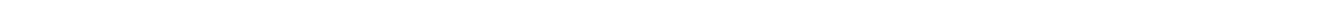




Série PS-500

# Manuel de l'utilisateur



# Introduction

Nous vous remercions d'avoir acheté un PS-500.

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.
<b>Remarque :</b>	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-500 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-500	Utilisez PULSESENSE View pour iOS et Android sur votre appareil mobile.
	Vos données sont transférées via Bluetooth® Smart.
Consulter les données	Utilisez l'application Web PULSESENSE View sur votre PC à l'aide du socle USB.
	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-500, 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
L'affichage de la zone de fréquence cardiaque .....	11
Contenu du carton .....	12
Options .....	12
Boutons de commande et fonctions .....	13
Icônes .....	14
Premiers pas .....	15
Pour enregistrer vos données .....	15
Comment annuler le mode de protection de la batterie .....	15
Porter le PS-500 .....	17
Configuration initiale .....	18
Utilisateur d'appareil mobile .....	18
Utilisateur de PC .....	20
<b>Utilisation</b>	<b>21</b>
Afficher l'écran en mode de mesure de fréquence cardiaque .....	27
Afficher l'écran (sans mesurer la fréquence cardiaque) .....	28
Rétroéclairage .....	29
Navigation dans le menu .....	30
Naviguer dans le menu .....	30
Vérifier votre plage de fréquence cardiaque dans la zone de combustion des graisses .....	32
Paramètres Bluetooth® .....	33
Paramètres des LED .....	35
Paramètres de vibration .....	36
Hors tension .....	36
Firmware .....	37
Paramétrage de la langue .....	37
<b>Autres fonctions</b>	<b>38</b>

Paramètres de notification.....	39
Fonction réveil .....	40
Ajustement du bracelet.....	41
<b>Maintenance</b>	<b>43</b>
Entretien de votre appareil .....	44
À propos du bracelet.....	44
Remplacement de la batterie.....	45
Mise à jour du firmware .....	46
<b>Annexe</b>	<b>47</b>
Caractéristiques techniques du produit .....	48
Caractéristiques techniques de l'appareil .....	48
Caractéristiques techniques du socle .....	48
Caractéristiques techniques des options .....	48
<b>Dépannage</b>	<b>49</b>
Attention.....	50
Résolution des problèmes .....	51
Réinitialisation du système .....	53
Nous contacter .....	54

# 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.

 <b>Avertissement :</b>
--

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

 <b>Attention :</b>
--

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

 <b>Avertissement</b>	
	<p>Adaptez votre entraînement à votre condition physique. 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. 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. 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

	<p>Afin d'éviter toute possibilité d'irritation cutanée ou tout inconfort lors du port du PS-500, 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.</p>
	<p>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 44.</p>
	<p>Au cours de la nuit, votre poignet peut enfler. Desserrez le bracelet d'un cran s'il devient trop serré.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Ne portez pas ce produit dans un bain ou un sauna. Le jet et le savon pourraient compromettre son étanchéité ou entraîner une corrosion.</p>

### Remarque :

Veillez noter que même s'il n'est pas utilisé, le PS-500 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

	<p>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.</p>
---	--

# Informations réglementaires et relatives à la sécurité



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

Par la présente, SEIKO EPSON déclare que le produit PS-500 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.

Par conséquent, les actions ci-après peuvent être punies par la loi.

- Démontage ou transformation de l'appareil
- 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

 « [Boutons de commande et fonctions](#) » page 13

 « [Premiers pas](#) » page 15

 « [Configuration initiale](#) » page 18

# Ce que vous pouvez faire avec le produit

## Éléments de mesure

Éléments	Table des matières
Fréquence cardiaque	Le PS-500 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-500 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.

## L'affichage de 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 ».

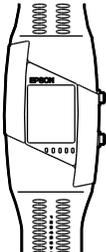
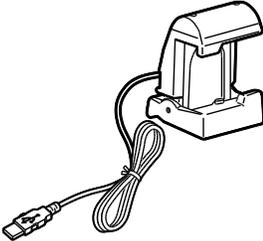
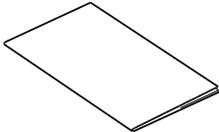
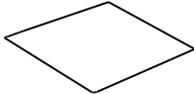
% de la fréquence cardiaque max.	Zone de fréquence cardiaque
0 – 40 %	Au-dessous
40 – 70 %	Combustion des graisses (fat burning)
70 – 80 %	Aérobie
80 – 90 %	Anaérobie
90 -100 %	Maximum

**Remarque :**

- Vos zones de fréquence cardiaque initiales sont calculées à partir des données de votre profil.
- Lorsque vous utilisez le PS-500 la nuit, les zones de fréquence cardiaque sont ajustées en fonction de votre fréquence cardiaque basale (fréquence cardiaque minimale).

