



Série PS-100

# Manuel de l'utilisateur

# Introduction


Nous vous remercions d'avoir acheté un PS-100.

Pour utiliser correctement ce produit, assurez-vous de commencer par lire le Manuel de l'utilisateur et le Guide de démarrage rapide fourni.

Conservez le Guide de démarrage rapide à portée de main pour vous aider à résoudre tout problème.

---

## Description dans le Manuel de l'utilisateur

|   |  |
|---|--|
| <b>! Important</b>  | Indique des choses que vous devez ou ne devez pas faire. Le fait d'ignorer ces instructions ou de manipuler cet appareil de manière incorrecte peut entraîner un dysfonctionnement ou des problèmes de fonctionnement. |
| Remarque :  | Indique des explications supplémentaires et des informations connexes.   |
|  | Indique des pages connexes. Cliquez sur le lien en texte bleu pour afficher la page correspondante.  |

---

## Marques commerciales

EPSON et EXCEED YOUR VISION sont des marques déposées de Seiko Epson Corporation.

Microsoft et Windows sont des marques déposées de Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et Seiko Epson Corporation les utilise sous licence.

Tous les autres noms de produit sont des marques commerciales ou déposées par leurs entreprises respectives.

---

## Attention :

- Toute copie non autorisée d'une partie ou de l'intégralité de ce manuel est strictement interdite.
- Le contenu de ce manuel est susceptible de changer sans préavis.
- Bien que tous les efforts aient été mis en œuvre afin d'assurer l'exactitude de ce manuel, veuillez nous contacter si vous avez des questions ou si vous remarquez des erreurs dans les descriptions du contenu de ce manuel.
- Malgré la clause précédente, nous ne pouvons accepter aucune responsabilité en cas de mauvaise manipulation liée à des erreurs contenues dans ce manuel.
- Nous ne pouvons accepter aucune responsabilité pour les défaillances ou autres dysfonctionnements dus au fait que ce manuel ait été ignoré, que l'appareil ait été manipulé de manière incorrecte ou que des réparations ou des modifications aient été effectuées par une tierce partie qui n'est pas notre entreprise ou désignée par notre entreprise.

---

## Configuration requise

Un appareil mobile, comme un smartphone ou une tablette, doté d'une fonctionnalité Bluetooth® Smart est nécessaire pour télécharger les données enregistrées par le produit.

Veuillez prendre connaissance des dernières données en date en matière de compatibilité en cliquant sur le lien ci-après.

[www.epson.fr/pulsense](http://www.epson.fr/pulsense)

**Remarque :**

Le modèle PS-100 transfère les données à PULSESENSE View via Bluetooth® Smart.

Les données téléchargées sont consultables sur l'application Internet PULSESENSE View (URL: [go-wellness.epson.com](http://go-wellness.epson.com)).

|   |   |
|---|---|
| Pour télécharger vos données depuis le PS-100 | Utilisez PULSESENSE View pour iOS et Android sur votre appareil mobile.<br>Vos données sont transférées via Bluetooth® Smart. |
| Consulter les données                         | Connectez-vous à PULSESENSE View pour iOS et Android sur votre appareil mobile.   |
|   | Connectez-vous à l'application Web PULSESENSE View.   |

**Remarque :**

Pour charger le PS-100, un port USB est nécessaire. Vous pouvez utiliser le port USB d'un PC ou un adaptateur secteur. Nous recommandons l'usage de l'adaptateur secteur spécifié. (SFAC03 pour le Royaume-Uni et l'Irlande. (SFAC02 pour l'Europe sauf le Royaume-Uni et l'Irlande.)

# Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduction</b>  | <b>2</b>  |
| Description dans le Manuel de l'utilisateur .....                      | 2         |
| Marques commerciales .....   | 2         |
| Attention : .....  | 2         |
| Configuration requise .....  | 3         |
| <b>Table des matières</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Utilisation de cet appareil en toute sécurité</b>                   | <b>6</b>  |
| Symboles présents dans ce manuel .....                                 | 6         |
| Remarques concernant l'utilisation du produit et des composants .....  | 7         |
| Remarques concernant l'utilisation du socle .....                      | 8         |
| Informations réglementaires et relatives à la sécurité .....           | 9         |
| <b>Installation et fonctionnement de base</b>                          | <b>10</b> |
| Ce que vous pouvez faire avec le produit .....                         | 11        |
| Éléments de mesure .....   | 11        |
| La zone de fréquence cardiaque .....                                   | 11        |
| Contenu du carton .....  | 12        |
| Options .....  | 12        |
| Premiers pas .....   | 13        |
| Pour enregistrer vos données .....                                     | 13        |
| Comment annuler le mode de protection de la batterie .....             | 13        |
| Porter le PS-100 .....   | 17        |
| Configuration initiale .....   | 19        |
| Utilisateur d'appareil mobile .....                                    | 19        |
| <b>Utilisation</b>   | <b>22</b> |
| Mesure de la fréquence cardiaque .....                                 | 23        |
| Comment arrêter et reprendre la mesure de la fréquence cardiaque ..... | 26        |
| Notification de niveau de batterie faible .....                        | 27        |
| Mode Avion .....   | 28        |
| Désactiver le Mode Avion .....   | 29        |
| <b>Fonctions supplémentaires</b>                                       | <b>30</b> |
| Paramètres de notification .....                                       | 31        |
| Fonction réveil .....  | 31        |
| <b>Maintenance</b>   | <b>32</b> |
| Entretien de votre appareil .....                                      | 33        |
| À propos du bracelet .....   | 33        |
| Remplacement de la batterie .....                                      | 34        |
| Mise à jour du firmware .....  | 35        |
| <b>Annexe</b>  | <b>36</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| Caractéristiques techniques du produit .....    | 37        |
| Caractéristiques techniques de l'appareil ..... | 37        |
| Caractéristiques techniques du socle .....      | 37        |
| Caractéristiques techniques des options .....   | 37        |
| <b>Dépannage</b> .....                          | <b>39</b> |
| Attention.....                                  | 40        |
| Résolution des problèmes .....                  | 41        |
| Réinitialisation du système .....               | 43        |
| Nous contacter .....                            | 44        |

# Utilisation de cet appareil en toute sécurité

Pour utiliser ce produit en toute sécurité, assurez-vous de commencer par lire les manuels (Guide de démarrage rapide et Manuel de l'utilisateur).

Une mauvaise manipulation de ce produit peut entraîner un dysfonctionnement ou causer un accident.

- Conservez les manuels à portée de main pour vous aider à résoudre un éventuel problème.
- Lorsque vous sortez ce produit de son pays d'achat, vérifiez les lois et réglementations dans le pays de destination avant de vous y rendre.
- Ce produit n'est pas un dispositif médical. Utilisez-le en tant qu'indicateur pendant un exercice physique.

