

Important Information

Informations importantes



©2015 Sony Corporation Printed in Malaysia

4-567-646-52(1)

English

About the manuals

To see the detailed information about SMART B-TRAINER, access to Help Guide on the internet.

<http://rd1.sony.net/help/sports/str1/en/>

While browsing is free, you may be charged a communication fee according to your carrier contract.

Disposal of waste batteries and electrical and electronic equipment (applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems)



This symbol on the product, the battery or on the packaging indicates that the product and the battery shall not be treated as household waste. On certain batteries this symbol might be used in combination with a chemical symbol. The chemical symbols for mercury (Hg) or lead (Pb) are added if the battery contains more than 0.0005% mercury or 0.004% lead. By ensuring these products and batteries are disposed of correctly, you will help prevent potentially negative consequences for the environment and human health which could otherwise be caused by inappropriate waste handling. The recycling of the materials will help to conserve natural resources.

In case of products that for safety, performance or data integrity reasons require a permanent connection with an incorporated battery, this battery should be replaced by qualified service staff only. To ensure that the battery and the electrical and electronic equipment will be treated properly, hand over these products at end-of-life to the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. For all other batteries, please view the section on how to remove the battery from the product safely. Hand the battery over to the applicable collection point for the recycling of waste batteries. For more detailed information about recycling of this product or battery, please contact your local Civic Office, your household waste disposal service or the shop where you purchased the product or battery. Applicable accessories: USB cradle

Notes on use

This is the wearable device designed to support sports training or activities such as running, jogging and walking. It should not be relied upon for medical purposes, research, experiments, or operations that require precise professional measurements.

Notes on using this device

- Do not use the device in places where the inability to hear sounds from your surroundings would be dangerous.
- When using the device in public or private facilities, follow the rules of that facility.
- Do not use the device while swimming in a river or in the ocean.

Water resistant performance of this device

The water resistant specifications of this device are equivalent to IEC 60529 "Degrees of protection against ingress of water (IP Code)" IPX5/8.* Note the following points when using this device in water.

- Choose the size of swimming earbuds that fit firmly and snugly into your ears.**
- Bluetooth and some measurement functions (heart rate, pressure, GPS etc.) do not work correctly when this device is used in water.

* Under our test conditions, this device maintained its operability even when submerged in water to a depth of 2.0 m for 30 minutes with the swimming earbuds attached.

** Sound may become muffled if the earbuds are not fitted firmly in your ears and water gets into the gap between your ears and the device. Choose the best fitting earbuds for your left and right ears, and be sure that the device fits firmly into your ears. If the device is wet, pat the headphones gently against the palm of your hand approximately 5 to 10 times. If this does not remove the water, remove the earbuds, place the headphones on a dry cloth and then pat them gently another 5 to 10 times.

Heart Rate Measurements and Training

Expression of "Heart Rate" on this device

Pulse measurement is the generally recommended method of determining your heart rate, which is a rough indicator of intensity of exercise. This device uses a built-in sensor to measure the pulse from your ear. Results of those measurements are used to monitor the amount of exercise done or for "heart rate training". "Pulse" here expresses "heart rate" to make it easier for users to understand.

Training

Please consult your medical professional before beginning or changing any exercise program. If at any time you experience dizziness or do not feel well while exercising, stop immediately and consult your medical professional. This product contains various training menus, and each menu is created according to the theories and ideas of each trainer. Consider each menu as a guide, and be sure to exercise in a way that suits your athletic ability.

What is Heart Rate Training?
Heart Rate Training is a type of training that uses the heart rate. You can see how hard you are exercising by looking at your heart rate during exercise. It is possible to achieve effective yet safe training results by managing and controlling the intensity of training based on your heart rate.

Effective, Safe Training
The improvements in achieved results differs according to the difference in the set heart rate. By exercising in order to achieve a target zone, you can achieve the maximum results using the minimum amount of effort. Additionally, managing heart rate during exercise helps prevent you from over-exercising.

Target Heart Rate (Karvonen Formula)

- Target heart rate (beats per minute) = Exercise intensity x (maximum heart rate - resting heart rate) + resting heart rate
- Maximum heart rate = estimated as 220 - age
- When the heart rate increases due to increased exercise intensity, maximum heart rate is the fastest level at which the heart beats when exercising at full pace. It can be calculated using the formula above. (However, it is normally measured by means of an exercise tolerance test.)
- Exercise intensity converted to 0 to 100%

Zoning based on Exercise Intensity (Exercise Intensity Based on the Karvonen Formula)

Zone 1: Aerobic exercise zone (approx. 50 - 65%)
Effective for increasing fat metabolism and controlling blood pressure.

Zone 2: Aerobic + anaerobic exercise zone (approx. 65 - 80%)
Effective for strengthening cardiac function, overall physical stamina.

Zone 3: Anaerobic zone (approx. 80 - 95%)
Effective for improving exercise intensity limits and competitive ability.