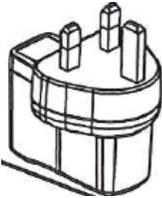
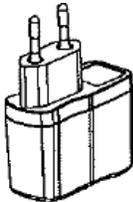
# Contenu du carton

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

PS-500	Socle
	
Guide de démarrage rapide	Fiche de référence
	

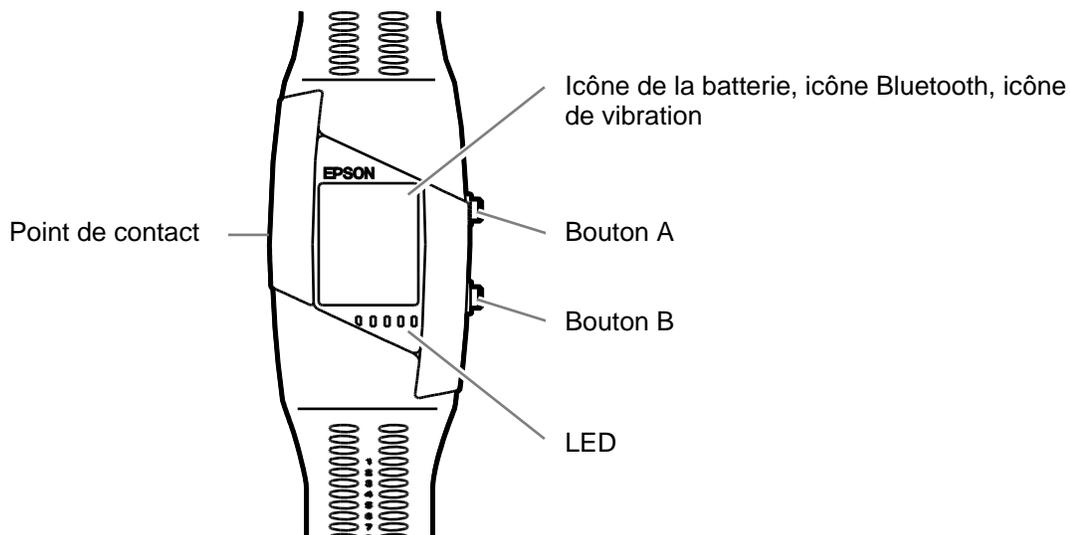
## Options

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

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

---

## Boutons de commande et fonctions



### ***Bouton [A]***

Démarrer/arrêter la mesure de fréquence cardiaque.

### ***Bouton [B]***

Vérifier les données enregistrées. Maintenez le bouton [B] enfoncé pour revenir à l'écran précédent.

### ***Point de contact***

Vérifiez que les points de contact sur l'appareil sont orientés vers le haut et qu'ils correspondent aux marques de contact du socle.

### ***LED (bleue et orange)***

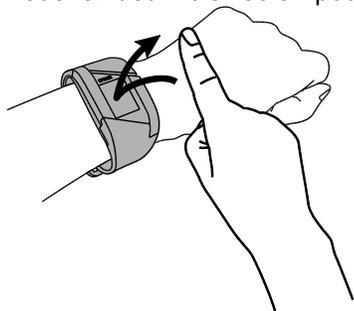
Les LED du PS-500 s'allument ou clignotent pour indiquer la zone de fréquence cardiaque actuelle.

Si vous définissez votre objectif dans PULSESENSE View, vous pouvez vérifier vos progrès pendant que la mesure s'affiche à l'écran. Vous pouvez faire défiler les mesures en appuyant sur le bouton [B].

### ***Fonctionnement [TOUCHER]***

Touchez une fois l'écran pour allumer le rétroéclairage.

Touchez deux fois l'écran pour accéder au menu principal.



## Icônes

### *Icône de la batterie*

Icône de la batterie				
Temps restant	Entre 36 et 20 heures	Entre 20 et 12 heures	Entre 12 et 3 heures	Entre 3 et 0 heures

#### **! Important**

Le temps restant peut varier en fonction de l'utilisation.

### *Icône Bluetooth®*

Cet appareil communique avec l'appareil mobile à l'aide de la technologie Bluetooth® Smart. Lorsque le produit est connecté à l'appareil mobile, l'icône Bluetooth® s'affiche comme indiqué ci-dessous.

	Icône Bluetooth® affichée comme indiqué ci-dessous.	Statut
	DÉSACTIVÉ	Bluetooth® désactivé
	Clignotement	Pas de connexion à l'appareil mobile
	ACTIVÉ	Connecté à l'appareil mobile

### *Icône de vibration*



Lorsque la vibration est activée, l'icône ci-dessous s'affiche sur l'écran de temps. Vous modifiez les paramètres de vibration pour une zone de fréquence cardiaque spécifique dans PULSESENSE View.