---

## Symboles présents dans ce manuel

Les symboles ci-après sont utilisés dans ce manuel pour signaler une manipulation ou un fonctionnement potentiellement dangereux. Assurez-vous de comprendre ces avertissements avant d'utiliser le produit.



### Avertissement :

Ce symbole indique une information qui, si elle était ignorée, pourrait entraîner des lésions corporelles graves.



### Attention :

Ce symbole indique une information qui, si elle était ignorée, pourrait entraîner des lésions corporelles graves ou des dommages pour le produit.






Ce symbole indique une action qui doit être entreprise.





Ce symbole indique une action qui ne doit pas être entreprise.

# Remarques concernant l'utilisation du produit et des composants

|  Avertissement |   |
|---|---|
|                | <p>Adaptez votre entraînement à votre condition physique.<br/>Arrêtez-vous et consultez votre médecin en cas de malaise pendant l'exercice.</p>   |
|   | <p>Ce produit est un capteur ultra précis capable de mesurer votre fréquence cardiaque. Toutefois, il ne s'agit pas d'un dispositif médical.<br/>En cas d'inquiétude, consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit.</p>  |
|   | <p>Évitez de regarder constamment l'appareil lorsque vous vous entraînez. Vous pourriez faire une chute ou causer un accident de la route. Soyez attentif à votre environnement lorsque vous utilisez l'appareil.</p>   |
|                | <p>N'utilisez pas et ne stockez pas ce produit dans les environnements suivants.<br/>Cela pourrait provoquer un choc électrique ou un incendie, ou encore entraîner un dysfonctionnement ou un endommagement du produit.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lieux soumis à des températures ou des niveaux d'humidité très élevés ou très bas</li><li>- À proximité de substances volatiles</li><li>- Endroits poussiéreux ou pleins de suie</li><li>- À proximité d'un feu</li><li>- À proximité d'un champ magnétique puissant (par exemple, près d'un haut-parleur)</li></ul> |
|   | <p>Ne démontez pas ce produit et n'essayez pas de le réparer vous-même. Cela pourrait provoquer un choc électrique ou un accident.</p>  |
|   | <p>Ne laissez pas ce produit à la portée de jeunes enfants.</p>   |

## Attention


|   |   |
|---|---|
|  | Afin d'éviter toute possibilité d'irritation cutanée ou tout inconfort lors du port du PS-100, vous devez conserver en permanence la zone de peau située sous le bracelet propre et sèche. Empêchez l'accumulation d'eau, de sueur, de peaux mortes ou de saleté sous le bracelet. Ne portez pas ce produit trop serré. Si vous ressentez une gêne, desserrez le bracelet ou arrêtez l'utilisation. |
|   | Évitez l'accumulation d'eau, de sueur ou de saleté entre votre peau et le produit. Nettoyez conformément aux consignes figurant dans « Entretien de votre appareil » page 33.   |
|   | Au cours de la nuit, votre poignet peut enfler. Desserrez le bracelet d'un cran s'il devient trop serré.  |
|   | Ne versez pas d'eau du robinet directement sur ce produit. La puissance du jet pourrait être suffisante pour compromettre l'étanchéité de ce produit.   |
|  | Ne portez pas ce produit dans un bain ou un sauna. Le jet et le savon pourraient compromettre son étanchéité ou entraîner une corrosion.  |

### Remarque :

Veillez noter que même s'il n'est pas utilisé, le PS-100 doit être chargé au moins une fois tous les 6 mois. Dans le cas contraire, les performances de la batterie rechargeable pourraient être affectées.

## Remarques concernant l'utilisation du socle

### Avertissement

|   |   |
|---|---|
|  | N'utilisez pas le socle ni l'adaptateur secteur s'ils sont, d'une manière ou d'une autre, endommagés, défectueux ou contaminés par des corps étrangers tels que de la poussière, de l'eau ou de la saleté. N'utilisez aucun autre adaptateur que celui spécifié pour le chargement. |
|---|---|



# Informations réglementaires et relatives à la sécurité



La communication des données entre le smartphone et le produit s'effectue par Bluetooth Low Energy, qui opère sur la bande de fréquence de 2,4GHz.

Par la présente, SEIKO EPSON déclare que le produit PS-100 est conforme aux principales exigences et autres clauses pertinentes de la directive européenne 1999/5/EC.



Cet appareil peut être utilisé au Royaume-Uni, en Irlande, en Allemagne et en France.

SEIKO EPSON CORPORATION,

3-3-5 Owa, Suwa-shi, Nagano-Ken, 392-8502, Japon



## Avertissement

|   |  |
|---|--|
|  | Dans des zones où l'utilisation est limitée, telles que dans un avion ou dans les hôpitaux, conformez-vous aux règles et réglementations fournies (telles que les annonces de sécurité faites aux passagers à bord d'un avion).  |
|   | N'utilisez pas l'appareil si un dispositif médical vous a été implanté chirurgicalement, tel qu'un pacemaker.  |
|  | N'introduisez pas l'appareil dans un bloc opératoire, une unité de soins intensifs, etc. et n'utilisez pas l'appareil à proximité d'équipements médicaux. Les ondes radio émises par l'appareil peuvent interférer avec les équipements médicaux électroniques, ce qui peut entraîner un dysfonctionnement desdits équipements et causer un accident.  |
|   | Cet appareil est équipé de la technologie Bluetooth® Smart. Lors de l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque ou de smartphones pris en charge, cette fonction permet à l'appareil d'émettre et de recevoir sans fil des données de mesure de fréquence cardiaque. Cet appareil est un appareil certifié sans fil selon les critères définis par la Loi sur les équipements hertziens.<br>Par conséquent, les actions ci-après peuvent être punies par la loi.<br>- Démontage ou transformation de l'appareil<br>- Suppression du numéro de vérification ou de certification de l'appareil |

# Installation et fonctionnement de base

Vous devez effectuer les préparatifs suivants avant d'utiliser l'appareil.

 « [Ce que vous pouvez faire avec le produit](#) » page 11

 « [Contenu du carton](#) » page 12

 « [Premiers pas](#) » page 13

 « [Configuration initiale](#) » page 19

---

# Ce que vous pouvez faire avec le produit

## Éléments de mesure

| Éléments            | Table des matières  |
|---------------------|---|
| Fréquence cardiaque | Le PS-100 détecte et enregistre votre fréquence cardiaque grâce aux changements de lumière reflétés dans les vaisseaux sanguins de votre poignet.   |
| Calories            | PULSESENSE calcule les calories réellement brûlées à partir des mouvements du corps et des informations de fréquence cardiaque : ces éléments ont un rapport très étroit avec les calories brûlées, ce qui rend le calcul des calories plus précis. Lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est désactivée, le PS-100 calcule les calories en se basant uniquement sur les mouvements du corps. |
| Pas                 | Enregistre le nombre de pas et calcule la distance à l'aide de l'accéléromètre afin de mesurer le mouvement du corps. Cette fonction vous permet de suivre précisément votre activité générale afin de modifier quelques habitudes pour devenir plus actif.   |
| Distance            | La distance est calculée approximativement en fonction du nombre de pas et de votre taille.   |

### Remarque :

Des mouvements de bras irréguliers peuvent nuire à la détection des compteurs de pas et de distance.