- * From the American College of Sports Medicine (ACSM) guidelines

There are many variations of heart rate training
There are variations in how exercise intensity zones and target heart rates are calculated between coaches. It is essential to remember that no matter which one you choose, it is important to exercise within your limitations without over-exercising.

Safe Use
Anyone who has health concerns or problems should consult their doctor or medical institution to receive advice on their condition before starting to exercise. When exercising using heart rate training, it is important to do so within your own limitations in order to prevent injury and improve physical health.

This document is a translation of the original Japanese, which was written under the supervision of Shizuo Sakamoto (professor at the Faculty of Sport Sciences, Waseda University, as of January 2015). The heart rate training in the basic training menu of the "Smart B-Trainer" application was also created under the supervision of Professor Sakamoto.

Specifications

Interface

USB
Hi-Speed USB (USB 2.0 compliant)

Bluetooth

- Bluetooth Specifications**
- Communication system: Bluetooth specification version 4.0
 - Output: Bluetooth specification Power Class 2
 - Maximum communication range: Line of sight approx. 10 meters*1
 - Frequency band: 2.4 GHz band (2.4000 GHz - 2.4835 GHz)
 - Compatible Bluetooth profiles*2
 - A2DP/AVRCP/HFP/HSP/SPP
 - Supported Codec*3: SBC*4/AAC
- *1 The range may vary depending on the communication environment.
*2 Bluetooth profiles are standardized according to the purpose of the Bluetooth device.
*3 Codec indicates the audio signal compression and conversion format.
*4 SBC stands for Subband Codec.

Sensor

- Heart Rate
- GPS
- Accelerometer
- Gyro
- e-Compass
- Pressure

Measurable value

- Distance*
 - Time
 - Cadence*
 - Speed*
 - Heart Rate
 - Steps
 - Calories*
 - Stride
 - Pace*
 - Tracks
 - Elevation
- * Measurements can be taken during exercise such as running, jogging and walking. However, measurements may not be calculated correctly during other forms of exercise.

Microphone

Monaural

Output (headphones)

Frequency response
20 Hz to 20,000 Hz (when playing data file, single signal measurement)

Power Source

Built-in Rechargeable lithium-ion Battery
USB power (from a computer via a USB Cradle of the player)

Charging Time

USB-based charging
Approx. 1.5 hours

Operating temperature

5 °C to 35 °C

Mass

Approx. 43 g

Water resistance

IPX5/IPX8 (IEC 60529) or equivalent*
* with swimming earbuds attached

Capacity (User available capacity)*

16 GB
Actual available memory for other contents*
Approx. 14.3 GB = 15,354,691,584 bytes
* Available capacity may vary. A portion of the memory is used for data management functions.

System requirements

- Computer
 - Windows Vista® Home Basic (Service Pack 2 or later)
 - Windows Vista® Home Premium (Service Pack 2 or later)
 - Windows Vista® Business (Service Pack 2 or later)
 - Windows Vista® Ultimate (Service Pack 2 or later)
 - Windows® 7 Starter (Service Pack 1 or later)
 - Windows® 7 Home Basic (Service Pack 1 or later)
 - Windows® 7 Home Premium (Service Pack 1 or later)
 - Windows® 7 Professional (Service Pack 1 or later)
 - Windows® 7 Ultimate (Service Pack 1 or later)
 - Windows® 8
 - Windows® 8 Pro
 - Windows® 8.1
 - Windows® 8.1 Pro
 - Mac OS® X v10.6 or later
- Pre-installed OS only supported. "Compatibility mode" for Windows XP (included with Windows Vista and Windows 7) is not supported.
- CPU: 1 GHz processor (2.6 GHz recommended for video playback)
- RAM: 1 GB or more (2 GB RAM required for Windows 8 64-bit)
- Hard Disk Drive/Solid State Drive: 600 MB or more of available space
- Web browser: Internet Explorer 7 or later
- Internet connection (for Gracenote® MusicID® service, podcast features, Store access, or online help)

Not supported by the following environments:

- Personally constructed computers or operating systems
- An environment that is an upgrade of the original manufacturer-installed operating system
- Multi-boot environment

Design and specifications are subject to change without notice. We do not guarantee operation for all computers even if they meet the above System Requirements.

File Format

Music (Music player)

Audio Formats

MP3

Media File format: MP3 (MPEG-1 Layer3) file format
File extension: .mp3
Bit rate: 32 kbps to 320 kbps (Supports variable bit rate (VBR))
Sampling frequency*1: 32, 44.1, 48 kHz

WMA*2

Media File format: ASF file format
File extension: .wma
Bit rate: 32 kbps to 192 kbps (Supports variable bit rate (VBR))
Sampling frequency*1: 44.1 kHz

Linear PCM

Media File format: Wave-Riff file format
File extension: .wav
Bit rate: 1,411 kbps
Sampling frequency*1: 44.1 kHz

AAC*3

Media File format: MP4 file format
File extension: .mp4, .m4a, .3gp
Bit rate: 16 kbps to 320 kbps (Supports variable bit rate (VBR))*4
Sampling frequency*1: 8, 11.025, 12, 16, 22.05, 24, 32, 44.1, 48 kHz

*1 Sampling frequency may not correspond to all encoders.
*2 Copyright protected WMA files cannot be played back.
*3 Copyright protected AAC-LC files cannot be played back.
*4 Non-standard bit rates or non-guaranteed bit rates are included depending on the sampling frequency.