---

# 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 PULSENSSE View.

## Comment annuler le mode de protection de la batterie

### ! Important

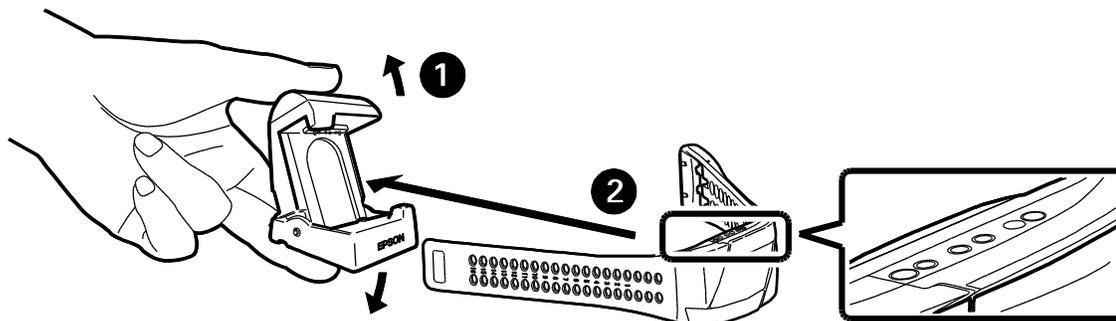
Vous devez charger le produit avant de l'utiliser pour la première fois.

- Le produit s'allume automatiquement lorsqu'il est en charge.
- Vérifiez que le chargement est terminé.

## 1 Installez le PS-500 sur le socle de charge.

1 Maintenez le haut et la base du socle de charge pour l'ouvrir comme indiqué ci-dessous.

2 Assurez-vous que la borne sur le PS-500 est face vers le haut, puis reliez le socle.



## 2 Chargement du produit.

### 2-1 Utilisation d'un PC

Insérez le câble USB du socle dans le port USB de votre PC.

Veillez noter que si vous connectez le socle via un concentrateur USB, le chargement de l'appareil pourra échouer.

Dans ce cas, connectez-le directement au port USB du PC.

#### Remarque :

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

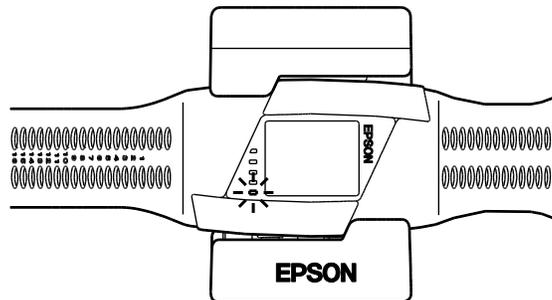
### 2-2 Utilisation d'un adaptateur secteur

Connectez le socle 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-500 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

- Veuillez noter que même s'il n'est pas utilisé, le PS-500 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.

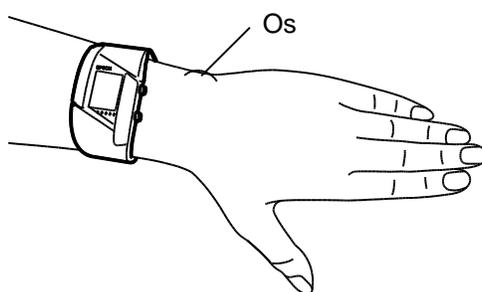
## Porter le PS-500

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.



---

# Configuration initiale

## ! Important

Avant d'utiliser le PS-500 pour la première fois, vous devez effectuer la configuration initiale. Créez un compte PULSESENSE View et connectez l'appareil.

## 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 et que la batterie est entièrement chargée.

#### Remarque :

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

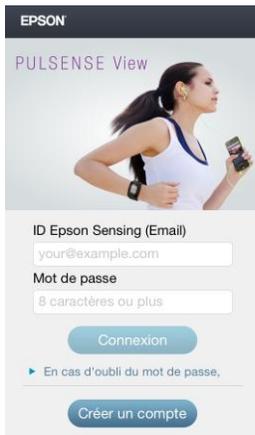
Assurez-vous que votre appareil mobile est connecté à Internet.

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.



EPSON  
PULSENSE View

ID Epson Sensing (Email)  
your@example.com

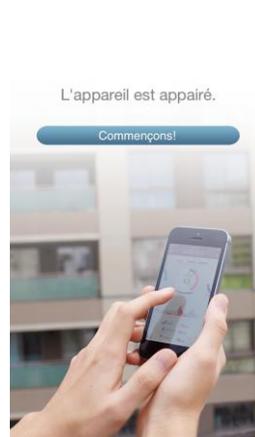
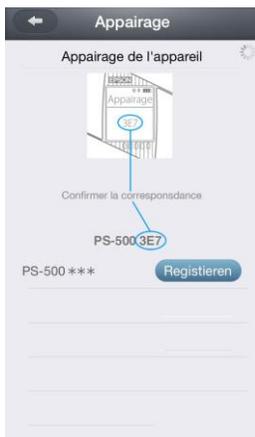
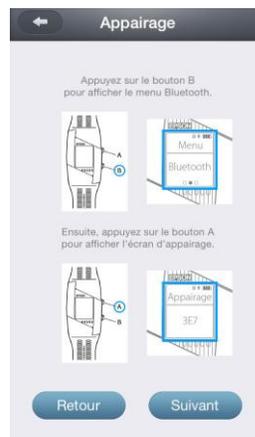
Mot de passe  
8 caractères ou plus

Connexion

► En cas d'oubli du mot de passe,

Créer un compte

Une fois que vous avez créé votre compte et rempli votre profil, suivez les instructions à l'écran pour appairer votre PS-500 avec votre appareil mobile.



« Terminé » s'affiche sur l'écran de votre PS-500 lorsque l'appairage est réussi.