## La zone de fréquence cardiaque

PULSESENSE surveille votre fréquence cardiaque dans 5 zones, selon les modalités détaillées ci-dessous. Elle est affichée par des LED situées sur l'appareil. Vous pouvez également définir une vibration d'alerte. Pour plus de détails, consultez la section « Utilisation ».

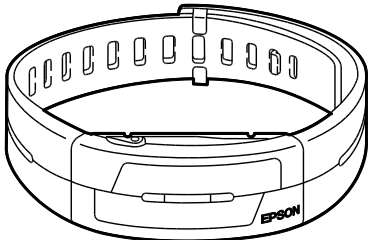
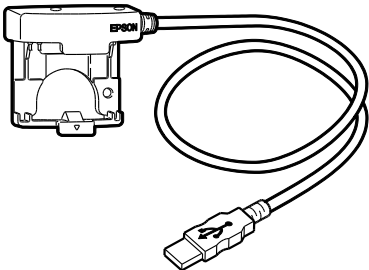
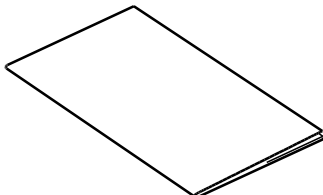
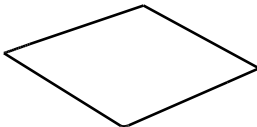
|                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| La zone de fréquence cardiaque | Nom                                   |
| 0 – 40%                        | Au-dessous                            |
| 40 – 70%                       | Combustion des graisses (fat burning) |
| 70 – 80%                       | Aérobic                               |
| 80 – 90%                       | Anaérobic                             |
| 90 -100%                       | Maximum                               |

**Remarque :**

- Votre zone cible initiale est calculée à partir des données de votre profil.
- Lorsque vous utilisez le PS-100 la nuit, les zones de fréquence cardiaque sont ajustées en fonction de votre fréquence cardiaque basale (fréquence cardiaque minimale).

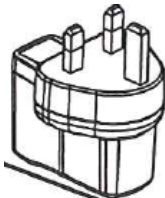
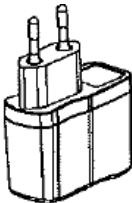
## Contenu du carton

Contactez votre revendeur s'il manque des composants ou si certains sont endommagés.

| PS-100  | Socle de charge  |
|---|--|
|    |    |
| Guide de démarrage rapide   | Fiche de référence   |
|  |  |

## Options

Vous pouvez acheter les accessoires optionnels suivants. Pour plus d'informations, contactez votre revendeur local.

| Adaptateur secteur<br>(SFAC03 pour le Royaume-Uni et<br>l'Irlande.)                 | Adaptateur secteur<br>(SFAC02 pour l'Europe sauf le Royaume-<br>Uni et l'Irlande.)   |
|---|--|
|  |  |

---

# Premiers pas

## Pour enregistrer vos données

### ! Important

Pour enregistrer vos données, vous devez d'abord enregistrer votre appareil avec l'application pour PC ou appareils mobiles PULSENS View.

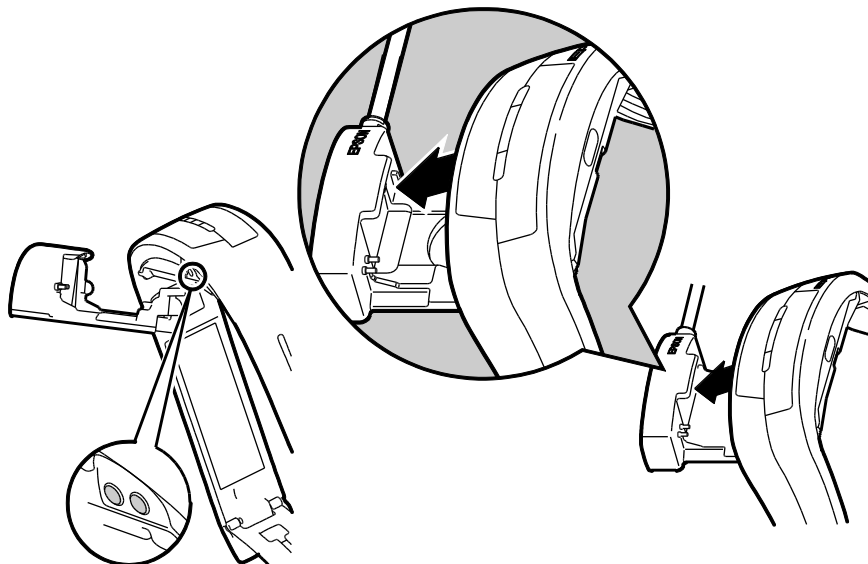
## Comment annuler le mode de protection de la batterie

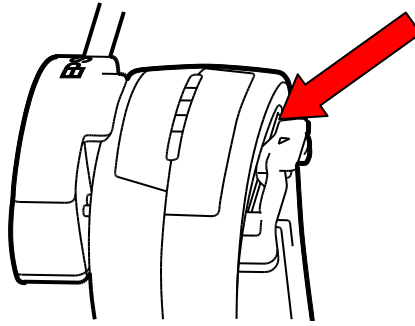
### ! Important

- Vous devez charger le produit avant de l'utiliser pour la première fois.
- Le produit s'allume automatiquement lorsqu'il est en charge.
- Vérifiez que le chargement est terminé.

## 1 Installez le produit sur le socle de charge

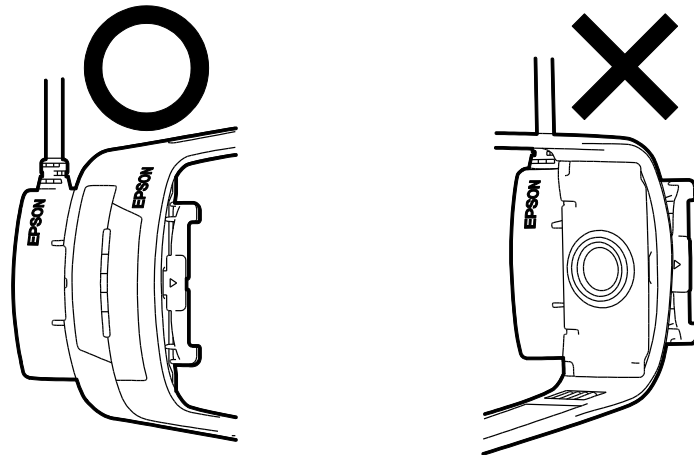
Fixez le produit au socle, en vérifiant que les terminaux en métal sont connectés comme illustré.





