Consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice.

La montre Alpha et la clé USB contiennent des aimants puissants pouvant affecter les pacemakers et les défibrillateurs automatiques implantables (DAI). Consultez votre médecin ou le fabricant de votre dispositif avant d'utiliser une montre Alpha.

Guide d'utilisation complet

Pour avoir accès à un mode d'emploi détaillé en plusieurs langues, contenant des informations importantes sur la sécurité et sur l'entretien de la pile, veuillez consulter le site Web mioglobal.com/AlphaInfo.

Enregistrer votre montre Alpha

Pour bénéficier de la garantie, veuillez enregistrer votre montre MIO Alpha en ligne à l'adresse mioglobal.com/AlphaInfo.

Droits d'auteur et marques déposées

©2013 Physical Enterprises Inc. Tous droits réservés. MIO et le logo MIO sont des marques de Physical Enterprises Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Tout autre nom de produit ou de service est la propriété de son détenteur.

FR

Numéros de modèle

53P (*Bluetooth Smart*)

Garantie

Garantie et service

N'oubliez pas de visiter nos pages d'assistance sur les produits qui contiennent de l'aide en ligne, des Foires aux questions, des vidéos et des manuels pour votre produit à l'adresse suivante:

mioglobal.com/AlphaInfo

Information relative à la garantie MIO

Pendant la période de garantie, Physical Enterprises Inc. garantit, et à sa seule discrétion, que les défauts en matériaux ou main-d'œuvre seront solutionnés gratuitement soit a) en réparant, soit b) en remplaçant soit c) en remboursant selon les conditions générales stipulées dans la présente Garantie limitée. La présente Garantie limitée est uniquement valide et applicable dans le pays d'achat à moins de stipulation contraire par la loi locale.

Le traitement des réclamations sous garantie sera géré par le distributeur des produits MIO couvrant la zone géographique où l'achat a été fait.

Période de garantie

La Période de la Garantie limitée commence le jour de la date d'achat. Les périodes de garantie internationales peuvent varier en fonction des lois et politiques locales de l'importateur ou distributeur autorisé pour la zone géographique où l'achat a été fait.

Voir les informations sur les garanties spécifiques aux pays à mioglobal.com/AlphaInfo.

Exclusions et limitations

La présente Garantie limitée ne couvre pas:

5. usure normale, b) défauts résultant d'une manipulation brutale ou c) défauts ou dommages résultant d'une utilisation erronée contraire à l'utilisation visée ou recommandée ou d'une altération du produit MIO, telles que des dommages d'eau ou d'humidité suffisants pour affecter le fonctionnement approprié du produit ainsi que dommages au boîtier du produit ou fissures visibles sur la partie frontale.

(Nonobstant ce qui précède, tout dommage résultant d'un pliage ou d'une chute du produit MIO sera traité comme le résultat d'une utilisation abusive ou incorrecte.)

6. manuels d'utilisateur ou éléments tiers.
7. défauts ou défaut soupçonnés causés par l'utilisation de produits, accessoires ou logiciels et/ou service non fabriqués ni fournis par Physical Enterprises Inc.
8. batteries remplaçables.

La présente Garantie limitée ne couvre pas:

1. l'article a été utilisé de manières autres que celles pour lesquelles il a été conçu
2. la boîte de la montre a été ouverte ou altérée d'une quelconque façon
3. le numéro de série a été enlevé, modifié ou rendu illisible d'une quelconque façon tel que déterminé à la seule discrétion de Physical Enterprises Inc.
4. le produit MIO N'A PAS été acheté auprès d'un revendeur agréé MIO

Physical Enterprises Inc. ne garantit pas que le fonctionnement du Produit sera sans interruption ni exempt d'erreurs ou que le Produit fonctionnera avec n'importe quel matériel ou logiciel fourni par tiers.

Limite de responsabilité

Dans les limites autorisées par les lois obligatoires applicables, la présente Garantie limitée constitue votre seul et exclusif recours, et remplace toute autre garantie, expresse ou implicite. Physical Enterprises Inc. ne peut en aucun cas être tenu responsable envers le Client des dommages spéciaux, accidentels, punitifs ou conséquents, y compris mais sans s'y limiter les pertes de bénéfices anticipés, pertes de données, pertes d'utilisation, coût du capital, coût de tout équipement ou installation alternative, réclamations de tiers, dommages matériel résultant de l'achat ou de l'usage de l'article ou d'une infraction de la garantie, violation du contrat, négligence, responsabilité stricte ou toute autre théorie juridique ou équitable, et cela même si Physical Enterprises Inc. a été avisé de l'occurrence potentielles desdits dommages. Physical Enterprises Inc. ne peut en aucun cas être tenu responsable des délais de livraison des services sous garantie.

Remboursements et échanges

Achat auprès des vendeurs au détail

Si vous avez acheté un produit MIO auprès d'un revendeur, vous devez contacter ce revendeur pour échanger le produit ou vous le faire rembourser.

Achats sur nos sites Web

Les produits vendus sur **mioglobal.com** & **alphaheartrate.com** sont livrés avec une période de remboursement total de trente (30) jours. Si pour une raison quelconque, vous n'êtes pas totalement satisfait de votre achat sur notre site Internet, contactez-nous pour toute assistance avec le retour d'un produit. Votre produit doit être renvoyé dans son emballage initial et à l'état neuf pour pouvoir bénéficier d'un crédit total sur le produit; vos frais d'expédition ne seront toutefois pas remboursés.

Physical Enterprises Inc. doit pré-autoriser tous les renvois.