Battery life

The time below may differ depending on ambient temperature or the status of use.

Battery life (continuous playback)

Actual battery life may vary depending on settings. The estimated battery usage hours shown below are based on typical usage conditions with "Basic setting of battery life measurement" as shown below.

Training Menu Working

- GPS ON
 - Bluetooth ON: approx. 3 hour
 - Bluetooth OFF: approx. 4.5 hour
- GPS ON (Battery Saving Mode)
 - Bluetooth ON: approx. 3.5 hour
 - Bluetooth OFF: approx. 5.5 hour
- GPS OFF
 - Bluetooth ON: approx. 4 hour
 - Bluetooth OFF: approx. 6 hour

Music playback only

- GPS ON
 - Bluetooth ON: approx. 3.5 hour
 - Bluetooth OFF: approx. 5 hour
- GPS OFF
 - Bluetooth ON: approx. 6 hour*
 - Bluetooth OFF: approx. 13.5 hour
- * Bluetooth streaming mode by A2DP

Notes

- Even if the player is turned off for an extended period, a small amount of battery power is still consumed.
- Battery life may vary depending on volume setting, conditions of use and ambient temperature.

Licence and trademark notice

- Smart B-Trainer and B-Trainer are trademarks or registered trademarks of Sony Corporation.
- Google, Android and other marks are trademarks of Google Inc.
- WALKMAN and WALKMAN logo are registered trademarks of Sony Corporation.
- 12 TONE ANALYSIS and its logo are trademarks of Sony Corporation.
- Microsoft, Windows, Windows Vista and Windows Media are either trademarks or registered trademarks of Microsoft Corporation in the United States and/or other countries.
- IBM is a registered trademark of International Business Machines Corporation.
- Apple, Mac and iTunes are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.
- Apple, the Apple logo, iPhone, iPod, iPod touch, iTunes, Mac, iOS and OS X are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.
- "Made for iPod," and "Made for iPhone," mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod, or iPhone, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPod, or iPhone may affect wireless performance.
- Compatible iPhone/iPod models
Bluetooth technology works with iPhone 6 Plus, iPhone 6, iPhone 5s, iPhone 5c, iPhone 5, iPhone 4s, iPhone 4, iPhone 3GS, and iPod touch (4th and 5th generation).
- Pentium is a trademark of Intel Corporation in the U.S. and/or other countries.
- The Bluetooth word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Sony Corporation is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.
- Sony Entertainment Network logo and Sony Entertainment Network are trademarks of Sony Corporation.
- The N-Mark is a trademark or registered trademark of NFC Forum, Inc. in the United States and in other countries.
- All other trademarks and registered trademarks are trademarks or registered trademarks of their respective holders. In this manual, TM and ® marks are not specified.
- MPEG Layer-3 audio coding technology and patents licensed from Fraunhofer IIS and Thomson.



CONSENT TO USE OF NON-PERSONAL INFORMATION, LOCATION DATA, DATA SECURITY

You acknowledge and agree that SONY and its affiliates, partners and agents may read, collect, transfer, process and store certain information collected from the SOFTWARE, including but not limited to information about (i) the SOFTWARE and (ii) the software applications, contents and peripheral devices that interact with your DEVICE and the SOFTWARE ("Information"). Information includes, but is not limited to: (1) unique identifiers relating to your DEVICE and its components; (2) performance of the DEVICE, the SOFTWARE and their components; (3) configurations of your DEVICE, the SOFTWARE and the software applications, contents and peripheral devices that interact with the DEVICE and the SOFTWARE; (4) use and frequency of use of the functions of (x) the SOFTWARE, and (y) the software applications, contents and peripheral devices that interact with the SOFTWARE; and (5) location data, as indicated below. SONY and its affiliates, partners and agents may use and disclose Information subject to applicable laws in order to improve its products and services or to provide products or services to you. Such uses include, but are not limited to: (a) administering the functionalities of the SOFTWARE; (b) to improve, service, update or upgrade the SOFTWARE; (c) improving, developing and enhancing the current and future products and services of SONY and other parties; (d) to provide you with information about the products and services offered by SONY and other parties; (e) complying with applicable laws or regulations; and (f) to the extent offered, providing you with location-based services of SONY and other parties, as indicated below. In addition, SONY retains the right to use Information to protect itself and third parties from illegal, criminal or harmful conduct.