**! Important**

Avant d'installer le produit sur le socle de charge, veuillez vérifier l'illustration ci-dessous.



**2 Insérez le câble USB du socle de charge dans le port USB de votre PC**

**Remarque :**

Vous pouvez utiliser un PC pour charger votre PS-100, mais vous ne pouvez télécharger aucune donnée. Le PS-100 utilise Bluetooth® Smart pour télécharger des données.

Certains ports USB de PC ne prennent pas en charge la fonction de chargement.

Veillez noter que si vous connectez le socle de charge via un concentrateur USB, le chargement de l'appareil pourra échouer. Dans ce cas, connectez-le directement au port USB du PC

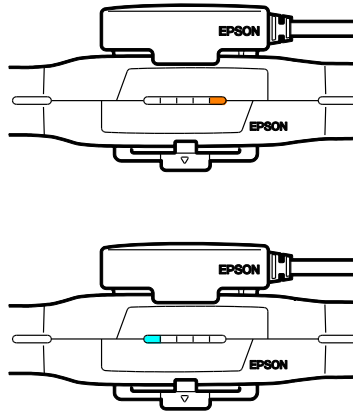
### 3 Utilisation d'un adaptateur secteur

Connectez le socle de charge à l'adaptateur secteur, puis insérez ce dernier dans la prise d'alimentation.

Nous recommandons l'usage de l'adaptateur secteur spécifié (SFAC03 pour le Royaume-Uni et l'Irlande. (SFAC02 pour l'Europe sauf le Royaume-Uni et l'Irlande.)

#### Remarque :

- Une LED orange s'allume lorsque le PS-100 est en cours de chargement. Elle devient bleue lorsque le produit est entièrement chargé.



Le chargement complet peut prendre environ 01:30 à 02:30, mais cette durée peut varier.

#### ! Important

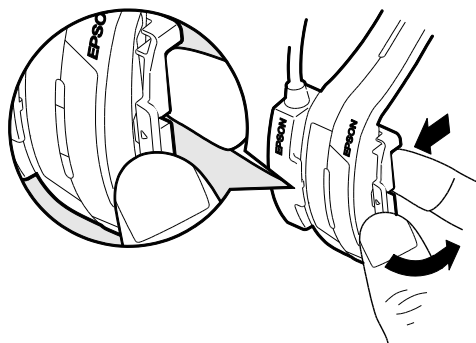
Le niveau de charge restant dans la batterie n'est pas vérifiable depuis le produit. Vérifiez le niveau de charge restant dans les paramètres de l'appareil de l'application PULSE Sense View.

Veillez noter que même s'il n'est pas utilisé, le PS-100 doit être chargé au moins une fois tous les 6 mois. Dans le cas contraire, les performances de la batterie rechargeable pourraient s'en ressentir.

La batterie n'est pas remplaçable.

## 4 Ôtez le produit du socle de charge

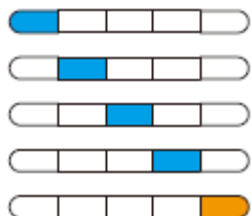
Appuyez sur le clip et poussez par l'arrière avec votre doigt afin de libérer le produit.



Le produit est prêt à être configuré lorsqu'il est entièrement chargé et séparé du socle de charge.

Opération de démarrage :

Toutes les LED s'allument successivement et le PS-100 se met à vibrer.



### **! Important**

Procédez à l'appairage avec votre appareil mobile après l'achat. L'heure est définie sur le PS-100 à partir de l'appareil mobile. La mémoire de votre appareil ne sera pas active tant que l'appairage ne sera pas terminé.

Si vous ôtez le PS-100 de votre poignet et qu'aucun mouvement n'est détecté, il passe en mode veille. Le produit se réactive dès qu'il détecte un mouvement.



## Porter le PS-100

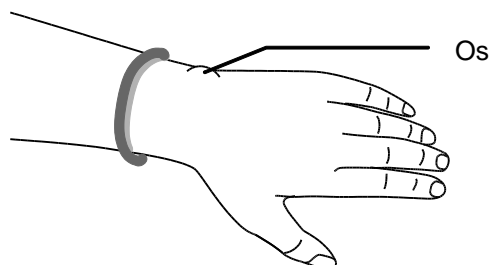
### Remarque :

Lorsque vous portez le produit, assurez-vous qu'il n'est pas en contact avec l'os sur votre poignet.  
Ajustez bien le produit autour de votre poignet. Resserrez le bracelet si votre pouls n'est pas mesuré correctement en cours d'exercice.

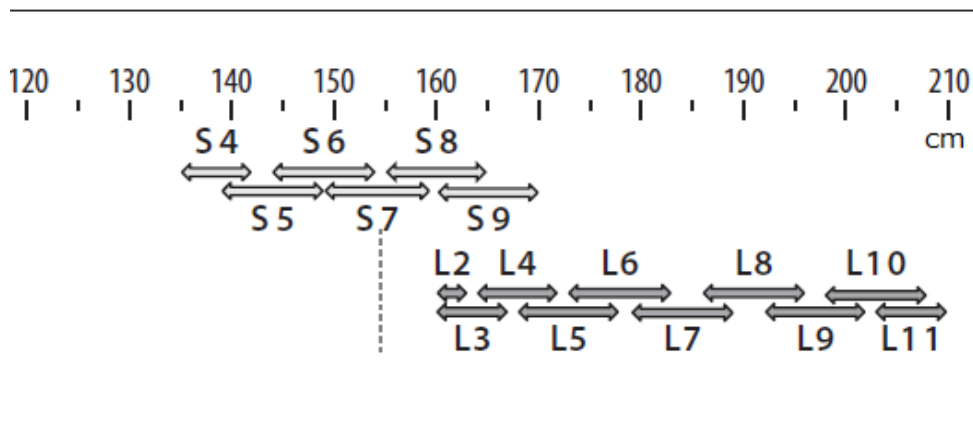
### Remarque :

Ne portez pas ce produit trop serré. Si vous ressentez une gêne, desserrez le bracelet. Au cours de la nuit, votre poignet peut enfler. Desserrez le bracelet d'un cran s'il devient trop serré.

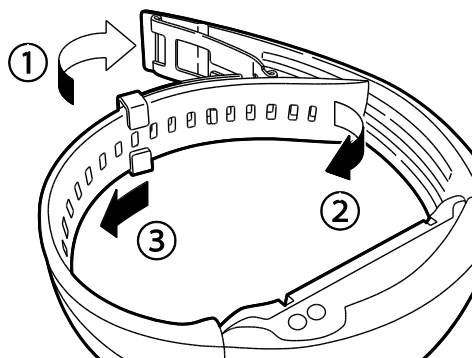
- 1** Mesurez la circonférence de votre poignet, à l'aide d'une ficelle par exemple. Mesurez la circonférence précisément à l'endroit indiqué dans l'illustration, sans toucher le cubitus.



