

Chaîne d'information

Montre cardio-fréquencemètre



Présentation du système

Les montres cardio-fréquencemètres sont constituées d'une carte électronique et d'un écran qui vous permettent d'obtenir des informations sur votre condition physique et sur vos performances. Elles fonctionnent à partir d'électrodes intégrées à une ceinture. La plupart possèdent les fonctionnalités suivantes :



Ceinture avec électrodes



Montre

Fonctions de base

Zone cible automatique ou manuelle, éclairage de l'écran, zoom écran, indicateur graphique de zone cible, fréquence cardiaque, verrouillage des boutons, alarme visuelle et sonore de zones cibles, étanchéité.

Fonctions cycle

Défilement automatique des écrans d'affichage, consommation des calories, distance, estimation de l'heure d'arrivée, GPS.

Fonction cardiaque

Fréquence cardiaque moyenne des temps intermédiaires, fréquence cardiaque moyenne de la séance, zones cibles avec alarme sonore et visuelle, date de l'exercice, FCmax, programmation de séances de fractionné (basé sur FC, allure, distance), fréquence cardiaque maximale de chaque temps intermédiaire, fréquence cardiaque maximale de la séance, fréquence cardiaque minimum de la séance.

Alerte sonore

Le cardio-fréquencemètre calcule le niveau d'intensité de votre effort par rapport à votre fréquence cardiaque maximale et votre âge (données entrées au préalable). Si vous êtes en surrégime, un bip sonore vous le signale. Cet appareil est donc d'autant plus important pour les sportifs ayant la quarantaine ou plus, qui doivent ménager leur cœur.

Fonctions altimètre

Altitude avec ou sans tendance graphique, cumul de dénivelé positif et négatif

Fonctions enregistrement

Fréquence cardiaque moyenne, dépense calorique, distance (total), temps d'exercice (total), fréquence cardiaque maximale, limites de zone cible, temps dans la zone cible, résumé hebdomadaire.

Fonctions montre

Alarme, date et indicateur du jour de la semaine, fuseau horaire, indicateur de pile faible, chronomètre, heure du jour.

Autonomie

Remplacement de la pile par l'utilisateur ou recharge via cordon.

Communication et interactivité

Pour faciliter le suivi de votre progression, certains appareils sont vendus avec des logiciels de suivi d'entraînement qui s'installent sur votre ordinateur.