Certain services available through the SOFTWARE may rely upon location information, including, but not limited to, the geographic location of the DEVICE. You acknowledge that for the purpose of providing such services, SONY, the THIRD-PARTY SUPPLIERS or their partners may collect, archive, process and use such location data, and that such services are governed by the privacy policies of SONY or such third party. By using any such services, you agree that you have reviewed the privacy policies applicable to such services and consent to such activities.

SONY, its affiliates, partners and agents will not intentionally use Information to personally identify the owner or user of the SOFTWARE without your knowledge or consent. Any use of Information will be in accordance with the privacy policies of SONY or such third party. SONY's current privacy policy is located at: www.sony.com/selprivacy.

Please contact applicable third parties for privacy policies relating to personally identifiable and other information you provide when you use or access third party software or services.

Information may be processed, stored or transferred to SONY, its affiliates or agents which are located in countries outside of your country of residence. Data protection and information privacy laws in certain countries may not offer the same level of protection as your country of residence and you may have fewer legal rights in relation to Information processed and stored in, or transferred to, such countries. SONY will use reasonable efforts to take appropriate technical and organizational steps to prevent unauthorized access to or disclosure of Information, but does not warrant it will eliminate all risk of misuse of such Information.

For the latest information

If you have any questions or issues with this product, or would like information on items compatible with this product, visit the following web sites. For customers in Europe:
<http://www.sony.eu/support>

À propos des manuels

Pour consulter les informations détaillées sur le SMART B-TRAINER, vous pouvez accéder au Guide d'aide sur Internet. http://rd1.sony.net/help/sports/str1/en/ Bien que la navigation soit gratuite, des frais de communication peuvent vous être facturés par votre opérateur.

Élimination des piles et accumulateurs et des Equipements Electriques et Electroniques usagés (Applicable dans les pays de l’Union Européenne et aux autres pays européens disposant de systèmes de collecte sélective)



Ce symbole apposé sur le produit, la pile ou l’accumulateur ou sur l’emballage, indique que le produit et les piles et accumulateurs fournis avec ce produit ne doivent pas être traités comme de simples déchets ménagers.

Sur certains types de piles, ce symbole apparaît parfois combiné avec un symbole chimique. Les symboles pour le mercure (Hg) ou le plomb (Pb) sont rajoutés lorsque ces piles contiennent plus de 0,0005% de mercure ou 0,004% de plomb. En vous assurant que les produits, piles et accumulateurs sont mis au rebut de façon appropriée, vous participez activement à la prévention des conséquences négatives que leur mauvais traitement pourrait provoquer sur l’environnement et sur la santé humaine. Le recyclage des matériaux contribue par ailleurs à la préservation des ressources naturelles.

Pour les produits qui pour des raisons de sécurité, de performance ou d’intégrité de données nécessitent une connexion permanente à une pile ou à un accumulateur, il conviendra de vous rapprocher d’un Service Technique qualifié pour effectuer son remplacement.

En rapportant votre appareil électrique, les piles et accumulateurs en fin de vie à un point de collecte approprié vous vous assurez que le produit, la pile ou l’accumulateur incorporé sera traité correctement.

Pour tous les autres cas de figure et afin d’enlever les piles ou accumulateurs en toute sécurité de votre appareil, reportez-vous au manuel d’utilisation. Rapportez les piles et accumulateurs, et les équipements électriques et électroniques usagés au point de collecte approprié pour le recyclage. Pour toute information complémentaire au sujet du recyclage de ce produit ou des piles et accumulateurs, vous pouvez contacter votre municipalité, votre déchetterie locale ou le point de vente où vous avez acheté ce produit. Ceci s’applique aux accessoires suivants : socle USB

Remarques concernant l’utilisation

Cet appareil portable est conçu pour les activités et les entraînements sportifs tels que la course, le jogging et la marche. Il ne peut pas être utilisé à des fins médicales, dans la recherche, les expérimentations, ou les opérations qui nécessitent des mesures professionnelles précises.

Remarque concernant l'utilisation de cet appareil

- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où cela pourrait être dangereux de ne pas entendre les bruits environnants.
- Que ce soit dans des locaux publics ou privés, utilisez l'appareil conformément au règlement de l'établissement.
- N'utilisez pas l'appareil pour vous baigner en rivière ou à la mer.

Degrés d'étanchéité de cet appareil

- Les spécifications d'étanchéité de cet appareil sont équivalentes aux « degrés de protection contre la pénétration d'eau (code IP) » IPX5/8 de la norme IEC 60529.* Notez les points suivants pour utiliser cet appareil dans l'eau.
- Choisissez une taille d'oreillettes de piscine de sorte qu'elles s'adaptent parfaitement et de façon confortable à vos oreilles.**
- La connexion Bluetooth et certaines fonctions de mesure (rythme cardiaque, pression, GPS, etc.) ne fonctionnent pas correctement lorsque l'appareil est utilisé sous l'eau.

- ^{*} Sous nos conditions de test, cet appareil fonctionne même s'il est immergé dans l'eau à une profondeur de 2 m pendant 30 minutes avec les oreillettes de piscine installées.