- 2** Vérifiez les numéros de trou par rapport à la circonférence du bras à l'aide du tableau ci-dessous. Le numéro de trou est estampillé au dos du bracelet. Les numéros de trou vont de S1 à S9 pour la taille S/M du PS-100, et de L1 à L11 pour la taille M/L.

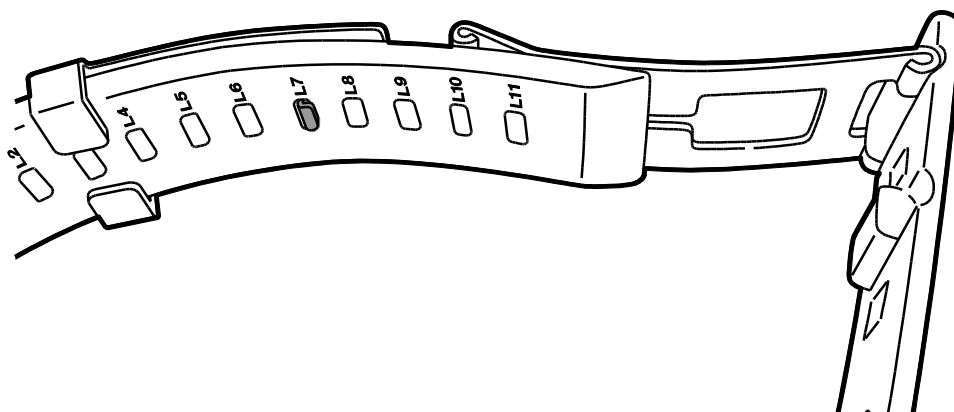


**3** Détachez la boucle du bracelet comme indiqué ci-dessous.

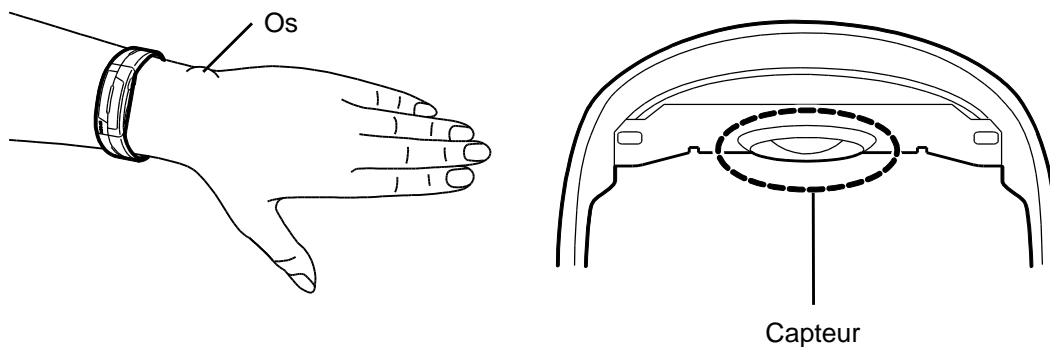


**4** Insérez l'attache du bracelet dans le numéro de trou que vous avez obtenu après vérification à l'étape 3.

Les chiffres suivants sont valables pour une attache insérée dans le « trou d'ajustement du bracelet » L7.



**5** Passez votre main dans le bracelet et attachez la boucle. Lorsque vous portez le produit, assurez-vous qu'il n'est pas en contact avec l'os. Ajustez le bracelet en utilisant un numéro de trou inférieur si le bracelet n'est pas assez serré.



---

# Configuration initiale

## ! Important

Avant d'utiliser le PS-100 pour la première fois, vous devez effectuer la configuration initiale. Créez un compte PULSESENSE View et connectez-vous à un appareil mobile.

## Utilisateur d'appareil mobile

### 1 Recherchez l'application dédiée et gratuite Epson PULSESENSE View dans la boutique d'applications de votre appareil mobile, puis installez-la.

Assurez-vous que « Communication Internet » et « Bluetooth® » sont activés sur votre appareil mobile. Vérifiez les instructions de fonctionnement de votre appareil mobile pour connaître la méthode de configuration.

### 2 Démarrez Epson PULSESENSE View.

Assurez-vous que le produit se trouve à moins d'un mètre de l'appareil mobile.

#### Remarque :

Paramétrez Bluetooth® sur votre appareil mobile sur ON (activé).

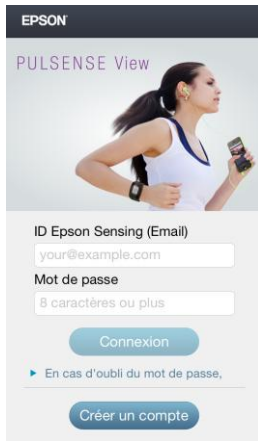
Assurez-vous que votre appareil mobile est connecté à Internet.

Icône PULSESENSE View



### 3 Suivez les instructions du manuel Epson PULSENSE View pour continuer.

Vous devez créer un compte PULSENSE View, puis suivre les instructions à l'écran.



Une fois que vous avez créé votre compte et rempli votre profil, suivez les instructions à l'écran pour appairer votre PS-100 avec votre appareil mobile.



Une fois l'appairage terminé, les LED s'allument deux fois successivement et l'écran ci-dessus s'affiche sur l'appareil mobile.



## Problèmes d'appairage

<Lorsque vous utilisez le produit pour la première fois>

| Vérifiez | Quoi  |
|----------|---|
| 1        | Reliez le PS-100 au socle pour annuler le mode de protection de la batterie.  |
| 2        | Activez la communication Bluetooth® sur votre appareil mobile.  |
| 3        | Pour vérifier la compatibilité avec votre appareil mobile, consultez ce lien <a href="http://www.epson.fr/pulsense">www.epson.fr/pulsense</a> |
| 4        | Assurez-vous que votre appareil mobile est connecté à Internet.   |
| 5        | Supprimez tout autre produit PULSENSE qui pourrait interférer avec la communication Bluetooth®.   |

<Lorsque l'appairage est perdu ou que le PS-100 a été appairé avec un autre appareil mobile>

| Vérifiez | Quoi   |
|----------|--|
| 1        | Le PS-100 est-il déjà désappairé ?<br>Si ce n'est pas le cas, placez le PS-100 sur le socle de charge, puis branchez ce dernier à l'alimentation. Touchez l'écran de manière continue jusqu'à ce que les LED bleues clignotent. Cela supprime les paramètres Bluetooth actuels sur l'appareil. |
| 2        | Le PS-100 a-t-il déjà été supprimé dans PULSENSE View ?<br>Supprimez le PS-100 dans le menu d'appairage de PULSENSE View   |
| 3        | Le PS-100 a-t-il déjà été supprimé dans les paramètres Bluetooth® de votre appareil mobile ?<br>Supprimez le PS-100 dans le menu Bluetooth® de l'appareil mobile   |
| 4        | Est-ce que la communication Bluetooth® a été activée sur votre appareil mobile ?   |
| 5        | Pour vérifier la compatibilité avec votre appareil mobile, consultez ce lien <a href="http://www.epson.fr/pulsense">www.epson.fr/pulsense</a>  |
| 6        | Assurez-vous que votre appareil mobile est connecté à Internet.  |
| 7        | Supprimez tout autre produit PULSENSE qui pourrait interférer avec la communication Bluetooth®.  |

# Utilisation

Ce produit mesure votre fréquence cardiaque et votre activité 24 h sur 24, effectuant le suivi de vos pas, de la distance parcourue, des calories, de la qualité du sommeil et de la fréquence cardiaque dans cinq zones afin de vous aider à faire de meilleurs choix de style de vie.