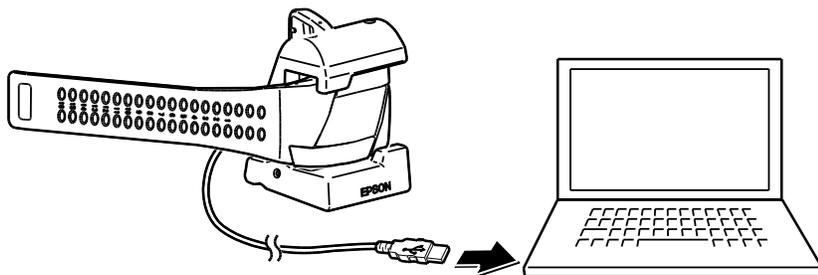
## Utilisateur de PC

- 1 Téléchargez « PS Uploader » à l'adresse ci-dessous.  
[www.epson.fr/pulsense](http://www.epson.fr/pulsense)
- 2 Exécutez le fichier téléchargé et effectuez l'installation.
- 3 Une fois installé, « PS Uploader » s'ouvre automatiquement. Vous pouvez voir l'icône « PS Uploader » dans la barre des tâches.

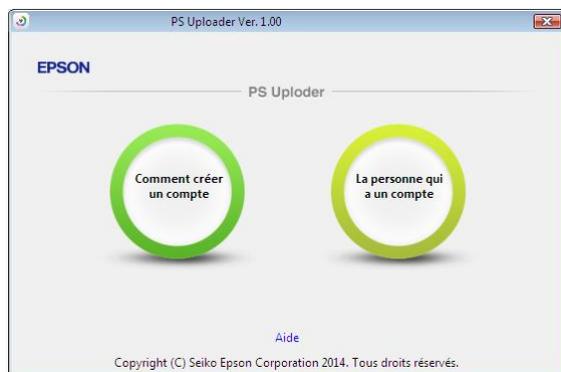
icône « PS Uploader »



- 4 Insérez le câble USB du socle dans le port USB de votre PC.



- 5 Rendez-vous sur « l'écran Créer un compte », puis suivez les instructions à l'écran.



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

# 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 22



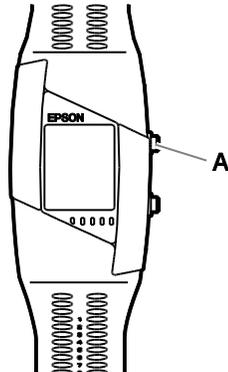
« [Navigation dans le menu](#) » page 30



« [Paramétrage de la langue](#) » page 37

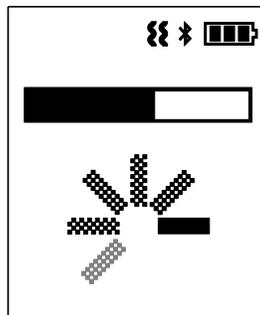
## Mesure de la fréquence cardiaque

Boutons de commande



### 1 Attachez le produit à votre poignet et appuyez sur le bouton [A]

La détection de la fréquence cardiaque démarre et une barre de progression s'affiche.



- Si le PS-500 ne parvient pas à détecter la fréquence cardiaque au bout d'une minute, l'appareil émet une vibration et un message d'erreur s'affiche. Si l'appareil ne parvient pas à détecter votre fréquence cardiaque au bout de trois minutes, il émet une vibration plus longue et un message d'erreur s'affiche. Le PS-500 arrête ensuite la détection de la fréquence cardiaque.
- Appuyez sur le bouton [A] pour démarrer la détection de la fréquence cardiaque.

## Si la fréquence cardiaque n'est pas détectée

La vibration (si activée) et l'affichage suivants surviennent lorsque la fréquence cardiaque n'est pas détectée.

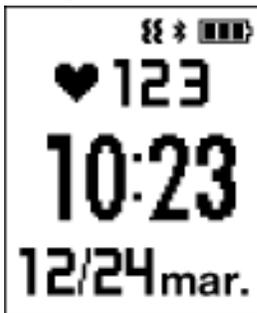
Écran du PS-500	État	Prise en charge
Erreur de pression	Il est probable que l'appareil ne soit pas attaché correctement à votre poignet.	Ajustez bien le produit autour de votre poignet. Resserrez le bracelet si votre pouls n'est pas mesuré correctement.
Erreur Pa ou t°	Il est probable que l'appareil 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.

### Remarque :

Essayez les points suivants pour faciliter la détection de la fréquence cardiaque.

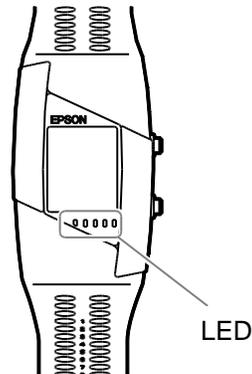
- Essayez de garder votre corps et vos bras immobiles.
- Placez votre bras sous le cœur. Ne croisez pas les bras.

## 2 Une fois que la détection est effectuée, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran comme indiqué ci-dessous.