- ^{**} Le son peut être étouffé si les oreillettes ne sont pas correctement installées dans vos oreilles et que l'eau s'infiltre dans l'espace entre vos oreilles et l'appareil. Choisissez les oreillettes les mieux adaptées à vos oreilles gauche et droite, et veillez à ce qu'elles soient correctement installées. Si l'appareil est humide, tapotez légèrement les écouteurs 5 à 10 fois contre la paume de votre main. Si cela ne suffit pas, retirez les oreillettes, placez les écouteurs sur un chiffon doux, puis tapotez doucement encore 5 à 10 fois.

Entraînement et mesure du rythme cardiaque

Expression « Rythme cardiaque » sur cet appareil

La mesure du pouls est généralement la méthode recommandée pour déterminer le rythme cardiaque, car il s'agit d'un indicateur approximatif de l'intensité de l'exercice.

Cet appareil utilise un capteur intégré qui mesure le pouls depuis votre oreille. Les résultats de ces mesures sont utilisés pour gérer la quantité d'exercice effectué ou pour l'« entraînement selon le rythme cardiaque ». Le « pouls » signifie ici « rythme cardiaque » afin de rendre le document plus facile à comprendre.

Entraînement

Assurez-vous que vous êtes suffisamment en forme pour faire de l'exercice et que vous pouvez en faire en toute sécurité. Évitez de vous épuiser. Si vous ne vous sentez pas bien pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez un médecin.

Si vous rencontrez des problèmes de santé, consultez votre médecin pour obtenir des conseils avant de commencer votre programme d'exercices.

Ce produit contient plusieurs menus d'entraînement, et chaque menu est créé selon les théories et idées de chaque entraîneur. Considérez chaque menu comme un guide, et assurez-vous de faire de l'exercice d'une manière qui convient à vos capacités athlétiques.

<p>Que signifie l'expression Entraînement selon le rythme cardiaque ?</p> <p>L'entraînement selon le rythme cardiaque est un type d'entraînement qui utilise le rythme cardiaque. Vous pouvez contrôler les efforts que vous faites pendant les exercices en surveillant votre rythme cardiaque au cours de l'exercice. Il est possible d'obtenir des résultats efficaces sans prendre de risques en gérant et contrôlant l'intensité de l'entraînement basé sur votre rythme cardiaque.</p> <p>Entraînement efficace, sans risques</p> <p>Les améliorations des résultats obtenus varient selon la différence du rythme cardiaque défini. En s'exerçant pour atteindre une zone cible, vous pouvez obtenir le maximum de résultats avec un minimum d'effort.</p> <p>De plus, la gestion de votre rythme cardiaque au cours de l'exercice vous permet d'éviter de vous épuiser.</p> <p>Rythme cardiaque cible (Formule Karvonen)</p> <ul style="list-style-type: none">Le rythme cardiaque cible (battements par minute) = Intensité de l'exercice x (rythme cardiaque maximal – rythme cardiaque de repos) + rythme cardiaque de repos Rythme cardiaque maximal = estimé à 220 – l'âge Quand le rythme cardiaque augmente en raison de l'augmentation de l'intensité de l'exercice, le rythme cardiaque maximal est le niveau le plus rapide auquel le cœur bat lorsque les efforts sont intenses. Il se calcule d'après la formule ci-dessus. (Toutefois, il est normalement mesuré au moyen d'un test de tolérance à l'exercice.) <ul style="list-style-type: none">Intensité de l'exercice convertie de 0 à 100 % <p>Zonage basé sur l'intensité de l'exercice (Intensité de l'exercice basée sur la formule Karvonen)</p> <p>Zone 1: Zone d'exercice d'aérobique (environ 50 à 65 %) <p>Efficace pour augmenter le métabolisme lipidique et et contrôler la pression du sang.</p> <p>Zone 2: Aérobique + zone d'exercice d'aérobique (environ 65 à 80 %) <p>Efficace pour renforcer la fonction cardiaque, l'endurance globale.</p> <p>Zone 3: Zone anaérobie (environ 80 à 95 %) <p>Efficace pour améliorer les limites de l'intensité de l'exercice et les capacités compétitives.</p> <ul style="list-style-type: none">Tirés des directives de l'American College of Sports Medicine (ACSM) <p>De nombreuses variations d'entraînement selon le rythme cardiaque existent</p> <p>Les méthodes de calcul des zones d'intensité d'exercice et des rythmes cardiaques cibles sont différentes selon les entraîneurs. Il est essentiel de noter que peu importe la méthode, il est important de faire de l'exercice dans vos limites, avant épuisement.</p> <p>Utilisation sécurisée</p> <p>Toute personne ayant des difficultés ou rencontrant des problèmes de santé doit consulter un médecin ou une institution médicale pour recevoir un avis médical sur leur condition physique avant de faire de l'exercice.</p> <p>Lorsque vous faites de l'exercice en utilisant l'entraînement selon le rythme cardiaque, il est important de le faire dans vos propres limites afin d'éviter de vous blesser et d'améliorer votre santé physique.</p></p></p></p>

Le présent document a été rédigé à l'origine en japonais, sous la supervision de Shizuo Sakamoto (professeur à l'université des sciences du sport, Waseda University, depuis janvier 2015). L'entraînement selon le rythme cardiaque du menu d'entraînement de base de l'application « Smart B-Trainer » a également été créé sous la supervision du professeur Sakamoto.