 « [Mesure de la fréquence cardiaque](#) » page 23

 « [Notification de niveau de batterie faible](#) » page 27

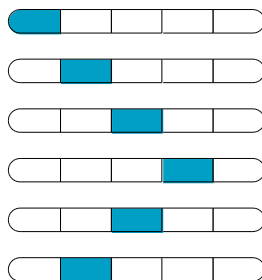
 « [Mode Avion](#) » page 28

---

# Mesure de la fréquence cardiaque

## Détection de la fréquence cardiaque

- 1** La détection de la fréquence cardiaque commence lorsque le produit est bougé et que les LED clignotent successivement, comme indiqué ci-dessous.



**Remarque :**

La détection de la fréquence cardiaque s'arrête si le produit n'est pas porté et qu'il n'a pas bougé pendant 3 minutes.


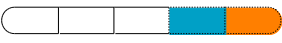
La détection de la fréquence cardiaque reprend si le produit détecte un mouvement.

- 2** Une fois que vous avez mis l'appareil à votre poignet, toutes les LED bleues s'allument deux fois dès que votre fréquence cardiaque est détectée. Le produit est à présent en mode de mesure du pouls.

**Remarque :**

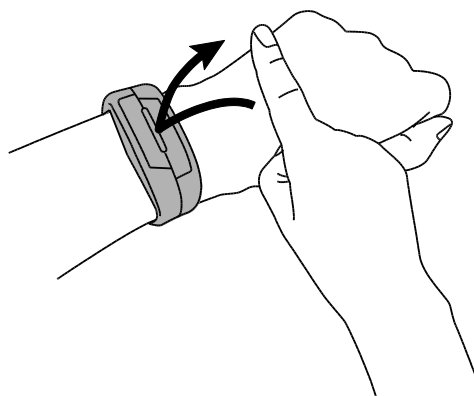
- Essayez de garder votre corps et votre bras immobiles pour faciliter la détection de la fréquence cardiaque.
- Si l'appareil ne parvient pas à détecter votre fréquence cardiaque au bout d'une minute, il émet une vibration.
- Si l'appareil ne parvient pas à détecter votre fréquence cardiaque au bout de trois minutes, il émet une vibration plus longue et les LED clignotent pendant 10 secondes. Le PS-100 arrête la détection de la fréquence cardiaque.
- Vous pouvez reprendre la détection de la fréquence cardiaque en bougeant le produit.

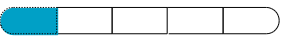

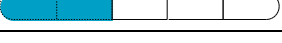



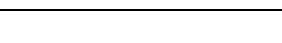
## Si la fréquence cardiaque n'est pas détectée

| LED   | Problème  | Résolution  |
|---|---|---|
|  | Il est probable que l'appareil ne soit pas attaché correctement à votre poignet.  | Ajustez bien le produit autour de votre poignet. Resserrez le bracelet si votre pouls n'est pas mesuré correctement.  |
|  | Il est probable que l'appareil ne soit pas attaché correctement à votre poignet ou que la température à la surface de votre peau soit trop basse. | Ajustez bien le produit autour de votre poignet. Resserrez le bracelet si votre pouls n'est pas mesuré correctement et réchauffez votre poignet et vos doigts s'ils vous paraissent froids. |

## Zones de fréquence cardiaque

Vous pouvez vérifier votre zone de fréquence cardiaque à l'aide des LED sur le produit. Le paramétrage en vue de déterminer le moment où les LED s'allumeront peut être effectué via PULSESENSE View. Consultez le tableau ci-dessous pour connaître les paramètres disponibles.



| LED   | % de la fréquence cardiaque max. | Paramètres des LED       |  |        |           |
|---|----------------------------------|--------------------------|--|--------|-----------|
|   |                                  | TOUCHER                  | CLIGNOTEMENT   | ACTIVÉ | DÉSACTIVÉ |
|  | Moins de 40%                     | Clignotant               | DÉSACTIVÉ<br>(si vous touchez l'appareil, la LED clignote) |        | -         |
|  | 40~49%                           | Clignotant               |  | ACTIVÉ | -         |
|  | 50~59%                           | ↑                        | ↑  | ↑      | -         |
|  | 60~69%                           | ↑                        | ↑  | ↑      | -         |
|  | 70~79%                           | ↑                        | ↑  | ↑      | -         |
|  | 80~89%                           | ↑                        | ↑  | ↑      | -         |
|  | Au-dessus de 90%                 | Clignotant (plus rapide) |  |        | -         |



**Remarque :**

- Vos zones de fréquence cardiaque initiales sont calculées à partir des données de votre profil. Lorsque vous utilisez le PS-100 la nuit, les zones de fréquence cardiaque sont ajustées en fonction de votre fréquence cardiaque basale (fréquence cardiaque minimale).
- Vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque en temps réel (mise à jour toutes les quatre secondes) dans l'application PULSESENSE View. Faites glisser l'onglet du milieu, en haut de l'écran, vers le bas afin d'afficher le compteur en temps réel.

**Comment la mesure de votre fréquence cardiaque est utilisée**

Le PS-100 surveille en continu votre fréquence cardiaque et ajoute cet enregistrement aux mouvements de votre corps pour calculer vos activités individuelles dans PULSESENSE View. Par conséquent, nous recommandons de laisser la détection de la fréquence cardiaque constamment activée, et pas uniquement lors de l'exercice physique.

Pour plus d'informations, consultez la section Aide dans l'application PULSESENSE View.

## Comment arrêter et reprendre la mesure de la fréquence cardiaque

La détection de la fréquence cardiaque s'arrête si le produit n'est pas porté et qu'il n'a pas bougé pendant 3 minutes. La détection de la fréquence cardiaque reprend si le produit détecte un mouvement.

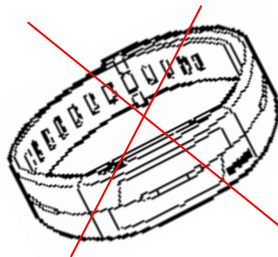
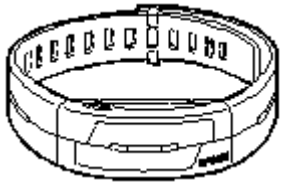
Les LED s'allument de la manière indiquée ci-dessous lorsque vous ôtez le PS-100 de votre poignet.