## Zones de fréquence cardiaque

Vous pouvez vérifier votre zone de fréquence cardiaque à l'aide des LED sur le produit. Des paramétrages en vue de déterminer le moment où les LED s'allumeront peuvent être effectués 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 (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-500 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 PULSENSE 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-500 surveille en continu votre fréquence cardiaque et ajoute cet enregistrement aux mouvements de votre corps pour calculer vos activités individuelles dans PULSENSE 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 PULSENSE View.

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

### 1 Fonctionnement manuel.

- 1 Pour arrêter la mesure de votre fréquence cardiaque, appuyez sur le bouton [A].
- 2 Confirmez l'arrêt de la mesure de la fréquence cardiaque en appuyant sur le bouton [A].



#### Remarque :

Si vous avez appuyé sur le bouton [A] par inadvertance, l'appareil affiche à nouveau l'écran de temps au bout de 10 secondes. Vous pouvez également maintenir le bouton [B] enfoncé pour revenir à l'écran précédent.

### 2 Arrêter automatiquement la mesure de fréquence cardiaque

Si vous ôtez le PS-500 de votre poignet et qu'aucun mouvement n'est détecté, l'appareil passe automatiquement en mode veille.

## Afficher l'écran en mode de mesure de fréquence cardiaque

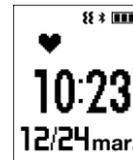
Lorsque vous êtes en mode de mesure de la fréquence cardiaque, vous pouvez vérifier vos données et statistiques de fréquence cardiaque en temps réel sur les écrans ci-dessous. Appuyez sur le bouton [B] pour modifier l'affichage.



Combien de temps passé dans la zone de combustion des graisses.



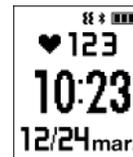
Calories brûlées.



Écran d'intimité (affiche la date et l'heure sans montrer les valeurs de fréquence cardiaque)



Pas



Fréquence cardiaque, heure et date



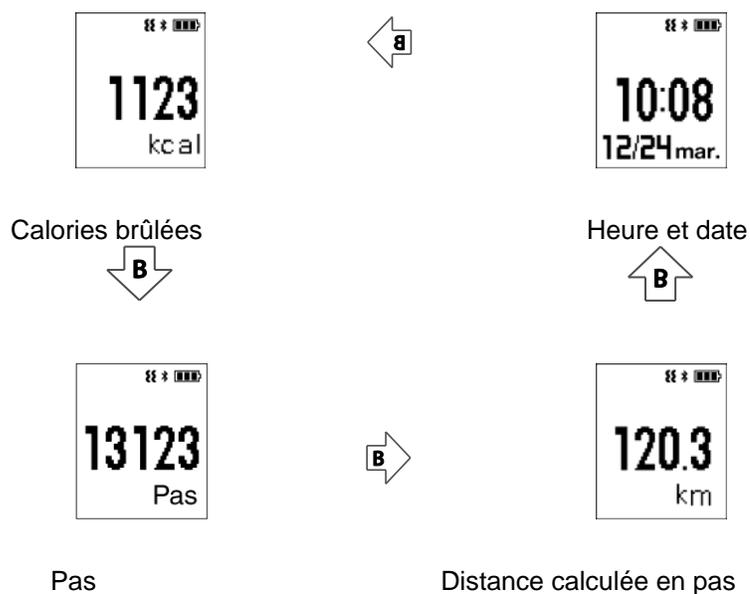
Distance calculée en pas



Fréquence cardiaque et indicateur de zone

## Afficher l'écran (sans mesurer la fréquence cardiaque)

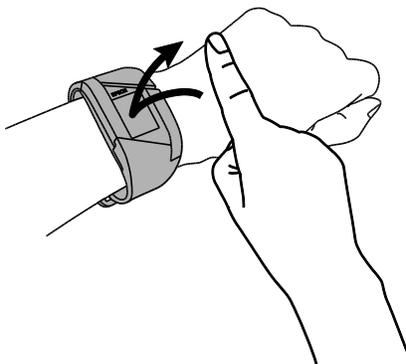
Lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est désactivée, vous pouvez vérifier vos statistiques sur les écrans ci-dessous. Appuyez sur le bouton [B] pour modifier l'affichage.



---

## Rétroéclairage

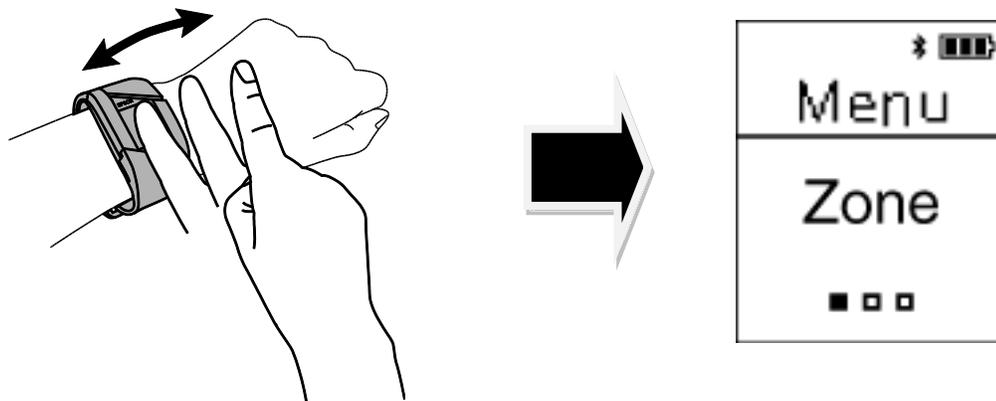
Touchez une fois l'écran du PS-500 pour allumer le rétroéclairage.