Spécifications

Interface

USB

Hi-Speed USB (compatible USB 2.0)

Bluetooth

Spécifications du Bluetooth

- Système de communication : Spécification du Bluetooth version 4.0
- Sortie : Spécification Bluetooth Catégorie de puissance 2
- Portée de communication maximale : Visibilité directe environ 10 mètres^{*1}
- Bande de fréquence : Bande de 2,4 GHz (2,4000 GHz - 2,4835 GHz)
- Profils Bluetooth compatibles^{*2}
 - A2DP/AVRCP/HFP/HSP/SPP
 - Codec pris en charge^{*3}: SBC^{*4}/AAC

^{*1} La plage peut varier selon l'environnement de communication.

^{*2} Les profils Bluetooth sont normalisés en fonction du but de l'appareil Bluetooth.

^{*3} Le codec indique le format de conversion et de compression du signal audio.

^{*4} SBC signifie Subband Codec.

Capteur

- Rythme cardiaque
- GPS
- Accéléromètre
- Gyro
- e-Compass
- Pression

Valeur mesurable

- Distance*
- Durée
- Cadence*
- Vitesse*
- Rythme cardiaque
- Étapes
- Calories*
- Foulée
- Pas*
- Circuits
- Altitude

- ^{*} Il est possible de prendre des mesures au cours de l'exercice tel que la course, le jogging et la marche. Toutefois, les mesures risquent de ne pas être calculées correctement au cours d'autres formes d'exercice.

Microphone

Monaural

Sortie (écouteurs)

Réponse en fréquence

20 Hz à 20 000 Hz (lors de la lecture d'un fichier de données, mesure de signal unique)

Source d'alimentation

Batterie au lithium-ion rechargeable intégrée

Alimentation par USB (depuis un ordinateur via un socle USB du lecteur)

Durée de charge

Chargement par USB

Environ 1,5 heures

Température de fonctionnement

5 °C à 35 °C

Masse

Environ 43 g

Degrés d'étanchéité

IPX5/IPX8 (IEC 60529) ou équivalent*

^{*} avec les oreillettes de piscine installées

Capacité (capacité utilisateur disponible)*

16 Go

Mémoire disponible actuellement pour les autres contenus*

Environ 14,3 Go = 15 354 691 584 octets

^{*} La capacité disponible peut varier. Une partie de la mémoire est utilisée par les fonctions de gestion des données.

Conditions requises

- Ordinateur
 - Windows Vista® Home Basic (Service Pack 2 ou ultérieur)
 - Windows Vista® Home Premium (Service Pack 2 ou ultérieur)
 - Windows Vista® Business (Service Pack 2 ou ultérieur)
 - Windows Vista® Ultimate (Service Pack 2 ou ultérieur)
 - Windows® 7 Starter (Service Pack 1 ou ultérieur)
 - Windows® 7 Home Basic (Service Pack 1 ou ultérieur)
 - Windows® 7 Home Premium (Service Pack 1 ou ultérieur)
 - Windows® 7 Professional (Service Pack 1 ou ultérieur)
 - Windows® 7 Ultimate (Service Pack 1 ou ultérieur)
 - Windows® 8
 - Windows® 8 Pro
 - Windows® 8.1
 - Windows® 8.1 Pro
 - Mac OS® X v10.6 ou ultérieur

Seuls les systèmes d'exploitation préinstallés sont pris en charge.

Le « mode compatibilité » pour Windows XP (inclus avec Windows Vista et Windows 7) n'est pas pris en charge.

- Processeur : processeur 1 GHz (2,6 GHz recommandé pour la lecture vidéo)
- RAM : 1 Go ou plus (RAM 2 Go requise pour Windows 8 64 bits)
- Lecteur de disque dur / disque SSD : 600 Mo ou plus d'espace disponible
- Navigateur Web : Internet Explorer 7 ou une version ultérieure
- Connexion Internet (pour le service Gracenote® MusicID® les fonctions de podcast, l'accès au magasin et à l'aide en ligne)

Non pris en charge par les environnements suivants :

- Systèmes d'exploitation ou ordinateurs montés par l'utilisateur
- Mises à niveau du système d'exploitation d'origine
- Environnement multi-démarrage

La conception et les spécifications sont sujettes à modification sans préavis. Le fonctionnement n'est pas garanti sur tous les ordinateurs même s'ils répondent aux exigences ci-dessus.