Remarque :

Placez le produit sur une surface plane lorsque vous arrêtez la mesure.

La mesure peut prendre entre une et six minutes avant de s'arrêter.

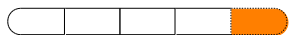


Pour reprendre la mesure de votre fréquence cardiaque, remettez le PS-100 à votre poignet et serrez les lanières.

---

## Notification de niveau de batterie faible

Si le niveau de batterie restant est faible, la LED orange clignotera toutes les 4secondes.



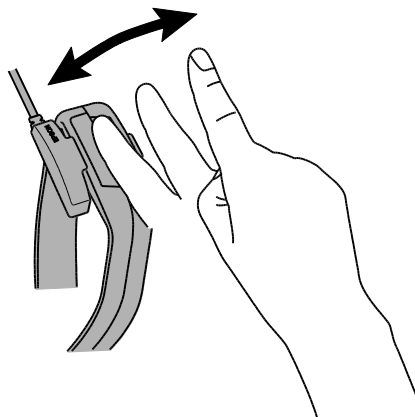
Lorsque le niveau de batterie restant atteint une heure d'autonomie, la LED orange clignote toutes les secondes pendant 30secondes. Au bout de cette heure, le PS-100 arrêtera de mesurer la fréquence cardiaque jusqu'à ce que l'appareil ait été rechargé.

## Mode Avion

La communication sans fil doit être désactivée pendant un vol. Paramétrez le produit sur Mode Avion avant le décollage.

Il est également recommandé d'utiliser ce mode pour tout transport du produit.

### 1 Touchez plusieurs fois le panneau de LED du produit comme indiqué ci-dessous

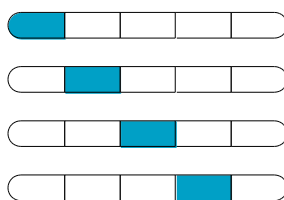


#### ! Important

Si vous touchez le PS-100 de manière continue comme indiqué ci-dessus pendant que l'appareil est connecté au socle de charge, les paramètres d'appairage seront supprimés.

L'appareil ne passera pas en Mode Avion pendant que vous mesurez la fréquence cardiaque à votre poignet. Ôtez le produit avant de toucher l'appareil comme indiqué ci-dessus.

### 2 Lorsque vous avez réussi à paramétrer le produit sur Mode Avion, les LED s'allument comme indiqué ci-dessous.



#### Remarque :

- Pour vérifier que le produit est bien en Mode Avion, touchez l'appareil et les LED s'allumeront comme indiqué ci-dessous.



- En Mode Avion, la mesure de la fréquence cardiaque et la communication sans fil sont désactivées. Toutefois, les calories brûlées, les pas et la distance continuent d'être calculés par le capteur de l'accéléromètre.

## Désactiver le Mode Avion

### **1** Touchez plusieurs fois le panneau de LED du produit comme indiqué ci-dessous

Les LED s'allument comme indiqué ci-dessous pour confirmer que le produit est toujours en Mode Avion.



### **2** Continuez à toucher le panneau jusqu'à ce que les LED s'éteignent.

Le produit reprend la mesure de la fréquence cardiaque et réactive la communication sans fil.

# Fonctions supplémentaires



« [Paramètres de notification](#) » page 31



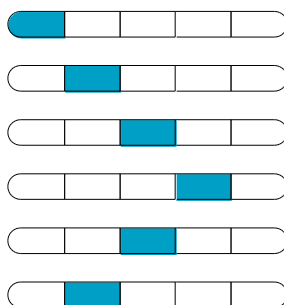
« [Fonction réveil](#) » page 31

---

## Paramètres de notification

En fonction de vos paramètres, le produit peut vous alerter en émettant une vibration ou en allumant les LED lorsque vous recevez des notifications d'e-mails, d'appels ou d'alertes calendrier sur votre appareil mobile.

Pour vous alerter, les LED s'allument six fois comme indiqué ci-dessous et l'appareil vibre une fois si la fonction vibreur est activée dans les paramètres.



Dans PULSENSE View, vous devez activer les paramètres de notification dans les Paramètres de l'appareil. Pour plus de détails, consultez la section Aide de PULSENSE View.

### Remarque :

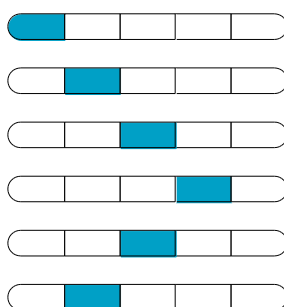
Le PS-100 doit être connecté à votre appareil mobile via Bluetooth®. Vous devrez peut-être régler certains paramètres supplémentaires dans les Paramètres de Notifications de votre appareil mobile. Pour plus de détails, veuillez vous référer au manuel de votre appareil mobile. Certains appareils sous Android peuvent ne pas prendre en charge cette fonction.

---

## Fonction réveil




Vous pouvez utiliser la fonction réveil pour vous réveiller à un moment optimal. Le PS-100 analyse votre état de sommeil dans une fenêtre de temps située avant votre heure de réveil. Au cours de cette fenêtre, PULSENSE déclenchera l'alarme (vibration) au cours d'une phase de sommeil léger pour faciliter le réveil.

Pour vous alerter, les LED s'allument six fois comme indiqué ci-dessous et l'appareil se met à vibrer si la fonction vibreur est activée dans les paramètres.



Dans PULSENSE View, vous devez définir l'heure de l'alarme et la fenêtre de temps dans les Paramètres de l'appareil. Pour plus de détails, consultez la section Aide de PULSENSE View.

# Maintenance

-  « [Entretien de votre appareil](#) » page 33
-  « [Remplacement de la batterie](#) » page 34
-  « [Mise à jour du firmware](#) » page 35



---

## Entretien de votre appareil

Nettoyez régulièrement le PS-100. Essuyez-le avec un chiffon doux légèrement humide, puis séchez-le, ou utilisez un pinceau à poils souples.

### **! Important :**

Évitez l'accumulation d'eau, de sueur ou de saleté entre votre peau et le produit, car cela pourrait provoquer des irritations cutanées.

## À propos du bracelet

Le bracelet est en silicone et peut perdre de son élasticité et se décolorer avec le temps.

---

## Remplacement de la batterie

Vous ne pouvez pas remplacer la batterie rechargeable intégrée.

---

## Mise à jour du firmware

La mise à jour du firmware peut vous permettre de résoudre certains problèmes.

Nous recommandons d'utiliser la version la plus récente.

### **! Important**

Lors de la mise à jour du firmware, l'historique peut être supprimé et les paramètres réinitialisés. Pour plus d'informations sur la mise à jour à l'aide de l'appareil mobile, consultez le site Internet mentionné ci-après.