---

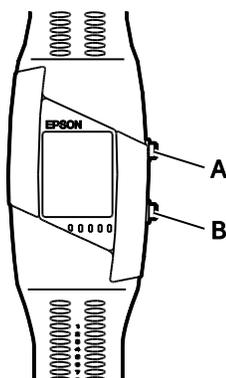
## Navigation dans le menu

Touchez deux fois l'écran du PS-500 pour accéder au menu.

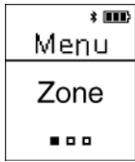


## Naviguer dans le menu

Une fois dans le menu, appuyez sur le bouton [B] pour naviguer dans les sous-menus. Appuyez sur le bouton [A] pour entrer dans un sous-menu. Si vous souhaitez revenir à l'écran de temps, maintenez le bouton [B] enfoncé.



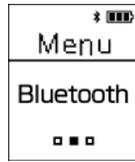
### Menu des zones



 page sur 32



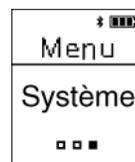
### Menu Bluetooth®



 page sur 33



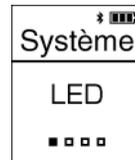
### Menu des systèmes



**Retour au «  
Menu des  
zones »**



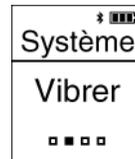
### LED



 page sur 35



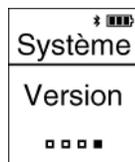
### Vibration



 page sur 36



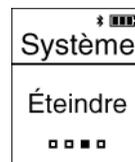
### Version



 page sur 37



### Hors tension



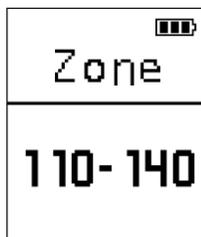
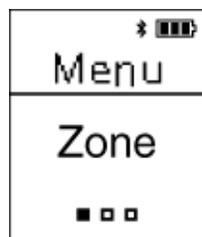
 page sur 36

**Retour à « LED »**



## Vérifier votre plage de fréquence cardiaque dans la zone de combustion des graisses

Vous pouvez vérifier dans le menu [Zone] dans quelle plage de fréquence cardiaque vous devez vous trouver pour entrer dans la zone de combustion des graisses. Appuyez sur le bouton [A] une fois que vous êtes dans l'écran [Zone].



Revenez à l'écran précédent.

## Paramètres Bluetooth®

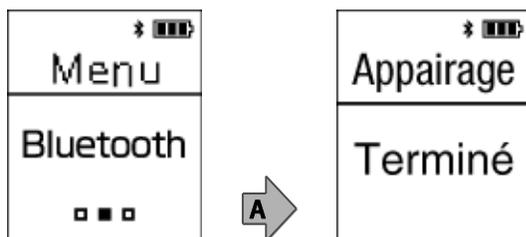
### Appairage

Entrez dans le menu Bluetooth® pour appairer le PS-500 avec un appareil mobile ou PULSENSE View.

**Remarque :**

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

Votre appareil mobile doit être connecté à Internet pour terminer l'appairage.

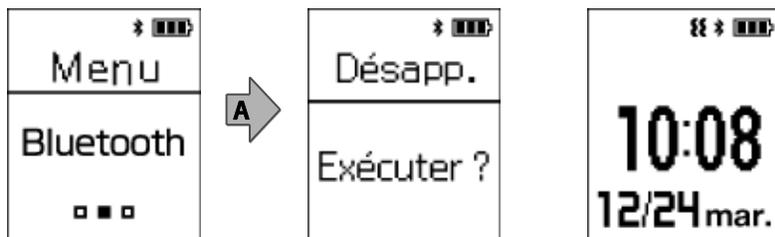


### Désappairer

Cette opération supprime les informations d'appairage du PS-500.

#### 1 Supprimer les informations d'appairage du PS-500

Entrez dans le menu Bluetooth®, puis appuyez sur le bouton [A].



