



DÉMARRAGE RAPIDE DE VOTRE MONITEUR S4

ALLUMER SON MONITEUR S4	
Appuyer sur le bouton «ON / Reset Button».	
RÉINITIALISER SON MONITEUR S4	
Appuyer et maintenir le bouton «ON / Reset Button» jusqu'à ce que l'écran clignote.	
SÉANCE «DISTANCE»	
<ul style="list-style-type: none"> Appuyer 1 fois sur le bouton «Workouts Programs». Utiliser les flèches pour faire défiler les distances et choisir votre distance. Appuyer sur «OK». Commencer à ramer. 	
SÉANCE «DURÉE»	
<ul style="list-style-type: none"> Appuyer 2 fois sur le bouton «Workouts Programs». Utilisez les flèches pour faire défiler les temps et choisir votre temps. Appuyer sur «OK». Commencer à ramer. 	
SÉANCE INTERVALLE - DISTANCE	
<ul style="list-style-type: none"> Appuyer 3 fois sur le bouton «Workouts Programs» pour afficher «Workouts Interval 1». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la première distance d'intervalle. Appuyer sur «OK». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la première durée de repos. Appuyer sur «OK». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la deuxième distance d'intervalle. Appuyer sur «OK». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la deuxième durée de repos. Appuyer sur «OK». Répéter ces actions pour atteindre le nombre d'intervalle souhaité. Pour valider, appuyer 2 fois sur «OK» pour terminer la séquence. Commencer à ramer. 	
SÉANCE INTERVALLE - DURÉE	
<ul style="list-style-type: none"> Appuyer 4 fois sur le bouton «Workouts Programs» pour afficher «Workouts Interval 1». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la première durée d'intervalle. Appuyer sur «OK». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la première durée de repos. Appuyer sur «OK». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la deuxième durée d'intervalle. Appuyer sur «OK». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la deuxième durée de repos. Appuyer sur «OK». Répéter ces actions pour atteindre le nombre d'intervalle souhaité. Pour valider, appuyer 2 fois sur «OK» pour terminer la séquence. Commencer à ramer. 	
DÉFINIR ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE	(Nécessite ceinture cardio)
<ul style="list-style-type: none"> Appuyer 1 fois sur le bouton «Zones». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la limite maximale de fréquence cardiaque. Appuyer sur «OK». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la limite minimale de fréquence cardiaque. Appuyer sur «OK». Commencer à ramer. 	
DÉFINIR ZONE D'INTENSITÉ	
<ul style="list-style-type: none"> Appuyer 1 fois sur le bouton «Units». Utiliser les flèches pour faire défiler les options d'affichage d'intensité. Appuyer sur «OK» lorsque l'unité souhaitée clignote. Appuyer 2 fois sur le bouton «Zones» Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la limite d'intensité maximale souhaitée. Appuyer sur «OK». Utiliser les flèches pour faire défiler et sélectionner la limite d'intensité minimale souhaitée. Appuyer sur «OK» Commencer à ramer. 	