[www.epson.fr/pulsense](http://www.epson.fr/pulsense)

Avant de mettre à jour le firmware, nous recommandons que vous téléchargiez vos données de mesure dans PULSESENSE View.

# Annexe

 « [Caractéristiques techniques du produit](#) » page 37

---

## Caractéristiques techniques du produit

### Caractéristiques techniques de l'appareil

| Table des matières                                     | Caractéristiques techniques   |
|--|---|
| Modèle   | PS-100  |
| Dimensions (L x l x H)                                 | 45mm x 22mm x 12,5mm (sans le capteur)<br>1,77" x 0,87" x 0,49" (sans le capteur)       |
| Poids  | S/M : 30g<br>M/L : 31g  |
| Taille du poignet                                      | S/M : 135mm - 160mm (5,31" - 6,30")<br>M/L : 150mm-210mm (5,91" - 8,27")                |
| Batterie   | Lithium polymère rechargeable 40mAh   |
| Autonomie de la batterie (fréquence cardiaque activée) | Env. 36heures (selon l'utilisation)   |
| Temps de rechargement                                  | Env. 2,5heures (de complètement vide à complètement chargée, selon la source d'énergie) |
| Étanchéité   | 3bars   |
| Connectivité   | Bluetooth® Smart  |
| Température de fonctionnement                          | -5°C ~ +40°C  |
| Température de stockage                                | -20°C ~ +60°C   |

### Caractéristiques techniques du socle

| Table des matières            | Caractéristiques techniques                               |
|-------------------------------|---|
| Température de fonctionnement | -5°C ~ 35°C   |
| Fonction                      | Rechargement et mise à jour des données du PS-100 via PC. |

### Caractéristiques techniques des options

Vous pouvez acheter les accessoires optionnels suivants.

## Adaptateur secteur

| Table des matières | Caractéristiques techniques  |
|--------------------|--|
| Modèle             | SFAC02 pour l'Europe sauf le Royaume-Uni et l'Irlande.<br>SFAC03 pour le Royaume-Uni et l'Irlande. |
| Entrée             | 100-240V CA 50/60Hz  |
| Sortie             | 5V DC/1A   |

# Dépannage

Cette section détaille la résolution des problèmes qui peuvent survenir lors de l'utilisation.



« [Attention](#) » page 40



« [Résolution des problèmes](#) » page 41



« [Réinitialisation du système](#) » page 43



« [Nous contacter](#) » page 44

---



## Attention

- Nettoyez régulièrement le PS-100. Essuyez-le avec un chiffon doux légèrement humide, puis séchez-le, ou utilisez un pinceau à poils souples.
- N'utilisez pas le socle de charge ni l'adaptateur secteur s'ils sont, d'une manière ou d'une autre, endommagés, défectueux ou contaminés par des corps étrangers tels que de la poussière, de l'eau ou de la saleté. N'utilisez aucun autre adaptateur que celui spécifié pour le chargement.
- Si le chargement devient instable, nettoyez les points de contact sur l'appareil et le socle avec un coton tige humide.
- Si le fonctionnement de l'appareil devient instable ou si le transfert de données est impossible, effectuez une réinitialisation du système en connectant le produit au socle.
- Adaptez votre entraînement à votre condition physique. Arrêtez-vous et consultez votre médecin en cas de malaise pendant l'exercice.
- Au cours de la nuit et dans certaines autres circonstances, votre poignet peut enfler. Desserrez le bracelet d'un cran s'il devient trop serré.
- Nous recommandons que vous connectiez le PS-100 à votre appareil mobile une fois par jour.



# Résolution des problèmes

Vérifiez chaque élément.

|                     | Problème  | Solution   |
|---------------------|---|--|
| Action de base      | La LED n'est pas activée ou ne clignote pas.  | À l'achat, le PS-100 est en mode de protection de la batterie. Placez le produit sur le socle et connectez ce dernier à un port USB pour charger l'appareil et désactiver le mode de protection de la batterie.<br><br> <a href="#">« Premiers pas » page 13</a>  |
|                     | Le produit n'effectue pas l'opération demandée  | Vérifiez le niveau de la batterie et chargez l'appareil le cas échéant.  |
| Chargement          | L'appareil ne se charge pas lorsqu'il est placé sur le socle. Le chargement s'interrompt fréquemment. | Chargez dans un environnement dont la température ambiante se situe entre 5 et 35°C.<br><br>Certains PC peuvent ne pas prendre en charge ce produit.<br><br>Si vous connectez le socle de charge via un concentrateur USB, le chargement de l'appareil pourra échouer. Dans ce cas, connectez-le directement au port USB du PC.<br>Nettoyez les points de contact du produit et du socle de charge.<br><br> <a href="#">« Entretien de votre appareil » page 32</a> |
|                     | Le produit et le socle de charge chauffent lors du chargement.  | Le produit ou le socle peuvent être défectueux. Cessez immédiatement d'utiliser le produit et le socle, et contactez notre Service Après Vente.  |
|                     | Une erreur de chargement s'affiche.   | Chargez dans un environnement dont la température de fonctionnement se situe entre 5 et 35°C.  |
| Étanchéité          | Puis-je utiliser le produit lorsque je nage ou que je fais de la plongée?                             | Le produit est étanche jusqu'à 3bars. Il n'est pas conçu pour la natation ou la plongée.   |
|                     | De la buée s'est formée sur la face interne de la vitre protégeant le capteur.                        | Une buée temporaire n'endommagera pas le produit. Utilisez-le tel quel. Si la buée ne disparaît pas au bout de quelque temps, de l'eau s'est peut-être infiltrée dans le produit.  |
| Accessoires/Options | Où puis-je acheter  | L'adaptateur secteur est vendu en tant qu'option. Veuillez contacter votre revendeur local.<br><br>En outre, veuillez contacter notre Service Après Vente si vous avez besoin de socles supplémentaires.   |

|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| Transfert des données | Le transfert des données n'est pas possible même lorsque le produit est connecté à l'appareil mobile. | Veuillez vous reporter à la section Problèmes d'appairage de ce manuel pour résoudre les problèmes liés à l'appairage. |
|-----------------------|---|--|

---

## Réinitialisation du système

Si le fonctionnement de l'appareil devient instable, effectuez une réinitialisation du système en connectant le produit au socle.

Le chargement réinitialise le système et le produit retrouve un fonctionnement normal.

Si cette suggestion ne résout pas votre problème, consultez  « [Résolution des problèmes](#) » page 41.

---

## Nous contacter

Rendez-vous sur [www.epson.fr/pulsense](http://www.epson.fr/pulsense) pour obtenir les coordonnées du Service Après Vente.

EPSON EUROPE B.V.

Adresse : Atlas Arena, Azië building, Hoogoorddreef 5, 1101 BA Amsterdam Zuidoost,

Pays-Bas

412834500