Format de fichiers

Musique (lecteur de musique)

Formats audio

MP3

Format de fichier multimédia : format de fichier MP3 (MPEG-1 Layer3)

Extension de fichier : .mp3
Débit binaire : 32 kbit/s à 320 kbit/s (prend en charge le débit binaire variable (VBR))

Fréquence d'échantillonnage^{*1}: 32, 44,1, 48 kHz
WMA^{*2}

Format de fichier multimédia : format de fichier ASF

Extension de fichier : .wma

Débit binaire : 32 kbit/s à 192 kbit/s (prend en charge le débit binaire variable (VBR))

Fréquence d'échantillonnage^{*1}: 44,1 kHz

PCM linéaire

Format de fichier multimédia : Format de fichier Wave-Riff

Extension de fichier : .wav

Débit binaire : 1 411 kbit/s

Fréquence d'échantillonnage^{*1}: 44,1 kHz

AAC^{*3}

Format de fichier multimédia : format de fichier MP4

Extension de fichier : .mp4, .m4a, .3gp

Débit binaire : 16 kbit/s à 320 kbit/s (prend en charge le débit binaire variable (VBR))^{*4}

Fréquence d'échantillonnage^{*1}: 8, 11,025, 12, 16, 22,05, 24, 32, 44,1, 48 kHz

^{*1} La fréquence d'échantillonnage peut ne pas correspondre à tous les codeurs.

^{*2} Les fichiers WMA protégés par des droits d'auteur ne peuvent pas être lus.

^{*3} Les fichiers AAC-LC protégés par des droits d'auteur ne peuvent pas être lus.

^{*4} Les débits binaires non-standard ou non-garantis sont inclus selon la fréquence d'échantillonnage.

Durée de vie de la batterie

Les durées ci-dessous peuvent varier selon la température ambiante ou le mode d'utilisation.

Durée de vie de la batterie (lecture continue)

La durée de vie réelle peut varier selon les réglages. Les durées estimées d'utilisation de la batterie sont basées sur des conditions d'utilisation standard avec des « Réglages de base de la mesure de la durée de vie de la batterie » tels que décrits ci-dessous.

Fonctionnement du menu Entraînement

- GPS ON
 - Bluetooth ON : environ 3 heures
 - Bluetooth OFF : environ 4,5 heures
- GPS ON (Mode d'économie de la batterie)
 - Bluetooth ON : environ 3,5 heures
 - Bluetooth OFF : environ 5,5 heures

- GPS OFF

- Bluetooth ON : environ 4 heures
- Bluetooth OFF : environ 6 heures

Opérations de lecture de musique uniquement

- GPS ON
 - Bluetooth ON : environ 3,5 heures
 - Bluetooth OFF : environ 5 heures

- GPS OFF

- Bluetooth ON : environ 6 heures*
- Bluetooth OFF : environ 13,5 heures

^{*} Mode de diffusion Bluetooth par A2DP

Remarques

- Même si le lecteur reste hors tension pendant une période prolongée, il consomme de l'énergie.
- La durée de vie peut varier selon le réglage du volume, les conditions d'utilisation et la température ambiante.

Avis relatif aux licences et aux marques de commerce

- Smart B-Trainer et B-Trainer sont des marques commerciales ou des marques déposées de Sony Corporation.
- Google, Android et les autres marques sont des marques de Google Inc.
- WALKMAN et le logo WALKMAN sont des marques déposées de Sony Corporation.
- 12 TONE ANALYSIS et son logo sont des marques de Sony Corporation.
- Microsoft, Windows, Windows Vista et Windows Media sont des marques ou des marques déposées de Microsoft Corporation aux États-Unis et/ou dans d'autres pays.
- IBM est une marque déposée de International Business Machines Corporation.
- Apple, Mac et iTunes sont des marques d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays.
- Apple, le logo Apple, iPhone, iPod, iPod touch, iTunes, Mac, iOS et OS X sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays.

App Store est une marque de commerce d'Apple Inc.

- « Made for iPod » et « Made for iPhone » signifient qu'un accessoire électronique a été conçu pour être connecté spécifiquement à un iPod ou un iPhone, et qu'il a été certifié par le développeur comme étant conforme aux normes de performances Apple. Apple n'est pas responsable du bon fonctionnement de cet appareil ni de sa conformité aux normes réglementaires et de sécurité. Veuillez noter que l'utilisation de cet accessoire avec un iPod ou un iPhone peut affecter les performances des transmissions sans fil.

- Modèles iPhone/iPod compatibles

- La technologie Bluetooth fonctionne avec les iPhone 6 Plus, iPhone 6, iPhone 5s, iPhone 5c, iPhone 5, iPhone 4s, iPhone 4, iPhone 3GS, et iPod touch (4e et 5e génération).
- Pentium est une marque d'Intel Corporation, déposées aux États-Unis et/ou dans d'autres pays.

- La marque et les logos Bluetooth sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Sony Corporation s'effectue sous licence. Les autres marques et noms commerciaux appartiennent à leurs propriétaires respectifs.
- Sony Entertainment Network et Sony Entertainment Network sont des marques de Sony Corporation.