#### 2 Effacer les informations d'appairage depuis「PULSENSE View」

1 Ouvrez 「PULSENSE View」

2 Accédez menu des paramètres et de l'appairage.

3 Supprimez le PS-500.

#### 3 Supprimer les informations d'appairage depuis votre appareil mobile

1. Accédez au menu Bluetooth® de votre appareil mobile et supprimez le PS-500.

## Problèmes d'appairage

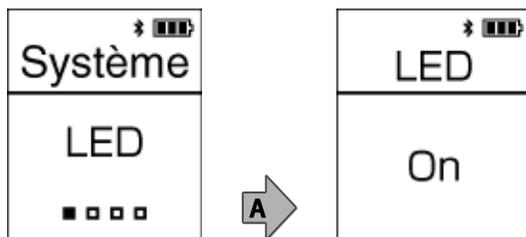
<Lorsque vous utilisez le produit pour la première fois>

Vérifiez	Quoi
1	Reliez le PS-500 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-500 a été appairé avec un autre appareil mobile>

Vérifiez	Quoi
1	Le PS-500 est-il déjà désappairé ? Si ce n'est pas le cas, touchez l'écran deux fois pour entrer dans le menu et appuyez sur le bouton [B] pour entrer dans le menu Bluetooth®. Confirmez votre sélection en appuyant sur le bouton [A].
2	Le PS-500 a-t-il déjà été supprimé dans PULSENSE View ? Supprimez le PS-500 dans le menu d'appairage de PULSENSE View
3	Le PS-500 a-t-il déjà été supprimé dans les paramètres Bluetooth® de votre appareil mobile ? Supprimez le PS-500 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®.

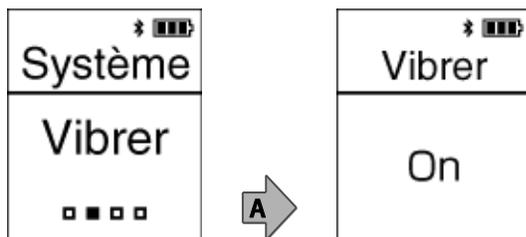
## Paramètres des LED



Appuyez sur le bouton [B] et sélectionnez un paramètre parmi [TAP] (Toucher), [FLASH] (Clignotement), [ON] (Activé) et [OFF] (Désactivé), puis appuyez sur le bouton [A].

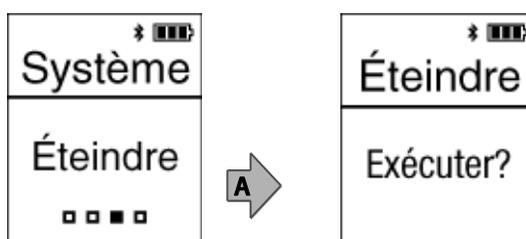
Pour en savoir plus sur la manière dont les LED s'allument, consultez la page « [Zones de fréquence cardiaque](#) » sur24

## Paramètres de vibration



Appuyez sur le bouton [B] pour choisir [ON] (Activé) ou [OFF] (Désactivé), puis appuyez sur le bouton [A] pour valider.

## Hors tension



**A** → Éteignez le PS-500.

**B** → Retour à l'écran précédent.

(Maintenir le bouton [B] enfoncé )

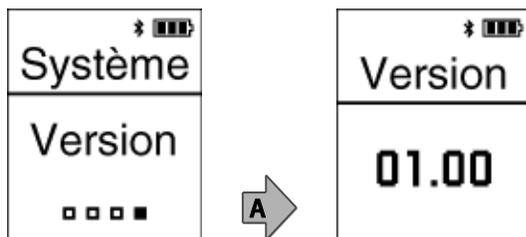
Pour mettre à nouveau le PS-500 sous tension.

- Appuyez sur le bouton [A] ou [B]
- Installez le produit sur le socle de charge.

### Remarque :

Même s'il n'est pas utilisé, le produit doit être chargé au moins une fois tous les 6 mois. Dans le cas contraire, les performances de la batterie rechargeable pourraient être affectées.

## Firmware



---

## Paramétrage de la langue

Les langues suivantes sont prises en charge : japonais, anglais, français, allemand et chinois traditionnel.

Rendez-vous dans les « Paramètres régionaux » de PULSENSSE View pour choisir votre langue.  
Appuyez sur le bouton [A] ou [B] pour valider les paramètres sur votre appareil.

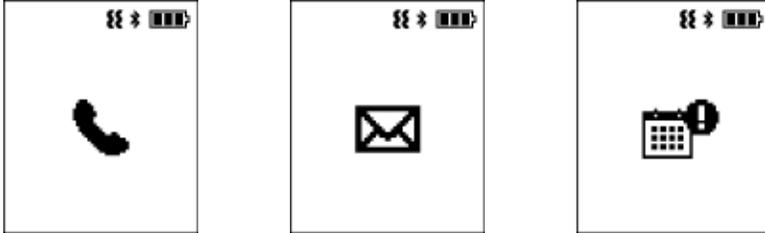
# Autres fonctions

-  « [Paramètres de notification](#) » page 39
-  « [Fonction réveil](#) » page 40
-  « [Vérifier l'ajustement du bracelet](#) » page 41

---

## Paramètres de notification

Le PS-500 peut vous alerter en cas de réception sur votre appareil mobile d'e-mails, d'appels ou de notifications de calendrier.



Les paramètres de notification doivent être définis dans PULSESENSE View. Pour plus de détails, consultez la section Aide de PULSESENSE View.

**Remarque :**

Le PS-500 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 paramétrer un réveil basé sur les cycles de sommeil afin de vous réveiller plus facilement pendant une phase de sommeil léger.