- Le repère en forme de lettre N est une marque commerciale ou une marque déposée de NFC Forum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.
- Toutes les autres marques et marques déposées sont des marques ou des marques déposées de leurs détenteurs respectifs. Les symboles TM et ® n'apparaissent pas dans ce manuel.
- Brevets et technologie de codage audio MPEG Layer-3 sous licence Fraunhofer IIS et Thomson.



CONSENTEMENT À L'UTILISATION D'INFORMATIONS NON PERSONNELLES, DONNÉES DE LOCALISATION, SÉCURITÉ DES DONNÉES

Vous reconnaissez et acceptez que SONY et ses sociétés affiliées, partenaires et agents puissent lire, recueillir, transférer, traiter et stocker certaines informations collectée par le biais du LOGICIEL, y compris, notamment, les informations relatives (i) au LOGICIEL et (ii) aux applications logicielles, contenus et appareils périphériques qui interagissent avec votre APPAREIL et le LOGICIEL (ci-après les « Informations »). Les Informations comprennent, notamment : (1) les identifiants uniques relatifs à votre APPAREIL et à ses composants ; (2) le fonctionnement de l'APPAREIL, du LOGICIEL et de leurs composants ; (3) les configurations de votre APPAREIL, du LOGICIEL et des applications logicielles, contenus et appareils périphériques qui interagissent avec l'APPAREIL et le LOGICIEL ; (4) l'utilisation et la fréquence d'utilisation des fonctionnalités (x) du LOGICIEL et (y) des applications logicielles, contenus et appareils périphériques qui interagissent avec le LOGICIEL ; et (5) les données de localisation, comme indiqué ci-dessous. SONY et ses sociétés affiliées, partenaires et agents peuvent utiliser et divulguer les Informations sous réserve des lois applicables afin d'améliorer leurs produits et services ou de vous fournir des produits ou des services. Ces utilisations comprennent, notamment : (a) la gestion des fonctionnalités du LOGICIEL ; (b) l'amélioration, le service, la mise à jour ou la mise à niveau du LOGICIEL ; (c) l'amélioration, le développement et la mise à niveau de produits et services existants ou futurs de SONY et d'autres parties ; (d) la fourniture d'informations relatives aux produits et services proposés par SONY et d'autres parties ; (e) le respect des lois et réglementations applicables ; et (f) dans la mesure du possible, la prestation de services de localisation de SONY et d'autres parties, comme indiqué ci-dessous. Par ailleurs, SONY se réserve le droit d'utiliser les Informations pour se protéger et protéger les tiers d'actes illégaux, criminels et préjudiciables.

Certains services accessibles au travers du LOGICIEL peuvent reposer sur des informations de localisation, y compris, notamment, la localisation géographique de l'APPAREIL. Vous reconnaissez que, pour fournir ces services, SONY, les FOURNISSEURS TIERS ou leurs partenaires peuvent recueillir, archiver, traiter et utiliser ces données de localisation et que ces services sont régis par les politiques en matière de respect de la vie privée de SONY ou de ces tiers. En utilisant ces services, vous reconnaissez avoir consulté les politiques en matière de respect de la vie privée applicables à ces services et accepter lesdites activités.

SONY, ses sociétés affiliées, partenaires et agents n'utiliseront pas intentionnellement les Informations pour identifier personnellement le propriétaire ou l'utilisateur du LOGICIEL sans que vous le sachiez ou que vous y consentiez. Toute utilisation des Informations interviendra conformément aux politiques en matière de respect de la vie privée de SONY et de ces tiers. Veuillez utiliser l'adresse du contact correspondant dans chaque zone ou pays pour vous procurer la politique en matière de respect de la vie privée actuellement en vigueur de SONY.

Veuillez contacter les tiers concernés afin d'obtenir leur politique en matière de respect de la vie privée relatives aux informations personnellement identifiables et autres que vous communiquez lorsque vous utilisez les logiciels ou services de tiers ou que vous y accédez.

Les Informations peuvent être traitées, stockées ou transférées à SONY, ses sociétés affiliées ou ses agents qui sont situés hors de votre pays de résidence. Les lois sur la protection des données et le respect de la vie privée dans certains pays peuvent ne pas offrir le même niveau de protection que celui offert dans votre pays de résidence et il se peut que vous disposiez de droits moins importants eu égard aux Informations traitées ou stockées dans ces pays ou transférées dans ceux-ci. SONY fera ce qui est raisonnablement en son pouvoir pour prendre des mesures techniques et organisationnelles appropriées afin d'empêcher tout accès non autorisé aux Informations ou leur divulgation, mais ne garantit pas qu'il éliminera tout risque d'utilisation détournée de ces Informations.

Pour obtenir les dernières informations

Si vous avez des questions ou si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de ce produit, ou encore si vous souhaitez obtenir des informations sur les éléments compatibles avec ce produit, consultez les sites Web suivants. Pour les clients en Europe :
http://www.sony.eu/support