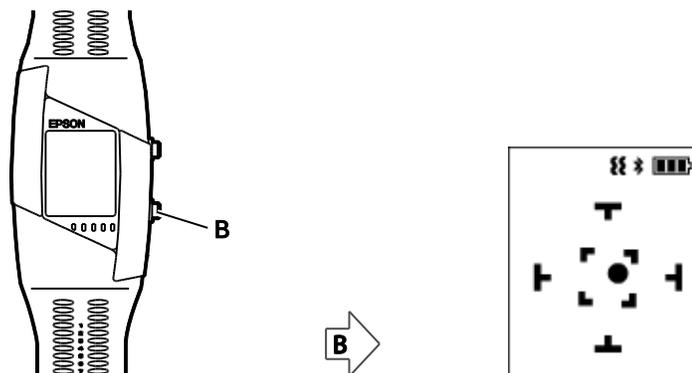


Vous devez définir l'heure de l'alarme et la fenêtre de temps pendant laquelle PULSENSE peut vous réveiller. Par exemple, si vous définissez 07:00 comme heure d'alarme et 30 minutes comme fenêtre de temps, PULSENSE vibrera entre 06:30 et 07:00 afin de vous réveiller dans une phase de sommeil léger.

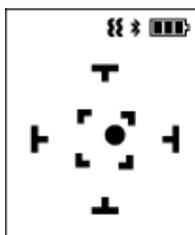
# Ajustement du bracelet

Le PS-500 possède un outil qui vous permet d'ajuster correctement le bracelet afin d'obtenir une lecture optimale de la fréquence cardiaque.

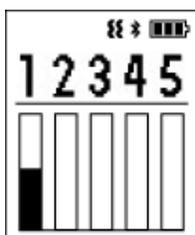
- 1 Mettez le produit à votre poignet sans le serrer, maintenez le bouton [B] enfoncé et gardez en mémoire le numéro de trou du bracelet.**



- 2 Positionnez votre poignet de telle sorte que la boule noire soit au centre de la cible.**



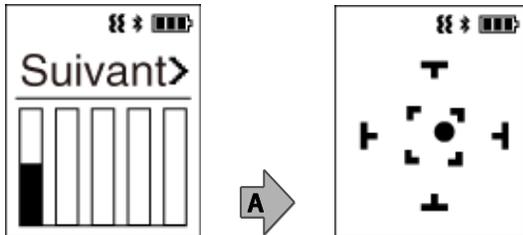
- 3 La mesure de la fréquence cardiaque démarre automatiquement et l'écran ci-dessous s'affiche.**



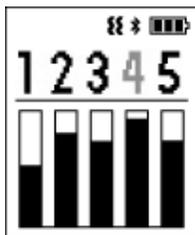
## Remarque :

Essayez de garder votre bras le plus immobile possible. Si vous bougez trop, l'écran revient à l'étape 2.

- 4** Une fois que l'étalonnage de la première barre est terminé et que « Suivant » s'affiche, resserrez la barre du bracelet d'un cran et répétez les étapes 2 et 3.



- 5** Une fois le test terminé, repositionnez le bracelet sur le cran ayant la plus grande valeur afin d'obtenir les meilleurs résultats.



# Maintenance

-  « [Entretien de votre appareil](#) » page 44
-  « [Remplacement de la batterie](#) » page 45
-  « [Mise à jour du firmware](#) » page 46

---

## Entretien de votre appareil

Nettoyez régulièrement le PS-500. 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 à partir de l'application ou de PS Uploader.

# Annexe

 « [Caractéristiques techniques du produit](#) » page 48

---

## Caractéristiques techniques du produit

### Caractéristiques techniques de l'appareil

Table des matières	Caractéristiques techniques
Modèle	PS-500
Dimensions (L x l x H)	45 mm x 35 mm x 14 mm (sans le capteur) 1,77 " x 1,38 " x 0,55 " (sans le capteur)
Poids	Environ 44 g
Taille du poignet	140-190 mm (5,51 "-7,48 ")
Batterie	Lithium-ion rechargeable 75 mAh
Autonomie de la batterie (fréquence cardiaque activée)	Env. 36 heures (selon l'utilisation)
Temps de rechargement	Env. 3,5 heures (de complètement vide à complètement chargée)
Étanchéité	3 bars
CONNECTIVITÉ	Bluetooth® Smart et USB
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-500 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. SFAC03 pour le Royaume-Uni et l'Irlande.
Entrée	100-240 V CA 50/60 Hz
Sortie	5 V DC/1 A

# Dépannage

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

 « [Attention](#) » page 50

 « [Résolution des problèmes](#) » page 51

 « [Réinitialisation du système](#) » page 53

 « [Nous contacter](#) » page 54

---

## Attention

- Nettoyez régulièrement le PS-500. 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-500 à votre appareil mobile ou votre PC une fois par jour.

# Résolution des problèmes

Vérifiez chaque élément.

	Problème	Solution
Action de base	Affichage vide.	À l'achat, le PS-500 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.   « <a href="#">Premiers pas</a> » page 15
	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.  Certains PC peuvent ne pas prendre en charge ce produit.  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.  Nettoyez les points de contact du produit et du socle de charge.   « <a href="#">Entretien de votre appareil</a> » page 43
	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 3 bars. 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.

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 Bluetooth® 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 51.

---

## 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

412831100